

- en blanco -

- en blanco -

Ingeniería de la Acción
- La Energía de las Personas -

Jens Bücher

Ingeniería de la Acción
© Jens Bücher Ried
Dibam
Nº Inscripción: 109845

© Centro de Desarrollo de la Persona
Fono: (56-2) 208 5037
www.persona.cl
jb@persona.cl

Impreso en Chile

a Jennifer

- en blanco -

Indice

Ingeniería de la Acción	9
El surfista	13
Conocimiento intuitivo	14
Teoría de los Ciclos	17
Percepciones, acciones	29
Inducción	33
Autonomía	37
Integración	40
Creatividad	42
Acción	46
Asimilación	49
Recogimiento	51
Dormir	53
Alteradores	55
Continuo	59
Inocencia	62
Filtros	68
Interacciones proyectivas y reactivas	79
Criterio Integrador	83
Teoría de la Información	85
El Tiempo	94
El Dinero	101
El modelo direccional	106
Síntesis	108
Aplicabilidad.....	110

Anexo 1	
Actualización de Potenciales	125
Introducción	126
Estrategias de Actualización	129
1.- Sensibilización e integración	132
2.- Los fundamentos de la Persona	140
3.- Las fases de la vida natural	158
4.- El arte de navegar	166
5.- Un boceto.....	176
6.- Reunificación	177

Anexo 2	
Sinergia.....	221
Introducción	222
Autonomía laboral	225
Sinergia	234
Implementación	238

Ingeniería de la Acción

Se plantea en esta exposición que la energía humana es el fundamento de todo cuanto hacemos y de cuanto nos acontece.

El término Ingeniería de la Acción se emplea en el presente libro en dos planos.

Uno es el plano general, plano desde el cual es posible aprehender una teoría de la acción basada en el conocimiento y manejo de las energías concurrentes para su realización. Este plano teórico, general, ofrece los elementos fundamentales para una percepción más amplia y un discernimiento más instrumentalizado de las energías constitutivas de la acción.

El otro plano, más específico, se refiere a la aplicación de esta teoría a ámbitos determinados (productividad, salud, educación, otros).

Toda ingeniería está compuesta de criterios de acción y de funciones (eventualmente matemáticas) con las que se busca aplicar aquéllos en una transformación eficaz de la realidad. Siendo el tema presentado en esta obra un tema relativamente nuevo no queda mucho más que preocuparse detenidamente con los criterios, se refieran éstos a la elección de los conceptos requeridos o al modo como ellos se apliquen. Es en este sentido una ingeniería fundamental. La creación de funciones pertinentes será un tema para el futuro, para cuando la experiencia acumulada en la aplicación más extendida de estos criterios permita una mejor evaluación de las dinámicas que constituyen nuestra realidad y se haya asentado el uso de

Se hace imperativa la aplicación progresiva de criterios complementarios a las mediciones, de criterios cualitativos, funcionales, evaluativos.

normas comunes que posibilite un entendimiento científico basado en un lenguaje común.

El estudio de la energía humana apenas alcanza más allá de los límites con que se le comparó a otras formas de generar trabajo mecánico. Por otro lado, la psicología ha hecho intentos por entender la conducta y la motivación de las personas mirando y maniobrando principalmente desde el alero de la medicina alopática, una ciencia volcada sobre el objeto y no sobre los procesos que afectan dicho objeto, vale decir, no sobre las energías subyacentes, y últimamente también desde el alero de la industria y del marketing, una práctica guiada más por intereses económicos que generales.

Se plantea en esta exposición que la energía humana es el fundamento de todo cuanto hacemos y de cuanto nos acontece, que esta energía es más - o menos - asequible dependiendo del estado de desarrollo de nuestras integración y autonomía personales, y que - para una gestión vital adecuada - no importa tanto medir la cantidad de esta energía como sí evaluar su disponibilidad y direccionalidad relativa a las otras energías concurrentes en un momento dado.

Al presentar esta Ingeniería de la Acción se busca enfrentar la falta de recursos con un aporte multifacético destinado a abrir posibilidades para acciones más poderosas y coherentes.

Probablemente el aporte más importante y novedoso que se presenta aquí es el cambio de escenario que se propone como base de discusión. Ha sido habitual discernir con criterios cuantitativos, objetuales, medibles. Pero estos criterios se están agotando. La ley de los rendimientos decrecientes hace imperativa la aplicación progresiva de los

criterios complementarios, a saber, los cualitativos, funcionales, evaluativos. Ingeniería de la Acción es la ampliación de los marcos de referencia de modo que se incluyan en todo hacer las directrices de un pensar evaluativo. Más y mejor progreso se hace en las áreas más débiles, más rezagadas. En la medida que encaramos estas debilidades podemos conquistar rápidamente un terreno disponible pero aún no aprovechado.

El percibir y pensar el mundo como un lugar de movimientos permanentes y relativos el uno al otro, como un lugar “abstracto”, no objetual, como un lugar de relaciones funcionales, dinámicas, en permanente desarrollo, no es nada nuevo. Pero lo que se intenta aquí es la consecuencia y sistematización de un pensar tal. Las personas son los generadores de todo valor, y esta capacidad de creación reside en su naturaleza íntimamente energética.

A partir de esta naturaleza energética es que se materializa su corporeidad, es que se inventan ideas y se emprenden acciones. Podemos sumarnos a las leyes que la rigen o usarla, depredarla. En la medida que logramos lo primero - se postula en Ingeniería de la Acción - realizamos antes y mejor nuestros anhelos.

Se ve inicialmente la teoría de los ciclos, teoría que permite visualizar e influir en el desarrollo de las energías vitales que nos constituyen. Esta teoría de los ciclos y los conceptos de síntesis e inducción conforman herramientas muy poderosas para asir aquello que de otra forma se ha tratado penosamente de conquistar con los criterios de conjuntos agregados (macroeconomía, por ejemplo) y análisis de sistemas complejos (estrategias administrativas y otros).

Posteriormente se explicitan algunos conceptos (inducción, autonomía, integración), se detallan las fases del accionar, los alteradores del ciclo, el continuo óptimo - subóptimo, los filtros, las interacciones, el criterio integrador,

la teoría de la información, el tiempo y otros varios.

A continuación se muestran posibles aplicaciones en el ámbito de la persona, de la organización y otros.

Se incluyen dos anexos, Actualización de Potenciales y Sinergia.

Actualización de Potenciales, un anexo relativamente extenso, es una herramienta que lleva a vivencias de integración y de autonomía más amplias y profundas. Sinergia, más breve, indica ciertos tópicos a tener en cuenta durante la aplicación de estos conceptos en acciones personales y grupales.

El surfista

El surfista se para sobre una tabla al momento que se expone a la energía de una ola, ola varias veces más alta que su propia estatura y que avanza con cierta rapidez hacia la playa. Le gusta hacerlo. La anciana que lo observa desde la playa opina que ella no quiere intentar hacer lo mismo porque, dice, no quiere perder su sentido de seguridad.

Si preguntásemos al joven si él pierde su sentido de seguridad tal vez recibimos de respuesta: nunca me siento más seguro que cuando estoy arriba de la tabla.

En la vida somos a veces uno, a veces la otra. Nos dejamos engañar respecto a lo que es eficazmente seguro. Sólo al vencer dificultades con energía, osadía y entusiasmo es que se acrecienta nuestro sentido de seguridad vital. No existe la seguridad “segura”. Pero se nos dio la posibilidad de ser aptos para la existencia, para ensayar, para errar y aprender, para osar de nuevo. La única seguridad válida es la seguridad dinámica, aquélla que está entre las ganas y el tedio, en el medio, por algún período de tiempo...

Ingeniería de la Acción procura entender y emular el mundo dinámico del surfista.

Conocimiento intuitivo

Todos tenemos un conocimiento intuitivo claro y seguro sobre la materia que se expone en este libro: que la vida fluye, que los acontecimientos tienen hoy una dinámica de tales características, que los negocios se frenan periódicamente, que algo se nos escapa de las manos, en resumen, que lo que nos incumbe no es estático, sino que se desarrolla de mil maneras en cambios permanentes. Este conocimiento intuitivo se basa en la sensación que percibimos al observar la realidad en forma global, al percatarnos que el tiempo juega un rol importante en lo que hacemos y vemos.

Un mundo en movimiento, un mundo dinámico, es un mundo pleno de energías que interactúan las unas con las otras. Las cosas, por sí mismas, no se mueven, no avanzan en el tiempo, al contrario, permanecen inalteradas a través de él. Para que cambien es necesario contar con fuerzas que actúen sobre ellas, que las sometan a alteraciones, transformaciones, las destruyan o las generen. Las energías necesarias para efectuar estos cambios las da el universo, y también, como parte de este universo, los seres vivos. Se construye este río vital en que nuestras cosas fluyen, se desarrollan, se frenan, devienen, cambian, se generan o desaparecen, con las energías que nosotros aportamos a las que hay fuera de nosotros, trátese del ámbito de la agricultura, el arte, física nuclear, política o informática.

No obstante todos contamos con este conocimiento evidente de flujo, de movimiento, de desarrollo, poco es lo que hemos realizado para integrar en forma seria y definitiva este conocimiento a nuestro saber académico, para conformar un conjunto de herramientas sistemático y específico con el que relacionarnos con este flujo de energías en forma más eficaz, oportuna, sapiente, sana, comprometida.

Aquí, en la presente reunión del conocimiento relativo a procesos dinámicos, se ha hecho uso de epistemología y bases teóricas de otras ciencias con el fin de crear un marco teórico simple y eficaz para aprehender aspectos cualitativos (vectores, direcciones, procesos) de la existencia¹. En el seno de estas bases teóricas se ha encontrado también la integración de funciones biológicas específicas con emociones y sus campos de referencia, un aspecto de mucha importancia a la hora de entender procesos de creatividad y entusiasmo, por ejemplo, o de productividad y sinergia, expresión artística y espiritual, y muchos otros. También se ha hecho uso de planteamientos de personas determinadas, de Drucker, Peters, Rilke, Lao Tse, Heráclito, de sistemas más o menos integrados de conocimiento, como teoría de la administración, gestión de proyectos y similares, y de cierta experiencia pionera en la aplicación de todo este material en el trabajo junto a clientes del Centro de Desarrollo de la Persona - Bücher y Middleton Ltda.

La intención de ofrecer bases para un conjunto de herramientas destinadas a una manipulación más coherente y sistemática de los fenómenos dinámicos de la existencia es múltiple. Antes que nada es intención no seguir perdiendo esfuerzos con herramientas útiles en el ámbito estático, inerte, pero ineficaces en el ámbito que nos interesa. Para ello es necesario construir un conjunto de herramientas que sí sean eficaces. Las bases aquí ofrecidas nos parecen las mejores que hemos encontrado en la literatura mundial. Es probable que

¹ Es opinión de quien escribe que todo científico serio debe leer la obra de Manfred Porkert (v.última bibliografía e idiomas disponibles en www.phainon.com). Ingeniería de la Acción se basa en forma importante en el pensamiento allí expuesto, especialmente en lo que se refiere al modelo epistemológico y su aplicación médica.

este inicio requiera de aportes significativos en más de un área y de la integración de elementos específicos en múltiples otras. Es intención también ayudar a la obtención de los frutos de la aplicación de las herramientas aquí propuestas: mayores creatividad y productividad en distintas actividades, el mejoramiento de la calidad de la educación, niveles más altos de salud y de autorrealización, etc. Y no menos importante es estimular una conversación que beneficie a los interesados, en la medida que ésta contribuya a mejorar o alterar lo expuesto o de otra manera enriquecer la disponibilidad de recursos para enfrentar la existencia en forma más productiva, feliz y sana.

Teoría de los Ciclos

Ingeniería de la Acción es ingeniería de la energía de cada persona. La energía vital, a diferencia de las energías fósil o eléctrica por ejemplo, es difícil cuantificarla, o de hecho interesa poco cuantificarla. Pero sí interesa acercar, en un campo de relaciones múltiples, su desarrollo al óptimo personal, interesa cuidar su cualidad, obtener el beneficio más apropiado.

Es hora que integremos el conocimiento de la física moderna a nuestra comprensión cotidiana en cuanto a la naturaleza energética de los objetos. Lo que percibimos con nuestros sentidos como algo “objetual”, masivo, permanente, duro, inmóvil, no es nada más que energía potencializada por enlaces más o menos estables, vale decir, energía potencial.

Contraria a - y complemento de - la energía cinética o energía dinámica, la energía potencial es energía guardada, no visible en su desarrollo, estática, y visible como “objeto”. La energía dinámica puede convertirse en energía potencial, puede “guardarse”, puede acumularse, puede postergar su desarrollo. Este potenciamiento se nos presenta como materialización, estructuración o cambio de su corporeidad. La energía potencial puede convertirse nuevamente en energía dinámica.

Ejemplos de este juego de energías dinámica y potencial son la carga y descarga de una batería, la formación y posterior quema de combustibles, transformaciones químicas y físicas, etc. Sin embargo el ejemplo más sorprendente es la vida misma.

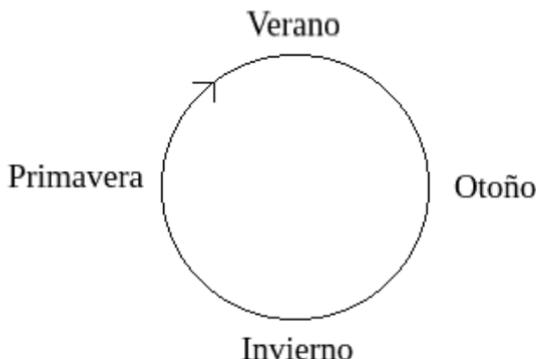
Energía, todo a nuestro alrededor es energía, cinética, potencial, estados intermedios y de transformación. Los seres

vivos también somos energía, un equilibrio ciclante de energías potenciadoras y actualizantes, un mundo constituido por flujos energéticos de distintas naturalezas y cualidades. Un mundo que debemos acostumbrarnos a ver de una forma nueva, y en el que los objetos, así como estamos acostumbrados nosotros a considerarlos, no tienen la relevancia implícita (la realidad última, incuestionable) que nosotros le damos, sino muy por el contrario, caracterizarlos como flujos energéticos de tan baja y descompensada energía (sólo energía potenciada o potencial) que no tienen mucha importancia en un mundo viviente, en el que la norma es el equilibrio entre las energías potenciales y las dinámicas. Los seres vivos nos caracterizamos por esta dualidad complementaria y secuencial de acción y potenciamiento, y es esta dualidad, con todo lo que ello conlleva, lo único que realmente interesa como campo de estudio y trabajo (la realidad última, incuestionable). La vida, nuestra vida, no es aprehensible desde un mundo material, estático, objetual, objetivo (si hemos de quedarnos con el significado etimológico de la palabra), sino más, el pretender entenderla desde este mundo cartesiano, analítico, es una aventura sin sentido.

El científico contemporáneo trabaja con energías. Para él la materia como tal no existe sino como una forma muy particular de energía. Desde fines del siglo pasado, y en especial desde los inicios del estudio de los fenómenos electromagnéticos, ha debido acuñar conceptos epistemológicos distintos a los habituales (análisis de causa y efecto): síntesis e inducción principalmente, con el fin de captar fenómenos energéticos de campo, simultaneidad de efectos en espacios distintos, generación de cambios de formas de energía, etc.

Todos sabemos que para tal o cual fenómeno vital es necesaria la ocurrencia de más que un solo agente o causa,

estando este fenómeno vital inserto en un sinfín de condicionamientos significativos (energías en todo momento

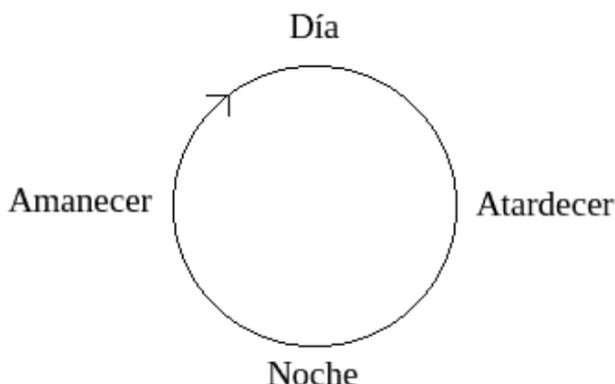


concurrentes). Es por tanto de más significado científico buscar y aprehender cuál es el resultado presente, completo, actual (síntesis) de la situación energética puesta a estudio, que hacer el camino inverso buscando nexos pretéritos entre uniones muy particulares (análisis de causa y efecto) y por tanto dejando de ver ahora el conjunto vital completo.

Si hemos de situarnos en un mundo pleno de energías que rigen el quehacer vital entonces el flujo psíquico (procesos intelectuales, emociones, sentimientos, sensaciones) es la primera manifestación que podemos aprehender y hacer significativa con nuestros registros humanos, no la única, pero indudablemente la más asequible a nuestra percepción e influencia.

Sabemos del estudio de la física que la energía se presenta con características cíclicas, pulsantes, ondulatorias. La energía que directamente nos atañe, afuera en la naturaleza como ciclos diarios y anuales entre otros, internamente como los así llamados ciclos de biorritmo, podemos calificarla como un círculo, por ejemplo, o como una senoide. Si convenimos en nombrar en este círculo la dirección hacia arriba “expansión dinámica” y la dirección

hacia abajo “retracción dinámica” tenemos los rudimentos de una herramienta muy simple y poderosa.

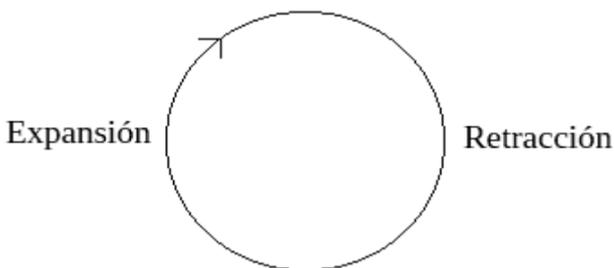


De hecho podemos nombrar expansión dinámica de muchas otras maneras relacionadas, en forma general o en detalle específico. Igual cosa podemos hacer en el caso de la retracción.

La energía ascendente, expansiva, corresponde al despliegue actual de fuerzas, por tanto podemos nombrar esta energía “energía dinámica”, cinética, simplemente acción, expansión dinámica, o similares. Por el contrario, y complementaria a ella, la energía descendente, reactiva, la podemos nombrar “energía potencial”, potenciamiento, estructuración, retracción, recogimiento, etc.

El cuerpo humano es el lugar de encuentro de las distintas energías vitales que concurren en su constitución, es el momento perceptible, el punto de partida y condicionamiento de todo proceso optimizador, el origen de toda acción o empresa específica.

El hecho que la energía vital se manifieste como ciclo, como algo no constante, no “fijo”, no inmutable, sino como

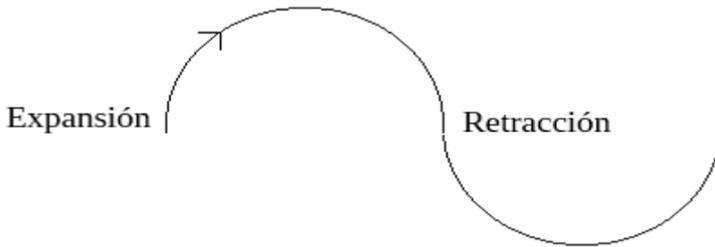


una secuencia de aspectos distintos, alternantes, complementarios, arroja una luz muy distinta sobre la concepción que nosotros tenemos de la realidad, de lo confiable, de la seguridad (científica). Lo vivo, lo enérgico, lo sano, lo humanamente poderoso, es lo que se altera, lo que cambia, lo que nunca permanece igual, lo que, inserto en las influencias macrocósmicas (estaciones, ritmos diarios, etc), fluye como onda en el tiempo, o como círculo en torno a un centro que también avanza.

Para conceptualizar mejor la característica ondulante de la energía vital se divide ésta en fases. El inicio de la expansión dinámica se denomina creatividad, la culminación de ella, acción. Una fase de asimilación vital antecede al inicio de la retracción dinámica, cuya primera fase es denominada recogimiento y su culminación fase del dormir.

Las correspondencias psíquicas, emotivas, dinámicas de estas cinco fases son las siguientes.

1.- La fase creativa es una fase de actividad potencial, es actividad retenida en su más alta potencialidad: es la fuerza imaginativa, la fantasía, la capacidad de entibiar de a poco un entusiasmo hacia la acción, un iniciar y resolverse a algo, la alegría concurrente al efectuar este inicio, un pensar y desarrollar los planes y estrategias necesarios para efectuar lo



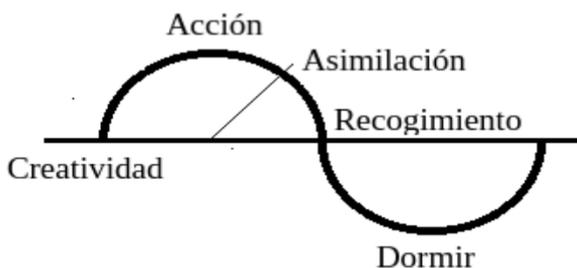
que interesa, la valentía y presencia de espíritu con que el individuo se proyecta hacia la realización de sus deseos, las ganas por poner en juego sus capacidades, la instancia orientadora en todo proceso proyectivo y con ello la habilidad de manejar y guiar las decisiones, la entrada en acción y la aplicación de fuerza.

La fase creativa es el asiento de la creatividad en su más amplio sentido, creatividad que el individuo puede percibir como íntimamente suya, y frente a la cual puede saberse libre, fuerte y feliz de vivenciar.

Esta creatividad llevará secuencial y paulatinamente a un quehacer cada vez más comprometido y coherente tanto con la propia persona como con la realidad externa, vale decir, llevará a la fase energética siguiente: la fase activa.

En la medida que el individuo vivencia su capacidad proyectiva en un estado anímico de libertad y feliz serenidad está sentando las bases para el inicio sano, vigoroso y prolífico de la fase siguiente, la fase de la acción.

2.- La fase activa corresponde a la proyección total del individuo en un estado de compromiso fuerte y feliz, coherente en su exteriorización de vida, corresponde también a la influencia directriz, a la integridad e inviolabilidad de la intimidad vital (salud), a la consecuencia y claridad en el



pensar y en el hablar, a la presencia de espíritu, a la coordinación y armonía de movimientos y maniobras vivas, rápidas, dirigidas y consecuentes, en suma, a la fuerza consteladora de la persona, la que le da su sello único a ella y a lo que ella hace.

Es pues la fase activa el asiento de la acción comprometida, fuerte, coherente y feliz. Vivenciada ésta en plena y profunda alegría de vivir lleva a una asimilación de vida sana y fácil.

3.- La fase de la asimilación (de energías vitales) es calificada como el punto neutro, central, y corresponde a ella la integración y asimilación de acciones externas, el cambio de sentido y la transformación de los movimientos energéticos, la introducción y el procesamiento adecuado de influencias cósmicas y sociales, de impulsos, pensamientos, sentimientos, estados anímicos y de impresiones sensitivas, de energía vital e información relacionada, la producción de trabajo intelectual y la armonización y equilibrio de funciones.

Una función asimilatoria correcta lleva a un desprendimiento y a un enfriamiento fácil y natural de la acción.

4.- La fase del recogimiento es calificada como el inicio del potenciamiento, como estructuración potencial,

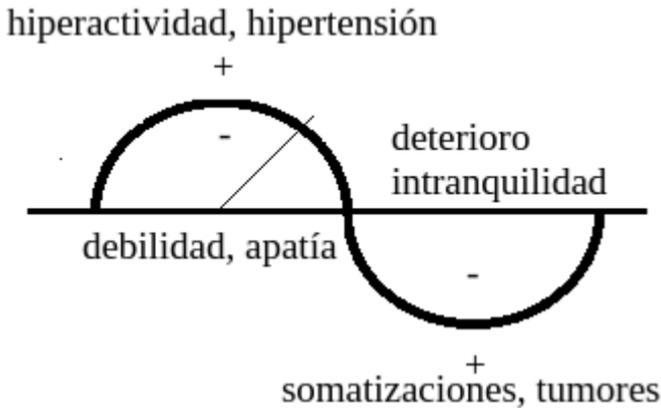
vale decir, como la disposición a concretizar (potenciar), materializar, fijar, almacenar y aislar(se), como el enfriamiento del entusiasmo y de la acción, como la instancia que impone el ritmo a las funciones vitales, tanto dinámicas como estructurantes, y que se percibe entonces como el frenar, contrarrestar, bajar actividad y calor.

El desprendimiento, el soltar, la capacidad de renuncia, son aspectos fundamentales de la función del recogimiento. La renuncia oportuna y serena permite y facilita el enfriamiento de múltiples funciones inherentes a ella. Un adecuado sosiego conduce a un dormir tranquilo y confiado al caer la oscuridad.

5.- La fase del dormir corresponde a la estructuración actual, inmediata, a la concretización, fijación, materialización, al fundamento de la corporeidad. Es tanto el lugar de almacenamiento (fijación) de impresiones sensitivas actuales, de la experiencia vital y de toda acción dinámica, como asimismo el lugar de actualización, dinamización y reproducción de ellas. Es el asiento de todas las potencias (la sexualidad, la procreación es la más condensada y masiva de ellas). Corresponde al potenciamiento de las impresiones sensitivas en forma de entendimiento, de la elaboración de pensamientos y de todos los procesos que suponen trabajo nervioso y utilización de las funciones neurológicas. La corporeidad es entendida como el supuesto (energético) para el trabajo vital y el desarrollo de la fuerza de vida.

La movilización de fuerza vital (intelectual, sexual, dinámica) tiene su asiento en la fase del dormir y va estrechamente unida a la percepción de, y a la capacidad para producir, confianza vital. El vivenciar esta movilización de fuerzas y esta confianza vitales conducen a una creatividad libre y feliz en la fase siguiente de un nuevo ciclo.

Cada una de estas fases debe entenderse inmersa en un todo energético fluyente, nunca como una energía aislada,



desconectada de las otras. La integridad vital se manifiesta en forma cambiante según progresa la secuencialidad natural a través del ciclo (diario, estacional, particular). Esto significa que aquello que constituye en su forma más íntima a la persona, la instancia última de su desarrollo existencial, es el eje pivotal de toda acción. Las fases (tanto como las funciones que le atañen y el substrato orgánico que van materializando y manteniendo) son sólo expresiones secuenciales de esta energía íntegra, coherente, fluyente.

Cuando la energía vital no se mantiene en el “cauce” correcto, en la dirección y con el sentido que le es propia, ya sea porque se debilita y desvanece paulatinamente, o porque recibe influencias desviantes, frenadoras, aceleradoras, o porque concurren ambas situaciones (debilidad e influencias), entonces esta energía vital se desorganiza, pierde su integridad, su prestancia, su efectividad para realizarse. Como consecuencia de energías que circulan dentro de nuestra intimidad en forma desviada observamos distintos grados de disfunción, de baja de productividad, de enfermedad.

La salud, o mejor dicho: el nivel sano de energía, el grado de prestancia energética y funcional de la persona, puede debilitarse por debajo o, bloqueándose, acrecentarse por encima del óptimo. En ambos casos se trata de una desviación, de algo negativo, subóptimo, autodepredador.

El debilitamiento de la dinámica se muestra como una baja del empuje, de la fuerza, como una debilidad general, una falta de entusiasmo y ganas, como cansancio, inercia, apatía, incoherencia.

El acrecentamiento de las energías activas por encima del óptimo se muestra como hiperactividad, hipertensión, excesos dinámicos en las áreas intelectual, emotiva o física, dificultad para aquietarse, para percibir y para vivir en paz.

Por el otro lado, el debilitamiento del aspecto retractor, estructurante, se muestra como un consumirse paulatino del cuerpo, somáticamente se desarticulan las funciones vitales, las acciones de sustentación son cada vez más débiles y menos constantes.

El acrecentamiento de las funciones estructurantes frena y desarticula todo empeño y entusiasmo convirtiéndolos en procesos corpóreos, somatizantes.

El equilibrio es extraordinariamente estable en torno a un óptimo flexible, a un equilibrio dinámico fácilmente recuperable de influencias alteradoras, siempre y cuando estas alteraciones no estén presentes por períodos largos o en intensidades demasiado fuertes.

Una característica propia de todo ser vivo es la capacidad para proteger y desarrollar en su intimidad las funciones vitales que le son dadas. En los seres humanos esta capacidad se pone en juego, pero también se puede promover y sustentar, con el uso de nuestra inteligencia y de nuestro discernimiento. En la medida que nos ponemos, con lo mejor de nosotros, al servicio de esta capacidad para protegernos y desarrollarnos sentamos las bases para que la energía vital

haga en forma correcta lo que sabe hacer mejor: mantenernos sanos, vivaces y prolíficos. Sobre esta base energética podemos asentar una visión de creatividad, de productividad, de colaboración, perceptiva de la realidad (tanto interna como externa) y mejor adaptada para cosechar lo mejor de ella.

Contar con una herramienta integradora, que dificulte o impida la disociación entre lo que queremos y lo que hacemos o creemos que debemos hacer, una herramienta que facilite incluir los más variados factores personales a un todo poderoso y valioso, una herramienta de autorrealización y expresión de sí que permita ir acorde con el tiempo, contar con tal herramienta es un anhelo o una necesidad que se va expresando en forma creciente en distintos escenarios económicos, culturales, sociales, familiares.

Resumiendo tenemos entonces una teoría de los ciclos que sirve de base para aprehender la realidad energética en que, como seres vivientes, estamos íntimamente inmersos. Esta teoría diferencia dos movimientos secuenciales, contrapuestos, complementarios, a saber, energía dinámica y potenciamiento de la energía.

La expansión dinámica puede percibirse como las ganas de poner a prueba fuerza y habilidades con el fin de satisfacer anhelos y necesidades. La retracción y el recogimiento pueden percibirse como las ganas por soltar y por descansar.

La energía dinámica tiene dos fases, la fase de la creatividad, que se caracteriza por una riqueza de sueños, fantasías, anhelos y proyecciones; y la fase de la acción, que se caracteriza por altos niveles de entusiasmo, acción, excitación y focalización.

La fase de asimilación, o de intercambio energético, se caracteriza por procesos de clarificación, diferenciación, distribución y separación de los componentes energéticos vitales.

La energía potencial, o estructurante, tiene también dos fases, la fase del recogimiento, caracterizada por respuestas emotivas de contentamiento, satisfacción, gratitud e intimidad; y la fase del dormir, que se caracteriza por estados de paz, de confianza, de descanso y de renovación.

Este modelo sirve de base para la construcción del modelo sustentado por Ingeniería de la Acción: el modelo témporo-espacial, de integración o direccional.

Percepciones, acciones

Asentar la vida sobre un modelo dinámico como el expuesto requiere fijar la atención con mayor frecuencia en las emociones que subyacen a nuestro quehacer, puesto que en el sistema emotivo reside un complejo y poderoso sistema de información directamente relacionado con las energías en juego, tanto personales como externas.

Este fijar la atención en las emociones puede parecer inicialmente distractivo, pero si se quiere acceder al fundamento de motivaciones y compromisos es necesario no sólo intuir o percibir las corrientes de fuerza que mueven nuestros asuntos sino conocerlas detalladamente y dirigir las acciones de acuerdo, entre otras muchas cosas, a ellas. Las emociones, los sentimientos y las intuiciones son el nexo a las energías fundamentales.

En particular las emociones indicadoras de entusiasmo y de osadía (“ya me siento impaciente de ganas”) y de contentamiento y de gratitud (“no quiero nada más ahora”), son valiosas herramientas al momento de evaluar situaciones, personas y la disponibilidad propia para emprender o saltar en momentos oportunos.

La diferencia entre voluntad y energías disponibles, entre “debo poder” y “puedo”, puede ser mínima - ojalá - o muy grande. Es evidente que las dificultades que se presentan en el camino a lo anhelado se vencen sólo con un exceso de energía, energía que posibilite un generoso despliegue de creatividad, un diseño atento y cuidadoso de estrategias, un involucramiento poderoso y un compromiso con la realidad sensible, inteligente, insistente. Muy pocos triunfos sobre las dificultades se deben al azar. Es conveniente saber con qué se

cuenta, con qué se querría contar y cómo obtener la diferencia cuando falta.

El término voluntad es un término muy importante en Ingeniería de la Acción, pero desgraciadamente también en extremo ambiguo. La voluntad por realizar algo, la voluntad de conquistar tal o cual satisfactor, no siempre nace de la ingenuidad, sino muchas veces de etapas más sofisticadas de nuestra persona, del sentido del deber, del sentido de justicia, o de equilibrio, o de responsabilidad, etc. Los anhelos no siempre se encuentran “alineados”, y por tanto podemos vernos involucrados en tareas que queremos realizar por estos motivos pero no por estos otros. El niño quiere jugar con los amigos pero también quiere cumplir con sus obligaciones escolares. La voluntad para autorrealizarse sanamente por un lado (desarrollo muscular, sociabilización, distensión, etc) y sanamente por el otro (sentido de responsabilidad, capacidad para estudiar y afrontar dificultades, confiabilidad, etc) puede llevar a un bloqueo o a actividades realizadas en forma suboptimal. Una visión clara sobre las corrientes emotivas subyacentes permite una toma de decisiones integrada, secuencial y eficaz.

Con el fin de esclarecer cómo podemos integrar nuestras acciones y emociones al modelo cíclico vaya por ahora un ejemplo de un supuesto Cromagnon antepasado nuestro, Cromy, que vivía bajo condiciones más simples que las actuales.

Fase del dormir: Cromy pernoctó en una cueva que conocía bien, durmió sintiéndose protegido de inclemencias climáticas, seguro y confiado.

Fase de la creatividad: Soñó que mordía una manzana y al creer que sentía el gusto en la boca se despertó. En un estado de semisomnolencia se imaginó que comer manzanas podría ser un buena idea. Esperando que amaneciera recordó lugares donde había visto manzanos hace poco, la presencia

de animales hostiles y la dirección que debía tomar. Jugando en su fantasía configuró alternativas de estrategia para llegar a las manzanas. Progresivamente se sintió más entusiasmado, con más ganas, con más impaciencia, viendo delante de sí ya sólo manzanas.

Fase de la acción: Ahuyentar a los animales que le salieron al camino fue cosa instantánea: serio y valiente se avalanzó sobre ellos. Medio día de marcha y llegado a los manzanos comenzó a seleccionar las más maduras, las menos deterioradas y comió una buena cantidad hasta que se sintió satisfecho.

Fase de la asimilación: Cromy evaluó su experiencia como agradable y eventualmente pensó que a futuro sería bueno tener actividades similares. Su asimilación de experiencia vital fue fácil y positiva, constituyéndose en un resfuerzo positivo de energías. En forma paralela el metabolismo inició su tarea de asimilación de las energías asociadas al alimento ingerido, integrando las positivas y separando las negativas.

Fase del recogimiento: En un cuero traído especialmente para ello Cromy depositó la mayor cantidad posible de manzanas. Quería llevar y convidar a quienes permanecieron en la cueva. Saciadas sus propias necesidades y anhelos respecto a manzanas quedaba sólo la grata posibilidad de hacer partícipes a otros de este sentimiento feliz de contentamiento en el que él se encontraba. Inició la vuelta a casa.

Fase del descanso: Cada vez más retraído sobre sí mismo quiso apoyar la cabeza sobre algo blando y dejarse ir. La cualidad positiva de lo vivido lo llevó a un sueño feliz, cualidad que al despertar lo predispuso a iniciar un nuevo ciclo de actividad con buen genio, espontaneidad y entusiasmo, atento a dejarse llevar de nuevo por sus necesidades y anhelos.

El apetito, las ganas de comer manzanas, fue para Cromy durante este día el hilo integrador de sus acciones, de sus relaciones interpersonales, de su metabolismo, desde antes de despertar hasta muy pasada la hora en que se durmió.

En la complejidad de nuestra situación contemporánea es más difícil concretar actividades con un grado tan alto de integración como el expuesto. La trama tan fina y poderosamente diferenciada de roles, obligaciones, responsabilidades y relaciones en que vivimos por cierto nos resta libertad en asuntos importantes. Pero se puede ir más allá de lo que tenemos y conquistar libertades nuevas que sí nos permitan una realización personal mayor.

Saber diferenciar entre “tener que hacer” y “querer hacer” es un gran paso hacia este futuro de nuevas libertades. Vivimos tan imbuidos en nuestro sentido de responsabilidad para con personas, procesos, leyes, reglamentos y acontecimientos externos que a menudo perdemos de vista al gestador de todas nuestras acciones, a nosotros mismos. En ciertos círculos y bajo la influencia de ciertas modas es de mal tono cansarse, y peor aún, admitirlo. Entonces lo que inicialmente hacemos de buen agrado y con mucha energía puede terminar siendo una obligación que nos depreda progresivamente.

Soltar y descansar son los dos primeros pasos para desarrollar una actividad poderosa y entusiasmadora. Por el contrario las demandas, las obligaciones y las tensiones crean un ámbito de aparente éxito momentáneo que oscurece el hecho más importante del deterioro incipiente, de la pérdida del interés emotivo por las acciones necesarias para obtener satisfacción. Sólo las ganas son fecundas.

Inducción

*Las personas inducimos
- y somos inducidas -
a acciones.*

A diferencia de un pensar causal-analítico, un pensar en términos de sincronidad, de energía y flujo, un pensar inductivo-sintético, abre posibilidades inmensas para una percepción ampliada y una maniobrabilidad más eficaz. ¿Qué es inducción?

El término inducción indica una estrecha relación funcional (energética) entre dos o más factores simultáneos, al estilo de: campo magnético, rotación de bobina y generación de electricidad. O: una información y una reacción conductual. O: chiste y risa.

Ningún factor energético puede determinar por sí solo la emergencia del otro factor, no existe una relación lineal entre ellos, al estilo de causa y efecto. El chiste por sí solo no puede generar risa, de hecho puede “generar” muchas otras cosas, y ningún imán “genera” electricidad. La confluencia de energías se rige por efectos inductivos, y ocurre en el presente: su resultado, su inducción, es sintética, abarca todo lo presente, de una u otra forma (la realidad es el entero, no se le analiza para entenderla, no se le separa: al descomponer una melodía en sus tonos aislados se pierde el mensaje melódico, la realidad melódica).

Las personas inducimos - y somos inducidas - a acciones. Este criterio es fundamental en la comprensión de

los fenómenos y procesos afectos a la Ingeniería de la Acción, de hecho a todos los procesos biológicos en cuanto dependen de energía.

La capacidad de percibir inductivamente la realidad (energética) propia y ajena (interna y externa, si se quiere) y de inducir a acciones, procesos, se basa tanto en una percepción ampliada de información relevante como en una actividad racional abierta a relacionar adecuadamente la información percibida, y en la puesta en juego de las energías propias. Esta capacidad de inducción está dada en un ámbito de síntesis sincrónica, de integración de influencias a un todo resultante.

La capacidad de percepción mencionada se basa en evaluaciones cualitativas más que en mediciones cuantitativas. Una aproximación estadística, cuantitativa, a la realidad viviente no siempre resulta adecuada, sino al contrario resulta muchas veces a tal punto errónea que bien se puede denominar no-científica. La ciencia está al servicio del hombre, no al revés.

Las madres que son cariñosas para con sus hijos constituyen un fenómeno cualitativo al cual difícilmente alguien quiera yuxtaponer un grupo de control de madres a quienes se les impide mostrar cariño con el fin de correlacionar variables de alimentación, crecimiento, salud, desarrollo, etc. Los humanos sabemos de la conveniencia del cariño, así algunos estudios estadísticos quieran ponerlo en duda o resulten “no significativos” de alguna forma.

En el ámbito de la vida las evaluaciones cualitativas resultan ser un complemento a las mediciones cuantitativas aplicables a la materia.

Las personas no somos divisibles en pedazos funcionales aislados y que sí hagan sentido a nivel de persona. Somos siempre enteros. Somos siempre una integración de todas las energías que nos constituyen más las

energías presentes que influyen sobre nosotros. Otra cosa es la capacidad para focalizar nuestra atención, para abstraernos momentánea-

Al aprehender en forma sintética los enteros energéticos que inducen, y son inducidos, a aumentar, disminuir o de otra manera alterar las energías disponibles podemos construir un álgebra de criterios acertados y eficaces.

mente de las otras influencias que nos afectan, - pero siempre somos enteros, toda una persona. Esta realidad se aprehende en forma sintética, no analizando, dividiendo, aislando.

Lo que la ciencia causal analítica gana simplificando lo pierde a nivel de enteros. La medicina occidental cree que es válido hablar de una enfermedad del hígado por ejemplo, desconociendo la realidad de nivel superior, la que se refiere a la persona afecta a la enfermedad del hígado: es la persona entera la que enfermó en un largo proceso disfuncional que terminó por alterar el órgano hígado. Es necesario ayudar a la persona a sanar como una totalidad, y como resultado de ello también del hígado.

Las personas somos productivas como enteros, desplegamos nuestra creatividad, nuestra capacidad para efectuar acciones pertinentes en el momento oportuno, desplegamos nuestro compromiso con algún tema que nos interesa, persistimos, ponemos nuestra energía vital al servicio de nuestros propósitos. Una visión parcializada, analítica, de este despliegue de actividad está destinado a perder de vista lo más valioso, el hecho que la persona vale como un entero autónomo generador de creatividad y de productividad.

En la medida que aprendemos a manejar los procesos de inducción ciertamente llegamos más lejos en las ciencias

de la administración, de la salud, de la educación y de muchas otras.

El enamoramiento es un caso claro del cual se puede aprender mucha cosa vitalmente útil. La persona enamorada tiene la capacidad de ver las partes en una totalidad firmemente integrada. No se enamoró del hígado de esa persona, ni de la rodilla o de la oreja izquierda: está interesada en toda la persona, aunque ahora quiera recordar bien sólo una parte: la frente o la caída del pelo. Es a toda la persona que vuelca su cariño, su dedicación, su entrega devota, generosa y feliz. La inducción energética que ocurre a nivel biológico (entendido más allá de la genética en el sentido más amplio posible) es probablemente la más poderosa que conocemos. No tiene sentido entender las partes del proceso con la finalidad de comprender el entero: tampoco sirve - en otros ámbitos - analizar la tinta de impresión para entender el significado de las palabras con ella impresas, o las partes de la bicicleta para entender el sentido de equilibrio o el placer de un paseo ciclístico.

Al aprehender en forma sintética los enteros energéticos que inducen, y son inducidos, a aumentar, disminuir o de otra manera alterar las energías disponibles podemos construir un álgebra de criterios acertados y eficaces.

Autonomía

*Autonomía, la capacidad para generar
prioridades y valores por sí mismo,
la capacidad para
hacerse responsable por las acciones
que nacen de las decisiones relacionadas,
requiere de una alta dosis de soledad.*

Autonomía es la palabra del pasado y ahora es la palabra del futuro. Las personas se vieron enfrentadas antaño a solucionar los problemas impuestos por la existencia en forma autónoma, en forma similar a lo que hace en general todo ser viviente, animal o vegetal, también hoy en día. Posteriormente se reconoció la conveniencia de unir esfuerzos para soluciones más fáciles y poderosas relacionadas a la naturaleza (frío, hambre) o a grupos humanos hostiles, depredadores, subyugadores. Actualmente, en un mundo que comienza a ser distinto, las personas se encaminan a un escenario en que quieren hacerse responsables completamente de actos, sentimientos y valores. No quieren vivir vidas marcadas por necesidades y obligaciones ya no más relevantes, vidas prestadas, de segunda mano por así decir, quieren asumir relaciones individuales comprometidas, veraces, propias. Quieren saber actuar y pensar por sí mismas, quieren dar validez a sus emociones y pareceres, quieren ser individuos válidos por sí mismos. Quieren espacios para ser generosas por ganas, no por deber. Quieren dar un significado propio a lo que les concierne. Aunque el precio sea alto: quieren disfrutar del sentido de dignidad que va con ello.

