

MIS 41 INSTINTOS Teoría evolutiva del Inconsciente

Manel Troya



Considerarse un animal humano nos libera de un gran peso y a la vez aumenta nuestra responsabilidad con el planeta “El autor”

(Imagen de internet)

“Sin salir de tu propia casa, puedes conocer el mundo.”

Lao Tse siglo V a. C.

“La ciencia humana consiste más en destruir errores que en descubrir verdades”.

Sócrates siglo V a.C

© Manel Troya

I.- TEORIA EVOLUTIVA DEL INCONSCIENTE

Esta teoría plantea que el inconsciente (parte de la psique que no vemos) es la sabiduría de la vida acumulada en el cuerpo, en el cerebro entérico y en el cerebro subcortical durante 3.500 millones de años; sólo busca nuestro bien y la curación, aunque los diferentes acontecimientos traumáticos que haya vivido la persona durante su desarrollo le puedan crear zonas de bloqueo o síntomas limitantes. También propone que estos bloqueos van a estar localizados en algunos de sus cinco niveles o estratos: *el filogenético, el social, el familiar, el proyecto sentido o el individual*. Y por último afirma que es posible dialogar con el inconsciente para ayudarlo a sanarse utilizando actos metafóricos con intención consciente y/o mediante la auto-reprogramación o reprocesamiento de los traumas o bloqueos encapsulados en el cuerpo utilizando diversas técnicas terapéuticas que trabajen con el cerebro sub-cortical y las sensaciones corporales.

Para H. Lipton el Subconsciente -Inconsciente- es un procesador de la información muy poderoso que examina con detenimiento el mundo que nos rodea y las señales internas; percibe las condiciones del entorno y reacciona de forma inmediata seleccionando un comportamiento previamente adquirido. Todo sin la ayuda, la supervisión o siquiera la conciencia de la mente consciente.

Primer nivel: El inconsciente filogenético, Instintivo o biológico

- *El inconsciente filogenético, instintivo o biológico*: Es la memoria de nuestra especie y de las especies que nos han precedido desde el comienzo de la vida.
Periodo de formación: 3.500 millones de años

El origen de la vida todavía hoy es un misterio. Sabemos que se originó hace 3.500 millones de años. Para Lynn Margulis la Tierra fue habitada exclusivamente por bacterias durante cerca de 2.000 millones de años. La función principal de estas bacterias según Bruce H. Lipton fue ir sacando oxígeno del mar e irlo expulsando a la atmósfera ¿para quién? Para ellas mismas cuando evolucionaran en el futuro en otros seres más complejos y necesitaran el oxígeno. Dice Margulis que el paso principal que hizo posible la complejidad actual y la variedad de vida fue la aparición del núcleo celular, evento que denomina "eukaryosis". Los siguientes pasos también fundamentales pero exclusivos de las "eucariotas, fueron la reproducción sexual, la incorporación de los organelos – como las mitocondrias y los cloroplastos- y la adquisición de los órganos de locomoción de algunas células, los cilios. Margulis divide la vida en cinco reinos:

- . *Monera*: Incluye todos los tipos de bacterias y algas verdeazuladas
- . *Protoctista*: Incluye los seres unicelulares eucariotas y los pequeños multicelulares
- . *Fungi*: Todas las especies de hongos
- . *Plantae*: Plantas
- . *Animalia*: Animales

Sus investigaciones revelan que diversos orgánulos fueron fruto de un proceso de simbiosis: bacterias que se juntaron, intercambiaron sus genes y, sacando

provecho de esta integración, acabaron fundidas definitivamente. Según Margulis la propia "eukaryosis" fue el resultado de una combinación simbiogénica. Esta fusión de genomas o la adquisición de conjuntos completos de un organismo, y no mutaciones aleatorias en el ADN, son los eventos que pueden explicar el surgimiento de nuevas especies.

Actualmente hay dos corrientes para explicar la evolución de las especies: La primera explicación dice que las especies evolucionan por las mutaciones aleatorias del más apto: es la competencia de los neo-darwinistas, y la segunda es la simbiosis entre especies o cooperación que suscriben biólogos como Lynn Margulis.

En mi opinión las dos causas, cooperación y competencia, son necesarias. Este trabajo incluye como las causas de la evolución de las especies la cooperación (Ying) que ya nos habla cronológicamente primero Lamarck y la competencia (Yang) que nos apunta posteriormente Darwin. Creo que ambas se dan en la evolución y son necesarias. En mayor proporción hay cooperación y en menor medida también hay competencia. Sean pertenecientes a una u otra corriente, simbiosis cooperativa o mutación competitiva, la ciencia actual sí que está acuerdo en que hay evolución de las especies.

Un viaje ontogenético que revive el filogenético:

Todos tenemos memoria inconsciente de las diferentes etapas que pasa un bebe desde la *fecundación* hasta los 3 años de edad en que adquirimos el *pensamiento simbólico*; con la maduración del hipocampo hacia los 3 años podemos tener recuerdos conscientes a partir de esta edad. Desde la concepción hasta los 3 años van a pasar a una velocidad supersónica una serie de cambios en el embrión en todas las etapas filogenéticas. Vamos a hacer un viaje de 3.500 millones de años en tan sólo 3 años y 9 meses. Será un viaje en el que vamos a recorrer las siguientes etapas:

- . *La vida*: Con sus 3.500 millones de existencia
- . *Las bacterias*: Fueron los primeros seres vivos, y durante 2.000 millones de años que desde el inicio de la vida estuvieron sacando del agua del mar burbuja a burbuja el oxígeno a la atmósfera para que después podamos respirar y el ozono para protegernos de los rayos del sol.
- . *Las células con núcleo que vinieron después*: Fueron construyendo durante 800 millones de años los tejidos y los órganos de los animales pluricelulares.
- . *Los animales marinos*: Estuvieron 100 millones de años desarrollándose en el mar.
- . *Los notocordios*: Crearon en 100 millones de años el primer sistema nervioso.
- . *Los peces*: Desarrollaron en 100 millones de años las aletas y los instintos.
- . *Los anfibios*: Tardaron 100 millones de años en salir a la tierra para que la podamos contemplarla y vivir en ella.
- . *Los reptiles*: Tardaron 100 millones de años en recorrer el planeta y completar nuestro cerebro reptiliano.
- . *Los mamíferos*: Tardaron 140 millones de años en desarrollar nuestro cerebro límbico, mamífero o emocional.
- . *Los primates*: Tardaron 40 millones de años en desarrollar el neocórtex.

- . *Los simios*: Tardaron 14 millones de años en desarrollar el lóbulo frontal y nuestros sistemas sociales.
 - . *Los grandes simios*: Tardaron 3,5 millones de años en crecer y desarrollar el lóbulo prefrontal.
 - . *Los humanos*: Tardaron 2 millones de años en dominar el fuego y toda clase de herramientas.
 - . *Los sapiens*: Porque por un **hecho misterioso** que aún desconocemos cuando llevaban 130.000 años adquirieron el pensamiento simbólico el cual tenemos desde hace 70.000 años y con el que podemos imaginar.
- Este trabajo busca ayudar a entender la evolución del comportamiento innato o instintos heredados de todas las especies que nos han precedido.

Segundo nivel: El inconsciente social, colectivo o cultural.

- *El inconsciente social, colectivo o cultural*: Aunque *Jung* habla del inconsciente colectivo en este trabajo, social y colectivo, lo entendemos como cultural. Es decir, lo que diferencia una cultura de otra y no por lo que las une como especie que sería el inconsciente filogenético del estrato anterior.

Periodo de formación: 4.000 años

Cada cultura va a generar maneras diferentes de entender la vida y la muerte que van a ser transmitidas mediante la literatura: leyendas, mitos, cuentos, mediante la religión, o mediante la alimentación, la vestimenta, la vivienda, los objetos, las herramientas de trabajo etc.

Actualmente con la globalización hay un conflicto entre la cultura específica de un territorio y lo global, cada cultura ha de procurar conservar su patrimonio y modificar algunos aspectos. *Conservar* aquello que le es específico de ella que enraíza a su gente en el territorio y enriquece a la humanidad. *Y modificar* aquello que esté contaminado de **agrega** (palabra nueva creada en un artículo anterior por el autor y que significa **agresividad gratuita**). Ya sea contra la igualdad de género, con el maltrato a los animales o con la falta de respeto hacia el medio ambiente; eso se ha de modificar, el resto se ha de conservar. En la diferencia y en la diversidad está la riqueza de la humanidad.

Tercer nivel: El inconsciente familiar o de clan

- *El inconsciente familiar o de clan*: Donde almacenamos la memoria de lo que le ha ocurrido a nuestro clan y a nuestros ancestros.

Periodo de formación: 400 años equivalente a 7 u 8 generaciones

Anne Ancelin-Schützenberger, investigadora en Psicogenealogía, afirma que lo que pensamos, sentimos o hacemos no nos pertenece realmente, se trataría de ideas, pensamientos que nos llegan de nuestros antepasados y que nos fueron transmitidos como verdades absolutas para nuestras familias. Durante la gestación el niño está condicionado por el estado psíquico de la madre estado que fue a su vez fue influenciado por el de sus ascendientes. Ese «estado psíquico» es la manifestación de un guion, de una trama o argumento familiar, es decir que sin saberlo nuestros padres nos transmiten a través de sus estados

de ánimo, sus creencias, sus comportamientos la «cultura» familiar, diremos en otros términos el sistema de guion familiar.

Georges Escribano psicólogo y psicoterapeuta nos dice que la conciencia y el inconsciente no conciernen solamente al individuo, existe también un inconsciente de grupo, un inconsciente familiar que tiene que ser considerado como una entidad propia, independiente de los miembros que componen esta familia. Como sabemos la familia es un sistema, cada miembro es un elemento de ese sistema y están articulados entre ellos ocupando un lugar designado por el inconsciente del grupo. El sistema familiar está compuesto por dos ejes, un eje histórico, diacrónico y un eje actual, sincrónico. Cada individuo se encuentra en el cruce de esos dos ejes, con sus experiencias actuales, de su vida, apoyadas sobre su herencia, sus antepasados. La construcción de su personalidad se realizó sobre esos dos ejes. Así, sus triunfos, sus fracasos, sus limitaciones, sus cualidades y talentos toman frecuentemente origen en su genealogía, en los códigos, en los contratos, las contabilidades, los secretos, las leyes, los impases, los roles, las lealtades, las deudas, las alianzas y la trayectoria del sistema familiar al que pertenece.

Cuarto nivel: El proyecto sentido de los padres en nosotros

- *El inconsciente proyecto sentido de los padres:* Donde introyectamos los deseos y las frustraciones que sienten nuestros padres desde antes de nuestra concepción hacia nosotros y también la vivencia que tuvimos como célula óvulo en los ovarios de la madre

Periodo de formación: 40 años aproximadamente

La vivencia como óvulo en los ovarios de la madre: Toda niña ya lleva al nacer en sus ovarios todos los óvulos que serán fecundados en su vida adulta. Un óvulo es una célula, que como tal va a sentir y resentir las experiencias de vida que esa niña o adolescente tenga.

Ejemplo: Un niño/a que nazca en España después de la guerra civil habrá vivido, como óvulo, los miedos, angustias y posibles tristezas por pérdidas que su madre haya experimentado durante el conflicto bélico. De alguna manera este niño/a (en fórmula de óvulo) ha vivido la guerra.

El proyecto sentido según Marc Frechet: Este proyecto sentido tiene que ver con lo que sucede desde el momento de la concepción hasta los 3 años de edad. Podríamos incluso extenderlo a los 9 meses antes de la concepción y hasta los 6 o 7 años de edad, pero con mucha más relevancia hasta los 3 años. En este periodo de tiempo (el bebé graba en su inconsciente) todo lo que le ocurre a la madre: sus problemas, sus emociones, su forma de percibir el mundo, etc. El nombre proyecto sentido nos habla de que somos el proyecto de alguien, de nuestros padres y demás antepasados, hay un motivo consciente e inconsciente por el cual somos concebidos, y esto hace que el sentido de nuestra vida gire en torno a ello.

Quinto nivel: El inconsciente ontogenético, personal o individual

- *El inconsciente ontogenético, personal o individual*: Donde guardamos todas las experiencias de vida que nos han ocurrido en relación con nuestro entorno desde nuestra concepción.

Periodo de formación: desde nuestra concepción hasta hoy

Jung también habla de este nivel inconsciente que opera como el almacén de todo lo que le ha sucedido al individuo. Contiene las vivencias y experiencias individuales, los pensamientos (incluso los olvidados), las sensaciones, los deseos y las proyecciones a acciones futuras, incluso todo el material consciente previo, que no se encuentra disponible en la mente actualmente porque ha sido olvidado o reprimido. El inconsciente personal para Jung contiene los recuerdos perdidos, las ideas dolorosas que están reprimidas (es decir olvidadas adrede), percepciones subliminales y finalmente contenidos que aún no están listos para la conciencia.

