

Apuntes

Juan
Manuel
Cabo

La hora de Nada - JMC 2003-10-1

Hay que dejar una ~~hora~~ libre cada día para no hacer nada. Ni siquiera ver televisión. Nada. Como no se puede hacer nada, algo vas a hacer. Pero no tiene que ser siempre lo mismo, ni ~~siempre~~ ^{siempre} algo distinto.

Hay que dedicarse tiempo a uno mismo. En esa hora hay que desatorse completamente de las obligaciones y los pensamientos sobre la rutina.

Esta hora debe tener mucha prioridad en nuestra vida. Si no es una hora, aunque sea un momento de la semana. Si no se corre el riesgo

Apuntes.

2
de enajenarse y vivir una vida
de otro, la vida de nadie. Como
una esclavitud.

El ser humano duda que
también es un animal y no da cuenta
de la prioridad que debe tener vivir
como vivía en su estado natural.

Uno debe llegar a ser capaz de
posponer trabajo, tareas, salidas por
dormir, comer y tomarse una hora
de nada. Esto lo debe hacer sin culpa,
pues es la verdadera prioridad.

Es un error posponer la hora
de nada o quedarse sin dormir,
aunque sea una vez, por un trabajo
que hay que terminar sí o sí, o
por un examen al día siguiente.

Aunque sí se puede hacer por algo
bien propio, de nuestra vida.

JMC

Los hilos . JMC 2003.10-1

Las ~~las~~ personas son muchas veces esclavas de presiones internas. Detrás de actos inexplicables, obviamente contraproducentes para ellas se esconden como hilos invisibles estas presiones, que gobiernan a las personas como marionetas. ¿Por qué alguien no estudia aunque tenga tiempo y haya decidido estudiar? ¿Por qué alguien se hace daño con algún vicio, siendo consciente y en los casos en que se pueden dejar? ¿Por qué las personas que no se quieren siguen juntas? ¿Por qué algunos ancianos tienen peinados ridículos?

Algunas presiones ~~son~~ provienen de la sociedad y no son las que me

Apuntes.

interesan. Por ejemplo, trabajar de algo que no le gusta por necesidad. ¿Pero qué tal si no hay necesidad e igual esa persona podría trabajar de lo que si quiere hacer?

Hay muchos casos en los que se actúa contradictoriamente ^{sin una} razón externa. Es fascinante.

¿Por qué alguien miente innecesariamente? Este caso es común. ~~Sienten~~

~~Se~~ Sienten presiones a deformar una historia para exagerarla u omitir detalles.

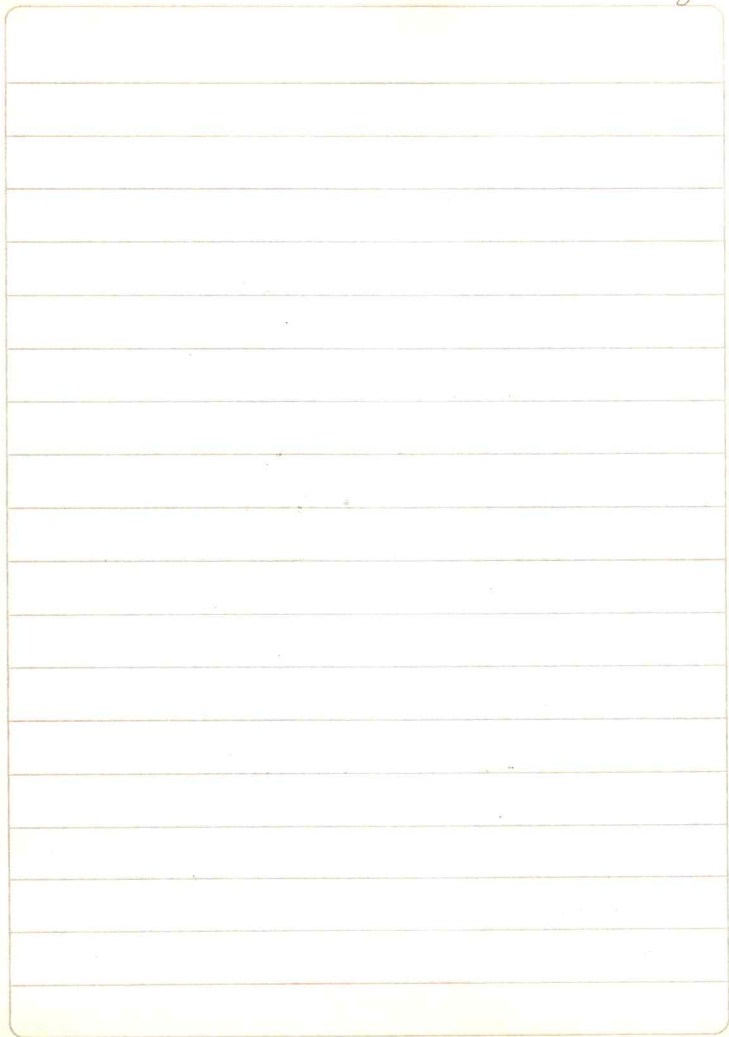
Algunas personas se aprovechan y manejan a otras, encontrando sus presiones ~~propias~~ internas, sus hilos invisibles. Lo hacen de manera instintiva. Quien ve los hilos puede manejar

a los demás. Pueden usar el miedo a ser feos, el miedo a no ser aceptados. Muy comúnmente, se puede usar el miedo, o mejor dicho, el deseo, de no herir ni hacer mal a los demás poniéndose el manejador en víctima: "si no me tocas la torca me va a ir mal".

¿Por qué la gente dona mucho de su dinero duramente ganado y posesiones a pastores mentirosos? ¿Es que estos ~~se los hilos~~ manejan así a la gente?

Liberarse de los hilos y ser inmune a las presiones es ser libre. Hacer las cosas por elección y no por deber. Asumir solo responsabilidades legítimas y no coercivas. ^{y deberes.}

El camino para esto comienza reconociendo nuestros propios hilos invisibles. JMC



creo que algunos impulsos autodestructivos ~~se~~ se generan cuando uno no está conforme con su vida y se encuentra enajenado.

Quizás es como una voluntad de destruir esa vida ajena, como de otro, que uno lleva. ~~Se~~ Salir de esa cárcel de nadie en la que la circunstancia y uno mismo te encerraron. Uno mismo se puso allí, así que es a uno mismo al que se destruye.

En días en que el impulso de autodestruirme es fuerte, a veces si me doy algún gusto como comprar algo nuevo, etc, ~~por~~ ~~hacer~~ el impulso desaparece. Salir solo, mimarse con una comida cara, usar el tiempo sólo para mí.

Apuntes.

A veces concluir un proyecto o sacarse de encima una obligación, un proyecto largo, o puede también producir este efecto.

El tablero se da vuelta y la energía autodestructiva se torna creadora y constructiva. Tranquilidad.

Quizás es cuando uno no está muy identificado con su vida que necesita equilibrar lo bueno con lo malo. Lo excesivamente ^{positivo} bueno da asco.

Pero siempre es así, se debe aceptar el lado oscuro. La vida no es completa.

Lo demasiado perfecto repele porque se va a destruir, no se puede sostener. Se huye del dolor de esta destrucción.

Apuntes.

Muchos bloqueos están asociados a una culpa. Descubrí que si se los encara con un enfoque autodestructivo, se pueden superar, aunque sea por un momento.

Por ejemplo: Me despierto a las 10 y no me puedo levantar por bloqueo.

Tengo culpa de que si me ducho voy a llegar más tarde. Tenía que estar a las 9.

Si elimino la culpa y abrazo el dolor de llegar tarde, el bloqueo puede desarmarse.
¿Por qué?

No se, pero de alguna manera, levantarse de la cama es como hacerse daño. Quizás empezar el día o ir a trabajar es hacerse daño..

Parece que la fuerza que produce

el bloqueo es la de una autoprotección obsesiva. Esta se contraponen a una culpa o miedo excesiva.

Uno no debería sentir culpa de estar cansado. Esto suena a culpa a priori. ~~De todas formas no se trata~~

mmm... pero creo que lo principal es el querer sufrir. El sufrir con el trabajo no es normal. Podría ir menos, o pasas al otro proyecto. Es verdad que es una forma de no ponerse a prueba. Si diera todo y fallara.. El sufrir puede ser la justificación. "Estar mal" justifica el no jugarse y dar vueltas con q cosa. Para estar mal tengo que sufrir.

Fácil - JMC 2003-10-4

¿Por qué complico las cosas? Es estresante, cada vez que voy a hacer algo lo pienso y lo planifico hasta complicarlo demasiado.

¿Por qué no hacer las cosas más fácil? ¿Por qué no hacer todo ~~de~~ así nomás y jugar a mi favor?

¿Son las cosas que complico justo las que tienen afectividad de alguna manera? Tengo que hacer un programa: ¿por qué no me lo saco de encima, porque tengo que hacer algo personal de cada cosa?

Si tuviera una vida afuera de mis obligaciones, tal vez ~~le~~ diera menos importancia y tendría otro punto de referencia para otorgarle significado a las

cosas. ¿qué importa si el programa es perfecto o no mientras esté terminado?
¿y por qué ~~no~~ no lo puedo terminar?
Así me juego en contra.

Ansiedad. MC 2003.10.6

El estado de ansiedad es uno en el que la persona actúa encerrada entre urgencias, necesidades y culpas. Hace las cosas más rápido pero sin terminarlo más rápido. ~~Se~~ Cruza la calle antes de llegar a la esquina.

Aunque dé un paseo, camina como si llegara tarde a algún lado.

Cuando hace fila en el banco, siente un peso tremendo e impaciencia hasta que la atiende el cajero, aunque el trámite dure más que hacer la fila. Se baja primero del micro, etc.

La ansiedad deforma la percepción de la realidad y cambia la manera en que se hacen las cosas. Comer rápido, querer

rápido. Aunque el resultado pueda ser el mismo. La ansiedad condiciona.

Uno puede pasarse un día entero tratando de resolver un problema sin pensar, p.ej. buscando el site o el libro con la respuesta, en lugar de detenerse, ver el big picture y encarar por el "camino largo" y pensar.

La ansiedad es, para mí, un estado con presiones, como las que mencioné en "Los hilos".

Uno está presionado y sigue el camino de la línea amarilla de esas presiones.

Por lo tanto la ansiedad restringe nuestra libertad: uno no puede ir en contra de ella y puede ser manipulado por otros que vean las presiones de la ansiedad.

Muy a menudo la ansiedad impide ver las cosas en perspectiva global: uno está inmerso en un continuo de actos urgentes, quizás desde el comienzo al final del día y más.

No hay un corte, ni un distanciamiento. Uno se encuentra ensimismado en lo cotidiano. Como dije, deforma la percepción de la realidad, aunque sutilmente.

Prender un cigarrillo atrás de otro, es de obligación en obligación... Quizás este ciclo conduce a un hartazgo.

