



**Philippe Moal**

Parques de Estudio y Reflexión Toledo

Madrid, España

Mayo de 2023

Versión 2, octubre de 2023

# Índice

Prólogo.....	3
El objeto de la exploración.....	3
<u>El espacio de la conciencia.....</u>	<u>7</u>
Espacio-forma.....	9
Paso obligado: los sentidos.....	10
De la sensación a la imagen.....	16
Traducción de las sensaciones en imágenes.....	16
La carga emocional.....	18
Influencia del estado de conciencia.....	18
Las funciones de la imagen.....	19
El registro.....	22
Interacción entre percepciones y representaciones.....	26
Localización de la imagen.....	31
Proyección del espacio de representación.....	35
Conclusión.....	37
Bibliografía.....	38

## Agradecimientos

Un grande agradecimiento a Alicia Barrachina, Carmen Gómez, Cristina Albertos, Dario Ergas, Eduardo Gózaló, Françoise Baritel y Martine Sicard por la ayuda técnica y los ánimos que me permitieron realizar una primera versión de este ensayo.

Resultó oportuno crear un laboratorio para elaborar una segunda versión centrada más específicamente en los comportamientos violentos y no violentos que resultan de tener en cuenta el espacio de representación. Gracias a .....

# Prólogo

En primer lugar, cabe preguntarse si es realmente oportuno desarrollar un tema a priori estrictamente personal cuando tenemos que idear respuestas colectivas a la crisis social sin precedentes que atravesamos. En este momento de tormenta, es precisamente porque los valores y las creencias que nos han guiado hasta ahora están prácticamente todos en entredicho y ya no responden a las necesidades del mundo por lo que necesitamos encontrar nuevas respuestas. Pero ¿dónde vamos a encontrarlas si no es al interior de nosotros mismos?

Al margen de las referencias de ayer, a pesar de las violentas pautas que revelan los verdaderos fundamentos de la sociedad, el ser humano dista mucho de ser pasivo, y en todas las culturas abundan los intentos, los experimentos y las nuevas exploraciones, hechas de aspiraciones, intuiciones e inspiraciones que remiten a imágenes futuras hasta ahora desconocidas. Los paradigmas cambian y surgen modelos inexplorados en todos los sectores.

La noción de espacio de representación es uno de los conceptos innovadores útiles para el ser humano de los nuevos tiempos, porque se refiere a la coherencia simultánea personal y colectiva, capaz de guiar la conducta individual y, por tanto, de provocar las metamorfosis necesarias en la sociedad.

En mis dos producciones anteriores, también dedicadas a la no violencia, presenté herramientas, puntos de vista y tesis del Nuevo Humanismo universalista, ilustradas con palabras y citas de personas reconocidas en el mundo del pensamiento y de la acción, tales como Gandhi, David Thoreau, Viktor Frankl o Ilya Prigogine.

En cambio, en el trabajo que aquí presento, me refiero esencialmente al Humanismo-Siloísta, ya que el concepto de espacio de representación no es desarrollado, que yo sepa, por ninguna otra corriente.

Este tema, en mi opinión, abre perspectivas "revolucionarias" en el campo del autoconocimiento y sirve de punto de referencia indiscutible para el "qué hacer" cotidiano. Además, es de considerable ayuda para explorar los espacios profundos de nuestro mundo interior.

La segunda versión de este documento pretende mostrar con mayor precisión las posibles consecuencias o repercusiones del espacio de representación en los comportamientos violentos y no violentos.

## El objeto de la exploración

El interés de este trabajo es doble: explorar el espacio de representación y establecer al mismo tiempo el vínculo con la violencia y la no violencia. Es más un relato de experiencia que un ensayo teórico.

En primer lugar, presento algunos conceptos sobre los que el Nuevo Humanismo ha arrojado una luz inédita, empezando por los sentidos, y particularmente el que solemos ignorar: el sentido cenestésico, sin el cual no podemos hablar del espacio de representación. A continuación, desarrollo lo que representa la esencia misma de este espacio: la imagen con sus atributos y funciones. Después, aclaro la importantísima noción del registro y, por

último, abordo el papel central de la conciencia en relación con el espacio de representación, ya que el autor de este concepto, Silo<sup>1</sup>, lo llamó "espacio de la conciencia"<sup>2</sup>. Estas son, en mi opinión, nociones necesarias para conocer y explorar este espacio que, además, tiene la particularidad de ser diferente en cada momento. Esta singularidad me exige un acercamiento relajado y flexible para aprender a detectarlo con la intención de dotarlo de atributos que me orienten hacia la no violencia.

Al acercarme al tema, sentí intuitivamente que podía aportar respuestas esenciales a la conducta personal, especialmente en relación con el problema de la violencia, que obviamente va más allá de la cuestión individual.

Al principio, el tema me parecía muy complejo, pero empecé a observarlo en mis actividades cotidianas y, poco a poco, comprendí lo importante que es tenerlo en cuenta.

No pretendo explicar exhaustivamente qué es este espacio, sólo quiero transmitir, a veces en forma de hipótesis, las comprensiones e interrogantes que me suscita. Este trabajo es entonces una invitación a investigar el tema. Por mi parte, he operado de la siguiente manera: parar, observar, cuestionar, experimentar... y luego repetir este ciclo si era necesario.

Las definiciones de ciertas nociones presentadas en notas a pie de página pueden parecer tediosas para quienes están familiarizados con los conceptos del Nuevo Humanismo, pero serán útiles para quienes aún no conocen sus tesis.

Este concepto, que el autor calificó de "nueva teoría", abre perspectivas en los campos de la filosofía, la psicología, la pedagogía y otros. Silo cita a pensadores que se acercaron al concepto sin aclararlo formalmente, como Descartes, que «menciona el "punto de unión" entre el alma y el cuerpo, y que extrañamente, no reparó en el tema de la espacialidad de la representación»<sup>3</sup>; o Husserl, que escribió: «la vida psíquica tendría lugar en un cuasi-espacio de la conciencia»<sup>4</sup>, y Binswanger, que describió «la espacialidad de los fenómenos de representación, sin haber logrado comprender el significado profundo del "dónde" se dan las representaciones»<sup>5</sup>.

Por otra parte, la noción de espacio de representación desarrollada en psicopatología<sup>6</sup> no tiene nada que ver con el concepto aquí presentado, ya que se refiere exclusivamente a un espacio de la memoria<sup>7</sup> y no a un espacio de la conciencia.

La idea de un espacio transicional, desarrollada por el pediatra Donald Winnicott, recuerda al espacio de representación cuando habla de un lugar situado entre la realidad externa y la interna, entre el afuera y el adentro. Este espacio, que describe como área potencial, intermedia o tercera, conduciría a la desidentificación de cualquier objeto de percepción. Sin embargo, no menciona la ubicación interna de este espacio, ni aclara el concepto y el papel de las representaciones (o imágenes) que lo componen. Es más, su orientación psicoanalítica le llevó hacia interpretaciones propias del mundo del inconsciente y, por

---

1 Silo (seudónimo de Mario Rodríguez Cobos, 1938-2010), pensador argentino, autor de Contribución al pensamiento en el que sienta las bases del concepto de espacio de representación.

2 Silo, Contribuciones al pensamiento, Ediciones León Alado, Madrid, 2013 (© 1990), p. 45.

3 *Ibid.*, p. 45.

4 *Ibid.*, p. 81.

5 *Ibid.*, p. 48.

6 Arnaud Plagnol, Espaces de représentation, CNRS Éditions, París, 2004. Arnaud Plagnol es psiquiatra, profesor de psicopatología en la Universidad de Lille III y miembro del CNRS.

7 ¿Consideran estos profesionales que existen espacios virtuales en los que se pueden almacenar datos o, como en el caso de nuestro espacio de representación, son los datos, es decir, las representaciones, los que forman estos espacios de memoria?

tanto, alejadas de nuestras tesis sobre la conciencia. Hay que señalar, sin embargo, que sus investigaciones parecen haberle conducido a una experiencia notable, sobre todo cuando afirma: « el espacio potencial entre el bebé y la madre, entre el niño y la familia, entre el individuo y la sociedad o el mundo, depende de la experiencia que conduce a la confianza. Puede considerarse sagrado para el individuo en la medida en que experimenta la vida creativa en este mismo espacio »<sup>8</sup>.

El concepto de espacio de representación sigue siendo casi desconocido, aunque a menudo nos referimos a él sin ser conscientes de ello. Pero ahora tenemos las claves para utilizarlo conscientemente. En cierto modo, tenemos el manual para usarlo. Está al alcance de todos; todo el mundo puede perfectamente utilizarlo y sacarle partido sin recurrir a ningún conocimiento o técnica particular. De hecho, no es necesario remitirse a una metodología para detectar el espacio de representación, basta con estar atento a uno mismo. De manera que trabajar en el espacio de representación es ante todo un trabajo atencional.

Este concepto, que no es ni una herramienta ni una técnica, permite descubrir un vínculo (un espacio) que une los mundos interior y exterior de cada persona. Nos permite actuar sobre los contenidos personales en el origen de la violencia antes de que esta estalle. También sirve como punto de referencia para explorar los espacios insondables del mundo interior.

Además, es un modo de evitar la necesidad de consultar a un intermediario para comprender la raíz de los propios problemas y eliminar así cualquier dependencia, lo que está en consonancia con el proceso actual del ser humano, que esta tendiendo cada vez más a la autodeterminación.

La práctica de la observación del espacio de representación pretende, en mi opinión, que éste pase de ser una "forma involuntaria" (resultado de instintos y condicionamientos) a una "forma intencional" (resultado del papel activo de la conciencia).

Debo señalar que mientras no me doy cuenta del espacio de representación, éste no existe. Es cierto está aquí, pero mientras no lo mire intencionadamente, no existe para mí. Es como si las señales que ofrece fueran inútiles y yo continuara mis actividades de forma mecánica. Sin embargo, si no me doy cuenta de él, actúa por sí solo de todos modos. Lo que interesa es prestarle atención para reforzar las imágenes que contiene, aliviar las tensiones que pone de manifiesto o modificar sus contenidos para cambiar el propio comportamiento. Por tanto, puede desempeñar una función de alerta.

Pero esto va más allá, el espacio de representación sirve también de referencia espacial para explorar regiones desconocidas del mundo interior, hasta el punto de vaciarlo de todo su contenido para, finalmente, a través de un largo aprendizaje encaminado al silencio absoluto, encontrar una "forma sin forma", o "forma pura" en la que, en particular, no existen ni la violencia ni la noviolencia.

Presento esta investigación desde mi propio entendimiento y recomiendo encarecidamente que se la experimente por sí mismo para profundizar en el tema. Para ello, se puede consultar : las aclaraciones dadas por Silo en *Contribuciones al Pensamiento* y más concretamente en el capítulo III, titulado *Configuración del espacio de representación*<sup>9</sup>; la conferencia que dio en 1990, en la que presentó este libro en el Centro Cultural San Martín

---

8 Donald Woods Winnicott, *Jeu et réalité. L'espace potentiel (Juego y realidad. El espacio potencial)* Gallimard, París, 1975, (© 1971), p. 191. Winnicott (1896-1971), pediatra y psicoanalista británico.

9 Silo, *Contribuciones al pensamiento*, Op. Cit., p. 68.

de Buenos Aires<sup>10</sup>; la obra *Apuntes de Psicología*<sup>11</sup>, y más concretamente en el capítulo 6; las conferencias que dio en Canarias en 1976, y especialmente las de los días 9, 10 y 18 dedicadas al espacio de representación<sup>12</sup>; así que los comentarios que hizo en Argentina en 1989, durante un seminario sobre la psicología de la imagen<sup>13</sup> y una charla sobre el libro *Psychologie de l'image*<sup>14</sup>.

Los hispanohablantes pueden remitirse a la recopilación de textos realizada por Andrés Koryzma, sin dejar de lado la introducción en la que comparte sus experimentos y describe cómo la repetición de ciertas rutinas conduce a una "manera significativa de estar en el mundo": «Parecería que el espacio de representación es un "ámbito integrador" que conecta como una unidad el mundo "externo" de la percepción con el mundo "interno" de la representación y con lo sagrado que lo habita más adentro... o más bien en él uno da "realidad" al mundo externo e intuye como "otra realidad" el mundo profundo. Según se emplace uno así construye su vida, su "realidad"»<sup>15</sup>.

Para estudiar el tema de forma práctica, se pueden consultar las explicaciones contenidas en el libro *Autoliberación* de Luis Alberto Ammann, en particular el capítulo "Espacio de representación" y los ejercicios relacionados con él<sup>16</sup>.

Además, el estudio de Silvia Bercu-Swinden titulado *El espacio de representación como experiencia psicosocial*<sup>17</sup> ofrece una visión completa e ilustrada del tema.

También recomiendo la lectura de la monografía *Acertijos, formas, espacialidad y sentido*<sup>18</sup>, de Gustavo Hoerth, que invita a la investigación fenomenológica sobre el tema como en un laboratorio.

Para un enfoque didáctico, se puede ver la serie de tres vídeos<sup>19</sup> producidos por Alvaro Orús. Y, por último, para quienes deseen profundizar en el tema, hay un seminario de trabajo de dos días dedicado a él<sup>20</sup>.

---

10 Silo, *Habla Silo*, Ediciones León Alado, Madrid, 2011 (© 1995), p. 211.

11 Silo, *Apuntes de psicología*, Ediciones León Alado, Madrid, 2014 (© 2006).

12 Silo, *Canarias 76, 22 conferencias de Silo*, Ediciones León Alado, Madrid, 2019, p. 175-222.

13 Silo, *Aproximación a Contribuciones al pensamiento*, seminario del 17 al 22 de julio de 1989, Mar del Plata, Argentina. [En línea], consultado el 12 de agosto de 2023, URL : <https://o-nv.org/fr/approche-de-contributions-a-la-pensee/> (documento transmitido por Pedro Pablo Ossa).

14 Silo, *Commentaires sur le livre Psychologie de l'image*, Potrerillos, Argentina, 9 de septiembre de 1989. [En línea], Consultado el 12 de agosto de 2023, URL : <https://o-nv.org/fr/commentaires-a-propos-de-psychologie-de-limage/> (documento transmitido por Pedro Pablo Ossa).

15 Andrés Koryzma, *Espacio de representación, profundidad y punto de control*, Ediciones león Alado, Madrid, 2015, p. 5.

16 Luis Alberto Ammann, *Autoliberación*, Ediciones León Alado, Madrid, 2015 (© 1980), p. 134-045.

17 Silvia Bercu-Swinden, *El Espacio de Representación en la Transformación Personal y Social*, Parques de estudio y reflexión La Belle Idée, Bassevelve, 2017.

18 Gustavo Hoerth, *Acertijos, formas, espacialidad y sentido*, Parques de Estudio y Reflexión La Reja, Buenos Aires, 2020.

19 Álvaro Orús, *Sensación, percepción e imagen*, [en línea], consultado el 19 de junio de 2022, URL : <https://www.youtube.com/watch?v=UMUYssN6kpw&t=3s>, *Niveles de conciencia y estados alterados*, <https://www.youtube.com/watch?v=0qHmS5cJYn4&t=1s>, *Ideas sobre el espacio de representación*, <https://www.youtube.com/watch?v=Rd0pRf0Eooc&t=4s>, Madrid, 2020

20 Obra colectiva, *Manual de formación del Movimiento Humanista*, Ediciones del País, Buenos Aires, 2009, p. 240-247.

# El espacio de la conciencia

La obra Contribuciones al pensamiento, mencionada en el capítulo anterior, aborda dos temas fundamentales: el espacio y el tiempo. El espacio es el que se sitúan las imágenes y el tiempo o proceso en el que estas imágenes se desarrollan.

A continuación resumo cómo la conciencia se expresa en el mundo a través del espacio de representación.

En primer lugar, observo el mundo a través de una mirada, que es de hecho un punto de observación. Solemos pensar que sólo miramos con los ojos, pero no es así. Percibimos el mundo a través de todos nuestros sentidos. La mirada o punto de observación parte de un sentido que no es sólo visual. Cuando contemplo un paisaje, lo hago con los ojos, pero si, mientras miro, oigo un ruido fuerte (como el sonido de un tren que se acerca, por ejemplo) mi punto de observación ya no es visual, sino auditivo. Del mismo modo, cuando establezco una conexión emocional con un ser querido, por supuesto que lo veo y lo oigo, pero sobre todo tengo una sensación interna de él. Mi mirada, o punto de observación, en este caso comienza a nivel del pecho. Los discapacitados auditivos y visuales entenderán fácilmente esta forma de ver, si se me permite la expresión.

Esta cuestión de la mirada como punto de observación es muy importante porque el espacio de representación está ligado a la espacialidad de los sentidos (externos o internos).