La característica principal del inconsciente personal es que contenidos de éste, y específicamente los contenidos reprimidos, tienen la cualidad de que pueden volver a ser conscientes con el reconocimiento de la persona, de su existencia. A estos materiales Jung los llama *contenidos personales*, por cuanto sus efectos o su aspecto parcial o su procedencia pueden demostrarse en nuestro pasado personal. Hay tres momentos muy importantes de la persona:

- . El embarazo de su madre de él/ella
- . Su nacimiento o parto
- . Su lactancia

Son momentos que pueden generar trauma o “carga” al inconsciente

El conjunto de estos cinco niveles forma nuestro inconsciente, sombra o lado oscuro; pero no es oscuro por tenebroso sino porque no lo vemos. El inconsciente se encarga de nosotros, nos cuida con una sabiduría milenaria de millones de años, no lo vemos, pero lo podemos sentir. Él nos habla a través del cuerpo, de las sensaciones, de los instintos y de las emociones, mientras que el pensamiento racional y simbólico pertenece más a la mente consciente.

¿Qué dos funciones básicas tiene el inconsciente?

El inconsciente tiene dos funciones básicas: la gestión de la vida en el día a día, respiración, digestión, etc. y el control de la carga de energía en el aparato psíquico en sus cinco niveles de sombra.

1ª.- La gestión de la vida en el día a día: El inconsciente es un gran conjunto de programas biológicos que se encargan del funcionamiento del día a día. La proporción de gestión entre lo que hace el inconsciente y el consciente es de 1.000.000 a 1. A nadie se le ocurrirá dar patadas al ordenador del que depende su subsistencia.

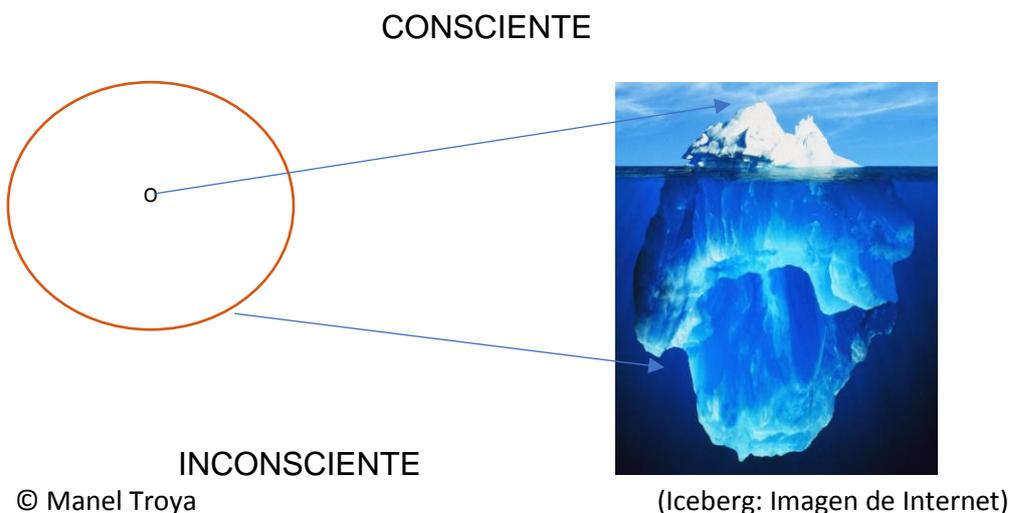
Por tanto, queda totalmente descartado una actitud de lucha (Yang) con el inconsciente. Esta lucha es de locos ya que el inconsciente es muy poderoso y a más patadas peor funcionará el ordenador.

Dice Rob Wilians en su libro "psych-k" que la mente consciente es como una mosca que este aleteando sus alas contra el cristal de una ventana - la mente inconsciente- a fin de avanzar en la dirección de la luz exterior. Si la mente consciente es un procesador de 2000 bits -la mosca- enfrentado a un procesador de 4000 millones - el cristal de la ventana - las posibilidades de salir triunfante de la mente consciente en el enfrentamiento son nulas. Sí lo lograría si coopera, que en el caso de la mosca cooperar sería buscar una salida o puerta alternativa. El cristal, como la mente inconsciente, no son enemigos a batir sino amigos que buscan lo mejor para nosotros; así, dependiendo de cómo enfoquemos un problema lograremos el éxito.

El error está en que la mente consciente cree en la fuerza de voluntad, y trata de querer salir a través o en contra del cristal a toda costa y como única opción. *Voluntad* viene del latín *volo* "querer o deseo"; a la mente consciente lo mueve la voluntad, lo mueve el deseo y a la mente inconsciente lo mueven las leyes de la naturaleza. La pregunta es ¿qué hay debajo del deseo? La respuesta es las creencias. ¿Qué creencias? Pueden ser creencias sociales, culturales, morales o trascendentales y entonces nos podremos dar cuenta gracias al neocórtex; pero si son proto-creencias o pre-creencias no nos daremos cuenta ya que son subcorticales. Ver en internet "Mis creencias, teoría de las dos mentes" del autor.

2ª.- *La gestión de las cargas energéticas negativas*: El inconsciente busca de solucionar las cargas energéticas negativas que se pueden haber recargado en sus cinco niveles de sombra: *filogenético, social, familiar, proyecto sentido e individual*. Para ello utilizará comunicarse con el consciente para que le ayude a descargar. Lo hará en su lenguaje, siguiendo **las siguientes leyes del inconsciente**:

Proporción consciente/ inconsciente



LAS 10 LEYES DEL INCONSCIENTE o cerebro Subcortical

El inconsciente es mágico, sigue las leyes de la magia. La magia y la ciencia se parecen en que las dos se rigen por leyes. Desde el punto de vista del antropólogo James Georges Frazer es estrecha la analogía entre las concepciones mágicas y científicas del universo. En ambas, la sucesión de acontecimientos se supone que es perfectamente regular y cierta, estando determinadas por leyes inmutables, cuya actuación puede ser prevista y calculada con precisión; los elementos del capricho, azar y accidente son proscritos del curso natural. El inconsciente tiene 10 leyes que lo definen: *la sensorial, la del contacto, la de la semejanza, la de la gestalt abierta, la del síntoma, la del proceso paralelo, la satisfacción, la afirmación, la oscilación y la coherencia.*

1ª.- Ley de lo sensorial: El inconsciente es sensorial. El inconsciente habla el lenguaje literal de los sentidos. El inconsciente no juzga, no analiza, no interpreta, todo es verdad, solo recibe el dato. El inconsciente utiliza el lenguaje concreto. En mi opinión el inconsciente no utiliza especialmente el neocórtex y por eso no entiende el lenguaje abstracto. El inconsciente utiliza básicamente el tronco cerebral, el hipotálamo, el cerebro mamífero, todas zonas *subcorticales* que tienen un cableado más anárquico que el neocórtex y con otra lógica diferente de la lineal pero que hacen cosas increíbles e impensables para el neocórtex.

Ejemplo: el Neocórtex no podría dirigir la estación depuradora que es el hígado, o la estación eléctrica del corazón o el sistema hidráulico de los riñones etc... Simplemente le es imposible y el Inconsciente lo hace desde que somos engendrados sin darle ninguna importancia. Chapeau para el Inconsciente!!!!

2ª.- Ley del contacto, contagio o metonimia: Esta ley dice que las cosas que una vez estuvieron en contacto se actúan recíprocamente a distancia aún después de haber sido interrumpido todo contacto físico. Lacan nos enseña que lo inconsciente está estructurado como un lenguaje, mediante procesos de tipo metonímico y metafórico. El inconsciente sintoniza con las ondas sensoriales de la metonimia y la metáfora. La metonimia es poner un nombre nuevo a las cosas, lo transnominamos, hay el desplazamiento de algún significado de un significante a otro significante que le es en algo próximo. En la metonimia el inconsciente va a poner en juego los sentidos y sensaciones más antiguos: olor/sabor y tacto y va a sustituir o desplazar en sus mensajes una cosa por otra.

. Una cosa que le huele a otra (**olor**)

. Una cosa que le sabe a otra (**sabor**)

. Una cosa que ha sido tocada o le da la sensación de otra (**tacto**)

Ejemplo: Una persona que odia a su padre. Al no poder hacer consciente ese sentimiento, el odio es la carga, desarrolla una aversión aparentemente inexplicable hacia la marca de cigarrillos que éste fumaba. En este caso lo que el padre significa para este sujeto (significado= odio) se traslada del significante

inicial padre hacia otro objeto relacionado, la marca de cigarrillos. Eso es debido al contacto entre padre y cigarrillos. Para Freud esto sería el desplazamiento, que es el proceso por el cual la carga afectiva originalmente puesta en un objeto que se percibe como peligroso o inaceptable se redirige hacia otro objeto aceptable. En los sueños suelen producirse de 3 a 4 desplazamientos con lo que el Inconsciente logra descargar la carga afectiva sin que el consciente se entere.

3ª.- Ley de la semejanza o metáfora: Esta ley dice que lo semejante produce lo semejante, o que los efectos se asemejan a sus causas. La metáfora es el cambio de un objeto por otro parecido. Para algunos la metáfora es una exageración de la metonimia. El inconsciente con la metáfora va a poner en juego los sentidos y sensaciones más nuevos: oído y vista. Va a sustituir o desplazar en sus mensajes una cosa por otra cosa parecida

. Una cosa que le suena semejante a otra (**oído**)

. Una cosa que le parece, tiene la forma o el color a otra (**vista**)

Ejemplo: Una persona enamorada le dice a su amada cosas como: Me encantan las perlas de tu boca (perlas= dientes) o eres la luz de mi vida (tú = sol). Como la luz del sol es esencial para mi sin la cual no puedo vivir, tú eres tan esencial como la luz del sol y sin ti no puedo vivir.

4ª Ley de la gestalt abierta: Cuando un proceso no se ha cerrado o completado de forma natural queda abierto o incompleto y el organismo pondrá la energía y el esfuerzo en su cierre. La naturaleza busca cerrar los procesos o ciclos. Ley del TAO, todo lo que empieza acaba, todo lo vacío se llena (ying y yang).

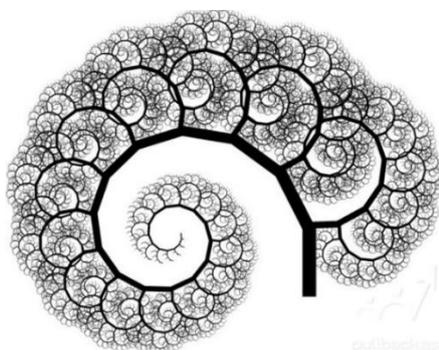
Tomamos de la biodescodificación el siguiente párrafo: *Para el inconsciente el tiempo no existe: biológicamente solo existe el presente, todo está pasando en este momento, si recordamos una situación vivida de forma muy intensa experimentaremos las mismas emociones y es como si estuviera viviéndola otra vez. Y para el inconsciente el otro tampoco existe: en mi realidad biológica, el otro no existe, todo es yo, mis emociones, mis pensamientos...el otro existe solo en las relaciones, pero las consecuencias de la relación con el otro siempre son individuales. Si me enojo con alguien, el enojo es mío y lo siento yo en mi cuerpo.*

5ª.- Ley del síntoma: Hay unos hechos o fenómenos que coinciden en el tiempo y el espacio cuando se activan determinadas situaciones o recuerdos. La etimología de síntoma es del griego "symtoma", significa *coincidencia*; hecho fortuito que acaece o acontece conjuntamente con otro. Los antiguos médicos griegos usaban esta palabra para referirse a los fenómenos (ma) que acompañaban (syn) una enfermedad. Los síntomas coinciden perfectamente con lo que la persona está viviendo en ese momento. *Síntomas* son *signos o señales concretas* que envía el inconsciente para que escuchemos que hay un desequilibrio de forma innata y no aprendida. El *síntoma*: va del inconsciente al consciente de la misma persona como signos y señales de comunicación innatos

Para el inconsciente lo real, lo simbólico, lo imaginario o lo virtual, todo es lo mismo. Nuestro inconsciente no puede distinguir entre lo que ocurre y lo que imaginamos que ocurre, así, todo lo que llega a través de los sentidos, del pensamiento y lo imaginario, se traduce de manera biológica y provocará un síntoma y, de la misma manera, una solución simbólica puede ser muy real para nuestro inconsciente. El inconsciente nos va a enviar síntomas o coincidencias de diversos tipos: corporales, sensaciones, instintos y emociones para que le ayudemos a liberarse de la carga energética de los traumas acumulados. Nosotros hemos de pasar al lenguaje racional o científico el lenguaje mágico. Todo acto de curación va a ser un diálogo entre la ciencia (consciente) y la magia (del inconsciente) dirigido por el arte del terapeuta o del propio paciente o sujeto

Ejemplo: El cuerpo tiene una inteligencia increíble ya cada síntoma trae consigo un potente mensaje del inconsciente tratando de que tomes conciencia de algo importante para ti en este momento, trata de ayudarte a que veas algo que te ha pasado por alto, que comprendas el mensaje y que hables su idioma (siempre el idioma del inconsciente es por medio de los síntomas o señales), cualquier síntoma nos está dando un mensaje y es muy claro, solo hay que hacer la transposición de lo biológico a lo emocional, es decir averiguar cuál es la función biológica de ese órgano, de qué se ocupa y buscar eso mismo en nuestra vida.