Intención Espontánea · JMC 2003-10-6

Algunas tareas se pueden hacer por obligación o por intención espontánea.

Incluso la obligación de las primeras puede ser autoobligación, y esto se puede dar por sólo planear una tarea, que puede ser tan trivial como lavarse los dientes.

La diferencia entre estos dos tipos de tareas la encuentro en que hay una resistencia interna contra las no espontáneas. Esta resistencia genera tensión. ~~que se resuelve con~~

Planificar demasiado las tareas trae tensión ~~que~~ innecesaria. Muchas tareas se pueden hacer espontáneamente, y si no se las hace no eran ~~tan~~ tan importantes.

necesarios o no se los pudo hacer. En ambos casos no tiene sentido hacerse mala sangre.

Además el planificar y fortuirse pensando en las cosas pendientes produce dos efectos: (1) aumenta la resistencia a hacer la tarea, uno se asquea y (2) por sólo pensarlas o anotarlas en un TO-DO uno tiene un falso sentido de que ya se está encargando de ellas y esto les quita el peso ~~que~~ que tendrían de otra manera.

Este último punto es importantísimo si bien no se cómo expresarlo completamente. Tener a una tarea pendiente haciendo presión (un hilo?) en todo momento • quita el sentido y la fuerza que ~~se~~ tendría la manifestación de la necesidad de hacer la tarea

en el momento y en el lugar en que la intención espontánea aparecería.

La intención espontánea es una fuerza fresca que surge desde adentro, unas ganas, a diferencia de las presiones semiexternas.

Surge cuando la tarea tiene importancia. En cambio la autoobligación está ^{presionando} todo el tiempo y es una deformación de la realidad, en tanto que quita o da importancia irrealmente. La ansiedad está llena de esto.

La autoobligación genera culpa cuando no se pudo hacer algo. Pero si no se pudo hacer, no se pudo, punto.

Lo peor es que si la culpa es a priori, se tiene miedo de no poder, esto genera resistencia y asqueo y termina

En no hacer, en un bloqueo.

Nevermind · JMC 2003.10.9

¿Cómo es el estado en que no me importe nada?, En el que nada tiene significado?

En algún lado escribí que al nacer tiene que haber una dualidad fundamental, respecto de la cual obtienes o asignas significado, información. Creo que llegué al afecto.

¿No poder asignar significado a algo (un trabajo, una persona, la vida, etc) es verlo sin afectividad? ¿Quizás eso es la depresión?

Al nacer, escribí, la madre está dentro de la frontera del yo.

No sé como se relaciona esto con el edipo, pero que pasa si se pierde el lazo afectivo con la madre o la mujer de uno?

No digo que tenga que ser manifestado, el
 lazo. Puede estar a km de distancia pero
 puede no tener mujer, pero tener un lazo
 a esa mujer destructa. ¿qué pasa si
 uno es criado con indiferencia? Esto
 afecta la manera en que vemos la
 realidad y procesamos información.

Creo que si las cosas no están carga-
 das de afectividad positiva o negativa,
 uno está desconectado del mundo,
 como los computadores lo están.

¿Qué es resolver el eclipse? ¿se cambian
 la referencia afectiva con la cual se pondera
 el mundo o es dejar de ver las cosas,
 dejar de percibir ~~las cosas~~ asignando afectividad?
 Puede ser lo segundo, puede ser que uno
 ahí no quede desconectado del mundo,

porque lo que desconecta puede ser el
 medir relativo a la madre y la mujer y no
 tener acceso a ese afecto, tenerlo bloqueado.

El puede ser lo primero, cambiar
 la referencia de la madre a uno mismo
 • (o a toda la humanidad si se termina
 el yo • según Krishnamurti). Cambiar el
 eje de los significados.

(¿las personas dependientes, tienen la
 referencia afectiva en otra persona? ¿El
 Yo alarga a otra persona?) ~~esto se termina~~
~~esto se termina~~

Entonces si pensamos en la terminación
 del yo de la que habla Krishnamurti se me
 ocurren dos alternativas: (1) el eje afectivo
 se desplaza a toda la humanidad, (2) se deja
 de asignar, cargar de afectividad las percepciones.

Cargar de afectividad lo que se percibe es de alguna manera deformar la realidad. Por esto lo hacemos para asignarle un significado.

Las percepciones cargadas son las que provocan emociones.

K. ~~esta~~ dice que no se puede percibir la realidad con las dualidades del YO. No se percibe realmente hasta que no se termina el YO.

Si la alternativa es la (2), ¿se terminan las emociones? En cambio, si es la (1), ¿se sigue deformando la realidad? Quizás no se trate de ninguna, después de todo son dos...

De una forma u otra, el "no me importa nada" debe ser un bloqueo en el mecanismo de asignación o recuperación de significados afectivos.

También puede ser un bloqueo para actuar, por más que algo importe, no se

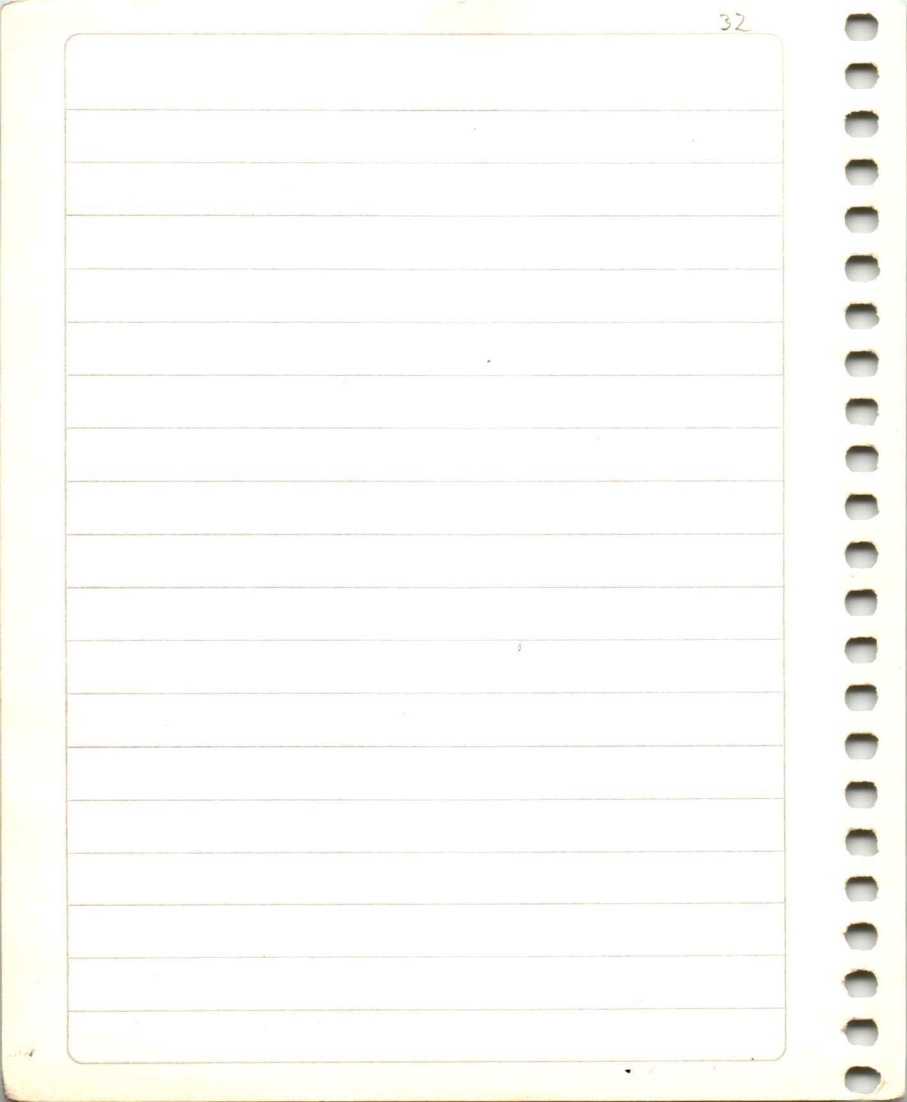
puede actuar en consecuencia y manifestar esa importancia. Esta frustración desembocaría en aquel estado.

Si el estado de noimportancia es una falta de significación afectiva, deberíamos ^{por lo tanto} notar en la persona un déficit de respuesta emocional. ~~Esto es lo que~~

Si las emociones se producen pero se bloquean en su expresión, a diferencia de que no se produzcan, el eje afectivo está, pero está bloqueado y seguramente está situado en otra persona o la abarca también.

Si las percepciones no producen emociones, ni emociones reprimidas: ¿no hay referencia afectiva? ¿no hay asignación de afectividad? Aquí el mecanismo falla antes en el proceso. Quizás fue por una crianza distante. "incapaz de sentir",

en lugar de "incapaz de expresar" en la persona.





JMC 2003.10.10

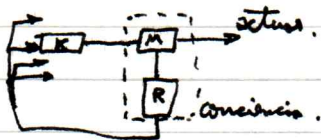
33

Cuando uno ~~no~~ no se identifica con su vida, esta es un desorden y esta a veces como fuera de control y uno esta autodestructivo ^{uno puede:} ~~esto~~ (1) luchar contra sus demonios, negando que uno es fumador, vago, etc., pensando, "mañana dejo el cigarillo, mañana hago lo que tengo atrasado," o (2) aceptar todo, puesto que negar es evadir, abrazando el dolor de aceptar, y en lugar de enfrentos, rendirse: ser uno con los demonios y rendirse. La pelea se ganara espontaneamente.

Uno no puede controlar una parte suya que niega como tal, que situa fuera de si. Give up, let go. Aceptar el dolor de lo que nos paraliza. No pensar. La mente no es la conciencia.

Palabras vs Insights ♦ JMC · 2003-10-15

Cuando pongo en palabras una idea, un insight o sensación, deja de tener efecto. Como si el solo hecho de hacer la idea plenamente consciente implique un control.



Acaso en el momento en que uno siente que las palabras activan, matchean lo que se sentía, el insight, etc. es cuando la conciencia halló el path de control.

Yo veo a la conciencia como un mecanismo de medición-retroalimentación-comunicación. El pensamiento es *antes*.

36

percepción más. Es un sexto sentido, pero es un sentido especial porque puede ser controlado o cambiado por sí mismo, por ~~retroalimentación~~ retroalimentación.

Cuando el pensamiento está en silencio la mente inconsciente o interior igual trabaja.

Hoy cosas en que se debe interrumpir la discusión y el análisis interno que hacemos con el pensamiento y dejar ACTUAR, activos, a las percepciones, a los insights y a las sensaciones y emociones. Sino cada percepción y cada insight es desprovisto de SIGNIFICADO hasta el hartazgo.

El significado vive en la mente interior, pues el significado es emoción, es valor afectivo.

Hay personas que no pueden tener orgasmos si los buscan conscientemente.