Autonomía es una condición sine qua non de toda

conducción vital ajustada a principios energéticos. La realidad se nos da como un conjunto de energías confluyentes al momento de las percepciones, las respuestas emotivas, la creatividad, la toma de decisiones, las acciones, etc. Navegar por la vida en forma sabia y oportuna constelando la existencia de acuerdo al estilo íntimamente personal de sí mismo es indelegable ni tampoco imponible sobre otra persona. El mantenimiento de un óptimo de salud y de productividad, la capacidad de percibir y de resonar emotivamente, en fin, el vivir plenamente le es sólo posible al individuo apto para enfrentar por sí mismo la complejidad y la profundidad funcionales de la existencia.

Autonomía, la capacidad para generar prioridades y valores por sí mismo, la capacidad para hacerse responsable por las acciones que nacen de las decisiones relacionadas, requiere de una alta dosis de soledad. En el centro de esta soledad hay un ámbito reservado a la inocencia, a una libertad para percibir y generar - alejada de influencias externas. Llegar a este centro inocente involucra un esfuerzo considerable, puesto que alejar estas mencionadas influencias externas (culturales, coyunturales) no es fácil, por lo menos no siempre. Las soluciones a problemas presentados por la existencia muchas veces se pueden resolver no en forma reactiva (por tanto aceptando condiciones y marcos de referencia de la situación problemática), sino creando ingenuamente un escenario distinto desde el cual se pueda contribuir novedosa y generosamente a la solución requerida.

La soledad es una realidad vital que ha recibido poca atención, a pesar que altos niveles cualitativos de creatividad, productividad, percepción emotiva y sentido de realización personal son alcanzables y realizables prioritariamente en su

*La inocencia, sólo
generable en un ámbito de soledad, representa*

una poderosa base para acciones autónomas.

campo, siendo éstos todos asuntos en que la mayoría de nosotros queremos tener algo que ver, y que son alcanzables habitualmente a cierta distancia interna de otras personas. De hecho, nuestros potenciales personales nacen desde el fondo de nuestra intimidad, desde un lugar por naturaleza único y solitario. Pero al descuidar el interés por cultivar una soledad prolífica y auténtica estamos haciendo un mal negocio vital.

La inocencia, sólo generable en un ámbito de soledad, representa una poderosa base para acciones autónomas. Desde ella es posible evaluar las energías en juego, las propias, las externas, todo tipo de influencia sobre estas energías, la oportunidad o fase, dirección y sentido, etc. Gran parte del éxito de una buena Ingeniería de la Acción descansa en el realizar esta evaluación en forma correcta y completa.

Una persona autónoma está mejor capacitada para participar, para comprometerse y estar cerca de otra persona. No depende de personas ni de opiniones que eventualmente no puede alterar, sino depende sólo de sí, y por tanto sus acciones tienden a ser más consistentes en el tiempo.

Sólo las personas autónomas pueden decidir responsablemente los satisfactores que buscan en la sociedad, desde su propia soledad o mezcladamente. Qué valor se le asigna a la suma de demandas, a la suma de esfuerzos, a un estilo de vida, a la calidad de vida que se quiere vivir, es un asunto de extrema seriedad que no se resuelve escuchando un slogan.

Estrechamente ligada a la capacidad para ejercer autonomía está la capacidad de integración de los distintos factores internos, propios, y externos, que confluyen en el presente individual de cada persona. A mayor capacidad de integración más asentada será la vivencia de autonomía.

Integración

*Energía vital, el combustible,
la fuente de poder de nuestras acciones,
se expresa a través de estados anímicos, emociones,
sentimientos, percepciones corporales.
Casi dan ganas de decir energía es emociones.*

En términos vitales todos somos personas integradas: las energías que nos constituyen no pueden funcionar sino en un área funcional óptima de límites más o menos restringidos. Pero conscientemente integramos muy poco, por el contrario, continuamente tratamos de apartar información vital que no aporta directamente a nuestro erróneo sentido de seguridad, a nuestra conceptualización monotemática de eficacia económica o simplemente a nuestra comodidad.

Abrirse a la información disponible puede requerir de esfuerzos iniciales. Pero es fundamental a lo menos rescatar la parte más importante de ella: la emotiva. ¿Con qué ganas se emprende tal acción? ¿Con qué falta de motivación se está tratando de completar tal cosa? ¿Cómo, con qué, complemento mi entusiasmo? Las emociones inducen en forma más directa y poderosa el despliegue de energías que cualquier otra manifestación consciente, sean ideas, valores o demandas. De hecho son las emociones una manifestación biológica más del flujo energético en el que nos encontramos involucrados. Seguir, obedecer, ponerse al servicio de las emociones puede ser muchas veces la gran solución para problemas aparentemente imposibles de resolver. Pero vivimos en un medio cultural que desconfía de la vida emotiva y de sus posibles consecuencias, por tanto puede parecer extemporáneo expresarlas y más aún fundar las acciones a partir de su existencia.

Integrar las emociones a la visión de una Ingeniería de

la Acción es ineludible. Energía vital, el combustible, la fuente de poder de nuestras acciones, se expresa a través de estados anímicos, emociones, sentimientos, percepciones corporales. Casi dan ganas de decir energía es emociones. No parece conveniente seguir postergando, por motivos culturales, religiosos o costumbristas, la realidad simple y evidente: las emociones constituyen el sistema informativo más rudimentario y poderoso con que cuenta todo ser vivo, y este sistema está disponible para la puesta en servicio de las energías, ya sea para iniciar un ataque, una fuga, una aproximación amorosa, un confiar, una migración, un invento, una actividad económica, cultural o artística o el diseño de una política educacional.

También parece ser necesario el desarticular ciertas inhibiciones con el fin de ver e integrar implicancias, estilos de acción, consecuencias y otros que nacen de nuestras acciones. Continuamente estamos creando proyecciones, continuamente estamos dando imagen a las energías que nos mueven y que desean expresarse, realizarse, involucrarse con el mundo externo. Pero a menudo estas emociones no van en la dirección de nuestros asuntos, entonces las recubrimos con constructos de todo orden, con racionalizaciones, con asociaciones extrañas, con planteamientos suavizadores. Es menester desarticular estas artimañas para volver a un proyectar más sincero, transparente, poderoso, creativo.

Hay muchos caminos que llevan a una integración de factores. El modelo cíclico es la base que en Ingeniería de la Acción se usa para sistematizar el acceso a estos muchos caminos. Las cinco fases en las que se desenvuelve el ciclo de nuestra existencia se detallan a continuación.

Creatividad

La creatividad, esta primera fase del ciclo, corresponde a la fuerza imaginativa, a la fantasía, al libre flujo de anhelos e ideas, de posibilidades, antojos, imágenes, asociaciones, relaciones lógicas y sobre todo ilógicas, combinaciones, etc.

La fase creativa, como vimos más arriba, es una fase de actividad potencial, de actividades potencialmente posibles, es una fase de energías libres para actuar pero que todavía no actúan, es actividad estancada pero pronta a romper el estancamiento. En este sentido corresponde al inicio de un proceso proyectivo, dinámico, proceso que en esta fase se muestra como posibilidad, como fantasía, no como, en la siguiente fase, una acción concreta y eficaz.

El proceso proyectivo mencionado corresponde en los animales (y en nosotros desde luego incluidos) a la energía dinámica que despierta al individuo y lo estimula para buscar soluciones a sus necesidades de sobrevivencia que requieren más actividad que las meramente metabólicas: la búsqueda renovada de alimento, de pareja, de socialización, de protección, etc.

Es evidente que en esta proyección se mostrará en forma más visible la necesidad biológica más crítica del momento. Si ésta es sed, por ejemplo, entonces el individuo tenderá a soñar, antes de despertar, con temas relacionados a tomar agua, si ella es frío, tenderá a soñar, antes de despertar, con el tema frío-calor, etc. Al despertar el individuo seguirá “sintonizado” con las imágenes del sueño, o creará nuevas, primero vagamente relacionadas con la realidad y

progresivamente más realistas y concretas, pero sustentadas energéticamente por la misma necesidad.

La expresión actual de necesidades del individuo convierte esta fase en una instancia de petición, de demanda al mundo y a sí mismo. La creatividad es petitiva, y en esto reside su fuerza. Mientras más personales sean las necesidades que se expresan y que se tratan de solucionar creativamente mayor será el compromiso de energía empleado. Las personas que se sienten muy necesitadas de algo, o que poseen altos niveles de adaptación y de sentido de empatía para con quien tiene grandes necesidades, disponen de mayores niveles de energía para buscar y encontrar satisfactores adecuados.

Si las necesidades biológicas de mayor urgencia están satisfechas entonces la expresión petitiva, la proyección de necesidades y anhelos, se realizará a un nivel más “culto”, más personalizado, más específico, y eventualmente se confundirá en forma progresiva con los medios empleados comúnmente por la persona, con sus estilos, con sus esfuerzos de adaptación al medio, etc.

La creatividad, esta primera fase del ciclo, corresponde a la fuerza imaginativa, a la fantasía, al libre flujo de anhelos e ideas, de posibilidades, antojos, imágenes, asociaciones, relaciones lógicas y sobre todo ilógicas, combinaciones, etc. El flujo de imágenes puede ser considerable o no, o la relación entre las imágenes y las necesidades subyacentes pueden ser poco lógicas o simples y claras. Emociones y sentimientos se expresan en la conciencia a un nivel conceptual muy primitivo, poco elaborado, “inexacto” en términos racionales, pero muy poderoso en términos vitales, dinámicos. A menudo esta proyección fantásica, imaginativa, incluye en su expresión la solución, o las vías y los medios para encontrarla y concretarla.

Esta etapa blanda y libre de la creatividad se ve fomentada, o mejor dicho posibilitada, por un buen descanso previo. Inhibidores poderosos de la creatividad en este estado son el cansancio, el agobio, las tensiones en sus más variadas manifestaciones, y todo aquello que induzca a contraerse, a defenderse, a estar en un estado de emergencia. Asimismo inhiben también los pronunciamientos valóricos, las irrupciones con carácter de urgente, los sustos, las rabias, los pánicos, los sentimientos bloqueados, los resentimientos y ciertas disfunciones. Todos ellos coartan la validez de un ámbito libre, despreocupado, inocente, transparente, eventualmente feliz, y con ello impiden el despliegue novedoso, lúdico, eminentemente creativo de las energías en juego.

Es también una característica destacada de esta fase la disposición a entusiasmarse paulatinamente hacia la acción, un iniciar y un resolverse a actuar, el tener ganas, el tener placer de efectuar este inicio y un aumento de la tensión interna por las expectativas generadas.

La dificultad para dejarse entusiasmar internamente, para iniciar acciones propias, o más, la incapacidad para sentir entusiasmo, es señal que falta energía o que hay inhibidores más poderosos que la energía disponible, situación a menudo asociada a estilos de vida o trabajo rutinarios. La energía vital y su expresión están en juego y deben ser recuperadas.

Las necesidades vitales desplegadas como expresiones emotivas y sensoriales y manifiestas como imágenes - eventualmente incoherentes, ilógicas, en el sueño y aún poco realistas en las fantasías del estado consciente inicial - se convierten progresivamente en una fuerza entusiasta y más realista, más focalizada. El paulatino incremento del entusiasmo con que la persona se deja llevar hacia la búsqueda de soluciones pertinentes a sus necesidades y

anhelos actuales lo conduce a un pensar fértil y a un desarrollo generoso de planes y estrategias con el fin de encontrar los satisfactores requeridos.

Es evidente que las personas y las organizaciones que requieren encontrar soluciones a grandes necesidades mejor disponen de un contexto adecuado para la realización de este proceso creativo si quieren operar en el óptimo con la fuerza y la energía disponibles.

Igualmente claro resulta la conveniencia que las personas ejerciten sus capacidades creativas para saber aprovechar las ocasiones según se presenten y para desarrollar planificaciones estratégicas u operacionales en forma proactiva, entusiasta, enérgica.

La persona finalmente se proyecta hacia la realización de sus deseos con ganas, con valentía, con presencia de espíritu, siente que quiere poner en juego sus capacidades, se orienta y toma decisiones dirigidas, actúa y despliega sus fuerzas según sea necesario y según las características propias de la fase siguiente, la acción.

Experimentar la propia capacidad proyectiva en un estado anímico de libertad y feliz serenidad promueve tanto el fortalecimiento de la salud como la optimización de la productividad creativa, y sienta las bases para un posterior desarrollo integrado (con la intimidad de la persona) de acciones dinámicas, fuertes, dirigidas, fructíferas.

A nivel organizacional las consecuencias derivables de esta última aseveración son múltiples y se verán con más detalle más adelante. Por ahora valga el destacar que una organización que se adapta funcionalmente a la explotación oportuna y eficaz de las energías creativas disponibles mantiene una ventaja insustituible sobre sus competidores y proporciona valiosos modelos de adición de valor a sus integrantes.

Acción

*En este actuar la persona ve confluir
- hacia un conjunto coherente y muy suyo -
altos niveles de energía, de compromiso,
excitación, placer, alegría de vida,
fuerza, focalización, realización personal.*

La segunda fase del ciclo corresponde a la proyección final, total, estrictamente dinámica, de la persona sobre su entorno. Es la ola alta que finalmente comienza a descargar su energía sobre la playa por delante, es la transformación definitiva de energía potencial en energía cinética. Corresponde al involucrarse dinámicamente para satisfacer de mejor modo las necesidades, para descargar la tensión interna acumulada, para actualizar los potenciales personales, para realizar lo necesario: luchar, comer, tener orgasmo, realizar lo planificado, interactuar con personas, actuar sobre procesos, cosas o materia prima, manipular instrumentos, negociar, cambiar, alterar, destruir lo antiguo ineficaz y contrario para crear lo nuevo que satisfaga, enderezar la realidad de acuerdo a las necesidades generadas por las energías vitales subyacentes.

En este actuar la persona ve confluir - hacia un conjunto coherente y muy suyo - altos niveles de energía, de compromiso, excitación, placer, alegría de vida, fuerza, focalización, realización personal. Una clara constelación de fuerzas y procesos, típica para la persona en estilo y secuencia, se vuelca dinámicamente sobre las dificultades del exterior y altera para siempre lo dado. La persona le imprime a su quehacer el sello íntimo de su persona y a través de este actuar deja la impronta de sí en la descendencia, en los

procesos y en las cosas resultantes.

La coherencia de las exteriorizaciones bien logradas es una de las facetas importantes de una energía dinámica, poderosa e integradora que arrastra a las otras energías concurrentes, propias o ajenas, hacia feliz término. Toda acción es asimismo generadora de influencia, imprime a su entorno la propia dirección, es directiva, consteladora, movilizadora, entusiasmadora, estimuladora.

La persona, entendida como un conjunto funcional de energías, es vulnerable por otras energías y sus influencias. Para mantener intactas en su intimidad las funciones vitales que le sostienen debe ser capaz de exteriorizar sus energías en forma tan poderosa como para contrarrestar aquellas energías e influencias que eventualmente pueden desestabilizar su equilibrio, desarticular su coherencia, menoscabar el nivel de energías presentes. Al interactuar con el mundo la persona cuida mantener inviolables en su intimidad estas energías propias, una característica funcional de sobrevivencia que comparte con los otros seres vivientes.

Otra faceta importante de una persona dinámica, poderosa e integradora en su fase activa es su consecuencia y claridad en el pensar, el hablar, en general es el estar despierto, atento, abierto a estímulos, es ser al mismo tiempo reactivo y proactivo, es también el mostrar presencia de espíritu, coordinación y armonía de movimientos y de maniobras vivas, rápidas, dirigidas y consecuentes.

Son inhibidores de una acción eficaz - antes que nada - una disminución, una merma energética, cansancio, agobio, desgano. También son inhibidores los factores que influyen desarticulando la coherencia innata de las energías actuantes: culpas o deberes, por ejemplo, la falta interna - o impedimento externo - de compromiso, o información cruzada, incoherente o excesiva, alegrías y deleites exageradamente intensos, energías contrarias abrumadoras, o

energías que desvían el flujo dinámico hacia cualidades alejadas del óptimo, hacia la hiperkinesia, hacia la indolencia, hacia el futuro o el pasado, hacia ámbitos distintos que los vivenciados en la fase de la creatividad o de otra manera desfocalizantes y desintegradores.

Nuevamente es conveniente recordar el oportuno uso que las personas y las organizaciones pueden hacer de esta realidad al efectuar acciones. Todo artista exitoso, todo científico exitoso, todo hombre de negocio exitoso, saben que una acción inspirada vale por muchas otras realizadas más con sentido del deber y fuerza de voluntad que con ganas, excitación y energía interior. Devolverle al tiempo, en realidad a la percepción que de él se tiene y al manejo que hacemos de él, la plasticidad necesaria para la realización de acciones inspiradas y eficaces es una prioridad permanente en las personas que llegan más lejos y mejor.

Asimilación

Alimentación es incorporación de energía, es integración de energías vitalmente necesarias y aptas, con el fin de mantener estables el conjunto de energías que configuran nuestra personalidad.

Asimilación es el intercambio, el cambio de sentido, la compensación, de energías vitalmente relevantes. Involucra la introyección de estímulos y energías necesarios para el sostenimiento de la vida y la expulsión de las energías innecesarias, sobrantes o contrarias a este sostenimiento.

Lo que nos alimenta no son las “cosas”, los objetos, materias determinadas, contenidas en nuestra alimentación, el calcio de los vegetales, las proteínas de semillas, leche y carne, la sacarosa de la fruta, etc sino las energías específicas asociadas a cada una de ellas. Alimentación es incorporación de energía, es integración de energías vitalmente necesarias y aptas, con el fin de mantener estables el conjunto de energías que configuran nuestra personalidad.

La energía más crítica, constantemente necesaria, es la que viene asociada al aire que respiramos. Son altamente necesarias las energías asociadas al agua y en general al alimento vegetal (y animal). Pero también hay un sinnúmero de energías más sutiles asociadas a estímulos y a la información percibida por nuestros sentidos que son necesarias para el sostenimiento sano y productivo de las energías que nos constituyen: afectos, sentimientos compartidos, influencias cósmicas, climáticas, culturales o sociales, estados anímicos, etc, los que inducen cambios energéticos o alteran la manera como se procesan las energías introyectadas.

La necesidad de compensar, equilibrar y armonizar el conjunto renovado de energías - antiguas y recién ingeridas - es satisfecha por esta fase de la asimilación. La pericia con que eventualmente dominamos, las personas y las organizaciones, la asimilación de energías, estímulos e información que nos incumben - asentando lo necesario, separando lo innecesario, pensando, equilibrando, haciendo congruente y armónico el flujo energético que generamos y del que participamos - puede crear por sí la diferencia entre seres aptos o no aptos para sobrevivir sana y exitosamente en el ámbito externo.

Inhiben esta capacidad personal de asimilación la carencia o el exceso de energías y de información, el trabajo intelectual intenso y prolongado, la acumulación de problemas o de problemas no resueltos, influencias enturbiadoras, que impiden la conquista de claridad y transparencia, desarticuladoras o caotizantes.

Recogimiento

*El recogimiento va normalmente acoplado
al sentimiento de satisfacción y de contentamiento.*

*El desprendimiento, el soltar,
la disposición oportuna a renunciar,
son capacidades fundamentales de esta fase.*

La fase del recogimiento se desprende naturalmente de la fase anterior, es decir, de la satisfacción resultante de asimilar las energías. Lo que anteriormente había sido proyección creativa y dinámica hacia el exterior ahora es retracción paulatina, es pérdida de interés por las energías externas y por las acciones para conquistarlas, es enfriamiento del entusiasmo, es desfocalización, es integración con la emotividad profunda, encapsulamiento, transformación y potenciamiento de las energías cinéticas asimiladas, es aquietar y pacificar.

El contentamiento y la satisfacción prevalecen durante el recogimiento por sobre el carácter petitivo de la proyección. La persona se retira contenta hacia un ámbito seguro y confiable en donde poder entregarse, soltarse, “disolverse” como individuo, como personalidad determinada. En vez de expectativa creativa o excitación dinámica las emociones prevalentes son contentamiento, gratitud y eventualmente devoción, unificación, empatía, profundidad emotiva, resonancia acorde.

Durante el recogimiento se inicia el proceso de potenciamiento energético característico de los seres vivos, la somatización, el incremento de masa corpórea. Esta fase impone un ritmo a las funciones vitales de modo de mantener

coherente e interrelacionada la característica cíclica de las energías.

El recogimiento va normalmente acoplado al sentimiento de satisfacción y de contentamiento. El desprendimiento, el soltar, la disposición oportuna a renunciar, son capacidades fundamentales de esta fase.

Por el contrario son inhibidores del recogimiento altos niveles de tensión, la insaciabilidad en sus diversas manifestaciones, la incapacidad para soltar y renunciar oportunamente, la pena y la tristeza guardadas o por el contrario la expresión ininterrumpida de ellas, la proyección creativa o dinámica extemporánea y la desarticulación repetida de los ritmos vitales.

El recogimiento inicia la etapa pasiva, restituidora, mutante, reponedora. Sabiendo de la importancia que tiene el potenciamiento energético para el posterior despliegue de energías dinámicas es que se realizan grandes esfuerzos por optimizar esta función, tanto a nivel personal como organizacional. La vivencia de un tiempo cualitativamente satisfactorio es crucial en este proceso de optimización de la fase de recogimiento.

Dormir

*Cuidar la paz, la confianza y la mutación interna
equivale a crear más adelante en el tiempo
una dinámica sana, entusiasta, comprometida,
genuinamente productiva.*

La fase del sueño completa el ciclo a que estamos afectos - entre otros - los seres humanos. El potenciamiento de energías es máximo. La transformación de energías asimiladas en masa somática, esta mutación fenomenológica de energía, se realiza más allá de nuestra capacidad de percepción directa y de nuestra conciencia. Pero no por esto carece de importancia. La posibilidad de generar energía, de desplegar una dinámica a la altura de los requerimientos vitales, arraiga en esta transformación potenciadora. Una persona que acostumbra dormir bien cuenta con más salud, disposición y fuerza para hacer lo necesario. Como se decía más arriba, se entiende la corporeidad como la base para el trabajo vital y el desarrollo de la fuerza de vida.

Durante el dormir se fijan, almacenan, las impresiones sensitivas, la experiencia vital y las acciones en general, se potencian las impresiones sensitivas en forma de entendimiento, de elaboración de pensamientos, de trabajo intelectual.

No es posible dormir donde no se cuenta con la confianza para hacerlo, una función de sobrevivencia ampliamente distribuida en el reino animal. Pero a su vez, la capacidad para generar confianza, para percibirla y para aceptarla, son una manifestación sana de la fase del dormir, de la realización profunda, clara y completa del ciclo

energético. Por el contrario la incapacidad prolongada de vivenciar algo más allá de la angustia, del temor o de la desconfianza es un signo de deterioro serio de la fase del dormir, de la salud en general, de cansancio agudo o de un estado precario en edad avanzada. Las personas que arreglan su vida de acuerdo al principio que es saludable vivir y accionar en un ámbito que se percibe como confiable, que generan confianza y la conceden, inducen un despliegue de energías propio y ajeno más poderoso y dirigido que las que se ven impedidas de hacerlo. Las organizaciones que hacen lo equivalente ahorran por un lado y son más productivas por el otro, aun cuando crear las condiciones para que esto sea posible requiera de cierto esfuerzo.

Una renovación profunda y completa después de haber interactuado con el mundo cierra el ciclo y dispone para un nuevo ciclo. La calidad, la cualidad vital, con que se inicia lo nuevo y los niveles de energía que sostienen y empujan este inicio, vienen dados por la sana funcionalidad de la fase del dormir. Cuidar la paz, la confianza y la mutación interna equivale a crear más adelante en el tiempo una dinámica sana, entusiasta, comprometida, genuinamente productiva.

Alteradores

*Todo son procesos, todo es un río
de energías que fluyen, actúan e interactúan.
Tener herramientas que nos permiten evaluar
dirección, sentido y oportunidad es imprescindible
para optimizar nuestra propia funcionalidad.*

Todos hemos hecho cosas en forma inspirada, se nos han dado las condiciones externas, hemos sido rápidos, oportunos, eficaces, los resultados han sido sorprendentes y nos hemos sentido finalmente contentos y realizados. Desgraciadamente lo habitual es un exceso de dificultades, condiciones externas no “alineadas”, dudas propias respecto a vías y fines, personas cercanas indolentes o contrariantes, etc. Un conocimiento profundo y consecuente de las influencias que alteran o pueden alterar nuestra funcionalidad puede elevar la frecuencia con que satisfacemos nuestros anhelos.

Se enunciaron más arriba las diversas formas en que la energía personal puede desestabilizarse, debilitarse, desviarse del óptimo. A continuación se entregan más herramientas relacionadas.

Una aproximación inductiva, sintetizadora de la realidad, funcional, no objetual, energética en esencia, nos permite percibir los inicios del devenir, nos permite actuar cuando las funciones alteradoras no han actuado durante tanto tiempo como para crear cambios materiales, objetuales, vale decir, no han ejercido su disfuncionalidad durante el tiempo necesario para iniciar el daño en las cosas y hacerse éste ahora medible cuantitativamente. Podemos evaluar tempranamente una función que comienza a ladearse en direcciones que no buscamos y corregir a tiempo. Todo son procesos, todo es un río de energías que fluyen, actúan e

interactúan. Tener herramientas que nos permiten evaluar dirección, sentido y oportunidad es imprescindible para optimizar nuestra propia funcionalidad.

Se examinan aquí las herramientas que permiten aprehender las direcciones, las cualidades, de las alteraciones, en forma más global.

La energía es cíclica, por tanto los alteradores de esta energía deben ser relacionados con la fase durante la cual ejercen su influencia, durante la cual inducen alteraciones. Así durante la proyección dinámica cualquier factor que deprime, frena, enfría, recoge, encapsula, pacifica el impulso expansivo es un alterador disfuncional, sin embargo durante la fase de recogimiento tal factor puede ser oportuno y sano.

La primera y más importante desviación del óptimo se relaciona con el nivel de energía global. Esta energía global viene dada por nacimiento, se mantiene en el óptimo si las condiciones lo permiten y decrece paulatinamente en la medida que la persona envejece. Cuidar esta energía vital básica es un imperativo ineludible, y esto se hace proyectándose entusiasta y osadamente durante el día, recogiendo oportunamente a la intimidad, durmiendo bien, defendiéndose adecuadamente de influencias negativas. Todo esto es básico. Personas permanentemente cansadas, tensas, maltratadas por sí u otros, disfuncionales, incongruentes o de otra manera alejadas de un funcionar alegre, sano, vigoroso, sutilmente radiante, están fuera de óptimo tanto de salud como de productividad.

Cada fase dentro del ciclo energético muestra cualidades específicas. Estas cualidades o funcionalidades características pueden debilitarse parcialmente. A menudo ocurre que la vivencia subóptima de una de ellas repercute en la siguiente, depredándola de su energía. Por ejemplo un dormir mal y corto repercute en una debilidad creativa, o una creatividad suprimida repercute en acciones carentes de

entusiasmo y poder, o acciones disfuncionales sobrecargan la asimilación vital, o una asimilación efectuada con apuro impide un recogimiento satisfactorio, o finalmente un recogimiento bloqueado o exagerado repercute en un dormir disfuncional.

Poseemos la suficiente flexibilidad como para contrarrestar desvíos circunstanciales. Pero alteraciones repetidas en el tiempo depredan estas energías, lo que nos expone debilitados a la influencia de más alteraciones aún.

Si nos imaginamos ir en el sentido de la energía, en la medida que ésta asciende proyectivamente o desciende en recogimiento, si vamos cual cabalgante sobre su caballo mirando hacia adelante, podemos definir direcciones - cualidades - que son congruentes y oportunas respecto a la dirección que llevamos, o por el contrario, disfuncionales.

Una influencia con dirección ascendente (dinamizante, entusiasmadora, focalizante, etc) puede ser congruente y oportuna si nos encontramos nosotros mismos ascendiendo proyectivamente.

Pero también puede ser exagerada, o innecesaria, desestabilizando nuestro actuar hacia la hiperkinesia, hacia un actuar excesivo, o “en el aire”, falto de un compromiso realista con las condiciones presentes.

Si esta misma influencia ascendente actúa sobre nosotros cuando queremos recogerlos y pacificarnos será definitivamente disfuncional y alterará negativamente nuestro sueño.

Pero si la dirección de la alteración es descendente (deprimente, frenadora) cuando nos proyectamos entusiasmadamente hacia la acción inducirá indolencia, flojera, desgano y similares.

En forma similar podemos visualizarnos descendiendo en retirada del mundo activo y percibir una influencia descendente, pacificadora. Ella es entonces congruente y

oportuna. Pero también puede resultar exagerada, innecesaria, y apurar o profundizar disfuncionalmente nuestra dirección hacia la paz (depresión, pena insostenible, sueño compulsivo).

Muy importante es también la alteración que impide o dificulta el ciclar, cual es la tensión, la fuerza de voluntad, el empeño insensible y eventualmente fanático con que se trata de imponer valóricamente un status quo (debido tal vez a mediocridad, a un falso sentido de seguridad) o una demanda o grupo de demandas (debo ser capaz de ...) en contra de la naturaleza propia de todo proceso y desde luego contra las fases del ciclo. En términos gráficos se trata de una constante con que se pretende constreñir o anular el círculo, o la sinusoide, cíclicos.

Al visualizar imaginativamente nuestra penetración en el futuro podemos también percibir fácilmente influencias alteradoras de nuestra dirección, ya sea a la izquierda o a la derecha, hacia un menos o un más energético dado, hacia una desfocalización o un cambio de escenario, en definitiva, algo nuevo y distinto que altera parcialmente lo que originalmente veníamos realizando.

Hay alteraciones que disfuncionalmente apresuran nuestro ir hacia el futuro o lo retrasan hacia el pasado, impidiendo que percibamos sensiblemente lo que tenemos a mano y que actuemos sobre el presente en forma realista, eficaz, productiva y congruente.

Finalmente podemos visualizar alteraciones que internamente bloquean e insensibilizan nuestro sistema de información vital, que reprimen nuestras emociones, sentimientos, intuiciones y sensibilidades. Estas alteraciones, habitualmente relacionadas a altos niveles de tensión y stress, son particularmente peligrosas porque nos impiden contar con los datos necesarios para un hacer sano, oportuno y productivo.

Continuo

Como trasfondo de nuestro accionar podemos tener distintos escenarios internos, la inocencia, un ámbito de criterio integrador, otro de voluntad y propósito, o podemos hacer cosas estando en un estado de stress, de disfuncionalidad biológica o incluso de enfermedad somatizada. Si construimos este supuesto continuo tenemos lo siguiente:

Inocencia > (Filtros >) Criterios >

Voluntad > Stress > Disfunciones > Enfermedad

Este continuo se construyó originalmente como herramienta para facilitar la comprensión y realización de cambios en el tratamiento de personas con alteraciones somáticas. Pretende explicitar la progresión de un proceso en que la energía vital es depredada y se mantienen al mismo tiempo altos niveles de tensión, los dos factores más importantes que concurren en la conducta de los pacientes oncológicos. Posteriores adiciones y ajustes hicieron de este continuo una herramienta de validez ampliada.

Inocencia se asocia aquí sueltamente a vitalidad, fuerza, ganas, flexibilidad, emotividad, intuición, sueños, fantasía, gratitud y similares. Corresponde a un escenario interno, íntimo, libre de rigideces, demandas y traumas, y pleno de poderosas energías que manifiestan ingenuamente las necesidades y los anhelos personales, el flujo vital subyacente a nuestras acciones, el lugar vertiente de nuestras exteriorizaciones dinámicas y emotivas.

Bajo el término “filtros” no se alude directamente a un escenario específico sino se agrupan todo tipo de condicionantes y adaptadores de la conducta y de la expresión emotiva, las canalizaciones, las automatizaciones, en general los marcadores de la manera, del estilo, en que la persona dirige su ciclo energético. Se eligió el concepto filtro

por los efectos que estos condicionantes y adaptadores tienen sobre la aceptación o rechazo de energías e información vitales. Son filtros entonces en este contexto la experiencia personal previa, los condicionamientos de temprana edad, miedos, estrategias y habilidades desarrolladas, etc. También lo son las costumbres familiares y sociales, el lenguaje en general y los numerosos lenguajes específicos (musical, pictórico, jergas profesionales, organizacionales, de grupo, etc), los valores éticos, culturales, profesionales, familiares y religiosos, la religión en cuanto ejerza demandas sobre sus seguidores, los juegos y sus reglas, el modo de percibir y de manejar el tiempo, el campo de referencias, premisas, supuestos y prioridades existenciales, las ambiciones en términos sociales, las metas de vida y familiares, las estrategias y los objetivos organizacionales, etc, y todo aquello que simplifica y facilita nuestra toma de conciencia, nuestro arraigue y nuestro hacer, permitiéndonos - en principio - una direccionalidad de energías y con ello un ahorro considerable de ellas.

El ámbito interno calificado como criterio integrador se asocia a realismo, trabajo, descanso, interacción, procesos, esfuerzo, expresión de emociones, juego, creatividad, educación, raciocinio, capacidad de análisis y de síntesis, anhelos, capacidad de renuncia, paciencia, impaciencia. Alude a una actitud general dispuesta a escuchar y a ser escuchado, a hacer y a dejar ser, buscando una integración de energías y de factores donde sea posible. La persona busca equilibrar integradamente el juego de sus energías en un todo funcional, coherente, próspero, realista.

El ámbito voluntad va unido a los conceptos de voluntad inflexible, alto sentido del deber, metas claras y difíciles, eventualmente imposibles de alcanzar, supuestos irrealistas, fanatismo, idealizaciones, derechos y obligaciones incuestionables, inflexibilidad de postura, arrogancias

implícitas junto a aparente humildad, necesidad aumentada de seguridad y de defensas, especializaciones, simplificaciones, polarizaciones, rigideces conductuales, bloqueos de emociones y de percepción, sensibilidad disminuida o anulada, etc. Corresponde a una utilización de sí para fines ajenos a las necesidades vitales fundamentales, a una depredación de energías propias y ajenas, a un prolongar irracionalmente en el tiempo nuestra natural capacidad de adaptación, de esfuerzo y de perseverancia.

Bajo stress se engloba un ámbito de deterioro avanzado de energías vitales, la persona insiste en imponerse a las dificultades externas sin consideraciones para con su estado debilitado, sus niveles de tensión, su sentido de abnegación no obstante las energías depredadas, su insensibilidad, su falta de información interna, su cansancio, etc. Las energías disminuidas no pueden contrarrestar los alteradores débiles ni menos los fuertes, se pierde la coherencia funcional.

El ámbito de las disfunciones biológicas es amplio, incluye angustias, depresiones, agotamiento, neurosis, agobio, dolores, temores, incongruencias y el vasto y creciente campo de las enfermedades llamadas psicosomáticas.

Un largo período de disfunciones lleva finalmente a la emergencia de cambios somáticos, “somatizaciones”, daño celular u orgánico, neoplasias, anulamiento de la personalidad, incapacidades diversas.

Es evidente que en Ingeniería de la Acción se busca vivir en un continuo reducido:

Inocencia > Filtros (permeables) > Criterio Integrador

Las personas que saben cuidar y promover las energías vitales que las constituyen están en mejores condiciones para afrontar los rigores de la existencia en forma exitosa.

Inocencia

*Ha llegado la hora de ir en busca
de este bruto interno y de facilitarle
- en medio de una sociedad
entrabada por prejuicios en su contra -
su capacidad de expresión de potenciales.
Nos vemos incentivados a pasar
del mal trato al buen trato.*

Compartimos con los animales más cercanos en nuestra historia evolutiva - chimpancés y gorilas - más del 98 % de información genética común. La inteligencia humana está arraigada - entre otras características - en este 1,4 y 1,8 % diferente respectivamente. La capacidad de sentir emociones obviamente es similar, e incluso con animales más distantes como perros y delfines podemos trazar paralelismos asombrosos.

Este animal en nosotros, tan parecido a los otros afuera en selva y bosque, este “bruto” interno nuestro, comparte con los animales mecanismos de sobrevivencia extraordinariamente desarrollados: una alta sensibilidad, sensualidad, fuerza, capacidad de reacción, capacidad de entusiasmo, intuición, empatía, confianza, amistad, defensa y ataque, solidaridad, aguante, capacidad de sacrificio, juego, capacidad de trabajo, pena, alegría, capacidad de búsqueda, presentimiento de peligro, etc.

El desarrollo de la inteligencia nos ha permitido sin embargo distanciarnos en forma significativa de nuestros hermanos animales, tanto respecto al modo de obtener alimentación como a otras muchas actividades: abrigo, defensa, ataque, organización, transmisión de experiencia e información, costumbres, habitación, mitos, creencias,

ceremonias y otros. Este desarrollo intelectual ha permitido crear tantos y tan significativos cambios que culturalmente resulta casi lesivo volver la mirada sobre los animales en forma respetuosa.

Pero los mismos logros obtenidos en base a esta inteligencia nos están obligando a replantear cosas fundamentales. La medicina occidental está ganando hoy en día efectividad sólo en incrementos decrecientes, mínimos, dejando vastos ámbitos de mucha importancia para el ser humano sin cuidado; las necesidades organizacionales ponen de manifiesto que la automatización, la tecnología, la informática y el empleo de los jóvenes mejor instruidos no son por sí factores de éxito. La inteligencia sin motivación, empuje, entusiasmo, capacidad de liderar y otras características del “bruto”, no llega sola muy lejos. Ha llegado la hora de ir en busca de este bruto interno y de facilitarle - en medio de una sociedad entrabada por prejuicios en su contra - su capacidad de expresión de potenciales. Nos vemos incentivados a pasar del mal trato al buen trato.

Los hombres hemos ido cediendo espacios de inocencia en favor de actividades cargadas de intención, utilidad y finalidad. En especial nuestra relación con el tiempo se ha ido convirtiendo en una relación de dependencia y de subordinación. El tiempo nos consume a nosotros. Urgidos vamos detrás de las horas que se nos van de las manos y que, al transcurrir, van limitando nuestra capacidad de producción, de obtener resultados. Las personas que aprenden a salirse de este apremio cronológico, aunque sólo de a momentos, suelen sentir sentimientos de culpa, de incertidumbre o de aislamiento. Los espacios vitales evidentes, los lugares de inocencia, claridad y autonomía, son cada vez menos frecuentados en la medida en que nos instrumentalizamos a nosotros mismos para obtener tal o cual fin.

Abandonarnos a esta instrumentalización - por los motivos que sean - acarrea numerosas consecuencias, algunas de ellas ciertamente muy importantes. Antes que nada el hecho mismo de separarnos de un estado natural - el estado en que nos desarrollamos como animales superiores - nos priva de gran parte de los mecanismos de autoconservación que nos han posibilitado llegar hasta aquí y no ser una especie extinta. Al hacer uso y mal uso prolongado, casi permanente, de nuestras capacidades, y más allá que por períodos esporádicos, vamos minando nuestra integración emotiva, lo que conlleva una pérdida de información vital significativa. El sentido de autonomía personal se corroe en un ambiente de creciente dependencia de personas y cosas externas.

Y con todo ello se va perdiendo la capacidad de volver sobre un sano juicio frente a fenómenos sociales (nos dejamos arrastrar a guerras, por ejemplo), religiosos (doctrinas y normas terminan por ahogar nuestra natural tendencia a la religiosidad, la entrega y la gratitud), artísticos (las modas tienden a oscurecer nuestra percepción de lo genuino), éticos (más que representar nuestras convicciones más íntimas a menudo está la ética al servicio de nuestras necesidades de pertenencia social), de autoconservación (las industrias de los seguros y de la medicina han sabido explotar muy bien esta debilidad), de autorrealización (muchas personas confiesan haber perdido su norte, su sentido íntimo de vida), etc.

Este alejamiento de nuestra propia naturaleza nos debilita en varios frentes. La falta de integración emotiva nos priva en nuestras actividades de la potencia y vitalidad que nacen de un arraigue profundo en necesidades y anhelos personales. Sin esta vitalidad, sin este entusiasmo, nuestra fuerza y capacidad de perseverancia disminuyen paulatinamente y en el camino pueden transformarse en un

proceso de esfuerzo y agobio que termina por minar nuestra salud.

La pérdida de inocencia nace indudablemente del uso prioritario que damos a nuestra inteligencia y a las herramientas relacionadas a ella. La intelectualización de nuestro campo de accionar y vivenciar abarca no sólo en estricto rigor el ámbito del lenguaje² sino alcanza áreas valóricas, y, volcada hacia atrás sobre nuestra naturaleza, sobre sus propios orígenes, condiciona y determina nuestro sentir, nuestras intuiciones, nuestra capacidad de percepción. Esta pérdida de raíces en favor de nuestra capacidad intelectual nos deja a los humanos en una posición desventajosa. Debemos aprender a poner la inteligencia al servicio de nuestros potenciales naturales o de lo contrario presenciar la continuación de este proceso de debilitamiento progresivo. Sólo en la medida que emociones e inteligencia se complementen, que nuestros opuestos estén al servicio de su contraparte, lograremos acercarnos a la solución de todas - o por lo menos de la mayoría de - nuestras necesidades, personales o sociales.

La vuelta a la inocencia trae consigo un enriquecimiento de la experiencia vital, puesto que los procesos en que está involucrada la emotividad, y el grado más profundo de tal compromiso, son más prolongados y frecuentes. Sabiduría, al contrario que conocimientos, está basada fundamentalmente en la experiencia propia, y seguirá siendo escasa mientras nuestras experiencias sigan siendo condicionadas por estructuras valóricas y costumbristas, por el filtro de la inteligencia y por la rapidez y la majadería con que se nos bombardea una supuesta “experiencia” (más que nada visual) a nuestros sentidos.

² Whorf, Benjamin Lee, «Language, Thought and Reality», MIT Press, Cambridge, Mass. 1956

La inteligencia, al menos la que va unida a - y está bajo la influencia de - las lenguas indogermánicas, genera un mundo prioritariamente práctico, normativo, estructurado, en desmedro de la flexibilidad que nace de emociones, intuiciones y acciones creativas. Distinto puede ser el mundo generado a partir de lenguajes, como los asiáticos o el hopi en Arizona, menos estructurados pero más sugerentes, inspiradores, sintetizadores. A la hora de buscar y necesitar un aumento de la flexibilidad frente a retos existenciales el condicionamiento intelectual occidental pesa con sus exigencias estructurales sobre un flujo natural, fácil, desprendido, que podría facilitar justamente esa búsqueda y solución de necesidades. La llamada inteligencia emocional, término propuesto últimamente para aludir a la necesidad de unir, llevar al encuentro, emociones e inteligencia, va en la dirección apropiada, pero a juicio nuestro no es más que un inicio. Pensamos que se puede llegar más lejos.