6ª.- Ley de la repetición o proceso paralelo: Cuando la necesidad del inconsciente no está suficientemente satisfecha, éste actúa mediante la repetición o proceso paralelo. El proceso de repetición o paralelo es una repetición parecida a la situación original que se va a producir durante diversos intervalos de tiempo con otros actores y en distintas situaciones, pero con los mismos roles o papeles y con el mismo tipo de energía y conductas. La función del proceso paralelo es dar una nueva oportunidad a la gestalt abierta de poder cerrarse de otra forma. El tiempo es un tiempo cíclico y se rige por las leyes matemáticas de los fractales. El inconsciente se está expresando todo el tiempo a través de las palabras concretas o sensoriales, a través de los sueños, a través de las elecciones que hacemos en nuestra vida, a través de nuestra intuición etc. La persona se sana cuando deja de repetir los mismos síntomas una y otra vez, esto es se sana cuando se sale de la neurosis de repetición en palabras de Freud.



(FRACTAL: imagen de Internet)

Ejemplo: Antes era costumbre que si faltaba o moría algún miembro familiar al nuevo recién nacido se le imponía la identidad del desaparecido. No se era

consciente de la carga psicológica que para la nueva criatura esta repetición conllevaba.

Un ejemplo más: Para el inconsciente el nacimiento es un viaje. Es el primer gran viaje. Para este primer gran viaje donde aterrizamos como unos astronautas de un mundo acuático a un mundo aéreo y terrestre venimos programados para que se realice en colaboración entre la madre y el niño/a. Es un viaje a lo desconocido, donde el niño/a desconoce a donde se dirige: El/ ella sólo ha oído voces, ha oído hablar del nuevo mundo a su madre, quizás a su padre y a algún que otro personaje como una abuela, un hermanito, el médico, etc. pero no ha visto ni oído nada de nada; quizás puede ser que haya sido tocado por alguien a través de la piel de la madre. Es un viaje de confianza mutua entre la madre y el niño/a. Pero si por algún motivo especial el parto no ha podido ser de forma natural tal como la naturaleza tiene programada, entonces en cada nuevo viaje que el inconsciente considere que se “parece al nacimiento”; viajes reales como metro, trenes, aviones, etc. o bien viajes simbólicos: matrimonio, estudios, trabajo, vacaciones, etc. va a reproducir los síntomas o coincidencias que se dieron en el nacimiento, para que el inconsciente pueda ser liberado de la carga que recibió en dicho viaje.

Nuestro último viaje es “la muerte, y también es un viaje a lo desconocido y va a ser muy parecido al primer viaje. Tampoco el inconsciente de la persona sabe bien a dónde va aunque se lo imagina. Es un viaje del que ha oído hablar, pero no ha visto ni oído ni tocado nada; este viaje se basa en la confianza del inconsciente y en los viajeros que lo han precedido y que seguramente lo esperan una vez la persona haya efectuado el traspaso. Si cuando aterramos del mundo oscuro y acuático al terrestre y aéreo alguien nos esperaba, cuando pasemos de éste al mundo etéreo de la energía alguien nos esperará

7ª.- Ley de la satisfacción o relajación: El inconsciente busca la “satis-facción” - suficiente acción” de sus necesidades y la desaparición de los síntomas. Cuando el instinto es el que se satisface el organismo se relaja. El inconsciente puede lograr la satisfacción por tres caminos.

. Por la acción real

Está vía estaría representada por la acción directa tal cual. El individuo o el entorno pasan a la acción y satisfacen la necesidad del Inconsciente. El problema de esta vía es cuando se trata de una necesidad o un trauma del pasado que ha quedado encapsulada en el sistema psíquico, ya que hemos de recurrir a uno de los caminos siguientes:

. Por la acción simbólica, metafórica o ficticia

Está vía estaría representada con técnicas como la psicomagia de Jodorosky y otras técnicas. En ellas se realiza un acto simbólico metafórico que es sanador en cuanto se hace con conciencia y es observado por el sistema psíquico. El cerebro como no distingue entre real y ficticio toma por bueno el acto y se da por satisfecho. Hemos dicho anteriormente que el inconsciente es mágico en el

sentido que se rige por las leyes de la magia del subcórte y no de la ciencia, que es una lógica diferente del neocórte. Entonces al realizar el acto instintivo prohibido de una manera metafórica aceptada como real por la mente ficticia, el síntoma que es emanado por el Inconsciente puede desaparecer.

. Por la auto-regulación o reprocesamiento interno del cerebro

Reprocesar es reprogramar el cerebro descargando lo viejo y cargando lo nuevo. Esta vía estaría representada por técnicas terapéuticas como el brainspotting, EMDR u otras técnicas que trabajan directamente con el cerebro subcortical más allá del lenguaje verbal. Con ellas se acceden a capas subcorticales donde se almacenan los traumas o necesidades profundas no satisfechas de la persona. Es el propio inconsciente el que se autocura cuando el sistema psíquico se observa a sí mismo sin juicio ni crítica, con interés. De esta forma al contacto con el recuerdo de la experiencia que ha producido el trauma se revive otra vez, pero de una forma nueva, ya que en esta ocasión lo hace con plena conciencia y en sintonía con el terapeuta que hace de testigo en la parte de mamífero social que es; acompañado en su experiencia dolorosa, el cerebro se sana a sí mismo.

8.- Ley de sí o afirmación: El inconsciente solo entiende la afirmación. Como el inconsciente vive en un eterno presente sólo puede entender el sí. Sí es de día; sí es de noche; sí te quiero, sí te odio. Está en el blanco o está en el negro. Cuando está, está, no puede estar en la negación.

Ejemplo: Cuando le decimos al inconsciente que no piense en un elefante blanco, automáticamente ese cerebro piense en un elefante blanco.

9.- Ley del péndulo, de la oscilación o TAO: El inconsciente no puede estar permanentemente en una posición porque sigue las leyes de la naturaleza de movimiento o mutación. Lo único permanente que existe en la naturaleza es el cambio. La naturaleza está hecha así. No podemos estar siempre satisfechos. A la satisfacción de una necesidad le sigue la insatisfacción de esa necesidad, y así en un ciclo interminable.

*Todo el mundo toma lo bello por bello,
y eso es porque conocen qué es lo feo.
Todo el mundo toma el bien por el bien,
y eso es porque conocen qué es el mal.
Porque, el Ser y el No-Ser se engendran mutuamente.
Lo fácil y lo difícil se complementan.
Lo largo y lo corto se forman el uno de otro.
Lo alto y lo bajo se aproximan.*

TAO THE CHING

10.- Ley de la coherencia: El inconsciente cuando es más fructífero es cuando se pone en coherencia con el consciente, es decir, cuando las zonas neocorticales se ponen en coherencia con las zonas subcorticales. Como dice David Grand creador del brainspotting cuando esto ocurre (en cerebros como Gaudí) la creatividad es maravillosa (con obras como la Sagrada Familia) donde el creador integra la magia de la naturaleza (subcortical) con la ciencia de la arquitectura (neocortical).

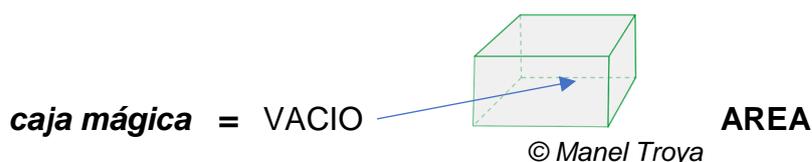
LAS 2 FORMAS DE SANAR LAS HERIDAS DEL INCONSCIENTE

¿Cómo podemos ayudar a sanar a nuestro Inconsciente?

Para sanar el inconsciente no sirve usar palabras abstractas, ya que el inconsciente no las entiende debido a que el cerebro subcortical es anterior a la aparición de las palabras abstractas. Sí podemos utilizar dos sistemas:

- *Actos metafóricos con intención consciente*
- *El reprocesamiento o auto-reprogramación del inconsciente*

En ambos casos activamos nuestro vacío interior construyendo una **caja mágica** de seis caras y practicamos los ejercicios del **AREA**



<u>Activo</u>	<u>Practico</u>
1ª: <i>Agradecimiento</i> al cuerpo	ACOGER la sensación molesta
2ª: <i>Escucha</i> a las sensaciones	RESPIRAR lento desde el corazón
3ª: <i>Satisfacción/ Relajación</i> de los instintos	EXPANDIR la compasión
4ª: <i>Compasión</i> de las emociones	ANCLAR el nuevo estado de calma
5ª: <i>Silencio</i> de la mente racional	
6ª: <i>Silencio</i> de la mente simbólica	

A) 10 ACTOS METAFORICOS CON INTENCION CONSCIENTE

Son aquellos actos dirigidos al inconsciente más una intención consciente de pocas palabras, en términos simples y afirmativos como si de un niño/a menor de 3 años se tratara. Lo importante más que el contenido es la vibración física de la palabra y el tono en que lo decimos. Recordemos que hasta los 3 años no tenemos mente simbólica. Podemos hacer llegar al inconsciente un mensaje sanador mediante un acto metafórico con una intención consciente coherente.

Actos corporales

1.- De agradecimiento: Por todo lo que el inconsciente hace: respiración, digestión, circulación, etc.

Acto metafórico: Masajearemos el corazón, ya que según la medicina china el corazón es el emperador del cuerpo.

Intención consciente: "Gracias por todo"

2.- De confianza: Sabemos que el inconsciente siempre busca lo mejor para nosotros (Instintos de Vida, Autosanación y de Supervivencia) aunque a veces puede estar distorsionado por alguna interferencia (filogenética, social, familiar, proyecto sentido o trauma individual)

Acto metafórico: Apretaremos la planta de los pies en el suelo como si fueran de hierro, ya que los pies significan nuestro enraizamiento en el mundo.

Intención consciente: “Confío en ti”

Actos sensoriales:

3.- De escucha: Escucharemos a sus demandas y propuestas que nos envía con los *síntomas* del cuerpo, sensaciones, instintos y emociones. Escucharemos al inconsciente que nos habla de diversas formas.

Acto metafórico: Haremos el gesto de acercar la mano a la oreja o poner cara de atención en señal de que estamos atentos a lo que el inconsciente nos quiera decir.

Intención consciente: “Dime te escucho”

4.- De seguridad: Cuando un mamífero está tranquilo y seguro su respiración es lenta. Cuando se le acerca el peligro de un depredador su respiración es agitada para bombear oxígeno y sangre a sus extremidades y así poder escapar o luchar. Como la respiración en los humanos es posible controlarla de forma Consciente, si respiramos lentamente el mensaje es estamos seguros. La respiración es una de las llaves entre el consciente y el inconsciente

Acto metafórico: Regulo mi respiración haciéndola cada vez más lenta

Intención consciente: “Todo está controlado”; “Estoy seguro”

Actos instintivos:

5.- De satisfacción: Nos sentiremos satisfechos, ya que la vida no es un derecho sino un regalo del universo.

Acto metafórico: Moveremos la boca como si estuviéramos comiendo, pasaremos la lengua por los labios y nos tocaremos la barriga con la mano

Intención consciente: “Ummm qué rico”

6.- De relajación: Estaremos relajados porque la vida es lo que es y lo que tenga que pasar pasará.

Acto metafórico: Haremos una inspiración abdominal como si fuéramos un bebito.

Intención consciente: “Ahhh ahhhh ahhh”

Actos emocionales

7.- De compasión: Sentiremos compasión por nuestro inconsciente como motor de la vida.

Acto metafórico: Concentraremos la atención en la glándula pituitaria, “la madre de las glándulas” y en la glándula pineal conocida como “el tercer ojo”.

Intención consciente: “Te quiero”

8.- De aceptación: Aceptaremos y acogeremos lo que la vida nos trae; todo nos ayuda en nuestro crecimiento.

Acto metafórico: Haremos una subida y bajada de hombros y nos dejaremos ir.

Intención consciente: “Está bien, bueno, vale”

Actos mentales: Racional y Simbólico

9 y 10.- De silencio: Pediremos silencio a nuestras dos mentes. La racional que compara y la simbólica que interpreta e imagina.

B) LA REPROGRAMACION DEL INCONSCIENTE

También ayudamos al inconsciente a autosanarse él mismo, situándolo en un marco, encuadre o escenario donde pueda reprogramarse. Escenario terapéutico o encuadre sensorial es una metáfora o representación de la situación real donde ocurrió el trauma. Por tanto, incluso en la reprogramación o reprocesamiento, el inconsciente necesita la metáfora. Ese poder curativo de la metáfora es debido a que el inconsciente no distingue entre lo real y lo imaginario y además el inconsciente está siempre en el presente, y así podemos sanar y desbloquear los asuntos que ocurrieron en la realidad del pasado.

El inconsciente entonces reprocesa o reprograma descargando la energía negativa traumática y cargándose con energía positiva en esas mismas zonas neuronales. Para ello emplearemos el principio de Observar las manifestaciones del inconsciente, ya que sabemos por la física cuántica que el Observador modifica lo observado; la observación ha de ser con curiosidad e interés.

Pondremos nuestra mente racional y nuestra mente simbólica en silencio y mantendremos la mirada fija en un punto fijo del entorno:

1.- . Dejaremos que la mente inconsciente hable o se manifieste de la manera que ella quiera. Todo será bien recibido, mejor si lo hacemos con alguien de testigo. Estaremos atentos, observando sin juicio ni crítica desde nuestro vacío interior.