Si no se pone en palabras algo, si no se hace plenamente consciente, la conciencia no puede controlarlo y su efecto ^{continúa}.

Lo misterioso es que yo puedo ser consciente de parte de lo que pienso sin palabras. Cuando pienso sin palabras, el pensamiento tiene otra naturaleza: tiende a seguir un curso libre y no puedo recordar lo que pensé en el ms anterior. Es rápido como un relámpago pero no sirve para hacer cálculos. Puede ser simultáneo al pensamiento con palabras (sí, puedo pensar en 2 cosas a la vez, pero eso es muy breve e inestable). No está restringido por el lenguaje así que ^{Apuntes}.

a veces aparecen ideas o conceptos,
como imágenes o relaciones entre cosas,
que no puedo poner fácilmente en
palabras y cuando lo intento muchas
veces ~~pero~~ siento que no los aborcan.

Por ejemplo, en un segundo, como un
relámpago, se me presenta una idea
que requiere varios párrafos para
atraparla en palabras.

Falso

En el momento en que uno planea lo que va a decir (ej: a una chica, en una entrevista de trabajo, etc) uno es un falso. O mejor dicho, en el momento en que uno habla según un plan.

Cuando se piensa de antemano lo que se va a decir o hacer, se está condicionando al yo del futuro. ~~Quiera~~
 Esto es violento, impone un camino de líneas amarillas a seguir. Cuando llega el momento de actuar, la persona está dividida ~~entre~~ y en conflicto: el yo de lo que siente (el yo verdadero) y el yo de lo que debe ser.

Análogamente, cuando uno planea lo que va a hacer ~~se~~ estar mintiendo.

A veces uno planea como forma de escape y de evasión, de manera inconsciente, en lugar de directamente actuar: Me puedo pasar toda la semana ~~pensando~~ antes de un parcial pensando cómo voy a estudiar en lugar de sentarme y simplemente estudiar.

Pensar en el futuro es mentirse a uno mismo, es especular.

La alternativa puede ser actuar en el presente estando inmerso en el momento y cambiando el rumbo ~~se~~ ~~medir~~ continuamente (o estando sin rumbo) a medida que evolucionan las circunstancias y ^{que} cambian la importancia de las cosas, siguiendo la explosión

liberadora de la intención espontánea y no la presión y la carga de la autoobligación.

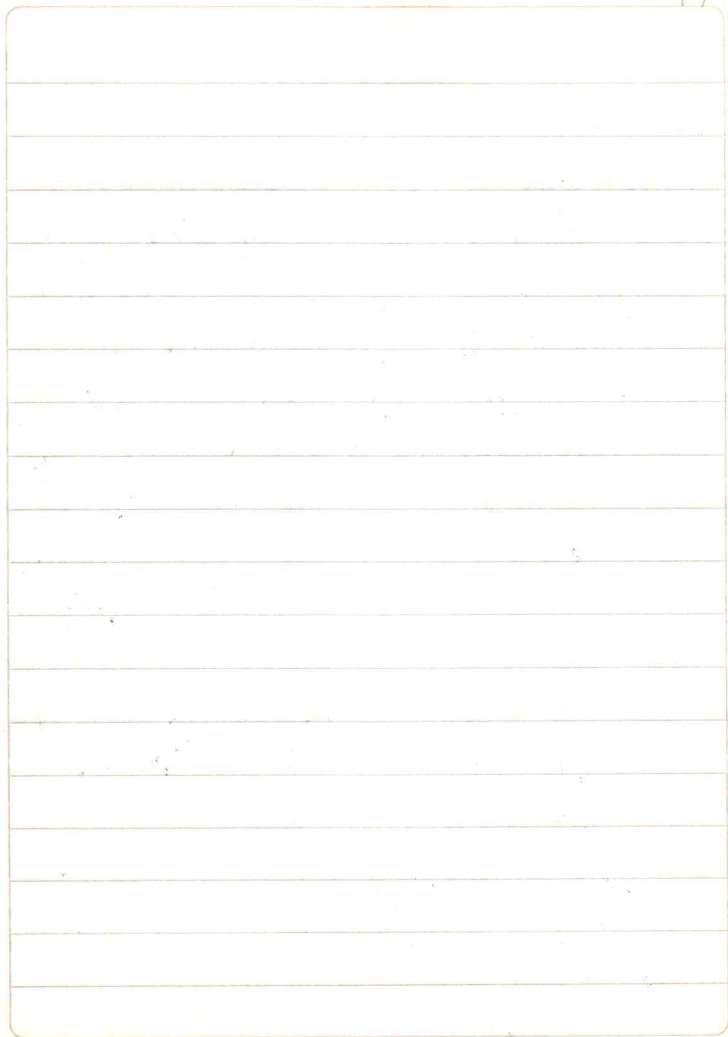
La importancia de las cosas y las tareas cambia continuamente y apegarse a un plan puede atontar la percepción de ese cambio.

Ojo, hacer un plan o pensar un diálogo con anticipación a veces es bueno. Lo que siempre es malo es apegarse al plan en el momento de la acción... y peor es apegarse a seguir planeando en ese momento, en lugar de actuar.

Planear es mentir, actuar es actuar.
Pensar es especular, observar es observar.

You haven't acknowledged something until it reflects on your acts

JMC's-10-15



SURRENDER

Si la conciencia es sólo un mecanismo ~~o~~ un sistema de control y el pensamiento una medición del estado de la mente, este debe entregarse y rendirse a la mente verdadera, la mente sin palabras, la mente intuitiva, la mente interior, el cuerpo.

No le corresponde al yo consciente ni al pensamiento discursivo ~~o~~ ocupar el lugar de la mente. No le corresponde tomar decisiones ni sentir: es sólo una herramienta.

Yo sostengo que sin conciencia tendríamos menos "libre albedrío" (que igual es sólo una ilusión), puesto que estaríamos ~~o~~ mucho más condicionados

a actuar según el medio externo,
como otros animales, sin autocontrol,
pero más inmersos en la naturaleza
como aquellos.

Para que la conciencia cumpla bien
su función la persona solo tiene
que escuchar sus pensamientos con
palabras, como lo hace siempre, pero
sin forzarlos ni emitir acciones desde
el yo consciente. Este debe entregarse
a ocupar el rol pasivo de saber. El solo
conocer lo que se está pensando efectúa
el control sobre la mente interna.

Las decisiones deben provenir
de la mente interna, del cuerpo. Esto
eliminaría muchos conflictos que
~~se~~ provienen de la contradicción
que es tener dos mentes.

La sociedad en que estamos

fomenta ~~la~~ esta separación entre mente conciente y cuerpo. y es casi imposible realizar ~~en ella~~ dentro de ella lo que digo. Sin embargo se puede, por lo menos, actuar sabiendo que uno es el cuerpo y el cuerpo es de la naturaleza, que no se debe contradecirlo porque es contradecirse, que la conciencia debe trabajar para el (aunque la mejor forma ~~de~~ es no trabajar ni nada, solo ~~se~~ estar), ~~no~~ lo más importante es que ella no debe forzar el curso del pensamiento, ~~debe~~ debe dejarlo fluir.

En definitiva, no debe imponer. No debe forzar el querer a alguien o el permanecer en un trabajo o en una carrera. Solo cuando uno no se fuerza a querer a alguien es que lo puede amar de

verdad. Solo cuando uno no se fuerza a decir o callar algo es cuando no se es falso. Solo cuando uno ~~se~~ no se fuerza a hacer un trabajo es que lo puede hacer con una tremenda energía que se libera en explosión, ya sea trabajar, estudiar, ~~como~~ crear, deporte, etc.

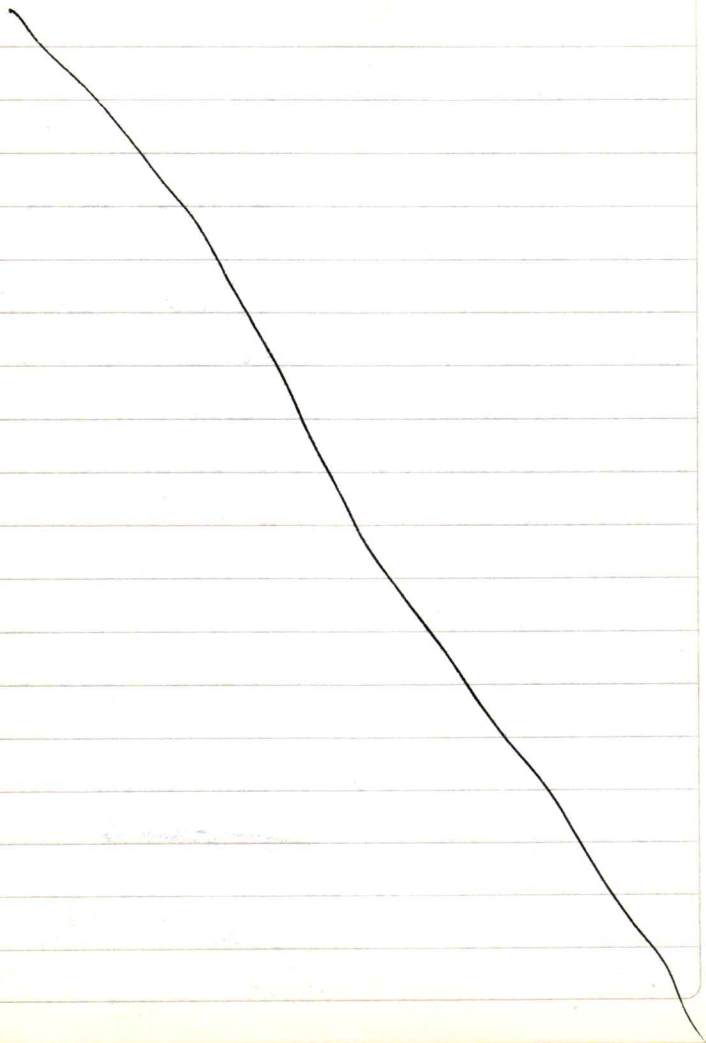
~~De~~ Debemos desconocer lo que es debido. Todos estos "deber" y "no deber" que yo escribí tienen que poder ser ignorados pues actúan según una regla dicha por mí, ~~o~~ o cualquiera ~~o~~ es actuar desde la conciencia. ~~Deber de algo externo~~

