

MIS CREENCIAS Teoría de las dos Mentes

Manel Troya



(Imagen de internet)

*Treinta radios convergen en el centro
de una rueda,
pero es su vacío
lo que hace útil al carro.*

LAO TSE

© Manel Troya

I.- LAS MENTES

Esta teoría plantea que el “Ser” que está debajo y más allá del pensamiento ha de *desidentificarse* de nuestras dos mentes, *la Racional y la Simbólica*, y de sus creencias para poder dirigir la relación armónica entre las dos mentes, las emociones, los Instintos, las sensaciones y el cuerpo con sus órganos y tejidos. De este equilibrio surgirá la felicidad, la alegría y la fuerza vital

¿Qué es la mente?

La mente es una sucesión lineal de pensamientos e imágenes que desfilan frente a la pantalla del cerebro de día y de noche sin interrupción. La mente es una función del cerebro y de todo el cuerpo; nosotros, los “*primates homo sapiens*”, tenemos dos mentes:

La mente racional (de los 0 a los 3 años y en adelante): Es la mente racional que compartimos con muchas otras especies animales. La mente racional es la capacidad que permite *pensar, evaluar, entender y actuar* de acuerdo con la mejor opción para satisfacer algún objetivo o finalidad. La mente racional busca solucionar los problemas

La mente simbólica (de los 3 a los 99 años o más): Es la mente simbólica o ficticia que únicamente la posee el ser humano a partir de los 3 años aproximadamente. La probatura de su existencia única en la especie humana es sencilla:

- a) Un chimpancé al que previamente hemos entrenado es capaz de dibujar círculos como lo haría un niño de dos años. Pero este último hacia los tres años podrá dibujar los ojos y la boca dentro del círculo, lo cual supondrá un significado simbólico de la cara humana. El chimpancé no podrá realizar este paso, quedándose estancado en la etapa anterior.
- b) Un niño de tres años es capaz de coger un bastón que se encuentre en la calle y utilizarlo simulando cabalgar en caballito. Un chimpancé no podrá jugar con esta representación
- c) Un niño podrá coger una cajita y arrastrarla por el suelo y hacer como que juega con un cochecito. Un chimpancé no podrá hacerlo

Así, la mente simbólica aparece alrededor de los tres años, más prematuramente en las niñas que en los niños. *La mente simbólica* es la capacidad de utilizar *símbolos* para representar una cosa o idea, y su función es la adquisición de conocimientos y su comunicación. La mente simbólica utiliza *la imitación, el juego representativo, el lenguaje y la creación*. El inconveniente es que la capacidad creativa de la mente simbólica genera inseguridad al transformar un deseo virtual en una necesidad de supervivencia.

Hacia los tres años el niño manifiesta los denominados *¿por qué?* o preguntas repetitivas. En realidad, no les interesa mucho nuestras respuestas sino experimentarse en su recién descubierta capacidad de preguntar. Cuando nos interroga el niño ríe gozoso, se está dando cuenta de que está adquiriendo *el poder* de su especie. Detecta que en la pantalla de su cerebro las cosas adquieren un nombre y que los sucesos guardan una relación causal, con lo que a partir de este momento puede recurrir al archivo de su memoria cuando lo necesite. Las vivencias previas a los tres años no las recordará consciente ni verbalmente, sino que permanecen almacenadas en su cuerpo de forma no verbal e irán emergiendo inconsciente e involuntariamente cuando menos se lo espere. Por lo tanto, si poseemos mente racional de los cero a los tres años en adelante y mente simbólica a partir de los tres años; *nosotros no somos las Mentes*.

La suma de mente racional + mente simbólica = LA MENTE

(En este trabajo cuando hablamos de la mente en singular nos referimos a la suma de la mente racional y la simbólica)

La mente tiene dos polaridades: los pensamientos oscuros y los pensamientos luminosos. Tú no eres ninguna de las dos mentes, tampoco los pensamientos oscuros ni los pensamientos luminosos. Tú eres el "Ser", tú eres el Director-Maestro y le puedes dar permiso a las mentes para que descansen.

¿Cuál es el origen de las mentes?

Los humanos tenemos dos tipos de agresividad. La agresividad necesaria o "**agren**"; y la agresividad gratuita o "**agrega**" (esta sólo la tenemos los humanos). El **agren** es una agresividad necesaria para atrapar o cazar el alimento, masticarlo, tragarlo y digerirlo. Las mentes surgen del agren para la supervivencia y de la cooperación entre los de nuestra especie para lograr ese objetivo. Agren para sobrevivir y sobrevivir gracias a la cooperación. El "Ser" al inicio de la vida hace 3.500 millones de años desarrolló un cuerpo celular que al hacerse multicelular fue la base de las sensaciones. Con la llegada de los Notocordios creó un sistema nervioso para las sensaciones; con los reptiles obtuvimos el cerebro Reptiliano para los Instintos y posteriormente este sistema nervioso se transformó en el cerebro Límbico o mamífero para las emociones. A partir de este cerebro Límbico se desarrolló el Neocórtex de la mente racional y con la maduración del Lóbulo Prefrontal y el Hipocampo apareció la mente simbólica *de forma un tanto misteriosa* hace muy poco tiempo en términos evolutivos biológicos. Por lo tanto, es la emoción la que crea la mente y concretamente las emociones del **agren y la empatía**. En conclusión, *las mentes fueron creadas para sobrevivir y para cooperar*.

¿Tienen mente los animales?

Según mi criterio la respuesta es sí, muchos animales como los delfines, los caballos, los elefantes, los primates y los perros tienen mente racional puesto que, por ejemplo, son capaces de comparar y reaccionar ante la injusticia con enfado¹. Es decir, los animales como los primates, las cebras y la mayoría de los mamíferos tienen una mente racional.

Los chimpancés pueden coger una rama de un árbol, romper un trozo de ella, limpiar la varita y meterla en un hormiguero para cazar hormigas. Esto lo han aprendido unos de otros. También pueden coger una piedra y con ella golpear una nuez para comerse su contenido. Estos y muchos más serían ejemplos de que se posee y se utiliza la lógica racional o razón.

Las otras especies de humanos también tenían una mente racional bastante más elevada que los primates, pero no llegaron a nuestra mente simbólica. Hoy día se está estudiando que quizás los Neandertales sí la llegaron a tener, pero la hubieran poseído o no lo cierto es que no pudieron competir con nosotros y desaparecieron; Desaparecieron o eliminamos todas especies de humanos que de momento se conocen².

¿Cómo se desarrolla filogenéticamente la mente simbólica?

La mente simbólica tal como la conocemos actualmente aparece hace unos 70.000 años en el "*primate homo sapiens*". *Primate* es nuestro orden dentro del conjunto de las especies, porque *si* escondemos que somos primates no nos acabaremos de comprender. De forma inesperada y todavía desconocida "*Todo un misterio para la ciencia*". Con la mente simbólica aparece el pensamiento simbólico o ficticio que es la capacidad de imaginar cosas que no existen en la realidad. Por ejemplo, nosotros podemos imaginar un caballo con alas, lo cual no puede hacer un perro. Estos objetos que crea la mente no son falsos ni verdad; simplemente son. Un extraterrestre desde el espacio o en la misma Tierra no vería los estados. Los estados, las naciones o imperios son creaciones ficticias o simbólicas de la mente y por eso podemos cambiar los nombres, las fronteras o lo que nos interese. Pura fantasía que agrupa a muchos individuos detrás de dicha creencia.