2.- Estaremos atentos a las variaciones de nuestras sensaciones corporales que se van produciendo simultáneamente (Ver en internet: “Mis sensaciones una herramienta de autoconocimiento” del autor)

Según el diccionario y el autor:

Símbolo: Es la **representación** perceptible de **una idea**, con rasgos asociados por una convención socialmente aceptada. Es un signo sin semejanza ni contigüidad, que solamente posee un vínculo convencional entre su significante y su denotado, además de una clase intencional para su designado. En un símbolo no hay semejanza, no hay continuidad, es abstracto y arbitrario. El *Símbolo*: va del consciente de una persona al consciente de otra persona para una comunicación abstracta y arbitraria que se aprende socialmente y también se puede desaprender

Metáfora (2ª ley del inconsciente) Ley de la Semejanza: Vamos a poder comunicar con el inconsciente a través del lenguaje metafórico de **aspectos concretos** que podemos aprender. La *Metáfora*: va del consciente al inconsciente de la misma persona como una comunicación innata que también la podemos aprender

Síntoma (5ª ley del inconsciente): *Son signos o señales concretas* que envía el inconsciente para que le escuchemos de forma innata y no aprendida. El *Síntoma*: va del inconsciente al consciente de la misma persona como signos y señales de comunicación innatos

REGLA: Si es algo concreto, un signo o una señal que guarda parecido con lo representado puede ser *una metáfora o un síntoma* (inconsciente), pero si es algo abstracto que no guarda parecido es un *símbolo* (consciente).

© Manel Troya

II.- LOS INSTINTOS o inconsciente filogenético

¿Qué es un instinto?

Un instinto es un *comportamiento*, respuesta o cadena de reacciones *innatas* de un organismo, movido por una pulsión interior y causado por uno estímulo exterior (visual, auditivo, táctil, o químico).

Nikolaas Tinbergen define al Instinto como un Mecanismo Desencadenador Innato (MDI); son comportamientos innatos o conjunto de movimientos realizados por el animal intacto sin haber intervenido el aprendizaje.

La etimología de instinto es: IN: “desde adentro”; STINGERE: “motivar o impulsar”; por tanto, Instinto: “motivación o impulso desde adentro “

¿Cómo se genera la energía psíquica?

C. G. Jung enfatizó una energía vital amplia e indiferenciada. A la hora de explicar el funcionamiento de la energía psíquica propone tres ideas básicas que compartimos derivadas en primer lugar primero del TAOISMO y posteriormente de la Física en sus dos leyes de la termodinámica.

a) *Principio de los opuestos*: Del mismo modo que existen opuestos o polaridades en la energía física (calor/ frío, altura profundidad, creación deterioro), así acontece también en la energía psíquica. Es el conflicto entre polaridades el principal motor del comportamiento. No hay energía sin oposición

b) *Principio de la equivalencia o conservación de la energía*: Esta primera ley de la termodinámica “piensa en grande”, se encarga de la cantidad total de energía del universo, en particular, afirma que esta cantidad total no cambia. Establece que la energía no se crea ni se destruye, tan sólo cambia de forma o se transfiere de un objeto a otro.

En el mundo real esta ley se cumple, aunque hay una pequeña parte de la energía que se convierte en calor, es decir, en una energía normalmente inútil. Y ese calor aumenta el desorden del universo. ¿Por qué? Eso es debido a que las moléculas de los objetos fríos se mueven lentamente y las moléculas de los objetos más calientes se mueven más rápidamente

c) *Principio de entropía o desorden del sistema*: Esta segunda ley de la termodinámica dice que parte de la energía de tus fuentes de combustible se transforma en calor. Parte del calor mantiene tu cuerpo caliente, pero gran parte se disipa en el ambiente circundante. Esta transferencia de calor aumenta la entropía o desorden del entorno.

El alto grado de organización de los seres vivos para lo cual se necesita una disminución local de la entropía o desorden se mantiene gracias a un suministro constante de energía y se compensa con un aumento de la entropía o desorden del entorno

Resumen: Por las leyes de la termodinámica en un objeto frío las moléculas se mueven lentamente. En un objeto caliente por contra, las moléculas se mueven rápidamente. Entonces el calor que no realiza trabajo aumenta lo aleatorio o desorden del universo; se denomina entropía a ese desorden. La primera ley de *equivalencia* es la conservación de la energía entre procesos y la segunda ley de *entropía* habla de la direccionalidad de los procesos, es decir, de menor a mayor entropía o desorden gracias al calor que se pierde en cada reacción. La clave está en el calor: a más calor más entropía o desorden y a más desorden más INCERTIDUMBRE.

¿De dónde surge la energía interna de los instintos?

La energía del instinto surge de un conflicto entre lo lleno y lo vacío de algunos órganos del cuerpo. No hay energía psíquica sin oposición. Lo que hace pasar de lo lleno a lo vacío es el gasto de energía del funcionamiento del organismo. El organismo gasta una energía en su funcionamiento como un coche gasta energía para funcionar. Y lo que hace pasar de lo vacío a lo lleno es la recuperación de la energía por parte del organismo ya sea por la respiración, la bebida, la alimentación, el sexo, etc. La naturaleza se vale de este juego de contrarios para que sus programas genéticos programados en nuestro ADN hagan que la vida siga avanzando gracias, entre otros programas, a los instintos.

¿Qué dos reglas rigen la energía de los instintos?

Las dos reglas que rigen la energía del instinto son la ley de la economía y la ley de su activación.

1ª.- Regla de la Economía: La naturaleza contempla dos aspectos de la economía de la energía para sobrevivir: el tiempo y el coste

Un instinto busca dispararse en el *menor tiempo posible*; por tanto cuanto mayor sea la simplicidad y la claridad del estímulo desencadenante mejor para la especie. La especie va a seleccionar entre varias características el que será el estímulo significativo y cuando su presencia se dé en el medio, el instinto se dispara. La energía que se ha de emplear es la suficiente, no es necesario que el resultado sea óptimo, sino que satisfaga suficientemente la necesidad del organismo. La naturaleza busca *el menor coste posible* en la fabricación del estímulo que dispare al instinto.

2ª.- Regla de la Activación: Un instinto puede estar *encendido o apagado según la edad* del individuo o la época del año. Por ejemplo, un niño/a tiene el instinto sexual apagado en determinadas épocas de su vida y un animal tiene encendido en la época de celo el instinto sexual y durante el resto del año permanece apagado

¿Cuáles son las 4 preguntas sobre la conducta de N. Tinbergen?

Nikolaas Tinbergen (1907-1988) define la etiología como el estudio biológico del comportamiento, y acuña las 4 preguntas que se deben contestar para entender cualquier conducta.

¿Qué causa la conducta? Causa es el estímulo normalmente exterior que la desencadena. En los humanos al tener el pensamiento simbólico o ficticio también puede ser un desencadenante interior.

¿Cuál es su función? Función es el objetivo o meta interior que busca satisfacer.

¿Cuál es su origen evolutivo? Origen evolutivo es el momento de la Filogénesis de la especie en que se desarrolló.

¿Cuál es su desarrollo? Desarrollo es el proceso individual, ontogenético en que se activó.

En mi opinión, toda ontogénesis de un organismo reproduce o guarda una relación directa con la filogénesis de su especie; y viceversa, toda filogénesis narra y relata la futura ontogénesis del organismo del individuo. Sería la tercera ley de la magia: La ley de la semejanza

¿Qué diferencia hay entre función y causa de los instintos?

Es muy importante distinguir función de causa. Una cosa es la función, motivación o meta del instinto (interna) que es el objetivo y otra la causa (externa) que es lo que lo desencadena o dispara.

La función, motivación o meta interna: La motivación, impulso o pulsión es el fin o función al que se dirige las acciones. Es el punto en el que termina la acción. La función de todo instinto es la satisfacción de una necesidad. Todo instinto busca una satisfacción, ya sea el de lograr el placer o el de evitar el dolor. La función es la motivación, es el fin, es la meta, es el propósito.

La causa o desencadenante exterior: La causa es el estímulo exterior (visual, auditivo, táctil o químico) que desencadena que un organismo actúe de una forma determinada; la causa del Instinto siempre está en el exterior. El hombre gracias a su *pensamiento ficticio o simbólico* puede imaginar una imagen exterior para desencadenar un instinto, pero necesita esa imagen exterior *introyectada* para que el instinto se dispare.

¿Cómo afectan los ciclos de la naturaleza a los instintos?

Los ciclos de la naturaleza, como la estación de la primavera, afectan a los instintos, ya que al cambiar la cantidad de horas de luz solar la temperatura y los ciclos lunares activan determinados instintos. Esto es debido a los siguientes cambios internos producidos en el organismo

- a) Cambios hormonales
- b) Cambios de las sensaciones internas
- c) Cambios de los impulsos del sistema nervioso

Una vez producido estos cambios internos el animal suele seguir las siguientes etapas para satisfacer el instinto:

- 1ª Etapa de motivación o impulsiva: El animal activa el instinto.
- 2ª Etapa de exploración o búsqueda: El animal busca el estímulo específico para satisfacer su instinto.
- 3ª Etapa de encontrar la situación estimulante: El animal encuentra el estímulo e inicia el comportamiento instintivo concreto.
- 4ª Etapa de consumación: El animal consume el comportamiento que satisface el instinto.

¿Qué es más decisivo en los instintos, la motivación (interior) o la causa (exterior)?

En estudios experimentales efectuados por Nikolaas Tinbergen en su libro “El estudio del instinto” página 48 vemos la siguiente relación expresada en el cuadro:

MOTIVACION (Interna)	CAUSA (Externa)	RESPUESTA
Baja	Baja	FRACASO
	Media	FRACASO
	Alta	FRACASO
Media	Baja	FRACASO
	Media	EXITO
	Alta	EXITO
Alta	Baja	EXITO
	Media	EXITO
	Alta	EXITO

De este estudio comparativo efectuado por Tinbergen se desprende que si el impulso es muy fuerte la más mínima estimulación irá seguida de una reacción explosiva del instinto. En un instinto juega un papel más decisivo la motivación (interna) que la causa (externa).

¿Los instintos de cada especie dependen de sus órganos sensoriales?

Sí. Cada especie animal tiene sus órganos sensoriales. Hay animales que son ciegos otros que son sordos. No son lo mismo los órganos de los animales que los del hombre. Muchos animales como la estrella de mar, el caracol o la mosca son totalmente sordos. También hay otros animales que oyen lo que nosotros no oímos; otros ven lo que nosotros no vemos y otros huelen lo que nosotros no olemos. No hay dos especies animales con idéntica capacidad sensorial. Cada especie animal tiene su propio mundo perceptivo. Cada especie animal percibe un ambiente diferente. (N. Tinbergen)

Los sentidos tienen dos límites: la intensidad y la cualidad. Los receptores sensoriales tienen un umbral de intensidad por debajo del cual la luz es un estímulo ineficaz.

¿En qué zonas cerebrales se encuentran los instintos en el hombre?

Hay tres espacios cerebrales o centros de los instintos en el hombre: *el tallo cerebral, el cerebelo y el hipotálamo*



(Imagen de Internet)

1.- El tronco encefálico o tallo cerebral:

El tronco encefálico está situado debajo del cerebro y delante del cerebelo. Conecta el resto del encéfalo a la médula espinal, que recorre el cuello y espalda. El tronco encefálico o tallo cerebral nos mantiene respirando y se ocupa de todas las funciones necesarias para que el cuerpo esté vivo, como la digestión de los alimentos y la circulación de sangre.

Parte de la función del tronco encefálico es controlar a los músculos involuntarios que funcionan automáticamente. Hay músculos involuntarios en el corazón y el estómago, y es el tronco encefálico quien informa al corazón que bombee más sangre cuando vamos en bicicleta, o al estómago que comience a digerir el almuerzo. El tronco encefálico también clasifica los millones de mensajes que el cerebro y el resto del cuerpo se envían.

2.- El cerebelo

El cerebelo está en la parte posterior del encéfalo, por debajo del cerebro. Es mucho más pequeño que el cerebro (una octava parte de su tamaño) pero es una parte importante del encéfalo. Controla el equilibrio, el movimiento y la coordinación. Gracias al cerebelo nos podemos parar erguidos, mantener el equilibrio y moverte de un lado a otro. Un surfista subido a su tabla sobre las olas ¿qué es lo que más necesita para mantener el equilibrio? ¿La mejor tabla? ¿Un traje de neopreno espectacular? No. ¡Lo único que necesita es su cerebelo!

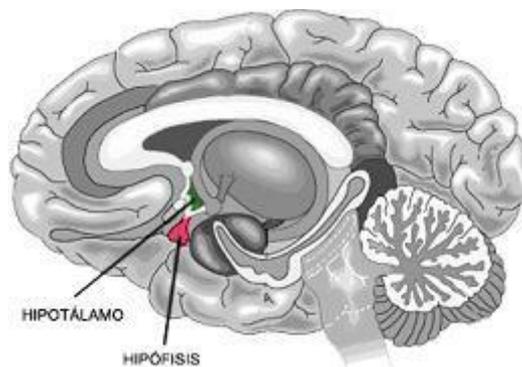
Durante una emergencia, el flujo vascular y hormonal nutre al cerebelo, la fuente de los reflejos instintivos vitales que con más eficacia controla la respuesta de lucha o huida

3.- El hipotálamo

El hipotálamo es un área del cerebro que se halla situado debajo del tálamo y que puede enmarcarse dentro del diencefalo. El hipotálamo está compuesto por los núcleos hipotalámicos que son los directores de los asuntos vitales más importantes para la supervivencia individual y de nuestra especie. A través de la liberación de hormonas, el hipotálamo se encarga además de la regulación de la temperatura del cuerpo, de la sed, del hambre, del estado anímico y otras cuestiones de gran importancia.