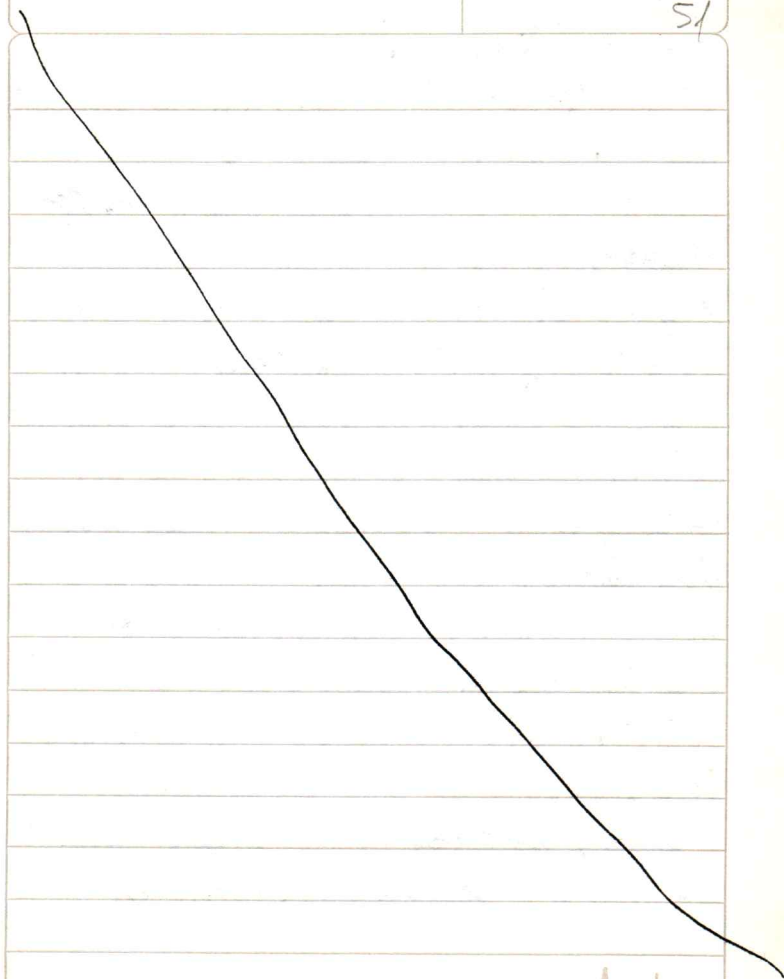
Solo se puede seguir una regla si se la realiza y se la comprende ^{interiormente} y ahí no sería actuar según una regla sino actuar naturalmente sin necesidad

de seguirte, solo se da.

Hay que tener la braveza de cortar con alguien porque no se lo quiere, de dejar un trabajo porque no apasiona; aun sin saber qué vendrá después ni tener la seguridad de algún día encontrar el amor o poder ~~se~~ dedicarse al trabajo que te apasiona. La alternativa es vivir una mentira, es desconocer y serle indiferente al cuerpo, a uno. Es vivir en permanente tensión, es quizás vivir habiendo muerto.

El contexto le puede decir a uno que se equivocó o no ~~pero esto~~ con una decisión, pero de lo único que uno no puede arrepentirse es de haber decidido con la mente interior, porque ~~con ella~~





Apuntes.

uno no elige, es.

Ojo que esto no es una justificación moral. Si uno es malo, no debe arrepentirse de serlo sino aceptarlo.

~~Y~~ Luego podrá cambiar, solo después de aceptarlo y verlo. Es decir, no digo que este bien ~~ser~~ ser malo, etc. ~~no~~ sino solo que hay que aceptarlo.

Tampoco digo que hay que actuar en consecuencia de lo que se es, por dos ^{motivos} ~~razones~~: (1) actuar en consecuencia de una norma o ideal u objetivo ~~requiere~~ requiere que la acción parta de lo anterior, de la conciencia y (2) lo que se es, es, y no creo que se pueda percibir; solo aceptar sin negarlo imponiendo un ideal ~~falso~~ falso (del que se escapa).

La trampa de la conciencia D JMC. 2003-10-20

Quizás cuando la conciencia trata todo el tiempo de examinarse a sí misma es cuando se da un déficit de conciencia: déficit de control, círculo vicioso de ansiedad.

Es medio paradójico pq es cuando más activa se la nota. Pero en vez de ser consciente del cuerpo, de sus procesos, etc. de lo que pasa alrededor, queda atrapada en un loop infinito tratando de verse la conciencia a sí misma en lugar de a la mente interna, lo cual no se puede con un solo nivel de conciencia y tiempo finito...

Lo que tiene que hacer para ~~así~~ ~~así~~

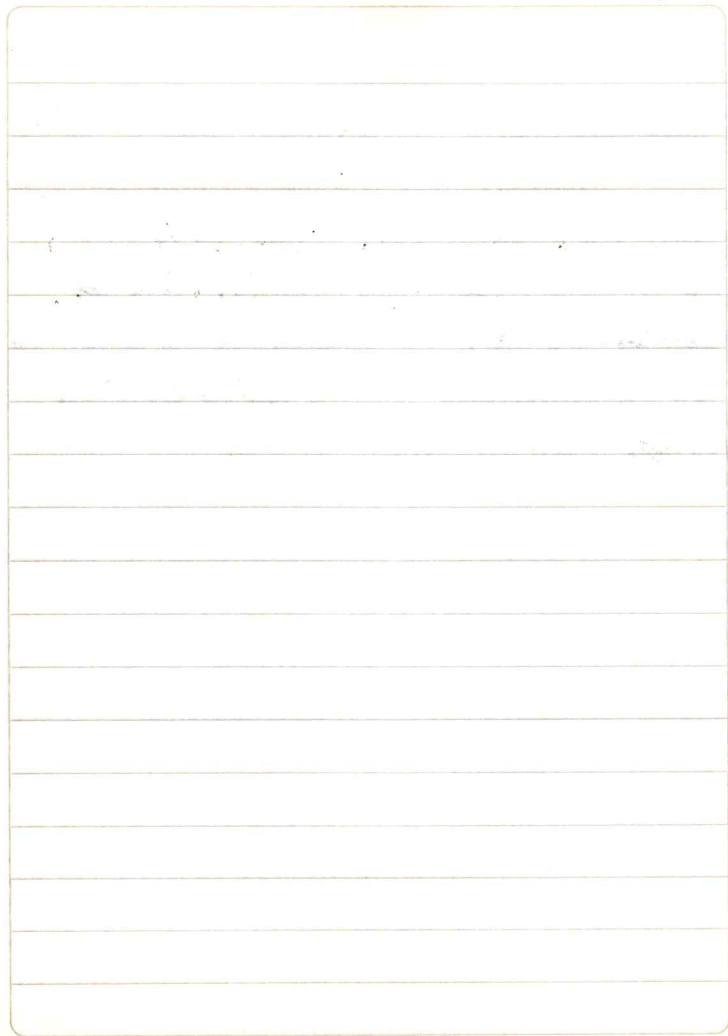
el deficit de conciencia es dejarse ir, lo que puede parecer ser menor conciente. Pero de otro modo, con el exceso de actividad conciente la conciencia no cumple su función de control. Dicha función, paradójicamente, no es activa: se cumple solo "sabiendo", simplemente observando.

Debería hablar entonces de un deficit de control, en lugar de deficit de conciencia, puesto que se da cuando la actividad conciente es excesiva. La conciencia debe entregarse, no actuar sobre los pensamientos sino dejarlos fluir. Juzgar los pensamientos desde la conciencia también es actuar.

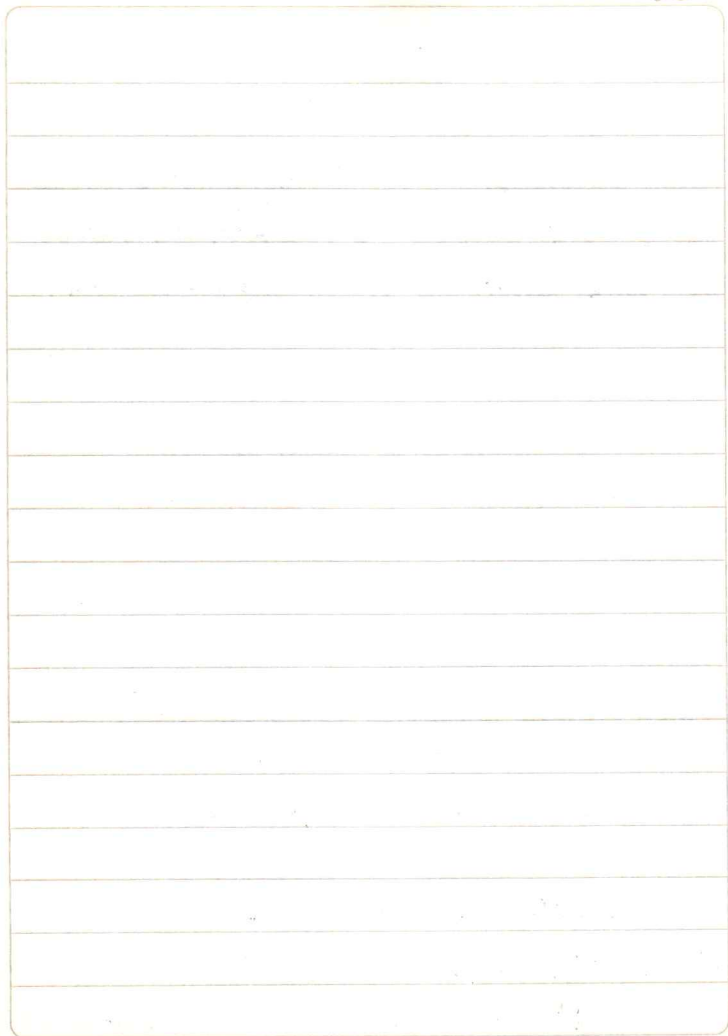
Es ~~no~~ sino como tener los ojos cerrados, no ver ni adentro ni alrededor. Se da como una reali-

mentación positiva, un loop interminable.

Quizás p/q la conciencia se entregue, debe saber que ella no es el ser, solo una parte. Que ~~se~~ determinar la acción de la conciencia en la conciencia no es autodestruirse por ~~este~~ esto mismo.



La fuerza de los ideas y las sensaciones está en desarrollo picaresco. No hablas de más una vez que tomaron forma.



UNCONDITIONAL ◇ JMC · 2003 · 10 · 26

Lo que hacemos para obtener el amor o la atención de nuestros padres determina fuertemente nuestros vidas. Sobre todo desde el plano inconsciente y en maneras que no son dadas ni imaginamos.

En mi naturaleza hay algunas constantes, como el ser o buscar ser único, reconocido, especial. También el no dejar detalles afuera en un trabajo, perseguir cada pregunta sin conformarme.

Cuando era chico mis padres me felicitaban todo el tiempo por cada cosa "inteligente" que decía o hacía.

decían que era un "bocho" ~~y era~~ y
demás. ~~Se tenía alguna idea~~
~~de lo que era~~

Para ellos, los que me
burlaban por ser bajo de estatura
eran envidiosos de mis notas o
lo que sea. Yo era la víctima y yo era ^{"mejor"} ^{especial.}

Y así se trocaba una línea
divisoria entre el resto del mundo y
yo. A esto también terminé contribuyendo
con mi timidez social, mi aislamiento.
Es que conseguir la aceptación de los
demás era para mí, inconscientemente,
algo muy difícil, algo en lo que
podía fallar (cualquier falla era sencilla-
mente terrible).