El estudio de la funcionalidad - y de la tendencia a la estructura - del juego³ nos permite remontar camino hacia nuestras necesidades emocionales y de interacción social, de creación de lenguaje (y con ello de creación de bases ampliadas para el pensar), de vivencia y de expresión de sí. El juego es más entretenido y entusiasmador en la medida que permite el libre ejercicio de la espontaneidad, la creatividad, la fuerza, la flexibilidad y otros propios del ámbito de la inocencia. Pero en el juego se crean estructuras, marcos de referencia, a los cuales se someten los jugadores por iniciativa propia y habitualmente en forma inconsciente. Esta capacidad creadora de juego está en los orígenes de muchas de nuestras actividades, incluso de las así llamadas actividades serias, y debiese ser comprendida de mejor forma - tanto vivencialmente como en términos cognitivos - si se

³ Huizinga, Johan, «Homo ludens», Rowohlt, Hamburgo, 1961

quiere ampliar el ámbito de autorrealización del ser humano.

Hacer camino de vuelta hacia nuestros orígenes, hacia lo que sustenta nuestras actividades, nuestro desarrollo intelectual y ético, hacia la riqueza emotiva, hacia la fuerza, el entusiasmo y el empuje personales y grupales, hacer este camino de vuelta tiene por meta un nivel de integración mayor, más sano, más poderoso, más veraz. Pensamos que no es posible seguir depredando riqueza humana en favor de constructos voluntariosos sin pagar un precio muy alto: empobrecimiento de la experiencia vital, baja de rendimientos naturales, enfermedad y muerte temprana. Pensamos que sólo un debido respeto a las cualidades y energías emergentes de estados de inocencia y su integración al mundo que hemos construido en términos sociales y cognitivos nos permiten acceder a una autonomía vital justa y prolífica.

Filtros

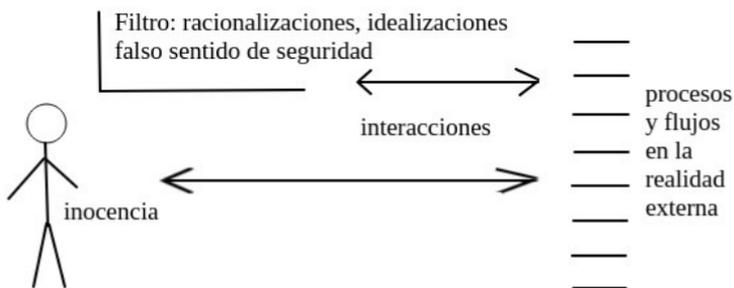
Es hora de cuestionar nuestros filtros.

No existen emociones, ganas o despliegue de fuerzas sin un “afuera” al que se relacionen. Me siento alegre por tu llegada, tengo ganas de estudiar los mamíferos, quiero subir un cerro o preparar terreno para una siembra. Siempre hay algo al frente. Los estados de inocencia son origen de nuestro movimiento vital pero no abarcan el todo. Entre inocencia y realidad externa hay numerosos filtros, o condicionantes, que canalizan nuestra dinámica: costumbres de infancia, experiencia personal y ajena, lenguaje y modos de pensar, mitos, creencias, valores familiares y sociales, patrones culturales, religiosos y políticos, leyes, normas, etc.

Una de las características más llamativas de estos filtros es el hecho que los mimetizamos a tal grado con nuestro quehacer y sentir que a menudo no los percibimos, no percibimos su influencia en motivación, estilo y direccionalidad de nuestras acciones. De hecho mucho de aquello que se toma por obvio no es más que el asentar una opinión en un nivel de incuestionabilidad, en el filtro desde el cual emergió la opinión.

Es hora de cuestionar nuestros filtros.

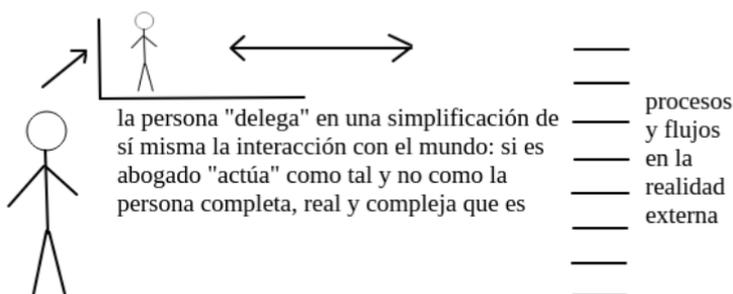
Cuando el filósofo asienta su opinión en la riqueza particular que su idioma específico pone a su disposición (claridad lógica en Aristóteles, profundidad etimológica en Heidegger, por ejemplo) presenciamos en cierta medida un hablar en círculo. El filósofo se ha dejado “llevar” por el filtro principal de su actividad, su lenguaje materno.



Un niño juega con su amigo y quiere ganar, pero pierde. Se compromete más allá de sí mismo con las reglas del juego que lo declaran perdedor, tanto así que él mismo comienza a sentirse un perdedor en el sentido más amplio. La lógica del juego determina que el válido es el otro. El mismo se autoanula, se desespera, llora o pelea, cuando lo único que pasó fue que perdió un juego. El niño se dejó “llevar” por las reglas del juego.

Una señora cruza con luz verde una intersección sin parar su marcha y sin ver primero si vienen otros autos que podrían no detenerse frente a sus luces rojas respectivas. Choca y dice: pero si yo tenía luz verde. Se dejó “llevar” por el reglamento del tránsito y no procesó debidamente la realidad, la que no depende del reglamento.

Actué por el bien público, por el bien de nuestra cultura, de nuestra etnia (obedecí órdenes), dice el irresponsable, tratando de guarecer sus actos bajo el manto de un sistema particular que supuestamente debiese “llevar” a todos, a sus víctimas y a los enjuiciadores incluidos.



Las leyes de la relatividad las descubrió Einstein - entre otras cosas - porque no se dejó "llevar" por los marcos de referencia científicos del momento y cuestionó ingenuamente qué pasa con las velocidades relativas cuando una persona salta del techo de su casa.

Recordar una experiencia pasada positiva para canalizar nuestra acción actual puede ahorrarnos mucho esfuerzo innecesario. No tenemos que reinventar la rueda, día a día, todos los días, cada vez que queramos utilizarla. La tecnología es creada por pocos y muchos se benefician con ella. Asimilar e integrar experiencia propia y ajena permite llegar más lejos, hacer más cosas, mejores, más rápido, con menos esfuerzo.

Al asimilar e integrar experiencia creamos una base artificial que nos facilita muchas cosas al momento de dar expresión a necesidades y anhelos vitales. El precio que pagamos por ello es la dificultad para cuestionar y poner en duda esta experiencia integrada, para valorar experiencia nueva contradictoria, etc. - Tener conciencia de los filtros, de los canalizadores, que afectan nuestro quehacer es ineludible para una eficaz Ingeniería de la Acción. Las modalidades en

que operan estos filtros, y las repercusiones que tienen, son numerosas, complejas, intrincadas.

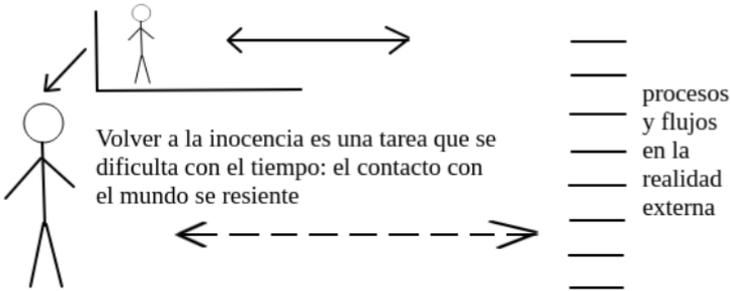
Un filtro es experiencia - ajena o propia - reunida en un conjunto más o menos identificable, una vasta red de conocimientos y habilidades, un plano de referencia vital o profesional, un horizonte que permite ordenar cosas y casos de acuerdo a un patrón axiomático aprobado y sancionado por la experiencia y al menos por una parte de la sociedad. La jerga profesional del abogado, como representación del discurso jurídico e intelectual subyacente, es por ejemplo un tal filtro.

La realidad es aprehendida, en un momento cualquiera, en términos del filtro en cuestión con el fin de ubicarla dentro de un contexto apropiado al conocimiento previo, a las acciones y las comunicaciones pertinentes. El filtro es una valiosa ayuda que economiza muchos esfuerzos. No es necesario explicar todas las veces lo que se quiere decir al usar el término “habeas corpus”.

La persona adquiere para sí el filtro, estudiando una carrera tal vez, instruyéndose o practicando habilidades específicas, internalizando y automatizando modos de pensar y de proceder. Esta especialización le permite ser efectivo, eficiente en el manejo del tiempo y de los recursos, tener comunicaciones precisas con especialistas del mismo ámbito, etc.

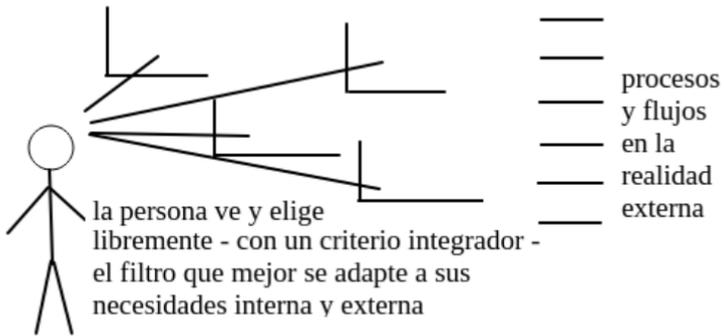
A cambio de estas ganancias la persona ha debido restringir relativamente sus potenciales al ámbito en cuestión. Cada vez que opera dentro del filtro ha de adaptarse a sí mismo (inconscientemente o no) a la lógica de su filtro. Este proceso, cuando se repite durante mucho tiempo, lleva a que la persona no sienta que se le ha “borrado” la diferencia entre los supuestos involucrados en el filtro y la realidad más amplia. Progresivamente la persona toma por cierto e irrefutable todo lo que está relacionado con estos supuestos.

Si para el abogado ha sido importante y repetitiva la tarea de inscribir títulos de dominio el estar un día en el campo frente a la naturaleza puede que tenga una connotación distinta que para el biólogo, la niña enamorada o el político: un predio no inscrito debidamente “no es válido, no existe”.



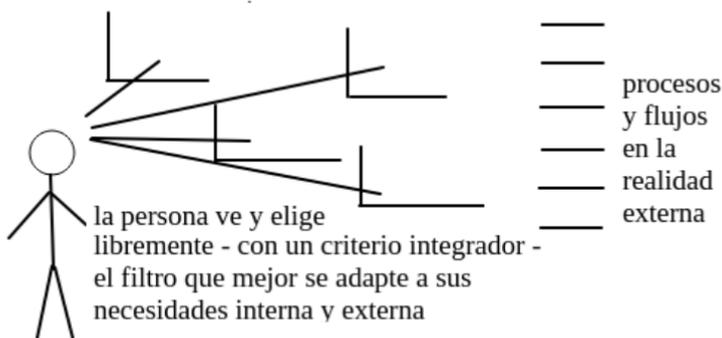
Los filtros terminan por cohibir nuestra sensibilidad y percepción conscientes, y por tanto impiden una integración, una sistematización y racionalización realistas.

Hay numerosos filtros y - agrupados - numerosas clases de filtros. Las actividades profesionales involucran numerosos filtros distintos, los cuales, en su conjunto, pueden constituir la “clase” de filtros profesionales. Costumbres personales, familiares, de clan y sociedad forman igualmente filtros. Idiomas y dialectos, tipos de planteamientos éticos, religiosos, políticos, artísticos, etc también constituyen poderosos filtros personales y grupales. Incluso modas de vestimenta o música, tendencias económicas, científicas o comerciales pueden llegar a ser fuertes condicionadoras de las acciones, las actitudes y las creencias de las personas y en contra de las cuales la gente gusta medir procesos y evaluar a otros.



La persona expresa sus proyecciones, anhelos y temores sólo raras veces en forma inocente, clara, transparente, humilde, suficiente. La mayoría de las veces esta expresión es condicionada de antemano, desviada y distorsionada inconscientemente por los filtros que habitualmente aplica en su vida diaria, profesional, familiar, ética, científica, etc.

La adaptación a la que se somete la persona para “estar a la altura” de su filtro relevante equivale a una incipiente instrumentalización de sí, a una inicial utilización de sí, con el fin de llevar a efecto la “lógica” del filtro y de sus supuestos, y puede llevar a extremos, en términos, por ejemplo: de depredar su propia naturaleza (stress), por esforzarse más allá de lo que es sano, de sufrir la imposibilidad de ver y evaluar correctamente la realidad por no cuestionar los supuestos que sustentan sus filtros, de menospreciar a otros seres humanos por no poner en duda su propia falibilidad, de querer hacer eterna una situación por ver la conveniencia de su estado, etc.



Este abandono de sí mismo priva a la persona de los mecanismos naturales de protección personales y sociales de que está investido por naturaleza, inhibe toda la información interna y externa que no pasa “el filtro”, que no aporta al ámbito “filtrado”. Por tanto resulta muy fructífero desarticular las maquinaciones que llevan a la persona a abandonarse a sus filtros, y ver la realidad en toda su magnitud y complejidad.

Entre los numerosos factores que hacen atractivo el uso indiscriminado y reiterativo del filtro preferido están:

proclividad natural a realizar juegos de imitación, de antagonismo y desafío dentro de ciertas condiciones dadas; el querer sentirse seguro y protegido por una estructura “estable”, “hogareña”; el querer contar con un entorno (interno) capaz de asimilar los numerosos cambios a los que expone la existencia; la creencia de que una inmólación personal en el altar de los valores traerá consigo una conquista de cariño y respeto por parte de terceros; la

comodidad de dejarse llevar, junto a la fantasía de que es vitalmente lícito y natural; la flojera para incomodarse y cuestionar ilusiones, marcos de referencia, supuestos; la dificultad para ver más allá de lo que percibimos equivocadamente como lo obvio; y similares.

Hay numerosas herramientas para relativizar la importancia y atractividad de los filtros y de sus supuestos, al margen de los que la existencia impone de por sí de vez en cuando a la persona: por ejemplo cuando muere alguien cercano, la persona se enferma gravemente, la pareja se va con otra persona, se pierde la seguridad de estudio o trabajo, se enamora inesperada y profundamente de alguien, etc. Las herramientas para tomar distancia interna de los filtros pueden ser:

el estar permanentemente alerta frente a sentimientos, emociones, señas corporales, etc; integrar estos sentimientos, emociones, estados de ánimo, señas, ideas y percepciones a la visión que se tiene de personas, procesos, cosas; buscar la autonomía y el sentido de responsabilidad frente a procesos y acciones; ciclar entre proyectar creativa y activamente anhelos y necesidades personales y recogerse a la intimidad al tiempo de soltar, renunciar y vaciar; aplicar técnicas de reunificación: ejercicios de sensibilización, yoga, relajamiento, respiración y meditación, juegos de imaginación, creatividad, humildad, generosidad, etc; enfrentar osada y confiadamente tanto alegría de vivir y desafíos como temores y (posibles) pérdidas; expresar emociones y sentimientos.

Los filtros son instrumentos extraordinariamente útiles. Sin embargo corre la persona el peligro de ponerse al servicio de ellos, en vez de que la valiosa experiencia contenida en ellos esté a su disposición para un vivir proactivo más poderoso y responsable.

La ganancia de ser flexible, de poder optar libre y soberanamente entre las opciones (filtros) más apropiadas al

flujo de acontecimientos - externos e internos - genera un círculo virtuoso entre los numerosos extremos de la existencia: duda y confianza, focalización e integración, entrega y autonomía, descanso y productividad, humildad y fuerza, esfuerzo y salud, etc, que ampliamente compensa el esfuerzo involucrado en lograr la flexibilidad, la libertad y el compromiso aludidos.

Un filtro es algo así como un álgebra de la existencia, una abstracción, una simplificación de conocimientos, de procesos, de experiencia. Pero no sólo es recuerdo estático de algo que estuvo en movimiento, que estuvo dinámico, sino que es también instrumento, herramienta, base para una nueva dinámica, para experiencia presente y futura.

Por ejemplo en el canastillo de la niña cupieron antaño las manzanas y las naranjas que ella salía a buscar a la pradera y con las que ella lo llenaba. Posteriormente un descendiente de ella estableció una breve fórmula que aprehendía esta realidad: $a + b = c$. Nosotros podemos utilizar esta misma fórmula para hablar de un canasto, de un vaso, de una tripulación, del amor o, en general, de la totalidad existencial que abarca nuestras vida y muerte. La experiencia original se ha transformado “algebráicamente” en un instrumento que facilita una proyección intelectual o afectiva más allá de la experiencia actual.

La generación de filtros es permanente. Todos estamos abstrayendo y automatizando algo, destrezas manuales, acciones, conocimientos, casi siempre nos despegamos del presente para ver o prever el futuro cercano. El zorzal, en protección de su vida, mira repetidamente a su alrededor. Nosotros proyectamos nuestros anhelos de seguridad y bienestar hacia adelante, medimos el ayer contra las probabilidades del mañana.

La automatización de acciones y de flujos de pensamiento nos hace más diestros y eficientes. A mayor

capacidad de aprendizaje y de automatización se nos dan mayores logros con menores esfuerzos. El mecanismo autogenerador de filtros es muy potente. Vivimos siendo cada vez más eficaces y menos derrochadores. Un niño de hoy está más capacitado que muchos adultos muy capaces de antaño. Pero esta pronunciada simbiosis de persona y filtro tiene numerosos costos.

Tal vez el mayor costo es la dependencia. Lazos de dependencia se dan de muchas maneras, pero habitualmente son duraderos, profundos y eventualmente inconscientes.

Heródoto nos cuenta que los griegos se imaginaban a sus dioses con caras helénicas, los libios en cambio con tez más oscura y pelo rizado, etc. La imagen divina, así como es compartida por la persona con sus conciudadanos, se encuentra profundamente arraigada en sentimientos religiosos, místicos y éticos. Encontrarse entonces con una imagen divina de caracteres distintos puede parecer una desacralización estimuladora de las respuestas más repulsivas. En la medida que la persona ha introyectado experiencia religiosa tiende a depender de ella, de sus signos y detalles, a tal punto que puede verse en dificultad para ver la validez religiosa de personas que han introyectado igual que ella algo muypreciado pero con otros signos externos, caras, historias, doctrinas, puntos de vista, estilos.

Las relaciones intra e interpersonales que nacen a partir de la dependencia de los filtros pueden llegar a ser múltiples y complejas. Estas relaciones pueden sobrelaparse, pueden ser ambiguas, contradictorias, absurdas, llevar a simplificaciones irrealistas, enredar y esconder lo obvio, etc. Con el fin de clarificar situaciones, sentimientos y emociones es conveniente apartar estas interrelaciones del flujo de pensamientos y enfrentar ingenuamente la realidad. Para tal efecto el renunciar momentáneamente a toda aspiración, a todo derecho, a toda lógica, resulta ser una herramienta

irremplazable. La pérdida de derechos, ambiciones y lógica crea un espacio nuevo en el cual es posible vivenciar ingenuidad y dar mayor validez al momento actual. La novedad - con toda su riqueza, intensidad, pureza, fuerza y eventuales dicha o sufrimiento - se abre en frente a las personas involucradas y permite la creación de experiencia auténtica, vigorosa y original que estimula y entusiasma a acciones dirigidas, enérgicas, integradas, poderosas, únicas.

Interacciones proyectivas y reactivas

Aceptar como válido un determinado filtro tiene numerosas y poderosas consecuencias. La energía vital se canaliza parcialmente a través del filtro elegido, la capacidad y fuerza proyectiva se conduce de acuerdo a las normas, postulados, preferencias, estados anímicos y prioridades inherentes al filtro, las imágenes, la producción intelectual, estratégica, creativa, se “visten” con relaciones y referencias apropiadas, el conjunto funcional de la persona se despliega condicionado al mundo evocado por el filtro.

Por ejemplo la persona nacida en algún país acepta como válido el precepto que nacer en ese país lo convierte en “ciudadano” de ese país, y como tal se obliga a aceptar la constitución que rige el estado y los conceptos en ella contenidos, entre ellos el que la integridad de la nación debe ser defendida militarmente, si fuese necesario. La persona elige en algún momento la carrera militar, aprende a pensar como beligerante, proyecta esperanzas y temores en términos de nacionalidad, y eventualmente termina matando al supuesto enemigo, una persona tan única y valiosa como ella misma y de quien bien podría haber sido amigo y hermano en esta aventura extraordinaria de la existencia cual es el vivir.

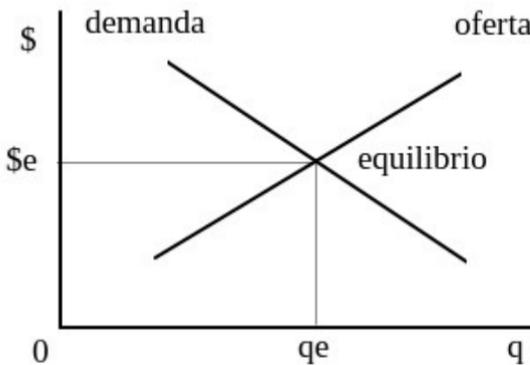
Pero no sólo la actividad proactiva es importante en el funcionar energético de la persona sino también las reacciones emocionales a estímulos que atañen al filtro y su ámbito específico. Así un chiste sobre la nacionalidad del individuo que involucre una ridiculización por ejemplo puede incitar a risas generalizadas, si el chiste es bueno, pero no a quien se identifica con el filtro aludido, quien puede reaccionar indignado ante lo escuchado.

Sin el filtro mencionado la persona puede pensar, sentir, proyectar, actuar, reaccionar y tener respuestas emocionales de otras muchas maneras y naturalezas.

Los filtros son de algún modo experiencia resumida. El niño aprende fácilmente el idioma materno, principalmente por imitación, y no repite el largo y costoso proceso de crear para sí un lenguaje, un mecanismo de comunicación auditiva de amplia cobertura, una tarea que ya hicieron nuestros antepasados a través de siglos, si no milenios, dotando al idioma de estructuras coherentes y flexibles, una proeza grupal que probablemente ningún individuo es capaz de realizar por sí mismo. Aprender un idioma es adquirir experiencia. Esta experiencia ajena, pasada, nos ahorra el esfuerzo de crearla, nos ahorra los numerosos errores que fueron necesarios para tener lo que ahora se tiene, nos ahorra el despliegue de energía vital propia para tener lo que ahora tan fácilmente se puede usar como plataforma para nuevas proyecciones dinámicas, para nuevas acciones, para nuevas experiencias.

La realidad cultural evoluciona y así algún día debemos hacer adaptaciones, cambios, dejar de lado algunas cosas y crear nuevas. Una disposición militar tal vez fue legítima en el pasado, o una prosa rebuscada y barroca, o un estado productivo, etc. Las personas encaramos la necesidad de cambios personales en forma mucho más crítica, lo que fue útil y apropiado pensar cuando se tenía cuatro años a los diez es ridículo, lo que fue cierto a los veinte no lo es a los cuarenta, etc. Igual cosa es aplicable a las organizaciones, a los conocimientos profesionales, a las prácticas de intercambio, las comunicaciones, etc. Se deben dejar de lado ciertos filtros, adaptar otros, crear nuevos.

La movilidad, la flexibilidad para asumir y dejar los filtros, la oportunidad con que se realiza, el aprovechamiento que se hace de la experiencia ajena, pasada, implícita en los



filtros, la fuerza con que se crea lo nuevo, lo libre, lo no retenido artificialmente por realidades ya no aplicables, - todo esto es de suma importancia en una Ingeniería de la Acción eficaz, sana, comprometida. Si se quiere tener un comando adecuado de las energías con que contamos para realizarnos no podemos fallar en cosas tan elementales como éstas.

Mucha energía mental se expresa como proyección. De continuo estamos imaginando escenarios, procesos, respuestas, interacciones y similares. Toda creatividad se basa en esta función interna, por cierto toda estrategia, en un ámbito más restringido, descansa en ella, y muchas otras actividades de carácter intelectual hacen igual.

Al soñar al amanecer proyectamos en forma relativamente simple: las energías vitales se expresan en forma más independiente, ingenua, inocente, sin las muchas restricciones que importa el estar despierto y adaptado a los rigores de la existencia.

Pero en estados de conciencia las proyecciones se hacen extraordinariamente complejas en gestación y desarrollo. El flujo puede nacer de una necesidad muy simple y complicarse rápidamente en la medida que salta de

escenario en escenario, de filtro en filtro, se combina al paso con necesidades distintas y se separa de otras, se refleja en nuevos escenarios emotivos, valóricos o de otra naturaleza, cambia de dirección, adopta estilos o experiencia anteriores, crea nuevos modos, agrega anhelos y temores, etc. El resultado de todo esto es habitualmente tan imbricado que la persona no ve - o no quiere ver - incentivo en tratar de clarificar la motivación original, los numerosos condicionamientos, escenarios, filtros y alteradores en juego, ni tampoco la veracidad o nivel de realismo que implica la postura proyectada. Piensa que por la simplicidad de un monopolio sobre la verdad bien vale la pena incurrir en “eventuales, pequeños” errores “sin importancia”.

En un mercado competitivo se pueden dar intereses contrapuestos, oferta y demanda, que rápidamente encuentran un punto de equilibrio, de realismo. Las ilusiones del demandante y las del oferente no pueden imponerse al hecho real, al precio de intercambio válido para ese día. Este mecanismo falta a la hora de proyectar. La persona puede tener por cierto lo que quiere, nada ni nadie se lo impide. Puede ser un oferente solitario o un demandante solitario, sin que nadie ni nada le ponga en duda sus pensamientos.

Pero si nos interesa crear sinergia con las energías operantes en el exterior es buena idea cuestionar nuestras proyecciones, ponerlas a prueba, buscar eventuales signos que hablen de una realidad distinta a la que queremos tener por cierta. Esto en nada invalida la verdad interna, el anhelo de tal o cual cosa y determinado por tales o cuales filtros. Pero recién el contraste, como manifestación de realismo, hace el puente hacia acciones comprensivas y eficaces.

Criterio integrador

Con un criterio integrador se ha de percibir, evaluar, separar, configurar y dirigir el conjunto de energías concurrentes en el presente hacia la realización de satisfactores eficaces. Esto involucra contar con un sistema de información interna (emotiva, sensorial) libre de impedimentos, niveles de energía sanos, cualidades de ella (fases) ajustadas al momento externo, dirección y sentido conscientes de las energías en su continuo ciclar, una elección apropiada de filtros que faciliten y liberen el flujo energético, y una visión perceptiva, amplia, desprejuiciada de la realidad (energética) externa.

Un aspecto importante de esta actividad permanentemente perceptiva y al mismo tiempo directiva es la aceptación o no aceptación del escenario dado. Aceptar el escenario es una aproximación realista que implica modificar (condicionar, frenar, obstaculizar, educar, adaptar) el flujo energético personal y de esta manera (más o menos dependiente) conquistar un satisfactor adecuado. No aceptar el escenario es una aproximación más creativa, irrespetuosa del status quo, autónoma, poderosa, y eventualmente menos realista respecto a lo dado en el exterior.

Una pareja enfadada puede imponer un escenario de recriminaciones y beligerancia. La persona atacada puede ir al encuentro del escenario planteado, aceptando las reglas del juego belicoso, o imponer su propio escenario, por lo menos en lo que a sus propias energías y cualidades respecta, siendo pacífica, buen humorada, generosa, activa, paciente, o como quiera ser. ¿Cuál es el satisfactor que mejor represente las propias aspiraciones? ¿Cómo ir a su conquista? ¿Cómo

integrar la realidad de energías contrarias en un conjunto viable, sano, potenciador?

Una negociación se estanca frente a una insalvable situación de divergencia. Si esta situación es por sí poco valiosa, constrictora, poco previsoras del futuro, eventualmente inviable por motivos de naturaleza distinta a la que llevó a la negociación, entonces un cambio de escenario parece una buena salida. ¿A qué es necesario renunciar para encontrar la salida? ¿En qué escenario es posible la sinergia, la confluencia multiplicadora de energías ahora contrarias? ¿Se acepta o no el presente escenario? ¿Se es capaz de crear uno nuevo?

Ingeniería de la Acción significa buscar y crear síntesis de energías: para lograr lo difícil dirigiendo un poderoso caudal de energías, o para lograr con facilidad algo que de otra manera significa derrochar recursos energéticos (vitales) propios y ajenos. El criterio integrador con que se logra la síntesis de fuerzas es el fundamento racional de toda acción feliz.

Teoría de la Información

En el ámbito de la Ingeniería de la Acción la información juega un rol de gran importancia. Es también un tema complejo que requiere de un estudio minucioso, de un estado de alerta interna, para hacer de la información una ayuda poderosa pero no un poder absorbente, equívoco o desintegrador.

Los seres vivientes reaccionan a la información, para alimentarse, agredir, huir, descansar, aparejarse, etc. El proceso de reacción en sí es complejo, pero básicamente reside en el reaccionador. La información habitualmente es neutra en el sentido que no aporta energía, sino sólo es reflejo de ella. (La información que además aporta energía vitalmente necesaria, como la luz de los rayos solares en el caso las lagartijas por ejemplo, es minoritaria). Por tanto no es correcto pensar que la información indujo tal o cual respuesta. El sujeto, con sus particulares necesidades, estado de excitación interna, motivaciones, proyecciones, etc., hace uso de la información que tiene a su disposición y reacciona en un ámbito muy primario, energético, a ella. Pero percibe este cambio energético recién en el ámbito emotivo. A partir de esta percepción se inducen reacciones dinámicas concretas, ganas, disposición o resolución de ir al encuentro, de agredir o defenderse, de ponerse creativo, de aquietarse, etc.

En las oraciones “El sujeto, con sus particulares necesidades, estado de excitación interna, motivaciones, proyecciones, etc, hace uso de la información que tiene a su disposición y reacciona en un ámbito muy primario, energético, a ella. Pero percibe este cambio energético recién en el ámbito emotivo. A partir de esta percepción se inducen reacciones dinámicas concretas.” hemos descrito en forma muy simple un proceso extraordinariamente complejo,

ambiguo, difícil de hacer claro y transparente en nuestras relaciones diarias tanto intra- como interpersonales. No hemos mencionado aún la posibilidad que este proceso sea además consciente, autorreflexivo. Las acciones basadas más en filtros que en la ingenuidad crean más dificultad todavía a la hora de querer integrar y ser autónomo.

Mientras más claridad podamos establecer respecto a los distintos factores que intervienen en la gestación de nuestras acciones más y mejor sabremos influir en la fuerza, la dirección y la cualidad de ellas. Nuestra creciente dependencia de una información veraz, completa y oportuna constituye sin lugar a dudas uno de estos factores.

La información, si bien por sí es casi siempre neutra en términos de aportes de energía, puede constituirse en una fuente considerable de ahorro de energía, esfuerzos, tiempo, recursos propios y ajenos. ¿Cuánto le costó a la humanidad crear la imagen de una rueda con su eje? No es necesario reinventar lo ya inventado. No es necesario ir en direcciones que ya se han mostrado inútiles. Se puede trabajar desde lo ya alcanzado hoy hacia el futuro, creando y generando en forma simultánea, en tiempo “real”, las contribuciones nuevas necesarias, los aportes que nadie ha hecho hasta la fecha. En forma acelerada vamos encaminados a la simultaneidad de los hechos, a una globalización de actividades y esfuerzos inusualmente focalizados en un presente de validez sincrónica. La disposición fácil y barata de información relevante permite esta concentración simultánea de energías individuales y grupales. ¿Qué se quiere hacer con la energía personal, con la energía organizacional, disponibles? ¿Hacia dónde se quiere ir desde hoy? ¿Cómo y qué información se quiere hacer válida, hacer más válida que otras?

Las personas comprometen su energía desde distintos escenarios. A modo de ejemplo supongamos que un cliente agrade a su abogado con algún disparate. Desde el filtro

profesional el abogado puede decir:

¿Está Ud seguro? y pensar para sí: Lo que Ud dice es inaceptable.

Desde un filtro administrativo se dice a sí mismo: En media hora debo tener lista la correspondencia.

Y desde un filtro organizacional: Debería volver a medir el rendimiento económico que llevamos durante este mes.

Pero en un plano educacional tal vez sienta: Quiero ser gentil, pero esta persona no me parece ni sincera ni simpática.

Desde un filtro valórico experiencial quizás piense: Si soy perseverante todo se solucionará.

Y tomando contacto con sus emociones ingenuas, actuales, tal vez perciba: No quiero estar aquí, quiero pasear en un bosque.

La cantidad de escenarios que se pueden crear a partir de estos seis puntos de vista, combinados de diversas maneras, en forma convergente o divergente y antes de recibir más información de la otra persona, es rápidamente innumerable. ¿Dónde, cómo, involucro mis energías vitales? ¿Qué estilo y qué propósito me son valiosos? ¿Quiero ser proactivo, validando qué filtro o qué impulso ingenuo? ¿O quiero reaccionar a mis intereses y mis consideraciones o a las que busca generar el otro? ¿Quiero ser autónomo, quiero buscar la solución más integrada e integradora?

(O el citado abogado simplemente se enreda en dependencias con la realidad externa, se deja llevar por el curso de la imaginación, se involucra indiscriminadamente, toma cualquier estímulo del otro para soltar su frustración de no estar en un bosque, por ejemplo, y decirle en una escalada de agresión las cosas más hirientes, demostrándole lo agresivo que es y cuán infundadas son sus suposiciones, cuán fuera de lugar las conclusiones que se pueden sacar de lo que

insinúa, más, lo inútil que resulta una vez más todo intento de dialogar en forma cuerda con él, etc, etc. - Los escenarios posibles a partir de algo semejante son ahora claramente infinitos y están infinitamente alejados de toda Ingeniería de la Acción.)

El escenario desde el cual se interpreta la información (interna y externa), desde el cual se “filtra” la información, se toma y se deja, se percibe y no se percibe, se da valor o no, es de suma importancia. La calidad y la profundidad del compromiso que la persona adquiere consigo mismo vienen dadas por la información a disposición. Ellas repercuten en el grado de libertad con que se sueltan las energías para acciones conquistadoras de satisfacción. Si el escenario es este u otro determina selectivamente la naturaleza de la información y ésta a su vez la cualidad y profundidad de las energías comprometidas.

Al momento de crear y hacer es conveniente estar en permanente acecho. ¿Qué relación hay entre los marcos de referencia dados por un determinado filtro y la ingenuidad? ¿Hay una relación integrada, y es consciente? ¿A qué se está renunciando, qué se está postergando? ¿Qué se gana y a qué precio? ¿Es posible integrar a un todo coherente lo que a primeras se presenta como divergente? ¿Qué es lo importante? ¿Qué y cuánto se anhela?

La libertad interna dada por la facultad para elegir en forma autónoma el escenario desde el cual se desea iniciar el devenir de interpretaciones y de acciones va ligada estrechamente a la capacidad de renuncia. Pocas veces se logra integrar de tal manera que sea posible avanzar sin dejar rezagados. La mayoría de las veces, para avanzar, se debe soltar algo. ¿A qué renunciar, cómo, cuándo? ¿Cómo evitar que las simplificaciones progresivas - con el fin de avanzar - conviertan en insensatas las acciones? ¿Qué es lo importante finalmente? ¿De qué es necesario, valioso y bello hacerse

responsable?

La renuncia es una de las herramientas más liberadoras y por lo tanto más poderosas que hay en el repertorio de Ingeniería de la Acción. Trátese de anhelos irrealizables en las actuales circunstancias o de filtros que restringen la validez de nuestra ingenuidad, siempre hay espacios que reconquistar para desplegar en mejor forma nuestras energías, nuestros potenciales y nuestras capacidades. El estancamiento, la rigidización, la inflexibilidad, la falta de flujo va como sino junto a nosotros y de continuo debemos velar por crear las circunstancias que nos mantengan flexibles en el lugar de los hechos, en el presente, en la sincronicidad de influencias actuales.

La elección de escenario desde el cual interpretar la información va entonces estrechamente ligada al juego de anhelos y renunciaciones. Mantenerse integrado al presente siempre cambiante de energías propias y ajenas es una condición sine qua non de una buena gestión, de una óptima dirección de potenciales y de fuerzas. No es sólo la información disponible lo importante sino también el lugar desde la cual la filtramos, interpretamos y aprovechamos.

Este lugar, este escenario, viene dado no sólo por la elección que hagamos de filtros relevantes e inocencia sino también por la fase del ciclo en que estamos involucrados. En la fase de creatividad nos interesará una cualidad, una cantidad y una naturaleza de información distintas a las que serán oportunas en la fase de la acción, de la asimilación o del recogimiento.

En una disposición creativa no queremos estar sujetos a información pesimista, depresora, bloqueadora o de alguna otra manera inhibidora de un ánimo confiado, libertario, osado, curioso y eventualmente alegre. Todo proyecto ha de iniciarse de forma fantástica, imaginativa, ricamente prolífica, con una componente emotiva poderosa,

comprometida y entusiasta.

En la fase de la acción queremos elegir información realista, focalizada, desafiante, excitante, que entusiasme a la acción, al despliegue de fuerza y habilidades, a la solución integradora de anhelos y necesidades. No servirá la información de carácter caótico, azaroso, paralizador o de otro modo desestructurador de nuestro compromiso activo. Durante la ejecución real de un proyecto son pocas las cosas nuevas que deseamos cambien el curso de las acciones. No se necesitan ni son anheladas. Lo que interesa es satisfacer luego y bien lo propuesto.

Durante la fase de la asimilación queremos volver nuestra mirada sobre los resultados de nuestras acciones, sobre lo ganado y apropiado, sobre las energías nuevas conquistadas, para diferenciar lo útil de lo inútil, lo conveniente de lo que no lo es, con el fin de integrar y asentar lo vitalmente necesario y de rechazar, separar, lo dañino.

En la fase del recogimiento será interesante la información que lleve al contentamiento y la gratitud, información pacificadora, confirmadora, inspiradora de sosiego, confianza y eventualmente devoción. La alarma, los estímulos fuertes, desafiantes, el temor en todas sus manifestaciones, la insatisfacción y similares coartan la disposición al recogimiento y al descanso.

Durante la fase del dormir no queremos información de ningún tipo sino la que confirme la paz, la confianza y la serena felicidad de saberse una persona viva que ahora puede entregarse al sueño.

Muchos son los factores que intervienen a la hora de visualizar el manejo de información. Está el mismo hecho de contar con ella, (con la interna primero y también con la externa), de no estar privados de ella, de no estar expuestos a la inanición informativa. Debemos saber situarnos en el escenario más integrado e integrador posible. Debemos saber

reconocer la fase (del ciclo) de nuestros despliegues energéticos. Debemos ser capaces de sintetizar, de aplicar un criterio integrador, de sentar prioridades vitalmente relevantes.

Más aún, queremos contar con la capacidad para crear claridad a partir de la información disponible. ¿Cuánto esfuerzo ahorra esta particular información? ¿Qué posibilita esta otra? ¿Es de la cualidad aplicable? ¿Qué valor tiene? ¿Es oportuna? ¿Me interesa? Igualmente es necesario contar con la capacidad para tener una visión sintetizada, sintetizadora, entusiasmadora, de la información recopilada. A partir de esta visión es posible diferenciar, percibir lo útil, lo dinámico, lo que ayudará a nuestras acciones obtener finalmente los satisfactores anhelados.

Estas capacidades llevan a crear flujos, movimientos, sinergia, llevan a desencadenar contribuciones valiosas y oportunas, a actualizar los potenciales, a generar los frutos de una acertada Ingeniería de la Acción.

Con la información disponible, interpretada y sintetizada, se orientan certeramente las acciones hacia la satisfacción de anhelos. Y de esta dinámica se genera a su vez nueva información, la que reorienta los esfuerzos actuales, ayuda a dirigir flujos de acción, movimientos y sinergias adicionales, a preparar nuevos cambios, nuevas adaptaciones, futuras siembras. Sin dejarse llevar a distracciones esta información debe ser registrada convenientemente.

La expresión de sí mismo es una actividad que restablece equilibrios en forma multifacética, energías bloqueadas se liberan, energías reprimidas o de otra manera deficientes o excesivas vuelven a ajustarse, las emociones relacionadas y los sentimientos e ideas acompañantes encuentran un cauce renovado y válido. Se trate de arte, de religión, de necesidades de expresión de cariño, compasión, ideales políticos o culturales, afecto o rabia, anhelos o

frustraciones, cada una de estas manifestaciones genera información explícita. El desarrollo de toda persona se basa prioritariamente en esta expresión de sí misma y en seguir las sendas intuitivas o abiertas en momentos anteriores. La información así generada puede servir de poderoso estímulo para un nuevo ciclo, para expresiones subsiguientes más arraigadas, profundas, enérgicas.

Hasta aquí se ha hecho referencia principalmente a la recepción de la información y poco al mensaje que ella trae. Los mismos criterios aplicados a la recepción pueden usarse para evaluar su contenido, su origen, sus condicionamientos, etc. ¿Qué cuenta esta información?

Los procesos externos se alojan en conjuntos energéticos polidimensionales, polivectoriales, en espacios y tiempos eventualmente compartidos, cada uno de ellos con su propio desarrollo de energías dinámicas y potenciales. La capacidad para intuir y conocer los conjuntos subyacentes a los procesos “visibles”, para determinar sus energías, ciclos, vectores, para evaluar las inducciones en juego, esta capacidad para sentir lo externo, posibilita una percepción vital instantánea de más alcance y profundidad que la que puede obtenerse de técnicas tales como la aplicación de estadísticas o de estudios de sistemas complejos.

¿Resultado de qué energías es este proceso? ¿Qué hay en juego? ¿Qué filtros determinan qué realidad? ¿De qué depende esto, qué se pretende, a dónde se quiere ir? ¿Qué cualidad, qué sentido subyace a esta actividad? ¿Qué niveles de integración presupone, qué niveles de autonomía involucra?

El conocimiento de las dinámicas subyacentes y de sus respectivas cualidades “abre” dimensiones propicias para acciones enérgicas, oportunas, determinantes. En vez de perder tiempo y esfuerzo en los procesos visibles, externos, finales, de dinámicas muchas veces contradictorias y no visi-

bles fácilmente, se puede dirigir el accionar a los determinantes de estas energías de fondo e influir sobre ellas, inducir la producción de satisfactores anhelados o por lo menos las condiciones que posibiliten esta producción.

Dicho de otra manera: el abrirse sensiblemente a una percepción energética de escenarios y procesos posibilita la creación de inducciones eficaces. En la medida que esta apertura está al servicio de las energías propias - expresadas a través de la ingenuidad e integradas criteriosamente - se accede a mayores niveles de arraigue, autorrealización y pertenencia. Esta eficacia - esta eficacia vital - es característica de la convergencia oportuna y coherente de energías relevantes, lo que es lo mismo que decir: de la aplicación correcta de Ingeniería de la Acción.

La aplicación de los criterios hasta ahora expuestos, visión basada en energías, teoría de los ciclos y alteradores, continuo, filtros, etc constituye una herramienta de sorprendente potencia al momento de ver e interpretar la información disponible. Mundos de simpleza y profundidad quedan al descubierto, los orígenes de las fuerzas en juego, los bloqueadores de estas energías, cualidades, direcciones, oportunidad, sincronicidad, en fin, un sinnúmero de factores esenciales para una toma de decisiones eficaz quedan al alcance de la mano.

Hemos perdido mucho tiempo tratando de ver la figura entera a partir de sus partes aisladas y dispersas. Es hora de facilitarnos el camino viendo las fuerzas que “configuran”, que arman, que dan cuerpo al entero. O en términos dinámicos: hemos perdido tiempo tratando de interpretar la realidad a partir de los subproductos casuales de las energías en algún momento presentes; es hora de ver qué energías son hoy importantes, qué energías están hoy dando forma a nuestros procesos y a nuestras cosas. Recién entonces podemos crear inducciones poderosas, oportunas, satisfactoras.