Pero qué desencadena esta mirada sino la conciencia. Todos los impulsos de los sentidos están conectados instantáneamente a la conciencia, como parte del circuito automático natural. Sin embargo, la conciencia no existe en sí misma; no es ni un órgano ni un aparato corporal. Entonces, ¿cómo definirla y cómo saber cuándo existe?

Para Silo, la conciencia es un 'modo de estar en el mundo', es el estar expectante, el estar atento. No hay conciencia sino "estando", como si estuviera dispuesta a... según lo que sucede y siempre en función de algo que es el mundo. La relación entre la conciencia y el mundo es omnipresente, una existe en función de la otra. Esta relación da lugar a la estructura que llamamos conciencia-mundo. El mundo me transforma y yo me transformo transformándolo, siendo así mi punto de aplicación.

Pero ¿qué es lo que impulsa a la conciencia a moverse en una dirección y no en otra, a realizar o no una determinada actividad, a tomar posición sobre un tema concreto, etc.?

Hoy se acepta, desde los trabajos de la fenomenología, que nuestra condición humana está dotada de una intencionalidad que nos guía y nos empuja hacia el futuro. Para Silo, esta intencionalidad es genéricamente fuente de evolución, apartando lo que es fuente de dolor y sufrimiento. Podemos decir que la intencionalidad forma parte del funcionamiento "natural" de nuestra especie.

Obviamente, esta intencionalidad está dirigida por nuestras intenciones, que pueden o no conducirnos hacia la violencia. Cuando las intenciones de una persona se dirigen a la creación de un proyecto económico con la intención de enriquecerse individualmente, sin tener en cuenta el impacto sobre los demás, su acción será en beneficio propio, generando en ocasiones violencia entre aquellos a los que involucra en su proyecto, que en realidad tiene una finalidad estrictamente egocéntrica.

Cuando nos planteamos la cuestión de cómo manifiesta la conciencia sus intenciones, llegamos directamente al tema del espacio de representación. En efecto, como veremos más adelante, las imágenes (o representaciones) son la esencia o la materia prima de este espacio. A partir de ellas nos manifestamos en el mundo.

Pero estas imágenes no son sólo visuales. Cuando recuerdo a un amigo, tengo una imagen visual de él (su cara, su corpulencia, etc.), una imagen olfativa (el olor de su perfume característico, etc.), una imagen auditiva (las entonaciones de su voz, etc.), una imagen táctil (sus fuertes apretones de manos, etc.), una imagen kinestésica (el movimiento de nuestros cuerpos cuando nos saludamos con un abrazo, etc.) y una imagen cenestésica (el sentimiento de amistad que siento por él y que puedo palpar en mi pecho); las veremos con más detalle en el capítulo dedicado a los sentidos.

Por tanto, la conciencia existe a partir de las imágenes que genera, lo que nos permite decir que la conciencia es imagen. Esta es un comportamiento de la conciencia; es la conciencia misma la que toma forma. La imagen es, por tanto, un determinado tipo de conciencia. El espacio de representación, constituido por imágenes (de todo tipo) es un espacio de la conciencia.

' Estoy en el metro, esperando pacientemente para llegar a mi destino. Entramos en una estación, las puertas se abren de repente y surge una persona visiblemente alterada. Mientras grita a los pasajeros, me mira de forma insistente. No me atrevo a sostener su mirada. Los demás pasajeros ni se inmutan. Una extraña sensación me hace un nudo en el estómago; de repente recuerdo una situación similar que viví hace unos años. Imagino que la persona podría ponerse violenta. Me asusto. Todo sucede en fracciones de segundo. Tengo que reaccionar, tengo que hacer algo. Me sorprende cantando a pleno pulmón. Los ojos del asaltante se agrandan de asombro mientras mira a su alrededor a los pasajeros, que también están asombrados. En la siguiente estación, el asaltante abre ruidosamente las puertas y se arroja fuera del vagón, antes de que las puertas vuelvan a cerrarse automáticamente '.

En esta escena, mi conciencia estaba inicialmente en paz y no le prestaba atención (la conciencia de si no es un estado permanente, al menos en mi caso). Pero cuando se produjo el incidente, se despertó, podría decirse que por necesidad. Sintetizó la situación y elaboró imágenes para hacerme reaccionar. Mi respuesta pudo variar en función de varios criterios: el estado en que me encontraba (tenso, preocupado, irritado, relajado...), mis experiencias pasadas, mi capacidad para utilizar la imaginación en situaciones tan inusuales, y otras...

Deduzco de esta relación conciencia-imagen que si no hay imagen no hay conciencia porque la conciencia es imagen, como he explicado antes. Teóricamente debería ser así, pero en la práctica siempre hay imágenes, al menos cenestésicas. ' Puedo estar tranquilo, sin preocupaciones mentales, sin agitación emocional, y sin embargo sentir un malestar en el estómago debido a la copiosa comida que tomé el día anterior y que todavía no he digerido '. Esta sensación interna no es ni más ni menos que una imagen cenestésica. En ese preciso momento, mi espacio de representación se sitúa en ese preciso punto de tensión de mi cuerpo.

Pero ¿qué ocurriría si consiguiéramos eliminar totalmente las imágenes (visuales, táctiles, cenestésicas y otras)? Las prácticas interiores que pretenden producir un silencio absoluto, es decir, una ausencia total de imágenes, nos permiten decir que en este caso ya no es la conciencia la que se manifiesta, sino otra entidad más profunda. Experimentamos entonces la transición de un espacio lleno de imágenes a otro espacio vacío de imágenes y, sin embargo, muy real, aunque difícil de expresar con palabras, como si entráramos en una región nueva y desconocida del mundo interior.

Este estudio se centra en el primer espacio, formado por imágenes que vinculan la conciencia con el mundo. Aunque este otro espacio no es objeto de este trabajo, y dado que



reviste un interés fundamental, volveremos a él al final de este trabajo, en el capítulo dedicado a la localización de imágenes.

## Espacio-Forma

Experimento el espacio de representación como una forma versátil compuesta de sensaciones e imágenes localizadas en ciertas partes del cuerpo, o en su periferia, o que me abarcan parcial o incluso totalmente. Observar este espacio me permite detectar el estado en que me encuentro y dónde se manifiesta en el cuerpo: ¿estoy tranquilo, relajado, reflexivo? o ¿preocupado, agitado, tenso, a punto de saltar? Sentimientos como el resentimiento o los celos, por ejemplo, pueden ocupar todo este espacio y estallar en cualquier momento contra mis allegados o volverse contra mí, haciendo que me obsesione por completo con los pensamientos que provocan.

A distinta forma del espacio de representación, distintos modos de sentir, pensar y actuar. Esto tiene consecuencias tremendas en la comprensión del fenómeno humano<sup>21</sup>.

Observando mi espacio de representación obtengo instantáneamente una imagen escaneada de mi situación o estado interno, a través de sensaciones, imágenes y su localización en el cuerpo. Sin embargo, no puedo conocer el estado de otra persona, ya que depende de la conciencia de cada uno.

El espacio de representación es una especie de "pantalla mental" en la que se proyectan las imágenes, formada a partir de los estímulos sensoriales, de memoria y de la actividad misma de la conciencia, como imaginación. En sí mismo y además de servir de pantalla de proyección, está formado por el conjunto de representaciones internas del propio sentido cenestésico, por lo que corresponde exactamente a las señales del cuerpo y se lo registra como la sumatoria de ellas, como una especie de "segundo cuerpo" de representación interna<sup>22</sup>.

El extracto anterior de la definición del espacio de representación me anima a detectar dónde se encuentra y a aclarar las imágenes que contiene.

En primer lugar, para practicar, cierro los ojos y evoco a un amigo del cual tengo inmediatamente una representación interna. No sólo intento tener una imagen lo más nítida posible de él, sino que también trato de ver en qué parte del cuerpo siento emociones al recordarlo. Lo imagino lejos de mí, luego cerca, después intento sentirlo dentro de mí. Intento ver la escena donde está con volumen, con colores, al menos tonos de gris. Tomo nota de las dificultades y de la facilidad para realizar esta práctica inicial.

Luego represento a un "enemigo" y constato que el espacio de representación ya no está exactamente en el mismo lugar, algo en la forma ha cambiado, la sensación interna está cambiando, surgen ciertas crispaciones musculares o internas y mis sentimientos también están cambiado.

Al repetir este tipo de experiencia, me familiarizo con esta práctica hasta que puedo detectar el espacio de representación sin cerrar los ojos, mientras estoy conectado al mundo, durante mis diversas actividades cotidianas. De este modo divido la atención entre mi percepción y mis representaciones internas.

---

21 Policarpo Luna Durán, *La experiencia de la forma*, León Alado Ediciones, Madrid, 2022, p. 41.

22 Luis Alberto Ammann, *Autoliberación*, Op. Cit., p. 266.

Me doy cuenta de que toda la violencia que percibo o recibo se localiza en este "espacio singular" de mi mundo interior. Intuyo que este espacio desempeña un papel determinante en mi conducta. Este espacio es una suerte de vestíbulo entre yo y el mundo, desde el que me expreso.

Mis sensaciones, mis recuerdos, mis reflexiones se localizan en el espacio de representación en determinados lugares, en forma de imágenes que condicionan las respuestas que doy: 'Estoy en el trabajo, el jefe de servicio me reprende, veo su cara de desaprobación, oigo lo que me dice, recuerdo que no es la primera vez que me recrimina, siento una gran injusticia, porque sus acusaciones, una vez más, son infundadas, siento un nudo en la garganta. Esta vez no puedo callarme, voy a contestarle, voy a ponerle en su sitio... pero inmediatamente me digo que si lo hago, con el descontrol que le caracteriza, podría enfadarse impulsivamente y castigarme, o incluso echarme; así que decido callarme, pero voy a aclarar mis argumentos, para darle una respuesta adecuada la próxima vez que se dé esta situación'. Los pensamientos y las sensaciones emocionales y físicas que siento forman mi espacio de representación en ese momento.

Al igual que la violencia que experimento, la violencia que genero a mi alrededor también parte de ese "espacio especial" de mi mundo interior. Cuando este mundo está lleno de imágenes que suscitan violencia, debido a un sentimiento de injusticia, al recuerdo amargo de un fracaso, al odio hacia un enemigo, a la intención de vengarse o a cualquier otro contenido negativo, también ahí el espacio de representación es la antesala desde la que me expreso en el mundo.

Este espacio me permite, además de ser consciente de las semillas de violencia que hay en él, poder corregirlas. También me permite apoyarme en las imágenes que me llevan a perpetuar actos no violentos.

En su obra, Viktor Frankl no menciona el espacio de representación, pero presumo que sus experiencias le permitieron acercarse a este concepto, sobre todo cuando dice: «Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. Es en este espacio donde reside el poder de elegir nuestra respuesta. En esta respuesta reside nuestro crecimiento y nuestra libertad»<sup>23</sup>.

## Paso obligado: los sentidos

Percibo el mundo a través de los cinco sentidos más conocidos: vista, oído, olfato, gusto y tacto, que pueden describirse como externos, es decir, en contacto directo con el mundo; pero también a través de otros dos sentidos menos conocidos que tienen un fuerte impacto en la percepción y que aportan información sobre las sensaciones propias del mundo interno: el sentido kinestésico y el sentido cenestésico. Por tanto, tengo siete sentidos, no cinco. Algunos también consideran que la intuición es un sentido. Einstein la definió como «una sensación en la punta del dedo».

Todo lo que percibo pasa por los sentidos, y éstos funcionan con distintos grados de perfección y facilidad, es decir, con distintos grados de precisión en cuanto a lo que percibe cada persona: 'Tú ves rojo, yo veo azul; tú oyes música y yo oigo ruido; tú tienes frío y yo tengo calor, etc.'. La diferencia de percepción puede ser un primer motivo de discordia.

---

23 Viktor Emil Frankl (1905-1997), profesor austriaco de neurología y psiquiatría, creador de la logoterapia, que tiene en cuenta la necesidad de sentido y la dimensión espiritual de la persona, *Le thérapeute et le soin de l'âme, Introduction à la Logothérapie et à l'analyse existentielle (El terapeuta y el cuidado del alma, Introducción a la logoterapia y al análisis existencial)*, Inter Éditions, Paris, 2019.

«Todos los sentidos están en constante movimiento, como radares»<sup>24</sup>, dice Silo. Están constantemente activos «como si estuvieran en búsqueda»<sup>25</sup>. Así, cuando estoy buscando a los culpables para vengarme de un perjuicio que he recibido, veo, oigo e interpreto todo en función de esta búsqueda. Me absorbe esta idea de venganza y este estado me lleva a acusar a todo el mundo, incluso a quienes no tienen nada que ver con el daño.

Para observar el sentido kinestésico, me doy cuenta fácilmente de que experimento sensaciones diferentes según los movimientos de mi cuerpo y su posición en el espacio. Cuando, por ejemplo, estoy bailando en una explanada, corriendo por un prado, moviéndome en un cable de equilibrio o cuando me acobardo ante un peligro, siento sensaciones diferentes, como armonía, libertad, vacilación, inseguridad o miedo.

Observo que cuando mi cuerpo se pone en movimiento, las sensaciones kinestésicas se detectan también en el espacio de representación, que también se va poniendo en movimiento, siguiendo al cuerpo como un doble.

Tuve la oportunidad de experimentarlo cuando estuve en Santiago de Chile: ‘El 27 de febrero de 2010, alrededor de las 2 de la madrugada, un terremoto de magnitud 8,8 sacudió la región durante tres largos minutos. Un rugido sordo surgió de las entrañas de la tierra y penetró también en las mías. Todo dentro y fuera de mí empezó a moverse. Experimenté una sensación kinestésica de inestabilidad incontrolable. Estaba hiper consciente de mí mismo, probablemente porque la sensación no se parecía a nada conocido y porque mi conciencia estaba en alerta máxima. Intenté agarrarme a un mueble, pero fue en vano porque también se movía. La sensación de extrañeza que sentía parecía no tener fin. Mi corazón parecía dejar de latir y no podía pensar en nada. Extrañamente, mientras mi cuerpo seguía el movimiento del paisaje, que se movía con fuerza, yo estaba como paralizado’.

Esa experiencia me mostró la importancia del sentido kinestésico, y relacioné esta sensación con la violencia. En general, cuando me enfrento a la violencia, cuando todo se precipita a mi alrededor, tiendo a paralizarme, a no saber cómo responder a la situación y a bloquearme emocionalmente. Pero cuando consigo mover o activar el cuerpo, cuando activo mi motricidad, la situación se desbloquea, la kinestesia permite que mi energía fluya de nuevo. Rápidamente, mis ideas y emociones, que habían estado congeladas, se reactivan, esto me permite dar una respuesta a la situación violenta.

Llevo mucho tiempo detectando mis sensaciones cenestésicas. Durante la infancia no les presté la atención que merecían, o más bien intenté ignorarlas, como si me molestaran. La timidez, la vergüenza, el miedo, la ira, pero también la alegría, los descubrimientos, la amistad, eran emociones que se manifestaban dentro de mi cuerpo pero que no debían mostrarse fuera. Cuando se permitía expresar estos sentimientos, resultaba difícil por falta de práctica, de modo que a menudo, como muchos jóvenes de mi generación, me decía: ‘Soy el único que se siente así, es mejor no hablar de ello’.

Aunque los usos y costumbres estén cambiando considerablemente, sigue habiendo hoy en día mucho pudor a la hora de expresar lo que vivimos por dentro. Hablamos de jardín secreto, tema demasiado personal, etc. Esta omisión de la cenestesia es sospechosa. Sin embargo, sacarlo a la luz llevaría a revelar las verdaderas motivaciones, intenciones y estados de ánimo. Algunos políticos, por ejemplo, se verían obligados a reconocer que detrás de su compromiso con la justicia, el orden o el bienestar de sus conciudadanos, lo que les motiva es la carrera, el dinero y el prestigio. Sacar a la luz la cenestesia también revelaría que, además de los pocos fanfarrones y prepotentes que imponen sus reglas a

---

24 Silo, *Canarias 76, 22 conferencias de Silo*, Op. Cit., p. 96.

25 *Ibid.*, p. 82.

todos los demás, hay miles y miles de personas que podrían orientar el mundo en otra dirección.

Sin duda, es necesario comenzar esta educación desde edades muy tempranas, como afirma Daniel León en su estudio sobre el tema: «Volviendo a la idea de educar la cenestesia: los músicos, para educar el oído, llevan adelante arduos trabajos de reconocimiento de las diversas notas musicales. Dichos trabajos reciben el nombre genérico de "solfeo". Tal vez sería posible elaborar un proceso similar pero dirigido a la educación del sentido cenestésico»<sup>26</sup>.

Nadie puede escapar a las sensaciones cenestésicas. Ante la violencia, ¿quién no siente que se le hace un nudo en el estómago, se le aprieta la garganta, se le hiela la sangre de miedo o le hierve la rabia?