Esta capacidad de *crear objetos ficticios* va a dar al "*primate homo sapiens*" un poder inmenso ya que va a permitir agrupar un gran número de miembros alrededor de una idea, cosa que las otras especies de primates no humanos no

¹ Ver video: Tao Monkeys Were Paid Unequally; <https://youtu.be/meiU6TxysCg>

² https://es.m.wikipedia.org/wiki/Homo_sapiens

"De la conciencia corporal a la meditación". Aleces Septiembre 2015

pueden ni pudieron hacer y así les ha ido de mal en su relación con nosotros: o han desaparecido o los tenemos en jaulas. Esta posibilidad de agruparnos en masas tan numerosas detrás de un líder o una idea hará que las otras especies (que no pueden formar grupos tan numerosos debido a que su cerebro no se lo permite) huyan despavoridas y vayan desapareciendo delante de nuestro inmenso poder. Por tanto, la función de la mente es la de sobrevivir y cooperar entre nosotros para competir y vencer a las otras especies. No fue para colaborar con ellas, sino para dominarlas y explotarlas. Es ahora cuando estamos tomando conciencia de que si las destruimos también nosotros pereceremos. Pero nos está costando entenderlo ya que a la mente racional le cuesta entender las paradojas al ser de lógica lineal.

¿Cómo es la estructura neural de las mentes y de qué se ocupan?

La estructura orgánica del Neocórtex es en capas de neuronas alineadas vertical y horizontalmente; esto facilita el pensamiento lineal. Sin embargo, el cableado del tronco cerebral base de las sensaciones y el del cerebro límbico o emocional es un cableado aparentemente anárquico; lo que hace que las sensaciones y emociones nos parezcan irracionales y no sean tan previsibles. Aunque tengan otra lógica el tronco cerebral es multifuncional pues puede controlar aspectos básicos como la respiración, la digestión, las constantes de temperatura etc., que son de una complicación extraordinaria y que a las mentes racional y simbólica les cuesta hasta imaginar.

La Mente (racional y simbólica) realiza perfectamente las siguientes funciones para la lucha:

- Almacena y memoriza datos (*aprende del pasado*)
- Analiza y compara datos (*análisis y síntesis*)
- Prevé futuros escenarios (*anticipa el futuro*)
- Plantea las diferentes opciones lógicas (*lógica lineal en red*)
- Elige la más racional (*razona*)
- Le gustan los retos, cuanto más difíciles mejor (*cooperativa y competitiva*)
- Inventó herramientas y tecnología para competir. Prepara para la guerra y es la base de los inventos y de la tecnología como internet (*ciencia*)
- Crea Ideas como el dinero, las religiones, las naciones, los imperios (*poder*)
- No puede dejar ningún problema o Gestalt abierta (*obsesiva*)

Es decir, cumple perfectamente la función para lo que fue creada por nuestra naturaleza: sobrevivir y cooperar entre nosotros.

¿Qué dos cosas aparecen con la mente simbólica?

Con la mente simbólica también aparecen las *Creencias* y los *Juegos de Poder*. Por eso la mente simbólica es lo más apreciado por el Sistema Educativo actual. Los padres y la escuela se vuelven locos de alegría cuando el niño o la niña adquieren el lenguaje del pensamiento simbólico. ¡Eureka! ¡Ya es uno de los nuestros! ¡Ya es un “*primate homo sapiens*”!

Las creencias aparecen alrededor de los tres años; ya que las creencias son ideas de la mente. Pero no generadas solo por la mente del niño sino sobre todo por las mentes de los adultos que le rodean. Lo adquirido antes de esa edad formaría las Proto-creencias y las Pre-creencias.

Los juegos de poder son debidos a que a la mente racional lo que más le gusta es *comparar* y a la simbólica *imaginar*. Con esta combinación las mentes buscan el “poder” y así hacia los 3-4 años aparece el rey de los juegos psicológicos: “*Lo mío es mejor que lo tuyo*”. Este juego de poder les encanta a las mentes. Yo, mente racional, comparo; y tú, mente simbólica, imaginas: “Mi vestido es más bonito que el tuyo”, “mi coche es más grande que el tuyo”, “mi casa es más cara que la tuya”, “mi universidad es más importante que la tuya”, “mi equipo tiene más copas que el tuyo”, “mi santo es más santo que el tuyo”, etc. Cada día todos los humanos lo jugamos con la mente cientos de veces a juegos de poder con los demás sin darnos cuenta

Las *creencias* y los *juegos psicológicos de poder* son imprescindibles para la educación actual. Por ejemplo: Si yo saco mejor nota que tú en la selectividad podré estudiar Medicina y tú no, aunque tú seas más delicado con los enfermos que yo. ¡Pura competitividad! Y eso lo saben los padres, los profesores, el Sistema Educativo y muy pronto lo descubrirán los niños.

¿Por qué somos tan competitivos y tan cooperativos?

La razón es que somos primates y los primates somos muy competitivos; los primates normalmente tenemos tendencia a organizarnos en pirámides jerárquicas donde el que está arriba (normalmente un macho) se come lo mejor, se aparea con las hembras y dice lo que hay que hacer. También ha de estar en continua alerta para que ninguno de los que están debajo de él le quite el sitio de privilegio. Eso lo llevamos en el Inconsciente filogenético y es bueno tenerlo siempre presente. Para compensar tanta agresividad nuestra naturaleza nos ha hecho los mamíferos más empáticos, y nos ha dotado de unas neuronas espejo que hace que cualquier cosa que le ocurra a otro lo vivamos como si nos ocurriera a nosotros. ¡Menos mal! Si los humanos no cooperamos simplemente desapareceremos.

Y como no aprendamos a cooperar con las otras especies como un nuevo "*primate homo sapiens consciens*" También desapareceremos nosotros por autodestrucción.

¿Cuál es el gran problema de las mentes?

Aunque las mentes son una creación maravillosa de la Naturaleza para sobrevivir y cooperar tiene un problema para los humanos: *La mente no da la felicidad*, y la paradoja es que a más mente menos felicidad. Y ¿Cuál es la causa? La respuesta es sencilla: la felicidad es una emoción; es otro plano diferente de la mente, ver "Teoría evolutiva de las emociones". Y los humanos que tenemos un cerebro emocional fantástico, también queremos ser felices. Y como los humanos somos un mamífero social no podemos ser felices si vemos a otro humano sufriendo y últimamente a otras especies de mamíferos sufriendo. Ya que nuestras neuronas espejo base de la empatía nos lo impide. ¡El problema es gordo! A más avances tecnológicos, más desigualdad social y más infelicidad

¿Quién manda aquí?

El "Ser" es el Líder de la orquesta de todas las partes internas. El "Ser" es un observador, es un testigo. Por tanto, no son las mentes, no son las emociones y no son las sensaciones las que mandan. El Líder es el responsable (responsable es aquel que tiene la capacidad de dar "respuesta" al problema). El "Ser" es el que manda. Aunque la mente sobre todo la racional no puede pensar el "Ser" porque está debajo y más allá del pensamiento; y con la mente simbólica nos podemos aproximar, pero el "Ser" para ser conocido sobre todo se ha de vivenciar o vivir.