~~Hasta hoy día siento que~~

Sentía que la manera de
conseguir aceptación era siendo bueno

en algo: confundía aceptación con admiración. Si era admirado en un grupo social me sentía cómodo, podía relajarme, en fin: estar como en casa...

Cuando en realidad ser aceptado involucra no ser juzgado, no ser valorado ~~por~~ sólo por logros ni despreciado por defectos.

En casa, cuando era chico, no ponían el énfasis en no fallar, en ~~no~~ lograr el éxito asustándose ~~del~~ del fracaso, sino todo lo contrario: me estimulaban felicitándome por el éxito, no castigándome por el fracaso. Con las medallas de tenis, etc. Sobre todo mi viejo. Guo que entonces mi miedo a no hacer *Asuntos.*

62
trabajo perfecto es la antítesis implícita.

La atención que recibí por mis ~~proyectos~~ proezas, ~~en~~ el vínculo este era tan fuerte que continuó influyendo en toda mi vida, en forma oculta.

Varias veces me encontré sobre la fecha de entrega o terminación de una tarea o proyecto, incapaz de apurarme a terminarlo y sacármelo de encima. Llegada la fecha todavía no lo había empezado, o bien había hecho apenas algo pero que no era completo en sí como para entregarlo como estaba. Trabajaba muy lento, buscando la perfección de los detalles, minimizando la posibilidad de falla o rechazo; incluso si la fecha

habría pasado no era capaz de apurarme, una fuerza interior, mayor que cualquier otra me lo impedía.

Para mí el que un trabajo práctico—en el que me pasara esto—~~estuviera~~ estuviera bien no era simplemente entregarlo en término y aprobar o conseguir nota alta. Era algo más, era otra cosa puesto que por entregarlo tarde me podían bajar la nota y aun así eso es lo que hacía.

Quizás ni siquiera me interesaba tanto la materia o el trabajo, no sé por qué lo hacía tan personal.

Veamos: en dibujo técnico nos permitían entregar los laminas semanales tarde (bajando 2 puntos). Yo me había acostumbrado a hacerlo, luego las

láminas eran buenas y me sacaba 8.

Estos dos cosas, entregar tarde y hacer buenas láminas, me hacían único, especial. Y esto no lo podía abandonar. Era tan fuerte que ni al llevármela a diciembre pude entregar las láminas que debía, no podía abandonar mis métodos, mi lentitud. Me la llevé a Marzo y a pesar que ahí la aprobé, todavía debía alguna lámina más.

Paradójico era, llevarme la materia, justo yo que hacía láminas de los mejores; pero no podía evitarlo.

También paradójico: dibujo técnico no me interesaba en lo más mínimo.

Quizás era porque me parecía una manera de hacer algo ~~en~~ bien en la escuela, ~~hacer~~ un trabajo (una lámina) que después

era comparado con el de los demás.

Para esa época mis viejos habían cambiado. ~~mis viejos~~ Mi viejo solo discutía con mi vieja y ya estaba, a pesar de que todavía ~~estaba~~ estaba en casa, como fuera de la familia. Mi mamá estaba más estricta siempre recordándonos de los deberes, aunque nunca castigándonos por un fracaso. Creo que el castigo implícito era la falta de atención.

Como ya mis pequeños logros no llamaban tanto la atención de mis viejos, ¿invertía yo el sentido de las cosas? Satisfaciendo, autodeslumbrando los proyectos... (o menos que fueran perfectos?).

La Invariable Naturaleza ♦ JMC 10-26

¿Cuál es la naturaleza de cada cosa, lo que la define y encierra, la esencia?

¿Cuál es la naturaleza de una persona? : quítense todo lo superficial, imagínese la con otro rostro pero con los mismos gestos. ¿Cuáles son las historias que repite? Lo que no cambia con el tiempo, lo invariable en esa persona. Aquellas fuerzas internas que no puede contradecir ^{determinar} _{el ser}. Imagínese la jugando ~~en~~ en el jardín de infantes en lugar de trabajando.

¿Qué es lo que queda después de borrar todo lo superficial y transitorio?

Creo que en la mayoría de las personas lo que queda es un ser infantil,

guiado por caprichos y presiones internas.
Como ~~los~~ frágiles animales, inocentes
o malvados, defendiéndose o atacando.

Me me parece que en sí sea algo
malo. Al contrario me parece hermoso
que el ser humano todavía sea un
animal.

Es más: digo que de otros
animales tiene cosas que aprender. En
éstos podemos hallar cierta pureza de
intención y de emociones. Me cuesta
imaginar a un animal mintiendo con
~~los~~ mil maneras que conoce
el hombre, que hasta llega a enga-
ñarse a sí mismo.

¿Cuál es la naturaleza de las cosas?

Random Access Memory

JMC 2003-11-8

No se si funciona de la misma manera, pero si que a veces el cerebro se comporta como una RAM: se setean las líneas de dirección en la dirección deseada, se espera 1 ciclo y se obtienen los datos. Excepto porque las de dirección son los mismos líneas que las de datos.

El ciclo ~~de~~ de espera es poner la mente en blanco, sin forzarla, esperando a lo primero que venga a la cabeza.

~~Se trata de~~
Se trata de recordar algo, pero el recuerdo, ese nombre o dato perdido no aparece. Es ahí cuando hay que detenerse. Normalmente uno presionaría a la mente, forzaría el curso del pensa-

miento para perseguir al recuerdo tóxico. Pero los address lines en ese punto ya están reteados (puede ser una pregunta, ~~pero~~ la imagen del rostro de alguien cuyo nombre se quiere recordar, la mitad de una fórmula matemática, la mitad de una estrofa, etc.) así que ahí hay que esperar un ciclo, mente en blanco y recibir el 1^{er} pensamiento que venga. Aunque este no sea el recuerdo buscado y aunque no lo parezca en apariencia, el 1^{er} pensamiento (o los pocos) que vengan ~~se~~ están relacionados con lo que se busca.

Se puede repetir el proceso con estos.

Por ejemplo, me preguntaron en qué dirección quedaban unas oficinas. No

podía recordar la calle, pero a la mente me venían dos nombres: "junín" y "Entre Ríos". Veamos... la calle era jujuy, lo que tiene en común ~~es~~ es que junín en pieza con J y Entre Ríos es una provincia.

En la passa "de un ciclo", no forzar el curso del pensamiento, ~~dejar~~ no juzgar los resultados pq eso es lo que traba el mecanismo.

Todo esto funciona porque no hay tal cosa como la Asociación Libre. En el cerebro los ideas están conectadas y la asociación libre evidencia esas conexiones. Si es libre en el sentido de que no se fuerza desde la conciencia al curso o secuencia del pensamiento.

Apuntes.

Todo este proceso aplica también a la elección de ^{las} palabras justas para describir una idea. Si son como los recuerdos ¿los recuerdos se resintían como las ideas? ~~En qué~~ En qué medida son de la misma naturaleza los dos procesos?

Pensamiento Implícito

JAC 11-8

Cuando pienso sin palabras, el pensamiento es libre pero consciente. ~~Es una~~ ^{ahora me estoy seguro de eso.}
 Es libre porque no le puedo imponer una dirección. Parece que gracias a la ^{sería un 50/50 de imponer y de dejar libre} conciencia ~~a~~ con palabras es que uno puede controlar, como retroalimentar, su pensamiento.

Pero entonces: ¿Hay dos conciencias, una con palabras y otra sin, o es una diferencia de grado? La conciencia sin palabras, no es una realimentación? o es una realimentación simple y la otra es una realimentación doble?

Cuando pienso sin palabras, no puedo recordar la secuencia de pensamientos luego de hacerlo, aunque a veces ~~la~~ puedo

repetir o recrear. »

Puedo pasar a palabras un pensamiento si lo mantengo por un tiempo. Pero la sensación es la de que los pensamientos se escapan si sostengo uno. Es que a veces siento 2 o 3 ideas a la vez, sin embargo racionalizadas, ~~pero~~ y si sostengo una para explicitarla se escapan las otras. Justamente porque la naturaleza del pensamiento implícito es no codificada, porque no lo puedo recordar o memorizar. Más bien viene de súbito y en paralelo a otras ideas a veces. Es FUGAZ.

Entonces: ¿La conciencia apareció evolutivamente para permitirnos memorizar nuestro pensamiento?

¿Es una ventaja para la

comunicación, es decir, ~~esto que nos~~ ^{apareció} la conciencia (en palabras) para poder explicitar nuestro pensamiento y así comunicarlo?

O es la conciencia algo independiente de estos desarrollos y capacidades? ~~Se~~

La gran pregunta: ¿La conciencia estaba antes que las palabras en la evolución? Si es así, ¿entonces la conciencia ~~está~~ no es como yo pienso una reblimentación, de sistema de control? Porque si lo fuera los animales con conciencia pero sin lenguaje de palabras deberían tener más autocontrol, más capacidad de cambiar de lo que tienen... como dije, quizás es una diferencia de grado entre la conciencia sin palabras y la otra.

Apuntes.

Quizás un mono piense en gritos
y chillidos a veces. ~~¿Por qué?~~

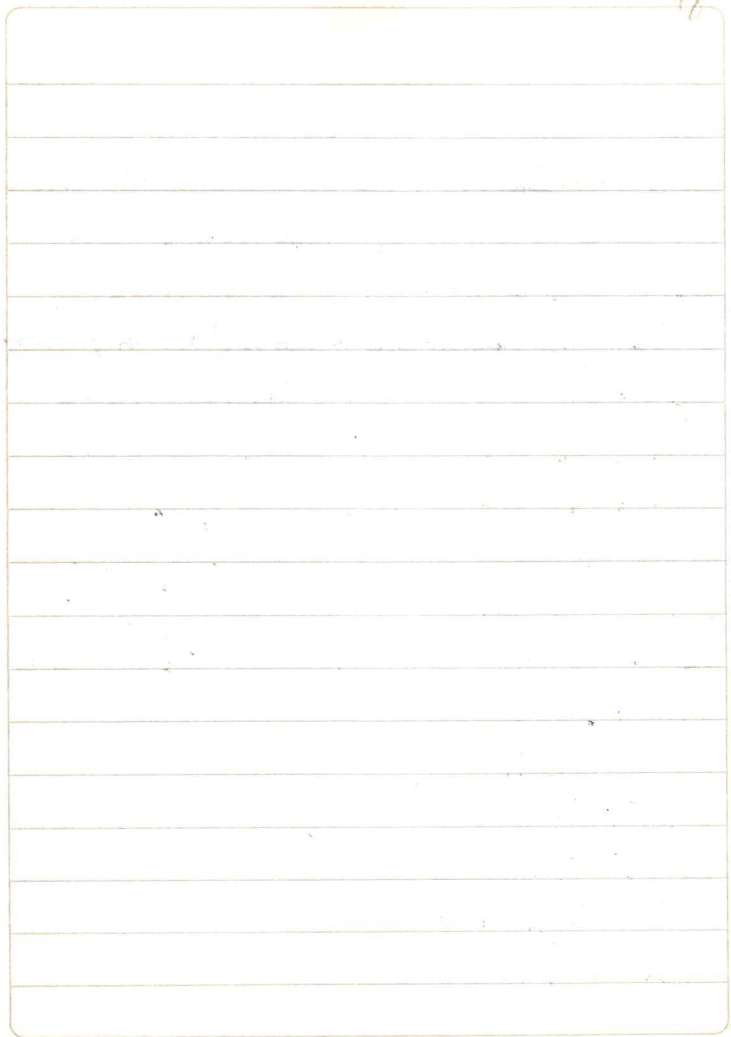
¿Y por qué no pensar en
imágenes? Porque no son algo que
produzcamos, que salga de adentro.

