

La sensibilidad

Maxi Elegido, septiembre de 2023.

melegido@gmail.com

Parques de Estudio y Reflexión, Punta de Vacas.

www.parquepuntadevacas.org

La sensibilidad

Este aporte tiene dos partes diferenciadas. La primera, aborda cómo se manifiesta mecánicamente la sensibilidad del Paisaje de Formación en el momento actual.

La segunda parte abre la esperanza a tener otro Centro¹.

- *El no cambiar la propia sensibilidad puede inhibir captar otras formas. ¿Cómo voy a cambiar eso si, en el fondo, es lo que creo?*

Primera parte

Hay personas que identifican lo que perciben, o la situación en que están, con lo que son, con lo que sienten. Ellos son el resultado de las “condiciones objetivas”: “¿Cómo estás? Mal. ¿Y eso? Me echaron del trabajo, o me llegó esta factura, o mi amigo no me llama... por eso estoy mal”.

Otros diferencian entre lo que perciben y lo que representan. “No son molinos, son gigantes”, decía Cervantes en palabras de Don Quijote a Sancho. En este caso se aprecia que la representación modifica la “realidad”. En nuestras palabras, es nuestro Paisaje Interno.

Ortega y Gasset añadía que pocos se dan cuenta de que los gigantes no se dan en el mundo de la percepción, que son representaciones creadas por nosotros. En nuestros términos, hablamos de Perspectivas y Miradas.

El interés de este breve aporte es ver la Sensibilidad como determinante en la dirección que damos a las imágenes y, por tanto, determinante en la forma de estructurar el Mundo.

Es desde ahí, desde la sensibilidad, desde donde normalmente se planifica. Con compulsiones, imágenes hipnóticas, fuera del tema a considerar, con cosas que uno no quiere hacer... pero que uno hace. Como el bache que ves en la carretera, tratas de evitar, y acabas atravesando.

¹ Diferente al Centro habitual dado por el Paisaje de Formación

Estamos en una época de grandes cambios y, si no queremos repetir viejos errores, puede servir revisar este tema de la sensibilidad para afrontar el futuro con un ánimo renovado.

El Paisaje de Formación actúa como un “trasfondo” de interpretación y de acción, como una sensibilidad y como un conjunto de creencias y valoraciones con los que vive un individuo o una generación².

Paisaje de Formación y Sensibilidad

Nos hemos formado en un paisaje, con objetos, valores, formas de sentir (un tono afectivo) y un comportamiento. El núcleo de este paisaje es mi sensibilidad con su tono afectivo.

A estos temas nos acercamos por rodeo, y está muy bien descrito en el Epílogo de *Autoliberación* el cómo hacerlo.³

La conciencia tiene sus defensas y los temas “sensibles” se solapan o se fragmentan. Por ejemplo, valores, modelos o creencias que trato de mantener, se vuelven insostenibles por los acontecimientos.

Esto afecta a la sensibilidad directamente. No es que uno permanezca inalterable cuando las creencias o los valores caen. Se desestructuran la forma de pensar, la sensibilidad y la forma en la que me muevo.

Por más que uno se afirme de forma irracional, como vemos muchas veces en el campo deportivo, en la política, o en las relaciones humanas; hay un registro de **decepción** que va aumentando.

Esto no conlleva necesariamente que la sensibilidad disminuya, al contrario, puede reafirmarse, con el consiguiente **cinismo creciente y el encerramiento**. El cinismo se produce al tratar de sostener de forma irracional algo indefendible, pues los hechos lo impiden. Lo que hace que me vaya “desconectando” y encerrando.

Este aislamiento suele ir acompañado de una bajada de nivel de conciencia y un aumento de la cenestesia, con lo que muchas dificultades que serían simples impedimentos, despiertan tensiones internas que tiñen con nuestra sensibilidad nuestro transcurrir. Mas que gigantes percibimos fantasmas... una suerte de alucinaciones cenestésicas que se me imponen.

² Ver **Paisaje de Formación** en el Diccionario del Nuevo Humanismo, de Silo, en silo.net

³ Epílogo de *Autoliberación* de Luis Ammann, en León Alado Ediciones- 9788494302053

Comportamiento y Sensibilidad

Mantener un comportamiento acorde con la sensibilidad de mi paisaje de formación conlleva una adaptación decreciente.

Esto es fácilmente observable en la dialéctica generacional e incluso en otros coetáneos. No lo observo tanto en mí, por aquello de las defensas de mi conciencia y la falta de autocrítica.

Me alejo de “lo social” a medida que aumenta la distancia entre mi paisaje de formación y el paisaje actual. Al comienzo estoy más o menos relajado con personas de mi generación. Mas tarde, solo con mis afines en intereses comunes. Mi nivel de intolerancia aumenta y el número de relaciones sociales disminuye.