En psicología hay dos corrientes sobre el "Ser" u Observador:

La primera corriente dice que el Observador no puede observarse a sí mismo: Ésta la propone Richard C. Schwartz cuando dice que el Observador no puede observarse a sí mismo; uno no puede ser Observador y observado. Y que cuando observamos algo a nivel interno es una parte, es decir uno de los alumnos. Todo lo que percibimos a nivel interior son sensaciones, emociones y las mentes; nunca es el "Ser". La característica del Ser es que es como el hueco o vacío de la rueda del que habla el TAO de Lao Tse, porque nunca nadie pudo Observar el ser

La segunda corriente dice que sí puede el Observador observarse a sí mismo: Son las que siguen la teoría del desdoblamiento del tiempo de Jean Pierre Garnier Marlet. Para ellos el Observador puede ser a la vez Observador y observado.

En mi opinión para entender el "Ser" no lo podemos hacer desde el pensamiento lineal, ya que el "Ser" es Ser y No Ser. Es la plenitud y el vacío, es el pasado y

el futuro. Ese vacío cuando es observado por el vacío sólo puede ver el vacío. Es decir, el Observador, aunque pudiera observarse sí mismo, observaría el vacío. Por tanto, cuando observamos “algo” a nivel interno no es el Observador; son pensamientos, sentimientos, sensaciones o conductas. Pero NO el Observador.

Los animales que tienen el pensamiento racional no Imaginan el “Ser” pero lo viven. Nosotros lo vivimos y además nos damos cuenta de que lo vivimos. Nosotros con el pensamiento simbólico *sí podemos imaginar* el “Ser” desde el pensamiento paradójico: Una cosa puede ser ella y su contrario como describe el TAO y también no lo muestra ahora la física cuántica: un electrón puede ser partícula y onda.

Las mentes racional y simbólica no son las responsables de nuestra angustia existencial, hacen lo que tiene que hacer. Las emociones no son las responsables hacen lo que tienen que hacer. Las sensaciones no son responsables hacen lo que tiene que hacer es el Líder “El Ser” que sí tiene la responsabilidad si no hace lo que tiene que hacer que es dirigir simplemente OBSERVANDO sin juicio ni crítica.

¿Cuál es el problema del “Ser” líder de la clase?

El problema es que se ha identificado con un alumno. Se ha fascinado con la última en llegar con la mente simbólica y no ha sabido ponerla en su sitio; se ha escondido detrás de ella. Es un mal maestro porque de los seis alumnos sólo ha premiado a uno. No se ha adaptado a las características personales de cada uno de los alumnos y también desconoce sus propias características. Ha de colocar a cada uno en su lugar por orden de antigüedad siguiendo las leyes de Bert Hellinger. Los seis alumnos son:

El Primero: El Cuerpo con sus tejidos y órganos

El Segundo: Las Sensaciones

El Tercero: Los Instintos

El Cuarto: Las Emociones

El Quinto: La Mente Racional

El Sexto: La Mente Simbólica

Este es el orden de llegada.

¿Cómo funciona el “Ser” y sus seis alumnos?

Tú el “Ser” eres un Director-maestro, el Líder con seis alumnos maravillosos. Estás en el centro y paradójicamente estas *vacío* y en *silencio* (pura física cuántica), el centro de la materia está vacío y en silencio. El “Ser” nace del “No Ser”. TAO

Tus alumnos tienen características diferentes entre ellos y también diferentes a ti y, por tanto, has de tener claro de que todos necesitamos según Richard Erskine: Reconocimiento, Normalidad y Validación.

Reconocimiento: Has de agradecerles a todos que sean como son y la función que hacen. Y a ti también.

Normalidad: Todos y tú mismo sois normales. Es decir, hacen y haces lo que tiene que hacer.

Validación: De vez en cuando te has de dedicar un poquito más de atención e interés a uno y los otros se han de esperar. Como la rueda siempre rueda, pronto iremos cambiando de alumno.

Los siete sois afortunadamente muy diferentes y lo que le va bien a uno a otro le va fatal; esto lo has de ir aprendiendo con tu propia experiencia

CUADRO EVOLUTIVO: EL Líder y sus 6 círculos de LUZ o Egos

	OBSERVADOR	1ª Etapa		2º Etapa		3ª Etapa	
	EL LIDER	Círculo 1	Círculo 2	Círculo 3	Círculo 4	Círculo 5	Círculo 6
	EL "SER" <i>El Germen</i>	EL CUERPO <i>(Tejidos y Órganos)</i>	SENSACIONES	INTINTOS	EMOCIONES	MENTE RACIONAL	MENTE SIMBOLICA
ANTIGUEDAD	3.500 millones de años	1.500 millones a.	700 millones a.	600 a 300 millones a.	200 millones a.	200 a 2,5 millones a.	70.000 años
REPRESENTANTE	Las Bacterias sin núcleo	Células con núcleo	Animales Marinos	(600) Notocordios (500) Peces (400) Anfibios (300) Reptiles	Mamíferos	(200) Mamíferos (60) Primates (20) Simios (6) Grandes simios (2,5) Humanos (200.000) años Sapiens	Sapiens
LOCALIZACIÓN CORPORAL	Bajo vientre El HARA Centro del cuerpo	Tronco Cerebral	Tronco Cerebral Visceras Cerebro entérico	Cerebro Reptiliano	Cerebro Límbico o Mamífero y Hemisferio Derecho	Neocórtex Hemisferio Izquierdo	Lóbulo Prefrontal y Hemisferio Izquierdo
LOGICA	Global Paradójica INTUICIÓN	Respuesta Biológica	Focalizada Polarizada	Subliminal	Polarizada Alternancia	Lineal	Lineal
ATENCIÓN	Dispersa	Focalizada	Focalizada en alguna parte del cuerpo	Instantánea	Instantánea	Secuencial Analítica	Proyectiva
TIEMPO	Presente	Presente	Presente	Presente	Presente	Pasado Presente y Futuro	Pasado Presente y Futuro
Movimiento: TIEMPO/ ESPACIO VERTICAL	Presente-Eternidad	Aquí y Ahora	Aquí y Ahora	Aquí y Ahora	Aquí y Ahora	Movimiento Horizontal	Movimiento Horizontal Y Vertical
ESFUERZO Y VOLUNTAD	A más Peor funciona	Relajación	Relajación	Relajación	Depende	A más mejor funciona	A más mejor funciona
RUIDO	Silencio	Silencio	Silencio	Silencio	Silencio	Parloteo	Parloteo
COMPORTAMIENTO	Atención Sin Juicio ni crítica	Síntoma	Variable	Variable	Variable	Comparar (Obsesivo)	Imaginar (Obsesivo)
NECESIDAD BÁSICA	Descansar y Observar	Descansar Nutrirse Moverse Eliminar	Descansar y Percibir	Descansar Satisfacerse	Descansar Emocionarse	Descansar Pensar	Descansar Pensar
INTERVENCIÓN EN CLASE	Ha de coger el MANDO sin hacer Juicios, ni criticar	Apoyar al Ser	A veces	A veces	A veces	Siempre que se la necesite	Siempre que se la necesite
SE TRABAJA CON...	OBSERVANDO	AGRADECIMIENTO	ESCUCHA	SATISFACCIÓN	COMPASIÓN	SILENCIO	SILENCIO

¿Inconsciente colectivo, biológico o filogenético?

