

LA RESPIRACIÓN, EL PUNTO DE MIRA Y LA IMAGEN DE SÍ: LA INTERNALIZACIÓN DE LA MIRADA (APORTE)

Néstor Tato

(Esto es muy loco. Empezó por una divagata reflexiva sobre la relación entre pensamiento y respiración, que es inversamente proporcional: a mayor intensidad de la respiración –atención– menor fuerza en el pensar, y lo útil que es. También apunté ahí que ese momento, el respirar deliberadamente, era una internalización del punto de mira por el fuerte registro interno de presencia, o sea que la mirada pasa de externa a interna. Esto era nomás, pero siempre me sale que hay que explicar “un poco más”. Por supuesto, con lo dicho se pueden ahorrar el resto. Quedó una suerte de síntesis de los elementos planteados en Psicología III y un ensayo de conceptualización y descripción de la imagen de sí. De todos modos, planteo una “pista rápida” dada por la descripción inicial que me salió en el manuscrito, y que se complicó al digitalizarlo. De modo que pueden leer de corrido sólo lo que está en letra grande).

La mirada es lo que resulta del mirar. (Esto escribió Perogrullo en una carta inédita a Juan el Preguntón :-)).

El mirar genera (y regenera) constantemente el paisaje.

Y el paisaje, sabemos, es la mirada. Porque mirada y paisaje son una estructura.

En términos clásicos, el paisaje es el “polo objetal” del acto de conciencia, lo que “está arrojado ahí” delante del sujeto, eso que “yace debajo” (o detrás) de eso que está ahí. Para esta explicación que surge de los términos, el marco de referencia es la vivencia (teórica) del acto de conocimiento.

Ese polo objetal es un lugar (teórico) donde ubicamos al objeto (su abstracción). Es la mirada en tanto situación externa.

Para los clásicos, objeto es lo percibido, lo que está afuera del cuerpo. En el esquema clásico de la teoría del conocimiento que hablaba de un sujeto frente a un objeto, del sujeto lo único que se rescataba era la figura (el perfil de un rostro) para que sirva de referencia frente al objeto. Después de Husserl, la figura empezó a llenarse, el sujeto fue puesto en cuestión por el siglo XX.

Así que esa figurita que se usaba para representar gráficamente el conocimiento como relación entre un sujeto y “su” objeto, es la graficación de conceptos teóricos, un intento de concreción, de hacer perceptible lo imperceptible: lo conceptual en tanto abstracción.

Y el conocimiento se graficaba como la rayita que se trazaba entre el dibujo del objeto y el del sujeto (clásicamente una cabeza o un ojo, detalle muy significativo que revela qué tenía en cuenta el que graficaba).

Pero la cosa se complica cuando el objeto está afuera pero “aparece”, supuestamente, en el adentro, como una actividad de conciencia, que es la que constituye el objeto.

Entonces, el objeto pasa a ser reducido a polo objetal o correlato intencional. Husserl, que manejaba la abstracción con mucha precisión, “borró las figuritas” (es sólo una alegoría porque Husserl no usó esquemas gráficos hasta donde conozco) y dejó sólo la rayita que representaba al conocimiento. Y en esa rayita metió los dos polos: polo subjetivo y polo objetal. Entonces, en “realidad”, en una realidad a la que se llegaba por abstracción, sólo había una sola cosa: la estructura intencional, con dos polos. Y uno de esos polos podía estar vacío, de modo que, en la intencionalidad, del objeto sólo queda su sombra o su anuncio: el correlato intencional. Aquello que se co-relaciona sin excepción con el polo subjetivo, que puede estar materialmente vacío o sea, no tener datos perceptuales que definan el objeto. En tal caso el objeto no está en la percepción pero sí en la intención. Como mera posibilidad.

Esta ausencia de objeto, desde el punto de vista abstracto, no ofrece dificultad porque, en definitiva, en la abstracción no hay nada más que representaciones conceptuales. Pero desde el punto de vista práctico se concreta, sabemos, en el acto de búsqueda donde si bien puede haber ausencia de datos de sentidos externos, no la hay de sentidos internos. Siempre que busco lo hago guiado por una sensación interna de lo que busco.

Sirva esta digresión para darle una vuelta al difícil tema de la intencionalidad.

Recapitulando, el paisaje (objeto) es lo que hay de externo en mi vivencia del mundo. Y la mirada es lo que hay de mí en esa vivencia.

Todo objeto se presenta en situación.