El Tiempo

El tiempo es una de las dimensiones en que nos está dado existir, percibir y hacer. Esta dimensión está limitada respecto al futuro: no podemos ir al futuro y volver atrás, al presente, por ejemplo, o más atrás a lo que para nosotros ya es pasado, y participar efectivamente en este presente o este pasado respectivamente. La memoria nos permite recordar, traer al presente, por así decirlo, procesos acaecidos. El raciocinio y la intuición nos permiten adelantarnos hacia adelante, hacia el futuro, con cierto grado de probabilidad, a prever los resultados de los procesos que hoy se desarrollan, las consecuencias, los siguientes procesos, etc. Pero no hay existencia fuera del presente, no hay desarrollo de procesos, actualización de potenciales, potenciamiento de energías, etc en un “espacio” temporal distinto al ahora. Nuestro hogar permanente es el presente, y no hay ningún otro en ninguna otra parte.

El espacio temporal, esta conceptualización humana, ha sido diseñado en muchas culturas bidimensionalmente como una línea de transcurso que va del infinito lejano pasado, pasa por el punto correspondiente al presente y se pierde hacia adelante en el futuro. Hay culturas (como la Hopi) para la cual una tal conceptualización es imposible, o un error que desfigura la percepción (emocional) de la experiencia. Pero dependiendo de las necesidades también podemos conceptualizar el tiempo como una esfera infinita con un centro abierto como platillo (un presente multifactorial, multidireccional, multifuncional) y que avanza a su vez hacia el futuro.

La conceptualización tridimensional del tiempo presentada en Ingeniería de la Acción, este “espacio” de tiempo, este tiempo de sincronicidades, incluye desde luego el tiempo lineal. Sin embargo, para muchos efectos resulta

conveniente pensar el tiempo no sólo como una esfera infinita, sino como una esfera que pulsa, que se agranda y achica o, adicionalmente, se intensifica y se desvanece.

La sincronicidad de funciones (las sumas de influencias, las sumas de inducciones) es perceptible de mejor manera, más fácilmente, dentro de este tiempo esférico.

Toda persona conoce el sincronismo energético. El baile, el canto, señas de simpatía, ocurrencias simultáneas, etc son vivenciables y comprensibles a partir de un tiempo común compartido “al unísono”, juntos, en forma sincrónica. Algún factor (energético) induce una unión transversal de tiempos lineales independientes, crea un común denominador en procesos paralelos que se desarrollaban a “destiempo”. El ritmo no es sólo un fenómeno que afecta un único elemento sobre una línea temporal aislada, separada, analizada de todo lo circundante, sino también es un fenómeno que comprende a varios elementos, personas, animales, etc., que, bajo la influencia (energética) común, muestran conductas coherentes.

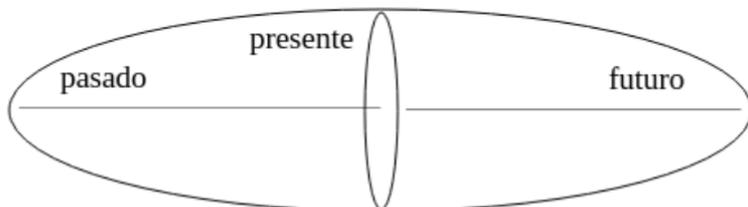
Si el presente es el centro de una esfera temporal que “abarca” el pasado reciente, fenómenos sincrónicos y el anticipo de un futuro cercano, entonces la polidireccionalidad congruente, neutra o antagónica de la posible percepción que podemos poner en juego queda de manifiesto. Desde cualquier dirección y con cualquier sentido pueden desplazarse influencias que afectan este presente y que pueden ser así percibidas. O dicho en forma proactiva, desde el presente se puede influir en varias direcciones. El tomar conciencia de la riqueza de posibilidades que están a la mano, o de la riqueza que perdemos por aferrarnos a un modelo lineal del tiempo, es un poderoso incentivo para incluir este asunto en toda actividad de discernimiento o de aplicación de Ingeniería de la Acción.

pasado

presente

futuro

herramientas burdas no son útiles



una concepción ampliada del tiempo permite percibir procesos, actuar sobre ellos y racionalizarlos de una manera más realista y eficaz

Es necesario destacar también el carácter flexible del tiempo, su plasticidad, sus cambios de intensidad - o de velocidad si se quiere - con que se ven afectadas las acciones que ocurren en su “espacio”, en su transcurso polidimensional. Los procesos energéticos a que estamos afectos y que de alguna manera precisa queremos saber dirigir conscientemente se nos presentan con niveles variados de excitación o de profundidad emotiva y por ello con “aceleraciones” o “desaceleraciones” significativas, al punto de vivenciar concentraciones intensas de dinámica o despliegues sutiles y amplios de “eternidad”.

El presente constituye, junto al espacio, el escenario dinámico en que vemos posible la vivencia de nuestras vidas, el condicionamiento último de todo despliegue energético, el trasfondo de toda acción.

Hemos recibido, cuasi heredado, una concepción bidimensional, lineal, del tiempo. Esta concepción refleja las necesidades y anhelos más simples de nuestros antepasados. Para hacernos cargo de la voluptuosidad vital con que nuestras emociones, nuestros sentimientos y nuestras intuiciones nos permiten percibir el tiempo, es decir, para hacernos cargo de las energías vitales por ellos representadas, debemos fijar criterios conceptuales multidimensionales del tiempo, y a partir de ellos buscar las funciones matemáticas que mejor, en forma más realista y por tanto racional, den expresión a estos criterios (y no dejarnos llevar por la facilidad del camino inverso, el pretender dar validez o no a una realidad, a un proceso, a partir de una función simple y descomplicada).

La dificultad está obviamente en la aceptación y selección de los criterios polidimensionales necesarios. Un tiempo esférico y a la vez plástico parece ser un buen punto de partida.

Se destacó arriba que el tiempo es una de las dimensiones en que nos está dado existir, percibir y hacer. En la medida que competitiva y apuradamente nos ponemos al servicio de los filtros, de utilizarnos para obtener tal o cual fin, en la medida que nos instrumentalizamos, que usamos nuestras capacidades y nuestras habilidades para alcanzar metas y objetivos, para crear valor de oportunidad, caemos fácilmente en la tentación de sentir que el tiempo es un “bien” limitado, que debemos intensificar nuestro actuar en el presente al máximo de modo de optimizar su tenencia. Por el contrario, cuando queremos realizar actividades placenteras, ingenuas, pensamos en “comprar” tiempo, en “gastarlo” para bien nuestro.

Pero, sabiendo igualmente del tiempo como una de las dimensiones de nuestra existencia, podemos experimentarlo como una función constante siempre actual, función que nos

posibilita vivenciarlo como una experiencia de más o de menos riqueza, según nuestra disposición. O dicho de otra

Riqueza existencial implica apertura a la sincronicidad de funciones vitales, propias, ajenas y de la naturaleza en general.

manera, podemos replantearnos el significado que queremos dar a nuestras optimizaciones, o ampliar su alcance. Una vez esto, otra vez aquello.

Riqueza existencial implica apertura a la sincronicidad de funciones vitales, propias, ajenas y de la naturaleza en general. Si el filtro conceptual del tiempo como línea nos restringe a vivencias concatenadas al pasado, a relaciones causales y analizadas (separadas) del entero existencial, así un filtro conceptual del tiempo como esfera nos abre al infinito de direcciones posibles. En vez de proyectarnos al futuro con funciones simples (lineales) de procesos lo podemos ahora hacer con complejos funcionales de amplia cobertura y con distintos niveles y cualidades de energías. Algo que es necesario en una buena Ingeniería de la Acción.

Las emociones son los portadores de información energética. Un modelo de pensamiento y de actuación basado en el contacto con las energías que dinamizan y mueven los procesos (propios y ajenos) constituye un poderoso predictor, en especial cuando estas energías se desarrollan de acuerdo a patrones funcionales de elevada estabilidad (y negativamente, como predictor de lo que probablemente no sucederá si las energías interactúan en forma caótica).

El tiempo esférico es vivenciado como un fenómeno de riqueza - interna y externa. La riqueza interna se sustenta en la experiencia y desarrollo de las múltiples emociones y acciones concurrentes en el presente, la riqueza externa lo

hace en la variedad y amplitud de funciones, procesos, influencias e inducciones a que estamos sujetos en este presente multidimensional. Desde este lugar de riqueza energética

Las emociones son los portadores de información energética. Un modelo de pensamiento y de actuación basado en el contacto con las energías que dinamizan y mueven los procesos (propios y ajenos) constituye un poderoso predictor.

tica se genera un devenir incomparablemente más realista y poderoso que desde cualquier otro que no tenga implícitos los altos niveles de integración, autonomía y flexibilidad que son inherentes al modelo presentado.

Ingeniería de la Acción, como una ingeniería de energías vitales, es asequible a través de criterios sustentados en la realidad de la experiencia, no a través de ejercicios racionales con conceptos contruidos a partir de nuestros lenguajes tradicionales. La experiencia nueva y fundamental se basa en la conquista de una ingenuidad en directo contacto con la realidad. Las emociones emergentes de esta ingenuidad son por naturaleza polidireccionales, y por tanto la concepción del tiempo en que se expresan no debe estar limitada a dos dimensiones.

Una y otra vez estamos tentados en simplificar todo a Energía = Emociones. O a una variación de ello: Conoce la emoción y sabrás (dirección y fuerza de) la energía. Visualizando el tiempo como una esfera es más fácil alojar el juego de energías (emociones) que nos constituyen, las que nos circundan, nos apoyan o resisten.

Estamos acostumbrados a otorgar importancia a las mediciones y poca a las evaluaciones: ciencia es sólo posible en el sistema cegesimal, por así decir. Las evaluaciones de

nuestras disposiciones, aversiones o simplemente indiferencia, se pasan habitualmente por alto al faltar un sistema de relaciones que las haga relevantes. De poco nos puede servir el saber de una cantidad de energía disponible, así, aisladamente de su contexto, pues lo importante de esta energía

*Ir con el tiempo,
haciendo lo propio, lo justo, lo apropiado,
sin adelantarse a él con
propósitos y metas alejados del acontecer presente,
este no-hacer taoísta, este wu-wei,
permite mantenerse abierto a las circunstancias y
aprovecharlas en beneficio de los múltiples
anhelos actuales.*

recién emerge en relación a todas las otras presentes. La evaluación cualitativa se convierte así en la herramienta primordial con que dar dirección y sentido a nuestras acciones. Resulta obvio pensar que a partir de estas evaluaciones (que sabemos hacer en forma intuitiva) emergerán antes los conceptos apropiados para su aprehensión, que - a partir de nuestros lenguajes - forzando conceptos sobre la naturaleza de las emociones (energías vitales). Este camino natural lleva a situar intuición y razón sobre un continuo común, y sobre él a revertir la habitual divergencia hacia una convergencia de mutuo beneficio y que fecunde mejor nuestras comprensiones y acciones.

El desarrollar propósitos y después salir a la conquista de su realización constituye una herramienta muy poderosa. Equivale más o menos a adelantarse en el tiempo y saber lo que se va a hacer, eventualmente también cuándo y cómo. Conlleva una imposición sobre las circunstancias. Alcanzaré mi propósito, no importa cuán difícil sea. Esta concentración

energética, este empecinamiento unidireccional, coarta la sensibilidad, la apertura a las circunstancias, a las otras energías. Y esto puede significar no saber aprovechar estas circunstancias, estas energías concurrentes al presente, para la realización justamente de los anhelos que dieron pauta a los propósitos perseguidos.

Es conveniente diferenciar estados distintos de focalización. Una focalización sana, funcional, se da como culminación de la fase activa, con altos estados de excitación y de percepción. Los propósitos en cambio - mientras más alejados de la inocencia y más arraigados en filtros valóricos - crean una focalización prematura y estirada en el tiempo, poco perceptiva, irrealista, y generan habitualmente una concentración energética espasmódica de poca amplitud y profundidad.

Ir con el tiempo, haciendo lo propio, lo justo, lo apropiado, sin adelantarse a él con propósitos y metas alejados del acontecer presente, este no-hacer taoísta, este wu-wei, permite mantenerse abierto a las circunstancias y aprovecharlas en beneficio de los múltiples anhelos actuales. Es el arte del surfista: no se adelanta con su voluntad a algo que por sí no puede crear ni la ola puede dar anticipadamente, sino espera, observa, evalúa y entonces maniobra con más exactitud (y placer vital) que la que cualquier tratado superior de hidráulica y de física podrían sugerir con mediciones de masa, gravedad y tiempo.

El Dinero

*El dinero tiene significado sólo desde las personas,
o más exactamente, desde cada persona.*

La herramienta de intercambio de productos y servicios llamada dinero se encuadra dentro de un filtro rigurosamente estudiado y protegido. El dinero, más aún que los conocimientos, las herramientas y las cosas, representaba generalmente una energía que había sido aplicada en el pasado, de tal modo significaba en el presente un ahorro de energía, de esfuerzo. Habiendo facilidades para el intercambio no era necesario hacer la cosa, inventar el conocimiento ni construir la herramienta, con el dinero se podía comprar todo esto listo. Hoy en día significa, mediatizado por las expectativas y el juego de ellas hacia el futuro, básicamente lo mismo, ahorro de energías de una u otra forma.

El respaldo respecto a que si mañana el valor de intercambio del dinero no se ha deteriorado varió, como todos sabemos, desde el acuñamiento de monedas en metales preciosos hecho por el rey, la convertibilidad en oro garantizada por los bancos centrales un siglo atrás hasta el complejo manejo legal, de convenciones, tratados, reservas, usos y equilibrios de mercado de hoy.

El tiempo juega un rol cada vez más importante en esta relación de valor de uso y confianza inherente al concepto de dinero. Es costumbre analizar la viabilidad de los proyectos en base al valor del dinero en el tiempo y comparar éste con el derivado de los flujos de caja generados por el proyecto. Hay muchos criterios adicionales y alternativos que menoscaban la importancia de este análisis, la mayoría de naturaleza también económica. A ellos hay que agregar aquellos criterios que se desprenden de un razonar autónomo

e integrado: quiero hacer esto, por convicción interna, por placer, por generosidad, por sentido de belleza, etc y lo haré, así un análisis económico y financiero aconseje otra cosa.

En la medida ahora que en Ingeniería de la Acción el concepto del tiempo se amplía de una concepción lineal a una multidimensional así también pueden variar las apreciaciones que hagamos del dinero, de este acuerdo social que lo hace equivalente a energía guardada, a energía actualizable a voluntad. El dinero tiene significado sólo desde las personas, o más exactamente, desde cada persona. ¿Qué necesito hoy, ahora? ¿Quiero intercambiar ahorros de esfuerzos, de tiempos, de expectativas, de confianzas? ¿En qué ámbito quiero posicionarme, qué anhelo hacer ahí, vender o comprar, ser indiferente, regalar, invertir para bien de mí, de mi futuro o para bien de otros? Si la riqueza vital es ahora - amplia y profundamente - la realidad que permanentemente me acompaña a través de las distintas fases del ciclo, ¿qué rol juega el dinero a cada lado de mis transacciones? ¿Qué valor asigno a las renunciaciones, cuáles son las ganancias? ¿Cuándo necesito dinero?

La libertad frente al tiempo como resultado de una postura autónoma e integrada arroja luz también sobre una igual postura frente al dinero. Dinero y tiempo (lineal), la dupla que “fuerza” a una constante y progresiva instrumentalización y utilización de sí, pueden ser vivenciados como fenómenos estrictamente circunstanciales, superables, asimilables a una dimensión de mayor valor e importancia. La vida es más que tiempo y que dinero, es un conjunto de energías que necesita desarrollarse, expresarse, interactuar. Una visión que pretende constreñir su importancia y someterla a la lógica analítica de cocientes témporo-económicos es manifestación de pobreza elemental, básica, categórica. La

*¿Qué quiero solucionar con dinero?
¿A qué costo? ¿Para obtener qué satisfactor?
¿Es este satisfactor representativo de
mis necesidades vitales? ¿Me gusta hacerme
responsable del discurso subyacente?
¿Qué no quiero solucionar con dinero?
¿Qué no puedo solucionar con dinero?*

riqueza vital se maneja a sí misma de acuerdo a otros discursos, a realidades vastas, amplias y profundas. Está en nosotros descubrir este discurso existencial polivalente, polidimensional, íntimamente energético, y a partir de estos descubrimientos construir paciente y conscientemente las herramientas que mejor se avengan a un actuar acorde. Las energías para acciones poderosas y razonables están en la vida, en nosotros. No emergen de fórmulas simplistas, arrogantes, irremediablemente erróneas y destinadas a fallar una y otra vez frente a la magnitud y complejidad del sustrato dinámico que pretenden manipular. La riqueza de un pensar económico no está en las fórmulas propuestas sino más allá de los supuestos, en la variabilidad de éstos, en las mismas energías que los hacen variar.

Existencia es desarrollo de energías en el presente. Estas energías se expresan a nuestra percepción cíclicamente como necesidades y como contentamientos. Cuando el satisfactor de nuestras necesidades es una persona distinta a nosotros y accedemos a ella comerciando (compro los zapatos que no he querido hacer yo mismo) creamos un escenario más abstracto, por así decir, mediatizado, que nos sustrae del flujo elemental, del ejercicio y compromiso de nuestras energías, de vivencias primigenias, de satisfacción directa. El alejamiento del escenario básico - la naturaleza - conlleva una pérdida del sentido de pertenencia, de calidad de vida, de propiedad. La respuesta a cuánto alejarse de este

escenario básico la da cada persona, desde luego. Pero está claro que el alejamiento permanente no es una dirección sin retorno, una salvación o un paraíso en la tierra. Somos aptos para la existencia y queremos permanecer aptos. Desde este escenario debemos resolver la necesidad y la cuantía de nuestras acciones comerciales, y de las características de las herramientas que usamos para ello.

Para exponerlo una vez más: Ingeniería de la Acción - en su convicción inherente que las personas autónomas e integradas acceden a un accionar más poderoso, eficaz y realista y que ellas necesitan ver tiempo y dinero desde otros puntos de vista, distintos a los habituales - postula la necesidad de crear conceptos referidos al dinero y a la economía en general que se basen en la realidad existencial, en su amplitud y profundidad, en su compleja riqueza, más que en simplificaciones supuestamente racionales.

¿Qué quiero solucionar con dinero? ¿A qué costo? ¿Para obtener qué satisfactor? ¿Es este satisfactor representativo de mis necesidades vitales? ¿Me gusta hacerme responsable del discurso subyacente? ¿Qué no quiero solucionar con dinero? ¿Qué no puedo solucionar con dinero?

Hemos de encarar el paso desde una relativa eficacia económica hacia una eficacia vital amplia y significativa que mejore y dé un sentido instrumental a la anterior. La riqueza vital no es comprable ni transable, sólo ejercitable, experimentable, vivenciable, “generable” en cuanto a la creación de condiciones que favorezcan su emergencia. Esta riqueza vital arraiga en emociones y esfuerzos, en expresión de sí, en gracia y osadía, en autoconservación y otros tantos despliegues y transformaciones de energía humana, no arraiga en números, cuocientes o ahorros (potenciamientos extremos) de esta nuestra energía.

A mayor sofisticación (y eventual rentabilidad) de

nuestros instrumentos monetarios mayor es su distancia de nuestras necesidades vitales. Los dineros que se automultiplican no acrecientan nuestra capacidad de integración, nuestra autonomía, nuestro criterio, y siendo éstos factores estrechamente ligados a las energías vitales que nos constituyen, quedan aquéllos de alguna manera al margen del flujo que concierne a - y que acapara - nuestra atención. La necesidad de crear una criteriosa relación entre valor inherente y valor comercial de nuestras acciones requiere de escenarios distintos a los escenarios en donde esa automultiplicación del dinero aparenta ser razonable o por lo menos interesante.

Libertad frente al dinero y a su valor en el tiempo es el resultado de una concepción cíclica, autónoma, integrada con la plenitud de las funciones vitales. La no-libertad, la dependencia del escenario conceptual témporo-económico aludido, coarta esta concepción, y con ello las posibilidades que estas nuestras vidas se expresen plena, vigorosa y profundamente.

El modelo témporo-espacial (El modelo direccional)

La proyección de la dinámica vital puede visualizarse como una dirección ascendente y con ello sus manifestaciones (conciencia, creatividad, entusiasmo y compromiso activo) como representaciones ascendentes.

La retracción, el recogimiento de ella, puede visualizarse como una dirección descendente, y sus manifestaciones (recogimiento, pacificación y dormir) como representaciones descendentes.

Energías concurrentes, sus manifestaciones cualesquiera que sean, pueden tener distintas direcciones. En un modelo muy simple pueden ser ascendentes (entusiasmadoras de la creatividad, del entusiasmo y de la acción) o descendentes (intimidadoras, recogedoras, pacificadoras).

Si la dirección vital en que me encuentro es ascendente y concurren hechos que exaltan mi sentido de entusiasmo, de dirección también ascendente, puedo evaluar rápidamente, en un modelo espacial, si las condiciones (y cuáles) son propicias para efectuar lo que tenía propuesto. Aquella manifestación, ¿me eleva el ánimo, me entusiasma?

A este modelo bidireccional podemos agregarle la dimensión tiempo y evaluar ahora también respecto a adelantarse o retrasarse respecto a la(s) fase(s) del ciclo en que se están desarrollando las actividades. Direccionalmente podemos representar estas energías o sus manifestaciones como penetrando el futuro o resistiéndose a ingresar en él. Estas influencias, ¿permiten la maduración de mi(s) proceso(s), la impiden, la apresuran?

Igualmente podemos visualizar influencias cuyas direcciones desfocalizan, bloquean, desarticulan, deprimen, exageran, etc., las acciones emprendidas.

Un tal modelo direccional permite visualizar rápida y efectivamente, vale decir, en términos más intuitivos y rápidos, que racionales, valóricos, el acontecer externo y su posible conveniencia respecto a las acciones propias.

Entra tal persona a la habitación. ¿Qué me pasa? ¿Me despierta, me interesa, me pone curioso? O por el contrario, ¿me lleva a contraerme, a protegerme? ¿Va hacia arriba, hacia abajo? ¿Acelera, retrasa, inmoviliza? ¿Se deja llevar? ¿Trae energía, o anda depredando la energía de los otros? ¿Qué energías concurren o se separan?

El modelo direccional es semejante a tomar el sabor de un alimento recién llevado a la boca. Antes que cualquier explicación racional empiece a discurrir sobre el tema el sistema informativo interno de la persona ha evaluado la conveniencia de aceptar o rechazar el alimento. Esta rapidez (y exactitud) es sólo posible a nivel de energías y de sus campos de inducción.

Síntesis

Junto con recibir condensadamente en lenguaje, ética y costumbres la experiencia de nuestros antepasados y las herramientas que usaron para vencer sobre las dificultades impuestas por la existencia hemos debido aceptar (inconscientemente) variados implícitos que hoy en día no son ya más pertinentes. En particular la validez de cada persona, la de sus sentimientos, intuiciones y convicciones se ha expresado socialmente más que nada por unos pocos gobernantes deseosos de dejar su impronta sobre la vida de sus gobernados, y algunos otros pocos artistas, profetas y revolucionarios aislados. La pertenencia a un grupo social ha sido percibida antaño como más importante que la necesidad de expresar la propia verdad en complemento y contraste a lo que piensan y sienten los demás. Esta necesidad de pertenecer a, y confundirse con, el grupo de referencia ha inhibido la inocencia y con ello la creatividad de las personas. Hoy, en un escenario distinto, en el que la creatividad se ha transformado en una herramienta de sobrevivencia para organizaciones e individuos, y en el que la inocencia es percibida progresivamente como un don de riqueza insustituible, se ha desarticulado esta necesidad de pertenencia grupal. Por necesidad o por placer las personas han comenzado a intuir o saber que la autonomía, la capacidad para sentar prioridades vitales por sí mismo, y la integración de la razón, las emociones y la intuición, son la llave que abre espacios de mayor riqueza vital y de una existencia mejor asentada.

Igualmente significativa ha resultado la convicción científica que todo lo que nos rodea son energías en

permanente interacción, nosotros mismos desde luego incluidos. La imagen estable de un mundo objetual, medible, alterable a voluntad, se ha venido abajo y lleva una vida prestada en los suburbios de una cultura desvaneciente. Lo importante, lo realmente importante, parece ser cada vez con más claridad algo a lo que podemos tener acceso si encontramos la disposición adecuada para ello, y no lo que nosotros en cualquier momento querramos tener por cierto. La imagen de navegar las olas de la energía vital ha venido a sustituir la imagen estable y manipulable antes mencionada.

El presente trabajo es expresión de esta preocupación básica: la de encontrar las herramientas conceptuales que permitan un interactuar recto y poderoso con el mundo que somos y con el que nos rodea. Energía, inducción, autonomía e integración se unen a la teoría de los ciclos para constituir en Ingeniería de la Acción el núcleo de estos criterios fundamentales.

Aplicabilidad

Ingeniería de la Acción ha mostrado ser una potente herramienta en los ámbitos de las actividades de agregación de valor personales y organizacionales, de la salud, de la educación, del arte, de la religiosidad, de la familia y - en un ámbito por cierto muy privado pero tal vez más importante que todos los otros sumados - del sentido de autorrealización. Todo parece indicar que también en otros ámbitos se pueden generar beneficios por acciones nacidas de personas más autónomas e integradas.

Es más. Pensar en un aumento de las personas que aceptan el reto y el placer de llevar vidas más autónomas, creativas, inocentes y en sus acciones más poderosas, abre un amplio campo de expectativas. Tal vez el mismo escribir y leer sobre esto es señal de un cambio que se viene preparando en distintas personas al mismo tiempo. Quizás estamos intuyendo la próxima llegada de un futuro más transparente, poderoso, eficaz y satisfactor. Quién sabe.

Se examinan a continuación algunos ámbitos y las posibles contribuciones de Ingeniería de la Acción..

En el ámbito estricto de la persona la aplicabilidad de los criterios ofrecidos en Ingeniería de la Acción son evidentes y de la lectura de todo lo anterior resulta obvia. Las personas quieren saber más de sí mismas, quieren entender mejor los procesos de integración que los afectan en sentimientos y emociones, anhelan tener un sentido más claro de su autorrealización, buscan no sólo en el afuera vías y medios para ser más productivas y sanas, vivir en paz, querer y ser queridas - sino también en la esfera de lo propio intuyen la gran fuente de generación de soluciones vitales. Ingeniería de la Acción ofrece criterios eficaces, probados en extenso, para enriquecer el instrumentario con que la persona puede acceder a las fuerzas operantes en su intimidad y

comprometerlas para bien de una autonomía y una integración genuinamente suyas.

En particular la aplicación de los conceptos de ingenuidad (qué siento, qué anhelo), filtros (qué es lo que debo) y criterio integrador (qué hago) permiten dirigir con facilidad las fuerzas hacia la búsqueda de satisfactores vitalmente válidos. Es posible detener la depredación energética a que se expone la intimidad por excesos voluntariosos y que a la corta o a la larga lleva a la mayoría de las disfunciones y enfermedades en boga en las sociedades económicamente más desarrolladas. Es posible reconquistar el sentido de acciones que ahora nacen de una convicción arraigada no en el filtro de moda sino en una concepción autónoma, responsable y entusiasmada. Y los filtros mismos pueden ser más fácilmente enfrentados con la libertad necesaria para elegir de ellos lo mejor y dejar lo que no guarda relación con la situación, la edad, el momento u otros.

“Actualización de Potenciales” - un programa de aplicación a nivel personal e incluido aquí como Anexo 1 con algunas adaptaciones - ha apoyado efectivamente durante los últimos años a las personas que han requerido una ayuda adicional al momento de recuperar mayores grados de autonomía e integración. Se basa en un diálogo extendido en el tiempo, tiempo que la persona determina para sí y durante el cual resuelve actividades concretas, predefinidas, enfrenta sus criterios de acción y filtros más habituales, replantea prioridades, amplía los niveles de percepción, etc. Contiene herramientas específicas, ejercicios y evaluaciones de progreso.

Este programa “Actualización de Potenciales” ha mostrado también muy concretamente la validez del modelo presentado aquí y su aplicabilidad en el área individual. Las personas que han elegido desarrollar el ámbito de sus propias energías utilizando estas herramientas conceptuales lo han

hecho con relativa rapidez y en un clima de independencia y creciente compromiso con su vida.

En el ámbito de la creación de valor la persona ha estado expuesta en forma cada vez más clara a desarrollar por sí misma sus potenciales, habilidades, conocimientos y capacidades. La autonomía laboral ha pasado a ser, más que un lujo circunstancial, una poderosa base, irrenunciable y necesaria en el día a día, de toda persona que anhela mantenerse vigente. El gerente general que no crea y recrea permanentemente por sí mismo las reglas de juego bajo las cuales mejor sirve a la organización será prontamente sustituido. El estudio continuo, el acceso a información nueva, el desarrollo de nuevas destrezas, el ingreso a - e integración de - áreas desconocidas son las herramientas de las personas que mejor aportan, que mejor pueden crear valor de intercambio, y que por tanto son más buscadas, cuidadas y beneficiadas. Ingeniería de la Acción ha resultado ser eficaz en el desarrollo de las bases para toda autonomía laboral, desde la autonomía personal subyacente necesaria, hasta la disposición libre, creativa y segura para enfrentar dificultad y cambio.

Las organizaciones modernas se ven día a día presionadas a crear desde sí más y más soluciones para un entorno progresivamente más difícil. Para salir adelante deben facilitar escenarios propicios para la creatividad, la iniciativa personal, el trabajo enérgico y focalizado, la percepción aumentada de tendencias y cambios, etc. Las personas indicadas para operar en estos escenarios no pueden ser sino autónomas, íntegras e integradas, con capacidad para renovar constantemente sus fuerzas, su entusiasmo y su disposición a aportar con lo mejor de sí al empeño común que se lleva a efecto por los otros miembros de la organización. Ingeniería de la Acción ofrece los criterios para desarrollar una ingeniería eficaz de escenarios y actividades pertinentes

(ver Anexo 2, Sinergia). En especial la visión dirigida a las energías disponibles en las personas ha permitido - y seguirá permitiendo - una aplicabilidad justa y prolífica.

El entorno que enfrentan las organizaciones hace necesaria la facilitación de los escenarios internos mencionados. Pero también deben ellas crear escenarios nuevos en el frente externo, desde mercados hasta industrias, desde canales de distribución hasta naturaleza de los beneficios, todo se mueve y cambia, gana y pierde posiciones relativas, muere, se crea y vuelve a cambiar. A los conocimientos y aptitudes propios de la administración hay que agregar nuevas competencias, conceptos y habilidades. Y todo este bagaje de talentos saldrá de personas más capaces, perseverantes, sapientes, no de la suerte ni de un golpe espontáneo.

Y en otro orden de cosas las organizaciones han estado haciendo cosas que pueden facilitarse con la aplicación de los conceptos de Ingeniería de la Acción. Los aportes que ellas hacen son por una parte expresión de la cultura y valores que sustentan sus fundadores o directores. Este valor intrínseco se une al valor comercial dado por la demanda y otros factores relacionados para constituir la visión llamada a estimular la sinergia de esfuerzos organizacionales. Encontrar la proporción adecuada de ambos valores, inherente y comercial, sin duda se facilita desde un escenario de autonomía y de integración.

Igual cosa es válida para el trabajo por proyectos, la consiguiente creación de equipos de trabajo, la elección de sus miembros, el seguimiento de fases de un ciclo productivo, la generación de líderes y la capacidad de éstos para transformar las pirámides organizacionales en pirámides invertidas que reflejen la disposición al servicio, la convergencia y la mutua complementareidad.

Ingeniería de la Acción, una ingeniería de energías

humanas, parece ser una herramienta ineludible para mejorar, cambiar, generar los escenarios y las prácticas adecuadas para la subsistencia y validez de organizaciones modernas.

La aplicabilidad de Ingeniería de la Acción se extiende también a otros ámbitos.

La jurisprudencia es un caso. Toda persona sabe que si uno de sus hijos delinque o de alguna otra manera transgrede la ley no querrá que el peso de los procedimientos penales caiga sobre este hijo, sino se le dé la posibilidad de entender cabalmente lo sucedido, el daño producido, las formas de evitarlo, de prevenirlo, de buscar vías y medios para reparar, etc y en general de aprender del error y hacer lo correcto, de integrarse o reintegrarse a la comunidad. Los conceptos jurídicos que prevalecen en nuestro medio fueron concebidos en un escenario muy distinto al nuestro y con motivaciones distintas, más de dos mil años atrás en los inicios del Imperio Romano por una clase social determinada, por personas que en ocasiones importantes optaron no respetarlos cuando aquéllos les eran aplicables a ellos mismos. ¿Por qué debemos - ahora - ceñirnos nosotros a ellos? ¿Cómo evitamos las trastocaciones de principios derivados de incongruencias fundamentales? ¿Cómo impedimos aberraciones como el que delincuentes usen la ley para apropiarse de lo que no les corresponde? O si la constitución es un chiste en las manos del próximo dictador ¿qué ha de valorarse oportuna y/o permanentemente? ¿Existe la constancia de funciones vitales (privadas y sociales) que haga posible y conveniente la existencia de un marco (jurídico) estático, parejo, permanente, por muy bello y elevado que éste quiera a veces parecer a la mente? - Un trabajo colectivo de creatividad de seguro arroja nueva luz sobre un tema que más ha sido enmendado que alguna vez alterado de fondo.

Se trata entonces no sólo de aplicar criterios y conceptos de Ingeniería de la Acción al ámbito de la

jurisprudencia, sino gracias a ella crear algo nuevo, en forma autónoma, integrada a nuestras necesidades, conocimientos y aptitudes y a las realidades que enfrentamos en nuestro día a día.

No cabe tampoco ninguna duda que las personas que saben ponerse por encima de la ley (¡no fuera de ella!) hacen más y mejor para la comunidad que quienes sólo cumplen con ella. Porque el bien social depende más de aportes significativos, proactivos, que de la prevención de excesos negativos. Un sistema jurídico que verazmente represente la preocupación de las interacciones personales en el marco del bien común debe ser capaz de enfrentar creativamente estos tópicos. ¿Qué queremos, qué necesitamos? Y en la práctica, en la realidad cotidiana, ¿cómo se obtiene esto que queremos y necesitamos?

No es sólo un problema de vicios, intereses creados, deficiencias, falta de realismo, de costumbres o historia. Es un tema de futuro, de concurrencia multidisciplinaria, de soluciones proactivas, osadas, eventualmente placenteras y generosas. Se ve como necesario crear un ambiente jurídico prolífico, incentivador de acciones autónomas, integradas, responsables, comprometidas. Porque el ambiente del discurso elevado, de las idealizaciones y de las lógicas bellas e irrealistas, pero al mismo tiempo también el de las rejas y del cadalso, desde hace mucho tiempo ya, desde sus mismos inicios, parece estar fuera de lugar. Es hora de aplicar herramientas para soluciones eficaces.

—

El ámbito de la salud es crítico al respecto. La medicina alopática se fundamenta en una realidad somática, concreta, objetual, progresivamente más inerte (mólecules y átomos). Carece de herramientas conceptuales para aprehender sistemáticamente (científicamente) las funciones vitales que, entre otras cosas, producen justamente nuestra

realidad “objetual”, nuestra somatización. Los errores, las ineficacias, los excesos y las malas prácticas que nacen de esta carencia fundamental de conceptos adecuados son progresivamente más graves, hecho exacerbado por la protección legal de que goza la exclusividad de su ejercicio en gran parte del globo como la única medicina válida. (El hecho que el médico sea a menudo tanto el oferente de servicios específicos como el demandante de otros relacionados es un contrasentido económico que no resiste análisis y que desgraciadamente aparenta repercutir en la misma práctica de la medicina).

En el ámbito de Ingeniería de la Acción se han realizado permanentes esfuerzos por encarar el tema de la salud en forma actualizada y coherente. De hecho muchos conceptos inherentes a Ingeniería de la Acción nacieron de este trabajo, el que fue apoyado por un amplio y diverso material académico pertinente. Las conclusiones preliminares que han resultado del trabajo tanto teórico como práctico se detallan a continuación.

La vida se sustenta sobre - y es - energía. Formas distintas de esta energía (direcciones o cualidades distintas) determinan el amplio espectro de manifestaciones a nuestro alcance. Estas formas distintas de energía interactúan entre sí, y durante el transcurso del tiempo han configurado patrones bastante estables - y específicos - de creación y renovación de individuos. Las especies gozamos de flexibilidad funcional dentro de estos patrones, pero más allá de ciertos límites más o menos fijos se altera nuestra estabilidad. Salud está normalmente determinada por una funcionalidad que se mantiene dentro de estos patrones.

Corporeidad es una resultante energética (potencia) de funciones vitales. Al alterar las funciones en forma prolongada se altera el substrato corpóreo, el cual influencia retroactivamente las funciones asociadas, creándose un

círculo vicioso. La recuperación de la salud comienza con la restitución de las funciones a su norma.

De entre los muchos factores que pueden inducir alteraciones funcionales en los seres humanos resultan especialmente comunes y graves los derivados de propósitos voluntariosos, de las exageraciones de esfuerzo, de la permanente utilización de sí, de la autopostergación de necesidades y de anhelos, de la supresión de sentimientos, emociones e intuiciones - en resumen, de la falta de inocencia y de cohesión vital.

Enfermos en estados clínicamente graves que cambian las prioridades vitales vigentes antes y durante la manifestación somática⁴ muestran recuperaciones asombrosas. Da la impresión que - trocando utilización de sí mismo por respeto de la propia vida - no puede ser de otra manera. El marco teórico arriba mencionado (teoría de los ciclos, autonomía e integración, continuo funcional - disfuncional, filtros) ha resultado también ser muy aplicable a los servicios que se ofrecen a la persona que realiza tales cambios. Esto quiere decir que Ingeniería de la Acción ha resultado ser útil no sólo en la creación de acciones creativas y poderosas sino también en la preservación fundamental de la salud.

La capacidad para ayudar a la persona a restituir la ortopatía, la rectitud de sus funciones, debe ser prioritaria, por motivos humanitarios, profesionales, económicos, sociales, culturales. No podemos seguir negándonos a mejorar sustancialmente, de raíz, la teoría y la práctica de la medicina.

Pero yendo más allá de lo que podemos caracterizar positivamente como funcionalidad sana y como mejor calidad de vida, resulta evidente que las personas autónomas e integradas gozan de mayor riqueza vital (mayores niveles y mejores cualidades de autorrealización), una ganancia que al

observador deja una y otra vez reverente y sin comentarios.

La salud debe volver a ser expresamente responsabilidad exclusiva del individuo. La manipulación externa (la asistencia médica, sea ésta de cualquier naturaleza) puede ser tal vez una ayuda valiosa y - en extremos - indispensable para

⁴ Yo (no) quiero tener cáncer, Middleton, J., Santiago, 1991 preservar momentáneamente la vida. Pero esta manipulación, por muy bien intencionada y eficaz que pueda llegar a ser, nunca logra lo que sólo el individuo puede y debe hacer por sí y para sí: aprender a dirigir sus acciones de tal manera de no exponer su funcionalidad a alteraciones críticas. El yo-tesanaré del médico jamás es una verdad completa o importante si el individuo no aprende autónoma e integradamente a dirigir su vida de mejor manera.

En el ámbito de la medicina alopática no se requiere sólo de médicos mejor preparados personalmente, más autónomos, integrados e íntegros, sino de la revisión urgente, pronta, profunda de las bases mismas sobre las cuales la medicina sustenta su actividad. Se requiere de médicos osados, creativos, capaces de penetrar los filtros profesionales que determinan su pensar y su actuar, que unan su esfuerzo a equipos multidisciplinarios con el fin de encontrar soluciones integrales, soluciones que representen la naturaleza en general y la naturaleza de la persona en particular, las necesidades individuales y las de la sociedad, que participen y discutan en niveles de igualdad, vale decir, no desde la superioridad ficticia habitual (¿inseguridad, miedo?) que justamente les impide ver los problemas y más aún, desde luego, las soluciones para estos problemas. La medicina nueva ha de surgir de la concurrencia de médicos y de no-médicos como un gran esfuerzo colectivo, y para ello hay que preparar osadamente las condiciones.

La complejidad y la profundidad del estudio de la economía efectuado en las últimas décadas son asombrosas con la vara que se les mida. Desgraciadamente el marco teórico en que se ha realizado tanta actividad académica y del mundo real refleja limitaciones sociales, culturales y políticas de envergadura.

Se dijo más arriba que la riqueza del pensar económico no está en las fórmulas propuestas sino más allá de los supuestos, en la variabilidad de éstos, en las mismas energías que los hacen variar. En vez de pretender simplificar el quehacer científico económico es necesario abrir el campo de estudio, profundizarlo, reconocer su movilidad, su dinámica, es necesario seguir sus corrientes a los orígenes de todo cambio: a la energía proveniente de los seres humanos, y a los juegos resultantes de estas energías. ¿Cómo puede la economía propiciar de mejor forma el desarrollo de las energías personales? ¿Cómo mejor puede estar al servicio del hombre, de cada individuo?

Resulta obvio que las estructuras de poder están ligadas a las concepciones y manejos políticos que se hacen de la economía. Los supuestos afirman esta relación y cierran un círculo de profecía autocumplida que favorece los intereses de la plutocracia. Una cosa es la libertad de intercambio (¿por qué no debía de existir?), otra la codicia, otra la cesantía, otra la dependencia, otra la arrogancia tecnocrática, etc.

Personas autónomas e integradas que toman distancia interna del quehacer económico y crean sus propios criterios, sus propias prioridades vitales, pronto inician aportes creativos que alteran sutilmente el juego de fuerzas. La globalización de mercado, y el aumento de libertad que conlleva, son una especie de reconquista de un entorno natural. Pero junto a esta libertad reconquistada se ha visto

crecer la dependencia, la inestabilidad y el deterioro de la actividad general, incluida la específicamente regional a nivel micro, una tendencia reñida con la autonomía de las personas y con la capacidad de creación de valor de los individuos. Da la impresión que puede existir la cesantía gracias a que quienes firman las leyes, las normas y los decretos pertinentes no son los primeros que quedan cesantes (ni por el tiempo mayor) como resultado de estas firmas. Recordar a los capitanes de barco que no querían abandonarlo durante un naufragio sino hasta que todos, absolutamente todos, habían encontrado espacio en los botes salvavidas, resulta nostálgico.

El aumento de la dependencia mutua crea un poderoso potencial de peligro en nuestras economías interrelacionadas. Todos hemos visto operar la inestabilidad y, peor aún, las consecuencias de ella. Crear la independencia no se realiza fácilmente con leyes o decretos. El camino hacia la autonomía y la integración personales es lento e individual. Pero en realidad no hay otra manera de sustentar un cambio de envergadura, a la vez profundo y amplio, con el fin de crear la independencia global.

Estos primeros cambios pueden verse reflejados, por ejemplo, en la reacción a las campañas promocionales y propagandísticas destinadas a conquistar “el posicionamiento en la mente” (como se le denomina en la jerga profesional) de los futuros clientes. Una juventud actual más autónoma ya no reacciona a estas campañas, no se deja “poseer” por la repetición, la astucia o la novedad. Crear demanda será paulatinamente más difícil, y lo que realmente será útil va a ser aquello que satisfaga las necesidades arraigadas, profundas, integradas de las personas. Esto requiere de otros filtros profesionales, otra postura frente a la creación de valor, en particular, al juego de valor de mercado y al valor inherente. Ingeniería de la Acción ha mostrado ser aplicable a

ambos lados de la ecuación, por así decir, destacando la importancia de la persona sobre la de las circunstancias y preparando a los oferentes para estar a la altura de esta importancia de las personas.