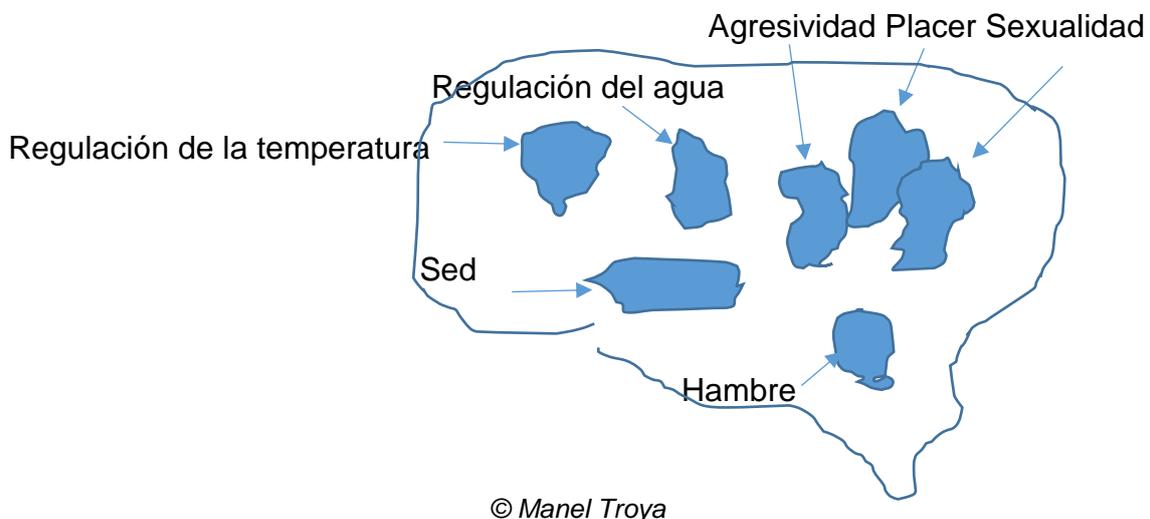
El hipotálamo controla la temperatura, es como el termómetro interno del cerebro. El hipotálamo sabe a qué temperatura debe estar el cuerpo (unos 98.6 grados Fahrenheit o 37 grados Celsius). Si el cuerpo está muy caliente, el hipotálamo le dice que comience a sudar y si tiene mucho frío, el hipotálamo es el que te hace temblar.

Temblar (frío) y sudar (calor) son los intentos para que el cuerpo regrese a una temperatura normal.



(Hipotálamo e Hipófisis: imagen de internet)

HIPOTÁLAMO: Esquema de las funciones vitales de sus núcleos



© Manel Troya

Observemos sobre todo la proximidad de los núcleos que regulan la agresividad con el placer la sexualidad y el hambre. El hipotálamo actúa sobre el sistema nervioso autónomo y el sistema límbico, además de ser considerado como la estructura integradora del sistema nervioso vegetativo. Se encuentra conectado al sistema endocrino, a los nervios cerebrales y a la médula espinal. Es importante recalcar que esta área del cerebro que nos ocupa lleva a cabo junto con la hipófisis, glándula de tipo endocrino que se encuentra en un espacio óseo del llamado hueso esfenoides, el procedimiento de homeostasis. En concreto este es un conjunto de acciones gracias a las cuales se consigue que el organismo, y más exactamente su medio interno, se autorregule para, de esta manera, conseguir que tanto las propiedades como la composición del mismo se mantengan en lo que son unos parámetros constantes.

Dice H. Lipton que tenemos un sistema de **protección** que es el eje HPA (eje Hipotalámico Pituitaria Adrenal) que se activa en caso de peligro y el sistema de **crecimiento** que incluye el sistema inmune. En caso de peligro como lo que al organismo le interesa es salvar la vida, inhibe el sistema Inmunológico y el de crecimiento, enviando todos los nutrientes y toda la sangre a las extremidades para activar la lucha/huida. Cuando el estrés es crónico la situación es grave ya que el sistema de protección no está diseñado para permanecer activado de forma continuada

LAS 5 ETAPAS EVOLUTIVAS DE LOS INSTINTOS

Los instintos o comportamientos innatos que hemos heredado se los debemos a la acumulación hereditaria de los 3.500 millones de años de existencia que tiene la vida sobre la Tierra. Los primeros seres vivos que la habitaron (bacterias, las células unicelulares o eucariotas, las multicelulares y los notocordios) nos dejaron los **pre-instintos**

Después cuando ya habían pasado unos 3.000 millones de años, es decir hace unos 500 millones de años tenemos constancia a nivel de fósiles de los primeros peces con mandíbulas y posteriormente con los anfibios y los reptiles, nos dejaron los **instintos básicos o fríos** ya que son animales de sangre fría.

Con la aparición de nuestros antepasados los mamíferos, hace unos 200 millones de años desarrollaron los **instintos cálidos** que también compartimos con las aves, aunque ellas no guardan relación con nuestra línea evolutiva.

Posteriormente con la aparición de los primates hace 60 millones de años se acentuaron los **instintos de clan** que ya habían iniciado los mamíferos.

Y fue con la aparición de diversas especies de humanos hace 2,5 millones de años cuando adquirimos los **instintos específicos humanos** con la comunicación verbal. Con la maduración del lóbulo pre-frontal obtuvimos los multiplicadores e inhibidores de los instintos y desde hace 70.000 años con la adquisición del pensamiento ficticio o simbólico por el homo sapiens que poseemos una mente simbólica.

Como mamíferos sociales estamos basados en la cooperación (ayuda), nuestra parte más Ying o femenina, en la competencia (agresividad) nuestra parte más Yang o masculina. Ambas partes son indiferentes de nuestro sexo ya que son formas de energía. También anotamos que un instinto Ying lleva en su seno una parte Yang, y todo instinto Yang lleva una parte Ying. Ver en internet “Mis sensaciones una herramienta de autoconocimiento” del autor.

En los humanos observamos que el lóbulo prefrontal al transformarse en un multiplicador/inhibidor del instinto facilita que cualquier persona lleve dentro un asesino de lo más cruel o un santo de lo más bondadoso. Dependemos de nuestras características, de nuestro entorno y de nuestro trabajo personal que uno u otro se desarrolle. Es posible que estemos entrando en una nueva etapa evolutiva, la aparición del **homo consciens** que está tomando conciencia de que todo está en **interdependencia**. ¡Nuestros descendientes nos juzgarán si les dejamos un mundo mejor o un planeta destrozado!

1ª ETAPA: PRE- INSTINTOS de BACTERIAS, UNICELULARES; MULTICELULARES Y NOTOCORDIOS

1.- Vida:

Del latín vita y del indoeuropeo “gwei: “bio”

La vida comienza cuando la luz procedente del Sol (ondas) se mezcla con la materia (partículas) de la Tierra. Entonces se genera la química orgánica, la química de los organismos vivos. Vida es la energía que hace mover y vibrar en cooperación las proteínas. Fuerza vital que hace que dos gametos diferentes se unan para formar un embrión. Esta fuerza vital la encontramos en las plantas, los animales y los humanos

2.- Autosanación:

Del latín sanare: “recuperar la salud”

Autosanción son los mecanismos congénitos de curación que poseen las células, los tejidos, las plantas, los animales y los humanos

3.- Supervivencia:

Del latín superviventia “cualidad del que sobrevive”

Supervivencia es el comportamiento que consiste en el ansia para conservar y seguir viviendo y esquivando todas aquellas situaciones o circunstancias que puedan afectar su vida. De hecho, todas las formas de vida muestran este impulso, algo que los biólogos conocen como la voluntad de supervivencia. En los animales se dispara ante cualquier situación de peligro. Los seres vivos no solo compiten y luchan sino también se asocian y trabajan juntos. En los humanos también se dispara ante cualquier situación de peligro y al igual que el resto de los seres vivos compiten y luchan y también se asocian y trabajan juntos

4.- Nacimiento:

Del latín nascí: “salir del vientre de la madre”

Nacimiento es el comportamiento o acción que consiste en salir del vientre de la madre en el caso de animales vivíparos, del huevo en caso de animales ovíparos o bien cuando una planta sale de la semilla. En el ser humano al nacimiento se le llama parto. El tiempo de gestación, es decir el periodo entre la concepción y el nacimiento, dura en torno a nueve meses

5.- Cooperación:

Del latín cooperatio “acción y efecto de trabajar juntos”

Cooperación es el comportamiento que consiste en sumar e incluir. Hace unos 1000 millones de años, las células individuales comenzaron a reunirse en colonias pluricelulares. La conciencia de una comunidad de células era mucho mayor que la de una célula individual. En las comunidades celulares, la especialización dio lugar a que algunas células empezaran a actuar como células digestivas, otras como células cardíacas y otras como células musculares. En los humanos el parto es el primer acto de cooperación entre la madre y el bebé, y condicionará las demás acciones de ambos.

6.- Competencia:

*Del griego “prosperar juntos” y del latín *compētēre* ‘ir al encuentro una cosa de otra’ “cualidad del que lucha para conseguir un premio”*

Competencia es el comportamiento que consiste en dividir y excluir. La convivencia pacífica entre animales hambrientos de una misma especie termina cuando ellos tienen que luchar por un poco de comida que les ha sido lanzada. Los humanos son llevados a disputar lo poco que sobra de la acumulación desmedida registrada en el mundo de la globalización, la población se vuelve contra sí misma en un intento irracional y violento de supervivencia.

7.- Evitación del dolor:

*Del latín *dolere* “sufrir, ser golpeado”*

Evitación del dolor es el comportamiento que consiste en tratar de esquivar la sensación molesta y aflictiva de una parte del cuerpo por una causa interior o exterior. Los animales buscan evitar el dolor y alertan a otros congéneres del peligro. Los problemas que se dan en el ser humano están estructurados en gran medida por la necesidad de protegernos del dolor físico y emocional.

8.- Búsqueda del placer:

*Del latín *placere* “gustar, agradar, gozar, disfrutar”*

Búsqueda del Placer es el comportamiento que consiste en la búsqueda de la sensación producida por la satisfacción de una necesidad que calme el dolor y/o aumente la sensación táctil, auditiva, visual o gustativa agradable. *El* animal tiene la sensación de placer cuando alivia un dolor o calma una necesidad. También cuando aumenta la sensación de gusto, tacto, audición o visual. El hombre tiene muchos tipos de placer, Aristóteles escribió que el sabio persigue la ausencia del dolor y no la búsqueda del placer.

9.- Respirar:

*Del latín *spirare* “sonido que hace uno al espirar, relacionado con espíritu”*

Respirar es el comportamiento que consiste en la entrada de oxígeno al cuerpo de un ser vivo y la salida de dióxido de carbono del mismo, así como el respirar celular indispensable para el metabolismo de la vida. Este proceso ocurre desde los animales unicelulares hasta aquellos más especializados como el hombre. En su desarrollo primero como feto respira por branquias y en el momento del parto pasa a respiración pulmonar. La respiración es una de las funciones que hacemos inconscientemente y en ocasiones de manera consciente .

10.- Beber:

Del latín bibere “beber”

Beber es el comportamiento que consiste en ingerir un líquido por la boca. Las plantas y los animales absorben agua para calmar su sed y así poderse hidratar. En los humanos se aconseja entre uno y dos litros de agua al día

11.- Comer/ Cazar:

Del latín comedere “comer todo, devorar, morder”

Del latín captiare” perseguir, capturar”

Comer es el comportamiento que consiste en tomar un alimento por la boca. Las gaviotas y las golondrinas de mar, como muchas otras aves, alimentan a sus pequeños; las gaviotas lo hacen regurgitando y dándole a sus crías pedacitos y las golondrinas ofreciéndole en la punta del pico una presa recién capturada. Estas respuestas son innatas; pero su MDI (Mecanismo Desencadenante Interno) cambia con la experiencia. Durante los primeros días los padres están dispuestos a alimentar a cualquier pequeñuelo de su especie, siempre que tenga la misma edad que su propia cría, pero al cabo de unos pocos días han aprendido a distinguir individualmente sus polluelos y solo responden a ellos; los extraños son apartados. (N. Tinbergen). Los seres humanos realizan varias comidas al día y el número y contenido de cada una de estas depende de un conjunto de factores tales como los ambientes geográficos, estacionales, etc. y los sociales.

12.- Excreción: Orinar/Defecar:

Del griego orinon “meado”

Del latín defecare “cagar”

Excreción es el comportamiento por el que el organismo evacúa sustancias de desecho. Las sustancias que se deben eliminar son enormemente variadas, pero las más abundantes son el dióxido de carbono y los nitrogenados que se producen por alteración de grupos amino resultantes del catabolismo (degradación) de las proteínas. Los órganos que participan en la excreción del cuerpo humano y de los otros mamíferos son: El hígado, que expulsa al intestino productos tóxicos formados en las transformaciones químicas de los nutrientes. Estos desechos se eliminan mediante las heces. Las glándulas sudoríparas que, junto con el agua, filtran productos tóxicos y eliminan el agua con el objetivo de bajar la temperatura más que para regular la composición. Y los riñones que hacen una filtración selectiva de los compuestos tóxicos de la sangre y regulan la cantidad de sales del organismo.