Y ese presentarse (considerando el flujo dinámico de la conciencia, el momento que vivo y queda referido a la presencia del objeto) es una vivencia: una unidad abstracta del curso vital, la Erlebnis husserliana. El objeto se presenta “envuelto” por la situación, y esa situación se integra –principalmente- con mi contexto, con lo que en mí hay en copresencia.

Ese paisaje interno (mi copresencia) conforma una suerte de “filtro” de mi mirada, pero no es la mirada.

La mirada es lo que de mí hay (el modo de organizar el paisaje) en la vivencia. Ese modo de organizar filtra lo percibido y lo hace distinto para mí y para otros.

Ese filtro resulta, se nutre de mi paisaje interno, pero no es ese paisaje.

Paisaje siempre refiere a objeto, a eso que se me presenta ante la mirada. Así que el filtro también estará actuando cuando mire (siempre escorzadamente, desde una perspectiva determinada) mi paisaje interno.

Filtro es lo que está “entre” el objeto y yo. Hace que el objeto, eso que miro, sea como es, que lo viva como lo vivo, que lo sienta como lo siento. Es el resultado de la influencia de mi paisaje interno en la configuración del externo. Y por eso, son uno solo.

Podría decir que, sin embargo, puedo enfocar mi paisaje interno con los ojos cerrados, y describirlo. Sí, correcto. Pero entonces, actúa como filtro mi experiencia perceptual externa, que estará configurando los objetos según la matriz de sentidos externos. Y esa matriz seguirá actuando no importa el nivel de conciencia, siempre que se trate de alegorías. Distinto es cuando se trata de figuras geométricas. Pero es harina de otro costal.

De modo que la mirada es lo que de mí hay en el paisaje, que es lo que se configura como percibido en mi actividad de mirar.

Miro y me percibo mirando. El resultado de ese ver-me mirando me da referencia del polo subjetivo del acto de mirar. Pero al ver esa referencia, esa actividad, la estoy objetivando también. De modo que, en tanto abstracción, la mirada es la objetivación del mirar como actividad.

Toda conceptualización de lo perceptual es una detención de la dinámica para abstraer las notas que la caracterizan¹. Es como sacar una foto y vaciarla de lo perceptual para quedarme con las matrices funcionales, con los temas (en términos alegóricos) o puntos de tensión (en términos simbólicos) que organizan el argumento de la representación.

Y esto se me complica cada vez más, en lugar de simplificarse.

Los clásicos decían que los conceptos abstraen la esencia de las cosas. Para nosotros, esa esencia es la función². Entendida sistémicamente, la posición estructural de una función está determinada por sus relaciones. El ser está siempre determinado, porque sino sería el Ser (universal) que no es nada en particular y que se refiere a todas las cosas, a todos los seres.

Según el nivel de determinación se van generando las categorías (universales, género, especie, individuo), que son notas comunes al universo de casos diversos que abarca cada concepto.

Tenemos entonces que la determinación del ser de algo, lo que lo identifica (su esencia), es el conjunto de relaciones. Y la función de algo está determinada por el conjunto de relaciones dentro del sistema. De donde se puede deducir que esencia y función son la misma cosa o, al menos, más perceptible la segunda que la primera, para operar en el mundo.

Si hablamos de nuestro mundo, que es una configuración de conciencia, sabemos que hay temas (los contenidos) relacionados por argumentos. Eso se puede reducir simbólicamente a tensiones entre puntos. Bueno, eso quise decir arriba.

Y si no, mejor seguir y dejar estas oscuridades de la abstracción para más clara oportunidad.

Volvamos a la estructura mirada/paisaje.

En el paisaje está todo lo que “me llega” del objeto.

En el mirar está todo lo que capto de mí, mientras vivo el paisaje. Pero no es todo lo que hay. El mirar no es la mirada. El mirar es la actividad que puedo captar. Y la mirada no

¹ Silo, Fundamentos del Pensar (Corfú, 1975): “Cuando abstraigo de todos los objetos que hay, la idea de “Ser” (que no existe), es un “Ser” conceptual con el cual puedo hacer operaciones. Ese “Ser” se aparece a mí como detenido y es gracias a esa suerte de detenimiento, propio de la abstracción, que yo puedo hacer operaciones más o menos constantes.”