En el ámbito de la educación se han realizado numerosas actividades empleando los conceptos de Ingeniería de la Acción. El campo de aplicación ha mostrado ser más que interesante. Hay varios tópicos de interés en el camino hacia la valorización de las personas y de las prácticas propias de la educación.

Hay muchos profesores que muestran una capacidad extraordinariamente alta de entrega y compromiso con su labor. Esta entrega va unida sin embargo a una progresiva pérdida de autoestima personal y profesional. Los profesores terminan a poco andar de sus vidas profesionales con altos niveles de stress, una visión de sí deteriorada, y una gran desconfianza y desesperanza respecto al sistema en que están insertos. Crear un ambiente propicio para restituir su sentido de asertividad a un nivel de normalidad, y a continuación fomentar los cambios con Ingeniería de la Acción a fin de promover la autonomía y la integración de sus potenciales, son actividades tanto necesarias como excitantes. Equivale a liberar una gran energía reprimida, frustrada, bloqueada, y ponerla al servicio de ellos y de los beneficiarios de sus acciones, de los niños. Son actividades de efectos multiplicadores en un área muy sensible a las mejoras.

Crear una educación destinada a promover la autonomía de los niños en un ambiente de integración generalizada, en vez de forzar la adopción de cantidades innumbrables de conocimiento y habilidades (y que tal vez no sirvan de mucho a niños que mañana como adultos vivirán en un mundo distinto al cual fueron preparados), parece ser una meta clara y alcanzable, y a la cual debiese (¿por qué no?)

destinarse los mejores recursos de la humanidad.

El niño ha sido, generación tras generación, el continente sobre el cual se “vierten” los contenidos educacionales. Esto debe cambiar. El niño, como centro del proceso educativo, debe adquirir las herramientas para desarrollar su natural autonomía interna, para expresarse tanto racional como emotivamente, para interactuar con el mundo en forma efectiva, para cuidar en su intimidad la rectitud de sus funciones vitales. Ingeniería de la Acción aporta los criterios a partir de los cuales se puede realizar una amplia labor multidisciplinaria, multiproyecto, con la que ir en apoyo eficaz del profesor y del niño. Las actividades realizadas en forma aislada a la fecha así lo demuestran.

Hay muchas maneras de entender y vivenciar la creación de una obra de arte, desde una postura de compromiso beethoveniano hasta la de liviandad y desvinculación habituales casi dos siglos más tarde. Tanto para el artista como para el receptor de arte Ingeniería de la Acción ofrece un medio de conquistar áreas de autonomía frente a las corrientes en boga y áreas de percepción e integración tanto de flujos energéticos propios como externos.

Las personas están mostrando creciente interés por el sentido de sus vidas y salen a matricularse en las universidades a cursos de psicología, historia, antropología y similares con la esperanza de encontrar respuestas a sus inquietudes, sutilmente disparando fuera de fama en este sentido, puesto que el único contenido vital importante viene dado por el compromiso de la propia intimidad con las acciones y expresiones externas. Si estas mismas personas saliesen a crear, a dar expresión a su intimidad, a elaborar sobre las energías que sustentan sus vidas y les empujan a niveles crecientes de maduración y desarrollo, a enfrentar sus

dificultades y deficiencias, sus dolores y felicidades, sus renunciaciones y sus gratitudes, antes y mejor encontrarían lo que buscan. Todos podemos (y debemos) desarrollar el oficio interno de ser un artista serio, capaz, veraz, autorrealizado con cada nueva expresión (el oficio externo viene más tarde, si es que de alguna manera interesa cultivarlo), avanzando silenciosamente de necesidad en necesidad.

Algo muy grave está pasando en el ámbito de las religiones. Las instituciones prosperaron como centros de poder durante siglos, pero al acrecentarse las fuerzas de autonomía de sus feligreses se encontraron con sus propias estructuras tan rígidas y pesadas que se vieron impedidas de adaptarse a las nuevas realidades, perdiendo paulatinamente las bases de su poder. La religiosidad, largamente perdida durante todos estos procesos, vuelve hoy - tímidamente - a emerger con un tinte cosmopolita, desvinculada de religiones determinadas, de historias y de manifestaciones externas. Las personas más autónomas e integradas se reencuentran con una religiosidad muy primaria, profunda, no traducible en conceptos, respetuosa, devota, agradecida, pudorosamente reservada.

Se ha visto repetidamente que Ingeniería de la Acción ha resultado ser aplicable en la reconquista de tal religiosidad. Personas autónomas e integradas, liberadas de la coacción de filtros heredados, ven renacer en su intimidad un anhelo de relación trascendente que bien exprese su ingenua naturaleza humana.

Anexo 1

Actualización de Potenciales

Introducción

El Programa Actualización de Potenciales es la primera y más importante aplicación de Ingeniería de la Acción. Las energías de todo lo que a una persona incumbe nacen de su intimidad. Por tanto el querer hacer uso de los criterios expuestos en Ingeniería de la Acción pasa por una revisión personal exhaustiva de niveles de autonomía e integración, expresiones de inocencia, filtros, replanteo del criterio integrador, creación autónoma de escenarios, vivencia de nuevas renunciaciones, responsabilidades, libertades, etc.

Es común ver en los adultos el abandono de una postura de aprendizaje, de apertura, de disposición al cambio y a la adaptación permanente. Como si en venganza a una educación forzada y devastadora el niño antaño vivaz, ahora adulto, se declarase en rebeldía a toda influencia externa adicional. Al primer daño - externo - se le agrega entonces este segundo daño - interno - , la pérdida de interés por un contacto realista, flexible, fluyente, coherente con el presente siempre nuevo.

Actualización de Potenciales intenta ser una herramienta útil para, entre muchas otras cosas, la reconquista de esta mencionada postura. Con este fin se plantea como un programa sistematizado de estímulos al cambio, a un cambio profundo y amplio que permita acceder a mayores niveles de autonomía e integración y por tanto a mejores y mayores caudales de energía vital.

El marco teórico del presente Programa se basa en los postulados fundamentales de Ingeniería de la Acción. Además se consideraron prácticas derivadas de grupos gestálticos, yoga, sensory y otros similares. Estudios realizados con amplitud de miras en un extenso ámbito de las ciencias y la vasta y significativa experiencia acumulada en el Centro de Desarrollo de la Persona Bücher y Middleton Ltda

finalmente terminan por consolidar el Programa en el estado que se presenta.

Dos son los pilares sobre los cuales se promueve el cambio:

estrategias de actualización, y
técnicas de reunificación.

Estrategias de Actualización

Las Estrategias de Actualización comprenden un conjunto de planteamientos, mayoritariamente expresados como ejercicios, destinados a revisar las escalas de prioridades internas con que la persona configura su marco de referencias y a actualizarlas a las necesidades presentes. Esta revisión de escalas de prioridades y la actualización correspondiente se realiza por medio de un trabajo de integración en diversos planos.

Técnicas de Reunificación

Las Técnicas de Reunificación abarcan un número considerable de ejercicios destinados a distender, relajar, mejorar y sensibilizar funciones vitales básicas.

El Programa “Actualización de Potenciales” está destinado a personas automotivadas y sanas. La finalidad de crear cambios en el estilo de vida en un ámbito de salud, bienestar y actividades crecientemente más prolíficas es optimizar la vivencia y la actualización de los potenciales personales, desarrollar y dar expresión a las energías vitales y colaborar con ello a un sentido de autorrealización personal seguro y vigoroso.

El nivel de automotivación requerido para efectuar el Programa es alto. Los beneficios derivados del Programa se dejan sentir en forma paulatina. Algunas personas se sienten

enriquecidas muy prontamente, otras personas ven correspondidos sus esfuerzos después de un tiempo más prolongado.

Estrategias de Actualización

Recomendamos iniciar Reunificación en forma simultánea a Estrategias de Actualización. Sólo por motivos de organización del material presentado aquí se incluye Reunificación recién al final de esta sección.

Las estrategias de actualización de potenciales personales, y los conceptos y criterios pertinentes, se han agrupado en cinco áreas, como se detalla a continuación. Reunificación apoya desde un comienzo este trabajo, sirviendo como base de él.

- 1.- Sensibilización a - e integración de - la energía:
Teoría de los ciclos - Inducción
- 2.- Los fundamentos de la persona:
Autonomía - Integración
- 3.- Las fases de la vida natural:
Creatividad - Acción - Asimilación - Recogimiento - Dormir
- 4.- El arte de navegar:
Alteradores - Continuo - Inocencia - Filtros - Interacciones
Criterio integrador
- 5.- Un boceto:
Proyecto de vida

Este arreglo grafica la posibilidad y conveniencia de avanzar en forma paralela y progresiva hacia la adquisición de las herramientas necesarias para acciones más autónomas, integradas y por tanto más enérgicas.

Si usted, más que leer, desea aprovechar esta lectura como herramienta de cambio, tenga donde escribir - un cuaderno, un computador - y registre sus respuestas y comentarios a los numerosos ejercicios contenidos en las páginas que siguen de modo de poder elaborar e integrar de mejor forma sus experiencias. Meses o años más tarde puede

volver a realizar cambios usando este mismo material y eventualmente comparar etapas distintas de su camino.

Es probable que usted quiera contrastar sus respuestas y puntos de vista con un interlocutor versado en Ingeniería de la Acción para una mayor y mejor integración de sus respuestas. No dude en hacerlo⁵.

Para cada respuesta busque en su intimidad la reacción emotiva - más que la racional o la inteligente - y dé expresión a esta reacción. Cambie por tanto la plataforma desde la cual responde, abandone la plataforma culta, valórica, costumbrista, racionalizadora, e ingrese osadamente al flujo de emociones. Déjese sorprender por éstas, por su profundidad, por la rapidez con que cambian, la seguridad que pueden asumir frente a lo conocido, etc. Sea curioso y osado, intentando no confirmar lo acostumbrado sino indagando nuevas posibilidades, nuevos contenidos, nuevos escenarios. Si algo le asusta enfréntelo resueltamente, no se deje amedrentar por sus propios sentimientos: y si es necesario recurra al doloroso pero eficaz camino de clarificar los supuestos inherentes a la situación difícil, renuncie internamente al más caro de los supuestos, sienta la pérdida, súfrala ingenuamente y sin oponer resistencia - al otro lado de la experiencia usted será una persona nueva, libre y enérgica. Encarar el sufrimiento es una poderosa herramienta de integración, convergencia y pacificación. En nuestro medio se acostumbra asociarlo con lo ineficaz, con lo despreciable, con repugnancia y enfermedad, lo que constituye un grave error. De hecho evitarlo evidencia una incapacidad vital significativa. Todas las personas de fondo respetables nos enseñan con su ejemplo que sufrir es parte de la existencia, que no tiene sentido estar en

⁵ Centro de Desarrollo de la Persona Bücher y Middleton Ltda.
f.(562) 2085037 - www.persona.cl - jens@bucher.mic.cl

una constante fuga y que al ir vigorosamente a su encuentro se aprende, se crece, se madura y se es más fuerte - algo que en Ingeniería de la Acción es de importancia fundamental.

Una famosa cantante negra dijo en avanzada edad y con exquisita femineidad: el sufrimiento es como una camisa de noche, la usas - pero un día la sueltas en los hombros y la dejas caer...

1.- Sensibilización e Integración

Nuestros supuestos de la realidad se fijan en temprana edad. Lo que antaño se nos mostraba como inalterable, objetos, murallas, muebles, etc, se confunde fácilmente con lo seguro, con el plano de referencia existencial, el escenario frente al cual ocurren los juegos, los errores, las incapacidades, los temores. Nos desarrollamos, crecemos, pero las casas quedan, las calles, la pieza de los mil recuerdos, la escuela o la casa del amigo. Las personas cambian y nosotros también. Si seguridad la queremos asociar a lo que permanece inalterable no obstante los accidentes de la existencia, a lo que nos protege durante las crisis, a guarida y protección para poder subsistir (como probablemente lo percibieron nuestros antepasados hasta hace pocos siglos atrás), entonces trasladamos el centro de atención desde lo vital, desde las energías naturales operantes en nuestra intimidad, hacia afuera, hacia lo inerte, hacia lo que está incapacitado para desarrollarse, para crecer y adaptarse. Pero resulta que es la vida la que permanece, la segura, la que siempre vuelve a salir triunfante, mutación tras mutación, cambio tras cambio, novedad tras novedad. Para ir con el flujo de los acontecimientos debemos aprender a re-sensibilizar nuestra percepción de mundo respecto a lo que queremos validar como realidad y cambiar el fundamento de esta realidad desde cosa (latín res), a proceso, a fuerza y resistencia, a juego, a flujo permanentemente cambiante - debemos asociar nuestro interés primario (como escenario, referencia, verdad fundamental) a esta flujo-idad, a este río de energías que se despliegan en el presente.

Para efectuar con cierta facilidad esta sensibilización a las fuerzas que nos constituyen y atañen resulta útil volver la

mirada sobre la teoría de los ciclos y resentir, repensar, rearticular, a título de ejemplo, ciertas relaciones.

a.- Teoría de los ciclos

Es conveniente recordar algunas palabras vistas anteriormente:

“Energía, todo a nuestro alrededor es energía, cinética, potencial, estados intermedios y de transformación. Los seres vivos también somos energía, un equilibrio ciclante de energías potenciadoras y actualizantes, un mundo constituido por flujos energéticos de distintas naturalezas y cualidades. Un mundo que debemos acostumbrarnos a ver de una forma nueva.”

1.- Si los objetos, lo estable, casa y muebles, jardín, cocina, los libros, calles y sala de conferencia - si lo que vemos como lo permanente afuera de nosotros, el horizonte dentro del cual nosotros entramos y salimos, frente al cual pasamos y ya no estamos - si todo esto deja de ser tan importante como asumido antes, y si lo único que importa es nuestro paso, es el uso eventual que hacemos de los objetos, si lo cierto es aquello muy personal, muy vital, que une actividad con actividad, que une sentimiento con sentimiento, esta unión invisible de estilo, pensar y emociones llamado persona - ¿qué cambia en mí, en mi modo de percibir y pensar el mundo, la vida, lo que yo mismo soy?

2.- ¿Qué cosas no objetuales ahora, no visibles ni asibles al tacto, qué procesos - más o menos duraderos en el tiempo - son importantes para mí?

3.- Estos procesos recién nombrados ¿cómo van cambiando durante el transcurso del tiempo?

4.- ¿Maduran?

5.- ¿Se desarrollan?

6.- ¿Desvanecen?

- 7.- ¿Hacia dónde, hacia qué cualidades del vivir quiero que evolucionen?
- 8.- ¿Qué quiero hacer para imprimirles la dirección que anhelo?
- 9.- ¿Cómo quiero cambiar, madurar, yo mismo?

“El hecho que la energía vital se manifieste como ciclo, como algo no constante, no “fijo”, no inmutable, sino como una secuencia de aspectos distintos, alternantes, complementarios, arroja una luz muy distinta sobre la concepción que nosotros tenemos de la realidad, lo confiable, la seguridad (científica). Lo vivo, lo enérgico, lo sano, lo humanamente poderoso, es lo que se altera, lo que cambia, lo que nunca permanece igual, lo que, inserto en las influencias macrocósmicas (estaciones, ritmos diarios, etc), fluye como onda en el tiempo, o como círculo en torno a un centro que también avanza.”

No cabe duda que ciencia será progresivamente más el estudio de este flujo, de estas funciones vitales, y cada vez menos el estudio de las cosas estáticas, nuestra corporeidad - en cuanto objeto - incluida.

- 10.- ¿Quiero ser cientista de funciones vitales?
- 11.- ¿Me interesa el flujo de energías que se despliegan en la naturaleza y en nosotros?
- 12.- ¿O prefiero tener sólo un conocimiento intuitivo de éstas, y aprender de mis propios ensayos y errores?
- 13.- ¿Para conocer la realidad me gusta hacer uso de mis sentidos de percepción, de sentimientos y emociones, o prefiero mantenerme en un plano racional?
- 14.- ¿Complemento lo uno con lo otro, en qué proporción?
- 15.- ¿Qué cosas se me ocurren a raíz de estas preguntas?
- 16.- ¿Qué convicciones deseo expresar para mí, para mis hijos?
- 17.- ¿De qué tengo ganas?

18.- ¿Qué quiero osar?

—

“Una característica propia de todo ser vivo es la capacidad para proteger y desarrollar en su intimidad las funciones vitales que le son dadas. En los seres humanos esta capacidad se pone en juego, pero también se puede promover y sustentar, con el uso de nuestra inteligencia y de nuestro discernimiento. En la medida que nos ponemos, con lo mejor de nosotros, al servicio de esta capacidad para protegernos y desarrollarnos sentamos las bases para que la energía vital haga en forma correcta lo que sabe hacer mejor: mantenernos sanos, vivaces y prolíficos. Sobre esta base energética podemos asentar una visión de creatividad, de productividad, de colaboración, perceptiva de la realidad (tanto interna como externa) y mejor adaptada para cosechar lo mejor de ella.”

19.- ¿Cuán disponible estoy para protegerme de excesos que pongan en peligro mi salud, la integridad de mis funciones vitales?

20.- ¿Por obtener lo que quiero me excedo hasta niveles de cansancio y desgano?

21.- ¿Es habitual que me postergue a fin de cumplir con otros, con lo que creo que es lo correcto?

22.- ¿Siento que no tengo tiempo para mí y mis cosas?

Los animales llevan una vida adaptada a sus necesidades. Viven, se autorrealizan, protegen su salud, basados en sus emociones, no en principios, deberes o valores.

23.- ¿Cuándo soy tan inocente como los animales?

24.- ¿Con qué frecuencia sé liberarme del sentido de responsabilidad que he asumido en la vida?

25.- ¿Cuán a menudo me dejo llevar por las circunstancias, confiándome, dejando que todo sea, sin preocuparme?

26.- ¿En qué circunstancias pongo mi saber, mi intelecto, mi razón, mis habilidades y mis capacidades al servicio de

mis funciones vitales?

27.- ¿Qué sé, qué otras cosas quiero saber, para cuidar de mejor forma esto que yo soy?

28.- Cuando me siento feliz y sano ¿qué cosas sé hacer que no me resultan en otras ocasiones, cuando estoy cansado o desmotivado?

29.- ¿Quién soy, cómo soy, cuando me siento lleno de energías?

—

“Contar con una herramienta integradora, que dificulte o impida la disociación entre lo que queremos y lo que hacemos o creemos que debemos hacer, una herramienta que facilite incluir los más variados factores personales a un todo poderoso y valioso, una herramienta de autorrealización y expresión de sí que permita ir acorde con el tiempo, contar con tal herramienta es un anhelo o una necesidad que se va expresando en forma creciente en distintos escenarios económicos, culturales, sociales, familiares.”

30.- Si desde la primera infancia yo hubiese contado con tal herramienta de integración, autorrealización y expresión ¿cuán distinta habría sido mi percepción de vida?

31.- ¿Cuán distinto habría sido el camino?

32.- ¿Qué habría estudiado, en qué habría trabajado - en lo mismo, en algo distinto?

33.- En la medida que sé ser más autónomo, integrado, más a menudo y más profundamente me expreso a mí mismo - hago camino ¿hacia qué ámbitos?

34.- ¿Cómo me proyecto a cinco años, a diez años del presente?

35.- ¿Cómo seré de anciano si insisto en mantenerme autónomo, integrado, y siempre pronto a expresarme en profundidad?

—

La percepción de la realidad (de la verdad subyacente,

importante, básica), al cambiar ésta de cosas a procesos, requiere de herramientas conceptuales distintas. Una de ellas es inducción, la relación conceptual entre energías concurrentes antes y resultantes después de una transformación (alteración, mutación) energética. Estas transformaciones ocurren en un campo de confluencias energéticas, por tanto pueden ser simultáneas, sincrónicas, en el sentido que un factor afecta en un mismo tiempo a otros factores espacialmente separados y que reaccionan, se transforman, de distintas maneras.

El sensibilizarse a la infinidad de inducciones a que continuamente estamos afectos prepara un horizonte sobre el cual es posible razonar (no sólo intuir) en forma efectiva, oportuna, clara, comunicable.

b.- Inducción

“La capacidad de percibir inductivamente la realidad (energética) propia y ajena (interna y externa, si se quiere) y de inducir a acciones, procesos, se basa tanto en una percepción ampliada de información relevante como en una actividad racional abierta a relacionar adecuadamente la información percibida, y en la puesta en juego de las energías propias. Esta capacidad de inducción está dada en un ámbito de síntesis sincrónica, de integración de influencias a un todo resultante.”

- 1.- ¿Que induce la primavera en mí, en mis estados de ánimo, en mi corporeidad?
- 2.- ¿Qué induce en mí una sala en donde duerme un niño de temprana edad?
- 3.- ¿Qué induce en mí el que una persona atractiva del género opuesto me tome la mano?
- 4.- ¿Qué siento durante un temblor?
- 5.- ¿Qué pasa conmigo cuando estoy entre mucha gente

muy jubilosa?

6.- ¿Puedo mantenerme tranquilo frente a un incendio?

7.- ¿Me deja indiferente un ritmo de baile sensual?

8.- ¿Qué pasa con mi ánimo al mezclarme con gente malhumorada, litigante, desconfiada?

9.- Cambios climáticos ¿me afectan en piel, articulaciones o emotivamente?

10.- ¿Qué siento al acercarse una persona que ostenta mucho poder y prestigio?

11.- ¿Qué induce una música querida en mí?

12.- ¿Qué es sentirse querido?

13.- Si imagino a una persona determinada, de carácter fuerte y decidido, entrar a una sala ¿qué pasa con la gente cuando se percata de su presencia?

14.- ¿Qué induzco en otros cuando enfermo?

15.- ¿Cómo me afecta el acercarme a la fecha de mi cumpleaños?

16.- Mi equipo (organizacional, de trabajo, deportivo, etc) ha conquistado una meta difícil e importante. Al anunciarse el hecho ¿qué me pasa, qué se induce en mí?

17.- ¿Qué inducen en mí las energías de la alimentación recién ingerida?

18.- ¿Qué le pasa a mi piel cuando alguien grita fuertemente cerca de mis oídos?

19.- ¿Cómo reacciona mi piel con los primeros rayos de sol verdaderamente veraniegos?

20.- ¿Qué ha pasado conmigo al darme accidentalmente la electricidad?

21.- Puedo ser una buena o una mala influencia para otras personas, ¿cuándo he sido definitivamente una buena influencia para alguien?

22.- Si he de influir positivamente sobre las acciones de otros, ¿con qué estilo quiero que se me conozca, se me identifique?

- 23.- El sol está lejos de la Tierra y no la alcanza, pero su energía llega copiosamente y todo aquí parece depender de ella. ¿A quién, estando lejos de mí, no obstante influyo claramente?
- 24.- ¿Qué induzco en esta persona?
- 25.- ¿Qué significa “dejarse llevar”?
- 26.- ¿Qué es - frente a la influencia de fuerzas externas - ser autónomo?
- 27.- ¿Qué siento al ser autónomo? ¿Pudor? ¿Inseguridad? ¿Placer? ¿Qué?

2.- Los Fundamentos de la Persona

Autonomía e integración son los fundamentos de toda persona.

Integración es la capacidad de armonizar flujos de naturaleza eventualmente diferente, de cohesionar y dar sentido a direcciones contrapuestas y complementarias, de expresar en una secuencia “lógica” (sana, natural, racional) las fases constituyentes de un proceso. Involucra la concurrencia coherente de aproximaciones racionales, emotivas, intuitivas, perceptivas, a un mismo hecho.

a.- Autonomía

Autonomía, la capacidad para generar prioridades y valores por sí mismo, es la base funcional de todo individuo. Toda especie se genera y se mantiene válida en el entorno natural en la medida en que sus individuos se muestran aptos, vale decir, se muestran capaces para autosustentarse y reproducirse efectivamente. Durante ciertas fases críticas de la reproducción, en los individuos recién nacidos en especial, esta capacidad de autosustentación es nula o mínima respecto a ciertos aspectos de defensa o alimentación, y ha de ser sustituida, complementada, por los adultos. Los individuos de ciertas especies son más gregarios que los de otras. Los humanos indudablemente somos muy sociables y en gran medida dependemos el uno del otro. A tal grado hemos desarrollado nuestras vidas en un ámbito social que a los solitarios se les tilda de extraños. Todo el fenómeno llamado cultura es el resultado de la confluencia permanente de personas hacia un colectivo, el que con el pasar del tiempo se ha convertido en el continente del desarrollo de numerosas e intrincadas redes interrelacionadas de dependencia. Progresivamente es más difícil sustentar una visión de mundo

particular, vivir sin relaciones o muy pocas, crear condiciones de sobrevivencia distintas al medio cultural en que se está inserto, etc. Los mecanismos que la humanidad ha desarrollado para asegurar y forzar este estado de cosas son numerosas y poderosas.

El precio que se está pagando por esta colectivización de individuos es alto: se ha estado menoscabando mucha energía, muchos potenciales, mucha riqueza personal guardada en la intimidad de las personas, mucha creatividad bloqueada o no estimulada, - en fin, da la impresión que el costo que la humanidad está pagando por mantenerse estrechamente cohesionada y mutuamente dependiente es a veces superior a los beneficios que obtendría (en productividad, salud, educación, etc) si fomentase la autonomía de las personas.

Como se ha visto anteriormente Ingeniería de la Acción sustenta la necesidad de abrir espacios de más autonomía.

La autonomía comienza por la capacidad para enfrentar fructíferamente la soledad. Se incluye a continuación un documento de extraordinaria importancia, una carta que R.M.Rilke envió a un joven. Estimamos importante que usted la lea con detención, y contraste su propia vida con este escrito. Vea qué pasa con usted al leer y pensar sobre las cosas dichas y sugeridas. Vea qué soledad fecunda y grande querría usted construir para su futuro.

“Quiero volver a hablarle un momento, querido señor Kappus, bien que casi nada puedo decir que sea eficaz, si quiera algo útil. Usted ha tenido muchas y grandes tristezas, que han pasado ya. Y dice que también este pasaje fue para usted arduo y destemplado. Por favor, compruebe, más bien, si aquellas grandes tristezas no atravesaron por lo profundo de usted; si no cambiaron en usted muchas cosas; si usted, en

alguna parte, en cualquier lugar de su ser, no se transformó mientras estaba triste. Solamente son peligrosas y malas aquellas tristezas que se llevan a sofocar entre la gente; como las enfermedades que, tratadas de manera superficial y necia, sólo se retiran para declararse, después de breve pausa, más terribles; y que se acumulan dentro, y son vida, son vida no vivida, desdeñada, perdida, por la que se puede morir. Si nos fuese posible ver más allá del término a que alcanza nuestro saber, y aún algo más allá de las avanzadas de nuestros presentimientos, tal vez sobrellevaríamos nuestras tristezas con mayor confianza que nuestras alegrías. Pues aquéllos son momentos en que algo nuevo, algo desconocido ha entrado en nosotros; nuestros sentidos enmudecen sobrecogidos de temor; todo en nosotros se retrae; se produce una tregua, y lo nuevo, lo que nadie conoce, se yergue en medio y calla.

Creo que casi todas nuestras tristezas son momentos de tensión, que a modo de parálisis experimentamos porque ya no percibimos el vivir de nuestros enajenados sentidos. Porque estamos solos con lo desconocido que ha entrado en nosotros; porque nos han quitado por un instante todo lo familiar y habitual; porque nos hallamos en medio de un tránsito donde no podemos permanecer. Es por eso que también la tristeza pasa; lo nuevo, lo agregado, ha entrado en nuestro corazón, ha ido a su cámara íntima, y ya tampoco está allí.....está ya en la sangre. Y no llegamos a enterarnos de lo que fue. Se nos podría hacer creer fácilmente que no ha acontecido nada, y sin embargo nos hemos transformado como se transforma una casa en la que ha entrado un huésped. No podemos decir quién ha venido; quizá no lo sepamos nunca; pero por muchos indicios conocemos que lo futuro ha entrado de esa manera para transformarse dentro de nosotros mucho antes que acontezca. De ahí que sea tan importante estar solitario y atento cuando se está triste: porque el instante aparentemente en blanco, inmóvil en que

nos penetra nuestro futuro, se encuentra mucho más cerca de la vida que aquel otro momento ruidoso y casual en que él nos acontece como desde afuera. Cuanto más serenos, sufridos y francos somos en nuestras tristezas, tanto más profunda y decididamente entra en nosotros lo nuevo, tanto mejor lo asimilamos, tanto más será nuestro destino; y un día, cuando “se realice” (es decir: cuando de nosotros pase a los otros), lo sentiremos en lo íntimo afín y cercano. Y esto es necesario. Es necesario - y a ello tenderá paulatinamente nuestro desarrollo - que nada extraño nos acontezca si no es aquello que nos pertenece desde largo tiempo. Repetidas veces fue preciso rever las nociones sobre el movimiento; también se aprenderá poco a poco, que lo que llamamos destino sale de los hombres, no que entra en ellos desde fuera. Sólo porque no absorbieron su destino ni la transformación en sí mismos mientras estaba en ellos, es por lo que tantos hombres no reconocieron lo que de ellos salía: les era tan extraño, que en su oscuro espanto pensaban que acababa de entrar en ellos, pues juraban no haber hallado antes, en sí, nada parecido. Así como se estuvo mucho tiempo en el engaño sobre el movimiento del sol, se engaña uno todavía sobre el movimiento del porvenir. Lo futuro está fijo, querido señor Kappus, pero nosotros nos movemos en el espacio infinito.

¿Cómo no habríamos de tener dificultades?

Y si volvemos a referirnos a la soledad, deviene cada vez más claro que ella, en el fondo, no es nada de lo que se puede tomar o dejar. Somos solitarios. Uno puede acerca de esto ilusionarse y hacer como si no fuera así. Eso es todo. Pero cuánto mejor es reconocer que lo somos; aun más: partir de ahí. Ciertamente, entonces sucederá que experimentaremos vértigo, pues todos los puntos en que nuestros ojos solían descansar, nos son quitados; nada hay ya cercano, y todo lo lejano lo es infinitamente. Quien fuese

transportado, casi sin preparación ni transición, desde su cuarto a la cúspide de una gran montaña, sentiría algo parecido; una inseguridad sin igual, un estar a la merced de algo indecible lo anonadaría; se imaginaría estar cayendo, o se creería lanzado al espacio o estallado en mil pedazos: ¿qué mentira enorme tendría que inventar su cerebro para recobrar sus sentidos y serenarlos? Así cambian todas las distancias, todas las medidas para aquél que se vuelve solitario; de estos cambios, muchos acaecen de improviso, y como en el hombre de la montaña, nacen entonces figuraciones extraordinarias y sentimientos extraños que parecen desarrollarse hasta superar todo lo soportable. Pero es menester que también vivamos esto. Tenemos que aceptar nuestra existencia tan ampliamente como sea posible. Todo, aun lo inaudito, debe ser posible en ella. En el fondo, el único valor que se nos exige es: ser osados ante lo más extraño, prodigioso e inexplicable que pueda acaecernos. Que los hombres hayan sido pusilánimes en este sentido ha hecho infinito daño a la vida; los sucesos denominados “fenómenos”, la totalidad del llamado “mundo de lo sobrenatural”, la muerte, todas estas cosas que nos son tan afines, han sido tan reprimidas, tan alejadas de la vida por un rechazo cotidiano, que los sentidos con que podríamos aprehenderlas se han atrofiado. De Dios, ni hablar. Pero el temor a lo inexplicable no sólo ha hecho más pobre la existencia del individuo; también las relaciones entre un ser humano y otro han sido limitadas por él, y por así decirlo, desviadas del cauce de las infinitas posibilidades hacia un lugar yermo de la orilla, al que nada ocurre. Pues no es únicamente la desidia lo que hace que las relaciones humanas se repitan de caso en caso indeciblemente monótonas y no renovadas: es el temor a toda vivencia nueva, imprevisible, a la que uno se considera incapaz de afrontar. Pero sólo quien está apercibido para todo, quien nada excluye, ni aun lo más enigmático, sentirá las relaciones con otro ser como algo

vivo, y agotará por sí mismo su propia existencia. Porque si nos figuramos esta existencia del individuo como un aposento, grande o pequeño, se manifiesta entonces que los más de ellos no conocen sino un rincón de su aposento, un lugar ante la ventana, una franja por la cual van y vienen. Así tienen alguna seguridad. Y sin embargo es mucho más humana aquella inseguridad llena de peligros que impulsa a los cautivos, en las historias de Poe, a palpar las formas de sus terribles mazmorras y a no quedar ajenos al indescriptible espanto de estar en ellas. Pero nosotros no somos cautivos. En torno nuestro no hay preparadas trampas ni lazos, y nada hay que nos atemorice o atormente. Hemos sido puestos en la vida como en el elemento a que estamos mejor condicionados, y además, por adaptación milenaria, hemos llegado a ser tan parecidos a ella, que si permanecemos inmóviles apenas nos diferenciamos, por un feliz mimetismo, de cuanto nos rodea. No tenemos ningún motivo de recelo contra el mundo, pues no está contra nosotros. Si él tiene espantos, son nuestros espantos; si tiene abismos, estos abismos nos pertenecen; si hay en él peligros, debemos procurar amarlos. Y si organizamos nuestra vida con arreglo al principio que nos aconseja atenernos siempre a lo difícil, entonces aquello que todavía nos parece lo más extraño nos resultará lo más familiar y fiel. ¿Cómo podríamos olvidar los viejos mitos vigentes en el origen de todos los pueblos, los mitos de aquellos dragones que en el momento culminante se tornan princesas? Todos los dragones de nuestra vida tal vez sean princesas que sólo esperan vernos un día hermosos y atrevidos. Tal vez todo lo terrible no sea, en rigor, sino lo inerme, lo que requiere nuestra ayuda.

Así, querido señor Kappus, no debe alarmarse cuando una tristeza se eleve ante usted, tan grande como nunca haya visto; cuando una turbación pase como luz o sombra de nubes sobre sus manos y sobre todo su hacer. Debe pensar que algo

en usted se verifica, que la vida no lo ha olvidado y que lo tiene en la mano; ella no lo dejará caer. ¿Por qué excluir de su vida una inquietud, un dolor, una melancolía, puesto que no sabe cómo trabajan en usted esos estados de ánimo? ¿Por qué acosarse con la pregunta: ¿de dónde puede provenir todo eso y a dónde quiere ir? Pues usted bien sabe que se encuentra en evolución y que nada deseaba tanto como transformarse. Si alguno de sus procesos es enfermizo, piense que la enfermedad es el medio por el cual un organismo se libra de lo extraño; es preciso, entonces, ayudarlo a estar enfermo, a tener íntegramente su enfermedad y a hacer que ella irrumpa, pues esto constituye su proceso. En usted, querido señor Kappus ¡ocurren ahora tantas cosas! Debe usted ser sufrido como un enfermo y confiado como un convalesciente; porque quizá sea usted ambas cosas. Más: usted es también el médico que ha de vigilarse. Pero en cada enfermedad hay muchos días en que el médico no puede hacer más que esperar. Y esto es lo que, sobre todo, tiene usted que hacer ahora, en tanto que es su propio médico.

No se observe demasiado. No extraiga conclusiones precipitadas de lo que le ocurra; déjelo ocurrir, simplemente. De lo contrario usted llegará con demasiada facilidad a considerar con reproches (esto es: en sentido moral) su pasado, el cual, naturalmente, es parte en todo lo que ahora le sobreviene. Aquello de los errores, deseos y anhelos de su mocedad, que actúa en usted, no es, sin embargo, lo que usted recuerda y condena. La insólita situación de una infancia en soledad y desamparo es tan penosa, tan complicada, está a la merced de todas las relaciones reales de la vida, que allí donde entra en ella un vicio, no se le puede llamar, ligeramente, vicio. Por lo general, hay que ser muy cuidadoso con los nombres; a menudo el nombre de un crimen es el motivo por el cual se rompe una vida; no la acción misma, sin nombre y personal, que acaso fue, de esa vida, una necesidad

determinada que pudo haber sido incorporada por ella sin dificultad. Y el consumo de energías le parece grande sólo porque usted encarece la victoria; lo que usted cree haber conseguido no es lo grande, si bien tiene razón en su sentir; lo grande es que ya había allí algo que a usted le fue permitido poner en lugar de aquella superchería; algo verdadero y real. Sin esto, su victoria habría sido una reacción meramente moral, sin mayor significación; pero así ha llegado a ser una parte de su vida. De su vida, querido señor Kappus, por la cual formulo mis mejores votos. ¿Recuerda cuánto esa vida envidió, desde la niñez, a los “grandes”? Veo cómo ahora ansía partir de los grandes hacia los más grandes. Por eso es que ella no cesa de ser difícil, pero - por lo mismo - tampoco cesará de crecer.

Y si aún tengo que decirle alguna cosa, es ésta: no crea usted que quien trata de confortarlo viva sin fatigas entre las palabras simples y reposadas que a usted a veces lo alivian: su vida está llena de trabajo y tristeza, y queda muy atrás de ellas. Pues si fuese de otra manera, él nunca habría podido hallarlas.

Su Rainer Maria Rilke.”

Escriba ahora sus opiniones incluyendo una descripción consciente del estado de ánimo que sustenta su visión de la soledad..

—
Después dé respuesta a las siguientes preguntas.

- 1.- ¿Qué momentos de soledad durante mi infancia recuerdo con agrado?
- 2.- ¿Durante mi adolescencia?
- 3.- ¿Durante mi juventud?
- 4.- ¿Me gusta trabajar solo?
- 5.- ¿En qué ámbitos, estando solo, soy más fructífero?
- 6.- A veces no quiero estar solo. ¿Qué siento?

- 7.- ¿Qué emociones quiero saber enfrentar en la soledad?
- 8.- Si tras cada temor hay potenciales personales míos que anhelan liberarse, expresarse y madurar: ¿cuáles son ahora mis temores, mis potenciales personales guardados?
- 9.- En un ámbito de soledad protegida escribiré ahora una carta a una persona muy significativa en mi vida.
- 10.- Si tuviese que pasar unos días en completa soledad trataría de:
- 11.- De esta experiencia traería de vuelta ¿qué sentimiento?
- 12.- ¿Qué cosa no me gusta del vivir siempre acompañado por (muchas) personas?
- 13.- El proceso por el cual alguien “se va quedando solo” es muy distinto al proceso que se genera una vez que la persona ya está sola (por voluntad propia o impuesta). El primero habitualmente es doloroso, el segundo habitualmente es de mucha riqueza y muy fructífero. ¿Qué experiencia personal asocio a cada uno de ellos?
- 14.- ¿Qué experiencias he hecho con mis ejercicios de Reunificación respecto al sentimiento de plenitud interna?
- 15.- Mucha gente escapa de la soledad, por miedo, por costumbre, por varias razones. Cuando cultivo momentos de soledad: ¿qué me gusta sembrar?

La existencia de la persona es lo que le da a esta persona validez e importancia. Sus capacidades, sus hechos y realizaciones, su disposición al servicio y el cariño con que lo realiza, etc., son secundarias. Lo más importante es que está viva. Por proteger la vida de las personas (sin entrar a preguntar por capacidades o similares) la mayoría de nosotros estamos dispuestos a hacer grandes sacrificios. Pero esta natural inclinación a respetar y proteger vida ajena muchas veces no es coherente con el maltrato a que nos sometemos a nosotros mismos: trabajamos mucho más de lo necesario

incluso también a tasas de rendimiento claramente magras, nos tensamos por problemas externos a menudo sin solución, exageramos nuestra capacidad de perseverancia hasta límites que aparentan ser heroicos pero que en realidad son tontos, vamos al encuentro del stress sin ninguna aprehensión respecto a esta persona que nosotros mismos somos, perdemos nuestra sensibilidad, nuestra capacidad de autoprotegernos, y nos exponemos a peligros y enfermedad sin consideración alguna. Nos dejamos llevar por ideas poco respetuosas de nuestra realidad pero plenas de demandas y exigencias, vale decir, plenas de arrogancia y fantasía.

Hay una utilidad vital, distinta por cierto a la utilidad de nuestros afanes cotidianos (por prestigio y pertenencia social, entre otras cosas), que ha sido poco atendida en las culturas más desarrolladas. La instrumentalización que hacemos de nosotros mismos, la utilización que hacemos de nuestras capacidades, nos alejan de la posibilidad de vivir vidas ingenuas, plenas de riqueza y experiencia significativa, y desfiguran el ámbito de lo que es existencialmente útil.

El respeto por lo propio (autoestima), el respeto por capacidades y potenciales naturales, por sentimientos y emociones, debilidades y gracias innatas, por todo esto que uno es, debiese volver a estar alto en la escala de prioridades personales. Así también debiese respetarse más y mejor lo que esta persona que uno es requiere: espacios, tiempos, consideraciones cariñosas y solidarias, tomar decisiones integradas e integradoras, en fin, ciclos de compromiso y de libertad, de acción y de descanso, de creatividad y de recogimiento.

Un ecologista solitario fue al Artico. Al armar su carpa para descansar un día al atardecer se encontró con un oso. Entre buscar su revólver o hacerse el muerto se decidió temeroso por esto último. El oso lo inspeccionó, destruyó algunas pertenencias en busca de comida y después se

marchó. El muchacho se irguió sabiendo que la próxima vez que se encontrase con un oso no se expondría y haría uso de su arma, pues, según comentó posteriormente, entendió que también él era parte del ecosistema terrestre. - Aludiendo a esta misma necesidad de autoestimarse una anciana dijo a una mujer más joven: nunca vivas en un lugar en que no te quieren.

16.- Todos nos utilizamos, nos instrumentalizamos más allá de lo que es sano. En particular yo me excedo usándome a mí mismo en las siguientes áreas - y aduciendo los siguientes motivos y aspiraciones:

17.- Ultimamente he sabido proteger mi intimidad en las siguientes ocasiones:

18.- Me gusta proteger la intimidad de personas cercanas, en especial de:

19.- Donde vivo: ¿me siento querido?

20.- Cuando muestro cariño ¿lo hago a través de mis obras, soy tierno en ademanes y gestos, o ambos? ¿Qué opinan los otros de esto?

—

Personas que golpean con el puño sobre la mesa, usan una voz fuerte y autoritaria, preguntan y demandan, hacen saber su molestia por cualquier cosa que involucra a otros, imponen su visión, su ritmo y su estilo, etc., son consideradas a menudo personas asertivas. Sin duda lo son, personas dinámicamente asertivas. Tan importante como esta asertividad pero muy poco considerada es la asertividad emotiva, la que lejos de las acciones sabe imponer su naturaleza en forma ingenua y serena: estoy en paz, muéstrame eso más tarde; estoy escuchando música y no disponible para emergencias; no interrumpas mi recogimiento, estoy dando gracias; no estoy haciendo nada y necesito seguir en esto; etc. Es necesario volver a incluir nuestra asertividad emotiva dentro de la “fórmula” general y

actuar de acuerdo. Defender los espacios temporales para nuestra emotividad, para efectuar asimilación de impresiones vitales, para recogerse y entregarse devota y confiadamente, para respetar la vivencia inesperada de emociones y sentimientos, para asentar y tomar conciencia, para elaborar y dar expresión - defender espacios para todo esto vitalmente importante no es menos importante que saber hacer, que saber preguntar y profesar, que presionar, influir e interactuar con el mundo externo en forma eficaz y dirigida.