13.- Dormir:

Del latín dormire “dormir”

Dormir es el comportamiento que consiste en un estado de reposo en el que se suspende toda actividad consciente y todo movimiento voluntario. El acto de soñar ha sido sólo confirmado en el Homo sapiens. Algunos animales también pasan por la fase MOR (Movimientos Oculares Rápidos), etapa superficial del sueño , pero su experiencia subjetiva es difícil de determinar. Parece que los mamíferos son los animales con mayor probabilidad de soñar debido a su ciclo del sueño similar al humano. En el primer lugar de las estadísticas en términos de sueño se encuentra el gato, que pasa un 70 % de su vida durmiendo y, a medida que envejece, su etapa de vigilia disminuye ostensiblemente. Los caballos, los patos y las ovejas pueden dormir de pie o echados. Sin embargo, no pueden experimentar sueño MOR mientras están de pie. El animal que más tiempo pasa en fase MOR durante el sueño es el armadillo. Las ballenas y los delfines son diferentes al resto de los mamíferos; pues siempre tienen que estar conscientes, ya que necesitan salir a la superficie a respirar, solo una parte de su cerebro duerme cada vez.

En los humanos, durante el estado de sueño el sistema glinfático (equivalente al sistema linfático del resto del cuerpo), se activa 10 veces más en comparación al estado de vigilia, permitiendo que los residuos de las células cerebrales se eliminen con mayor eficacia. Durante el sueño se produciría una contracción de las células cerebrales, creándose así más espacio entre ellas y con ello permitiendo que el líquido cefalorraquídeo circule más fácilmente a través del tejido cerebral; limpiándose así más libremente los residuos, tales como la proteína beta-amiloide responsable de la enfermedad de Alzheimer.

2ª ETAPA: INSTINTOS BASICOS O FRIOS de PECES, ANFIBIOS y REPTILES

14.- Paralización total/ Agresión asesina:

Del latín paralysis “privación del movimiento del cuerpo”

Paralización total es el comportamiento que consiste en la detención de toda actividad o movimiento.

El congelamiento o paralización total es un mecanismo de defensa desarrollado por los peces hace 500 millones de años, para defenderse de los depredadores o peces más grandes. Con la paralización total delante del pez grande, el pez pequeño logra:

- . Que éste no lo vea o no lo detecte al no moverse en absoluto y no provocar así ondas vibratorias en el agua.
- . Que si lo ve o detecta lo dé por muerto y posiblemente en estado putrefacto.

En caso de ser atacado por el pez grande el pez pequeño activará su instinto asesino o ira máxima de vida o muerte. Su última oportunidad de sobrevivir.

En los humanos la paralización total se activa gracias al nervio vago dorsal que recorre nuestra espalda y que es un nervio sin mielina, lo que hace que se dispare a una velocidad mucho mayor, como nuestro último recurso de supervivencia de vida o muerte. Al quedarnos disociados también activaremos la energía de nuestra ira asesina. Normalmente es un mecanismo que activa el niño/a pequeño que no tiene posibilidades ni de luchar ni de huir cuando es atacado o agredido por sus propios progenitores. El niño/a pagará un precio por haber activado este mecanismo incluso cuando llegue a la edad adulta. *¡Nada es gratis en la naturaleza! El niño/a que se ha congelado o paralizado reiteradamente va a ROMPER la confianza en su inconsciente y le costará mucho esfuerzo volverla a recuperar, ya que como apunta el psicólogo y psicoterapeuta Mario Salvador el niño/a disociado/a no puede APROPIARSE de su experiencia.* Es importantísimo concienciar a los padres para que no sometan a sus bebés a situaciones límites que activen el congelamiento o parálisis total.

15.- Lucha/ Huida:

Del latín luctari: “combatir”

Del latín fugere “escapar”

Luchar o Huir es el comportamiento que consiste en escapar o enfrentarse a un peligro que nos amenaza. Fue descrita inicialmente por Walter Bradford Cannon, indicando que los animales reaccionan con una descarga general del sistema nervioso simpático, preparándolos para luchar o escapar. Más específicamente, la médula adrenal produce una descarga de hormonas resultando en la secreción de catecolaminas. La reacción es reconocida como la primera etapa de un síndrome de adaptación general que regula las respuestas de estrés de vertebrados y otros organismos. En los humanos cuando se detecta una amenaza se activa el eje Hipotálamo-Hipófisis- Suprarrenales conocido también como HPA: Hipotálamo Pituitaria Adrenal, que genera las hormonas del estrés; entonces se constriñe el aparato digestivo para liberar todos los nutrientes hacia las extremidades de brazos y piernas, preparándonos y proporcionándonos una gran fuerza para poder luchar/huir del peligro.

16.- Construir o tener un nido

Del latín nidus. Indoeuropeu ni: “sentarse”

Un nido es un lugar de refugio utilizado por animales para procrear y criar a su descendencia. Los ovíparos (aves, reptiles, insectos, peces) depositan sus huevos y los incuban en los nidos, mientras que los mamíferos paren en ellos, pero todos crían posteriormente a su prole en los nidos.

17.- Defensa del territorio:

Del latín defenderé: “separar, rechazar, proteger”

Defensa del territorio es el comportamiento que consiste en guardar o proteger un territorio contra un ataque de alguien se considera peligroso. El territorio es la zona en la que se desarrolla la vida y en donde se encuentran los elementos propios para la supervivencia; en su interior se ejerce el instinto de la reproducción. La tendencia innata de los animales a defender un área determinada que consideran propia, individualmente o de la manada, se pone en marcha, particularmente, contra miembros de la propia especie. Los territorios se defienden mediante pautas de conducta específicas: el perro “marca” su territorio orinando, mientras el ser humano coloca fronteras que delimitan su comunidad nacional, o bien paredes y puertas para marcar su territorio íntimo. Dentro de esos espacios, tanto el animal como el ser humano, se sienten seguros, conocen sus límites y esto les indica dónde empiezan sus dominios y el de sus vecinos. El instinto territorial indica el límite de lo colectivo (el grupo, la manada, la nación) y de lo personal o familiar, describiendo relaciones jerárquicas más o menos complejas. La territorialidad es una parte innata de la conducta animal.

18.- Rechazar a otros machos/ hembras:

Del francés rechacier “rechazar”

Rechazar a otros machos/hembras es el comportamiento que consiste en luchar entre individuos de la misma especie casi siempre subordinada al instinto reproductor. El resultado de la lucha primaveral entre aves canoras, avefrías o gasterópodos, por ejemplo, es la determinación de territorios, en cada uno de los cuales hay un macho que, gracias a la intensidad de sus ataques, tiene a raya a los intrusos. La lucha en los animales suele consistir en amenaza o fanfarronada. Por eso la lucha sexual va acompañada tantas veces de una compleja exhibición de “vestimentas gladiatorias”. En los humanos también como vemos en películas como “Grease” ambas partes se entregan a prolongadas manifestaciones de amenaza mucho antes de llegar a la lucha auténtica. Una de las razones de que en la guerra moderna sea tan relativamente fácil hacer inmensas carnicerías reside en las modernas armas de largo alcance que no permiten ver sus efectos. Nuestra instintiva repugnancia a matar aumenta con la vista de un hombre mutilado agonizante (N. Tinbergen)

19.- Cópula/ sexualidad: Reproducción

De latín copula “lazo, unión”

Cópula o sexualidad es el comportamiento que consiste en la unión a través de los órganos sexuales externos. *En los animales* los machos de la mariposa saturnia en estado de excitación sexual son atraídos por las hembras vírgenes.

Los machos reaccionan de forma tan vigorosa y exclusiva al olor, que pueden intentar copular con cualquier objeto portador del olor a hembra e incluso con el objeto en que acaba de estar posada la hembra. *En el hombre* en el hipotálamo están muy cerca los tres núcleos, el de la sexualidad, el del placer y el de la agresividad. Estos tres núcleos se pueden activar la cópula en el macho; siendo posible que en la hembra se active más el sistema de recepción o relajación parasimpática. Las formas de la sexualidad humana son múltiples y complejas. El factor multiplicador del instinto puede provocar una súper excitación sexual y el factor inhibitor del instinto puede dar una ausencia de deseo sexual. Todo entra dentro de la normalidad si se contemplan dos reglas sociales: que sea libremente consentido y que no haya abuso de un/una menor por un adulto.

20.- Agarrar

Agarrar probablemente del árabe gárfa ‘puñado’, derivado de la raíz gáraf ‘sacar agua’, ‘arrebatar, empuñar’

Agarrar es el comportamiento que consiste en tomar, coger, mantener o agarrar firmemente algo con una parte del cuerpo o extremidad. Un ejemplo de agarre puede ser un apretón de manos, en el que dos personas se agarran la mano mutuamente. En el campo de la zoología, el agarre está definido por la prensilidad de ese animal. La prensilidad es la cualidad de un órgano o apéndice que está adaptado para coger, mantener o agarrar. La evolución ontogénica del agarre es un componente importante en el desarrollo de todos los seres con prensilidad, en especial de los niños, donde los tipos principales de agarre son: *Agarre de Rastrillo*, donde los dedos, excluyendo el pulgar, hacen todo el trabajo. *Agarre Palmar*, en la que los dedos aprietan contra la palma de la mano, en vez de contra ellos mismos como en el, *agarre de rastrillo*. Normalmente un niño puede usar el agarre palmar a los 6 meses de edad. *Agarre de pinza* o *Agarre de mano completa*, donde ambos palma y dedos, incluyendo el pulgar, intervienen en la acción de agarrar o sujetar objetos. Generalmente el niño ya es capaz de efectuar un agarre de pinza sobre los 9 o 10 meses de edad.

21.- Caminar:

Caminar de la voz celta cammin “camino” y *éste de cam* “paso”

Caminar es el comportamiento que consiste en dar pasos. También significa “dicho de un hombre o de un animal: ir andando de un lugar a otro”. Puede definirse también, en el caso del ser humano como "la propulsión equilibrada de nuestro centro de gravedad usando ambos pies en movimiento alternativos y con un desgaste mínimo de energía”.

22.- Inmovilidad Parcial:

Del latín Inmovilitats “sin capacidad de poder moverse”

Inmovilidad parcial es el comportamiento que consiste en inmovilizar el movimiento, mientras se busca con los sentidos la mejor salida para escapar. Es un mecanismo de defensa heredado de los reptiles desde hace 300 millones de años que inmovilizan las extremidades y/o el tronco mientras pueden mover la cabeza en busca de la mejor salida de escape. Es muy típico de los ciervos y demás mamíferos rumiantes que lo efectúan antes de iniciar la escapada en estampida. Cuando se da en los humanos no se genera disociación ya que es una concentración de los sentidos para elegir la mejor opción ante un peligro o decisión importante. Es bueno distinguir la diferencia entre la inmovilidad parcial con la parálisis o congelamiento donde los efectos son devastadores.

3ª ETAPA: INSTINTOS CALIDOS de MAMIFEROS Y AVES

23.- Mantenimiento de la temperatura corporal:

Del latín temperare caeli “sensación que sentimos del cielo”

Mantenimiento de la temperatura corporal es el comportamiento que consiste en mantener la temperatura corporal a determinados grados. Es propio de aves y mamíferos. Liebig mostró que el calor corporal de los animales se debe a la combustión de los alimentos y que no es una propiedad innata de la vida. *Los animales* de sangre caliente necesitan hasta 10 veces más alimento que los animales de sangre fría. El ser humano es un organismo homeotermo y endotermo, lo cual implica que, a pesar de grandes variaciones en la temperatura ambiental, la producción de calor interna equilibra la pérdida de calor dando como resultado una temperatura corporal estable. Este equilibrio se conoce como balance calórico o flujo calórico. Su control es efectuado eficazmente a través de la modulación del comportamiento (como, por ejemplo, cambio de ropa) y de mecanismos fisiológicos (como, por ejemplo, sudoración, tiritación).

La temperatura considerada regular de organismo humano varía dependiendo de su sexo, su actividad reciente, el consumo de alimentos y líquidos, la hora del día y, en las mujeres, de la fase del ciclo menstrual en la que se encuentren. Tradicionalmente la Medicina considera que la temperatura corporal normal -tomada oralmente- oscila entre 36,5 y 37,5 °C en el adulto saludable; el valor promedio viene a ser 37 °C. Tres estudios diferentes recientes sugieren que la temperatura promedio en adultos saludables es de 36,7 °C.

24.- Contacto Físico

Del griego háptō “tocar, relativo al tacto”

El contacto físico es el comportamiento que consiste en tocar. En los chimpancés el sentido del tacto está muy desarrollado. Los chimpancés recién nacidos casi no pueden ver u oír por lo que se aferran fuertemente a sus madres. Harry Harlow condujo un controvertido estudio entre 1963 y 1968 utilizando macacos rhesus. Harlow observó que los macacos adultos que habían sido criados con

una *madre de trapo*, un aparato de alimentación de alambre envuelto en tela de paño suave y capaz de brindar cierto nivel de estimulación táctil, eran considerablemente más estables emocionalmente que aquellos macacos que habían crecido con una *madre* meramente de alambre.