² Charlas de Corfú (noviembre 1975): “Pero por ahora, para tener una idea nivelada con el conjunto, simplemente, decimos que cuando se pone en marcha esta vía, la vía abstractiva, de un objeto puede sacarse sus aspectos esenciales. Es decir que para hacer abstracción se eliminan una cantidad de cosas que no vienen al caso. Es una especie de reducción, como la que hace el aparato digestivo cuando con todas esas cosas diversas, lo vuelve todo papilla, o como hacen los aparatos de recepción de datos, que todos estos datos también los vuelven papilla, los convierten en impulsos homogéneos, bueno, también el mecanismo abstractivo pero ya internamente, toma, de numerosos datos que se presentan en un objeto, toman lo esencial de ello y eliminan todo lo otro que no viene al caso. Decimos que abstrae, abstrae su función, por ejemplo. Numerosas sillas, esto es una silla, esta también, aquella, numerosas sillas... de todas estas sillas yo abstraigo su funcionalidad, por ejemplo, y digo que cumple con la función de permitir sentarse.”

es el mirar. La mirada es previa al mirar, como filtro que organiza el mirar. Porque el mirar no se da espontáneamente sino determinado por las representaciones que acompañan a la percepción. Pero no puedo mirar la mirada, sino reconocer sus características en el paisaje, que me da la pauta de cómo es mi mirada. Por cómo está organizado, por los valores que muestra, etc.

Al mirar puedo describirlo como actividad mediante la información de sentidos internos que recibo espontáneamente, sin necesidad de buscarla. Basta que la atienda, no más. Viene como realimentación de lo que hago. Son datos de movimientos y de emplazamiento del cuerpo en el mundo, la información del cuerpo que, actualizada a cada instante “está ahí”, como sensación de mi estado de ánimo. Esa información está todo el tiempo copresente. Tan constante es su presencia en mi copresencia que, por ley de saturación de estímulo, pasa desapercibida. Sólo percibo -si las percibo- sus variaciones.

Esto que, como sensación general del intracuerpo, es continuo, es la imagen de mí, la parte de ella que puedo sentir. Porque más claro me resulta como imagen de mí, la que se configura como imagen visual a partir de lo que de mí imagino como visto desde afuera. La imagen que creo que doy, la que creo que los demás captan de mí. Esa imagen que se propone como surgida de una cámara de TV que me sigue.

Esa imagen se forma no sólo con lo que de mí imagino, sino con lo que “leo” en las miradas de los que me miran.

Ambos aspectos de la imagen de sí forman una estructura de imagen, como toda imagen, compuesta por imágenes parciales de todos los sentidos. Como toda imagen, tiene un aspecto “visible” (también audible, olible, gustable o tangible) -el contenido- que puede ser reproducido fácilmente mediante la representación, y el aspecto “sensible” que se presenta internamente, lo que siento ante él. Pero también puede presentarse solo, sin lo visible, desligado de la imagen visual. Y lo visual, desligado de la sensación interna, como mero recuerdo visual.

El aspecto sensible está siempre como en potencia, a disposición de algún código que lo dispare, configurándolo. O sea, de una imagen precisa. Lo sensible interno se actualiza con la aparición de una imagen, cobra su fisonomía. Mientras tanto, es un trasfondo continuo de sensación. Es, en todo caso, lo que habitualmente siento o puedo sentir.

Ese trasfondo porta mis límites, mis conductas posibles, determinadas por mi identidad (dada por memoria), en tanto aprendidas o habituales.

Este lado sensible de la imagen de sí se integra con las imágenes cenestésicas de cada parte del cuerpo que, emplazándose adecuadamente (en la parte que corresponde), producen el movimiento.

Así, la imagen de sí es la interfase de conexión entre el mundo y el cuerpo.

Sabemos que “la imagen” dispara la respuesta de centros. Y estos centros movilizan al cuerpo. Las imágenes que se activan para movilizar al cuerpo, son las del cuerpo. Y éstas no están desintegradas en distintos casilleros, sino que constituyen una imagen sola, general y difusa, que configura el “doble cuerpo”.

Sabemos que para que haya movimiento tiene que haber imagen trazadora pero, más importante, tiene que haber imagen cenestésica de la (o las) parte/s del cuerpo comprometidas por esa orden. Esto es, tengo que sentir la parte del cuerpo que quiero mover.

La imagen trazadora es la imagen del objeto, configurada en estructura con la imagen cenestésica, funcionando como un código de disparo del movimiento.

Esos códigos de movimiento se almacenan en memoria mientras la “cenestesia” está ahí, latiendo internamente a disposición.

La orden puede quedar en suspenso, inhibiendo el emplazamiento de la imagen cenestésica, pero la zona se sensibiliza. Es lo que puedo registrar como tonicidad hacia el objeto que aparece ahí.

Así, el espacio de representación es el ámbito de disposición, el aspecto de mi dinámica interna considerado espacialmente, donde se habilita la configuración de las trazadoras.

Desde otro punto de vista, es el conjunto de imágenes cenestésicas del intracuerpo en disponibilidad para la activación del cuerpo.