21.- Al ser emotivamente asertivo ¿me siento a veces cohibido, temeroso de la opinión de otros, poco seguro de representar ingenua y serenamente mis emociones?

22.- ¿Quién de entre las personas cercanas a mí percibo como muy asertiva en términos emotivos?

23.- ¿Qué persona conocida sabe equilibrar y complementar bien sus acciones y sus emociones?

24.- ¿Frente a quiénes me resulta más fácil ser emotivamente asertivo? ¿Frente a quiénes no?

25.- ¿Cuándo me cuesta menos ser emotivo frente a mí mismo?

—

La capacidad para generar patrones de prioridades vitales va relacionada con varios factores, de entre los cuales uno parece ser especialmente importante: la capacidad para asumir las posibles pérdidas y los posibles errores en forma integrada y responsable. Lo que en nuestros días tiende a ser el mantra inflexible y autoritario de muchos gerentes, “no estamos aquí para cometer errores”, por muy cuerdo que parezca en principio, es la negación misma de todo proceso vital y con ello de todo proceso organizacional. Absolutamente en toda actividad se gana y se pierde, nada hay gratis para tomar y recibir en forma permanente, todo cicla, todo se apoya en algo, todos son movimientos relativos que interactúan y se condicionan mutuamente. La persona

que niega una parte de la realidad, por bien intencionada que ella parezca, es un simplón inmaduro que aún no atisba lo esencial de la vida, el poder y la complejidad de las energías que nos constituyen y que fundamentan nuestras acciones. No queremos cometer errores pero a veces erramos. Queremos hacer bien las cosas pero a veces no lo logramos. Recién en la medida que reconocemos estos errores, estas deficiencias personales, que asumimos la responsabilidad por ello, que integramos esta dolorosa experiencia a nuestra conciencia, es que estamos en condiciones para aprender, reparar, corregir, y por tanto para asumir el ordenamiento de nuestras prioridades vitales.

Las convicciones personales son el resultado de experiencia. Al enriquecernos con experiencia cada día distinta debemos ajustar, cambiar, corregir estas convicciones de modo de mantener una aproximación realista con la existencia. Flexibilidad y estabilidad, estos dos contrarios, deben convertirse en complementos que se alimentan, sostienen y favorecen el uno al otro.

La capacidad para ser autónomo no es un regalo que se recibe y ya. Día a día es necesario prepararla, reconquistarla y darle expresión. Este trabajo usualmente repercute en nuestras relaciones, en nuestros sistemas familiares y organizacionales, creando tensiones y distensiones, promoviendo o debilitando, actualizando o postergando, etc. No puede ser de otra manera. Personas autónomas son el fruto de osadía y pérdida, de libertad y encierro, de sufrimiento y alegría, de avances y retrocesos. La integración de los variados ámbitos funcionales que constituyen nuestra personalidad dan peso a nuestras decisiones, a nuestros anhelos, a nuestra capacidad para asentar prioridades vitales que nos representen bien. Al ejercer nuestra propia autonomía estamos más atentos a la expresión de la autonomía de los otros, y así mejor

posibilitados a reconocer los espacios y los tiempos en que es posible generar una sinergia poderosa y confiable.

La capacidad de renuncia, de asumir costos y pérdidas, queda bien expresada en lo que P. Drucker cuenta de sus días de joven analista financiero en Londres. Durante la depresión, teniendo un buen futuro por delante - pero no en el ámbito humanista que le interesaba - y ningún trabajo alternativo, renunció "para no convertirse en el hombre más rico del cementerio". Respeto por sus potenciales, asertividad emotiva, integración y una renuncia indeclinable configuraron un bello ejemplo más de osadía y de autonomía en condiciones externas desfavorables.

Un ejercicio de imaginación que ha mostrado tener habitualmente poderosas repercusiones emotivas es el siguiente. Cierre los ojos al realizarlo, dése el tiempo para imaginarse el entorno natural propuesto, y déjese ir libremente. Goce el ejercicio.

Si yo viviese poco tiempo después de la última glaciación, digamos unos 8 a 10 mil años atrás, en el paleolítico, en los inicios de la agricultura,

- 26.- ¿qué persona soy?
- 27.- ¿cuántos hijos tengo?
- 28.- ¿a qué juego con ellos?
- 29.- ¿cómo es mi pareja?
- 30.- ¿qué me gusta hacer acompañado, solo?
- 31.- ¿cómo y a qué, a quién, rezo?
- 32.- ¿en qué pienso cuando veo el atardecer?
- 33.- ¿me gusta ser nómada, o sedentario?
- 34.- ¿me gusta bañarme en ríos, lagos o mar?
- 35.- ¿me gusta ser autónomo?

Sin duda el abrir espacios de mayor autonomía no es fácil. Vivimos insertos en complejas redes de dependencias multidimensionales. Pero los frutos de cada esfuerzo

retroalimentan las ganas por conquistar más autonomía, más sentido de responsabilidad, de ingenua dignidad, de arraigue y riqueza vital.

b.- Integración

Integración (de emociones, de aspectos no racionales, no utilitarios, de intuiciones, de percepciones y sentimientos, de experiencia, de anhelos y temores, etc) a un todo coherente y vitalmente funcional es una tarea difícil y día a día renovable, una tarea que exige nuestra capacidad de entendimiento, que cuestiona y obliga a ampliar nuestros filtros, que nos lleva a través de estados de maduración a una inserción más arraigada en la existencia.

Esta integración, así como sustentada por Ingeniería de la Acción (ver también Reunificación), es aplicable en dos planos. Uno, el más inmediato, corresponde a la capacidad y disposición a aceptar como parte válida e importante de la experiencia actual los aspectos no racionales, emotivos en síntesis. ¿Qué siento, anhelo, temo? ¿Cómo me siento? ¿Qué intuyo?

El otro plano corresponde a la capacidad para vivenciar las distintas fases de un ciclo cualquiera (por actividad, almorzar, por ejemplo, por proyecto, por día, por año, etc) teniendo en cuenta y respetando la concatenación de ellas a la necesidad básica que da sentido al despliegue del ciclo (una creatividad relacionada, acciones destinadas a conquistar los satisfactores específicos, asimilación de la energías disponibles, recogimiento pertinente y descanso).

Tenemos entonces el plano integrador de lo inmediato, de lo actual, del ahora, y el plano de integración secuencial, el que da sentido a nuestras acciones a través del transcurso del tiempo. Si visualizamos el tiempo como una esfera de intensidad vivencial, entonces estos dos planos de

integración corresponden al longitudinal y al transversal respectivamente. En cada momento la integración posible es multidimensional: instantánea y secuencial.

- 1.- ¿En qué estado de ánimo estoy?
- 2.- ¿Qué percepciones corporales tengo?
- 3.- ¿Qué siento en la lengua, en las sienes, en la musculatura superior de la cabeza?
- 4.- ¿Con qué emociones me desperté esta mañana?
- 5.- ¿Cómo siento mi digestión?
- 6.- ¿A qué ganas obedece mi lectura de estas líneas?
- 7.- ¿Qué sonidos / ruidos / conversaciones percibo?
- 8.- ¿Qué me dice mi piel?
- 9.- ¿Qué estoy haciendo - superficialmente, de fondo?
- 10.- ¿Qué temo, qué cosa quiero que no suceda?
- 11.- ¿Cuál es la emoción preponderante de la última media hora?
- 12.- ¿Qué quiero?
- 13.- ¿Cuál es la emoción que más a menudo subyace a mi carácter, la que mejor retrata mi estilo de hacer cosas, y la que probablemente más nítidamente reflejan los rasgos de mi cara?
- 14.- Esta emoción ¿cómo se relaciona con mi energía dinámica, positivamente, negativamente?
- 15.- ¿Qué tipo de energía anhelo más, qué emociones quiero vivenciar más?
- 16.- ¿Cuándo fue la última vez que percibí y me confié en lo irracional, en mis intuiciones, en mi sexto sentido?
- 17.- ¿Cuándo me es fácil combinar lo racional con lo irracional?

—

La facultad para razonar viene dada por la capacidad que compartimos con muchos otros animales para crear horizontes de referencia en contra de los cuales comparar situaciones presentes. Podemos proyectar experiencia previa

sobre este horizonte, crear una síntesis (gestalt) del momento actual, extrapolar hacia el futuro y evaluar probabilísticamente el resultado de los procesos que nos atañen. El desarrollo de la inteligencia humana ha permitido agregar sobre este patrón conductual la herramienta del lenguaje, lo que hace más fácil mucha abstracción y mucha flexibilidad que los animales no pueden igualar en forma tan poderosa y eficaz. Pero esta misma riqueza instrumental hace que a menudo nuestra razón se acostumbre a ámbitos específicos, no se exponga a experiencia nueva que ponga en duda su integridad pasada y que la obligue a ampliar sus recursos. Con el tiempo esta aludida flojera intelectual puede limitar seriamente el alcance y la profundidad, vale decir, la efectividad de nuestra capacidad de razonar.

La razón es una herramienta que debe estar al servicio del hombre, esto es, a la totalidad de los procesos que lo constituyen. Esto equivale a decir que la razón (una razón ampliada) debe estar al servicio de las emociones, de los sentimientos, de la intuición. Acciones razonables son acciones cuya razonabilidad involucra, respeta y considera los aspectos vitales antes nombrados. Nada puede estar más lejos de una acción razonable que una acción impuesta por una tecnología, por ejemplo, por una orden o por el miedo a ingresar en ámbitos desconocidos.

Mientras más crezca nuestra capacidad de integración más razonables pueden llegar a ser nuestras acciones.

18.- ¿Pongo a menudo mi razón al servicio de mis emociones?

19.- ¿Cuáles han sido últimamente decisiones difíciles de tomar? ¿Por qué?

20.- ¿Qué hago cuando me siento atrapado por la “lógica” de una situación o de un proceso?

21.- Imponer un predicamento es habitualmente más fácil que renunciar a uno de los muchos supuestos que le

subyacen. Pero cuando logro lo difícil ¿qué beneficios siento que obtengo?

22.- Integración en términos de recepción, de percepción, es sólo una faceta de ella. Igualmente podemos crear una integración en las acciones que realizamos, esto es, hacer cosas que satisfagan distintas consideraciones al mismo tiempo. ¿Cuándo me es fácil integrar en forma activa?

23.- ¿Cuándo me es difícil?

24.- Al percibir el proceso de mis acciones o las de otra persona puedo registrar lo obvio, lo que se ve, lo simple. También se puede tener acceso al proceso en cuanto está asentado en una red de procesos, en un ámbito específico. Pero igualmente se puede arraigar este ámbito en un escenario, en el plano de referencia desde el cual se genera todo este devenir, escenario que desde luego puede ser distinto para cada una de las personas involucradas. ¿Sé percibir ingenuamente estos escenarios subyacentes?

25.- ¿O me quedo habitualmente enredado en interpretaciones?

26.- ¿Sé ver en forma simple y profunda a la vez?

27.- Al ser proactivo me gusta unir, hacer coherente, compactar, armonizar, mis acciones con mis sentimientos, con mis emociones, con mi estilo, con mis convicciones ¿me resulta con facilidad?

28.- ¿Me siento orgulloso de mi capacidad para sentirme responsable de mis acciones?

3.- Las fases de la vida natural

La naturaleza, como toda manifestación energética, está sujeta a ciclos. A escala cosmológica sabemos de ciclos anuales, estacionales, climáticos, diarios, lunares, etc., y en el ámbito estrictamente humano, entre otros muchos ciclos, del ciclo de energías dinámicas y potenciales y de sus fases creatividad, acción, asimilación, recogimiento y descanso.

a.- Creatividad

El paulatino aumento de la energía dinámica nos lleva a despertarnos. Sus primeras manifestaciones son proyecciones a nivel psiconeurológico, imágenes oníricas, movimientos oculares, intentos por mover las extremidades, la lengua y los labios, imágenes fantasiosas y similares.

Las proyecciones oníricas son una expresión de ingenuidad profunda y vigorosa. Habitualmente los sueños son una secuencia de imágenes aparentemente inconexas basadas en una misma emoción (tipo de energía), que llevan involucradas el estilo con que la persona se desenvuelve existencialmente, y que progresivamente muestra reacciones de niveles más conscientes.

Toda esta información puede transformarse en una herramienta de integración muy potente. La libertad con que se unen y desunen las imágenes abren caminos de comprensión y acción nuevos, al margen de la resistencia estructuradora e inhibidora de los filtros. Todo esto, la integración de emociones, de energías, y la libertad de combinación, constituye la mejor base posible para desarrollar la creatividad vital. A partir de ésta es fácil ingresar a ámbitos concretos, agregación de valor, negocios, arte, familia, ocio, etc, y desplegar creativamente los

potenciales personales.

Los sueños se desarrollan a un nivel más profundo, más primario, que la actividad efectuada en estados de semisomnolencia. Más consciente aún que esta última es la fantasía, la imaginación o finalmente el desarrollo dirigido de planes y estrategias. En total constituyen un continuo cuyo término está dado por la puesta en marcha de la actividad muscular para satisfacer las necesidades y anhelos planteados por las emociones y las energías base de todo lo anterior.

Arraigar el diario vivir en la actividad onírica y su progresión cada vez más consciente aumenta los niveles de integración y de autonomía personales. Las ventajas derivadas, secundarias, son mayores, y mejores son los niveles de creatividad y de despliegue de acciones relacionadas.

- 1.- ¿Recuerdo mis sueños?
- 2.- ¿Sé interpretarlos?
- 3.- ¿Cuándo fue la última vez que apliqué la información onírica para estimular mi creatividad y mis acciones?
- 4.- ¿Cuál es la emoción, la energía, que más se repite en mis sueños?
- 5.- ¿Qué necesidades y anhelos se expresan junto a esta emoción?
- 6.- ¿Cuán a menudo me entrego a mis fantasías, al libre devenir de imágenes y de estados de ánimo?
- 7.- ¿Logro insertar este flujo creativo de imágenes y sentimientos en acciones relacionadas?
- 8.- ¿Con qué personas me entiendo mejor a la hora de ser creativo?
- 9.- ¿Qué personas tienden a inhibir mi creatividad?
- 10.- ¿Qué preocupaciones, emociones, influencias, inhiben mi creatividad?
- 11.- Jugar con imágenes y en general aplicar mi imaginación a situaciones vitales ¿qué me produce?

- 12.- ¿Cómo se relaciona mi actividad imaginativa con mi buen humor, o con mi falta de él?
- 13.- Soñar, ser fantasioso e imaginativo, en general el ser creativo es señal de altos niveles de autonomía y de integración. Personas proactivas despliegan mucha iniciativa. ¿Qué debo hacer para mantener / mejorar mis niveles de creatividad y de iniciativa?
- 14.- Al planificar mis actividades ¿acostumbro hacerlo intuitivamente, con ciertos métodos, o complemento lo uno con lo otro?
- 15.- Al proyectar mis actividades hacia el futuro ¿lo hago con osadía, valentía, entusiasmo? ¿Qué cosa interesante estoy proyectando hoy en día hacia el futuro?
- 16.- Presencia de ánimo, una actitud de estar despierto, presente y atento ¿es habitual en mí?
- 17.- ¿Me entusiasmo fácilmente con posibles actividades?
- 18.- ¿Qué gatilla mi entusiasmo y mi compromiso?
- 19.- ¿Entusiasmo yo fácilmente a otros?
- 20.- ¿Me gusta ser realista, concreto, ir al encuentro de las dificultades?
- 21.- ¿Soy decidido?
- 22.- ¿Cuándo me involucro con ganas en las cosas que hago?
- 23.- ¿Juegan mis convicciones algún rol durante mi proyección activa?

b.- Acción

Las acciones que nacen de la creatividad precedente son integradas naturalmente y cuentan con la energía pertinente estimulada y desarrollada por ella.

- 1.- Recuerde una situación que en algún momento de su vida le remeció profundamente, déjese caer en ella como si fuese presente, traiga a la mente detalles, imágenes, sucesos,

personas, caras, expresiones. Véase inserto usted mismo en la situación, vivencie de nuevo el impacto, deje que todo este recordar penetre en su conciencia, le vuelva a impactar. Perciba durante un tiempo sus sentimientos, emociones, sensaciones corporales. Cuando estime pertinente escriba una palabra - una sola - que mejor exprese su sentir.

2.- Probablemente usted quedará impresionado por la palabra que encontró, por la fuerza y la profundidad que ha adquirido esta palabra. - Usted ha escrito una poesía de una palabra, palabra que ha tomado un significado y una validez no imaginable antes de hacer este ejercicio. Usted ha creado un compromiso con la realidad externa poco usual. ¿Cuándo, en qué otras circunstancias, usted se ha sentido profundamente comprometido con sus acciones?

3.- ¿Me gusta proyectarme hacia afuera, hacia la realidad externa, como un individuo total y completo? ¿O retengo potenciales, resguardo posiciones, me confío sólo gradualmente?

4.- ¿Qué gano, qué pierdo, al actuar como es mi costumbre?

5.- Cuando era un niño ¿me permitían hacer cosas al modo como yo quería?

6.- Hoy en día ¿tengo espacios para hacer y deshacer?

7.- ¿En qué ámbitos debo frenar mi impulso a ser activo, dinámico, focalizado, entusiasta?

8.- ¿Por qué?

9.- Mostrar presencia de ánimo ¿es algo que me gusta, que me nace espontáneamente? ¿Cuándo? ¿Cuándo no?

10.- ¿Soy una persona activa, entrometida, indolente, conquistadora, cansada, tardía, entusiasta?

11.- ¿En qué ámbitos, situaciones, escenarios, me siento muy coherente conmigo mismo?

12.- ¿Qué puedo hacer para implementar más coherencia en asuntos en que me cuesta hacerlo?

- 13.- ¿Prefiero dirigir o ser dirigido?
- 14.- ¿Cómo ejerzo influencia sobre otros? ¿Cuándo?
- 15.- ¿Qué opinan los otros de mi capacidad y de mi estilo de influencia?
- 16.- ¿Cómo está mi estado de salud?
- 17.- ¿Qué debo hacer para recuperar mi óptimo?
- 18.- ¿Me gusta depender? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿De quién?
- 19.- ¿A quién(es) le(s) gusta depender de mí?
- 20.- ¿Que dependan de mí me gusta también a mí?
- 21.- ¿Las personas ven en mí una persona consecuente?
- 22.- ¿Me siento yo una persona consecuente?
- 23.- ¿Coordino con facilidad? ¿Qué debo hacer para mejorar mis capacidades de coordinación?
- 24.- Después de focalizar mi atención en lo que estoy haciendo ¿me distraigo fácilmente?
- 25.- ¿Soy en general perseverante? ¿En qué ámbitos sí, en cuáles no?
- 26.- Cuando me sumerjo en la acción ¿me dejo llevar por la dinámica de los acontecimientos o trato de sensibilizarme a detalles finos y diferencias sutiles?
- 27.- ¿Qué precio pago por una u otra elección?
- 28.- ¿Soy una persona con gracia? ¿Soy flexible muscular y emotivamente?
- 29.- ¿Bailo sensualmente?
- 30.- ¿Soy una persona realizada, alegre de vivir?
- 31.- ¿Qué falta, qué quiero hacer para sentirme una persona autorrealizada?
- 32.- ¿Qué equivalentes encuentro para mi vida respecto a eso de que “toda persona debe tener un hijo, escribir un libro y plantar un árbol”?

c.- Asimilación

Asimilar las energías, impresiones e influencias que

benefician y sostienen nuestras funciones vitales es una actividad que se desarrolla fácilmente si en la etapa anterior de la acción se obtuvo del entorno la cantidad y la calidad adecuadas de energía.

- 1.- ¿Me siento bien en el entorno vital en que me encuentro?
- 2.- ¿Sufro de inanición de estímulos o por el contrario vivo bajo una avalancha de información importante?
- 3.- Sufrimiento o grandes alegrías menoscaban la capacidad de asimilación. ¿Cuándo fue la última vez que invertí mucha energía para asimilar sucesos importantes de mi vida?
- 4.- El dejar que los pensamientos fluyan libremente facilita la asimilación de energía y de información relacionada. ¿Con qué frecuencia me dejo ir?
- 5.- ¿Qué sucesos me cuesta asimilar (integrar) a mi vida?
- 6.- Hay personas que de continuo andan armonizando, equilibrando, compensando situaciones, relaciones, procesos. ¿Cómo me comparo con este tipo de personas?
- 7.- En mis propias cosas ¿me es fácil armonizar lo que me concierne?

d.- Recogimiento

Proyectarse y recogerse son caras de una misma moneda: de la energía vital que nos sostiene, nos impulsa a las acciones y después nos repone y prepara para otro ciclo.

- 1.- El recogimiento hacia la paz y el sosiego ¿es algo que me sea fácil y grato?
- 2.- ¿Cuándo, en qué ambitos, me cuesta salirme del ámbito activo, recogerme y dejar que se enfríe mi entusiasmo?
- 3.- A veces es necesario renunciar ante lo inevitable. ¿Cuándo fue la última vez que me vi forzado a soltar, a ver

que perdía y que no podía hacer nada para remediarlo?

4.- ¿Sé llorar? ¿Cuándo lloré la última vez? ¿Qué fue?
¿Hay cosas que me gatillen las ganas de llorar?

5.- En nuestro medio el contentarse, y sobre todo el contentarse con poco, es signo de poca prestancia, lo que en ciertas situaciones puede ser cierto. Pero habitualmente este prejuicio se debe a una incapacidad para ciclar, para agradecer por lo que se tiene, para adaptarse y conformarse a la realidad, una incapacidad exacerbada por la codicia y por demandas irrealistas de superioridad y dominio. Los animales se sienten satisfechos con lo justo. ¿Sé contentarme? ¿Sé decir basta, es suficiente?

6.- ¿Soy una persona agradecida?

7.- La devoción por la vida, por la naturaleza, por la pareja, en general por otras personas queridas, es posible desde una posición segura, generosa y reverente. ¿Cuándo fue la última vez que tuve el privilegio de sentir devoción?

8.- ¿Sé renunciar a mis derechos?

9.- ¿Sé renunciar a mis costumbres?

10.- ¿Cómo expreso mis sentimientos de pena, de pérdida, de duelo? ¿Los expreso?

11.- ¿Qué sufro ahora?

12.- ¿Junto fácilmente preocupaciones? ¿Voy de una en otra, siempre tratando de resolverlas?

13.- ¿Me gusta retraerme a mi intimidad?

14.- ¿Me siento una persona realizada?

e.- Dormir

Durante la fase del dormir se asientan, somatizan, se convierten en potenciales, las energías dinámicas ingresadas a la intimidad durante el día. Este potenciamiento se revierte al final de la fase, los potenciales dinámicos se actualizan, la persona despierta.

La calidad de la experiencia vital habitualmente influencia la calidad del dormir. Así una muchacha que se enamora por primera vez dormirá de una manera distinta a como lo ha hecho habitualmente: al otro día, al despertar, probablemente recuerde imágenes felices de un sueño, se sentirá optimista y generosa, proyectará ingeniosas tramas y querrá influenciar los acontecimientos venideros de manera proactiva...

Vivir una vida autónoma, bien integrada en todo orden de ámbitos, felizmente comprometida, llevará a un buen dormir y con ello a un buen despertar, a una buena salud, a acciones prolíficas.

- 1.- Al dormirme termino por “disolver” la conciencia de mí, de ser la persona que soy. ¿Duermo confiado? ¿Me entrego feliz?
- 2.- A algunos de nosotros se nos dijo que los seres humanos pierden un tercio de sus vidas durmiendo. ¿Pierdo al dormir?
- 3.- ¿Es el lugar donde duermo un lugar seguro y placentero? ¿Qué dice mi intuición?
- 4.- ¿Sé crear paz para mí y para quienes me rodean?
- 5.- ¿Soy receptivo de la paz de otros?
- 6.- ¿Sé confiar, se confiarme?

4.- El arte de navegar

No tiene sentido encallar la embarcación contra las rocas. La sabiduría con que se dirigen convergentemente las energías propias y externas para ir y conquistar los satisfactorios anhelados es el resultado del adquirir los conocimientos adecuados y de hacer la experiencia previa necesaria.

Debido a alteradores (bloqueos, temores o falta de costumbre) muchas de nuestras energías son usadas bajo su óptimo y algunas otras no son usadas. Hay energías externas que desequilibran nuestra dirección, otras que nos llevan donde no queríamos ir. Conociendo más y experimentando más podemos mejorar nuestras aptitudes para obtener los satisfactorios vitales que necesitamos. Se presentan a continuación ejercicios relacionados a criterios considerados importantes para un buen arte de la “navegación”, del vivir prolífica y sanamente.

a.- Alteradores

Vivir sana y prolíficamente guarda una estrecha relación con las energías cíclicas subyacentes a nuestra existencia.

- 1.- Yendo desde un extremo al otro puedo depredar, o invertir, mis energías. ¿Qué hago habitualmente?
- 2.- ¿Qué es lo que más me cansa?
- 3.- ¿Qué es lo que más me desagrada hacer?
- 4.- ¿Cuándo, en qué, invierto sabiamente mis energías personales?
- 5.- ¿Descanso lo suficiente?
- 6.- ¿Qué experiencias me energizan, me devuelven a, o me mantienen en, un estado de alegría de vivir y de entusiasmo?

- 7.- ¿Hago deporte, soy activo?
- 8.- ¿Qué impedimentos externos siento que me impiden descansar diariamente todo lo que necesito?
- 9.- ¿Que impedimentos internos siento que me lo impiden?
- 10.- ¿Duermo mal? ¿Qué debo hacer para dormir mejor?
- 11.- ¿Me despierto cuando quiero (a distintas horas) o me hago despertar (por la costumbre, por otros, por el despertador)?
- 12.- Cuando me despierto ¿recuerdo imágenes de sueños recién soñados? ¿Me hago el tiempo para jugar con ellas?
- 13.- ¿Sé interpretar mis sueños? ¿Sé conocer, aceptar, integrar, las motivaciones, el estilo, la expresión, que se manifiestan?
- 14.- ¿Qué sueño a menudo?
- 15.- ¿Me hago tiempo para fantasear, para dejar que las imágenes jueguen y así expresen anhelos y necesidades actuales?
- 16.- ¿Con qué tengo fantasías repetidas?
- 17.- ¿Qué tipo de persona veo tras sueños y fantasías? ¿Quién soy en ámbitos de mayor libertad interna?
- 18.- ¿Quiénes, qué, cuándo, me ayudan a promover mi creatividad?
- 19.- Durante el día, ¿qué grado de coherencia tienen mis acciones con las motivaciones oníricas?
- 20.- ¿Cómo puedo armonizar mejor a esta persona que se expresa en sueños con la que se expresa en acciones?
- 21.- ¿Qué ámbitos de convergencia, de servicio, de encuentro, puedo crear?
- 22.- ¿Qué personas, qué circunstancias, siento que me echan a perder el entusiasmo cuando hago cosas que considero importantes?
- 23.- Al comprometerme con algo y focalizar mis acciones ¿me dejo distraer hacia otras cosas? ¿Hacia qué, hacia

quiénes?

24.- En la vida ¿qué no me gusta?

25.- Al dar por finalizadas mis acciones ¿me tomo el tiempo para volcar la mirada hacia atrás y ver, evaluar, sentir, integrar?

26.- ¿Hay algo que altera mi sentido de paz?

27.- ¿Soy una persona agradecida? ¿Quién, qué, me lo impide?

28.- ¿Hay valores que considere más importantes que mi vida? ¿Cuáles?

29.- ¿De dónde vengo?

30.- ¿Dónde estoy?

31.- ¿Hacia dónde voy?

32.- ¿Qué quiero?

33.- ¿Qué me altera?

34.- ¿Qué frena mi andar?

35.- ¿Cómo puedo aprovechar mejor las energías externas?
¿Qué debo hacer?

36.- Respecto al devenir externo ¿soy una persona sensible? ¿Cómo puedo acrecentar mi sensibilidad?

37.- ¿Soy sensible respecto a mí mismo?

38.- Durante prolongados períodos de stress, cansancio y tensión se generan disfunciones: dolores (de cabeza, cuello, lumbares, etc), calambres, irregularidades del sistema digestivo (úlceras, colon irritable, hemorroides, gases, acidez, etc), respiratorio (resfríos, gripes, tos, alergias, etc), cardiovasculares (arritmias, taquicardias, frío-calor, insomnio, etc), o mareos, angustia, depresión, desgano, etc.
¿Qué personas gatillan la aparición de estos síntomas en mí?
¿Qué situaciones específicas?

39.- ¿Qué actitudes internas gatillan estos síntomas?

40.- Si yo pudiese revertir estas disfunciones con sólo renunciar a algo importante ¿qué sería?

41.- ¿Bastaría con no querer ser algo que no puedo, que no

logro?

42.- ¿Tienen estas disfunciones algo que ver con mis anhelos de perfección, de servicio, de capacidad?

43.- ¿Quiero que mis hijos, mis nietos, vivan en un estado de stress, cansancio y disfunción como en el que vivo yo?

44.- Seguir en un estado disfuncional me llevará a daños orgánicos. ¿Qué debo, qué quiero hacer para revertir este proceso?

b.- Continuo

El continuo que va de la inocencia, a través de filtros y condicionadores de actitudes y acciones, a ámbitos de un criterio integrador, voluntad exagerada, stress, disfuncionalidad y enfermedad, explicita gráficamente el alejamiento de la inocencia hacia estados subóptimos de energía personal.

1.- ¿Qué mandatos internos tensan mi voluntad más allá de lo sano?

2.- ¿Soy una persona estresada? ¿Hay temas, personas o períodos que me llevan fácilmente a estados de stress?

3.- ¿Qué hago para salirme del stress?

4.- ¿Sé renunciar a mis demandas internas?

5.- ¿Qué disfuncionalidad se me manifiesta típicamente en estados de stress?

6.- ¿Me gusta sentirme ingenuo?

7.- ¿Me gusta hacer cosas en forma inocente?

8.- ¿Cómo soy cuando soy inocente?

c.- Inocencia

No nos es dado vivir en un estado absoluto de inocencia. Pero podemos ingresar a este estado mucho más a menudo que lo que habitualmente lo hacemos.

- 1.- ¿Qué me gusta hacer en estados de inocencia?
- 2.- ¿Soy inocente al amar? ¿Me dejo ir? ¿O tiendo a controlar, manejar, dirigir, defender?
- 3.- Los alimentos que como ¿los elijo en el momento? ¿Me decido por lo que veo, por lo que huelo, por lo que gusto?
- 4.- ¿Escribo a menudo? ¿Soy muy racional para hacerlo o más bien emotivo?
- 5.- ¿Hago música?
- 6.- ¿Dibujo, pinto, hago esculturas?
- 7.- ¿Qué, cuándo, con quién, me gusta bailar?
- 8.- ¿Qué me pasa al caminar dentro de un bosque, a la orilla del mar?
- 9.- ¿Quién soy al estar solo?
- 10.- Suponiendo que escribiese a algún muy lejano descendiente mío, ¿qué me nace expresar?
- 11.- Si yo, en vez de ser humano, fuese un animal ¿qué animal sería, qué animal me gustaría haber sido?
- 12.- ¿A qué me gusta jugar? ¿Con quién? ¿Con qué?
- 13.- Si ciertamente supiese que tengo sólo un año más de vida ¿qué me gustaría hacer? ¿cómo me gustaría vivir, dónde, con quiénes?
- 14.- ¿Quién soy?

d.- Filtros

Debemos ser capaces de separar de nosotros los filtros que canalizan nuestras energías. Recién entonces podremos asumir libre y autónomamente la responsabilidad por nuestras acciones. Entonces recién podremos contar con la energía que estimemos conveniente para estas acciones, con la creatividad y el compromiso necesarios.

- 1.- ¿Qué ambiente había en casa cuando yo era niño?
- 2.- ¿Quién, cómo era el papá? ¿Cómo influyó en mi

visión de vida?

3.- ¿Quién, cómo era la mamá? ¿Cómo influyó en mi visión de vida?

4.- ¿Qué escenario fundamental se generó en mí a partir de la percepción que hice de ellos y de sus actuaciones, estilos y prioridades?

5.- ¿Qué escenario interno quiero crear hoy en día para fortalecer y actualizar mejor mis potenciales personales?

6.- ¿En qué aspectos ambos escenarios son iguales, en qué distintos?

7.- ¿En qué contexto emotivo quiero vivir de aquí en adelante?

8.- ¿En qué contexto de valores, prioridades y convicciones quiero vivir a futuro?

9.- Si entro en un auditorio a dar una conferencia ¿qué escenario interno quiero que me respalde, el antiguo o el nuevo? ¿Cómo, por qué?

10.- Si me sorprendo abrochando un botón de mi camisa por ejemplo ¿qué escenario interno quiero tener?

11.- Muchas cosas las hago por costumbre ¿qué pasa si cambio el modo de hacerlas?

12.- La experiencia es la madre de toda ciencia, pero también es cierto que todo cambia. Mi experiencia vital ¿es válida hoy, en qué, en qué no?

13.- El marco de referencias creado a partir de la profesión y del trabajo limita y “tiñe” mi percepción del mundo ¿en qué, cómo?

14.- ¿Qué mundo especial se crea en mi círculo de amistades? ¿Qué me gusta, qué no?

15.- Si hubiese vivido unos 6 mil años atrás, ¿cuál hubiesen sido probablemente mis marcos de referencias emotivo y valórico?

16.- Si tuviese otra pareja, otros niños, ¿qué en mi intimidad sería parecido, qué sería distinto?

- 17.- El modo como proceso información vital lo puedo alterar ¿qué siento al respecto?
- 18.- A este modo mío de procesar información puedo estar casado y también cazado. ¿Qué quiero, qué me gusta, qué no me gusta, de este mi modo?
- 19.- Hay una diferencia entre querer y tener que hacer bien las cosas. ¿Qué me lleva a sentir que tengo que hacer las cosas de tal o cual modo, en vez de sentirlo, percibirlo simplemente como un anhelo, no como un mandato?
- 20.- ¿Hay muchos mandatos parecidos en mi intimidad? ¿Cuáles? ¿Respecto a qué, a quiénes?
- 21.- ¿Qué mandatos internos me tensan habitualmente?
- 22.- Pensar que puedo cumplir con una larga lista de mandatos (inconscientes), eficazmente y en poco tiempo, es poco realista y supone una capacidad de servicio poco humilde. Todos tenemos sólo 24 horas al día, todos nos cansamos, todos somos “imperfectos”. ¿Cómo me siento al saberme poco perfecto? ¿Es algo con lo que yo puedo vivir cómodamente? ¿Qué visión de mí debo ajustar?
- 25.- ¿Qué opinión me merece una persona con autoridad?
- 26.- ¿Qué siento respecto a una persona débil, a una desvalida?
- 27.- Si pudiese cambiar el mundo ¿qué querría hacer, por dónde empezaría, qué sería lo más importante, qué sería lo más urgente, qué haría a largo plazo?
- 28.- ¿Qué quiero cambiar en mi intimidad? ¿Saber tomar distancia? ¿Aprender a renunciar, a soltar magnánimamente? ¿Reconquistar y acrecentar mi ingenuidad? ¿Ser más generoso, más alegre, más llevado por mis emociones, por mis convicciones?
- 29.- Saber salir a conquistar, y saber renunciar a toda conquista, son las dos caras de toda acción. ¿Las conozco a ambas igual de bien?
- 30.- ¿Qué siento que gano, que pierdo, al liberarme más a

menudo de mis filtros?

e.- Interacciones proyectivas y reactivas

Podemos proyectar nuestra intimidad pero también los efectos de nuestros filtros. Igualmente podemos reaccionar a estímulos externos desde la intimidad o desde un filtro. Una proyección ingenua puede ser la de un niño que dice “quiero jugar a la pelota”, y una proyección no ingenua, desde un filtro, puede ser “debo hacer mis tareas”. Igualmente una reacción ingenua puede ser al anochecer “no importa que ahora me prohiban jugar, igual quería irme a dormir”. Una reacción desde un filtro puede ser “a mí nadie, a ninguna hora, me va a prohibir algo”.

1.- ¿En qué ámbitos internos, externos, me es más fácil proyectar mi ingenuidad? ¿En cuáles no?

2.- ¿Qué supuestos existenciales (políticos, religiosos, culturales, valóricos, éticos, jurídicos, étnicos) defiende vigorosamente?

3.- Saber de reacciones ingenuas y de reacciones desde los filtros me permite tener más flexibilidad en una discusión. ¿O igual me dejo atrapar en el juego de los filtros, de las razones, de los considerandos, de ganar y de no perder?

4.- En mi relación de pareja compartimos más la inocencia de ambos o un conjunto de valores y de tradiciones familiares? ¿Qué prevalece durante desavenencias?

5.- Mis hijos conocen de mí más ¿mis estructuras valóricas o mi ingenuidad?

6.- Mostrar mis emociones y mis sentimientos en público me produce ¿qué?

7.- Integrar convicciones y emociones es un placer muy grande. Pero habitualmente ponemos nuestras emociones al servicio de nuestros filtros, de nuestras razones. ¿Cuándo,

cómo, en qué, vi suceder en mí lo primero, la integración de convicciones e ingenuidad?

8.- ¿Cuán a menudo, con que severidad, pongo en duda mis opiniones, los puntos de referencia para mis acciones, los escenarios subyacentes, los sentimientos respecto a personas o situaciones?

9.- ¿Sé desarticular cadenas de pensamiento para reconocer las motivaciones e inhibiciones que las generan?

10.- ¿Me sé exponer a modos de pensar distintos al mío, a premisas, a conclusiones que en nada reflejan mi experiencia?

11.- ¿Soy una persona flexible y curiosa, tan segura de sí que puede ponerse en duda?

12.- ¿Me gusta tratar de integrar mis proyecciones a la realidad externa aun cuando ésta no se avenga a ellas?

f.- Criterio integrador

Para crear una síntesis de energías - como lo hace el surfista - es necesario crear convergencia, acercar lo divergente, preparar todo lo que sea menester, esperar el tiempo correcto hasta que se den las posibilidades, y entonces dejar que todo sea.

Todo esto empieza en la intimidad. Hay que hacer converger inocencia y las consideraciones que se desprenden de los filtros, ganas y razones, entusiasmo y estrategia, anhelos y fuerza. Una visión desprendida, magnánime, curiosa, permite captar la realidad externa con exactitud y con respuestas emotivas acordes. Las acciones, casi por sí mismas, se desprenden de nosotros y se confunden con el afuera en un proceso que transforma el presente para siempre.

1.- ¿Qué me impongo a mí mismo habitualmente y qué anhelo? ¿Qué debo, qué quiero? ¿Cómo hago una unión de ambos?

2.- En casos de divergencia insalvable puedo renunciar a

- mis deberes o a mis ganas. ¿A qué renuncio habitualmente?
- 3.- ¿Existen divergencias insalvables?
 - 4.- ¿Cómo hago para renunciar a posiciones sin atropellar mi asertividad?
 - 5.- Ser criterioso significa a menudo transar fuertemente con el mundo externo. ¿Frente a quiénes me resulta más fácil, o agradable, transar lo difícil?
 - 6.- Una persona famosa dijo que hacer las paces se hace con un enemigo a quien se odia y se desprecia, no con un amigo. ¿Sé yo hacer las paces? ¿Sé construir futuro para ambas partes?
 - 7.- No siempre se tiene el tiempo para esperar a que maduren los procesos. ¿Tiendo habitualmente a esperar, o a intervenir?
 - 8.- ¿Me da miedo soltar el control de los sucesos y dejar que todo sea? ¿Sé influir desde lejos?
 - 9.- ¿Sé gozar el beneficio de la sinergia?
 - 10.- ¿En qué cosas importantes de la vida soy un surfista?

5.- Un boceto

Trazar libre e inspiradamente unas líneas sensuales sobre el papel, dibujar un boceto, puede ser el estímulo para crear lo inesperado, lo grande, la expresión vital que lleva a un sentido de autorrealización. Siéntase invitado a dibujar este su boceto, y a continuación déjese tentar a dar forma a un proyecto de vida. Hágalo lleno de ganas y de fuerza, una

veraz expresión de usted.

Boceto

Proyecto de vida

6.- Reunificación

Bienestar y seguridad

Sesiones individuales

El Programa de Reunificación es el resultado - resumido y organizado - de una amplia búsqueda y experimentación con las más variadas estrategias y técnicas encontradas en la literatura mundial, con prácticas asociadas y con planteamientos equivalentes creados en forma independiente. El Programa de Reunificación ha mostrado innumerables veces ser de gran ayuda para unir e integrar aspectos importantes del sentir y vivir de las personas.

Para que un cambio pueda prosperar es necesario tener internamente en qué apoyarse. El mejor apoyo son las funciones vitales básicas como respirar, sentir, relajarse, percibir, moverse. Estas funciones han de vivenciarse en la máxima ingenuidad posible. El hacer estas actividades constituye de por sí una ampliación de la base sobre la cual se sustenta el sentido de vida. Al abandonar la relativa estrechez existencial en que se vive habitualmente se van preparando simultáneamente las bases para cambios conscientes posteriores: se afianza el punto de apoyo, de descanso, de seguridad vital, de absoluto confiable, de regeneración de fuerzas, el punto al cual poder volver en momentos de incertidumbre.

El proceso Actualización de Potenciales tiene por finalidad alterar la escala de prioridades vitales con el propósito de restablecer flexibilidad y niveles de integración y de autonomía funcionalmente apropiados en términos de salud y de despliegue vital. Realizar este proceso de cambio es una tarea de gran envergadura que debe incluir vivencias, estrategias y técnicas de reunificación.

Este camino hacia lo propio no siempre está abierto de inmediato (temores, rutinas, bloqueo, etc). Pero usted tendrá que insistir de nuevo, hasta que se “abra”.

Los ejercicios descritos a continuación se han de realizar en un ambiente tranquilo, eventualmente privado, libre de obligaciones. Haga saber a las personas más cercanas que usted no quiere ser interrumpido en la próxima hora. Tenga papel y lápiz a la mano, tal vez desee anotar experiencias o sensaciones. Vístase con ropa amplia, cómoda, suelta.

En cada sesión usted aprenderá y ejercitará algo nuevo. Ejercite estas actividades diariamente. En la medida que progresa en más sesiones usted tendrá más actividades de entre las cuales elegir. Vaya formando un conjunto alternado de ejercicios que incluyan cada vez distensión muscular, respiración, sensibilización y relajamiento.

Sesión 1.-

En esta primera sesión usted leerá mucho y practicará poco. No importa. A poco avanzar en las próximas sesiones esta relación se invertirá. Vístase con ropa cómoda o poca ropa.

Musculatura

Los músculos son las herramientas de nuestra dinámica, tanto interna como externa. Nos permiten ser lo que somos: una constelación llena de energía que interactúa con su medio. Pero los músculos son también los receptores de tensión, vale decir, de energía potencial que no fluye, que no se libera, que no se expresa. Es necesario que usted se devuelva a sí mismo la capacidad de sentirse como un caballo joven que galopa gustosamente, o que yace relajado sobre el pasto.

Un músculo, cuando aplica fuerza, se contrae. Al relajarse se vuelve a estirar, recupera su tonicidad natural. Pero en estados de tensión sostenida el músculo se contrae parcialmente y nunca vuelve a estirarse, permaneciendo en un desgaste improductivo permanente (no se realiza ninguna acción que en algún momento “finaliza”). La contracción continua del músculo es contrarrestada por el sistema óseo, dentadura, órganos, articulaciones, discos, ligamentos, tendones, todos los cuales con el tiempo sufren deformaciones, desgaste, irritación. Músculos contraídos influyen además sobre el sistema circulatorio adyacente, comprimiendo, frenando, bloqueando. La tensión impide la emergencia de emociones (las reprime). A veces se crean circuitos autorreforzados de tensión (bruxismo). El desgaste energético de una musculatura tensa se realiza en desmedro del sistema inmunológico, el cual suspende parcialmente (pero en forma crónica) sus funciones defensivas.