Los sentidos hápticos (tacto) son los primeros que se desarrollan en el feto y junto con la forma en que estos se relacionan con el desarrollo de los otros sentidos en los infantes (por ejemplo, la visión) han sido objeto de muchos estudios. Se ha observado que los bebés humanos tienen una enorme dificultad para sobrevivir si no poseen el sentido del tacto, aun teniendo los sentidos de la vista y el oído. Bebés con el sentido del tacto, incluso sin vista u oído, tienen más oportunidades. El tacto puede considerarse como un sentido básico en la mayoría de las formas de vida.

25.- Demanda filial:

Del latín demandare , de-man-dare “ pedir que te den en la mano”

Del latín filius de felare “el que mama”

Demanda Filial es el comportamiento que consiste en la necesidad de un adulto para sobrevivir. La impronta filial o *imprinting* es un mecanismo innato de fijación y reconocimiento consistente en seguir el primer objeto que se mueve visto después de la eclosión o el nacimiento. Este objeto generalmente será la madre. Este fenómeno ocurre durante una breve fase de tiempo, variable según las especies, que puede ser de días para, por ejemplo, las aves acuáticas o incluso semanas para animales como los perros. A este período crítico en el que se va a producir la improntación se le llama fase sensitiva. Por lo general, en los depredadores, este intervalo temporal es posterior al nacimiento porque vienen al mundo con un sistema neurológico todavía muy inmaduro, dilatándose mucho este período sensible en el que se produce la impronta y el resto del aprendizaje en general. En cambio, las especies presas suelen ser más precoces en su desarrollo y la fase sensitiva llega tras la eclosión o el alumbramiento ya que neurológicamente nacen mucho más maduras y con los sentidos plenamente desarrollados. En los humanos el Amor filial se da entre hijos y padres y, por extensión, entre descendientes y ancestros.

26.- Respuesta maternal/ paternal:

Del latín mater “madre”

Respuesta maternal es el comportamiento que consiste en alimentar a los bebés y proteger a las crías. Algunas especies de animales alimentan o amamantan a los bebés y protegen a las crías. Casi todos los insectos carecen por completo de contacto con la generación de sus progenitores. Así, los complicados movimientos cavadores de una *avispa esfegida* nunca pueden ser aprendidos de otros individuos. (N. Tinbergen). Algunos peces cíclicos aprenden a confinar

sus actividades paternales a los pequeños de su propia especie la primera vez que crían. Si a una pareja joven se le dan huevos de otra especie a cambio de su primera puesta primera, los aceptará y criará a los pequeños. A partir de ese momento nunca más criará pequeños de su especie, los matará apenas salgan de los huevos. (N. Tinbergen) En el hombre la respuesta maternal normalmente dura toda la vida de la madre hacia los hijos.

27.- Relación fraternal:

Del latín frater “relativo a la cualidad de hermano”

Relación Fraternal es el comportamiento entre los hermanos. En los animales es la relación entre los descendientes de la misma camada. En los humanos es el afecto entre hermanos, aunque puede extenderse a otros parientes exceptuados los padres y los descendientes. Nace de un sentimiento profundo de gratitud y reconocimiento a la familia, y se manifiesta por emociones que apuntan a la convivencia, la colaboración y la identificación de cada sujeto dentro de una estructura de parentesco. Desde el punto de vista del psicoanálisis, el fraternal es, al igual que el amor filial, sublimado, ya que está fundado en la interdicción del incesto

28.- Llanto / Grito de alarma:

Del latín planctus “golpear, batir golpes en el pecho”

Del Ibero “al arma”: “a las armas, correr a tomar las armas para defenderse”

Llanto es el comportamiento que consiste en derramar lágrimas en reacción a un estado emocionado. *En algunos animales* una aparición brusca de otro animal bastará para desencadenar una alarma. El gallo doméstico lanza un grito de alarma no solo cuando pasa un gavián sino también como reacción a la aparición repentina de una paloma o un cuervo. El cuello corto de una silueta en un ave en vuelo es el estímulo desencadenante que provoca la alarma en gallináceas, patos y gansos. Otras características como es la forma es el tamaño de las alas y la cola carecen prácticamente de importancia. (N. Tinbergen) Las gallinas se apresuran a rescatar a un polluelo en apuros reaccionado a la llamada auditiva de socorro, no a los movimientos, a los cuales permanecen indiferentes. Si la gallina no oye al polluelo, la gallina actúa como si nada. (N. Tinbergen) La acción de llorar se ha definido como "un fenómeno motor complejo que es caracterizado por derramar lágrimas del aparato lagrimal, sin provocar ninguna irritación de las estructuras oculares. El llanto de los niños y de otros humanos nos despierta un sentimiento de compasión y ternura.

29.- Racionalización:

Del latín ratio “convertir en razón”

Racionalización es el comportamiento que consiste en comparar dos situaciones y ver la que es más conveniente para mí. Los animales son capaces de elegir cual es la mejor opción entre varias. Lo hacen de forma natural. Una vez realizada no le dan vueltas al tema. En los humanos la racionalización es la actividad a la que dedicamos el 90 por ciento de nuestro tiempo. Nos encanta comparar, es nuestra actividad preferida que acaba resultando obsesiva. Una vez realizada la elección le damos vueltas y vueltas con nuestra otra mente, la ficticia, a ver si hemos elegido bien; la mente ficticia nos traslada al pasado y al futuro.

30.- Amistad

Del latín amicitas “amigo”

Amistad es el comportamiento afectivo entre dos seres. La amistad es una de las relaciones interpersonales más comunes que la mayoría de las personas tienen en la vida. La amistad se da en distintas etapas de la vida y en diferentes grados de importancia y trascendencia. La amistad nace cuando las personas encuentran inquietudes y sentimientos comunes al igual que confianza mutua. Hay amistades que nacen a los pocos minutos de relacionarse y otras que tardan años en hacerlo. Puede haber relaciones amistosas donde interviene una persona y otro tipo de personalidad o de una forma animal. Por ejemplo, algunas personas catalogan como amistad a la relación con sus perro, no en vano a este último se le conoce como «el mejor amigo del hombre». También se puede dar la amistad incluso entre dos o más animales de especies distintas.

4ª ETAPA: INSTINTOS DE CLAN de los PRIMATES

31.- Jerarquía:

Del griego hieros “sagrado, divino, orden sagrado”

Jerarquía es el comportamiento que consiste en establecer una estructura que se establece en orden de subordinación entre animales o personas. José María Bermúdez de Castro nos dice que todos los mamíferos sociales necesitan un líder. En las manadas de lobos siempre encontramos un guía al que todos siguen en sus cacerías. Los rebaños de elefantes confían en su líder para defender el grupo y buscar alimento. El macho alfa de los grupos de chimpancés es imprescindible para dirigir el grupo, etc., etc. No cabe duda de que los homínidos, como primates sociales, siempre hemos seguido a un líder. Su responsabilidad como jefe de la tribu era fundamental en la supervivencia de los componentes de los grupos. Por supuesto, la estructura jerárquica de nuestros ancestros ha llegado intacta a las escasas tribus de cazadores y recolectores que quedan en el planeta. Su estudio nos explica perfectamente el comportamiento jerárquico de las especies del Pleistoceno. Con grupos de poco más de 30 individuos, en el mejor de los casos, el liderazgo suele resolverse con relativa facilidad. Los

individuos más capaces (no necesariamente los más fuertes) asumen el papel de liderar y asumir las decisiones.

32.- Poder:

Del indoeuropeo poti “amo, dueño”

Poder es el comportamiento que consiste en poseer mayor fortaleza corporal e intelectual en relación a otro individuo y superarlo en la lucha física o en una discusión. Para Boesch, además de la tendencia a usar el poder para intimidar o forzar a alguien a hacer algo, existe una tendencia innata a generar contrapoderes para influir a otros grupos o subgrupos que no están dominados por los machos alfa, con lo que se cuestiona de esta manera su autoridad en todo momento. Este papel vendría a ser algo así como la oposición actual en un sistema parlamentario. En esta situación, el grupo entero obtiene una cuota de poder y lo puede usar para reducir el de otros individuos, algo que ocurre en muchas sociedades de primates constantemente.

33.- Sumisión:

Del latín submissió “allanamiento, sometimiento”

Sumisión es el comportamiento que consiste en el sometimiento de un animal o persona a la voluntad de otro. Los animales mediante la domesticación se someten a la voluntad del hombre. El niño/a se somete por necesidad al adulto siempre que siente que este adulto es “justo”. Cuando nuestros ancestros de levantaron sobre los dos pies, no sólo levantaron el cuerpo, sino que también levantaron el alma y se volvieron unos MAMÍFEROS de ALMA ORGULLOSA; esta alma orgullosa se fue transmitiendo generación tras generación. Así cuando un niño/a siente que ha sido herido/a en su dignidad se traumatiza y va a intentar toda su vida reparar esta herida del alma. También su alma orgullosa le lleva a ello cuando no es suficientemente amado/a o es tratado con el suficiente respeto que como mamífero que se sujeta sobre sus dos pies este ser humano se merece. Toda persona que busca terapia busca sanar su alma herida.

34.- Sonrisa:

Del latín Son-rire “debajo de la risa “

Sonrisa es el comportamiento que consiste en una forma de expresar facialmente un sentimiento de satisfacción con un gesto de alegría, felicidad o placer que se hace curvando la boca hacia arriba como si se fuese a reír, pero levemente y sin emitir ningún sonido. En los animales, la exposición de los dientes, que podría parecer una sonrisa, significa casi siempre una amenaza o una señal de presentación. Desde un punto de vista fisiológico, una sonrisa es una expresión facial formada al flexionar los 17 músculos cerca de los extremos

de la boca, pero también alrededor de los ojos. En los humanos, es una expresión común que refleja placer o entretenimiento, pero también puede ser una expresión involuntaria de ansiedad o de muchas otras emociones (ira, sarcasmo, etc.). Varios estudios han demostrado que la sonrisa es una reacción normal a ciertos estímulos y ocurre independientemente de cuál sea la cultura. No es una reacción que uno aprenda, sino que se nace con ella; por ejemplo los niños que nacen ciegos sonríen desde un principio.

5ª ETAPA: MODIFICADORES DE LOS INSTINTOS de los HUMANOS

35.- Hablar: Comunicación Verbal:

Del latín verbalis “relativo a la palabra”

El hablar es el comportamiento que consiste en emitir sonidos con un mensaje y en recibir esos sonidos e interpretar el significado del mensaje. Los animales tienen la capacidad de emitir sonidos e interpretarlos pero al no tener palabras su lenguaje es más reducido que el nuestro. El hombre con las palabras y la infinidad de combinaciones las posibilidades del lenguaje y sus matices son extraordinarias. Gracias a la palabra una de las especies más indefensas se ha transformado en la más poderosa. El lenguaje humano es una muestra de nuestro poder de cooperación, nos conecta unos con otros y nos hace diferentes como especie.

36.- Multiplicadores de los instintos:

Del latín multiplicare “aumentar el número de la misma cosa”

Multiplicar el instinto es un aprendizaje que consiste en aumentar el instinto para adaptarse al medio. Los animales no lo tienen. Los sapiens con la maduración del lóbulo Prefrontal tiene Inhibidores de los instintos y multiplicadores de los instintitos. Ejemplo de Multiplicador: *Agrega*: Agresividad gratuita (crueldad), diferente *del Agren*: Agresividad necesaria

37.- Inhibidores de los instintos:

Del latín inhibitio: “acción de reprimir o contener el ejercicio de una facultad o tendencia”

Inhibidor del instinto es un aprendizaje que consiste en disminuir el instinto para adaptarse al medio. Los animales no lo tienen. Los sapiens lo podemos tener. Ejemplo el voto de *castidad* en las personas religiosas

38.- Simbolización:

Del griego symbolikos. “relativo al signo”

Simbolización es el comportamiento que consiste en imaginar cosas o situaciones que no existen en la realidad. Ejemplo imaginar un caballo con alas. Se da en los humanos filogenéticamente hace 70.000 años y ontogenéticamente hacia los 3 años de vida. Los animales no tienen pensamiento ficticio. El hombre la hereda de la revolución cognitiva del homo sapiens hace 70.000 años. Su lenguaje son los pensamientos ficticios, las fantasías, los recuerdos de ideas, las creencias y los actos de creencias individuales o colectivas; su regalo es la fantasía y la imaginación.

39.- Espiritualidad

Del latín spiritus” aliento o respiro”

Espiritualidad es el comportamiento que consiste en tener conciencia del espíritu o alma. Investigadores del Instituto Max Planck en Leipzig (Alemania), han descubierto un extraño ritual que los chimpancés de las selvas de Guinea Bissau realizan asiduamente. Éstos lanzan piedras en los huecos de los árboles sin una función práctica aparente. Son tantos los que se acercan a realizarlo que el resultado es una pila de piedras, unas sobre otras, en árboles muy concretos. Los científicos han encontrado varios de estos lugares con dichas piedras en su interior o junto a ellos. El resultado, desde la mirada humana, es algo así como un tótem o símbolo de algo misterioso que aún no sabemos descifrar. ¿Se trata entonces de santuarios o lugares sagrados? Los chimpancés usan palos y piedras como herramientas a diario, pero se ha podido comprobar que las usadas en estos rituales simbólicos no tienen ninguna otra utilidad. Estas piedras son diferentes y el contexto no tiene que ver con la obtención de alimento, la defensa ni un mayor estatus social. Lo más intrigante es que los seres humanos de la prehistoria también realizaban estos rituales y se parecen mucho a los encontrados en chimpancés. Son las raíces del comportamiento religioso o espiritual.