Jung nos habla del Inconsciente colectivo, Enric Corbera del Inconsciente biológico y en este trabajo del Inconsciente filogenético. En realidad, son tres términos que reconocen que llevamos en nuestra memoria como especie *programas de supervivencia y cooperación* que les fueron útiles a las especies que nos precedieron. *La actitud hacia ellas sería el agradecimiento por su legado.*

A la vida: Por sus 3.500 millones de existencia

A las bacterias: Porque fueron los primeros seres vivos, y por los 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.

A las células con núcleo que vinieron después: Porque fueron construyendo durante 800 millones de años los tejidos y los órganos de los animales pluricelulares.

A los animales marinos: Por los 100 millones de años que estuvieron desarrollándose en el mar.

A los Notocordios: Por los 100 millones de años en los que crearon el primer sistema nervioso.

A los peces: Por los 100 millones de años que desarrollaron aletas y los instintos.

A los Anfibios: Por los 100 millones de años que tardaron en salir a la tierra para que la podamos contemplarla y vivir en ella.

A los Reptiles: Por los 100 millones de años que tardaron en recorrer el planeta y completar nuestro cerebro Reptiliano.

A los mamíferos: Por los 140 millones de años que tardaron en desarrollar nuestro cerebro Límbico, Mamífero o Emocional.

A los Primates: por los 40 millones de años que tardaron en desarrollar el Neocórtex.

A Los Simios: Por los 14 millones de años que tardaron en desarrollar nuestros sistemas sociales.

A los grandes Simios: Por los 3,5 millones de años que tardaron en crecer y desarrollar el Lóbulo Prefrontal.

A los Humanos: Por los 2 millones de años que tardaron en dominar el fuego y toda clase de herramientas.

Al fuego: Porque con el cambio todo.

A los Sapiens: Porque por un hecho MISTERIOSO cuando llevaban 130.000 años adquirieron el pensamiento simbólico.

Al Pensamiento Simbólico: Porque lo tenemos desde hace 70.000 años y con el podemos IMAGINAR.

A nuestros antepasados: Porque gracias a su trabajo sobrevivimos con comodidades.

A nosotros: Porque el futuro aún está por llegar es incierto y depende de nosotros que llegue el "PRIMATE HOMO SAPIENS CONSCIENS".

¿Cuáles son los cuatro inconscientes de nuestra SOMBRA?

Tenemos cuatro inconscientes que serían la Sombra que no vemos:

- El Inconsciente filogenético, colectivo o biológico: Donde se guarda la memoria y los instintos de nuestra especie y de las especies que nos han precedido desde el comienzo de la vida
- El Inconsciente familiar o de clan: Donde almacenamos la memoria de las experiencias sin resolver de lo que le ha ocurrido a nuestro clan y a nuestros ancestros
- EL Inconsciente proyecto sentido: Donde introyectamos los deseos y las angustias de nuestros padres hacia nosotros desde antes de nuestra concepción
- El Inconsciente ontogenético o individual: Donde guardamos todas las experiencias de vida que nos han ocurrido en relación con nuestro entorno desde nuestra concepción

Los cuatro Inconscientes forman nuestro SUBCONSCIENTE y *los guardamos en la memoria del cuerpo*. Nuestras sombras inconscientes tarde o temprano saldrán a pasear y lo harán siempre que puedan y el “Ser” se lo permita; cuando salgan simplemente hay que estar *atentos, Observándolas sin juicio ni crítica*.

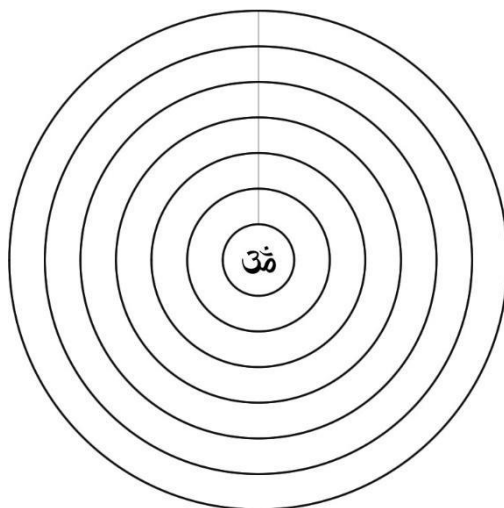
¿Cuáles son los seis círculos o niveles de energía de LUZ alrededor del “Ser”?

Gracias a la oscuridad podemos ver las estrellas. Gracias a nuestros inconscientes oscuros podemos ver nuestros círculos de luz. Tenemos seis círculos de energía de LUZ que si podemos ver. Cada alumno genera un círculo de energía o aura alrededor del vacío del “Ser”.

- El Cuerpo con sus órganos y tejidos: Es con el primero que estamos en contacto
- Las Sensaciones: Donde el cuerpo se comunica con la mente
- Los Instintos: Que van a generar nuestras pulsiones de vida
- Las Emociones: Programas que la Naturaleza nos dota para la supervivencia a los mamíferos
- El Pensamiento Racional: Que nos ayuda a comparar y a elegir la mejor opción
- El Pensamiento Simbólico: Que nos permite imaginar y crear

Cuando estos seis círculos están en línea o coherencia aparece el séptimo círculo el del “*homo consciens*” o persona que conecta con la energía del Cosmos. El “Ser” es una parte del Todo y en esa parte (en el “Ser”) está el Todo. Ver Teoría matemática de los fractales.

Un acontecimiento puede quedar atascado o bloqueado en uno de los círculos de energía. Así si tenemos una creencia limitante del círculo del pensamiento simbólico es muy posible que dispare o genere un exceso de carga emocional. Entonces el cuerpo no podrá digerir de forma virtual o metafórica el acontecimiento y presentará un síntoma corporal. Es trabajo del Observador que consiste paradójicamente en Observar y no hacer nada (Es decir trabajar desde el no esfuerzo). *Entonces esta observación sin juicio ni crítica, con una actitud de interés y compasión hace que los círculos recuperen la armonía y el equilibrio. La observación del Observador restablece la coherencia de sus seis alumnos.*



(Imagen de Internet)

Los seis círculos alrededor del SER son: El Ego Corporal- El Ego Sensorial-El Ego Libidinal- El Ego Emocional- El Ego Racional- El Ego Simbólico. Si están todos los Egos en Línea y equilibrio surge el “homo consciens”

Ejemplo

Imaginemos que una persona quiere aumentar su autoestima mediante el pensamiento positivo.

Esta persona puede que se diga “Soy hermosa”, entonces estaría activando el nivel 5º de su energía (El Pensamiento Racional).

Si además “*se cree que es hermosa*” activaría el 6º nivel (Pensamiento Simbólico)

Si además “*siente que es hermosa*” activaría el 4º nivel (Emocional)

Si además “*se mueve y actúa como una persona hermosa*” 3er nivel (Libidinal)

Si además “*se ve como una persona hermosa*” el 2º nivel (Sensorial)

Si además “*se viste y trata su cuerpo cómo una persona hermosa*” 1er nivel (Corporal)

Pero si además se observa a sí misma en el silencio desde el vacío del “Ser” sin juicio ni crítica con una actitud de interés y de compasión, llegará a la plenitud de la hermosura ya que todo ser viviente es hermoso en sí, por el simple hecho de existir. Trabajar con el pensamiento positivo es importante pero no suficiente para cambiar la autoestima de manera profunda y duradera. Contra más círculos activemos mejor y si es el “Ser” el que actúa, sin actuar, todavía mucho mejor.