Resumiendo, en un estado de tensión la persona

pierde su flexibilidad natural y con ello la herramienta fundamental para solucionar los problemas impuestos por la vida, se cansa sin realizar nada, daña las uniones entre sistemas óseo y muscular, bloquea funciones básicas, debilita el sistema de defensas, pierde acceso a emociones variadas y profundas, todo lo cual le impide intuir en forma realista lo que ocurre en su entorno.

Los ejercicios referidos al sistema muscular son una valiosa ayuda para interrumpir este círculo vicioso. Pero al igual que la respiración abdominal, el relajamiento y otras técnicas, son sólo partes de una tarea fundamental, la cual es crear un estilo de vida funcionalmente apropiado, lo que involucra también la alteración de escalas de prioridades vitales inapropiadas, como las que incitan la emergencia de, y prolongan, tensión cronificada.

El estiramiento forzoso de un músculo tenso y contraído y la subsiguiente distensión crean momentáneamente un escenario nuevo: el músculo recobra parcialmente su elasticidad normal, el sistema circulatorio funciona liberado, y en general los sistemas afectados por la musculatura tensa restablecen su normalidad. Este estiramiento, si bien forzado, se realiza con lentitud, sensibilidad y cariño, y sólo hasta acercarse a un nivel doloroso pero sin nunca alcanzarlo. Por tanto los ejercicios deben ser hechos en dirección a... pero no hasta... Por ejemplo bajar la cabeza al pecho significa bajarla en dirección hacia el pecho y sólo hasta una posición - que si se transgrede - resultará en dolor. No hay manera de realizar esto sino con lentitud, sensibilidad y cariño.

Sentir la región en que ciertos músculos se están estirando a niveles cercanos al dolor no es algo que se pueda decidir afuera por otra persona. Usted es el mejor y único profesor que sabe lo que hay que hacer para realizar sin daño y cabalmente la tarea.

Hay muchas maneras de distender la musculatura en forma dinámica: bailando, corriendo, escalando cerros, nadando, jugando, especialmente si se acompañan de emociones placenteras, de canto y felicidad, se realizan con movimientos redondos, sueltos, infantiles, en una actitud de aprendizaje, de toma de conocimiento, de sensibilidad ampliada.

El estiramiento estático en cambio consiste en forzar los músculos hacia una posición corporal, de los miembros o de la cabeza, habitualmente fija e inusual. Se realiza casi siempre con los ojos cerrados, en forma lenta, perceptiva y cariñosa y hasta ingresar a un área de incomodidad, se detiene en la zona de predolor, aquí se respira profundo 3 ciclos, y hasta sentir la distensión de los músculos afectados, la afluencia de calor y la sensación de blandura o dulzura, un momento muy apropiado para sumergirse en un estado de recogimiento, intimidad, paz. Se inicia el camino de vuelta en forma muy lenta, sin sobresaltos ni golpes, aprovechando de sentir lo más posible según vayan produciéndose cambios de posición, peso, calor, alteraciones en la sensibilidad de la piel, en luminosidad, en estados emotivos, palpitaciones y respiración.

Botar (la cabeza, el cuerpo, etc) significa un proceso muy lento de distensión y de abandono progresivo a la ley de la gravedad. Es una acción pasiva, un dejar que se caiga lentamente, con el fin de contar con el tiempo necesario para percibir lo que va ocurriendo, internamente, como desplazamientos de peso, órganos, presión, y también sensaciones y emociones, y externamente en piel, mejillas, labios y párpados, y su contacto con el aire, la ropa, la alfombra, la luz.

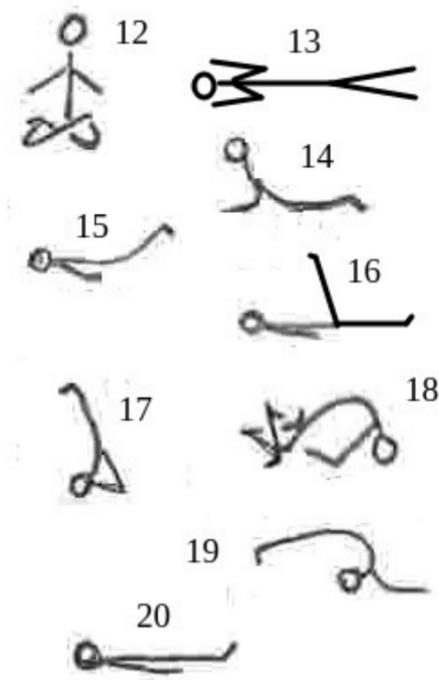
Botar significa también dejar yacer sobre el suelo en forma entregada, como trapo mojado, sin resistencias, confiada, tal vez devotamente.

Recoger significa el movimiento contrario a botar. Consiste en utilizar sólo aquellos músculos imprescindibles para efectuar el desplazamiento deseado, permaneciendo los otros músculos distendidos, sueltos, caídos, botados. Recoger un cuerpo inclinado hacia adelante significa aplicar fuerza a la columna vertebral como el pescador cuando tira suavemente de la caña de pescar. La cabeza, caída y botada durante todo el tiempo que toma erguir la columna, es lo último en subir (muy, muy lentamente) hasta una posición erecta. La lentitud se invierte en una sensibilidad aumentada (desplazamientos internos, órganos, peso en la cabeza, temperatura y peso de músculos y piel, etc).

Repetir significa habitualmente hacer un ejercicio 3 veces. En general repita los ejercicios, aunque no se especifique, excepto los más complicados, fuertes o largos.

Posiciones yoga





Las figuras precedentes son un recordatorio visual de las posturas iniciales - o más importantes - desde las cuales derivar otros ejercicios.

Recuerde hacer todo lento: cualquier movimiento (girar la cabeza hacia un lado, por ejemplo) debe demorar 10 segundos a lo menos. Mantenga cada posición extrema durante al menos 3 ciclos respiratorios. Vuelva a la posición normal en forma sensual y perceptiva.

1.- Saludo

Parado, con las piernas levemente abiertas y las manos en alto, usted deja caer su cuerpo lentamente hacia adelante, las manos eventualmente alcanzan el suelo. -

Después de re-coger torso, cabeza y brazos siga hacia atrás arqueando la espalda, tal vez viendo la muralla tras de sí para facilitarse el mantenimiento del equilibrio. Repita.

Respiración

La respiración es la actividad de intercambio energético con el mundo externo más importante y crítica y ha de someterse a una profunda revisión en relación a cuidados, mejoras, serenización y placer.

El aire es perceptible como energía, como fuente de energía, como sustentador de la energía que vitaliza nuestra corporeidad.

Párese frente a una ventana, o al aire libre. Respire normalmente unos pocos ciclos. Deje que la paz y la serenidad lo inunde. Entonces comience a forzar su respiración aspirando cada vez más rápido y más profundo. Antes de sentir mareo interrumpa la respiración forzada. Perciba el estado de agitación interna, de energía, en que se encuentra; compare con el estado anterior al ejercicio.

Dependencia, gratitud

Párese frente a una ventana, o al aire libre, y respire una vez profundamente, bote todo el aire y deje que pase el tiempo. Cuando no pueda aguantar más la falta de aire aspire fuerte, casi violentamente, para reponerse, bote el aire, aspire de nuevo y repita tantas veces como sea necesario hasta que su cuerpo se serene de nuevo. Perciba los extremos entre falta de aire y desesperación y un estado de serenidad y soltura. Haga consciente su dependencia del aire. Avance en sentido de la gratitud por poder respirar, avance sin limitaciones. Repita.

Sesión 2.-

Durante esta sesión usted practicará más cosas respecto a la respiración.

Higiene

En un vaso con agua tibia eche un poco de sal y revuelva. Vierta sobre su mano un poco de esta agua y aspírela por la nariz y, alzando la cabeza, déjela escurrir hacia la faringe, bótela. Repita varias veces, ladeando una vez la cabeza a la izquierda, otra a la derecha, para despejar completamente las fosas nasales.

Con una mezcla de agua y sal haga gárgaras.

Olor

Despierte su sensibilidad a los olores, cuanto más pueda mejor. Sienta la calidad del aire, ábrase a los mensajes contenidos en olores y brisa, reaccione a recuerdos, estados anímicos, proyecciones.

Brazos

Parado en forma segura (con los pies levemente abiertos) extienda los brazos lateralmente y súbalos lentamente hasta topar los lados internos con la cabeza, cerciorándose que los músculos de la espalda y de las axilas se estiren lo más posible. Baje los brazos, también lentamente. La respiración sigue en forma natural estos movimientos. Mientras más lentamente mueva los brazos más acceso tendrá a la paz.

Abdomen

La respiración abdominal mejor se ejercita acostándose boca arriba sobre el suelo. Suelte su ropa (cinturón, botones). Al forzar el aire hacia abajo, hacia el abdomen, se expande el diafragma y se distiende la musculatura abdominal, lo que junto a una respiración más profunda y eficaz constituyen los objetivos más importantes del ejercicio.

Aspire aire y fuércele hacia abajo, hacia el hueso

púbico. Se formará - con un poco de ejercicio - una gran bola en el bajovientre. Mantenga el aire unos segundos, después bote y suelte.

No mueva la caja torácica al respirar. Deje que sólo trabaje el diafragma y el abdomen. Para cerciorarse que la caja torácica no se mueve al in- o exhalar apoye suavemente una mano sobre las pecho (el codo sobre el suelo). La otra mano apóyela sobre el abdomen. Una mano no debe sentir movimiento, la otra sí.

Al forzar el aire hacia abajo y formar una gran bola en el abdomen la piel del bajovientre se estira produciendo una sensación de aspereza y/o de calor. Empuje la bola tan fuerte como sea necesario hacia abajo hasta sentir esto en la piel.

Repita unas cuantas veces, descansando y soltando entre medio. Haga el ejercicio a menudo hasta que respirar con el abdomen sea nuevamente algo tan natural como en la primera infancia (y como lo es habitualmente en los animales).

Ciclo 1-2-3

El ciclo respiratorio se divide en tres partes de tiempo iguales: inhalar, exhalar y descansar. Si gusta hágalo inicialmente con un reloj con segundero bien visible. Acostado en el suelo boca arriba, la ropa suelta, inhale en forma pareja, supongamos durante tres segundos, bote el aire durante otros tres segundos y permanezca sin hacer nada durante otros tres segundos (es durante este reposo que se produce el relajamiento, la sensación placentera de transparencia y paz).

Tal vez quiera ensayar con tiempos distintos, 5 segundos, 8, lo que le sea cómodo, lo que le permita relajarse profunda y suavemente. Con más experiencia se van alargando estos tiempos en forma involuntaria, sin necesidad de mirar un segundero.

Si usted desea llevar el ritmo del ciclo con los latidos del corazón es importante que usted interrumpa el ejercicio después de cada 3 a 5 ciclos, moviéndose, desconcentrándose, irguiéndose. Después prosiga, e interrumpa, prosiga, etc.

Plexo solar

El plexo solar, la región inmediatamente bajo el ombligo, es reconocido desde antaño y en distintas culturas como el centro energético por excelencia, el asiento del poder, de las emociones y de los sentimientos. Una respiración abdominal profunda y suelta desbloquea y vitaliza este importante centro personal. Muchas personas perciben un agradable calor en la región después de respirar como se ha indicado, de relajarse y concentrarse en esta región.

Intercambio

Usted respira con el abdomen. Cada vez que inhala usted trae aire fresco a su interior, al exhalar usted bota lo que le sobra, lo innecesario. Inhale energía, bote los residuos. Inhale vida, exhale entropía. Sienta la renovación que ocurre con cada ciclo respiratorio. Déjese sorprender por lo que viene a la conciencia. Sienta el placer de respirar.

Imaginería

Como variación al ejercicio anterior vea si puede imaginar lo siguiente. Cada vez que usted exhala usted bota lo que no quiere guardar en su intimidad, al inhalar usted ingresa lo que necesita. Usted bota desconfianza y temores e inhala frescura y transparencia, por ejemplo. Usted bota enojo e inhala creatividad. Usted expulsa resentimientos e ingresa gratitud. Juegue con los afectos y actividades que le son importantes, vaciando espacios al botar lo indeseable y llenándolos con lo que a usted le es caro.

Sesión 3.-

En esta sesión usted ejercitará la posición de cabeza, posición del humilde o fetal, y el gato, nombres comunes con que nos hemos acostumbrado a aludir a estos ejercicios. Se incluyen ejercicios de respiración. Disfrútelos.

2.- Posición de cabeza

Mientras aprende esta postura haga este ejercicio contra una muralla, o mejor aún, contra un vértice de murallas, o pida a una persona cercana a usted que le asista en mantener el equilibrio mientras usted gana confianza en usted mismo. - Estando hincado apoye sus manos entrelazadas y los codos en el suelo, ahora usted debe formar un triángulo de tres lados iguales, los codos quedan relativamente cerca el uno del otro. Aloje la cabeza contra sus manos apoyando la parte superior de la frente en el suelo. Vea que al hacer mucha fuerza con brazos, cuello y cabeza sus manos no se sueltan ni se “abre” el triángulo a la altura de los codos.

Si usted estira sus piernas - sin dejar que resbalen los pies - el torso y las caderas subirán. Acercando los pies hacia sus codos usted sentirá que el cuerpo comienza a equilibrarse sobre su cabeza y codos. Levante una pierna de modo que el pie quede cerca de los glúteos. Si gusta eleve también la otra pierna, de la misma manera. Ambas piernas están dobladas en las rodillas, los pies están cerca de los glúteos. Experimente la sensación de equilibrio y el control que usted tiene ejerciendo fuerza con brazos, cuello, manos y hombros. (Para alcanzar la posición de cabeza lo único que falta es estirar lentamente las piernas).

Ejercite lo anterior tantas veces como usted crea conveniente y placentero antes de estirar finalmente también las piernas.

Al retornar baje los pies primero hacia los glúteos,

gire lentamente la cadera hacia adelante y encorve la espalda lo más que usted pueda, acercando los pies hacia el suelo, siempre equilibrándose. Deje que los pies se posen delicadamente en el suelo, no caiga. Prosiga muy lentamente. No levante la cabeza, sino enlace de inmediato con la siguiente posición.

3.- Posición del humilde o fetal

Hincado, la cadera sobre los pies, las rodillas levemente separadas y la frente apoyada en el suelo, lleve los brazos paralelos al cuerpo, de modo que las manos reposen al lado de los pies, palmas hacia arriba. Permanezca en esta posición algunos minutos.

Al erguirse - muy lentamente - abra un poco los pies lateralmente y vea si puede apoyar el peso de su cuerpo sobre las nalgas en el suelo, manteniendo erecta la espalda, respire profunda y lentamente, manteniendo la cara levemente hacia arriba y sintiendo la piel de frente y cara.

A continuación inicie la siguiente posición:

4.- El gato

Apoyado sobre manos y rodillas baje la cabeza y levante la cintura. Invierta la posición subiendo la cabeza y dejando caer la cintura. Repita.

Respiración

Ejercite respiración abdominal.

Ciclo 1-2-3-4

Este ejercicio es similar a uno anterior visto en la Sesión 2.- pero ahora con la diferencia que el reposo abarca dos unidades de tiempo: en el primer tiempo se inhala, en el segundo se exhala, durante el tercer y el cuarto tiempo se reposa.

(Para quien se ha ejercitado bien en el ciclo 123 anterior este ciclo 1234 produce un relajamiento más rápido, eficaz y profundo). Interrumpa cada 3 a 5 ciclos.

Sesión 4.-

En esta sesión conocerá técnicas de relajamiento.

Relajamiento

La capacidad para relajarse restablece el sentido de propiedad sobre acontecimientos internos y externos. El no estar relajado es una opción elegida. Un relajo profundo permite la renovación de fuerzas internas. Pero también es cambio.

Rutina

Para relajarse puede aplicar la siguiente rutina. Acuéstese de espaldas y respire con el abdomen. Apriete los músculos de la frente, como en señal de pregunta o de enojo, y manténgala apretada. Muy lentamente vaya soltando la musculatura, vaya abandonando la mueca, un poco cada vez, sintiendo lo que ocurre cuando distiende. Sienta la musculatura afectada, la piel en la superficie (calor, frescor, suavidad, bloqueo, etc) y perciba las sensaciones que acompañan a este cambio. Hágalo lento, si no - casi - no tiene sentido que lo haga.

Prosiga apretando y tensando, ahora la musculatura de los ojos. Lleve esta presión ocular como al interior de la cabeza y mantenga. Muy lentamente vaya soltando la fuerza, desde el interior de la cabeza paulatinamente hacia adelante, al globo ocular, las cejas, percibiendo músculos, piel, sensaciones. Finalmente suelte los últimos vestigios de presión hasta que los párpados cubran delicadamente sus ojos.

Apriete la musculatura de la cabeza que está bajo el pelo, hágase un mini dolor de cabeza..., mantenga unos instantes y después distienda, lentamente. Haga igual cosa atrás en la nuca. Apriete las mandíbulas, mantenga y suelte. Haga lo mismo con la musculatura de las mejillas, boca y

nariz. Apriete los labios como niño taimado, mantenga y suelte. Lleve la lengua con fuerza hacia el paladar, mantenga y distienda. Tense la musculatura de faringe y tráquea, sostenga la tensión, suelte. Apriete la musculatura del cuello, mantenga y suelte. Repita cada vez con hombros, brazos, antebrazos, puños, dedos.

Lleve un peso muy grande sobre su pecho, una preocupación, un dolor, y mantenga así el pecho tenso, después suelte, aliviánelo, saque todo peso de él, todo dolor o preocupación, devuélvale la liviandad natural. Tense la musculatura de la espalda, póngala dura, lo más dura que usted pueda, como si la espalda fuese una coraza, y después suelte, lentamente, suavemente, devuélvase una espalda blanda sobre la cual yacer sea un placer. Tense, mantenga y suelte cada vez la musculatura del abdomen, las nalgas, en torno a los genitales, paciente y cariñosamente, los muslos, las rodillas, las pantorrillas, los pies.

(Optativo: Respire siempre con el abdomen. Prepárese para tensar su cuerpo desde la cabeza hasta los pies. Junte rabia, sentimiento de impotencia o cualquier otro similar y póngase tenso, haga toda la fuerza que pueda, en forma simultánea, de arriba a abajo, ojos, labios y puños incluidos, deje que el cuerpo llegue a tiritar, mantenga la fuerza, la rabia, la impotencia, mantenga más aún, todo lo que pueda, sin declinar. Perciba el suelo, qué tal se siente la espalda al apoyarse así en estado de tensión y fuerza sobre la superficie del suelo. - Comience a distender, muy paulatinamente, muy lentamente, aunque su cuerpo aún tiriten, hágalo muy lentamente, sintiendo nuca, cuello, hombros, codos, puños, nalgas, rodillas, tobillos, pies. Suelte más aún y perciba su pecho, su abdomen, qué tal se sienten al soltarse, al estar sueltos, perciba su frente, sus ojos, sus labios y su lengua al ir soltando y distendiendo. Concéntrese en una respiración abdominal eficaz hasta recuperar el sentido de profundidad y

paz. - Perciba el suelo de nuevo, qué tal se siente ahora la espalda al apoyarse sobre el suelo en un estado de blandura y paz.)

Revise el estado de soltura general recorriendo brevemente la frente, cerciorándose que se sienta libre y suelta, igualmente haga con los ojos, cabeza, cuello, boca, pecho y brazos, espalda, abdomen, nalgas, genitales, piernas y pies.

Déjese estar 5 a 10 minutos, como usted guste. Su cuerpo yace distendido y blando, su abdomen se eleva y baja pausadamente, el tiempo parece no existir.

Para volver del estado de relajamiento comience moviendo los dedos de los pies. Transmita paulatinamente este movimiento a los tobillos, las rodillas, las caderas, el abdomen. Mueva los dedos de las manos y transmita este mover a los brazos, a los hombros, transforme el movimiento en una disposición general a moverse y a erguirse. Si desea quejarse o bostezar o cualquier otro signo natural, deje que sea, bostece, gima, estírese, y lentamente vaya levantándose (a menos que sea de noche y quiera a continuación dormir, desde luego).

Sesión 5.-

En esta sesión usted aprenderá las posiciones el arco, hincarse, torcerse, piernas abiertas, el puente y preparación para el loto. Incluimos también una imaginería.

5.- El arco

Acuéstese boca abajo. Levante la cabeza, enganche los tobillos con sus manos y estírese de a poco, usted estará apoyado sobre el abdomen.

6.- Hincarse

Estando de pie lleve una pierna hacia adelante. Mantenga la columna erecta mientras baja el cuerpo cediendo en la rodilla delantera. Use sus brazos para mantener el equilibrio, si usted estima necesario. Cierre los ojos, respire profundamente, tome distancia del mundo externo. - Invierta las piernas.

7.- Torcerse

Siéntese sobre la pierna derecha flectada. El pie izquierdo llévelo por encima de la rodilla derecha y apóyelo en el suelo. Girando la cabeza y el torso hacia la izquierda enganche la mano derecha en la rodilla derecha pasando el brazo derecho por fuera (!) de la rodilla izquierda, apoye la mano izquierda en la cintura. Invierta.

8.- Piernas abiertas

Sentado en el suelo abra bien las piernas. Bote el cuerpo sobre la pierna izquierda, ayudándose al final con las manos puestas debajo del tobillo izquierdo. Recoja. Repita sobre la pierna derecha. Repita derecho hacia adelante.

9.- El puente

Acuéstese boca arriba, pase ambas manos sobre sus

hombros y apóyelas firmemente en el suelo. Esfuércese por elevar el cuerpo - acercando los pies - hasta que la cintura quede muy alta y la espalda arqueada.

10.- Preparación para el loto

Siéntese en el suelo con la pierna derecha estirada, ponga el pie izquierdo sobre el muslo derecho. La rodilla izquierda quedará más o menos alta. Con un movimiento de manos ondulante y suave presione esta rodilla hacia abajo. Invierta.

Con el pie izquierdo sobre el muslo derecho bote el cuerpo sobre la pierna derecha. Invierta.

Imaginería

Reposando sobre su espalda usted respira profunda y tranquilamente. Usted inicia la siguiente imaginería. La paz del relajamiento a la que lo ha llevado la respiración abdominal le lleva a sentir su piel en forma muy clara y consciente. Usted imagina que es sólo piel. Usted inhala aire por la nariz pero también por la piel, al exhalar usted siente de nuevo que el aire sale por la nariz pero también por la piel. Toda su piel se ha transformado en una envoltura semipermeable por la que atraviesa el aire, ingresando energía y saliendo lo innecesario. Goce esta sensación el tiempo que quiera. Antes de terminar imagine que usted intercambia el aire a través de la planta de los pies, aire entrando y saliendo por la piel de la planta de sus pies. Perciba cómo esto le da fuerzas, cómo crea un sentido de integración corporal que va de la coronilla hasta los pies.

Para finalizar vuelva a sentir su corporeidad completa, el cuerpo lleno y una piel protectora y sensible.

Sesión 6.-

Durante esta sesión usted practicará piernas juntas, el loto y una imaginería.

11.- Piernas juntas

Sentado en el suelo junte las piernas estiradas. Bote el cuerpo sobre las piernas, al final ayudándose con las manos puestas debajo los tobillos. Recoja.

Repita el ejercicio permaneciendo largo rato en la posición entregada hacia adelante sobre sus piernas (3 a 10 minutos)

12.- Loto

Sentado en el suelo lleve el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Ahora lleve con ayuda de las manos el pie derecho sobre el muslo izquierdo.

No fuerce la posición. Con práctica y algunos trucos todo será más fácil. Abra un poco las rodillas, gire la planta de los pies hacia arriba, de modo que los pies se apoyen sobre el dorso contra los muslos. Si usted siente que la tensión muscular es muy alta suelte todo, pero progresiva y lentamente, tire con las manos del pie alto y deposítelo en el suelo con toda delicadeza. No permita que el pie pegue contra el suelo. Estire las piernas y muévalas ligeramente. Invierta.

En la posición de loto mantenga la espalda erecta, las manos sueltamente apoyadas sobre los muslos.

Imaginería

Asuma una posición cómoda tal como yacer de espaldas. Respire (con el abdomen) hasta sentir soltura y paz. Vea si puede jugar a la siguiente imaginería.

Usted es una persona diminuta que ingresa (mágicamente) dentro de su cabeza. Mirando y - sobre todo - admirando usted se pasea por dentro de la cabeza,

observando el oído interno, las fosas nasales, el paladar, el otro oído interno, la coronilla desde abajo, la nuca por dentro, la faringe, y siempre mirando y admirando, baja a la tráquea, recorre los bronquios hasta los alvéolos pulmonares, se devuelve, observa clavículas y hombro, baja por un brazo, conoce el codo, el antebrazo, va curioseando en torno a los pequeños huesos de la muñeca, se aloja unos instantes en la palma de la mano, sigue hacia cada uno de los dedos, siempre mirando y admirando. Después usted sube al hombro y baja por el otro brazo. Se devuelve y baja por el esófago hacia el estómago, observando, conociendo, admirando. Cruza paredes y observa el corazón, ágil, flexible, siempre trabajando. Atraviese el diafragma, pasee en torno a hígado, bazo, páncreas, intestinos, vesícula biliar, riñones y vejiga, mirando y admirando lo que ve. Conozca sus genitales recorriéndolos por dentro. Después haga un viaje por una de sus piernas, observando fémur, rodilla, pantorrilas, tobillos y pies, repita con la otra pierna. Suba al bajovientre y busque un lugar para descansar de tanta maravilla vista y sentida. Dése todo el tiempo necesario para acomodarse bien. Déjese caer en un profundo descanso, protegido al interior de su pelvis, sin necesidad alguna, sólo gozando el momento, dejándose estar en paz. - Vuelva a la cabeza y salga (mágicamente) de ella, usted abandona la imaginiería y está de nuevo en el mundo de la realidad.

¿Cómo le fue?

Sesión 7.-

En esta sesión usted hará ejercicios de imaginación y respiración y aprenderá otra técnica de relajación..

Música

Encienda un equipo de música y elija una pieza que le agrade. Recostándose y después de respirar con el abdomen hasta caer en un estado de paz y plenitud imagine que usted es sólo su piel. La música que está usted escuchando ingresa en usted y está afuera de usted y dentro de usted, al mismo tiempo, sólo separada por su piel. Sienta la música en la piel, una vez desde adentro, otra desde afuera. Si todo esto fuese real, usted se pregunta, ¿quién sería usted?

Soltar

Al respirar intente soltar la musculatura en torno a la nariz, su piel externa e interna, igualmente suelte la lengua, la faringe y hacia abajo, la tráquea. Vea que todo esté tan suelto como para casi roncar despierto.

Recorrido

Respire profundo con el abdomen hasta alcanzar un estado de paz y contentamiento. Al inhalar haga “recorrer” el aire lentamente por la línea central del cuerpo, la nariz, ascendiendo por la frente, siempre irrigando con su riqueza y energía por la coronilla y bajando por la nuca, la espalda, la cintura, las nalgas y hacia adelante, por el perineo y los genitales hasta el bajovientre. Deje que el aire aquí se transforme. Al exhalar lleve el aire desde el bajovientre ascendiendo por la línea central del cuerpo irrigando el abdomen, el pecho, el cuello, la faringe y bote por la nariz. Repita cuantas veces desee, después revierta el recorrido y repita a gusto.

¿Cómo se siente?

Imaginería

Respire con el abdomen hasta sentirse en paz. Vea si puede realizar la siguiente imaginería. usted es una célula. Usted descansa en el fondo de un mar de aire. Su cuerpo se ha desparramado sobre este fondo y así yace cómodamente usted, la célula, respirando sin saber de sí, con todo el tiempo del universo, tranquila e inocentemente, ciclando entre hincharse un poco por el aire inhalado y adelgazar al botar el aire fuera de sí. Una célula pulsa lentamente entre más y menos. Parece no haber tiempo, sólo hay paz.

Al abandonar la imaginería usted se asombra de lo que vivenció. ¿Qué fue?

Juegos

Desarrolle juegos con el aire. Exponga su cara a cambios en el aire, a brisas, viento o a la velocidad de un correr o de un vehículo. Sienta su pelo desordenarse por acción del viento o aquietarse y caer en momentos de calma. Exponga la piel de todo el cuerpo a la presencia del aire, y observe sus percepciones, las imágenes que despiertan o los recuerdos que van a la mente. Juegue a la sensualidad del aire, enriquezca su experiencia vital exponiendo toda su piel, incluidas la de las plantas de los pies, la de las orejas, toda, a la acción del aire.

Relajamiento - Peso y calor

Otra rutina para relajarse es la siguiente. Acuéstese de espaldas y respire con el abdomen. Concéntrese en el brazo derecho. Sienta el peso del brazo, tal como yace al lado del cuerpo, perciba también el calor del brazo. Siga respirando con el abdomen, sueltamente. Sienta el peso y el calor del antebrazo, finalmente de la mano.

Sienta ahora el peso y el calor del brazo izquierdo, del

antebrazo, de la mano. Sienta el peso del cuerpo, de la espalda, de cintura y nalgas. Sienta el peso y calor de la pierna derecha, de la pantorrilla, del pie, después de la pierna izquierda, de la pantorrilla, del pie.

Déjese estar 5 a 10 minutos, como usted guste. Su cuerpo yace distendido y blando, su abdomen se eleva y baja pausadamente, el tiempo parece no existir.

Vuelva lentamente sobre sí, estírese, yérgase de a poco.

Sesión 8.-

Durante esta sesión usted practicará relajo boca abajo, la cobra, la langosta, pie arriba, la vela y algunas variaciones además de unas imaginerías.

13.- Relajo boca abajo.

Acuéstese boca abajo, apoye la mejilla en el suelo. Mantenga las piernas ligeramente abiertas, los codos cerca del cuerpo, las manos cerca de la cara. Descanse.

(Variación 1: Mantenga los brazos estirados paralelos al cuerpo, las manos cerca de las caderas. Descanse.)

14.- La cobra

Desde la posición anterior, relajo boca abajo y manos cerca de la cara, inicie girando la cabeza a una posición frontal y después hacia atrás y arriba. Sin ejercer fuerza de apoyo con las manos levante la espalda echando la cabeza hacia más atrás. Bote y repita.

(Variación 1: Gire la cabeza hacia la izquierda, hacia la derecha. Cuide no forzar, hágalo sueltamente.)

15.- La langosta

Desde la posición relajo boca abajo (13) enderece la cabeza y apoye el mentón. Lleve las manos entrecruzadas bajo el bajovientre y ejerza fuerza para levantar las piernas estiradas. Bote y apoye las piernas y los pies muy delicadamente sobre el suelo.

16.- Pie arriba

Acostado de espaldas, piernas levemente abiertas, manos cerca de las caderas, inicie levantando una pierna a la vertical. Baje e invierta. Suba ambos pies al mismo tiempo y sin juntar uno contra el otro. Bote y repita.

Variación 1: Ambos pies elevados inicie un movimiento de pedaleo en el aire.

Variación 2: Levante la pierna derecha y cruce sobre el lado izquierdo bajando. Suba, bote e invierta.

Variación 3: Levante ambas rodillas, abrácelas fuerte

contra el pecho. Suelte y repita.

17.- La vela

Acostado de espaldas suba ambas piernas y apoye la cintura con las manos. Acomode y busque una posición de equilibrio. Tal vez logra soltar las manos, dejándolas caer sobre el suelo. - Para bajar el cuerpo apoye las manos muy firmemente en el suelo, lleve las piernas estiradas primero por encima de su cabeza hacia atrás, doblando la cintura, y baje la cadera, apoyando vértebra tras vértebra, lenta y sensualmente, contra el piso. Después baje paulatinamente las piernas. Evite movimientos rápidos, caídas y sorpresas. Apoye las piernas, relájelas y progresivamente relaje caderas, cintura, espalda, pecho, manos, brazos, cuello, lengua, cara.

Variación 1: Apoye la cintura con las manos. Mueva sus pies como pedaleando.

Variación 2: Baje una pierna estirada por encima de su cabeza. Invierta.

Variación 3: Con las piernas estiradas, ábralas, cíerrelas, lateralmente, longitudinalmente.

Imaginería

Use una de las rutinas practicadas anteriormente para relajarse. Cuando esté bien relajado intente una de las siguientes imaginerías. Su cuerpo relajado y en paz comienza a vaciarse hasta que al final usted está hueco. Usted quiere llenar su cuerpo con algo, por ejemplo, con luz. O música. Quizás prefiera llenarlo con dulzura, un aroma, un recuerdo, un anhelo, una imagen, una bondad, con simpatía, o generosidad, o energía. Llene el cuerpo con una cosa solamente y déjelo estar. Vivencie su cuerpo lleno de ...

¿Cómo se sintió durante el ejercicio?

Sesión 9.-

Durante esta sesión usted ejercitará variaciones del saludo, el gato, el arco, el torcerse y algunas cosas respecto a la alimentación.

1.- Saludo

(Las piernas levemente abiertas y las manos en alto usted deja caer su cuerpo hacia adelante, las manos eventualmente alcanzan el suelo. - Después de recoger torso, cabeza y brazos siga hacia atrás arqueando la espalda. Repita.)

Variación 1: Bote su cuerpo no hacia adelante sino hacia la derecha por encima de su pierna derecha. Recoja el torso hacia atrás por encima de su pierna izquierda. Invierta de pierna. Repita.

Variación 2: Con los brazos en alto y manteniéndose erecto gire sobre su cintura hacia un lado, después al otro lado.

Variación 3: Brazos en alto incline su cuerpo lateralmente (mano derecha hacia pie derecho), después hacia el otro lado (mano izquierda hacia pie izquierdo).

4.- El gato

(Apoyado sobre manos y rodillas baje la cabeza y levante la cintura. Invierta la posición subiendo la cabeza y dejando caer la cintura. Repita.)

Variación 1: Lleve la cabeza a la izquierda y la cintura a la derecha. Invierta. Repita.

Variación 2: Rote la cabeza en un sentido y girando la cintura en el sentido opuesto. Invierta.

5.- El arco

(Acuéstese boca abajo. Levante la cabeza, enganche los tobillos con sus manos y estírese de a poco, usted estará

apoyado sobre el abdomen.)

Variación 1: Produzca un vaivén hacia adelante y hacia atrás.

7.- Torcerse

(Siéntese sobre la pierna derecha flectada. El pie izquierdo llévelo por encima de la rodilla derecha y apóyelo en el suelo. Girando la cabeza y el torso hacia la izquierda enganche la mano derecha en la rodilla derecha pasando el brazo derecho por fuera (!) de la rodilla izquierda, apoye la mano izquierda en la cintura. Invierta.)

Variación 1: Siéntese en el suelo con la pierna derecha estirada. Lleve el pie izquierdo por encima de la rodilla derecha y apóyelo en el suelo, etc.

Alimentación

Es necesario tener presente que la alimentación es junto a la respiración una de las actividades más importantes de todo ser viviente. En el apuro de nuestros días la instrumentalizamos, la alejamos de nuestro foco de atención, concentración y valoración. La baja de calidad, en términos de conciencia, focalización, sensibilidad, rechazo/aceptación, asimilación, pero también de lo que comemos concretamente, preparación, elección según necesidades internas, lugar, tiempo, compañía, etc, la baja calidad - como decíamos - ha de revertirse en pos de altos niveles de focalización, conciencia, salud y placer.

Se nos ha enseñado que la alimentación consiste en la ingestión de cosas necesarias para nuestro organismo (proteínas, grasas, fibras, vitaminas, antioxidantes, etc). Una versión más moderna dice que lo que ingerimos es energía necesaria para vivir, energía que está asociada a las “cosas” específicas que comemos. Nuestros gustos son un modo inocente de conocer el tipo de energía que necesitamos, la energía de fruta, de agua, de arroz, etc. Se nos ha inculcado

desgraciadamente el modo cognicional, debo ingerir vitamina C y betacarotenos. Investigue qué quiere comer. Expóngase a olores, colores, texturas. Vaya al campo a recolectar lo que necesita, o en las ferias y mercados, vea qué le tienta, qué se le ocurre en el momento, qué tiene ganas de tocar, moler, mascar. Use manos, labios y dientes para saber lo que quiere. ¿Quiere orégano? ¿Le da placer descuartizar un animal? ¿Qué le pasa al morder la cáscara de la naranja? ¿Ha hecho pan?

La alimentación, como ingesta de energía necesaria para seguir viviendo, va ligada a otros tipos de energía necesarias, convenientes o por lo menos no contraproducentes: cariño, confianza, tranquilidad, etc. Comer en un ambiente de odio, miedo, desprecio y similares puede tener un efecto negativo sobre las funciones asimilatorias y de hecho puede bloquearlas al extremo de rechazar el alimento absolutamente.

Cuando usted se alimenta, ¿qué estado de ánimo tiene? ¿Hay relaciones negativas con ciertas personas? ¿Hay paz y distensión cuando usted se lleva algo a la boca? ¿Es comer una actividad de por sí placentera?

Al alimentarse elija gustosamente lo que quiere ingerir, compare granos con vegetales, frutas con raíces, colores rojos y amarillos con colores verdes, blancos y cafés, etc, perciba aromas y déjese sentir atraído o alejado por los distintos olores, tómese el gusto a las cosas antes de decidirse a comer de ello, permita que sus intuiciones jueguen un rol en sus elecciones, pregúntese ¿tiene apetito, tiene hambre?, vea que necesidad interna influye en su comer. ¿En qué luz quiere almorzar, cenar hoy día?

Baje el consumo de alimentos preparados o elimínelos por completo. Trate de arreglar un pequeño huerto privado (empiece cultivando en unos maceteros), consulte a amigos con experiencia o a campesinos, en libros y revistas. Cambie

su dieta según las estaciones del año, consumiendo preferentemente lo que está fresco, y según sus necesidades particulares de ánimo, lugar, hora. Elija a veces alimentos que usted no acostumbra comer, sólo para mantenerse flexible y elevar su capacidad de adaptación. Alimentarse debe ser un placer para el alma, hágalo en un ambiente de paz y relaxo.

Altere sus necesidades de agua: experimente la carencia, los excesos. Busque definir el gusto de distintos tipos de agua, al ir de viaje, al ir al campo, etc. Vea qué agua le produce - y bajo qué condiciones - la mayor sensación de limpieza. Juegue con esta agua, moje sus manos, la cara, el cuerpo, sienta la temperatura, adentro en boca y estómago, afuera.

Sesión 10.-

Durante esta sesión usted ejercitará variaciones a la posición del loto.

12.- Loto

(Sentado en el suelo lleve el pie izquierdo sobre el muslo derecho. Ahora lleve con ayuda de las manos el pie derecho sobre el muslo izquierdo.

No fuerce la posición. Con práctica y algunos trucos todo será más fácil. Abra un poco las rodillas, gire la planta de los pies hacia arriba, de modo que los pies se apoyen sobre el dorso contra los muslos. Si usted siente que la tensión muscular es muy alta suelte todo, pero progresiva y lentamente, tire con las manos del pie alto y deposítelo en el suelo con toda delicadeza. No permita que el pie pegue contra el suelo. Estire las piernas y muévalas ligeramente. Reintente.

En la posición de loto mantenga la espalda erecta, las manos sueltamente apoyadas sobre los muslos.)

Numerosas variaciones existen a partir de esta posición.

Variación 1: Practique respiración abdominal en la posición de loto.

Variación 2: Bote la cabeza hacia adelante, demorándose al hacerlo a lo menos unos 10 segundos. Recoja y bote hacia atrás. Recoja. Repita.

Variación 3: Bote en un proceso que no debe durar menos de 10 segundos la cabeza hacia la derecha, acercando la oreja al hombro (no el hombro hacia la oreja y sin girar la cabeza lateralmente). Recoja. Invierta. Repita.

Variación 4: Bote la cabeza hacia adelante e inicie con la cabeza un giro sobre el hombro derecho, atrás, hombro izquierdo, adelante. Invierta el sentido de giro.

Variación 5: Lleve las manos sobre la cabeza de modo que las yemas de los dedos apenas toquen el pelo. Gire el

torso hacia la derecha manteniendo derecha la espalda. Recoja, invierta, repita.

Variación 6: Con las manos igualmente sobre la cabeza bote el cuerpo hacia la izquierda hasta que el codo toque eventualmente el suelo, pero sin apoyarse sobre él. Recoja, invierta, repita.

Variación 7: Ponga las manos sobre los muslos. Bote la cabeza sobre la pierna izquierda. Recoja. Bote hacia la derecha. Recoja.

Variación 8: Estire los brazos hacia adelante, apoyándolos en el suelo. Bote el cuerpo hacia adelante, la frente eventualmente sobre el suelo. Recoja como si el torso, la cabeza y los brazos fuesen un trapo mojado.

Variación 9: Lleve una mano a la cara, tape un conducto nasal. Inhale y exhale relajadamente. Cambie.

Variación 10: Sin mover la cabeza mire distendidamente (!) hacia la izquierda, lentamente suba la mirada, llévela a la derecha, hacia abajo, hacia la izquierda, centre, cierre los ojos. Abra e invierta.

Sesión 11.-

Durante esta sesión usted será incentivado a desplegar su sensibilidad.

Sensibilización

Recuperar la sensibilidad es ir en contra de la utilización de sí, es ir en contra de las intelectualizaciones, de la enajenación de la experiencia vital. La riqueza obtenible es antídoto contra errores conductuales y valóricos.

Sensibilidad: no hay mejor ejemplo de la realidad que la de aquí, ahora.

En todo ejercicio de sensibilización busque la lentitud de movimientos y resultados. Para estar atento y despierto, para poder focalizar en sí mismo es necesario distanciarse de la rapidez y de la sensación de utilidad de procesos y acciones.

Observe el proceso principal que usted desarrolla, pero también los procesos paralelos que ocurren mientras usted hace o reposa.

En ocasiones trate de ser objetivo en esta observación de sí y de los procesos, como un científico desprendido y despierto. Estudie sensaciones, sentimientos, estados de ánimo y emociones con la disposición de querer ser lo más exacto e inambiguo posible.

En otras ocasiones sea sentimental y emotivo. Déjese llevar por el flujo de los acontecimientos, así como va de proceso en proceso, de ejercicio en ejercicio.

Es importante que usted sepa vivir ambos extremos, lo objetivo y lo emocional. Y no desespere si al comienzo el progreso respecto a uno de ellos o ambos es lento.

A veces la objetividad lleva a descubrimientos que a su vez llevan a una sensación muy subjetiva y profunda (de placer, de sorpresa, de nostalgia, etc).

Fomente también en la madurez su curiosidad infantil,

su ingenuidad, la capacidad de asombro, de admiración. Vaya al encuentro de experiencias que despierten sentimientos de gratitud en usted. Vea cómo expresarla, en hechos, en palabras, a personas, o escribiendo.

Contáctese con su necesidad de sentir seguridad física: haga un análisis permanente de la seguridad o de la inseguridad a la que está expuesto, consulte con sus sentimientos, busque protección como una obligación primaria para con usted. Use su sexto sentido en toda ocasión, para quedarse o para irse a otro lugar.