Precisamente, con respecto a la definición de la cenestesia, he consultado por curiosidad las definiciones dadas oficialmente y he descubierto, no sin sorpresa, que eran muy evasivas. Para el Centro Nacional Francés de Recursos textuales y léxicos<sup>27</sup> es «una sensibilidad orgánica, emanada del conjunto de sensaciones internas, que suscita en el ser humano el sentimiento general de su existencia, independientemente del papel específico de los sentidos». Para el diccionario Larousse es: «un sentimiento vago que cada individuo tiene de la totalidad o de una parte de su cuerpo, independientemente de la aportación de los sentidos». En la página web de Wikipedia dice: «Sensación vaga que tenemos de nuestro ser -o incluso de nuestro cuerpo- independientemente de los sentidos, o sentimiento que tenemos de nuestra existencia gracias a la sensibilidad orgánica vaga y débilmente consciente en estado normal, que deriva de todos nuestros órganos y tejidos, incluidos los órganos de los sentidos, como el hambre y la excitación sexual». Y finalmente, como último ejemplo, en la revista francesa *Psychologies* leemos: «Término que ha permanecido ambiguo, que designa un conjunto de sensaciones inespecíficas procedentes del cuerpo, independientemente de los datos de los aparatos sensoriales»<sup>28</sup>.

También he descubierto que en psiquiatría la cenestesia tiene una connotación patológica, ya que se asocia a depresión, alucinaciones, esquizofrenia o trastornos de la sensibilidad<sup>29</sup>.

La mayoría de las definiciones "oficiales" describen la cenestesia como algo independiente de los sentidos, mientras que, según nuestra concepción, se trata precisamente de un sentido. Esto nos proporciona una herramienta adicional para situarnos en el mundo. A veces tenemos sensaciones borrosas, pero podemos refinarlas y hacerlas más claras aprendiendo a detectarlas.

Luis Alberto Ammann aporta una definición innovadora del término, que hace que la cenestesia sea clara y experimentable por cualquier persona: «Lo que se registra al detectar un estímulo proveniente del medio externo o interno que hace variar el tono de trabajo del sentido que percibe. [...] La cenestesia proporciona datos referidos a presión, temperatura, humedad, acidez, alcalinidad, tensión, relajación, etc., y toda otra sensación proveniente del intracuerpo. Registra, además, el trabajo de los centros (por ejemplo, emociones,

---

26 Daniel León, *La exploración del espacio interior y el trabajo con la fuerza*, estudio para el Centro Mundial de Estudios Humanistas, Buenos Aires, 2006, p. 2.

27 Centre National de Recherches Scientifiques, creado originalmente por el CNRS: organismo público francés de investigación multidisciplinar bajo la supervisión del Ministerio de Enseñanza Superior, Investigación e Innovación, cuya misión es hacer avanzar el conocimiento y ser útil a la sociedad.

28 <https://www.psychologies.com/Dico-Psycho/Cenesthesie>, [en línea], consultado el 23 de enero de 2023.

29 Ernest Dupré, *Pathologie de l'imagination et de l'émotivité (Patología de la imaginación y la emotividad)*, Éditions Payot, París, 1925, p. 291.

operaciones intelectuales, etc.); el nivel de trabajo de la estructura por sus indicadores de sueño, cansancio, etc.; el trabajo de la memoria y el trabajo del aparato de registro»<sup>30</sup>.

Esta definición requiere aclarar las nociones de "centro de respuesta", "registro" y "niveles de conciencia", que veremos más adelante.

A diferencia de los sentidos, que se sitúan casi todos a nivel de la cara, no ocurre lo mismo con las sensaciones internas y, mientras que podemos controlar las primeras, decidiendo cerrar los ojos, por ejemplo, es casi imposible actuar voluntariamente sobre las sensaciones cenestésicas (aparte de la respiración). Por ejemplo, me resulta muy difícil detener la aceleración del pulso cuando estoy en peligro.

Así, confrontado a una situación violenta puedo gritar, taparme los oídos o mirar hacia otro lado, pero no puedo "fingir" que no percibo nada internamente, no puedo dejar de sentir el nudo que me agarra en el estómago cuando tengo miedo, no puedo ignorar el impulso de ayudar a la otra persona, no puedo reprimir mi discurso ante la injusticia y la infamia. Ignorarlo conduce a la contradicción, que es fuente de violencia.

Las sensaciones cenestésicas no mienten y sirven de índice para calmarse, para modificar sus pensamientos nocivos, así como para actuar y expresarse. Comprendo el valor de prestar atención a estas sensaciones internas que se manifiestan en mi espacio de representación, ya que son un marcador indiscutible del estado en que me encuentro y un indicador fiable de lo que debo o no debo hacer.

La experiencia de enamorarse muestra la importancia de las sensaciones cenestésicas. Ilustremos esta idea con un ejemplo: 'Juan se sintió atraído por la estética, las ideas, el tono de voz y los modales de María, pero lo más importante es que sintió sensaciones internas asociadas a estos atributos y, sobre todo, una fuerte sensación en el pecho; la flecha de Cupido le alcanzó en el corazón... y empezó el baile. Todo estalló en su interior y se sintetizó en una sensación global que le abrumó por completo. Los días pasaban y él sentía que nadaba en la felicidad; todo era positivo en María, incluso sus "defectos", que consideraba "interesantes". Las sensaciones kinestésicas se sumaron a la fiesta y sintió como si estuviera caminando a cincuenta centímetros del suelo. También sentía que se desconectaba del mundo, sólo María le importaba. Los dos tortolitos vivían en una burbuja, en un estado de beatitud. Todo a su alrededor estaba teñido de ese clima idílico, los problemas del mundo no existían, todo era hermoso. A veces Juan sentía miedo, mezclado con el temor de que ese "objeto de felicidad" se le estuviera escapando. Sin embargo, con el tiempo, las sensaciones cenestésicas fueron asentándose en él y le embargaron dulces sensaciones positivas, sentía por María una gran confianza, ternura, complicidad y su presencia le reconfortaba. Recordó experiencias anteriores en las que al estado de amor habían seguido sentimientos contrarios. La desilusión se había apoderado de él y su corazón se había endurecido. Poco a poco la persona se había ido despegando de él, tanto que había sentido el impulso de sacarla rápidamente de su vida. El amor inicial se había convertido en indiferencia y a veces en hostilidad, haciéndole pasar del estado más positivo al más negativo. Los defectos del otro, que al principio había visto como rasgos simpáticos, se habían convertido en verdaderos problemas'.

Este ejemplo muestra cómo la experiencia afectiva se experimenta a través de la cenestesia. Ocurre lo mismo con la violencia, cuyo rechazo es mucho más fuerte cuando se expresa visceralmente que cuando lo hace en el plano de las ideas. Este rechazo conduce a una especie de incapacidad para actuar porque, por encima de todo, uno quiere sacarse el problema de encima: « El odio produce violencia que se traduce en imágenes, por ejemplo,

---

30 Luis Alberto Ammann, *Autoliberación*, Op. Cit., p. 285.

de venganza. Estas me llevan a la acción y finalmente hacen que mi violencia estalle de forma destructiva. El asco, en cambio, me genera una aversión visceral más difusa y me produce una náusea casi paralizante. El acto violento hacia el otro es casi imposible. Por supuesto, rechazo y condeno la violencia, pero sobre todo ha invadido mi "espacio de representación", y quiero sacarla de ahí, antes que nada »<sup>31</sup>.

¿Cómo puedo provocar un rechazo visceral cuando la cenestesia funciona involuntariamente? Durante un conflicto, no decido que se me haga un nudo en la garganta o el estómago. Sin embargo, cuando la violencia a nivel de mis ideas y emociones supera un umbral de tolerancia, se vuelve físicamente insoportable. Las imágenes que hasta entonces habían sido visuales, auditivas, táctiles, a flor de piel, se convierten en cenestésicas y me afectan a través de sensaciones internas. Las sensaciones cenestésicas más profundas me llevan entonces a rechazar visceralmente la violencia<sup>32</sup>.

Una sensación cenestésica puede transformar la forma de percibir el mundo. Yo lo he experimentado con mi problema de vista. Soy presbita y astigmático y sin mis lentes bifocales, todo lo que veo es borroso y poco claro, tanto de cerca como de lejos. Normalmente, el acto de mirar me provoca tensión, pero si me quito las gafas, aunque todo se vuelve borroso, la tensión desaparece. Esta ausencia visual puede crear otra tensión, una especie de inseguridad kinestésica, pero si consigo relajarme y dejar de centrarme en la vista, poco a poco ya no es la sensación visual la que prima, sino la sensación cenestésica la que se impone. Mi percepción se vuelve más global, como si mi cuerpo y el paisaje que observo se fusionaran. Sigo mirando con los ojos pero la mirada ya no parte de los ojos, parte del intracuerpo a la altura del pecho, con más volumen, ciertamente más difuso pero más amplio. La distensión que percibo se traduce a nivel emocional, ya no estoy tenso, sino relajado y calmado internamente.

También noto que cuando relajo los ojos, más concretamente el interior de los ojos, cuando relajo los globos oculares, la sensación baja por el cuerpo, por la garganta hasta el pecho. Curiosamente, a través de esta distensión de los ojos, la piel del rostro también se relaja; lo que me lleva a observar que el sentido cenestésico comienza por la piel.

Este aparato de sentidos encuentra su origen en un tacto primitivo que se ha ido especializando. Se va separando la cosa, va dejando de ser táctil aparentemente, pero todo es un registro en última instancia y en última reducción, de tacto. [...]. Claro, es bien distinto el ojo al tacto, pero si se tienen datos del mundo externo a través del ojo, a través del oído, es porque este tacto ofrece resistencia. Hay una suerte de tacto que se encuentra en el oído. Todo es tacto<sup>33</sup>.

Para comprobar cómo el sentido visual se asocia a la cenestesia, realizo dos ejercicios sencillos, útiles para practicar en la vida cotidiana: primero observo a una persona a la que llamo Ana para el ejercicio. Ella está frente a mí, mi mirada se focaliza en ella y empiezo a ampliar mi campo de visión hasta 180° sin dejar de mirarla. Noto que dejo de centrar la mirada en Ana y que los elementos a derecha e izquierda de los ojos, inexistentes hasta ese momento, ahora también se manifiestan, aunque haya una alternancia entre ambas percepciones (en el centro y a los lados). Mientras que yo estaba literalmente atrapado en la imagen de Ana, ahora mi atención está dividida. Curiosamente, me encuentro menos identificado con Ana, simplemente por este juego visual.

---

31 Philippe Moal, *Pistas para la no-violencia*, León Alado Ediciones, Madrid, 2022, p. 85.

32 *Ibid.*, p. 82.

33 Silo, *Canarias 76, 22 conferencias de Silo*, Op. Cit., p. 88.

Sigo mirando a Ana, pero ahora amplió el campo de visión a 360°. Noto que la sensación cambia y estoy más centrado en mí mismo, aunque siga mirando a Ana. Poco a poco, el centro de gravedad se desplaza de la cabeza al pecho. La sensación parte ahora del centro del pecho, al tiempo que siento los lados, así como lo que está por encima y por debajo de mí, y lo que está por delante y por detrás. Siento que estoy en el centro de una esfera que me abarca horizontal y verticalmente. A partir de ahí, la sensación es puramente cenestésica. El punto de observación se sitúa tanto en mi pecho como visualmente, ya que sigo mirando a Ana, pero ya no estoy focalizado en ella en absoluto, pero tampoco desconectado de ella. Mi percepción se vuelve más global, como si mi cuerpo y el paisaje que miro se hubieran fusionado. Sigo mirando con los ojos, pero la mirada ya no parte de los ojos, parte del nivel del pecho, con más volumen. También noté que mi nivel de conciencia había cambiado, que concretamente había aumentado, con el efecto inmediato de aumentar mi capacidad de reversibilidad<sup>34</sup>. En este preciso momento, mi espacio de representación es propiamente esta sensación cenestésica.

En esta posición cargo la imagen de Ana con los mejores sentimientos, intento sentir su humanidad. Sus atributos se desvanecen, ya no es hombre ni mujer, sino un ser humano. Un paso más y nuestros espacios de representación se convierten en uno.

En su estudio sobre la comunicación de espacios, aplicado a la representación de la perspectiva, Marisa Gabaldón concluye su trabajo con una experiencia idéntica: «Hay también como un cambio en la espacialidad, no es “mi espacio” y “su espacio”, es un espacio único, en el que se reconoce la profundidad del otro y la propia. Cambia la forma de mirar, todo se armoniza de alguna manera, cómo me expreso, cómo escucho; desde esa mirada inclusiva el yo y el tú se encuentran y, a veces, se convierten en nosotros»<sup>35</sup>.

Por otra parte, observo que las sensaciones cenestésicas están vinculadas a un órgano como los pulmones, el corazón o el estómago, pero también a la percepción de una realidad interna que no se puede localizar. En efecto, cuando cometo un error, por ejemplo, causando daño a alguien, experimento una sensación interna cenestésica ligado a este acto, pero me resulta difícil localizar esta sensación en el cuerpo; cuando estoy aprensivo, experimento una sensación de malestar difuso, pero no localizado en ninguna parte del cuerpo; cuando estoy pensando, tengo una sensación particular que se localiza por encima o alrededor de la cabeza. Estas sensaciones, que no están en ninguna parte en particular y en todas partes al mismo tiempo, están presentes. Ahora, si están ahí, deben estar en alguna parte. Están en el espacio de representación, aunque no tenga ninguna representación visual de ellos, si no cenestésica.

Existen casos en que se registra el clima sin imágenes. En realidad, hay imagen cenestésica en todo los casos y el emplazamiento de esta imagen difusa general en el espacio de representación, perturba las actividades de todos los centros, porque es desde ese espacio de representación, desde donde, al surgir las imágenes, se dispara hacia los centros su actividad. [...]. Tal emplazamiento de imagen no visualizable, de todas maneras, se da en el espacio de representación y moviliza a los centros instintivos básicamente<sup>36</sup>.

Para concluir este capítulo, recomiendo la recopilación de comentarios y entrevistas de Silo sobre el tema de la cenestesia, realizada por Andrés Koryzma<sup>37</sup>.

---

34 Luis Alberto Ammann, *Autolibération*, Op. Cit., p. 283.

35 Marisa Gabaldón, *Comunicación entre espacios*, Parques de Estudio y Reflexión Toledo, Op. Cit. p. 25.

36 Silo, *Canarias 76, 22 conferencias de Silo*, Op. Cit., p. 296.

37 Andrés Koryzma, *Silo y la cenestesia*, Parques de estudio y reflexión Punta de Vacas, 2018.

## De la sensación a la imagen

De forma natural, todo lo que capto a través de los sentidos se traduce en impulsos<sup>38</sup> eléctricos, químicos o térmicos que se transmiten instantáneamente a la conciencia y la memoria<sup>39</sup>. Esta inmensa base de datos personal integra esta información y la asocia con mis otros datos anteriores, luego envía la información amplificada, incluso distorsionada, de vuelta al que lo coordina todo: la conciencia.

A través de un complejo proceso, esta última tiene en cuenta los primeros impulsos y las transformaciones producidas por los sentidos y la memoria, que traduce y transforma a su vez en imágenes y cuya misión es incitarme a dar una respuesta a lo que mis sentidos han captado inicialmente. Evidentemente, este circuito se mueve a gran velocidad.

Es bastante difícil distinguir entre el impulso del sentido y la imagen que corresponde a ese impulso. No podemos decir que la imagen y el impulso del sentido sean lo mismo. Es más, tampoco podemos distinguir, psicológicamente, las velocidades que tiene el impulso interno y la velocidad que tiene la imagen. Es como si la imagen y el impulso fueran una misma cosa, cuando en realidad no lo son<sup>40</sup>.

‘Cuando alguien me agrade, puedo responder mecánicamente con una respuesta instintiva o codificada, dependiendo de cómo suelo reaccionar en una situación así’. En el mejor de los casos, mi respuesta es adecuada, pero esto no está garantizado, ya que se trata de una respuesta automática. Pero, en cambio, si suspendo mi respuesta, aunque sólo sea por una fracción de segundo, produzco una especie de parada mental que modifica por completo la situación; ya no estoy "a merced" de la agresión, y me ofrezco la posibilidad de reaccionar de forma diferida, es decir, sin compulsión y, por tanto, con mayor probabilidad de no utilizar la violencia.

### Traducción de las sensaciones en imágenes

Cada sensación, cada recuerdo y todo lo que imagino se traduce en imágenes visuales, auditivas, táctiles, gustativas y olfativas, pero también kinestésicas y cenestésicas.

Decimos que una imagen es una imagen, pero también es una forma, también es un objeto, también es un contenido, también es una sensación, también es una estructuración, también es una respuesta, también es una representación<sup>41</sup>.