Lo no coincidente a mi sensibilidad tiendo a discriminarlo, a ejercer violencia sobre aquellas personas que son de un sexo u orientación sexual diferente al mío, o de otra religión, o de otra situación económica, o de otra raza, o cultura, o de otra opinión...

No hay mejor manera para discriminar a alguien que acentuar mi sensibilidad, el otro queda excluido. Empiezo por el argot de mi barrio, continúo con los ropajes y ciertos valores, y así siguiendo...

Voy a lo que me gusta y reacciono a lo que me disgusta. **Es mi predialógico básico.** Y opera en mi comportamiento mediante compulsiones que se me imponen, sin autocrítica.

- Finalmente, cada uno va a tener su propia compulsioncita en su departamentito... -

La Sensibilidad en el espacio y en el tiempo

Mi sensibilidad me ubica, se registra en un nivel de profundidad y a una altura del Espacio de Representación. Es en ese nivel de profundidad donde soy afecto, me siento estable y “a gusto”. Es desde donde miro y donde me siento **ilusoriamente centrado**⁴.

En mi paisaje de formación, en situaciones de fuertes impedimentos, grabé un tono afectivo y un avance o un repliegue ante las dificultades.

⁴ En psicología IV se describe como el yo-atención en la membrana bicóncava, de Silo (Ulrica Ediciones SBN 13: [9789872141424](https://www.sbn.com/9789872141424))

Esa mirada va acompañada de un ritmo, de un “tempo”. Cuando los acontecimientos alteran ese tempo, también registro un disgusto y trato de que las cosas vayan a un ritmo acorde con mi sensibilidad, sin contemplar el ritmo que se requiere.

Este tempo es claramente diferente entre las generaciones. La adaptación o desadaptación del tempo histórico no depende tanto de dar respuestas a más o menos velocidad, sino que **depende de valoraciones y creencias, que son las que fijan mis prioridades.**

Modificando mis prioridades modifico mi ritmo. Esto ya se señala en la fábula de Esopo *La liebre y la tortuga*, donde la liebre corre más rápido pero se distrae más que la tortuga, que se mantiene en tema y termina ganando el reto.

Los requerimientos del mundo externo e interno me inestabilizan y me hacen abandonar ese ilusorio centro, pero mecánicamente busco y tiendo a retornar a él.

Esa inestabilidad merece ser conocida, ver **cuáles son mis límites** antes de que se me imponga la sensibilidad. Por otro lado, es en situación -en “caliente”- donde puedo avanzar sobre ella, adelantarme a la compulsión y acceder a un estado más neutro.

Segunda parte

La siguiente imagen ilustra comportamientos de tres personas, según la generación donde se formaron.

Hay tres personas de diferentes generaciones en un enfrentamiento ante un supuesto enemigo.

El mayor extiende el brazo y señala con el dedo. Después, dobla el dedo índice a la vez que exclama un “¡BANG!”.

El mediano en edad mira con gesto serio a su oponente y dobla el dedo pulgar pulsando el imaginario botón de un “joystick”, y pronuncia “MUERTO”.

El más joven, suavemente, desplaza el brazo de lado a lado sobre una aparente línea horizontal y el supuesto enemigo “DESAPARECE”.

El resultado es el mismo, se desprenden de un supuesto enemigo, aunque los códigos de comportamiento son diferentes.

Dada la aceleración histórica, tecnológica y comunicacional actual, pueden no llevarse muchos años entre sí, pero las sensibilidades y los comportamientos entre ellos son muy diferentes.

En todos los casos hay en común que la dirección de las imágenes es hacia mí mismo, donde el otro es un para mí, es una “cosa”, está cosificado.

Difícilmente puede modificarse una determinada sensibilidad, sin tocar la estructura de relación global con el mundo en que se vive actualmente.

¿Qué vamos a ver ante las distintas culturas, los diferentes países y las personas dispares? ¿Vamos a ver las diferencias o vamos a mirar aquello que es común?

¿Surgirán gentes con otro tipo de relación entre sí, con una sensibilidad común por los problemas míos o de otros?

Posibilidad de cambio

En momentos personales o sociales de pérdida de valores y creencias, se abre una ventana de oportunidad para resolverse en otra dirección diferente a la que se lleva.

Estas crisis suelen comenzar con un estado de decepción, muchas veces inadvertido o negado, seguido por un fracaso, más o menos generalizado.

¿Asumiré el fracaso resolviéndome hacia otro futuro, o buscaré culpables que me llevarán a un resentimiento con otros y finalmente conmigo mismo?

Los principales inconvenientes de estas crisis son el exceso de tensión que las acompañan y el temor al cambio.