Cultive la distancia entre las cosas y usted. Vea cómo las personas hacen, van y vienen. Mantenga una sana separación entre su intimidad y procesos externos. Involúcrese entregadamente sólo cuando usted así lo elige, no cuando se lo imponen aparentemente las circunstancias.

En nuestra cultura se valora exageradamente nuestra capacidad para cambiar acontecimientos y diseñar nuestro propio destino. Ejercite lo otro: deje a veces que las cosas sean, que acontecimientos y procesos se desarrollen por sí mismos, que la realidad se exprese ante sus ojos sin que usted interfiera.

Soltando vea cuanto más es capaz de percibir.

A continuación usted encontrará sugerencias para ejercitar su sensibilidad.

Cubra sus ojos poniendo las palmas sobre los párpados, suavemente. Observe lo negro, las eventuales imágenes que cubrirán lo oscuro. Mientras más relajado esté más oscuro verá y menos imágenes irán a la conciencia. Descanse los ojos contra sus manos por períodos cortos, 5 a 10 minutos, y por períodos más largos, 30 a 60 minutos.

Observe la luz en distintos lugares, a la sombra, en el ramaje de árboles, al amanecer, al atardecer, al viajar en metro, dentro de un libro, frente a un televisor, debajo de la almohada.

Perciba los colores en cosas y personas, a distintas horas del día. Vea el color del pan, de fruta, de pastos, de partes del cielo, vea colores a distancia, en los ojos de un niño, de un animal.

Al caminar o moverse tome conciencia de las características de movimientos lentos, rápidos, graciosos, toscos. Trate de imitar el modo de otras personas y vea cómo se siente. Intente movimientos y estilos nuevos, percíbalos y percíbase a usted mismo, cómo cambian sentimientos o estados de ánimo.

Registre internamente las imágenes que usted proyecta en forma involuntaria (alegres, tristes, enfadadas, expectantes, tensas, relajadas, amistosas, excitadas). Vaya a los extremos de registrar exactamente, detalladamente, casi como trabajo fotográfico, y al extremo opuesto, percibiendo y sumergiéndose en emociones, recuerdos y anhelos.

Sesión 12.-

En esta sesión se incluyen más incentivos para desplegar la sensibilidad.

Vea con qué colores y luces o sombras usted se puede identificar fácilmente, con cuáles no puede. Imagine qué pasaría con usted si tuviese que ser estos colores o luces difíciles.

Cierre los ojos y juegue a que usted es ciego. Desplácese, toque, aliméntese, tome agua, abra o cierre una ventana. Busque algo que tiene perdido. Arregle un florero o un macetero. Cuelgue la toalla, cocine. Escuche música, baile. Vea lo que se gana al ser ciego.

Exponga sus oídos a distintos tipos de música, a distintos volúmenes. Perciba ruidos fuertes, débiles, nocturnos, rurales, urbanos, internos, externos, de temblores, o tormentas, del viento, del mar, de un río, de un motor, de neumáticos, de pájaros, de animales, de niños, de repartidores callejeros, en el supermercado, en la ducha.

Emita (en su interior) sonidos, música, silencio - 5 a 30 minutos.

Busque la música que usted es.

Busque lo que usted ganaría al ser sordo.

Exponga su sentido de olfato a múltiples estímulos: a ropa ajena, al jardín, a una pieza cerrada, a ropa propia, a libros, al interior de un vehículo, a personas, a flores silvestres, a distintas playas, a bosques, a un edificio, a una sala de cine.

La piel es nuestro órgano de defensa contra influencias externas; pero también es una herramienta de percepción muy poderosa. Ligadas a la piel se encuentran muchas experiencias de satisfacción y confirmación personales.

Incrementa las vivencias y la sensibilidad de la piel

exponiéndose al agua a distintas temperaturas, al aire, a cambios de temperatura ambiente, al viento, a ropa de distintos materiales, al cariño, a cremas humectantes, etc.

Busque sentir la piel por el lado de afuera, por el lado interno.

Camine descalzo sobre el pasto, sobre alfombras de distinto tipo, sobre cascajo, barro, arena, papel, agua derramada, lija.

Cierre los ojos y lleve a los párpados un pedazo de lana, de seda, una cortina, ramas de arbustos o de árboles, las manos propias (el lado interno, el dorso), manos ajenas, una lechuga, una cáscara de limón.

Sienta su espalda al apoyarla contra un árbol, contra una muralla, sobre el suelo, sobre una alfombra, al tocar seda, al desparramar crema sobre ella.

Aumente la sensibilidad del bajovientre: aplique alternativamente calor, frío, asperezas, algo suave.

En torno a los dedos de los pies y/o de las manos haga escurrir: aire, agua, un tejido, crema, arena, greda, cascajo, perlas, fruta resblandecida.

Sienta en su lengua: migas de pan, fruta, granos de trigo, aire, agua, papel, género, cáscara de naranja o de limón, salsa, yogurt.

Apoye sobre sus orejas seda, lana, la palma de la mano, el interior de una taza.

En general dedíquese a investigar, a experimentar, a inmiscuirse en procesos naturales o humanos, a participar, a desarrollar, a gozar de las cosas cotidianas, simples.

Sesión 13.-

Durante esta sesión usted practicará el pez, el arado y sus variaciones y el muerto, además de unos ejercicios de sensibilización.

18.- El pez

Desde la posición de loto déjese ir hacia atrás arqueando vigorosa y lentamente la espalda hasta apoyar la cabeza en el suelo. usted tocará el suelo con la cabeza y con las nalgas. Apoye las manos sueltamente sobre los muslos.

Esta posición - unida a respiración abdominal - le permite flotar en el agua sin necesidad de nadar, de moverse.

19.- El arado

Desde la posición la vela deje caer ambas piernas estiradas por encima de su cabeza hacia atrás.

Variación 1: Apoye los pies en el suelo.

Variación 2: Apoye los pies en el suelo y avance alejándolos.

Variación 3: Flecte las piernas, pase los antebrazos por detrás de las rodillas y tape los oídos con las manos.

20.- El muerto

Acostado boca arriba abra levemente las piernas, suelte los brazos cerca del cuerpo, las palmas de las manos hacia arriba. (Tal vez quiera cubrir su cuerpo con una manta). Respire con el abdomen. Relájese, 5 a 60 minutos.

Ejercicios varios

Siéntese en forma cómoda, con la columna derecha y sin apoyarse atrás. Respire con el abdomen. Pregúntese reiterativamente durante 5 a 30 minutos ¿cómo me siento?, ¿qué siento? y dése la respuesta, repetida o nueva, cada vez.

Repita durante el día, en cualquier circunstancia, “en

mí hay paz, energía, claridad”.

Durante varios minutos, 5 a 30, busque definir según esta pauta:

“me siento - , percibo - , pienso - “

La próxima vez que usted tenga la oportunidad - en o fuera de la ciudad - visualice un paisaje: el mar, la cordillera, un campo, un bosque, una noche, el amanecer, el universo. Expóngase a este paisaje y busque percibirlo, recibirlo, dejarse empapar por él. Vea si puede imaginarse que se transforma en él. Fíjelo (tipo registro fotográfico) en su intimidad. Vea si es capaz de recrearlo internamente. Expóngase nuevamente a él y vea diferencias y similitudes.

Sesión 14.-

Durante esta sesión usted ejercitará emociones y sensibilidad respecto a los tópicos dormir y movimientos.

Dormir

Las numerosas mutaciones vitales que ocurren durante el sueño son necesarias para la sobrevivencia. Mientras mejor se duerma mejor será la vigilia. Si usted tuvo el día anterior experiencias placenteras, se supo realizar en lo que quería y en lo que hacía, encontró motivos para sentirse agradecido, al atardecer soltó todo y se recogió en sí mismo en forma relajada y confiada, vale decir, supo imponer una alta calidad de vida a su tiempo, lo más probable es que usted duerma bien, y por tanto esté, al otro día, capacitado para enfrentar de nuevo en forma sana y prolífica las actividades que usted quiere encarar.

Dormir es entregarse, es mostrar confianza al entorno y a sí mismo. Haga de esta entrega, si las condiciones externas realmente lo permiten, un placer profundo y decidido. Sea feliz al dormir.

Movimiento

El movimiento ha de experimentarse como un fin en sí mismo, es decir, como el resultado del entusiasmo, de las ganas y del placer de hacer tal cosa. El apuro por obtener resultados, un asunto cognicional y/o valórico, desplaza la sensibilidad y con ello la integridad funcional. Busque en su infancia las experiencias que lo motivaban: andar a caballo, bañarse en el río, subir un cerro, andar en triciclo o en monopatín.

Experimente una lentificación de sus movimientos con el fin de obtener un enriquecimiento sensitivo. Practique al mismo tiempo respiración abdominal de ciclos profundos, suaves. Sienta sus movimientos corporales: los giros, la

elasticidad, la suavidad al ir de una cosa a la otra.

Ejercite su caminar, como si tuviese que aprender todo de nuevo. Aplique máxima lentitud, movimientos redondos, perciba el suelo antes de apoyar su peso sobre el pie, despierte la sensibilidad de la planta de los pies, como pidiéndole que le advierta sobre su rugosidad, trate de sentir la tierra bajo sus pies. Sienta las reacciones de su andar sobre la columna, la cabeza. Perciba suavidad (o dureza) en caderas, rodillas, tobillos.

Procure sentir su caminar “por dentro”. Haga imaginerías caminando “en el aire”, “en el agua”. Compare con su caminar habitual. ¿Qué quiere cambiar para bien?

El deporte, se nos enseña, es una actividad competitiva y sirve para ejercitar el espíritu de competencia. Olvídense de eso, trate de desestructurar el sentido de la competitividad y haga deporte en soledad, sin medidas de ningún tipo (tiempo, distancia). Cultive la lentitud, la liviandad, el canto. Tome conciencia de su musculatura. Practique con ojos cerrados. Practique en fantasía.

Goce al hacer un esfuerzo, con pesas, al correr, al efectuar ejercicios corporales. Aprenda lo necesario (supervivencia, planes, rutas y períodos, avisos de intención, técnicas específicas, etc) y después practique montañismo, buceo, travesía sobre la nieve. Indague, sea curioso, enamórese de la vida.

Sesión 15.-

Durante esta sesión usted buscará maneras de expresarse en términos emotivos.

Emociones

La expresión de emociones a menudo se encuentra entrabada, bloqueada, menospreciada, temida. Es necesario abrir un camino de expresividad hacia la inocencia y la profundidad, y con ello hacia el soltar y el dejar de esforzarse por controlar, atajar y manipular(se).

Es muy saludable dar expresión a las emociones. Pero ellas necesitan de un tiempo para comenzar a expresarse, normalmente de 20 a 30 minutos. Habitualmente esta expresión va acompañada de un torrente de lágrimas, cuando la expresión es intensa o estaba atajada anteriormente. Son lágrimas de alegría, o de contacto, de reencuentro, de pena, de ira, de impotencia, de sorpresa, de pudor, de cambio, de gratitud. Deje que sea.

Para iniciar una rutina de expresión de emociones es conveniente comenzar con aquella que uno siente está más “cerca”. Expresar pena suele ser fácil, quién no siente que ha perdido algo que no querría haber perdido.

Busque revivir un recuerdo de pérdida (o imagine una posible pérdida futura). Haga un contacto genuino con su pecho, con su piel, con su respiración. Déjese llevar a una resonancia profunda y evidente. Mire la pérdida de frente, vea cómo se desvanece ante usted, cómo se aleja, cómo le deja. Abra espacio en su intimidad y deje que sus emociones lo llenen. Permita que su cuerpo exprese su emoción sin mezclar raciocinios, justificaciones, pudores o similares. Si algo quiere tiritar, deje que tirete, si algo quiere sollozar, deje que solloce.

Después de un tiempo el cuerpo se aquietará. No apure, no prolongue. Deje que todo sea, sin intervenir.

En otra ocasión intente expresar alguna otra emoción, alegría por ejemplo. Atrévase a ser alegre, libre, osado, completo, sin ataduras, sin limitaciones. Intente - una vez por lo menos - ser sólo alegría de vivir, grande, inundante, contagiosa, entusiasmadora, excesiva. Deje que su cuerpo exprese esta alegría, con lágrimas, con baile, como quiera.

Igualmente exprese, en otra ocasión, una mezcla de rabia, ira y resentimientos. Hágase presente toda situación que le perjudicó, personas que fueron malas e injustas con usted, personas que no entendieron ni menos agradecieron su buena voluntad, personas que le ayudaron para mal cuando usted requirió una mano generosa y honesta. Golpee con los puños el suelo, patalee contra cojines, quiebre los bloqueos que la sociedad nos impone sobre la expresión de ira. Al otro lado de la experiencia usted será otra persona.

Asimismo, en ocasiones distintas, dése la oportunidad de expresar miedo, vergüenza, pudor, angustia. Vaya al encuentro de lo difícil, enfrente sus monstruos personales y - resistiendo la mirada - vea cómo desvanecen...

Expresar silencio parece una contradicción. Pero intente hacerlo. Algo terminará haciéndole sentido. Abra espacios vitales para posibilitar este silencio interno. Los cambios más importantes ocurren en silencio. El silencio engendra. Enfrente esta experiencia vitalizadora.

Sesión 16.-

Durante esta sesión usted ejercitará algún juego de entre los varios posibles.

Los juegos descritos a continuación sirven para intentar modos nuevos de comportamiento, de sentir, de pensar. Asuma una actitud inocente, entretenida, entregada.

Haga un ejercicio por vez. Tenga lápiz y papel consigo. Elija la alternativa al azar o en forma premeditada. Déjese llevar.

Elija de entre las siguientes una sola condición: yo solo en el mundo, enfermo, radiante de salud, entusiasmado, enamorado, aislado, acompañado, en el campo, a bordo de..., descansado, premiado, envuelto de riquezas materiales, siendo amado, siendo respetado, siendo odiado, acompañado de muchas amistades, en un puesto de poder, recluido, trabajando en algo muy mío, de vacaciones por un año, joven, anciano, en un monasterio, en la selva virgen, en el desierto, en casa de...

y basado en ella haga el siguiente ejercicio:

Si yo estuviese / fuese... (condición elegida)

mi vida sería...

me sentiría...

querría hacer...

no haría...

Una vez finalizado el ejercicio es conveniente que se deje un tiempo para asentar la experiencia. Eventualmente escribala.

Anexo 2

Sinergia

Introducción

Una persona integrada y autónoma que se entrega al impulso de energías ciclantes está en condiciones ventajosas para crear, para realizar esfuerzos necesarios, para unir con sentido de oportunidad las fuerzas presentes.

Este Anexo 2, Sinergia, intenta sistematizar la preparación de acciones enérgicas, dirigidas, felices. Asiento de esta sistematización son los criterios de Ingeniería de la Acción que usted ya conoce, la visión de vida ampliada por la Actualización de Potenciales y finalmente ciertos criterios específicos y ejercicios expuestos más adelante. Común a todo esto es la intención de acceder a caudales de energía mayores, de contar con destrezas de evaluación e interacción eficaces, de orquestar esfuerzos, de crear satisfactores buenos, oportunos, únicos.

Sinergia es la aplicación resultante de la internalización de Ingeniería de la Acción y de Actualización de Potenciales, y en este sentido es la culminación obvia de todo lo expuesto. Queremos tener un mejor acceso a las energías que nos constituyen y a las que, en nuestro exterior, están al alcance de la mano. Queremos poner en juego nuestros potenciales con acciones osadas, poderosas, que expresen nuestras necesidades vitales y de autorrealización. Queremos dar un sentido entusiasta, generoso y comprometido al esfuerzo de quienes compartimos convicciones nacidas más de nuestra naturaleza humana que de posturas dogmáticas.

Esta aplicación de los criterios de Ingeniería de la Acción al ámbito de la creación de satisfactores valiosos es el fruto de tres factores principales:

- a) el estudio de material académico disponible;
- b) el interactuar con personas clientes del Centro de Desarrollo de la Persona Bücher y Middleton Ltda quienes,

expuestas a la vanguardia de responsabilidades personales y organizacionales de alto nivel y a planteamientos anteriores similares de autonomía laboral y relacionados, quisieron compartir dificultades y logros de su camino hacia un hacer más prolífico y valioso, y finalmente

c) el relacionar y sistematizar todo lo anterior.

Bajo la influencia de grandes organizaciones - y eventualmente autoritarias - las personas tienden a cohibir su independencia, su pujanza, su ingenuidad, vale decir, los factores claves de la energía humana. Los lazos de dependencia existentes en estas organizaciones son múltiples y poderosos. Lo que en un inicio fue la sistematización de acciones eficaces pronto se convierte en obstáculo para subsiguientes muestras de fuerza, osadía y eficacia.

Es necesario asentar las acciones en plataformas permanentes de gestación sana y poderosa, y abandonar aquello que intentaba servir de apoyo, de instrumento, de horizonte de referencia. Las energías, siempre nuevas en el presente de continuo cambiante, son el único factor determinante a la hora de preguntar por los reales satisfactores de la conducta humana. Lo estático, lo objetual, lo estructural, es en esencia lo pasado, el resultado de acciones pretéritas, y por tanto indiferente a lo que sucede en el ahora. La estructura de una organización, de un aparato social, puede tanto favorecer como impedir la emergencia de acciones adaptadas a la situación actual. En períodos tan exacerbados de cambio como los que vivimos actualmente estas estructuras que hablan de otros entornos, de períodos de cierta estabilidad de funciones personales y sociales, más pueden ser estorbo que incitadores de lo que es necesario hacer para ser vitalmente eficaz.

Nuestras organizaciones se han convertido progresivamente en más grandes, más eficaces en asuntos externos a la persona y más huecas de contenido vitalmente

satisfactor. Jóvenes brillantes en todo sentido no ven atractivo alguno en ingresar a una organización, del tipo que sea. Buscan algo más. Buscan retos que guarden relación con su sentido de autorrealización. Quieren permanecer sanos. Anhelan no ser manipulados. Van hacia adelante. Quieren expresar el potencial que son.

Desde una perspectiva muy personalizada e independiente se inicia un camino hacia la confluencia de voluntades compartidas. Autonomía laboral indica el lugar de este inicio. Bajo el lema (independiente y generoso) de que “se da lo que sobra, se da lo que se tiene, no lo que falta” se exponen vías de creación y agregación de valor y de concurrencia de esfuerzos personales a un conjunto organizacionalmente eficaz.

Es probable que las organizaciones futuras sean - más que ahora - efímeras por naturaleza, y fuertemente arraigadas en una situación del presente, tengan un claro sentido de dirección hacia un futuro realista y cercano, sean integradas por personas de un nivel cultural semejante, sean independientes en mayor medida que las actuales de terreno, tecnología y capital, y pocas veces alcancen a formalizarse.

Pues el centro de gravedad de toda acción conjunta de seguro estará progresivamente más en las personas que en los lazos externos. Para unir más fácilmente esta realidad con esta esperanza Sinergia presenta una sistematización de los preparativos necesarios.

Quien quiera aprovechar (más que sólo leer) el material expuesto a continuación sugerimos tener lápiz y papel (o un computador) a mano para anotar las respuestas a los numerosos ejercicios y similares presentados en este Anexo 2.

Autonomía laboral

El ámbito de lo laboral denotaba antiguamente - y también a veces hoy - un gran esfuerzo, o un desequilibrio de más esfuerzo que sentido, un trabajo arduo y bajo penuria. Nada podría estar más lejos de lo que se quiere denotar aquí. Por cierto el término laboral es ambiguo. Pero a falta de uno mejor ha de entenderse en el contexto de lo expuesto a continuación que lo laboral se refiere al esfuerzo que se realiza (en forma entusiasta y vigorosa) en el ámbito de la creación de valor, o lo que es lo mismo, en la creación de satisfactores eficaces.

Autonomía, la capacidad para crear desde sí un ordenamiento de prioridades vitalmente importantes, limita la naturaleza del esfuerzo humano a aquellas actividades por las cuales la persona se siente directamente comprometida y responsable.

Autonomía laboral es pues el escenario desde el cual se proyecta un esfuerzo de creación de valor acorde con la persona que lo realiza. Este escenario comprende las emociones y necesidades vitales, convicciones, experiencia, sentimientos, habilidades, conocimientos y actitudes pertinentes, vale decir, las manifestaciones directas e indirectas de las energías subyacentes.

Día a día se debilita o desvanece la importancia de los cargos, los trabajos definidos dentro de un conjunto externo determinado. La conquista de satisfactores depende progresivamente de personas especiales, difíciles de clasificar o de describir con precisión, habitualmente vigorosas o de otra manera atrayentes y entusiasmadoras. Pensamos en el abogado que revitaliza un club deportivo, el gerente general

que se inspira y aprende de un director de orquesta, el líder que entiende su labor como el quehacer de una matrona, el poeta investigador, el ingeniero devoto.

La ilusión de contar con una relación laboral estable, y determinada con claridad respecto a sus fines, es cosa del pasado, un lujo raro y escaso. Crear valor implica hoy día otra cosa: implica poner en juego la totalidad de los potenciales personales.

Autonomía laboral es un concepto que día a día crece en importancia, tanto a nivel de las personas que son altamente productivas como a nivel de esfuerzos mancomunados excepcionales. Si tenemos en cuenta que los cargos que implican acciones rutinarias, repetitivas, son reemplazados paulatinamente por computadores y periféricos adecuados queda más en claro que la creación de valor es sólo posible en el ámbito de lo nuevo, de lo difícil o de lo genuinamente humano.

Las piedras no crean valor. Y las herramientas (robot, computador, etc), en la medida que son aplicadas oportunamente, pueden crearlo pero sólo marginalmente y en forma efímera. Sólo el hombre puede crear algo valioso, puede innovar, corregir, cambiar. Mientras más desarrollados tenga sus potenciales personales, más amplia y profunda sea su capacidad de integración y poderosa su autonomía, mayor es el valor que puede agregar a sus acciones.

En una cultura caracterizable por múltiples dependencias e interdependencias, por un comercio desenfrenado en el cual las oportunidades de negocio parecen ser más importantes que las oportunidades de creación genuina de valor, en fin, en una cultura cada vez más liviana y cada más lejana de los contenidos humanos más importantes, se abre un enorme mercado de necesidades personales no satisfechas. Entre éstas se encuentran una educación para nuestros descendientes a la altura de nuestros

mejores ideales, una salud de funciones basada en la responsabilidad propia, un ámbito laboral propicio para crear valor, para valorar el ocio y las manifestaciones de procesos de maduración, para eliminar instancias de guerra, destrucción y depredación, etc. Las soluciones a estas necesidades no van a caer del cielo.

La sabiduría - y las vías para acceder a ella - son bienes escasos.

Es necesario prepararse para poder crear satisfactores adecuados. En el ámbito de Ingeniería de la Acción esto involucra la adopción integrada y autónoma de una visión de mundo dinámica, energética, fluyente, con los criterios que ello involucra, y de las habilidades personales - como vistas en Proceso de Cambio - que capaciten de mejor forma la aprehensión de las energías concurrentes en el flujo de las fuerzas presentes.

Sobre esta base ahora es posible crear procesos que lleven a las acciones deseadas.

1.- En las labores que realizo ¿qué porcentaje de las actividades son repetitivas? ¿Cuáles son? ¿Cómo podría automatizarlas, delegarlas a un computador, al interesado?

2.- ¿Qué porcentaje de las actividades que realizo son un buen reflejo de mis anhelos, de mis aptitudes y de mis convicciones personales?

3.- Si viviese en un país muy distinto al mío y tuviese que empezar todo de nuevo, incluyendo el aprendizaje de un idioma radicalmente distinto ¿qué me gustaría hacer? ¿Qué me gustaría aprender? ¿Cómo me gustaría ganar mi sustento?

4.- ¿Qué cambios me gustaría aplicar a las labores que realizo actualmente? ¿Qué quiero estar haciendo en diez años más, en veinte?

5.- ¿Qué querría estar haciendo ahora? ¿Junto a quiénes?

6.- Suponiendo que en unos pocos años más el escenario externo va a estar cambiado significativamente y que parte de

estos cambios van a afectarme directamente ¿qué pienso que debiese hacer para estar preparado para lo imprevisto? ¿Qué tengo ganas de hacer para colaborar proactivamente con los cambios, para crear espacios en que pueda ser más válido con todo lo que soy?

7.- ¿Qué es conveniente que aprenda? ¿Tengo ganas de tener más conocimientos, de qué área, de qué tópicos?

8.- ¿Qué experiencia laboral debo hacer, recuperar, adelantar?

9.- ¿Qué habilidades debo desarrollar mejor y en qué ámbitos? ¿Relaciones sociales? ¿Lenguaje(s)? ¿Cultura? ¿Matemática? ¿Estudios formales? ¿Computación? ¿Ciencias naturales? ¿Medio ambiente? ¿Arte? ¿Gestión de proyectos?

10.- ¿Cuáles quiero que sean los beneficios de mis labores? ¿Para quiénes? ¿Dónde? ¿En qué momento(s)?

11.- ¿A quiénes conozco? ¿Tengo sus direcciones o sus teléfonos? ¿Sé de sus habilidades, preferencias, labores habituales, amigos, necesidades?

12.- ¿Soy el dueño de los procesos que constituyen mis labores? ¿Dependo de otros para saber cuándo y cómo poder seguir adelante con lo propio? ¿Qué debo hacer para ser más autónomo en lo que hago?

13.- ¿Sé planificar mis actividades? ¿Sé formalmente construir y dar estructura a mis proyectos, calcular presupuestos y flujos, asignar tiempos y recursos, evaluar, corregir?

14.- ¿Soy certero al evaluar las motivaciones de las personas que tengo cerca? ¿Sé con quiénes, cuándo, puedo contar para hacer lo que quiero desarrollar?

15.- ¿Sé dar, pedir, exigir, ser exigido?

16.- Lo que hago ¿tiene un sentido en sí, es valioso por sí mismo, o lo es por su oportunidad de intercambio? ¿Cómo, cuándo, diferencio crear valor inherente de crear valor de negocio? ¿Sé armonizar ambas actividades?

17.- Laborar implica - en un mundo de exacerbado comercio- crear satisfactores para otros. Mi labor ¿crea satisfactores también para mí, del mismo modo como lo hace para mis clientes?

18.- Si hubiese vivido unos ocho a diez mil años atrás ¿qué me hubiese gustado hacer? ¿Cultivar y experimentar con el campo, con semillas? ¿Cazar, pescar? ¿Trabajar la greda, el cuero, la madera? ¿Apoyar a otros? ¿Criar animales?

19.- ¿Qué satisfactores necesita la gente hoy, en pocos años más? ¿Qué servicios se hacen cada vez más importantes? ¿Qué participación quiero tener en la creación o entrega de estos satisfactores?

20.- ¿Qué necesidades tengo yo, qué satisfactores anhelo? ¿Puedo ir al encuentro de estas necesidades?

21.- ¿Qué me gusta hacer, bien y a tiempo? ¿Para quiénes?

22.- ¿Haciendo qué labores es que más y mejor me autorrealizo?

23.- Al laborar despliego energías que el beneficiado con mi quehacer ahorrará, no tendrá que desplegar por sí mismo. ¿En qué consiste este ahorro (este potenciamiento) de energía? ¿En algún producto, algún servicio, en una mezcla de ambos?

24.- ¿Cómo calza mi despliegue de energías con el de otras personas? ¿Son de la misma naturaleza? ¿Van en la misma dirección, al mismo tiempo? ¿Tienen la misma cualidad?

25.- ¿Están mis labores integradas a mi íntimo modo de ser?

26.- ¿En qué, cómo, puedo hacer mis labores más independientes, cómo puedo desarrollar de mejor forma mi autonomía?

27.- ¿Cuándo me gusta depender? ¿A qué costo lo hago?

28.- ¿Qué induzco en otras personas cuando desarrollo mis actividades?

29.- ¿Qué induce mis ganas de trabajar?

- 30.- ¿Soy habitualmente pro- o reactivo en mis actividades laborales?
- 31.- ¿Sé trabajar solo? ¿Los resultados son mejores o peores al trabajar con gente cerca? ¿Sé aislarme?
- 32.- ¿Es habitual que mi creatividad constituya una parte importante del valor que produzco?
- 33.- ¿Sé aprovechar mis sueños y fantasías en la creación de soluciones? ¿Cuándo me resultó la última vez? ¿Qué fue?
- 34.- ¿En qué momento del día soy especialmente creativo?
- 35.- ¿Me gusta mezclar creatividad y trabajo? ¿En qué ámbitos específicos?
- 36.- El despliegue de acciones necesarias para transformar anhelos en satisfactores requiere de presencia de ánimo, sinergia interna, esfuerzo y focalización. Para que todo esto me sea más fácil ¿prefiero estar solo? ¿Necesito compañía, de quién(es)? ¿O lo que hago no requiere concentración mental?
- 37.- ¿Me excita mi trabajo?
- 38.- ¿Trabajo bien y corto, o son mis jornadas de trabajo largas, cargadas de tensión, tediosas, o de otra manera depredantes, enajenantes, sin sentido?
- 39.- Si vuelco la mirada hacia el pasado y veo los resultados de mi esfuerzo ¿qué veo? ¿Qué quiero mejorar? ¿Cómo puedo de mejor forma imprimirle a los acontecimientos que me conciernen el sello de mi personalidad? ¿A qué debo renunciar, qué desafíos debo, quiero, asumir?
- 40.- ¿Quiero estudiar adicionalmente otra carrera? ¿Hacer trabajos voluntarios? ¿Escribir? ¿Descansar, reponerme? ¿Jugar?
- 41.- ¿Soy intenso al trabajar? ¿Me comprometo? ¿Focalizo? ¿Me gusta?
- 42.- ¿Es fácil lo que hago, o me exige? ¿Me dejo desconcentrar?
- 43.- ¿Impongo un carácter cíclico a las cosas que hago?

¿Cómo? ¿En qué no - y por qué? ¿Qué debo hacer para resaltar las fases de creatividad, acción y asimilación en mis labores?

44.- ¿Debo cumplir con horarios? ¿Cómo puedo salirme de este encierro? ¿Cuán imaginativo debo ser para cambiar la forma en que satisfago al cliente de mis actividades, para no estar más sujeto a la importancia de un reloj?

45.- Si la importancia del horario aún no puede ser aminorada ¿qué quiero hacer para que mis labores tengan, preserven, intensamente su carácter cíclico?

46.- Al finalizar un ciclo de actividades ¿miro hacia atrás? ¿Evalúo lo sucedido? ¿Me doy tiempo para “asentar” vivencias, diálogos, procesos? ¿Sé tomar distancia paulatinamente? ¿Dejo que mi disposición al trabajo se aquiete al ritmo de su propia naturaleza?

47.- ¿Sé conformarme con la realidad de lo sucedido? ¿O estoy siempre anhelando, demandando, pensando en todas las otras posibilidades, en las oportunidades no aprovechadas? ¿Sé aceptar, respetar, la realidad? ¿Agradecidamente?

48.- Al recogerme hacia la intimidad de mi vida familiar y estrictamente privada ¿dejo todo laborar afuera? ¿O sigo trabajando “en mente”? ¿Dejo que mi interés laboral se aquiete, sé soltar, sé renunciar? ¿Sé percibir la riqueza del momento emotivo y tranquilo?

49.- ¿Trabajo para enriquecer mi vida o vivo para trabajar la riqueza?

50.- ¿Sé en lo que estoy? ¿Qué es?

51.- ¿Qué quiero? ¿Qué quiero al trabajar? ¿Es esto algo que puedo desear también gustosamente para mis descendientes?

52.- ¿Por qué hago lo que hago? ¿He cuestionado mi trabajo, su naturaleza, sus procesos, sus fines?

53.- ¿Cuál es el horizonte sobre el cual están insertas mis actividades? ¿Qué de este horizonte me representa

cabalmente? ¿Qué quiero cambiar para que me represente mejor?

54.- ¿A quiénes beneficio con mis actividades, más allá de mis clientes? ¿Quiero hacerlo? ¿Por qué? ¿Puedo hacerlo en forma más directa? ¿Puedo evitarlo?

55.- Si alguien me demostrase que todo lo que hago lo estoy haciendo erróneamente ¿qué podría ser el hilo conductor, el común denominador, de mis errores?

56.- Hay momentos más propicios que otros para realizar bien mis labores. ¿Cuáles son? ¿Cuáles no? ¿Sé ir con el tiempo? ¿Sé aprovechar las ocasiones mejores? ¿O insisto en hacer las cosas ahora, no importa qué?

57.- ¿Tengo un buen acceso a información relevante a las cosas que hago? ¿Es oportuna, importante, apropiadamente resumida? ¿O soy inundado por información diversa, a cualquier hora?

58.- ¿Puedo mejorar mi acceso a información entusiasmadora, desafiante?

59.- ¿Sé crear información útil, distribuirla, mejorarla?

60.- ¿Cómo influye en mí la información que recibo? ¿Me dejo llevar? ¿Mantengo mi autonomía? ¿Sé empatizar? ¿Sé tomar distancia? ¿Sé integrar a conocimiento previo? ¿Sé integrar mis emociones a este conocimiento integrado?

61.- ¿Me dejo apurar por el reloj? ¿Soy autónomo? ¿Cuándo, cuándo no? ¿Frente a quiénes?

62.- Al hacer mis cosas ¿me sumerjo en una gran y excitante intensidad? ¿Abarca el sentido del tiempo todo lo que sucede a mi alrededor? ¿Sé percibir mi entorno? ¿Se parece este entorno más a una esfera (cuyo centro ocupo) que a una línea?

63.- ¿Qué me gusta hacer en este tiempo intenso?

64.- ¿Qué importancia doy a la creación de valor inherente y qué importancia doy a la creación de valor económico? ¿Son cada una independiente de la otra? ¿O crea una las

bases de la otra?

65.- Si no existiese el valor económico, el dinero ¿haría lo que hago? ¿Qué queda de lo que hago?

66.- El valor económico está íntimamente ligado al comercio. La importancia de comerciar ha llevado a un escenario de excesos y del cual es obviamente deseable salir. ¿Qué puedo hacer para ligar el valor económico de lo que hago más a su valor inherente que a su valor de intercambio?

67.- Al ser un demandante de un satisfactor ¿qué puedo hacer para igual fin, es decir, para unir el valor económico, el dinero que pago por lo que compro, más a su valor inherente que a su valor de intercambio?

68.- ¿Sé evaluar integrada y autónomamente el valor económico del satisfactor que quiero, cuando éste es importante? ¿O sólo sé guiarme en términos comparativos? ¿Sé comprar sólo si el precio es inferior a este valor que yo asigno, o me dejo llevar?

69.- ¿Qué hago cuando invierto mi dinero en papeles?

70.- ¿Qué hago cuando me presto dinero?

71.- ¿Qué valor inherente tiene lo que hago? ¿Cómo puedo aumentarlo? ¿Puedo adaptarlo para ámbitos distintos, para personas distintas, para ocasiones distintas?

72.- ¿Qué puedo hacer para que el valor que crean otras personas sea mayor aún?

73.- ¿Soy osado, realista, enérgico?

Sinergia

La mejor manera de crear internamente un flujo personal de energías en el que todas o la mayoría vayan en la misma dirección es tomando conciencia de las emociones que las “representan”, que van unidas a ellas, e integrarlas criteriosamente a los factores experiencia, filtros conductuales y valóricos, realidad externa, procesos en marcha, etc., para así poder expresarlas autónoma y eficazmente en las acciones que se emprenden. Esta sinergia interna se puede integrar en el afuera a las energías allí presentes para crear una sinergia global que posibilite, facilite o de otra manera ayude a generar antes y mejor los satisfactores deseados.

Una persona autónoma y entusiasta lleva habitualmente en sí esta sinergia, y es esta sinergia personal la que pronto abarca, entusiasmo, “lleva”, a otras personas igualmente dispuestas a realizar acciones poderosas.

Sinergia es la confluencia de energías, y no puede haberla donde no hayan estas personas enérgicas, motivadas, osadas y generosas, dispuestas a comprometerse con lo que ven valioso delante de sí.

Sinergia es un asunto de flujos de energía humana. Tenerla presente es un buen punto de partida para pensar nuestro futuro.

—

Al momento de crearse sinergia confluyen energías asociadas a naturalezas semejantes. Un grupo de personas quiere unir sus esfuerzos a un todo coherente, poderoso, eficaz. Cada una se pregunta cosas fundamentales y comparte sus respuestas. Se genera un diálogo del cual emergerá la decisión sobre si comprometer o no el propio entusiasmo. Se sientan las bases para el devenir próximo, para las futuras acciones. Los principios de Ingeniería de la Acción cobran

vida en una sinergia de fuerzas y habilidades que salen a conquistar satisfactores valiosos.

1.- ¿En qué ámbito estamos, queremos estar? ¿Qué es lo que nos atrae? ¿Qué queremos hacer? ¿Qué valores queremos crear?

2.- ¿Qué estilo nos une? ¿Cómo nos gusta hacer lo que hacemos? ¿Qué no nos gusta?

3.- ¿Cuál es nuestro desafío? ¿Qué es conquista, qué es derrota?

4.- ¿Cómo mantendremos nuestra autonomía, cómo preservaremos nuestra integridad, si el resultado de nuestras acciones es “derrota”? ¿Aprendemos y volvemos a la carga? ¿Abandonamos?

5.- ¿Qué es conquista? ¿Qué es satisfacción? ¿Qué factores determinan una evaluación positiva? ¿Hay puntos de evaluación? ¿Cuándo, dónde, siempre? ¿Es un proceso permanente?

6.- ¿Cuán amigos somos? ¿Qué nos une? ¿Qué nos gusta en general de la vida?

7.- ¿Hay algo que no confiaría? ¿A quién? ¿Puedo seguir así, podemos seguir así? ¿Cómo interrumpimos, solucionamos o compensamos?

8.- ¿Qué convicciones personales compartimos? ¿A qué estamos dando expresión?

9.- ¿Qué repudiamos, qué no queremos que se asocie a nosotros, a nuestras acciones?

10.- ¿Qué nos entusiasma? ¿Cuándo? ¿Dónde? ¿Cómo?

11.- ¿Qué cosa bella tiene, puede tener, lo que hacemos? ¿Nos es importante?

12.- Al hacer lo que hacemos ¿estamos repitiendo, o crecemos, permitimos crecer?

13.- ¿Qué ciclos recorreremos? ¿Juntos, aisladamente?

14.- ¿Somos todos autónomos, estamos todos capacitados para todo, alternamos procesos, secuencias,

responsabilidades, acciones?

15.- ¿Cómo somos los que estamos? ¿Quiénes somos? ¿Qué nos gusta hacer, tenemos intereses comunes? ¿Somos personas cercanas, lejanas, una de la otra?

16.- ¿Nos respetamos, nos queremos?

17.- Del sentimiento que nos une ¿cuál es su profundidad, su amplitud, su ética, su estética?

18.- Para poder hacer lo que queremos ¿cómo, en qué debemos prepararnos? ¿qué debemos preparar en el afuera?

19.- ¿Qué fuerzas externas debemos saber aprovechar, cuándo, dónde, en qué área, en qué estado de desarrollo? ¿Qué energía mínima debe haber?

20.- ¿Cómo, cuánto, nos queremos organizar, qué mínimos debemos cumplir?

21.- ¿Cómo, cuándo, nos comunicamos?

22.- ¿Qué información queremos? ¿Qué información hay? ¿Qué significa, qué involucra, de qué procesos da cuenta? ¿Qué subyace, cómo, con qué fuerza, con qué cualidad?

23.- ¿Qué tiempos compartimos, dónde, cuándo, con qué intensidad?

24.- ¿Qué hacemos para desarrollar y aprovechar nuestra creatividad?

25.- ¿Cuándo, cómo, nos reunimos en torno a las acciones que desarrollamos?

26.- ¿Qué espacios dedicamos a la asimilación, evaluación, decantación, de lo acontecido?

27.- ¿Sabemos recogerlos como grupo, como individuos, tranquilos, serenos, agradecidos?

28.- ¿Respetamos el descanso, la renovación, la capacidad de confiar?

—

Hay ciertos matices que es bueno revisar al momento de embarcarse, o de proseguir, en procesos sinérgicos, puesto que muchas veces estos matices son indicadores de energías

emergentes, y por tanto no integradas coherentemente al flujo que se tiene por dado. Estas energías emergentes pueden llevar direcciones, sentidos y cualidades distintas y convertirse por tanto en factores caotizantes, disfuncionales, pero también pueden indicar anticipadamente el rumbo óptimo a elegir, etc. El mantener altos niveles de perceptividad, sensibilización, intuición - sin menoscabar el entusiasmo y la fuerza con que se aplica el esfuerzo a las acciones - permite un contacto oportuno y realista con las energías constituyentes del presente.

Implementación

Las energías no fluyen hacia donde hay una buena idea, sino una buena idea nace donde hay energía. Tampoco son las organizaciones (ni las regiones, los países) las que crean valor, sino las personas ahí presentes.

Son las personas las valiosas, y las que, con su preparación y disposición debidamente unidas a - y sustentadas por - sus niveles de energía, crean algo que antes no había. La imagen absurda de un trabajador sentado en una línea de montaje durante un par de décadas es sólo posible donde este trabajador no es ni integrado ni autónomo, donde ha reprimido y anulado su necesidad de desarrollar sus potenciales personales, donde lo mejor de él no pudo expresarse, ser verdad ni crear valor. Las personas son las que de sus excedentes agregan energía y sentido al flujo de necesidades y satisfactores que constituye nuestra convivencia.

Al unirse un grupo de personas en un ámbito de amistad y osadía - con el fin de dar expresión a sus anhelos y a sus habilidades - se crea un poderoso potencial de fuerza y eficacia. Las disparidades interpersonales permiten abarcar un abanico ampliado de desafíos, de respuestas apropiadas, de esfuerzos simultáneos. Los fenómenos asociados a sus actividades - amplitud, sincronicidad, armonía, pujanza, sentido de avance - se convierten fácilmente tanto en efectos de ellas como en estímulos para más efectos. El despliegue de energía induce a más despliegue de energía.

¿Es posible sistematizar todo esto? Desde luego. Pero como hemos visto recién, no es lo más importante. Lo principal son siempre las energías que las personas quieren comprometer en sus acciones.

1.- ¿Qué otras personas han hecho buenos procesos de cambio, son ahora significativamente más integrados y

autónomos, han sabido desarrollar sus actividades bajo los principios de autonomía laboral, quieren crear satisfactores de valor inherente en áreas que también son de interés para mí?

2.- ¿Qué siento respecto a estas personas? ¿Confío en ellas? ¿Me agrada estar en su cercanía? ¿Las siento honestas?

3.- ¿Sé bien qué quieren cada una de ellas respecto a actividades conjuntas? ¿He expresado claramente lo que yo quiero? ¿Hay consenso de voluntades?

4.- ¿Cuál es el satisfactor que salimos a lograr? ¿Qué beneficios personales (inherentes, económicos, otros) anhelamos? ¿Hay cosas que no se hayan declarado aún, o sobre las cuales no hay todavía acuerdo?

5.- ¿Hay voluntad - y capacidad - para organizar de alguna manera nuestras acciones?

6.- ¿Hay salidas de “emergencia”, alternativas, tanto grupales como individuales, para cambios a futuro? ¿Se han acordado los criterios a aplicar?

7.- ¿Es la generosidad un ingrediente importante de todo lo que hacemos?

8.- ¿Es este un ambiente de desarrollo de actividades que podría anhelar gustosamente para mis descendientes?

9.- ¿Me siento orgulloso de quienes tengo a mi lado, de lo que hacemos, del modo como lo hacemos?

10.- ¿Estoy agradecido de poder colaborar con los esfuerzos del grupo?