Investigaciones en laboratorio<sup>42</sup> han demostrado que existen diferencias entre las personas en cuanto a la forma de representar las imágenes. La gran mayoría reconoce que funciona

---

38 Impulsos: señales que llegan a la conciencia a través de los sentidos y la memoria, que son procesadas por las vías abstractivas o asociativas y traducidas en imágenes por la conciencia. Estos impulsos sufren numerosas traducciones y transformaciones, incluso antes de formalizarse en imágenes. Luis Alberto Ammann, *Autoliberación*, Op. Cit. p. 271 / Los impulsos, Morfología de los impulsos, simbolismo, semiología, alegoría. Silo, *Notas sobre psicología*, Op. Cit. p. 78-87 / Impulsos: traducción y transformación. Morfología de los impulsos: signos, símbolos y alegorías. *Ibid*, p. 290-318.

39 Philippe Moal, *Violencia, conciencia, no-violencia*, Nueva Economía Social Editorial, Madrid, 2018, p. 60.

40 Silo, *Canarias 76, 22 conferencias de Silo*, Op. Cit., p. 111.

41 Gustavo Hoerth, *Acertijos, formas, espacialidad y sentido*, Op. Cit., p. 9.

42 Serge Netsine, *Revue psychologique 1959*, París, p. 429. En 1953, William Grey Walter clasificó varios tipos de imágenes mentales (visuales, verbales, cinestésicas) basándose en el análisis de frecuencias del EEG (electroencefalografía). Existe incluso un tipo de imaginación abstracta pura, caracterizada por la ausencia de modificaciones neurovegetativas, miográficas (contracciones musculares) o fonatorias que puedan registrarse durante el trabajo mental.



principalmente con imágenes visuales. Además, algunas personas desarrollan imágenes auditivas, táctiles o cenestésicas, en función de sus actividades culturales o profesionales. Los mimos, por ejemplo, desarrollan especialmente su kinestesia y transmiten emociones a través de la expresión corporal.

También podemos observar que incluso si uno tiene habilidades con las imágenes auditivas, por ejemplo, estas imágenes están fuertemente vinculadas al ojo de todos modos. Me doy cuenta efectivamente de que cuando oigo un ruido, mis ojos van en la dirección de la que procede el sonido.

Además, somos capaces de desarrollar o perfeccionar todos los sentidos, los ciegos compensan su ceguera dominando las imágenes auditivas y cenestésicas, y los mudos compensan su minusvalía con imágenes kinestésicas.

Las imágenes que corresponden a todos los sentidos y no sólo al ojo, se dan en un espacio de representación que de algún modo es para nosotros una suerte de registro visual. En ciegos de nacimiento, por ejemplo, según ellos explican, no aparecen representaciones visuales y recuerdan, sin ninguna duda muy bien, los fenómenos auditivos, fenómenos gustativos y de otra naturaleza. No necesitan esta imagen visual. Pero de todas maneras, en ellos las representaciones de los otros sentidos aparecen en este registro espacial<sup>43</sup>.

Todas las percepciones realizadas por los sentidos tienen su correspondencia en el plano de las representaciones o imágenes internas. Cuando recuerdo a un amigo, tengo una imagen visual (su cara, su estatura...), una imagen olfativa (el olor de su perfume característico...), una imagen auditiva (las entonaciones de su voz...), una imagen táctil (sus fuertes apretones de manos...), una imagen kinestésica (el movimiento de nuestros cuerpos cuando nos saludamos con un abrazo), una imagen cenestésica (el sentimiento de amistad que siento por él en mi pecho, o esa predisposición a reflexionar juntos cada vez que nos vemos...).

Los impulsos se transforman cuando lo que estaba articulado de un modo en la imagen en el espacio de representación, comienza a tomar otras configuraciones por asociación, como si esa imagen hubiese cobrado vida y dinámica propias<sup>44</sup>.

No obstante, las imágenes son la materia prima del espacio de representación. Son ellas que determinan este espacio y no al revés. Podríamos pensar que estamos dotados, por naturaleza, de un lugar físico en el cuerpo donde aparecen las imágenes. Pero no existe un espacio de representación vacío donde se colocarían las imágenes, es decir, no hay una ubicación física predeterminada del espacio de representación en el cuerpo. Ciertamente, en el caso de las imágenes visuales, puedo imaginarlas en una especie de pantalla delante de mis ojos; sin embargo, ¿dónde está el sonido de una persona violenta asaltándome? ¿Dónde está ese sonido? ¿Dónde está la sensación difusa de miedo ante el peligro? ¿Dónde está ese miedo? ¿Dónde está la intuición que me exalta? ¿Dónde está esa idea? ¿Dónde está la comprensión repentina que me inspira? ¿Dónde está esa comprensión? Estas impresiones se formulan en imágenes, en este caso auditivas y cenestésicas, y constituyen el espacio de representación.

Este espacio se va formalizando en el momento en que las imágenes lo componen, incluidas las de la memoria. Eduardo Gozalo habla así de la ubicación de los elementos de la memoria en el espacio de representación: «En cuanto a la memoria, no sabemos dónde ubicarla, ya que se trata de tonos sensoriales registrados químicamente y traducidos en

---

43 Silo, *Canarias 76, 22 conferencias de Silo*, Op. Cit., p. 180.

44 Luis Alberto Ammann, *Autoliberación*, Op. Cit., p. 272.

imágenes. Estos tonos sensoriales y energéticos se distribuyen por todo el cuerpo. Como un doble, es un cuerpo que no es físico, sino energético, es decir, una traducción de impulsos generados alrededor del cuerpo como un campo. Así, la memoria estaría situada en parte en este doble o cuerpo energético y en parte en el cuerpo físico. Este campo energético, o doble, encarna lo que llamamos espacio de representación, que corresponde a las traducciones de los impulsos del cuerpo»<sup>45</sup>.

El espacio de representación no está predeterminado con volumen, imágenes, forma, color, ubicación, etc. Sin embargo, cuando lo capto, tiene estos atributos. Concluyo que no hay espacio de representación sin imagen y, a la inversa, que no hay imagen sin espacio de representación, es decir, que en cuanto hay imagen hay inmediatamente un espacio de representación.

## La carga emocional

Las imágenes tienen un significado particular para cada uno, ya sean neutras, con carga positiva o negativa. Hay diferencia entre la imagen visual de un ser querido y la de un rival con el que estoy en conflicto, entre la imagen auditiva de una canción de mi infancia y el ladrido de un perro que me ha atacado, entre la imagen táctil del frío en mi piel y la imagen táctil de una impresión áspera o aceitosa en mi piel, entre la imagen olfativa de mi perfume favorito y el olor nauseabundo de una tubería atascada, entre la imagen gustativa del sabor salado y la del sabor dulce o ácido en la lengua, entre la imagen kinestésica de mi cuerpo bailando y la del mareo en lo alto de una torre de edificios; entre la imagen cenestésica de mi garganta que se hace un nudo cuando oigo un mal resultado y la de mi impaciencia febril cuando espero a un ser querido a una cita.

Todas las imágenes tienen una carga emocional particular para cada persona, que puede variar de una a otra. Una escena melancólica estará asociada a la tristeza para una persona y a la debilidad para otra, por ejemplo. Así, los espacios de representación de estas dos personas, ante la misma situación, estarán cargados de maneras muy diferentes. Comprender que los "significados" varían de una persona a otra predispone a la comunicación no violenta.

## Influencia del estado de conciencia

Las imágenes actúan de forma diferente según el estado o nivel de conciencia<sup>46</sup> en que me encuentre. Cuanto más despierto estoy, más están conectadas al mundo, y a veces siento que estas imágenes me ponen al borde del asiento. En este estado estoy más identificado con las situaciones. Mis reacciones pueden ser muy rápidas e irreflexivas porque estoy en la periferia entre dos mundos: el interior y el exterior. A veces incluso siento que estoy "fuera de mí", absorbido por el mundo exterior. En este caso, como dice Policarpo Luna

---

45 Eduardo Gozalo, *Comentarios sobre la memoria y el doble*, Parques de Estudio y Reflexión Attigliano, 2022.

46 Niveles de conciencia: formas de trabajo del circuito conciencia-sentidos-memoria-centro [...]. Distinguimos el nivel de sueño profundo, caracterizado por el mínimo trabajo de sentidos externos [...]. Trabaja predominantemente el sentido cenestésico [...]. Desaparecen los mecanismos críticos y autocríticos [...]. Distinguimos el nivel de sueño profundo sin imágenes y con imágenes. En el nivel de semisueño aumenta el trabajo de sentidos externos [...]. Disminuye el poder sugestivo de las imágenes al tiempo que se manifiesta débilmente la autocrítica. Distinguimos el estado de semisueño pasivo, que ofrece un pasaje fácil al sueño [...]. En el nivel de vigilia los sentidos externos aportan el mayor caudal informativo, regulando por inhibición a los sentidos internos y posibilitando que la conciencia se oriente al mundo en el trabajo de compensación de estímulos. Funcionan ampliamente los mecanismos de crítica y autocrítica, de abstracción y reversibilidad, Luis Alberto Ammann, *Autoliberación*, Op. Cit., p. 261.

Durán en su estudio experimental sobre la forma: « La mayoría de nuestras actividades van hacia afuera de nosotros y la "atención", la aptitud que tiene la conciencia, las sigue »<sup>47</sup>.

Afortunadamente, en este mismo estado de vigilia, la conciencia también puede tomar el control y dejar de "seguir" los impulsos, mediante respuestas no mecánicas.

Por el contrario, cuanto más bajo es mi nivel de conciencia, por ejemplo, cuando estoy cansado, más cenestésicas son las imágenes que componen el espacio de representación y más se superponen a las percepciones de los sentidos externos. El estado atencional varía según mi nivel de conciencia. Actúo con mayor o menor eficacia sobre mi espacio de representación, empezando por no conectarme a él cuando estoy en semisueño, porque en este estado me es difícil llevar a cabo un trabajo de atención.

A medida que se desciende de nivel de conciencia, el espacio de representación aumenta en dimensión [...]. Disminuye el registro de los sentidos externos, y aumenta el registro cenestésico interno. De modo que: a medida que se desciende de nivel, al aumentar el registro, las señales de todas partes del intracuerpo aumentan también la configuración del espacio mental. Éste cobra dimensión y amplitud. A medida que se sube de nivel de conciencia, las señales provenientes de la cenestesia se apagan, disminuyen, y comienzan las confrontaciones con los datos (operaciones mentales y sentidos externos)<sup>48</sup>.

En cualquier caso, mi expresión en el mundo siempre pasa por el espacio de representación, aunque no sea consciente de ello. Éste sirve como una especie de puente entre el mundo interno y el externo, de modo que la atención a este espacio es fundamental para producir cambios intencionados.

## Las funciones de la imagen

El libro *Autoliberación* hace referencia a diferentes funciones de la imagen, que son movilizar el cuerpo, provocar la descarga de tensiones, transformar cargas opresivas y crear un registro de la acción<sup>49</sup>.

Para empezar, observo cómo la imagen moviliza el cuerpo, dada la diversidad de tipos de imágenes. Me doy cuenta de que cuando me aburro, cuando tengo un impulso sexual, cuando me aparece la idea de que necesito un proyecto para realizarme, cuando me invade una angustia irracional, cuando tengo hambre, quiero encontrar algo que me motive, satisfacer mi deseo, poner en marcha un proyecto, liberarme del malestar que siento o encontrar algo que comer. Estas necesidades empujan a mi conciencia a elaborar imágenes que movilicen mi cuerpo para paliar o compensar la necesidad. Así, la imagen sirve de vehículo para dar respuesta a la necesidad identificada por la conciencia. Descubro, al mismo tiempo, que mi cuerpo se moviliza no sólo físicamente, sino también emocional e intelectualmente.

Las imágenes que acompañan a las percepciones de los sentidos movilizan actividades con respecto al estímulo que llega. No es la sensación o percepción la que moviliza, sino la imagen activada por esa percepción. La imagen orienta el sistema muscular y éste la sigue. No es el estímulo el que mueve los músculos, sino la imagen la que actúa sobre los sistemas musculares externos o internos, haciendo que numerosos fenómenos fisiológicos se pongan en marcha.

---

47 Polcarpo Luna Durán, *La experiencia de la forma*, Op. Cit., p. 39.

48 Silo, *Canarias 76, 22 conferencias de Silo*, Op. Cit., p.206.

49 Luis Alberto Ammann, *Autoliberación, Función de la imagen*, Op. Cit., p. 270.

Desde este punto de vista, decimos que la función de la imagen es la de llevar, aportar y devolver energía al mundo externo del cual llegan las sensaciones<sup>50</sup>.

La imagen empuja a mi cuerpo a ponerse en marcha. Cuanto más clara y precisa sea la imagen, más eficaz será mi respuesta. Si, además, tiene una gran carga emocional, su poder de movilización se multiplica. Evidentemente, esto es así tanto para las imágenes negativas como para las positivas, lo que depende de mis experiencias, de mi manera de estructurar las situaciones, de mi forma mental<sup>51</sup>, de mi tendencia a responder de una determinada manera (por motricidad, emoción, intelecto o intracuerpo), etc.

Las imágenes son las portadoras de carga, las imágenes mueven al cuerpo, una cosa tan etérea como la imagen termina moviendo al cuerpo. La teoría de las imágenes explica las funciones transformadoras de impulsos, portadoras de cargas, trazadoras de movimientos. Las imágenes son las que llevan el movimiento, son las que llevan las cargas. Crean mundos reales desde lo mental. Desde muy antiguo, algunos poetas percibieron la función de la imagen creadora y la emplazaron en los sueños de los dioses<sup>52</sup>.

Cualquier sensación, emoción o idea que me conmueve me lleva a elaborar imágenes para dar una respuesta que es mecánica o intencional según el nivel de conciencia del momento, como veremos más adelante. Por el momento, digamos que no basta con tener una sensación fuerte, una conmoción emocional o una gran idea para actuar, es necesario que haya imágenes para que pueda responder a la sensación, expresar la emoción, o concretar la idea.

‘ Aunque el racismo sea una idea que me repugna, puede seguir siendo una idea. Si quiero actuar contra la discriminación racial que sufre una familia de africanos que conozco en mi barrio, por ejemplo, debo visualizar imágenes para ponerme en marcha para ayudar a esta familia: me imagino yendo a verlos, hablando con ellos, preguntándoles cómo puedo ayudarles, etc. Estas imágenes me permitirán actuar en favor de estas personas ’.

Todas las imágenes movilizan, ya sean olfativas, táctiles, gustativas, kinestésicas o cenestésicas, todas tienen la virtud de movilizar: ‘Entro en un restaurante, me dirijo a una mesa y me siento; inmediatamente un olor a aceite quemado penetra en mí y me provoca un rechazo casi visceral. El entorno es atractivo, pero el olor persistente -la imagen olfativa- es insoportable. Me levanto, pido disculpas al personal y salgo del restaurante a toda prisa’.

En cuanto a la segunda función de la imagen, que es descargar tensiones, me doy cuenta de cómo en la vida cotidiana gestiono mis conflictos con imágenes, a veces de forma catártica<sup>53</sup> e incontrolada. Cuando cometo un error, por ejemplo, a veces pienso después en mi equivocación, repitiéndome lo que debería o no debería haber hecho, para tranquilizarme. La mayoría de las veces esto no tiene consecuencias, al contrario, permite liberar tensiones que de otro modo se acumularían y acabarían creando problemas. La imagen sirve así de válvula "natural" para liberar la energía acumulada o bloqueada en el cuerpo.

La imagen lleva cargas psicológicas a nivel físico [...]. Estamos bastante lejos de los antiguos que suponían que la imagen era una especie de percepción degradada. Vemos que tiene una función muy importante que es la de trasladar

---

50 *Ibid.*, p. 270.

51 La forma mental es inmóvil y corresponde al desarrollo biológico de la especie en su recorrido evolutivo y a la situación histórica y cultural particular en que vive cada ser humano.

52 Silo, *Charla de Drummond III*, marzo-abril de 2000, Ediciones León Alado, Madrid, 2008, p. 42.

53 Catarsis: descarga de contenidos opresivos y/o tensiones internas mediante su externalización por centros. (en forma de risa, llanto, grito, por ejemplo), Luis Alberto Ammann, *Autoliberación*, Op. Cit, p. 247.

carga [...]. Las imágenes están cumpliendo con la función de descargar tensiones en la representación, por la función de evocar cuestiones placenteras que sirven a la economía del psiquismo<sup>54</sup>.