¿Cómo trabajar los seis círculos de LUZ o Egos?

Solo con la no acción es decir con la observación sin juicio ni crítica es como el “Ser” adquiere el mando y el protagonismo de su vida. Esta observación se agranda si la acompañamos de las siguientes actitudes básicas de Jodorosky hacia los Egos o círculos de Energía que se han ampliado en este trabajo.

- *AGRADECIMIENTO: para El Ego Corporal del Cuerpo con sus órganos y tejidos*
- *ESCUCHA: para El Ego Sensorial de las Sensaciones*
- *SATISFACCIÓN: para El Ego Libidinal de los Instintos*
- *COMPASIÓN: para El Ego Emocional de las Emociones y Sentimientos*
- *SILENCIO: para El Ego Racional del Pensamiento Lógico*
- *SILENCIO: para El Ego Simbólico del Pensamiento Ficticio*

Entonces el “Ser” observa sin juicio, ni crítica en el vacío a todas las partes internas y al mundo exterior. La paradoja es que desde la observación en el vacío y la no acción llegamos a la plenitud y todo queda hecho. La gran paradoja del “Ser”.

El Tao no actúa, y así no deja nada por hacer. TAO TE CHING – Lao Tse

II.- LAS CREENCIAS

Esta teoría plantea que las creencias son ideas fijadas por nuestras mentes en nuestra memoria. Son conclusiones a nuestras experiencias de vida y a como se han satisfecho nuestras necesidades (Pirámide de Maslow). Hay creencias estructurantes o liberadoras y otras limitantes. La mente racional desarrollará Proto-creencias y Pre-Creencias. La mente simbólica desarrollará las Creencias simples, las sociales, las culturales, las morales y las trascendentales. *La función de las creencias es despertar las emociones*. Descubrir qué creencia estamos eligiendo en cada situación nos permitirá cambiarla si nos bloquea, nos ata o es tóxica para nosotros. Igualmente irá bien tomar conciencia de sí la creencia que está actuando es la respuesta a una necesidad o a un deseo. Nosotros no somos ni nuestra mente ni nuestras creencias, nosotros somos el “Ser” que dirige.

“Quién sabe satisfacerse con lo que tiene, siempre será feliz”
LAO TSE siglo V a. C.

“No es lo que te pasa, es como te lo tomas”
EPICTETO Siglo I d C.

Ese “es como te lo tomas” viene condicionado por las creencias. La vida es una continua oscilación, un ir y venir entre satisfacciones y frustraciones. Cuando nos pasa una “desgracia” es decir una gran frustración, una enfermedad o la muerte de alguien cercano, lo primero que le viene a la mente es *¿Por qué a mí?* Pero si seguimos a Lao Tse o Epicteto la pregunta a hacernos es la opuesta *¿Por qué a mí no?* La realidad es que al formar parte de un Todo universal somos susceptibles de lo bueno y de lo malo de la vida como cualquier ser viviente y si observamos con curiosidad, atención y sin juicios la vida de los demás veremos que a todos nos pasan cosas buenas y malas.

¿Conocía Epicteto el TAO de Lao Tse?

No lo sabemos, pero dicen cosas muy parecidas. En mi opinión creo que sí. Según la hipótesis de Lucas Nickel, profesor del departamento de Estudios Orientales y Africanos de la Universidad de Londres, la Dinastía Sin habría tenido contacto con la cultura difundida por Alejandro Magno en Oriente. Según sus estudios los guerreros de Xian se inspiraron en la escultura griega y por tanto el conocimiento mutuo entre Oriente y Occidente se remonta a varios siglos antes de C. Estos intercambios como no puede ser de otra forma fueron en doble dirección.

¿Qué son las Creencias?

Una creencia es una “idea verbal”, conclusión o valoración fijada en la memoria que los humanos tomamos por la “realidad” a partir de los 3 años de vida aproximadamente. El resto de los animales tienen Improntas (Proto-creencias o Pre-creencias) igual que nosotros también las tenemos hasta los 3 años de vida.

Estas ideas memorizadas provienen de nuestras experiencias o vivencias, de las de nuestra familia, de nuestros antepasados, de nuestro clan, de nuestra educación, de nuestra cultura y de nuestra especie “*primate homo sapiens*”.

Al ser mamíferos sociales y también simbólicos, las creencias almacenan la información y nos dan pautas de afrontamiento a las relaciones con nosotros mismos, con los otros y con el mundo. Son unos amortiguadores o filtros entre nosotros y la realidad. Nos facilitan y economizan el aprendizaje y también nos pueden impedir vivir plenamente la vida

La capacidad de *simbolizar* nos transforma en unos animales especiales ya que nuestras creencias o convicciones van a filtrar la realidad ya sea real o ficticia. Nuestras creencias van a hacer que miremos la vida a través de la mente y esta percepción está influenciada en un 90 por ciento por la memoria de nuestro pasado con lo que nos evita tener que llevar un enorme cabeza encima de nuestros hombros, pero con el inconveniente de utilizar normalmente el piloto automático de percepción sensorial. La mente hace que nos sea muy difícil ponernos directamente en contacto con la vida porque hay un filtro entre nosotros y la vida, esa es la función de la creencia hacer de filtro; el inconveniente es que la creencia si es limitante nos impide tocar y saborear la vida.

Las creencias pueden ser estructurantes o liberadoras si nos facilitan el contacto y el fluir con la vida y limitantes si nos impiden el contacto y nos bloquean el fluir. El apego a una creencia limitante puede enfermarnos, pero si la cambiamos por una creencia estructurante nos puede sanar. La enfermedad es un exceso de algo (Ying o Yang) y la vida es un ritmo entre los opuestos. La salud es la recuperación del equilibrio entre esos opuestos, ese equilibrio *lo rige la ley universal o TAO*

¿Cómo se forman las creencias?

Las creencias son ideas, conclusiones, o valoraciones que sacamos a las respuestas la mayoría de las veces no verbales que recibimos de nuestros padres y entornos educativos a nuestras necesidades. Las creamos nosotros, pero muy influenciados por el entorno actual y por la historia del grupo. Tienen la ventaja que pueden ser cambiadas cosa que los Instintos que compartimos con el resto de las especies animales les es muy difícil y tardan más generaciones. Eso nos da mayor flexibilidad adaptativa y nos hace más

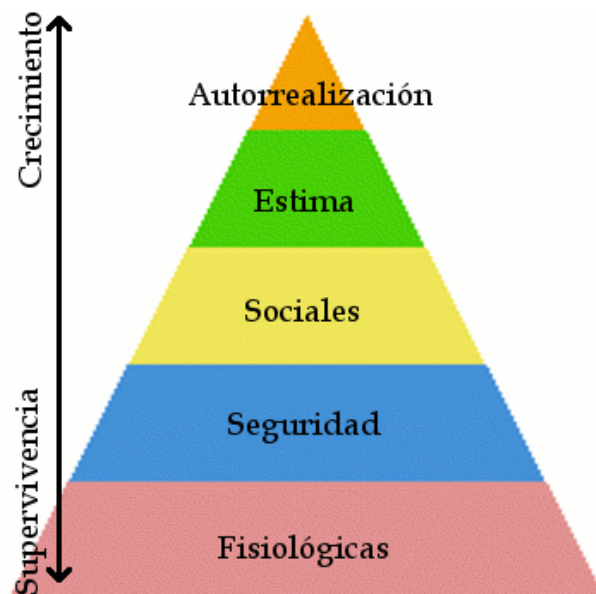
competitivos para la supervivencia. Solo *los humanos* y las *cucarachas* estamos en todos los lugares del planeta Tierra

¿Qué diferencia hay entre necesidad y deseo?