Debe haber entonces una corresponden-
cia 1 a 1 entre partes de la mente
y los movimientos musculares para
producir ~~una~~ esa palabra. Súmeme
a esto algunas capas de abstracción
motora. Pero debe haber algo
que se activa en común cuando
se piensa en una palabra y cuando
se la produce. ¿Por qué la conciencia
no es aún en imágenes?

... aunque admito que la conciencia
sin palabras a veces introdujera imágenes.

En el pensamiento implícito, queda

saber que estoy pensando en alguien
pero sin invocar ni su nombre ni
su rostro en mi conciencia. Está
ahí, sin símbolo. Es entonces un
pensamiento ~~a veces~~, no solo sin palabras
sino a veces hasta sin símbolos.



No confiar en los insights y en el pensamiento implícito en general ~~ellos~~, querer perseguir cada pensamiento y explicitarlo, los desestabiliza, los deja en calidad de duda y lleva a un ciclo, un loop.

Al desestabilizarlos no quedan ~~en ni en~~ en la memoria ~~ni~~ o en la memoria implícita mejor dicho.

Repetir algo, ~~repetir~~ explicitarlo ~~todo~~ todo, lo quita de significado.

Juzgar bloques, no deja ir más allá.

Correlatividad Irrracional ◊ JMC 2003-11-8

Creo que parte del cerebro mantiene un modelo de la realidad. Los objetos e ideas pueden tener una correspondencia, una representación en el cerebro tal que se reproduce cierta dinámica de la realidad dentro de este.

Cuando dos formas que encajan, (dos conceptos, etc.) se encuentran en el cerebro se forma otro o se establece una relación y se produce como una liberación de energía al pasar a ~~algo~~ ~~algo~~ algo que requiere menos energía.

P.Ej: Es como si sostener conceptos contradictorios requiriera un esfuerzo, ~~que es~~ ~~lo que~~ ~~es~~

Apuntes.

Esa sensación de que se descubrió algo ~~que~~ ~~que~~ que es verdad, que enseña y explica otras cosas, ¿viene de una "liberación de energía".

¿Es esto el fundamento del halazgo de manera irracional, de la mente, de conclusiones correctas?

~~Es~~
A veces se llega a la verdad, a lo correcto simplemente dejando al pensamiento fluir, a los objetos o a los conceptos interactivos inconscientemente, en el fondo. Por eso ~~es~~ ^{postulo} que tiene que haber un modelo del mundo dentro del cerebro, para que si dos formas conceptuales enseñan o no signifique algo justamente por haber una correspondencia.

Ahora bien, tengo dos adoraciones:

(1) Los "objetos que encajan" no tienen por qué estar en un lugar físico del cerebro, es más, se me acaba de ocurrir que quizás el cerebro siempre funciona como en todo, que cuando se piensa en un objeto no es que se active la neurona o el cluster de neuronas para ese objeto, sino que casi todo el cerebro se encuentra en un patrón de actividad determinado.

(2) Las verdades o conclusiones correctas siempre son relativas. Sobre todo aquí: se correspondieron a la realidad en la medida en que el modelo se correspondía. Así es que uno puede sentir esa sensación de encontrar algo que lo explica todo, que hace que todo

ensaje, pero es solo una ilusión, aunque pueda ser una ilusión fuerte. Después de todo, el modelo es todo: es la realidad para esa persona.

~~Los~~ Los INSIGHTS son intuiciones repentinas de conceptos o explicaciones que sentimos que son verdaderos. Lo más espectacular es que muchos veces lo son. Cuando se presentan ~~son~~ son liberadoras y suelen ser primero indescriptibles con palabras, a veces encerrando conceptos o relaciones entre conceptos de cierto grado de complejidad.

Son tal ~~vez~~ vez las relaciones entre conceptos "first-citizen" objects en la mente. Acaso ~~son~~ ^{son} todo lo que hay. Desviándome del tema: ¿cómo es que

uno pueda ser consciente de relaciones entre conceptos? es decir, como algo de entidad propia...

Acaso estoy explicando esa sensación que tengo de que hay una manera correcta, una sutil y última verdad de cada cosa, una manera de hacer las cosas bien que es eternamente cambiante, que surge de la mente si tan solo se la deja ir.

Acaso esa verdad es tan real y tan distinta para cada persona. Tal vez sin juzgar se unifiquen en una nada ~~de~~ cambiante y llena de significado "objetivo"...

Apuntes.

Paradojas Incorporadas a JMC 11-8

Muchas fuerzas o presiones ~~que~~ como las descritas en "Los Hijos" se explican con las paradojas bloqueantes: ^{implícitas o} incorporadas.

Cuando una persona hace algo incoherente ~~o~~ con lo que quiere e insiste más en eso cuanto más se aleja de conseguirlo.

~~No lo puedo~~

No puedo encerrar bien esta idea en palabras y temo arruinarla con esta exposición. Quizás algunos ejemplos la abarquen de algún modo:

- Una persona no es feliz. Cree que el dinero y el éxito le traerá la felicidad. Entonces cuanto más infeliz ~~es~~ es, más debería ^{puntos.}

trabajar o triunfar o lo que sea,
alienándose más en el proceso. y así
cuanto más infeliz más ~~se siente~~
~~insiste~~. ^{se siente culpable de no hacerlo.}
^{y pospone la felicidad de una forma u}
~~otra.~~
~~otra.~~

~~Un~~ un

- Un fanfarrón ~~que~~ ~~se~~ cree
(sin saberlo) que conseguirá acepta-
ción entre amigos demostrando sus
logros todo el tiempo, confundiendo
quizás aceptación con admiración.
Entonces cuanto menos lo acepten
y más se burlen de él, más
hablará de sus buenos notes, éxito, etc.
Incluso sabiendo conscientemente que eso
lo aleja. Pero la paradoja incorporada
es más fuerte. Actúa desde lo profundo
del ser.

~~Cuanto~~ Cuanto más se quiere llegar a la meta, más rápido ^{se} corre en el sentido contrario. Porque dentro de la persona, ése es el sentido correcto. ~~El~~

~~La mente~~ La mente conciente puede o no conocer una paradoja, pero esto no la afecta porque ^{incorporada} no es con esa mente con la que se actúa, sino con la mente subyacente, la mente real.

Si uno ve la paradoja incorporada ~~con la~~ observándola como es y con la plenitud de la mente, la paradoja se desarma espontáneamente. Para verla como es no hay que juzgar, eso distorsiona y bloquea este proceso.

La raíz de las acciones · JMC 2003-11

Después de desprenderse de los condicionamientos, de resolver la cuestión de la propia muerte y el miedo a ella y tal vez también después de hallar que el amor no es más que una respuesta fisiológica animal o que uno se enamora de alguien porque le encuentra inconscientemente relación o características ~~en~~ relacionadas con p. ej. los primeros amores de la niñez, en fin, con condicionamientos del pasado, relativos y subjetivos, después de esto ¿qué queda?

¿Cómo uno sigue adelante cuando nada tiene absoluto y no resiste a un "por qué"?

Aportes.

Creo que, a menos que sobrevenga un estado de compasión y amor infinito que quizás den ~~sentido~~ un sentido o propósito a lo Krishnamurti, seguir ~~adelante~~ adelante es una cuestión de fe.

En algún punto puede valer que conformarse con seguir sin un "para qué". En algún punto uno ~~se~~ tiene q. seguir vivo sin saber para qué.

Parece que en definitiva no hay una respuesta satisfactoria, así que quizás ~~lo~~ lo siguiente es liberarse del cuestionamiento.

Otras especies simplemente viven y hacen. Otras personas también. Pero hay una diferencia entre saber que nada tiene sentido y no cuestionarlo y entre aceptar los sentimentales datos y no preguntarse

por el fin de cada cosa. Es que tales fines no existen, y hay tal vez que seguir a pesar de ello.

—

P.D. (2004.14) El porqué sí debe ser una fe en la nada, una fe vacía. No debe ser una fe en ninguna idea ni en algo, pues se transformaría en un condicionamiento que no permitiría avanzar a través suyo. Sería una condición: lo basado en esa fe estaría sujeto a la validez o falsedad de una idea.

~~La~~ La raíz última de las acciones debe ser un porqué sí vacío. Solo así son legítimas. Según K., en el vacío, en la nada, hay completa seguridad.

La fe vacía, la seguridad
ciega en la nada, es la que puede
romper un círculo vicioso. Es el
peldano en el aire para pasar del barco
de un estado mental a otro.

Desconexión o JMC - 2003-11-30

El pensamiento que surge, el pensamiento sin palabras, es el pensamiento original, el natural.

El otro, el superficial de las palabras está desconectado de aquél, creo, ~~por~~ a causa de hechos traumáticos en la vida de la persona, hechos tan dolorosos que no pueden ser dejados salir a la luz de las palabras.

El "pensamiento que surge" es, como dije, el natural, pero no llega al nivel de palabras debido a ésta desconexión de origen traumáticos. En realidad, el estado más natural es aquél en el que sí puede manifestarse en palabras.

Apuntes.

Es curioso como en los sueños y en otras circunstancias uno se puede encontrar con que sabe cosas que no sabe que sabía.



El desarrollo de la conciencia requiere ~~que~~ ~~se~~ que haya símbolos en la mente, tal vez para esto, lenguaje.

¿Qué es un símbolo sino el bando de una idea?

Si la conciencia es una realimentación del contenido del pensamiento, la idea misma no se puede realimentar, pues es un patrón de activación y conocerlo desafiaría al teorema de Gödel. Lo que se realimenta debe ser algo: (1) empa-
cable, representable o transmisible y (2) que active a la idea. (3) que sea activador por la idea.

→ Si las ideas son el contenido del pensamiento, los símbolos son el contenido

de la realimentación que es la conciencia.

El símbolo, de alguna manera, está debilmente conectado con la idea y se activan mutuamente.

La conciencia es una realimentación en por lo menos 2 capas. En la conciencia con palabras se realimenta el símbolo del símbolo.