Desde el punto de vista de este trabajo, **el cambio trae problemas porque cambia la sensibilidad**. El reconocimiento del fracaso implica un cambio de dirección.

Puede darse que tenga un objetivo, pero si para lograrlo necesito cambiar alguna conducta que involucra mi "sensibilidad", no lo haré. **En los hechos, ese modo de "sensibilidad" es más importante para mí que el objetivo.**

Silo resalta en *Cartas a mis Amigos*: “está naciendo una sensibilidad que se corresponde con los nuevos tiempos. Es una sensibilidad que capta al mundo como una globalidad y que advierte que las dificultades de las personas en cualquier lugar terminan implicando a otras, aunque se encuentren a mucha distancia.”

Aquí hay un cambio en la Mirada, que afecta a la dirección que doy a mis imágenes. **Los “otros” toman relieve**, entran y son esenciales en mi perspectiva.

Es un emplazamiento frente al mundo humano en el que se reconoce la intención y la libertad en otros, que permiten brotar y asumir compromisos de lucha no violenta contra la discriminación y la violencia.

Sentir al “otro”

Yo tengo mi punto de vista y difícilmente pueda ponerme en el lugar del otro. Si cambio mi punto de vista, es decir, me pongo en el lugar del otro, puedo tratar de detectar la sensibilidad del otro **y preguntarme qué necesita el otro.**

Tengo buenas ideas, pero si no conecto con lo que la gente **siente**, no estoy en la nueva sensibilidad. Debo sentir lo humano en el otro y sentir hacia dónde quiere expresarse lo humano.

La Mirada puede profundizarse y captar la estructura de la percepción y la representación. Si me identifico solo con la percepción, mi comportamiento es alterado y errático; si me identifico solo con la representación, será introspectivo y ruidoso.

Esta profundización de la mirada cambia el emplazamiento de la motivación. Ya no está afuera, en el objeto, sino en la acción en sí.

De esa mirada tengo registro, y poder mantenerla en un nivel de profundidad que capte la percepción-representación exige **otro centro y energía suficiente.**

Este nuevo centro es un tono afectivo distinto, alrededor del cual orbitan mis imágenes y mis proyectos. Ese tono afectivo viene dado por mis mejores aspiraciones, por significados profundos, por un Propósito de vida.

No es a tirones, sino algo suave, amplio, como aflojando un músculo. Este cambio de estructura de comportamiento es un distender una tensión profunda.

En todo caso deberé estar vigilante, atento. Si no es en otro nivel, difícilmente hay solución.

Si uno lograra cambiar eso, se produciría una apertura al mundo, ganaría en libertad interna y estaría haciendo uno de los cambios más importantes de mi vida.

Conclusiones.

Cambia la sensibilidad (no es que desaparezca la sensibilidad de mi paisaje de formación) y reconozco cómo actúa en el momento actual.

Sucede como en el transitar por los niveles de conciencia. No es que uno no pase por el sueño o el semisueño. No es que la sensibilidad de mi paisaje de formación deje de existir, o que no tenga elementos unitivos que pueda mantener.

Al hacer este estudio, se ha desmenuzado y separado lo que hemos considerado importante referido a la sensibilidad, pero en la experiencia cotidiana se da todo junto.

Es, más bien, qué prima: la sensibilidad de mi paisaje de formación o una nueva sensibilidad.

Para transitar de la sensibilidad de mi paisaje de formación a la nueva sensibilidad preciso de un nuevo centro dado por un Propósito que contemple a los “otros”. Desde la sensibilidad de mi paisaje, los otros son cada vez más problemáticos, mientras que, si cambio mi mirada y la profundizo, ahora son parte de la solución. Por ejemplo, en el contacto e intercambio con personas de otras culturas, gracias a que ellas señalan aspectos de interés, empiezo a valorar particularidades que me pasaban inadvertidas.

Las acciones válidas aumentan la carga de mi Propósito y dan la energía suficiente para ir profundizando la Mirada. Otra Dirección es posible, y se podrá ir fijando la nueva sensibilidad.

El indicador será una mayor libertad interna. Este **nuevo centro** no es tenso, es más bien “radiante”, copresente. Y permite moverme a diferentes alturas y profundidades de mi espacio interno según mis necesidades.

Por último, un poco de poesía. Son palabras de Silo y fueron dichas en la inauguración de Parques de Estudio y Reflexión, La Reja, Argentina, en mayo del 2005.

- ... pero a pesar de todo... a pesar de todo... a pesar de ese desgraciado encierro, algo leve como sonido lejano, algo leve como brisa amanecida, algo que comienza suavemente, se abre paso en el interior del ser humano...

¿Por qué, alma mía, esa esperanza? ¿Por qué esa esperanza que, desde las más oscuras horas de mi infortunio, se abre paso luminosamente?... –