Para los sabios antiguos la diferencia entre necesidad y deseo es fundamental. Para ellos una necesidad es aquella en que está en juego nuestra supervivencia del individuo o especie y en un deseo no está en juego nuestra supervivencia. *Los deseos son los causantes de la Insatisfacción que nos conduce a la infelicidad.*

En una necesidad entra en juego nuestras bases biológicas que se activan de forma inconsciente. Nuestra mente que es muy astuta hace que tomemos por necesidades a nuestros deseos y entonces activa nuestras respuestas biológicas cuando en realidad no son necesarias. Entonces al no distinguir bien entre necesidad y deseo el cuerpo va a *imprimir*, es decir presionar hacia adentro, como respuesta fisiológica a una situación, que en realidad no era de vital importancia. No era de vida o muerte, simplemente eran deseos nuestros promovidos por nuestra educación o nuestra cultura, y vamos a pagar un alto precio por esta confusión. Todo lo que no somos capaces de *expresar*, decir, sacar, expulsar hacia afuera de nuestro cuerpo; éste lo va a *Imprimir* es decir presionar hacia adentro somatizando.

En este trabajo vamos a seguir la pirámide de necesidades de MASLOW.



(Pirámide de MASLOW, imagen de internet)

Las necesidades han ido ampliando con nuestra evolución. Mantenemos las mismas en la base de la pirámide, pero vamos incorporando otras nuevas en la altura del triángulo.

¿Qué tipos de creencias tenemos?

Evolutivamente hemos desarrollado siete tipos de creencias según nuestra evolución ontogenética que sigue los pasos filogenéticos de nuestra especie. Cada tipo de creencia va a dar respuesta a un tipo de necesidad de la Pirámide de Maslow.

Edad	Necesidad (Pirámide de Maslow)	CREENCIAS	Etapas Evolutiva	POLARIDADES
0-6 meses	SUPERVIVENCIA y PLACER	Proto-creencias	Las sensaciones	MI VIDA / MI NO VIDA
6-18 meses	SEGURIDAD Y PROTECCIÓN	Pre-creencias	Impulsiones y Pasaje al Acto	MI TERRITORIO (MIS OBJETOS) / LO AJENO
18m-3 años	REAFIRMACIÓN	Creencias simples	Emociones y Simbolización	MI YO / MI NO YO
3-6 años	PERTENENCIA Y RECONOCIMIENTO	Creencias sociales	La Ley	MI FAMILIA/ LOS EXTRAÑOS
6-12 años	HACER Y AUTOESTIMA	Creencias culturales	El otro es otro, otro	LOS OTROS/ MIS IGUALES
12-18 años	REDECISION	Creencias morales	La Conciencia y los Valores	MI PROFESIÓN / MI NO PROFESION
18-99 años	AUTORREALIZACIÓN	Creencias trascendentales	El Yo Esencial o Yo observador	LO ESPIRITUAL/ LO MATERIAL

© Manel Troya

¿Cómo se realiza la digestión biológica y la digestión virtual de los acontecimientos que experimentamos?

Desde nuestros precursores los organismos unicelulares las funciones básicas son tres: obtener nutrientes, moverse y reproducirse. Este nutrirse cuando nos volvemos organismos pluricelulares lo vamos a realizar es seis pasos:

- . Atrapar el alimento
- . Masticar
- . Tragar
- . Digerir
- . Asimilar y

. Eliminar las toxinas

La digestión de los acontecimientos, aunque estos sean estresantes también los vamos a realizar simbólicamente con los mismos pasos ya que para nuestra mente simbólica un acontecimiento es un alimento virtual.

- . Escuchar o percibir el acontecimiento (*atrapar*)
- . Darle vueltas (*masticar*)
- . Aceptar el acontecimiento (*tragar y digerir*)
- . Asimilar (asimilar)
- . Olvidar (*eliminar las toxinas*)

En este proceso digestivo virtual es muy importante el papel de la creencia que despierta una determinada emoción con repercusión en nuestra salud.

¿Qué papel hace la emoción y la creencia en la digestión virtual de un acontecimiento?

Es la emoción la que nos mueve a la acción y la que nos afecta, por tanto, es la emoción la que nos lleva al equilibrio de la salud o al desequilibrio de la enfermedad. La creencia al ser la capa externa hace como la capa de ozono que filtra determinados rayos del Sol y no los dejan pasar. Así la creencia al ser el círculo más externo de la energía de la persona deja pasar algunas percepciones que activan o despiertan determinadas emociones.

Ejemplo, las Creencias siguientes de la madre Teresa de Calcuta despertarán determinadas emociones en ella y en sus seguidores delante de determinados acontecimientos de la vida.

El día más bello. Hoy
La cosa más fácil. Equivocarse
El error mayor. Abandonarse
La raíz de todos los males. El egoísmo
La distracción más bella. El trabajo
La peor derrota. El desaliento
Los mejores profesores. Los niños
La primera necesidad. Comunicarse
Lo que hace más feliz. Ser útil a los demás
El misterio más grande. La muerte
El peor defecto. El malhumor
La persona más peligrosa. La mentirosa
El regalo más bello. El perdón
Lo más imprescindible. El hogar
La ruta más rápida. El camino correcto
La sensación más grata. La paz interior

*El resguardo más eficaz. La sonrisa
El mejor remedio. El optimismo
La mayor satisfacción. El deber cumplido
La fuerza más potente. La fe
Las personas más necesarias. Los Padres
La cosa más bella. El Amor.
(Autora: Madre Teresa de Calcuta)*

La emoción anexa o adjunta a un acontecimiento que ha dejado pasar la creencia será el condimento que se le ha puesto al acontecimiento; si el acontecimiento lo vivimos como agradable el condimento será dulce si el acontecimiento lo vivimos como desagradable el condimento será amargura o acidez. Pero eso dependerá de la creencia, ya que la creencia actuante *despierta la emoción*. La creencia puede transformar un deseo virtual en una necesidad biológica, y esta nueva necesidad (en realidad falsa) activará las *respuestas biológicas* de supervivencia aprendidas durante millones de años, pudiendo dar una respuesta biológica con una somatización o una enfermedad. Es decir, nuestras creencias nos pueden generar ENFERMEDADES.

¿Cuáles son las siete etapas de desarrollo de las creencias?

Nuestras creencias se han ido desarrollando desde que fuimos concebidos. No teníamos lenguaje, pero nuestro cerebro y nuestro cuerpo fueron a partir de las nuestras vivencias tomando conclusiones y decisiones de vida. A estas primeras creencias (impresiones neurosensoriales) las llamo *Proto-creencias* y se desarrollan desde la concepción hasta los 6 meses.