En la conciencia sin palabras no se realiza la segunda vuelta de realimentación.

Solo somos conscientes de una sola cosa a la vez p.p. la realimentación al encéfalo primitivo es una sola y al (M) solo llegan las ideas "más fuertes" de todas las activas en un momento

dado. Quizás la conciencia entonces ayuda a reforzarla o a controlarla.

Y en la esfera simbólica, el pensamiento tiene distintas maneras de asociarse que la activación directa, puesto que dos símbolos pueden ser "concretos" aunque sus ideas no lo sean. ej: cosa y cama. Esto brinda mejores posibilidades para el cambio del curso del pensamiento.

En forma de símbolo, el pensamiento puede ser almacenado y comunicado.

Yo creo firmemente que la mayor "presión" evolutiva para el desarrollo de la conciencia ~~sea~~ fue lograr una mejor comunicación: poder decir lo

que estamos pensando.

Quizás fue además una ventaja adaptativa el poder mentir. Yo sostengo que sin conciencia no se puede mentir.

Mentir pudo ayudar para aumentar las chances de conseguir pareja o para cazar animales engañándolos con trampas.

Una consecuencia de lo que digo es que los animales sin capacidad simbólica (tal vez sin comunicación) NO TIENEN el mínimo awareness. También, en los animales que sí se comunican PUEDE haber alto grado de conciencia.

Yo creo además, que la reorientación pasa por la corteza y vuelve al

cerebro primitivo que es donde viven las ideas y los verdaderos significados y es el origen verdadero de la conducta.

La consecuencia o corolario controlable es que lo que no se pone en palabras (ni en símbolos abstractos) no se puede controlar. No se puede inhibir.

~~Creo~~ Creo que es la psicología del desarrollo la que indica que ~~el niño adquiere una capacidad~~ al adquirir el niño el lenguaje adquiere una capa intermedia con el mundo con la que puede simular los actos en su mente y así controlarlos o inhibirlos. Creo que dice que cuanto menos desarrollado es el lenguaje, más desinhibido es el niño.

Apuntes.

El niño primero juega en voz alta, más bien, describe lo que hace. Luego, dice, y internaliza este pensamiento discursivo en otra etapa.

Tengo que notar dos puntos:

- (1) El pensamiento no comienza ^{con} ~~en~~ la internalización del pensamiento discursivo. Ya existe ^{de} antes ^{del} pensamiento. Desde antes de saber hablar. Pero no estoy seguro de que corresponda al "pensamiento sin palabras" del que vengo hablando, puesto que este último, ahora sostengo, podría corresponder a una versión del p. con palabras en la que en lugar de palabras se usan símbolos abstractos, que representan conceptos

innombrables, pues fueron creados en el cerebro mismo, casi inenunciables, ~~En~~ En parte, la ~~diferente~~ naturaleza del p.s.p. se debería a la manera diferente en que se pueden asociar estos símbolos innombrables y a la de combinarlos. Las palabras ofrecen otras maneras de ser combinados y asociados, lo que cambia y da forma al pensamiento.

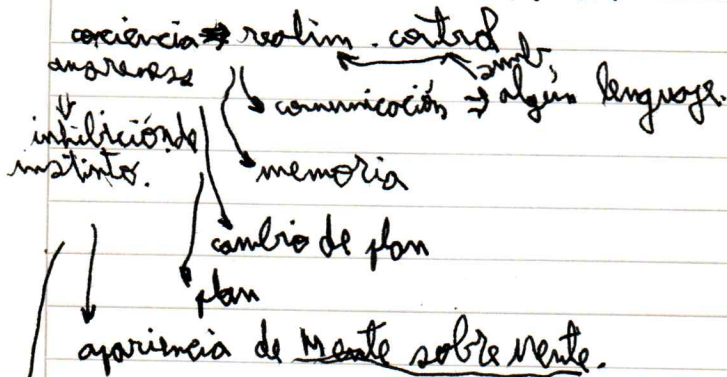
De la misma manera que uno puede voluntariamente pensar en castellano o en inglés, uno puede pensar sin palabras ^{mejor dicho} o, como estoy proponiendo que es el contenido del p.s.p., con el lenguaje de los símbolos puros. Estos no son símbolos comunes, estos son a veces símbolos sin la cosa, ellos son la cosa en sí, y uno experimenta la conciencia de ellos.

(2) La inhibición existe antes del lenguaje, pero este introduce un nuevo sistema de control y con él un nuevo tipo de inhibición, de otra naturaleza a la del tipo que nos hace parar de comer una vez llenos.

La conciencia no es el único sist. de control, hay miles. El SNC es en sí un sist. de c.

~~La~~ La manera de inhibir es reevaluar una idea en palabras y así desactivar la idea. El bloqueo al paso a la conciencia es otro mecanismo pero no creo que correspondo a cumplir la func. correcta o como la conciencia.

~~Lo que para la conciencia es necesario el desarrollo evolutivo~~



→ el control y el awareness no es total ni en humanos.

un ~~animal~~ animal puede morir de hambre si no se "da cuenta" de que le falta de alimentos.

¿Por qué la memoria se desestabiliza al invocarla?

¿Por qué el niño sin lenguaje es más desinhibido?

112

La autoconciencia, el saber en
qué se está pensando o sintiendo,
es un sentido en sí mismo. Es
el sexto sentido.

Libertad exterior

No se puede obligar a alguien a interesarse en algo, solo se puede transmitir cierta intensidad.

No se pueden contradecir desde el exterior los fuerzas del inconsciente que determinan nuestras acciones.

¿No es acaso esta restricción el fundamento de nuestra libertad? Esta esclavitud de la mente hacia sus instintos y sus fuerzas interiores quiza la libera de la subordinación a otras mentes, a lo externo.

Sin embargo, ~~¿es posible?~~
pregunto: ¿es ~~posible~~ posible liberarse de ambos cadenas?

la verdad y los
sentidos.

117
◇ JMC. 2004.1.3

Si ~~la realidad~~ nuestra
realidad (construido, percibida, interna)
se corresponde con la verdad ~~que~~ en
la medida en que la predice, y si
la verdad no es predecible entonces
la verdad no existe.

Creo que la mecánica cuántica
afirmaba que no solo no se puede
saber el resultado de un choque entre
dos partículas, sino que no está
determinado.

Pero todo es una cuestión de
grados y grises: quizás no exista
la verdad a nivel subatómico, pero nuestros
sentidos ~~viven~~ viven en un niveltes.

macroscópico en el que existe cierta predictibilidad y por lo tanto, cierto grado de verdad.

Entonces, existe ~~verdad~~ cierta verdad gracias a la limitada precisión de nuestros sentidos ~~xxx~~

El nivel macro ~~predicible~~ predecible se apoya en niveles micro impredecibles. Nuestra verdad se apoya en la incertidumbre, en un nivel sin verdad.

--

¿Cómo sabemos que nuestra realidad internalizada se corresponde con los hechos, con el mundo exterior, con la verdad?

No podemos confiar en el pasado o la memoria. ~~xxx~~ Pueden ser ilusiones.

El futuro no existe, lo que nos deja al presente. El presente es ~~el~~ ~~que~~ hecho por los sentidos y el contenido de la conciencia en un instante.

¿Cómo sabemos que los sentidos no deforman la verdad al proyectarla como realidad interior?

Yo propongo el siguiente criterio, pero que requiere ~~se~~ depender de la memoria (del pasado) y los sentidos, ~~que~~ ^{que} no nos libra ~~del~~ de la jaula de los sentidos (eso me parece imposible):

~~En la medida~~ En la medida en que usando la memoria (implícita o explícita) de sucesos pasados logramos elaborar leyes que predigan los próximos sentidos, nuestra realidad se corresponde con la verdad.

Nuestra realidad personal puede ~~ser~~ ^{ser}.

ser un modelo válido de la verdad, pero nunca la verdad misma. Nunca podremos estar seguros de alcanzarla. Nuestros sentidos nos unen a ella, pero también nos separan de ella. ¿Cómo saber que los sentidos no están engañados a una ~~gran~~ gran ilusión?

Otro criterio ~~para~~ ~~ser~~ sería preguntar a otros observadores si percibirían o perciben lo mismo. Pero ahí además del tiempo entran en juego las limitaciones de la comunicación y otras desventajas: ~~para~~ ⁽¹⁾ Tal vez los demás viven en el sueño de uno. (2) Tal vez todos los demás salvo uno están equivocados o mintiendo.

Creo yo que el 1er criterio tiene más valor. Si el modelo de verdad

de uno no falla, mientras no falle,
no importan los de los otros o, mejor dicho,
es tan bueno como cualquier otro modelo
en su mismo grado de "certeza".

No se necesita razón para ser feliz. Just...

Handles ◇ JMC-2004-02-23

Pensar sin palabras es quizás como pensar sin el contexto, sin los significados y sólo con los handles de los significados. Como si el contexto estuviera suapeado al disco rígido, a la memoria de acceso secundario lento.

Este modelo acomoda: (1) la gran velocidad con que se puede saltar de idea en idea, (2) el hecho de que la idea anterior se olvida, pues no ~~se~~ ~~activa~~ activó su significado correspondiente, no alcanza a hacerlo, (3) el hecho de que se pueda pensar en, por ejemplo, una persona sin pensar ni en su rostro ni en su

Apuntes.

nombre, pues sólo se tiene el handle de la idea, (4) el de que la definición o alcance de estas ideas sea poco clara o implícita, y por lo tanto difícil de controlar (ej: un miedo indefinido, que se apodera de uno por no tener límites claros o por uno no darse cuenta de que es ilógico al ser el miedo ~~una~~ difícil de contrastar con la realidad por ser su significado ~~—~~ parcialmente implícito); otro ejemplo son aquellas ideas aparentemente brillantes, que parecen solucionar todo puesto que sus alcances no están bien definidos).

(5) la descripción del método que yo doy para pensar sin palabras: "saltar a la siguiente idea antes de que la presente tome forma en palabras" (y

por lo tanto, se "cargue" su significado).

Quizás suceda algo parecido cuando uno lee un texto a la ligera, sin captar los significados, sin darles tiempo a que actúen. Cuando uno lee de esta manera, ~~en~~ en general no puede repetir o recordar el último párrafo leído, o ni siquiera contar de qué se trataba.

Me atrevo a suponer que ~~el~~ el predominio del ~~del~~ pensamiento sin palabras, más que un estado de conciencia superior, implica un estado de déficit de conciencia.

No se ~~están~~ están observando más pensamientos que de otro modo se perderían puesto que ~~fueron~~ originalmente

Apuntes.

inconcientes, sino lo contrario: son los mismos pensamientos ordinarios que al despojarse de significado se los está desplazando al inconciente. Por ~~lo~~ tanto observamos menos de lo mismo. Aunque sea una mayor cantidad de pensamientos, dada la rapidez del proceso, son harto superficiales y muy difíciles, por esto, de controlar. ~~Esto~~

~~Esto~~ Yo veo a la conciencia como el proceso o la capacidad de controlar el pensamiento con el mero hecho de observarlo; como la realimentación en un sistema de control.