Frente a la violencia que observo o vivo, siento la necesidad de evacuar las tensiones que genera, ya sea mediante una respuesta impulsiva, ya sea mediante una respuesta diferida, ya sea no respondiendo. Esto último tiene el riesgo de somatizar porque la energía vinculada a las tensiones permanece en el cuerpo y empieza a generar problemas físicos internos, como lo explican numerosos estudios que demuestran el vínculo directo entre los trastornos emocionales y la somatización<sup>55</sup>.

La necesidad de evacuar las tensiones mediante la catarsis consolida la idea de que la violencia no es natural al ser humano, sino un tóxico, un veneno del que el organismo quiere liberarse, ya sea mediante el rechazo intelectual, emocional, visceral o kinestésico. Evidentemente, cuando la violencia está "normalizada" en la sociedad, no la evacúo intencionadamente porque no la veo, pero eso no me impide evacuarla de un modo u otro, incluso mediante la violencia.

La tercera función de la imagen que consiste en transformar las cargas opresivas que uno experimenta, se realiza empíricamente cuando uno cambia de opinión, cuando reflexiona, cuando atiende a los consejos o cuando se reconsidera el problema.

Pero si no es el caso y nos damos cuenta de que estamos tensos (lo cual es una primera condición para actuar sobre las tensiones), la observación del espacio de representación es de gran ayuda porque podemos descubrir allí las imágenes que están en el origen del problema. Podemos entonces transformar o crear nuevas imágenes que tendrán como consecuencia hacer vivir la situación dolorosa desde otro punto de vista.

Cuando es una creencia la que nos causa dolor, sólo si llegamos a la raíz del problema podremos resolver el conflicto y tratar de comprender cómo esa creencia se ha convertido en parte de nuestra propia identidad.

Mientras que la descarga catártica proporciona un alivio momentáneo, la transferencia de una imagen cargada negativamente a otra produce una transformación que puede ser permanente. Sin embargo, también observo la dificultad de desencadenar las imágenes fijadas, aquellas que no quiero soltar, lo que es habitual cuando estoy atrapado en un estado de venganza, por ejemplo. La fijación en una idea me impide modificar las imágenes. En este sentido, todas las prácticas que favorecen la flexibilidad de las imágenes contribuyen a suavizar el espacio de representación, a hacerlo más maleable, y ayudan a adoptar comportamientos comprensivos y tolerantes. También compruebo que el humor produce modificaciones en mi espacio de representación, y sin duda también en el de la persona a la que me dirijo, gracias a la irrupción de imágenes que hacen salirme del marco y distanciarme de la situación que estamos viviendo. Las imágenes absurdas e inusuales, por ejemplo, pueden cambiar por completo una atmósfera llena de tensión.

Detectamos en nosotros mismos que en la medida en que estamos fijados a un fuerte clima, a fuertes contenidos, la operatividad nuestra, en nuestro pensar, en nuestro sentir, en nuestra acción, la movilidad nuestra disminuye, la libertad nuestra disminuye. Inversamente notamos que cuando estamos libres de esos contenidos, de esas fijaciones fuertes, profundas, ganamos en movilidad interna [...]. Así que buscamos movilidad interna. Allí donde no podemos trasladarnos

---

54 Silo, *Canarias 76, 22 conferencias de Silo*, Op. Cit., p.172.

55 Michel Odoul, *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi (Dime dónde te duele y te diré por qué)*, Albin Michel, Paris, 2022.

y adaptarnos a distintas situaciones, allí hay problemas. No podemos adaptarnos a distintas situaciones porque estamos fijados a contenidos que invaden toda actividad. Entonces no podemos trasladarnos de situación, no podemos adaptarnos a nuevas situaciones<sup>56</sup>.

Concluyo este capítulo observando que dar forma a las imágenes del espacio de representación proporciona un trampolín para proyectarse intencionadamente en un futuro elegido.

## El registro

Cuando estoy mirando a una persona, siento una sensación especial y exclusiva, una especie de reconocimiento que, más que una sensación, es una experiencia asociada o adquirida sólo con esa persona, una mezcla de sensaciones e imágenes específicas de esa relación. A eso se le llama "registro". Cada persona, cada lugar, cada situación, cada violencia, cada acto no violento, me da un registro diferente. Es la suma de mi percepción, lo que sé de ella y lo que imagino sobre ella. Es un reconocimiento inmediato, una especie de síntesis conceptual realizada por la conciencia. El conjunto de imágenes, presente en el espacio de representación, produce para mí un registro significativo.

Hay algo que registra. Sin este algo que registra, no podemos hablar entonces de lo registrado [...]. Y lo que registra, si fuera un aparato lo registra, este debe tener también su constitución. Y es posible que tengamos de él también -del aparato que registra-, sensación, es decir, registro del aparato que registra. A este registro del aparato que registra le llamamos conciencia<sup>57</sup>.

El término registro tiene muchos significados. En concreto, se aplica a la gama de sonidos en música, al archivo de documentos administrativos o a la capacidad de almacenamiento de información elemental en informática. Aquí el significado es diferente. Todo el mundo tiene experiencia del registro, pero cada persona lo formula a su manera y, sobre todo, la experimenta sin definirlo con palabras. Es un fenómeno interno y no externo a uno mismo: 'Entro en una habitación. Los rostros de los presentes están tensos. Sé que nos reunimos para resolver un conflicto en el que estoy implicado; es un problema que ocurrió hace unos días. Miro a las personas una por una. El miedo a pasarlo mal me abrumba... De repente, siento aprensión, se me hace un nudo en la garganta, me tiemblan las piernas, empiezo a sudar, siento un malestar interior... Tengo un registro de miedo'.

Hemos de rescatar la idea de que todas las sensaciones, percepciones e imágenes, son formas de conciencia y, por tanto, sería más correcto hablar de "conciencia de la sensación, conciencia de la percepción y conciencia de la imagen"<sup>58</sup>.

Veo el interés por detectar los registros, aprender a ser consciente de ellos, luego a describirlos y, por último, a expresarlos. Observo que al estar atento a ellos y expresarlos, la comunicación con otras personas es más precisa, sabiendo además que, a priori, el registro es universal.

Los registros son más o menos universales [...]. El sistema de impulsos se va traduciendo de una manera muy parecida. Ese es el productor y traductor de un

---

56 Silo, Transformaciones de impulsos, Conferencia pronunciada en Corfú, 1975, p. 9-10.

57 Silo, *Canarias 76, 22 conferencias de Silo*, Op. Cit., p.72.

58 Silo, *Contribuciones al pensamiento, Psicología de la imagen*, Op. Cit., p. 51.

gran sistema de imágenes y para comprender esto no es necesario apelar a los mitos del inconsciente colectivo. Es el mismo campo de tensión que se da en el europeo, en el oriental, en la Antártida, sin importar la época. Pasa el tiempo y el espacio, y hay una traducción de impulsos que son universales<sup>59</sup>.

Cuando presto atención a los registros, puedo observar las tensiones y las imágenes asociadas a ellos... Por ejemplo, me doy cuenta del clima de impaciencia que me invade cuando estoy trabajando en un proyecto con otras personas, o de la ira que surge en mí ante una injusticia, o del miedo que me asalta cuando me enfrento a reacciones irracionales. Estas sensaciones e imágenes me permiten asociar mi espacio de representación a un registro global.

El dolor y el sufrimiento me producen diferentes registros, algunos físicos, profundamente arraigados en el cuerpo, ligados al momento presente y otros más mentales, ligados a situaciones del pasado, o a la imaginación negativa sobre mi futuro, por ejemplo.

Todos los sentidos, cuando llegan a un cierto punto de tolerancia, el registro que nos dan es un registro de dolor [...]. El dolor está ligado estructuralmente al rechazo del dolor. El dato del dolor está ligado inmediatamente a una mecánica que se moviliza para rechazarlo<sup>60</sup>.

‘Durante un altercado violento con alguien, experimento fuertes sensaciones asociadas a unos registros. El tono sube muy rápidamente y todos los sentidos se alteran, las palabras se vuelven hirientes, las sensaciones se vuelven cada vez más virulentas, las tensiones aumentan y todo se acelera. Si alguien ajeno al conflicto intenta razonarme es en vano, porque en esta situación, aparte del agresor, no existe nadie más a mis ojos. Estoy atrapado en mi propia violencia y la intensidad del conflicto viene determinada por la carga de mis imágenes. Además, si estoy convencido de que defendiendo la verdad, mi violencia es legítima y, en este caso, estoy dominado por la idea de que tengo razón (lo que me lleva a pensar que tengo razón al ser violento). En ese momento recojo mi registro, pero la mayoría de las veces lo ignoro, porque estoy atrapado en la situación y me resulta imposible tenerlo en cuenta. Estoy identificado con el conflicto y no tengo más perspectiva de mí mismo. Además, la actitud de la otra persona me devuelve sensaciones e imágenes de las que yo también tengo un registro que reaviva el conflicto. Del mismo modo, tengo un registro de mis propias movimientos y acciones, lo que a su vez retroalimenta el problema. Todo mi espacio de representación se resume entonces en un sistema de tensiones físicas, emocionales y mentales que me dan la sensación de estar "fuera de mí", como si mi espacio de representación estuviera "fuera de mí", lo que nunca es el caso, ya que cada fenómeno que experimento es una estructuración de mi propia conciencia’.

Resulta que mi espacio de representación, curiosamente, es interno y no es externo [...]. Si uno se fija mal en esto, cree que el espacio de representación va del cuerpo para afuera. En realidad, el espacio de representación va del cuerpo para adentro [...]. Cuando nosotros decimos que las imágenes que surgen en distintos puntos del espacio de representación actúan sobre centros, no podrían actuar sobre centros si la pantalla estuviera para afuera. Actúan sobre centros porque estos impulsos van al interior del mismo. Así es que, esté arriba y esté abajo, esté adelante y atrás, esté adentro, esté fuera, se van produciendo en este espacio de representación, de todas maneras, interno<sup>61</sup>.

---

59 Silo, *Charla de Drummond IV, junio de 2000*, Ediciones León Alado, Madrid, 2008, p. 71.

60 Silo, *Canarias 76, 22 conferencias de Silo*, Op. Cit., p. 90.

61 *Ibid.*, p. 309.

Para salir de esta situación, sólo tomar conciencia de mi registro puede detener el conflicto. En otras palabras, sólo el acto de tomar conciencia de mí mismo me permite detener la acción y rectificar mi conducta. El acto consciente de reconocimiento genera nuevas imágenes en mi espacio de representación, que luego se transforma y resitúa en mí mismo. Desde el estado "fuera de mí" en el que me encontraba, vuelvo a centrarme en mí mismo. El registro cambia y eso me permite resistir la violencia.

Los impulsos que desembocan en las acciones lanzadas hacia el mundo exterior también proporcionan sensaciones internas, sensaciones de las acciones que la persona lanza hacia el mundo. Es esta realimentación la que permite aprender de las propias acciones perfeccionando la acción anterior o corrigiendo el error cometido<sup>62</sup>.

Cuando tomo conciencia de mi violencia, el registro que tengo de ella produce una especie de *electroshock* para mi conciencia, que reacciona para que cambie de actitud. La detección del registro es la clave. O insisto en alimentar mis tensiones, mis impulsos y mis compulsiones destructivas, o conecto con el registro que me permite volver a centrarme en mí mismo. Entonces veo el conflicto con distancia y tengo la posibilidad de poner fin a la situación violenta.

A cada percepción externa le corresponde una sensación interna, una variación de tono. De cada movimiento mío (externos o internos) tengo registro. En suma, registro todo lo que llega, registro que registro y registro todo lo que sale. Este registro de los registros es retroalimentación que entrega señales de que pasa algo<sup>63</sup>.

Sin embargo, tener el registro de un acto no significa necesariamente que éste sea coherente -es decir, éticamente válido-. Los indicadores que permiten detectar si un acto es coherente fueron desarrollados por Silo en varias ocasiones, especialmente en la conferencia que pronunció el 29 de septiembre de 1978 en Las Palmas de Gran Canaria<sup>64</sup>. Menciona tres criterios para reconocer una acción coherente: 1) experimento una sensación gratificante cuando la hago, 2) quiero repetir la experiencia, y 3) siento que al hacerla estoy mejorando personalmente.

Entonces, no puedo confundir el registro de un acto con su valor. El registro parte de la conciencia. No corresponde necesariamente a un acto no violento. Incluso puede ser muy violento si mi conciencia está cargada de violencia. Un verdugo, por ejemplo, puede tener el registro de un trabajo bien hecho, cuando acaba de ejecutar fríamente a un condenado y, además, él puede repetir su tarea varias veces.

En lo que hace a los propios registros psicológicos se observó respecto de la necesidad de no forzar una búsqueda de registros sino más bien asumir una actitud de observación de estos y su clasificación en el sentido de lo que aproxima o aleja de lo que llamamos "acción válida". La validez de un registro no puede ser indicado desde afuera ni tampoco por otro<sup>65</sup>.

Hay una diferencia entre tener un registro y ser consciente de ese registro. Hay una diferencia entre tener miedo y ser consciente de que tengo miedo, entre ser violento y ser consciente de que soy violento.

---

62 Silo, *Sobre Apuntes de Psicología*, Charla en el Parque de Estudio y Reflexión La Reja, Buenos Aires, 17 de mayo de 2006. [En línea], consultado el 30 de agosto de 2022, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=wsJm1QLBpqq>

63 Néstor Tato, *Un universo de sentido*, Buenos Aires, 29 abril 2008, p. 15.

64 Silo, *Habla Silo, La acción válida*, Op. Cit., p. 17.

65 Silo, Charla de Drummond I, 1999, Ediciones León Alado, Madrid, 2008, p. 9.



La conciencia puede quedar cegada por un pensamiento excluyente, por ejemplo, asociado a un dogma, a una creencia, a una orden que hay que cumplir, y llevar a la intolerancia y al fanatismo hacia las personas que no tienen las mismas concepciones. Michel Wieviorka ilustra bien esta idea de la siguiente manera: «La violencia es la prerrogativa de quienes, en lugar de saber captar las ideas, se dejan atrapar por una sola idea y se convierten en su objeto y, a veces, en ideólogos asesinos»<sup>66</sup>.

Cuando la conciencia se ve invadida por un estado, genera imágenes cuyos registros se asocian a ese estado. Cuando me enfrento a un peligro, me absorbe ese peligro. Mi conciencia se ha convertido en "conciencia en peligro" y el peligro puede ocupar todo mi espacio de representación. La primera reacción, y la más natural, es intentar huir de la situación de peligro. Pero el peligro ha penetrado en mí y sólo si lo expulso podré liberarme de él. Cuando me distancio de las imágenes de violencia presentes en mí, trasladándolas del interior al exterior, es decir, hacia la periferia, puedo disociarme de ellas más fácilmente.

Si, por un proceso de autorreflexión, decidiera permanecer enfrentando a lo peligroso, debería hacerlo "luchando conmigo mismo", rechazando lo peligroso de mi interior, poniendo distancia mental entre lo compulsivo de la huida y el peligro por medio de una nueva perspectiva. Tendría, en suma, que modificar el emplazamiento de las imágenes en la profundidad del espacio de representación y, por tanto, la percepción que de ellas tengo<sup>67</sup>.

Cuando mi espacio de representación está cargado o invadido por malas intenciones, me encuentro como si fuera un tigre, listo para abalanzarse, con las garras fuera, incontrolable, destructivo, violento. Según las culturas, muchos animales se utilizan como metáforas de la violencia: 'es un cerdo, una alimaña, una serpiente, un ave rapaz, un tiburón, un buitre, un parásito, una sanguijuela'. ¿Quién no ha sentido en alguna ocasión que uno de estos animales le ha invadido, es decir, ha invadido su espacio de representación?

Sin duda, el primer paso que hay que dar para salir de un estado violento es tomar conciencia de este estado, tomar conciencia de los registros producidos por las imágenes que han invadido el espacio de representación.

Lo que eleva al hombre por encima del animal es su conciencia de ser animal... Porque sabe que es un animal, deja de serlo<sup>68</sup>.

El registro no garantiza que yo esté actuando con coherencia. Sin embargo, sólo a través de él puedo operar sobre mi violencia. Si me domina el deseo de vengarme de una persona, mis registros piden venganza. Si quiero superar esta inclinación, tengo que hacer una investigación personal sobre esta sed de venganza y realizar un trabajo interno para conectarme con registros que me lleven a soltar, a examinar mi venganza desde otro ángulo, a considerar las razones que me empujan a ello, a juzgar a la otra persona de otra manera, desde todas sus dimensiones, hasta dejar de verla como un objeto que merece ser suprimido, y sentir su humanidad, que, en el fondo, es idéntica a la mía.

El registro de la acción es fundamental para detener el acto violento. La conciencia de los registros presentes en el espacio de representación fomenta la autocrítica y empuja a modificar las conductas violentas. Este espacio es una especie de encrucijada, un intervalo entre yo y el mundo, en el que aún hay tiempo para actuar, en el que aún no es demasiado

---

66 Michel Wieviorka, sociólogo y escritor francés, director de estudios en la Escuela de Altos Estudios en Ciencias Sociales de París, *La violence (La violencia)*, Éditions Pluriel, París, 2020, p. 159.