La espiritualidad humana hace referencia a la búsqueda del sentido de la vida, alivio y paz interior. Es sentir un poder superior en nuestro cuerpo y alma. La espiritualidad no siempre está ligada a la religión, pero si a un poder supremo que llega a nosotros y brinda la tranquilidad y estabilidad de nuestro ser, que nos facilita la comunión con ambiente y las personas que nos rodean. Es el lenguaje común en el que se comunica todo el universo y hace que el todo sea uno.

40.- Abuelidad:

Del latín avus. “aviolus” abuelo”

Término inventado por la Dra. Paulina Redler en 1980 para denominar a la relación y función del abuelo con respecto al nieto, y los efectos psicológicos del vínculo

Abuelidad es el comportamiento que consiste en querer tener y cuidar nietos y/o en caso de que no se tengan trabajar para dejar un mundo mejor a las nuevas generaciones. Los animales no lo suelen tener. Sólo se da en humanos hacia el final de la edad adulta se suele acentuar como “chocheo”.

41.- Muerte:

De latin mori “dejar de vivir”

Muerte es el resultado de la incapacidad orgánica de mantener la homeostasis. Es el cese del movimiento o vibración de las proteínas. Dada la degradación de ADN contenido en los núcleos celulares, la réplica de las células se hace cada vez más costosa. Tenemos 50 billones de células que cooperan día y noche entre ellas. Cuando por algún motivo las células dejan de moverse, cooperar o reproducirse la vida se apaga.

¿Qué ocurre en caso de conflicto entre instintos?

En caso de conflicto entre instintos predomina el instinto que llegó primero; los tres primeros son Vida, Autosanación y Supervivencia. Es decir, los instintos poseen o siguen una jerarquía entre sí. Leyes de Hellinger: lo viejo manda sobre lo nuevo; y lo antiguo sobre lo reciente.

Ejemplo: Una madre puede en caso de un incendio ser presa de un ataque de miedo y salir huyendo (supervivencia) y dejar a su bebe expuesto al peligro (instinto de respuesta maternal). Solamente si la persona tiene un fuerte inhibidor del instinto de supervivencia o un gran multiplicador del instinto maternal, esa madre salvará o dará su vida por su cría.

¿Qué pasa cuando la figura cuidadora madre/padre es a la vez cuidador y depredador?

Cuando en un niño pequeño la figura cuidadora actúa a la vez como cuidador (le presta atenciones) y en ocasiones como depredador (maltrata al niño/a), el niño/a va a quedar atrapado en una relación ambivalente de acercamiento (instinto demanda filial) retirada (Instinto lucha/ huida). El niño/a soluciona este conflicto disociando el objeto en dos personalidades. La solución es: la disociación del objeto. Para el niño/a el objeto bueno será el hada o el príncipe, donde pondrá todas las cualidades y atributos buenos del cuidador y el objeto malo será la bruja o el ogro donde pondrá todas las cualidades malas del objeto

¿Puede un adulto integrar dos instintos opuestos?

Sí. Un adulto, gracias a la maduración del lóbulo frontal y prefrontal, adquirirá los inhibidores y los multiplicadores del Instinto. Con *los inhibidores del instinto* el adulto podrá relacionarse con el objeto y distinguir sus partes dentro de la personalidad. Podrá distinguir la subpersonalidad negativa (con los atributos negativos del objeto) y la subpersonalidad positiva (con los atributos positivos del objeto). Entonces podrá aplicar la frase alemana del siglo XIV “*No tirar al niño con el agua de la bañera*”. El significado del original alemán no ofrece mayor dificultad, pues se trata de una metáfora perfectamente meridiana: describe a alguien que, por negligencia, torpeza o atolondramiento, pierde algo de valor al desprenderse de algo que no lo tiene, como haría quien, al tirar el agua de bañar a un niño, lo arrojara con ella.

No tirar el niño con el agua de la bañera



(Imagen de Internet)

Un adulto puede percibir la parte positiva de una persona y su parte negativa. Puede aceptar lo que de bueno tiene esa persona y no arrojar toda la persona por su parte negativa representada en el agua sucia que toda persona tiene cuando la desnudamos y bañamos con nuestra mirada crítica.

El camino hacia la interdependencia

Leonardo Boff nos dice: O cambiamos o morimos, esa es la alternativa. En momentos de crisis total necesitamos consultar la fuente originaria de todo, la naturaleza. ¿Qué es lo que ella nos enseña? Ella nos enseña que la ley básica del universo no es la Competencia que divide y excluye, sino la Cooperación que suma e incluye. Todas las energías, todos los elementos, todos los seres vivos, desde las bacterias y los virus hasta los seres más complejos, estamos inter-retro-relacionados y por eso somos interdependientes. Una tela de conexiones

nos envuelve por todos lados, haciéndonos seres cooperativos y solidarios. Lo queramos o no esa es la ley del universo.

Y Bruce H. Lipton prosigue: *Los últimos avances científicos nos proporcionan una visión del mundo no muy distinta a la de las primeras civilizaciones en las que se creía que todos los componentes de la Naturaleza estaban dotados de espíritu. Las pequeñas tribus aborígenes que quedan aún consideran el universo como un todo. Las culturas aborígenes no hacen las divisiones normales entre piedras, aire y humanos; todo está lleno de espíritu, de energía invisible. Este es el mundo de la física cuántica, en que la materia y la energía están completamente unidas Y es también el mundo de Gaia, un mundo en el que todo el planeta es considerado como un organismo vivo que necesita que lo protejan de la avaricia, la ignorancia y la escasa planificación de los seres humanos.*

Nunca en la historia de la Tierra ha sido tan necesaria esa visión global, la visión de un nuevo *“primate homo sapiens consciens”*

Agradecimientos

A la escuela 25 de Setembre de Rubí y a las maestras Nuria Chipell, María Soledad Blanco, Rosa Marín, Ana Cristina Aguilera, Teresa Bosch, Montse Torner y Montse Grau por el aprendizaje conjunto. A los compañeros del SEZ de Rubí-Castellbisbal, a los del CEP Eric Berne, a los de ALECES y SDP 3 por compartir experiencias. A Elisabet Gil y Jesús Sanfiz por sus interesantes conversaciones. A Mario Salvador y Carmen Cuenca por sus enseñanzas. A Angèlica Giralt por su gran ayuda y al Dr. Antonio Armada por sus continuadas sugerencias y detalladas revisiones. A todos ellos mi reconocimiento y profundo agradecimiento por sus aportaciones.

© Manel Troya

ANEXO: LISTA 41 INSTINTOS o comportamientos innatos

ESPECIE Vida 3500 Millones años de existencia	INSTINTOS	 (Ying)	 (Yang)
BACTERIAS (3500 M) UNICELULARES (1500 M) MULTICELULARES (1000 M) NOTOCORDIOS (600 M)	1.- Vida..... 2.- Autosanación..... 3.- Supervivencia..... 4.- Nacimiento..... 5.- Cooperación..... 6.- Competencia..... 7.- Evitación del Dolor..... 8.- Búsqueda del Placer..... 9.- Respiración..... 10.- Beber..... 11.- Comer /Respuesta de caza ... 12.- Excreción: Orinar/Defecar..... 13.- Dormir.....	Breve Poca Fragilidad Fácil Poca Poca / Agren Poca Poca Asfixia Sediento Anorexia Estreñimiento Insomnio	Larga/ Longeva Mucha Resiliencia Difícil/ Traumático Mucha Mucha / Agregra Mucha Mucha Relajación Saciado Bulimia Diarrea/ Incontinencia Profundo
PECES (500 M) ANFIBIOS (400 M) REPTILES (300M)	14.- Inmovilidad Total/ Agresión asesina 15.- Lucha /Huida 16.- Construir o tener un nido..... 17.- Defensa del territorio..... 18.- Rechazar a otros machos/hembras 19.- Copula/sexualidad Reproducción 20.- Agarrar 21.- Caminar..... 22.- Inmovilidad Parcial.....	Flexible Tranquilo Desarraigo Abierto Indiferente Célibe Poco Quieto Poca	Paralización Excitación Posesivo Cerrado Susceptible Promiscuo Mucho Corre caminos Mucha
MAMIFEROS (200M)	23.-Temperatura corporal..... 24.- Contacto Físico..... 25- Demanda Filial..... 26- Respuesta Maternal/Parental... 27.- Relación Fraternal..... 28.- Llanto/ Grito de alarma..... 29.- Racionalización..... 30.- Amistad.....	Frío Blando Poca/ Cuidador Abandono Incesto Inhibido Incoherencia Dependencia	Calor Duro Chupóptero Sobreprotección Hostilidad Ruidoso Cordura Hosco
PRIMATES (60 M) SIMIOS (20 M) GRANDES SIMIOS (6M)	31.- Jerarquía..... 32.- Poder..... 33.- Sumisión..... 34.- Sonrisa.....	Subordinación Sometido Esclavo Serio	Jefe Autoritario Rebelde Risa
HUMANOS (2,5M) Uso del Fuego (0,5M) HOMO SAPIENS (0,2M) P. Ficticio (0,07M) ¿H. CONSCIENS?	35.- Hablar: Comunicación Verbal.. 36.- Multiplicadores del instinto.... 37.- Inhibidores del instinto..... 38.- Simbolización..... 39.- Espiritualidad..... 40.- Abuelidad..... 41.- Muerte.....	Silencio Poco Poco Concreto Poco Indiferencia Negación	Verborrea Mucho Mucho Abstracto Místico Chocheo Aceptación

Grandes Simios: Son nuestra FAMILIA (nuestros primos) , incluye :chimpancés, gorilas, orangutanes bobobos y humanos

Humanos: Animales que pertenece al GENERO Homo (nuestros hermanos) . Hace tiempo coincidieron viviendo hasta seis especies de humanos a la vez como mínimo entre ellas: Neandertales, Floriensis, Cromañon, Erectus, Denisova, Egaster,Soloensis, Sapiens, Rudolfensis...y algunas más aun no descubiertas.Segun el ADN encontrado la diferencias entre ellas no eran lo suficientemenete grandes para impedir por completo la copula fertil, aunque era lo bastante para que tales contactos sexuales fueran raros

Homo Sapiens: Unica ESPECIE humana superviviente desde hace 13.000 años (nosotros) . En esa época nos quedamos solos, siendo posible que el Sapiens fuera eliminando a todas las otras especies humanas gracias al PODER de la INFORMACION de su LENGUAJE.

© Manel Troya

Fuentes

- . N. Tinbergen, "El estudio del instinto". Ed. Siglo XXI. Mexico 1969
- . Lao Tse, "Tao Te Ching: Los libros del TAO". Edición y traducción del chino de Iñaki Preciado Indoeta. Ed. Trotta 2012
- . Jung Carl G. "Las relaciones entre el yo y el inconsciente" E. Paidós Barcelona 1990
- . Jung Carl G. "Formaciones el inconsciente. Ed. Paidós Barcelona 1990
- . Jung Carl. G. Arquetipo e inconsciente colectivo. Ed. Paidós 1991
- . Yuval Noah Harari, "De animales a dioses", Ed Debate 2014
- . Bruce H. Lipton. La biología de la Creencia. Palmyra. Madrid 2007
- . Bruce H. Lipton. La Biología de la Transformación. Ed. La Esfera de los libros. Madrid 2010
- . Serge Ginger, "Gestalt el arte del contacto" Ed. Integral. Barcelona 2005
- . Alejandro Jodorosky, "Cabaret Místico". Ed. Siruela 2006
- . Robert Williams. Pysich-K. Amazon 2016
- . Behe J. Michael. "La caja negra de Darwin. Ed. Andrés Bello. Barcelona 1999
- . Abdalla Mauricio. "La crisis latente del darwinismo" Asclepios revista de historia de la medicina y ciencia 2006
- . Irene Martínez y Elisa Oteros. "Cooperación vs. Competencia" Origen y evolución humana 2005
- . Armada Antonio. "Terapeutas desde la infancia". Ed. Círculo Rojo. Almería 2016
- . Escribano Georges: Transgeneracional. Revista Bonding
- . Salvador Mario. Más allá del Yo. Editorial Eleheria. 2016
- . Internet: Wikipedia
- . Troya, Manel "Teoría evolutiva de las emociones". Revista Bonding mayo 2013
- . Troya, Manel: "Teoría el poder curativo de las sensaciones". Tratamiento ABB Julio 2014
- . Troya, Manel: "Teoría la ansiedad un recuerdo representado del trauma". Aleces Setiembre 2014
- . Troya Manel: "De la conciencia corporal a la meditación". Aleces Setiembre 2015
- . Troya Manel: "Mis Sensaciones Una herramienta de autoconocimiento" Aleces noviembre 2016
- . Troya Manel: "Mis Creencias: Teoría de las dos mentes". Aleces Enero 2017; Revista Bonding Febrero 2017