~~Esto~~ Supongo también, que con una conciencia más plena los pensamientos se concen en mayor profundidad. Quizás como consecuencia

de esto ~~deben~~ ser más lentos y menor
cantidad.



¿Observar? • JMC - 2004-02-23

Observar, ¿no es acaso explicitar?

¿Es explicitar un "ser consciente de"?

No forzar.

134

Quizás el hombre blanco es más xenóforo que otros porque convivió con el neandertal, con el cual competía. Es triste, si fuera así, y es un ejemplo ~~en el que~~ de condicionamiento. Es triste porque se trata de un miedo sin sentido y de un condicionamiento que se puede descartar, incluso aunque venga con los genes.

El hombre no se diferencia mucho de otras especies de animales irracionales si no aplica su capacidad de ~~comunicar~~, adaptarse a la realidad actual, que es distinta a la que le rodeaba cuando la naturaleza todavía le daba forma.

Apuntes.

2 Problemas - JMC-2004-03-18

Hay una clase de problemas, o mejor dicho, pseudoproblemas, que consisten en querer solucionarlos. El intento de arreglarlos, la búsqueda continua de una solución, son el problema en verdad.

~~El~~ ~~problema~~

No ~~se~~ conoce la persona el problema con exactitud, y es trator de definir el problema parte de otro problema más. La persona sabe que está mal, pero no sabe por qué.

Quizás no esté en su poder el recuperarse pero se cree culpable de no hacerlo.

Apuntes.

A primera vista la solución puede parecer ignorar todo el "problema" junto con la búsqueda de su solución, la cual es perjudicial, tal vez por agotar ~~de~~ energías. Pero no se puede ignorar el problema mayor ni solucionarlo así, pues el problema real, la causa de malestar, no se evapora con un simple acto de voluntad.

~~El tiempo~~ En conclusión: la búsqueda desesiva de solución y de definición del "problema" debe ser terminada. Con esto no se solucionará el "problema", sino que solo se tendrá uno menor. El real, el subyacente, resta ser encarado. Puede por ejemplo ser de origen biológico,

~~La~~ La persona trata de encontrar una razón por la que se siente mal, pero no la hay. O no la habrá mientras la busque en sus acciones y los de los demás.

Explicitar (bis) ◊ JMC 2004-03-18

Muchas veces a las personas no saben porqué se sienten como se sienten o porqué le tienen miedo a algo. El miedo o el sentir no es totalmente inconsciente, se conoce una parte. Sin embargo es muy difícil de definir. Cuando se lo intenta comunicar o expresar en palabras, se tiene la sensación de que la descripción es incompleta o inexacta, de que falta algo. O incluso de que lo que se dijo no tiene nada que ver.

Estos miedos y ~~sensaciones~~ sensaciones nos acosan más ~~que~~ que

Apuntes.

lo normal, pues los sentimientos
pendientes.

Tienen más fuerza sobre nosotros
pues no podemos controlar lo que
no es conocido, es decir, lo que
no es consciente y explícito.

Ignorarlos no siempre es una
solución. En el caso en que la
fuente de la mala sensación sea
real, el malestar no se irá.

Creo que lo mejor es explicitar
estas ideas confusas, con lo cual
se verá que eran miedos infundados
~~■ ~~malos~~ ~~estados~~~~ o malestares difíciles o
fácilmente solucionables. O problemas
insolucionables, en cuyo caso se deben
captar.

Explicar no es fácil. Hay que ser honesto consigo mismo. Tampoco hay que juzgar: lo que está detrás de un miedo implícito puede tratarse de una realidad fea de aceptar, contra la que uno se "protege". Por ejemplo, la realidad de que uno gusta más de otra chica en lugar de su novia, o de que Dios no existe, etc.

No poder expresar ni resolver estos miedos y sensaciones genera ansiedad. Como son incompletos y quedan pendientes uno siente el peso de ellos al hacer sus tareas y que no puede seguir hasta resolverlos.

No se puede ~~avanzar~~ ^{avanzar} un problema ~~sin~~ ^{sin}

definirlo. No se puede controlar
algo que no se conoce.

Un Condicionamiento ◊ JMC. 2004-04-09

Van... encontré un invariante sobre mí que ahora que está manifiesto espero poder controlar. ¡qué flashero...!

~~Así como ocurre con las reacciones químicas,~~

Las reacciones químicas ocurren sólo cuando los cambios implican un aumento de la entropía en el universo. No ~~se~~ puede ocurrir



si el universo debe disminuir su entropía ~~a~~ para ello. Este es un invariante ~~A~~ que da forma a los caminos por los que puede evolucionar un sistema.

Conmigo sucede algo similar.

No puedo completar un proyecto,
hacer una tarea & pasar de un
estado mental a otro si el
resultado no implica un aumento
de mi autoestima. Antes me bloqueo.

~~En~~ En muchos de mis
proyectos es como si hubiera un
observador implícito. Los realizo
a veces sintiendo que algún día
alguien podrá leer lo que escribo &
ver lo que programo y juzgarlo.

Este invariante explica muchas
cosas, por ejemplo, por qué me
complico y ~~hago~~ hago alguna cosa por el
camino difícil (aunque sea lo explica
en parte). ~~Por ejemplo~~. Tal vez
completar la tarea ~~no~~ de manera

simple no tiene gracia porque implica una variación mala o negativa de la autoestima, de modo que ese camino queda bloqueado por no ser favorable.

La única manera de avanzar sería entonces por el camino difícil o aquel que pueda ser mejor admirado por algún observador hipotético.

Así fue que no ~~podía~~ ^{puede} seguir estudiando análisis matemático sin empezar a escribir mi libro de A.M. Bien ahora lo entiendo.

Cuando optimicé piezas de código que probablemente nadie iba a ver, ni tenían un impacto observable en la performance del resto del programa.

Cuando me bloqueaba con algún trabajo, quizás por buscar fuentes.

manera de hacer ~~de~~ cada cosa
~~de~~ a mi modo y a la vez sobresalen-
 niente, ~~de manera distinta~~

Es como si buscara que me
 admiraran. No, más bien, como si
 lo necesitara.

Cada cosa a la que le ~~hago~~ voya
~~de~~ a dedicar un tiempo importante
 me hace sentir la necesidad de
 justificarme (de manera inconsciente)
 su ganancia en autoestima o admiración.
 Empiezo a fantasear con ser el mejor
 en esto.

Pero una vez que la posibilidad de
 está establecida, siento una tremenda
 presión, que obstaculiza continuar ese
 proyecto o tarea. Es el temor a la

alternativa de ganar autoestima, que es perderla. ~~Primero uno se pro-~~ ^{Porteno} mete ganar algo innecesario y después se bloquea ~~por~~ ^a perderlo.

Este invariante es malo además, porque es un "actuar en función de algo". También es malo pq, como todo invariante, es un condicionamiento. Me limita las maneras en que puedo hacer las cosas.

Actuar sin juzgar. Hacer sin medir el progreso y cuánto falta. Que dé lo mismo hacerlo perfecto, bien o mal; terminar algo o dejarlo inconcluso.

La espontaneidad de cada momento y el contexto nos van a indicar cuándo abandonar o continuar algo y ~~cuando~~ ^{cuando} hacerlo perfecto o no. □

Apuntes.

Lo contrario de la Ansiedad ∇ JMC 2004-5-1

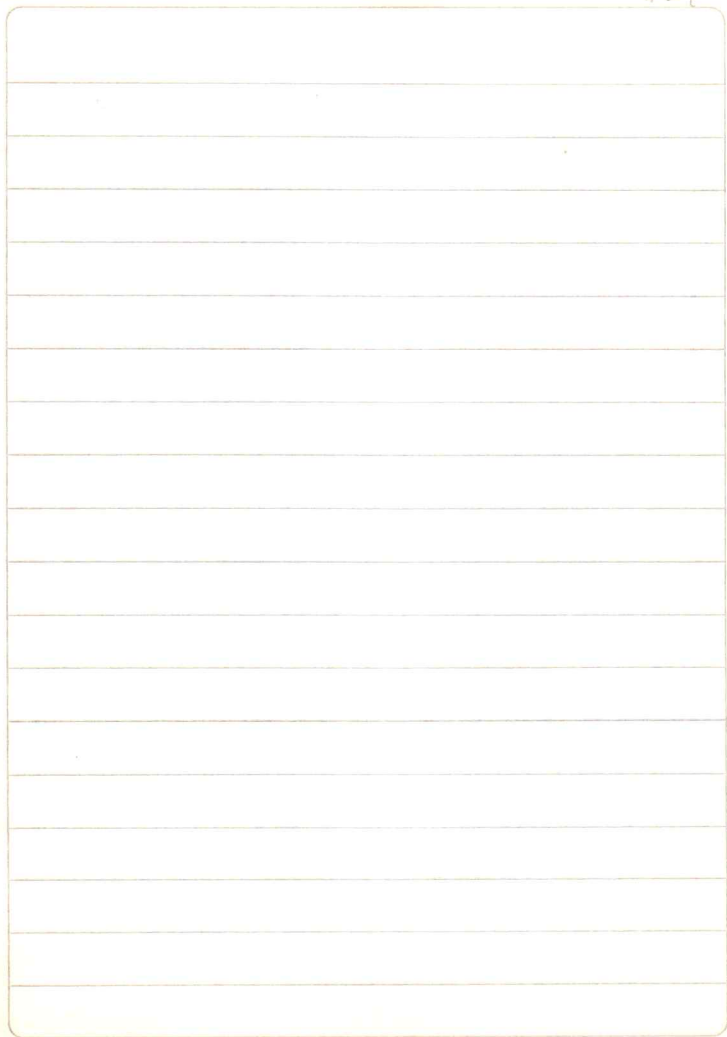
Dominar la ansiedad es aceptar el presente. Mirar el momento actual sin tener que agregar pensamientos, tal como es.

No resistirse a la venida del momento siguiente.

1870

JMC-2004-05-8

Si uno actúa por necesidad o por obligación, en eso no hay libertad. Uno actúa dividido. Lo contrario, es ser.



Disolver Cuestionamientos Δ JMC 2004-05-8

Cuando en el pensamiento nos surge una pregunta, un cuestionamiento, no debemos apuntar a responderlo sino a hacer que no reaparezca.

Para esto hay que observar ~~la~~ la raíz del movimiento que insiste con ese cuestionamiento.

Pocas son las veces en que encontrar una respuesta satisfactoria al pensamiento disolviéndolo.

136

This is it!

◇ JMC 2004-05-08

El ser es el no apego a
ningún estado mental. Ése es el
movimiento de la libertad, el
presente al máximo.