67 Silo, *Contribuciones al pensamiento, Psicología de la imagen*, Op. Cit, p. 66.

68 Georg Wilhelm Friedrich Hegel, *Fenomenología del espíritu*, Fondo de cultura económica, Mexico, 2017.

tarde para cambiar mi punto de vista y mi intención de acción, en el que puedo diferir mis respuestas<sup>69</sup> y actuar sin violencia.

En cierto modo, los registros vinculados a mi espacio de representación me sirven de advertencia para detectar dónde me lleva, recordándome que no hay registro del espacio de representación si no hay un registro de las imágenes presentes en ese espacio. Un registro negativo me cristaliza en una serie de imágenes negativas asociadas a registros igualmente negativos. Por otra parte, un registro positivo lleva a otro igualmente positivo, y luego a otro, y a otro, casi sin fin. Un acto coherente produce un registro de unidad, que conduce a un registro de comprensión, que a su vez conduce al deseo de repetir, que a su vez conduce al reconocimiento e integración en mí de un acto coherente. Un registro lleva a una cascada de otros registros.

## Interacción entre percepciones y representaciones

Descubrí a la pintora Berthe Morisot en septiembre de 2019. Los cuadros de esta vanguardista impresionista, literalmente me "impresionaron". Su condición de mujer artista en un mundo casi exclusivamente masculino molestó. Desde el principio, las críticas a su trabajo fueron duras. Su pintura fue calificada de inacabada, al igual que la de los demás impresionistas. Aunque sus obras puedan parecer borrosas, la impresión que transmiten no lo es. Se dice lo esencial. Cada uno añade sus propias imágenes, ensueños, reminiscencias. Al plasmar sus sensaciones cenestésicas en el lienzo, Berthe Morisot indica que el mundo percibido nunca está acabado, que el otro siempre lo completa con sus propias impresiones, del mismo modo que cada persona completa la realidad que percibe con sus representaciones internas. Así va el mundo, acumulando impresiones que se superponen y forman nuevos "paisajes". Berthe Morisot adopta una nueva mirada sobre el mundo, una mirada que va más allá de la simple "copia", una mirada que va más allá de la percepción; quizá es por eso por lo que su pintura llama la atención<sup>70</sup>.

A la percepción<sup>71</sup> del mundo se superponen representaciones<sup>72</sup> que están en la memoria y que me permiten reconocer lo que percibo. Por tanto, percibo cualquier situación o persona de forma subjetiva, según lo que sé de ellos; así que mi percepción siempre es parcial, por no hablar de que las situaciones y las personas cambian. E incluso si me encuentro con un paisaje nuevo o un desconocido, los asocio con lo que ya conozco, por lo que lógicamente no puede reflejar con exactitud la realidad de esa situación o persona.

Me es evidente que filtro todo lo que percibo y nunca puedo ver una situación o una persona como la ve otra persona. Ortega y Gasset advertía: «Lo que mi pupila ve de la realidad, no lo ve ningún otro»<sup>73</sup>. Siempre experimento lo que percibo superponiendo mis

---

69 Respuesta diferida: se diferencia de la respuesta refleja por la intervención de circuito de coordinación, la posibilidad de canalizar la respuesta por distintos centros y la postergación frente al estímulo. Luis Alberto Ammann, *Autoliberación*, op. cit, p. 282.

70 Experiencia personal del autor tras una visita al Museo de Orsay de París.

71 Percepción: (del latín perceptio, de percipere: coger) Acción y efecto de aprehender un fenómeno por vía sensorial sea por parte de sensores externos como por sensores del intracuerpo. Silo, *Diccionario del Nuevo Humanismo*, León Alado Ediciones, Madrid, 2014 (© 1996), p. 208.

72 Representación: todo fenómeno de memoria que toca el campo de presencia de la conciencia, Luis Alberto Ammann, *Autoliberación*, Op. Cit, p. 283.

73 José Ortega y Gasset, *El espectador*, Salvat Editores, Barcelona, 1970, p. 21.

representaciones sobre ello; así, el espacio de percepción y el espacio de representación se superponen constantemente hasta el punto de que es una sola realidad, estructurada, de hecho, por la conciencia. El conjunto forma un "paisaje"<sup>74</sup> que es la síntesis de los dos espacios.

Detrás de cualquier percepción está ante todo mi conciencia y su intencionalidad<sup>75</sup>, que formula lo que quiero hacer, o más exactamente lo que puedo hacer con lo que percibo. Así pues, está la percepción sensorial, más los datos de memoria, más la intencionalidad de la conciencia. Y está no se limita a contemplar pasivamente la situación o la persona, sino que la interpreta para dar una respuesta.

Cuando percibo el mundo externo, cuando cotidianamente me desenvuelvo en él, no sólo lo constituyo por las representaciones que me permiten reconocer y actuar, sino que lo constituyo además por sistemas copresentes de representaciones. A esa estructuración que hago del mundo la llamo "paisaje" y compruebo que la percepción del mundo es siempre reconocimiento e interpretación de una realidad, de acuerdo con mi paisaje. Ese mundo que tomo por la realidad misma es mi propia biografía en acción, y esa acción de transformación que efectuó en el mundo es mi propia transformación. Y cuando hablo de mi mundo interno, hablo también de la interpretación que de él hago y de la transformación que en él efectuó<sup>76</sup>.

Todo lo que percibo está asociado a imágenes que me son propias, vinculadas a mis concepciones, creencias, valores y experiencias, así como a mis prejuicios. Tras la percepción por los sentidos, las cosas se complejizan cuando la información llega a la memoria y a la conciencia, porque a partir de ese momento todo se vuelve subjetivo: un chador será para una mujer el símbolo de su fe y para otra el símbolo de un atentado contra su libertad.

Cada vez que percibo, percibo el objeto más lo que le acompaña. Esto lo hace la conciencia sobre la percepción. Y siempre estoy percibiendo, estoy estructurando más de lo que percibo [...]. Infiero más de un objeto, de lo que se ve del objeto. Y lo que veo del objeto es el registro que tengo del objeto [...]. La conciencia trabaja con más de lo que necesita atender, sobrepasa el objeto observado<sup>77</sup>.

Compruebo que, constantemente, se añaden o superponen imágenes a mis percepciones, y ello por simple asociación mecánica. Veo una situación violenta que nunca había vivido, e inmediatamente, por *similitud*, pienso: 'esto me recuerda a la experiencia de violencia que tuve hace dos años durante mi último viaje', o me hace pensar, por *contigüidad*, en un amigo al que siempre le ocurren este tipo de situaciones, o hago esta observación, por *contraste*, con mi experiencia: 'en el barrio donde vivo esto nunca ocurriría'.

Recuerdo una experiencia significativa que ilustra cómo funciona esto. 'Caminaba por una calle cuando vi un perro grande que venía hacia mí, inmediatamente me acordé del perro que me había mordido de niño. Los dos perros estaban presentes, uno real y el otro en mi

---

74 En el mundo interior se forman distintos paisajes: el externo (la percepción de los sentidos externos ponderada por los contenidos propios de la conciencia, Silo, *Diccionario del Nuevo Humanismo*, Op. Cit., p. 200), el humano: la realidad humana en base a la percepción del otro, de la sociedad y de los objetos producidos con significado intencional, *Ibid*, p. 200), lo interno (la percepción de los sentidos internos ponderada por los datos de la memoria y por la postura intencional de la conciencia, *Ibid*, p. 201), de formación (los acontecimientos que vivió un ser humano desde su nacimiento y en relación a un medio, *Ibid*, p. 200), Luis Alberto Ammann, *Epílogo, Paisaje de formación, Autoliberación*, Op. Cit. p. 232-234.

75 Philippe Moal, *Pistas para la no-violencia*, Op. Cit, p.93.

76 Silo, *Contribuciones al pensamiento, Psicología de la imagen*, Op. Cit, p. 79.

77 Silo, *Canarias 76, 22 conferencias de Silo*, Op. Cit., p. 164.

espacio de representación. Podía elegir entre dos reacciones: responder a la imagen que tenía dentro o responder al perro que tenía delante. De repente empecé a correr en otra dirección. La imagen del perro imaginario se había vuelto más real que el perro real. Más tarde supe que el perro era inofensivo. Podría haber hecho lo contrario y no huir, sin tener en cuenta mi experiencia anterior en una situación así, pero probablemente intuí (por error) que había peligro’.

En esta experiencia, mi reacción estuvo relacionada con la carga de la imagen de la escena pasada, que estaba muy presente en mi espacio de representación. La sensación o imagen cenestésica había sido más fuerte que la imagen externa, lo que me lleva a reconocer que existe una memoria de las representaciones cenestésicas. Aunque estas imágenes sean a menudo difusas, poco claras, actúan como climas que pueden invadir toda la conciencia. Los "paisajes" actúan con gran fuerza persuasiva. Surgen por asociación, según la situación vivida en el momento presente, y se encuentran en el espacio de representación como elementos "copresentes"<sup>78</sup>: ‘Una persona me agrade en el metro, un clima extraño me invade, cargado de una sensación de "dèjà vécu" (ya vivido), de una respuesta que ya he dado en una situación similar’. Estas imágenes omnipresentes, casi subliminales, actúan con toda su carga. Las copresencias pueden surgir de forma repentina e inesperada y su carga emocional y afectiva puede ser el detonante de una gran violencia.

También observo que cuando estoy enfermo experimento que la sensación cenestésica propia de la enfermedad actúa como una copresencia permanente y me impide realizar cualquier actividad.

Toda representación individual forma parte de un sistema de representación más o menos copresente, que varía de acuerdo a las condiciones de los datos de memoria. En otras palabras, una respuesta al mundo suscitada por un estímulo ha sido seleccionada por un campo de copresencia entre muchas otras representaciones posibles. De este modo, el sistema de copresencias, en más de un sentido determina la conducta global de individuos y conjuntos humanos<sup>79</sup>.

Las copresencias también actúan en sentido positivo: ‘Cuando me reúno con amigos para estudiar, observo que ciertas copresencias positivas resurgen automáticamente en mi espacio de representación. Imágenes cenestésicas ligadas a un determinado tono atencional me predisponen al estudio en grupo y vuelvo a centrarme’. Deduzco de esta observación que es posible grabar en uno mismo mecanismos que desencadenen automáticamente determinadas copresencias. ¿No tienen los rituales la función de inducir copresencias que queremos ver manifestadas?

Observo por otra parte que el cambio de ubicación modifica las copresencias, ya que las asociaciones de imágenes se vuelven diferentes: ‘Estoy en mi despacho escribiendo sobre un tema concreto y se me acaba la inspiración. Decido salir a tomar el aire. Una vez fuera, en la calle, el paisaje me remite muy rápidamente a nuevas asociaciones de imágenes. Al estar todavía vinculados al tema de estudio, aparecen nuevas copresencias, relacionadas con este tema, así como nuevas inspiraciones’.

Constato que cuando voy a un entorno diferente me influye la acción de forma, que me condiciona y produce cambios en mi espacio de representación. Un grupo de investigadores

---

78 Copresencia: todo lo que no parece ligado estrictamente al objeto central se va diluyendo en la atención, acompañando, sin embargo, a la presencia del objeto mediante relaciones asociativas con otros objetos no presentes, pero vinculados a él. A este fenómeno atencional lo llamamos campo de copresencia y tiene que ver con la memoria [...]. Al atender a un objeto se hace presente lo evidente, y lo no evidente opera de modo copresente, *Ibid.*, p. 245.

79 Silo, *La modificación de los trasfondos psicosociales*, charla en Rio de Janeiro, 4 de enero de 1982.

humanistas, que ha estudiado el fenómeno, lo explica muy bien: «La acción de forma es el modo en que me influye un marco espacial, mental, relacional, cultural o cualquier objeto que percibo»<sup>80</sup>.

Por tanto, interpreto lo que percibo del mundo según las representaciones internas que proyecto y que confundo con lo que percibo, creyendo firmemente que es la realidad.

Si mi representación corresponde a un determinado sistema de creencias seguramente estaré modificando mi visión y mi perspectiva sobre el mundo externo de la percepción<sup>81</sup>.

Las personas que acaban de perder a un ser querido suelen comentar que en los días siguientes al fallecimiento lo ven repetidamente en lugares públicos. Obviamente, esto es imposible, pero en tal situación, la conciencia, que no puede asumir esta ausencia, busca volver a ver a la persona amada, que echa dolorosamente de menos. La conciencia, en su lógica "acto-objeto", para aminorar el sufrimiento sentido, proyecta imágenes del difunto que transforman la mirada y hacen ver lo que no existe.

Si alguien en vigilia pierde la noción de "interioridad" es porque el registro divisorio entre lo "externo" y lo "interno", por algún motivo, ha desaparecido. Pero las imágenes proyectadas hacia el "afuera" conservarían su poder trazador impulsando la motricidad hacia el mundo. El sujeto en cuestión se encontraría en un peculiar estado de "soñar despierto", de semisueño activo, y su conducta expresada en el mundo externo perdería total eficacia objetiva. Podría dialogar con personas inexistentes, podría acometer acciones no concordantes con los objetos y con otras personas<sup>82</sup>.

En un intercambio informal entre investigadores humanistas, Dario Ergas comentó esta experiencia en los siguientes términos: «La primera reacción ante una pérdida sería buscar el objeto perdido fuera de uno mismo, donde quizá solíamos encontrarlo. Sin embargo, cada persona, en función de su experiencia, irá buscando imágenes visuales, auditivas y, sobre todo, cenestésicas que le reconforten», y planteó la siguiente hipótesis: «Una pérdida también sería, en cierto modo, una oportunidad para conectar con espacios más profundos dentro de uno mismo».

En relación con mis recuerdos, que también influyen en mi conducta, puedo recrear situaciones del pasado transformándolas conscientemente, de forma parcial o incluso total, en relación con lo que realmente sucedió, y acabar convenciéndome de que las cosas realmente sucedieron así. Integro en mi espacio de representación "falsos recuerdos" que van influyendo en mi comportamiento actual.

También es posible que no me dé cuenta de que estoy falseando los hechos de mi pasado. 'Una situación de violencia ocurrida hace años vuelve a mi mente, la revivo con su carga emocional. Surgen diferentes sentimientos sobre la forma en que sucedieron ciertas cosas en el pasado, por ejemplo, culpa, deseo de venganza, vergüenza, arrepentimiento... En lugar de volver a experimentar las situaciones que me hicieron sufrir, cambio imaginariamente lo sucedido para no volver a sufrir. Cambio mi historia por una narración que me relaje o

---

80 Obra colectiva realizada por miembros de diferentes Parques de Estudio y Reflexión: La Belle Idée, Odena, Pravikov y Schlamau, *Unidad de Investigación de la Acción Formal*, enero de 2022: [En línea], Consultado el 16 de noviembre de 2022, URL: [https://www.parcabelleidee.fr/docs/productions/UIAF\\_Production\\_commune.pdf](https://www.parcabelleidee.fr/docs/productions/UIAF_Production_commune.pdf), p. 8.

81 Silo, *Sobre el enigma de la percepción*, charla en Canarias, 1978, extraído del libro de Andrés Korysma: *Espacio de representación, profundidad y punto de control*, Op. Cit., p. 34.

82 Silo, *Contribuciones al pensamiento, Psicología de la imagen*, Op. Cit, p. 72.

rehabilite mi imagen, o al menos que no cree tensiones adicionales. En cierto modo, arreglo la situación para estar en paz conmigo mismo o para mejorar mi autoestima, por ejemplo<sup>7</sup>. Jean-Paul Sartre llama a este mecanismo "mala fe", refiriéndose a mentirse a uno mismo<sup>83</sup>. Silo habla de "mala conciencia", una especie de huida de la conciencia que compensa un malestar interior y que puede conducir a las interpretaciones más inverosímiles de la realidad y que requiere un "retorno a sí mismo" para dejar de huir: « Para la persona que huye, el acto de reconocimiento, el acto de aceptarse a sí misma a sus propios ojos y a los ojos de los demás es el único acto que pueda permitirle escapar de su prisión singular. Esto es absolutamente lo contrario de lo que espera la persona que huye; recordemos que espera algo del exterior, de los demás, del entorno, ¡pero sobre todo no de sí misma!<sup>84</sup> ».

La conciencia emocionada, en general, modifica la conducta corporal a fin de modificar las cualidades del mundo; y estas cualidades nuevas que "pone", son proyecciones subjetivas que no pertenecen, desde luego, a los objetos externos. De esta manera, la conciencia emocionada cuenta con creencias que se transfieren dotando de intencionalidad a los objetos<sup>85</sup>.