Todo esto se puede sintetizar, desde otro punto de vista, en la presencia de memoria y sentido interno en mi copresencia, como fuentes de la mirada.

Desde otro punto de vista, son las matrices del paisaje interno que configura el filtro con su dinámica.

Esa imagen de sí puede ser visual y presentarse como tal, pero sólo puedo operar sobre el cuerpo si es clara imagen del cuerpo. Moviendo un brazo en ese espejo puedo sentir la sensación cenestésica del movimiento.

Pero no es esto lo que me interesa. Es que esa imagen visual de mí, es una imagen de mí que no se corresponde conmigo. Soy yo visto desde afuera. Visto como veo a los otros, a las cosas.

A esa imagen le falta mi sensación interna, y no se la puedo agregar como mero dato. Porque si pongo en presencia mi sensación interna, esa imagen de mí se debilita al extremo o desaparece. Y hablo de la sensación de presencia, no de las sensaciones internas que me provoca esa imagen.

O la imagen de mí está allí, y me siento aquí, en el cuerpo. O veo las cosas desde afuera o las veo desde adentro. Y eso tiene sus registros. Muy diferentes.

Las cosas vistas desde afuera portan códigos distintos a cuando las siento. Vistas desde afuera están determinadas por mis creencias y mi experiencia pasada. Sentidas (o vistas desde adentro), tengo la experiencia directa y la referencia actual de lo que me pasa con ellas. Que puede haber variado y, por tanto, ser distinto a lo que experimenté antes.

La escena que se configura cuando veo desde afuera, lleva también mi imagen vista desde afuera, aunque no esté claramente presente. El registro del mirar no se presenta en el umbral de la percepción de la situación; el registro del punto de mira no está en el entrecejo en ese caso. Se da entonces, un corrimiento en la configuración de situación que se desvía hacia el tipo de configuración del espacio de representación que se da en semisueño.

Tomando los extremos, en vigilia veo el mundo desde mi entrecejo, lo vivo desde el límite de mi cuerpo. Yo estoy viviendo la situación. Formo parte de ella. Soy, de alguna manera el ámbito de la situación por estar en el límite, aunque la integro desde la acción. Interactúo con la situación.

En el sueño, mi imagen de mí aparece en la pantalla. Y la observo desde afuera de la pantalla. Miro la situación desde afuera. Puedo hacer modificaciones en la situación como guionista, como un pintor. Por supuesto, mis sentidos externos no están activados.

En semisueño se produce una mezcla. El punto de mira se desplaza hacia adentro, produciendo modificaciones en la configuración del espacio de representación, que queda a disposición de los mecanismos alegorizantes. Pero todavía trabajan los sentidos externos y la percepción está ahí. Pero yo me desconecto de la escena, en una suerte de caer hacia adentro que no llega al fondo que es la posición del observador en el sueño.

Esa internalización del punto de mira, de afuera hacia adentro, la puedo producir mediante la atención, orientando el mirar hacia fuera y reduciendo el umbral de percepción interna. O puedo hacerlo sintiendo mi presencia interna, pero como *copresente*, como dentro del cuerpo pero sin mirarme. Si me pongo en posición de objeto, debilito mi posición de sujeto y corro el punto de mira del emplazamiento adecuado para la percepción externa.

Si me miro, me convierto en objeto y sólo puedo serlo, internamente. Dirigir la mirada sobre mi actividad modifica el emplazamiento del punto de mira corriéndolo hacia adentro y habilitando los mecanismos del semisueño.

Para rectificar el emplazamiento del punto de mira en casos de fuerte alteración interna, sabemos que se puede echar mano de la respiración. Forzar la respiración baja mediante la ampliación diafragmática lleva a internalizar la sensación de mí, a tener referencia de mi cuerpo como presente y romper la identificación, debilitando el pensamiento y las sensaciones de los estados de ánimo alterados.

El ritmo respiratorio, además, introduce una variante de regulación vegetativa que nos permite tomar rumbo seguro hacia la estabilidad y la paz interna.

Así, puedo llegar a estar donde tengo que estar, es decir, estoy donde estoy. Puedo recuperar el control de mi reversibilidad. El correcto emplazamiento del punto de mira, según el nivel de trabajo, facilita las cosas y habilita la autorregulación espontánea del cuerpo.

Y el desplazamiento de la imagen de mí hacia la presencia de mí, habilita nuevos horizontes para mi experiencia. Porque me pone en disponibilidad de discriminar los estímulos que llegan.

Buenos Aires, enero 26 de 2006-revisado enero 28 de 2013