Cuando reconsidero situaciones autobiográficas dolorosas, teniendo cuidado de no distorsionar lo que realmente sucedió, soy más capaz de emprender un trabajo de reconciliación con esas situaciones, porque no huyo de ellas. Al contrario, empiezo por reconocerlas, condición necesaria para la reconciliación.

Ante cualquier situación, y más aún ante una situación nueva, no puedo limitarme a interpretar los hechos según mi experiencia pasada. Debo ponerme en actitud de escucha y observación, de descubrimiento. De este modo, puedo ampliar mis concepciones, expandir mis horizontes y, en consecuencia, ampliar el campo de mi espacio de representación y, de este modo, expandir el campo de mi conciencia. A partir de este ejemplo, entiendo que la mezcla de culturas produce una amplificación de la conciencia, es decir, una amplificación de la libertad.

Pienso en la leyenda de la mujer de Lot<sup>86</sup> convertida en estatua de sal en el Génesis del Antiguo Testamento. Se trata sin duda de una alegoría vinculada a la sal del Mar Muerto, donde se desarrolla la leyenda. Por analogía, si en una situación nueva recorro al pasado para encontrar puntos de referencia para la acción, corro el riesgo de quedarme inmobilizado, petrificado, incapaz de avanzar, porque el pasado no coincide con la situación actual. Mi espacio de representación corre el riesgo de congelarse, sobre todo en experiencias antiguas vinculadas al fracaso, o a una sensibilidad nostálgica, o a un miedo irracional, etc. Esto me paraliza. Tengo que hacer un esfuerzo para no detenerme en las imágenes presentes en el espacio de representación, y modificarlas o al menos amplificarlas y hacerlas maleables, flexibles, para dejarme llevar hacia lo desconocido. Al hacerlo, el tiempo se detiene, el espacio-tiempo se detiene, estoy como suspendido entre el pasado que fue y el futuro que será. Espero pues pacientemente, luego la cadena de imágenes se despliega, fluyen y se despliegan... y, finalmente, el futuro abre sus puertas.

Voy haciendo registros de cosas pasadas, pero la dirección de mi conciencia siempre es buscando, siempre es avanzando, aunque sea tratando de traer los

---

83 Jean-Paul Sartre, *L'Être et le néant* (El ser y la nada), Gallimard, Paris, 1976.

84 Silo, *Conciencia y fuga*, texto apócrifo, 1975, [En línea], consultado el 24 de marzo de 2023, URL: <https://humanistaonline.blogspot.com/2011/04/conciencia-y-fuga.html>

85 Luis Alberto Ammann, *Conciencia emocionada*, Autoliberación, Op. Cit. p. 257.

86 La historia de la mujer de Lot parece basarse en parte en una leyenda popular y aparece en *la Biblia*, en el *Libro del Génesis*. También se la menciona en los *libros deuterocanónicos*, en el *Libro de la Sabiduría* (10:7) y en el *Nuevo Testamento* (Lucas 17:32).

acontecimientos que ya pasaron hace mucho tiempo, que no tienen nada que ver con el momento actual. Mi vida en ese sentido y en general está lanzada hacia el pasado, pero los actos de conciencia siempre van futurizando, van hacia adelante en todos los casos. Esta impulsada la conciencia hacia el futuro. Se crean con esto grandes contradicciones. La estructura de la conciencia siempre está futurizando, siempre está buscando objetos. Y la actitud general de uno está lanzada hacia la rememoración, hacia la búsqueda de cosas que ya pasaron. Se crea con esto gran contradicción por la mecánica misma futurista de la conciencia<sup>87</sup>.

En la relación con los demás, es la exterioridad y funcionalidad del otro lo que primero percibimos. Si el otro es un elemento placentero para mí, útil, etc. Luego aparece la interioridad, vamos de afuera hacia adentro. En la comunicación, tenemos el registro interno del otro, es la representación que tengo de la interioridad del otro. No puedo decir que siento al otro desde el otro. No es desde el, es desde mí. “Tratar al otro como el otro quiere que lo traten” es al revés de lo que decimos nosotros<sup>88</sup>.

## Localización de la imagen

Casi todas las corrientes que se interesan por la imagen conocen el importante papel que desempeña en la sociedad. Se utiliza para apoyar ideas, teorías y argumentos, así como herramienta para influir en el comportamiento, incluido para manipular y condicionar. Sin embargo, ¿está claro el vínculo entre la percepción y las representaciones internas? ¿Está claro que las imágenes influyen en el comportamiento porque están asociadas a representaciones? ¿Se controla rigurosamente su influencia en la conducta? ¿Está clara la relación imagen-conciencia?

A estas preguntas, Silo da precisiones y, durante una conferencia que pronunció en 1990, expresó su interés por el fenómeno del origen de la acción, su sentido y significado, y planteó esta hipótesis en relación con la imagen: «la conciencia no es producto ni reflejo de la acción del medio, sino que tomando las condiciones que éste impone termina por construir una imagen o conjunto de ellas capaz de movilizar la acción hacia el mundo y, con esto modificarlo»<sup>89</sup>, y añade: «La imagen es una re-presentación estructurada y formalizada de las sensaciones o percepciones que provienen o han provenido del medio externo o interno y que, precisamente por la estructuración que efectúan, no puede ser consideradas como meras "copias" pasivas de las sensaciones, según creyó la Psicología ingenua»<sup>90</sup>.

Sin embargo, en la obra *Contribuciones al pensamiento*, va más allá y señala la importancia de la ubicación de la imagen en el espacio de representación. Precisa: «La imagen es un modo activo de estar la conciencia en el mundo, como un modo de estar que *no puede ser independiente de la espacialidad* y como un modo en el que las numerosas funciones con que cumple dependen de la posición que asume en esa espacialidad<sup>91</sup>».

Así que, en el espacio de representación, no sólo son importantes el significado y la carga de la imagen, sino también la localización, y especialmente la profundidad que, por otra

---

87 Silo, *Canarias 76, 22 conferencias de Silo*, Op. Cit., p. 160.

88 Silo, *Comentarios sobre Psicología de la imagen*, Potrerillos, Argentina, 1989.

89 Silo, *Habla Silo, Contribuciones al pensamiento*, Op. Cit., p. 215.

90 *Ibid.*, p. 218.

91 Silo, *Contribuciones al pensamiento*, Op. Cit., p. 43.

parte, no es fortuita. No cabe duda de que las imágenes más profundas dentro de uno mismo tienen un significado más profundo que las imágenes periféricas.

Para comprobar esta cuestión de la influencia de la localización de la imagen, realizo algunas prácticas de representación cerrando los ojos: empiezo imaginando detalladamente el piso donde vivo, luego el barrio y sus actividades, sus ruidos, sus olores... Después represento la ciudad... y al cabo de unos segundos el planeta... Observo los movimientos de los globos oculares y la sensación de expansión del espacio cuando paso de un plano a otro. Observo que, al ampliar el paisaje, los registros son diferentes, la sensación es la de ampliar mi espacio de representación.

Ahora imagino que estoy en otro planeta, precisamente en la Luna... Miro a la Tierra... Noto que mis globos oculares apuntan hacia abajo y mi cabeza tiende a inclinarse también hacia abajo, como si estuviera mirando a la Tierra desde arriba. Esto tiene sentido porque para nosotros, habitantes de la Tierra, la Luna siempre está ahí arriba, por encima de nosotros, así que, si me imagino allí miro hacia abajo. Por tanto, existe una memoria kinestésica de la espacialidad de las imágenes.

Ahora recuerdo a un ser querido... Está a lo lejos, a la derecha en el paisaje... Observo cómo mis globos oculares se mueven entonces en esa dirección plana y horizontal. El ser querido se mueve hacia el centro del paisaje y luego se acerca a mí y me hace un gesto amistoso... Mis ojos la siguen y mis emociones aumentan positivamente. Luego se aleja hacia la izquierda, baja unas escaleras y desaparece... Observo el movimiento de mis ojos siguiendo sus desplazamientos, y también observo las reacciones emocionales a su alejamiento.

Ahora imagino a una persona con la que tengo un conflicto... Está a lo lejos delante de mí. De repente, ella viene corriendo hacia mí... Observo cómo cuanto más se acerca más se tensa mi cuerpo... Intento localizar en qué parte de mi cuerpo siento tensión y noto que es más periférica y muscular. La persona está ahora cerca de mí, a unos centímetros... Observo mis emociones... Ahora se da la vuelta y vuelve por donde ha venido... Observo cómo mi cuerpo se relaja.

Ahora estoy evocando a un ser querido que dejó este mundo hace años. Observo cómo tiendo a buscar imágenes de ese ser querido en mi interior, hacía el fondo del espacio de representación. Al buscar recuerdos, mis ojos tienden a mirar dentro de mí y no fuera. De repente lo veo y nos miramos con ternura... Una gran emoción me embarga.

Por último, evoco a un hombre o una mujer por los que siento gran admiración: un maestro, una diosa, un guía, un sabio... Observo la emoción que me produce su imagen y localizo el lugar en el que se encuentra en el espacio de representación, así como el tamaño y el volumen que ocupa; ¿está situado en la parte superior del espacio, frente a mí o más abajo? ¿Lo siento dentro de mí o en la periferia de mi cuerpo? Noto que situar la imagen en el centro del pecho me tranquiliza.

Fernando Alberto García expresa cómo la imagen de un referente interior, en este caso un guía, ocupa un volumen que puede invadir completamente, y por tanto ocupar todo el espacio de representación e impulsar a actuar con fuerza: «Entre todos los tipos de imágenes, las "imágenes-guía", en particular, son aquellas que dan dirección a una búsqueda, hacia una aspiración que se emplaza en niveles altos del espacio de representación. Tienen que ver con el sentido de la vida, con una percepción de futuro, que arrastra o "succiona" nuestra conducta, nuestra situación presente. En ellas predomina el futuro, y no el pasado. Pueden ser imágenes simples, estáticas o dinámicas, con las que se



interactúa o no, o bien imágenes compuestas en paisajes o escenas con un cierto argumento. En todo caso, poseen una fuerte carga afectiva»<sup>92</sup>.

A medida que avanzan las distintas prácticas, constato que el espacio de representación se vuelve más o menos oscuro o luminoso. Siento que me envuelve o, por el contrario, lo siento en un punto preciso del cuerpo. También puedo sentirlo en mi interior, en regiones más profundas.

Mientras que en el mundo real estoy condicionado por las situaciones y por la materia, en el mundo interior mi libertad de movimiento es ilimitada y puedo cambiar las imágenes que hay en él a voluntad y cambiar así mi acción en el mundo real, ya que todo parte de la realidad interior.

A medida que se desciende en el espacio de representación, éste se va escurriendo [...]. Esta oscuridad en el descenso y claridad hacia arriba tiene que ver en realidad con dos fenómenos: uno, el alejamiento de los centros ópticos; otro, con el habitual sistema de ideación y el habitual sistema de percepción en donde tenemos asociada la luz del sol en el cielo, etc., la falta de luz en las oscuridades. Esto, sin duda se modifica en lugares en que la nieve está casi de continuo abajo y el cielo es oscuro, como describen los habitantes de zonas muy heladas y brumosas. Por otra parte, hay objetos en las alturas que son oscuros, aun cuando el espacio de representación esté más iluminado y hay objetos que son claros en las profundidades del espacio de representación<sup>93</sup>.

Existe localización, contracción o expansión del espacio de representación en función de la naturaleza y la carga emocional de las imágenes que se encuentran en él. Cuando la violencia se apodera de mí, ocupa un volumen dentro de mí, o incluso me invade por completo, y por tanto invade todo el espacio. Me encuentro atrapado en una "forma mental violenta".

De acuerdo o no con el mundo que percibo y según el valor que le atribuyo, las imágenes presentes en mi espacio de representación cambian de carga y de lugar. Por ejemplo, si la monarquía es un valor reconocido en el paisaje social y yo la apruebo, cuando cierro los ojos, la imagen del monarca se sitúa más en la parte superior de mi espacio de representación, es más luminosa que oscura, y se sitúa a cierta distancia de mí, porque el rey es inaccesible e intocable. Si intento visualizar su imagen en la parte inferior del espacio, oscurecerlo y acercarme al rey, noto cierta tensión, se me hace un nudo en el estómago y siento que no estamos en nuestro sitio, ni él ni yo.

Por el contrario, si no estoy de acuerdo con la monarquía, tiendo a situar la imagen del monarca en mi espacio de representación a un nivel más horizontal, incluso hacia abajo. Lo veo menos brillante y lo siento más cerca, hasta el punto de poder tocarlo, como para significar nuestra proximidad como seres humanos.

El ejemplo es válido para cualquier sistema de valoración o autoridad... con el padre, la madre, un jefe, un líder, un subordinado, un compañero de trabajo, un familiar, etc. En la sociedad, los códigos de buena o mala conducta, los modelos a seguir o rechazar, las valoraciones, los sistemas jerárquicos, etc., inducen representaciones cuya espacialización es de gran importancia.

---

92 Fernando Alberto García, *La guía interior como apoyo al trabajo de Escuela*, 2011, Parques de estudio y de reflexión Punta de Vacas, p. 9: [En línea], Consultado el 24 de marzo de 2022, URL: [https://www.parquepuntadevacas.net/Producciones/Fernando\\_Garcia/Monografia\\_Guia\\_Interno\\_Fernando\\_Garcia.pdf](https://www.parquepuntadevacas.net/Producciones/Fernando_Garcia/Monografia_Guia_Interno_Fernando_Garcia.pdf)

93 Silo, *Sobre el enigma de la percepción*, del libro de Andrés Korysma: *Espacio de representación, profundidad y punto de control*, Op. Cit, p. 54.

El espacio de representación está entre el yo y el mundo, en una capa de profundidad que va de lo más periférico a lo más profundo (más detrás, como en el fondo mío, con contenidos sedimentados que actúan en el trasfondo, a veces de forma permanente), más bien situado hacia la parte superior o inferior del espacio.

Cuando estoy atento a esta intersección entre los dos mundos -interno y externo- detecto qué partes del cuerpo están tensas, qué emociones me asaltan y qué cargas tienen las imágenes. Tomo conciencia de mis ideas fijas, mis emociones incontrolables y mis reacciones que, si tienden a ser impulsivas, pueden ser fuente de gran violencia. También puedo meditar, producir silencio, vaciar las imágenes de su carga y, a continuación, incluso eliminar las imágenes mismas y acercarme a la orilla de otro espacio-tiempo más profundo que parece estar esperándome y del que, a veces, surge la intuición, la inspiración poética, lo indecible.

Cada impulso que desemboca en el intracuerpo o en el exterior del cuerpo produce registros que se sitúan en diferentes lugares del espacio de representación. Así podemos darnos cuenta de que los impulsos procedentes del intracuerpo se sitúan en la frontera táctil cenestésica hacia lo interno y que los impulsos que desembocan en acciones en el mundo se registran en la frontera táctil cinestésica<sup>94</sup>.

En la periferia de mi espacio de representación, el remolino de los ruidos cotidianos y mis contenidos violentos forman una barrera impermeable que me aísla de mi mundo interior más profundo, precisamente donde puedo ir a buscar nuevas imágenes, donde pueden surgir nuevos paradigmas.

En escasísimas situaciones, muy provisoriamente y muy a chispazos, se sale de la correntada del yo y se entra en otro espacio y tiempo, un espacio mental profundo que no es el que nos entrega la percepción. Hay un espacio profundo en la conciencia y que puedo encontrar y un tiempo que no es el secuencial en el que vivo. Hay niveles de profundización de los espacios internos<sup>95</sup>.

La investigación asidua me permite acceder a estas regiones más profundas del mundo interior. Aparecen nuevas configuraciones del espacio de representación con otra dimensión, otra amplitud, distinta a la que estoy acostumbrado en la vida cotidiana.

Accedo a estos espacios más profundos a través de un puente de silencio que atraviesa los ruidos que me abruman, ya sean positivos o negativos (mis proyectos, mis reflexiones, mis preocupaciones, mis problemas, etc.). En ausencia de ruido se oye el silencio. En este espacio, pacientemente, sin expectativas, espero sin esperar nada. La experiencia va más allá de las palabras, y sólo puedo tener los registros de estos espacios profundos desde la experiencia y no desde la teoría.

Se trata del silencio de la conciencia, de toda percepción externa o interna y de toda representación, es decir de todo registro, para que la búsqueda definitiva de la conciencia se manifieste en toda su dimensión<sup>96</sup>.

Las observaciones anteriores me llevan a revisar mi relación con mis familiares y conocidos y a observar qué lugar ocupan en mi espacio interior cuando me refiero a ellos. También comprendo la importancia de ubicar correctamente mis mejores aspiraciones y

---

94 Silo, *Sobre Apuntes de Psicología*, charla en el Parque La Reja, Buenos Aires, 17 de mayo de 2006. [En línea], consultado el 30 de agosto de 2022, URL: <https://www.youtube.com/watch?v=wsJm1QLBpqq>

95 Silo, *Lo profundo*, charla en Santiago de Chile, 8 de septiembre de 2002, del libro de Andrés Koryzma: *Espacio de representación, profundidad y punto de control*, Op. Cit., p. 13.

96 Gustavo Hoerth, *Acertijos, formas, espacialidad y sentido*, Op. Cit., p. 45.

mis proyectos más valiosos en el espacio de representación. Debo cargar este espacio de bienestar, paz, fuerza y alegría, para que se extienda más allá de mis propias percepciones y representaciones, para que llegue cada vez más lejos en el paisaje humano.

No cabe duda de que las grandes figuras de la no violencia han estado en contacto con estos espacios profundos de los que han surgido sus mejores inspiraciones y orientaciones.

## Proyección del espacio de representación

El espacio de representación es el paso necesario entre la conciencia y el mundo, aunque yo no sea consciente de este espacio. Cualquier estímulo del mundo, incluido mi mundo interior, se refleja en el cuerpo en forma de imágenes visuales, táctiles, cenestésicas, etc., y da lugar a la forma de mi espacio de representación. Las reacciones que se producen a continuación ya sean violentas o no violentas, se expresan automáticamente a través de los centros de respuesta<sup>97</sup> aunque yo no sea consciente de ellas, aunque sean una respuesta de mi conciencia.

En cambio, si en este mismo momento intentara captar mi espacio de representación, me daría cuenta de que mi respuesta parte de este espacio. Por tanto, este espacio es, en cierto modo, la prótesis virtual de la intencionalidad de la conciencia, es decir, la plataforma abstracta que sirve para expresarse en el mundo.

El modo de estar la conciencia en el mundo es básicamente un modo de acción en perspectiva cuya referencia espacial inmediata es el propio cuerpo, no ya solamente el intracuerpo. Pero el cuerpo al ser objeto del mundo es también objeto del paisaje y objeto de transformación. El cuerpo termina deviniendo prótesis de la intencionalidad humana. Si las imágenes permiten reconocer y actuar, conforme se estructure el paisaje en individuos y pueblos, conforme sean sus necesidades (o lo que consideren que sean sus necesidades), así tenderán a transformar el mundo<sup>98</sup>.

Además, cada respuesta que doy desde un centro de respuesta, por ejemplo el centro intelectual, cambia la naturaleza de mi espacio de representación. Las imágenes que allí aparecen se modifican en función de mi respuesta, que la conciencia tiene en cuenta para actualizar las respuestas que dará. Así, con cada respuesta que doy, la conciencia modifica las imágenes contenidas en el espacio de representación y, posiblemente, su ubicación.

Así, la acción, a través de mis centros de respuesta, al igual que la no acción, modifica el registro que tengo de mi espacio de representación: ‘Veo a una persona mayor que intenta cruzar la carretera atestada de vehículos. Siento su ansiedad y el deseo de ayudarla surge de inmediato... Pero recuerdo la cita en la que me esperan... Tras un breve momento de vacilación, decido continuar mi camino. Cuando estoy a punto de alejarme, me invade una sensación desagradable, un registro de contradicción. Me doy cuenta de la violencia de mi acto, o más exactamente de mi no-acto. Reconsidero mi decisión. Me acerco al anciano, le cojo del brazo y le ayudo a cruzar la calle. Una vez realizado el acto, una sensación interna de unidad y coherencia conmigo mismo invade mi espacio de representación, que ha cambiado de naturaleza en el espacio de unos segundos’.

---

97 Centros de respuesta: síntesis conceptual que se refiere a un mecanismo del psiquismo que da respuesta al mundo de la sensación. La respuesta es la manifestación hacia el medio externo y/o interno de la actividad del centro. Podemos diferenciar centros de respuesta por su actividad o por la función que cumplen, Luis Alberto Ammann, *Autoliberación*, Op. Cit, p. 249.

98 Silo, *Contribuciones al pensamiento, Psicología de la imagen*, Op. Cit, p. 80.

Tanto los cambios de posición como las transformaciones de imágenes ponen al espacio de representación al centro de la capacidad del ser humano de cambiar su situación personal y social. Por el contrario, la incapacidad de producir transformaciones de imágenes tanto en modificarlas como en alterar su posición reflejan una cierta rigidez en los mecanismos de conciencia que impiden la buena adaptación de un individuo a sus cambiantes circunstancias, siendo también un factor de sufrimiento personal y social [...]. No hay cambio posible sin un cambio interno, intencional, de las imágenes que nos mueven e inspiran<sup>99</sup>.

Una experiencia, a la vez sencilla y profunda, me muestra cómo se proyecta este espacio, en el que la cenestesia desempeña el papel más importante. ‘Una situación anecdótica, a priori benigna, me sume en un estado de irritación que acaba alterándome por completo. Cuando intentó calmarme, consigo lo contrario y me altero aún más. El día transcurre con una sensación de agitación interior que impide que nadie se acerque a mí y me imposibilita también acercarme a los demás. A la mañana siguiente, nada más levantarme, me viene el recuerdo del día anterior. Intento estar en silencio y aprovecho que aún estoy medio dormido para relajarme, y luego empiezo a observar mi espacio de representación. Observo que mis tensiones musculares, emocionales y mentales casi han desaparecido en relación con este acontecimiento. No obstante, cuando recuerdo la situación, noto que experimento sensaciones internas ligadas a imágenes visuales casi oníricas, traducidas por la cenestesia: estoy rodeado (o encerrado) por una especie de materia-energía grisácea en forma de cubo. La masa, a la vez volátil y compacta, crea una capa hermética que me aísla del mundo. Comprendo que me he creado una muralla protectora, como un doble. Deseando salir de esta trampa trato, de manera imaginaria, de expulsar esta materia-energía de mi cuerpo y así intento salir de esta ilusión. Poco a poco, las imágenes cenestésicas se relajan hasta disolverse por completo. Siento que mi cuerpo se aligera, liberado de estas tensiones internas’.

Comprendo cómo la violencia se traduce en tensiones musculares, emocionales y mentales, pero sobre todo cenestésicas. Mientras que las primeras se disipan con facilidad, las tensiones del intracuerpo se asientan de forma más permanente en el cuerpo y proyectan imágenes internas que orientan mi expresión en el mundo de un modo quizá menos perceptible que las imágenes visuales, pero más influyente.

Durante las actividades diarias nos vemos impulsados por proyectos, ensoñaciones, ilusiones y aspiraciones que nos llevan y nos transportan, y también podemos vernos impulsados por estados que nos frenan, como el resentimiento, la frustración, la codicia, por ejemplo. Todos estos impulsos están asociados a registros cenestésicos que se traducen en imágenes portadoras de acción que aparecen en el espacio de representación.

A veces siento este espacio delante de mí, a la altura del pecho. Me atrae como si tirara de mí hacia fuera, hacia el mundo, empujándome a seguirlo. Cuando este espacio está cargado de benevolencia, el registro que lo acompaña se manifiesta como una copresencia que se desencadena por el simple contacto del otro. Curiosamente, cuando consigo conectar con un ser que me es totalmente desconocido, el registro se intensifica y se enciende como un fuego. Relaciono esta experiencia con otra pasada: ‘hace años, un amigo me dijo que yo tenía el "fuego sagrado", me sentí extra-ordinario. Desde entonces, en el curso de mis actividades humanistas, me he dado cuenta de que todo el mundo tiene ese fuego sagrado, pero que hay que encenderlo’. La relación con el otro se humaniza cuando este fuego sagrado se enciende en el espacio de representación.

---

99 Silvia Bercu-Swinden, *El espacio de representación como experiencia psicosocial*, Op. Cit, p. 32.

## Conclusión

La utilidad del espacio de representación, que había intuido al iniciar este trabajo, se ha visto confirmada en el curso de esta investigación, nutrida en gran medida de las diversas aportaciones sobre el tema, empezando por las transmitidas por Silo.

Al final de este estudio experimental, surge otra intuición sobre el destino de este concepto: en un futuro que podría ser próximo, el espacio de representación se convierte en un elemento esencial de la sociedad, numerosos pensadores lo promueven y las universidades lo incluyen en sus planes de estudios, hombres y mujeres lo adoptan "naturalmente" en su vida cotidiana, como una referencia.

Esta exploración me ha abierto nuevos horizontes. He entendido la necesidad de desarrollar y refinar la percepción de mis sensaciones cenestésicas, de sentirlas y escucharlas. He visto el interés de apoyarme en mis registros para afinar mi capacidad de detectar mis contradicciones y, así, actuar con más coherencia. He aprendido a observar cómo mi percepción y mis representaciones interactúan constantemente e influyen en mi interpretación del mundo y mi comportamiento. He confirmado lo que ya era obvio por experiencia: el poder de las imágenes, no sólo las que son visuales y atractivas, sino especialmente las que conciernen al intracuerpo.

He descubierto cómo, cuando mi espacio de representación se manifiesta en la periferia de mi cuerpo, el menor estímulo que me perturba me incita a reaccionar impulsivamente, mientras que cuando es más interno, ese espacio me hace menos reactivo. Puedo relacionarme con otros seres humanos con más fluidez, menos aferrado a imágenes que defender. Entiendo que la atención a este espacio permite un encuentro real con el otro ser humano, estoy más abierto a sus puntos de vista y puedo expresar mis opiniones sin imponerlas. Nos comunicamos de espacio a espacio, como vasos comunicantes.

He comprendido cómo, por otra parte, el espacio de representación es un elemento clave para sondear los espacios más profundos y luminosos del mundo interior.

Aprender a detectar este espacio y a utilizarlo como verdadera antesala de la implicación en el mundo es de gran interés, porque si este espacio es una especie de esclusa entre la conciencia y el mundo, también es un lugar donde puedo llevar a cabo las investigaciones más significativas, es decir, también es la antesala para acceder a espacios más profundos dentro de uno mismo.

El espacio de representación es un trampolín hacia el mundo tangible para hacer retroceder el dolor y el sufrimiento y empujar los límites de lo posible, y también es un trampolín hacia el mundo interior, accesible a todos los exploradores en busca del infinito.

# Bibliografía

- **Álvaro Orús**, *Juego de 3 videos: Sensación, percepción e imagen; Niveles de conciencia y estados alterados; Ideas sobre el espacio de representación*, Madrid, 2020.
- **Andrés Koryzma**
  - *Espacio de representación, profundidad y punto de control*, Ediciones león Alado, Madrid, 2015.
  - *Silo y la cenestesia*, Parques de estudio y reflexión Punta de Vacas, 2018.
- **Arnaud Plagnol**, *Espaces de représentation*, CNRS Éditions, Paris, 2004.
- **Daniel León**, *La exploración del espacio interior y el trabajo con la fuerza*, Centro Mundial de Estudios Humanistas, Buenos Aires, 2006.
- **Donald Woods Winnicott**, *Jeu et réalité. L'espace potentiel*, Gallimard, Paris, 1975 (© 1971).
- **Eduardo Gozalo**, *Comentarios sobre la memoria y el doble*, Parques de Estudio y Reflexión Attigliano, 2022.
- **Ernest Dupré**, *Pathologie de l'imagination et de l'émotivité*, Payot, Paris, 1925.
- **Fernando Alberto Garcia**, *La guía interior como apoyo al trabajo de Escuela*, Parques de estudio y de reflexión Punta de Vacas, 2011.
- **Gustavo Hoerth**, *Acertijos, formas, espacialidad y sentido*, Parques de estudio y reflexión La Rreja, 2020.
- **Jean-Paul Sartre**, *L'être et le néant*, Gallimard, Paris, 1976.
- **José Ortega y Gasset**, *El espectador*, Salvat Editores, Barcelona, 1970.
- **Luis Alberto Ammann**, *Autoliberación*, Ediciones León Alado, Madrid, 2015 (© 1980).
- **Marisa Gabaldón**, *Comunicación entre espacios*, Parques de estudio y reflexión Toledo, 2013.
- **Michel Odoul**, *Dis-moi où tu as mal, je te dirai pourquoi*, Albin Michel, Paris, 2022.
- **Michel Wieviorka**, *La violence*, Éditions Pluriel, Paris, 2020.
- **Néstor Tato**, *Un universo de sentido*, Buenos Aires, 2008.
- **Obras colectivas**
  - *Manual de formación del Movimiento Humanista*, Ediciones del País, Buenos Aires, 2009.
  - *Unidad de Investigación de la Acción Formal*, Parques de estudio y reflexión La Belle Idée, Odena, Pravikov y Schlamau, 2022.
- **Philippe Moal**
  - *Pistas para la no-violencia*, León Alado Ediciones, Madrid, 2022.
  - *Violencia, conciencia, no-violencia*, Nueva Economía Social Editorial, Madrid, 2018.
- **Policarpo Luna Durán**, *La experiencia de la forma*, León Alado Ediciones, Madrid, 2022.

- **Serge Netsine**, *Revue Psychologie*, Paris, 1959.
- **Silo**
  - *Aproximación a Contribuciones al pensamiento*, Mar del Plata, 1989.
  - *Apuntes de psicología*, Ediciones León Alado, Madrid, 2014 (© 2006).
  - *Canarias 1976 : 22 conferencias de Silo*, Ediciones León Alado, Madrid, 2019.
  - *Charlas de Drummond*, Ediciones León Alado, Madrid, 2008.
  - *Comentarios sobre psicología de la imagen*, Potrerillos, Argentine, 1989.
  - *Conciencia y fuga*, texto apócrifo, 1975.
  - *Contribuciones al pensamiento*, Ediciones León Alado, Madrid, 2013 (© 1990).
  - *Diccionario del Nuevo Humanismo*, Ediciones León Alado, Madrid, 2014.
  - *Habla Silo*, Ediciones León Alado, Madrid, 2011 (© 1995).
  - *La modificación de los trasfondos psicosociales*, Rio de Janeiro, 1982.
  - *Lo profundo*, Santiago du Chili, 2002.
  - *Sobre el enigma de la percepción*, Islas Canarias, 1978.
  - *Sobre Apuntes de Psicología*, Parques de estudio y reflexión La Reja, 2006.
  - *Transformaciones de impulsos*, Corfú, 1975.
- **Silvia Bercu-Swinden**, *El Espacio de Representación en la Transformación Personal y Social*, Parques de estudio y reflexión La Belle Idée, 2017.
- **Viktor Emil Frankl**, *Le thérapeute et le soin de l'âme*, Inter Éditions, Paris, 2019.

# Investigaciones

- Reflexiones y experiencias sobre las repercusiones de los temas de los capítulos sobre violencia y no violencia.
- El punto de observación, la conciencia activa, las intenciones.
- Impulsos
- Exploración de las nociones de kinestesia y cenestesia y la violencia, el rechazo visceral de la violencia.
- Las obras pedagógicas de Pestalozzi, Frederick Froebel y Joge Peña Hen:  
<https://www.cclm.cl/cineteca-online/valor-para-seguir-tocando>
- Estudios sobre los días 6 (registro, significado), 7 (significado, imagen), 8 (funciones de la imagen), 9 (espacio de representación), 10 niveles, espacio de representación), 11 (impulsos), 18 (consecuencias de los estudios) del libro Canarias 76, 22 Conferencias Silo.
- El acto de tomar conciencia de la acción.
- Experiencias guiadas.
- Hipótesis: ¿podemos mantener el espacio de representación en el tiempo (ejemplo de la entrevista a Picasso: una periodista le pregunta "Háblenos de Guernica". Picasso parece irritado por la pregunta, la periodista insiste y él responde: "Era otra época, los nazis, el franquismo, etc.". En el momento de la entrevista, Guernica no estaba en el espacio de representación de Picasso, y él no parecía querer recordarlo; estaba en otra cosa. Pero podemos suponer, o incluso afirmar, que cuando creó esta obra (entre mayo y junio de 1937) Guernica ocupó su espacio de representación durante todo el mes.  
En momentos de inspiración y creatividad, sería posible mantener el espacio de representación a lo largo del tiempo, manteniendo o alimentando ese espacio con imágenes que van en esa dirección (pero esto también se aplica a experiencias negativas como la venganza, que podemos rumiar durante años).
- Espacio de representación e investigación neurocientífica.  
[https://tendencias21.levante-emv.com/el-yo-es-una-ilusion-que-vive-en-una-realidad-virtual\\_a18164.html](https://tendencias21.levante-emv.com/el-yo-es-una-ilusion-que-vive-en-una-realidad-virtual_a18164.html)
- .....

No se trata de introspección, sino de autoobservación. No se trata de aislarse, sino de observar este espacio como una rampa de lanzamiento hacia el mundo. Esta rampa es una metáfora de la conciencia-mundo. El espacio de representación se encuentra entre los dos mundos (externo e interno).