Más tarde entre los 6 y 18 meses aparecen las *Pre-creencias*, que son conclusiones de guion de vida guardadas de forma pre-verbal, sin lenguaje verbal, pero sí con lenguaje corporal del bebé.

Con la aparición del pensamiento simbólico entre los 18 meses y los 3 años, tendremos las primeras *Creencias simples* propiamente dichas donde el niño sí utiliza ya el lenguaje verbal.

Luego aparecerán las *Creencias sociales* entre los 3 y los 6 años; las *Creencias culturales* de la infancia de los 6 a los 12 años y con la llegada de la adolescencia entre las 12 a los 18 años tendremos las *Creencias morales*; por último, con la edad adulta desde los 18 años en adelante desarrollaremos las *Creencias trascendentales* (Este término lo hemos recogido de Fabián Serentino)

Todas nuestras creencias están unidas entre ellas formando una red que se interconecta y al igual que pasaba con las emociones "*Teoría evolutiva de las emociones*" podemos activar una creencia de una etapa anterior al periodo de vida que estemos viviendo. Por ejemplo, puedo activar una Proto-creencia, aunque sea una mujer de cuarenta años madre de familia. Según la creencia que tenemos activada podemos valorar nuestra etapa evolutiva que estamos reviviendo en este preciso momento de nuestra vida.

1ª: PROTO-CREENCIAS de “SUPERVIVENCIA / PLACER “0-6meses: La etapa evolutiva de las Sensaciones

El periodo que va de los 0 a los 6 meses es un periodo donde la psique del niño percibe la realidad fragmentada. Primero percibe sobre todo sensaciones del olfato, la audición y del contacto de la piel, y no será hasta el segundo o tercer mes que su percepción visual se irá agudizando. De esta etapa psicótica que quiere decir “caos de la mente”, la mayoría salimos bastante bien y solamente una pequeña parte de la población se queda enganchada a ella a nivel psicoafectivo.

Cuando el niño/a ha sido deseado, con un embarazo correcto, un parto y una lactancia normal, y con unos padres suficientemente buenos. Cuando el niño/a puede desarrollar y expresar su necesidad fisiológica, va a generar a nivel INCONSCIENTE (ya que aún no tienen lenguaje) unas Proto-creencias liberadoras como:

- . Soy digno de ser **amado**
- . Siento el **apego** de mis padres
- . Yo estoy **bien**
- . Me siento **cuidado**
- . Está bien **disfrutar** de la vida
- . Mis **necesidades** son atendidas
- . Estoy **satisfecho** con lo que tengo
- . El mundo está bien y vale la pena vivir la **vida**
- . Me siento **vinculado**

Cuando no hemos sido deseados, los padres deseaban otro sexo. Si hemos tenido un parto difícil o la lactancia no ha sido lo suficientemente buena. Si se presentan problemas de vinculación, aceptación y estima y no se pueden realizar las necesidades instintivas. Pueden aparecer unas Proto-creencias limitantes del tipo:

- No soy digno de ser **amado**
- No siento el **apego** de mis padres
- Hay algo **mal** en mi
- No me siento **cuidado**
- Está mal **disfrutar**
- Mis **necesidades** no son atendidas
- Siempre suelo estar **insatisfecho** con lo que tengo
- El **mundo** no está bien; La **vida** es injusta
- No me siento **vinculado**

2ª: PRE-CREENCIAS de “SEGURIDAD Y PROTECCIÓN “6-18 meses: La etapa evolutiva del Pasaje al Acto

Sobre todo, en esta etapa el niño/a es un “pasaje al acto”. Es decir que todo lo va a intentar actuar. Cuando al niño/a se le ha dejado actuar, jugar y explorar y siente la presencia cercana de los padres o figuras parentales y se le da permiso de hacer cosas sin la madre o el padre y se le deja compartir el juego va a desarrollar Pre-creencias liberadoras del tipo:

- Me siento **acompañado**
- **Confío** en mí
- Siento mi **control**
- Me siento **dependiente**
- La vida es un **equilibrio**
- Puedo ser **espontáneo**
- Puedo jugar y **explorar**
- Siento mi **libertad**
- Me siento **protegido** delante de extraños
- Puedo **relajarme**
- Soy un ser lleno de **recursos**
- El mundo es **seguro**
- Noto **ternura** en los otros

Cuando al niño/a no se le ha dado permiso para jugar y manipular objetos, explorar el entorno y alejarse de los padres (sabiendo que estos van a estar cerca de él para cuando los necesite). No se le permite iniciar la desvinculación de la madre o el padre pueden aparecer unas Pre-creencias limitantes del tipo:

- Me siento **solo** en la vida
- **No confío** en mí
- Normalmente me **descontrolo**
- Mi familia no me **deja hacer** cosas solo
- No noto el **equilibrio** de la vida
- No puedo ser **espontáneo**
- No puedo jugar ni **explorar**
- No me siento **libre**
- No me siento **protegido** delante de extraños
- Siempre estoy **tensionado**
- No puedo hacer nada con mis **recursos**
- El mundo es **peligroso**
- No noto la **ternura** en los otros

3ª: Creencias SIMPLES de “REAFIRMACIÓN “18 meses -3 años: La etapa evolutiva de La Simbolización

Es la etapa donde aparece el lenguaje y la simbolización. Cuando el niño/a ha tenido un ambiente donde se le ha respetado y contestado con paciencia a sus preguntas, aparecerán los primeros recuerdos de la memoria y las creencias a las que podrá llegar a nivel consciente y podremos averiguar la causa o entorno que las produjeron.

Cuando el niño/a ha recibido suficiente estimulación, se le ha permitido expresar lo que siente o lo que piensa. Se le ha permitido disfrutar de su sexo. Se le ha permitido compartir el juego y ser él o ella y se le permite expresar sus opiniones, aparecerán creencias liberadoras del tipo:

- Puedo aprender a conocer mis **emociones** y a utilizarlas como señales
- Me siento **escuchado**
- Me siento **importante**
- Soy **normal**
- Noto mi **poder**
- Puedo **relajarme**
- Yo **soy** este

Cuando al niño/a no ha recibido suficiente estimulación o no se le ha permitido expresar lo que siente o lo que piensa. No se le permite ir rompiendo la vinculación con la madre. No puede reafirmarse ni dispone de tiempo para aprender y no se le permite ir conversando, dialogando y sentirse participativo e importante, puedan aparecer creencias limitantes del tipo:

- Nadie me **escucha**
- No me siento **importante**
- No soy **normal**
- Me siento **impotente**
- Siempre estoy **tenso**
- No sé quién **soy**

4ª: Creencias SOCIALES de “PERTENENCIA Y RECONOCIMIENTO “3-6 años”: La etapa evolutiva de La ley

El niño/a de esta edad es un niño/a que sale del núcleo familiar para ir a la sociedad; la sociedad se la va a encontrar en los parques y plazas, en la calle y sobre todo en el parvulario escolar. Entonces el niño/a se da cuenta que además del mundo de su familia hay un mundo más amplio que se rige por leyes. Si puede pertenecer al grupo familiar y al social y se le permite que pueda comunicar lo que sabe hacer, aparecerán creencias liberadoras del tipo:

- Me siento **aprobado**
- Los otros me muestran **atención**
- Encuentro mi lugar y espacio
- Tengo permiso para **expresar** lo que siento y pienso
- Mis **gustos** son importantes
- La vida tiene **interés**
- Siento que **pertenezco** a mi familia
- Me siento **reconocido**
- Me siento **valorado**

Si no puede identificarse con el grupo familiar. Si no puede sentirse aprobado, que es preferido y que es importante. Si no puede sentir que tiene potencia. Si no puede comunicarse. Aparecerán sentimientos de incapacidad o pequeñez delante del mundo y las creencias limitantes del tipo:

- No se me **aprueba**
- Los otros no me muestran **atención**
- No encuentro mi **lugar o espacio**
- No puedo **expresar** para que me quieran y no me abandonen
- Mis **gustos** no son importantes
- La vida no tiene **interés**
- No me siento **pertenecer** a mi familia.
- No me siento **reconocido**
- Siento mi **desvalorización**

5ª: Creencias CULTURALES de “HACER Y AUTOESTIMA “6-12 años: La etapa evolutiva del Otro, es otro otro,

En esta etapa de los 6 a los 12 años, en Occidente el niño/a entra en el periodo de latencia a nivel sexual que le permite sublimar sus pulsiones a través del aprendizaje y de la cultura; adquiere su formación escolar básica.

Si el niño/a tiene el permiso de conocer cómo funciona su cuerpo y que cosas puede hacer y no hacer con el cuerpo. Si se puede afirmar y puede ser independiente. Si se le deja que pertenezca a otros grupos. Si se le deja compartir y que pueda expresar cómo se siente y también sus opiniones. Si puede conocer otras posibilidades, alternativas y personas. Si puede progresar y buscar y gestionar su tiempo. Si se le permite tolerar la frustración y el error, aparecerán creencias liberadoras del tipo:

- . Merezco **amar** y ser amado
- . Puedo hacer **amigos**
- . Me siento **comprendido**
- . **Hago** lo que puedo y aprendo de mis errores
- . Siento **ilusión** por la vida
- . Me siento **independiente** en el actuar

- . Siento mi **intimidad**
- . Siento mi **privacidad**
- . Noto que los otros me **respetan**
- . **Siempre** hago lo que puedo en ese momento

Si no puede expresar suficientemente lo que piensa y siente. Si no se le permite que pueda sentirse independiente y que puede hacer las cosas sólo dentro y fuera del ámbito familiar. Si no se le permite conocerse a sí mismo, como es él/ella, de donde viene y como es el cuerpo. Si no puede experimentar situaciones y puntos de vista diferentes. Si no puede criticar normas, leyes y valores. Si no puede identificarse con un grupo social y moral y si no se le permite su privacidad aparecerán creencias limitantes del tipo:

- . No merezco **amar** ni ser amado
- . No puedo hacer **amigos**
- . Mi familia no me **comprende**
- . Si **hago** algo bien era mi deber y no tiene mérito
- . Siento **desilusión** por la vida
- . Si no hago lo que los demás quieren me van a **dejar de querer**
- . No se respeta mi **intimidad**, se me invade
- . No tengo mi espacio de **privacidad**
- . Noto que los otros no me **respetan**
- . Siempre puedo hacer **más**

6ª: Creencias MORALES de “REDECISIÓN “12-18 años: *La etapa evolutiva de la Conciencia*

Entre los 12 y 18 años en donde adquirimos plena conciencia dado que el lóbulo prefrontal del cerebro está suficientemente maduro. Si el/la adolescente recibe el permiso de ser el mismo. Si puede identificarse y puede cuestionar y expresar las discrepancias morales y éticas, pueden aparecer unas creencias liberadoras del tipo:

- . Está bien **discrepar**
- . Me puedo **identificar** con grupos fuera de mi familia
- . Soy **merecedor/a** de cosas buenas
- . Puedo cambiar y **reconstruir** nuevas posiciones en la vida
- . Me siento **responsable** de mis actos

Si recibe prohibiciones para decidir. Si el/la adolescente ha de hacer lo que le agrada a los adultos o consultar siempre sus decisiones. Si no se le permite cambiar, buscar o probar, y si no se le permite que esté bien consigo mismo y con la vida, pueden aparecer creencias limitantes del tipo:

- . No puedo **discrepar**
- . No me puedo **identificar** con grupos fuera de mi familia
- . No soy **merecedor/a** de cosas buenas
- . La vida no da **segundas** oportunidades

- . No me siento **responsable** de mi vida

7ª: Creencias TRASCENDENTALES de “AUTORREALIZACIÓN “18-99 años o más” La etapa evolutiva de la madurez

La etapa de la madurez es aquella etapa donde la persona se hace dueña y responsable de su vida. Ya no depende de los padres, integra las experiencias vividas con lo que ocurre alrededor. Tiene autonomía para cambiar lo que considere necesario y también puede cambiar su forma de ver el mundo.

Cuando la persona es consciente de que es responsable de sus propios sentimientos y conductas. Cuando deja de hacerse la víctima. Cuando se da cuenta que puede elegir. Entonces pueden aparecer creencias liberadoras del tipo:

- . **Acepto** la vida como es
- . Me puedo **reconciliar** con los demás
- . Puedo **renunciar** mis deseos
- . Soy **flexible** y me adapto a diferentes contextos
- . Noto que todo está conectado, el mundo, los otros y yo somos **interdependientes**
- . Puedo **perdonar** a mi familia y a mí mismo
- . Puedo **resolver** mis conflictos dependen de mí
- . Formo parte de un **todo**

Si la persona no ha tomado la responsabilidad de su vida y sigue pensando que depende de los demás y de los elementos externos pueden aparecer creencias limitantes del tipo:

- . Quiero que la vida sea según mis deseos y no la **acepto** como es
- . No me puedo **reconciliar** conmigo mismo ni con los demás
- . No puedo **renunciar** a mis deseos
- . Soy **inflexible**, las personas no pueden cambiar
- . Todo **depende** de mí o nada **depende** de mí
- . No me puedo **perdonar** ni a mí ni a los demás
- . Soy **víctima** de las circunstancias
- . Soy una persona especial no formo parte de un **todo**

¿Cómo vivir o la metáfora de la abeja?

Dice Vagan Shree Rajneesh en su libro El TAO los tres tesoros: Para una cucharada de miel, una abeja tiene que visitar cinco mil flores. Y para una libra de miel las abejas tienen que viajar miles de millas. Una cucharada de miel y cinco mil experiencias. Por tanto, donde quieras que estés está totalmente allí, de otra forma visitarás la flor y te irás sin la miel. Esa es la única desgracia que

puede sucederle a un hombre, y eso sucede a casi el noventa y nueve por ciento de las personas. Tienes tanta prisa – piensa tan sólo en una abeja con tanta prisa que va a una flor, pero nunca la toca, porque mucha prisa de ir a otra flor incompleta se va a otra flor, pero cuando ha llegado a la otra flor la idea de ir a otra flor está anhelante en su cabeza. Visita cinco mil o cinco millones de flores y regresa con las manos vacías. ¡No seas de ese tipo de abejas! ¿Cuándo visites una flor visítala realmente? Olvídate de las demás flores del mundo- no existen otras en ese momento. Tan solo se una abeja- canturrea, deléitate y disfruta la flor. Está con ella tan totalmente como puedas; entonces acumulas la miel de la vida y cuando mueres, mueres gozosamente en éxtasis. Has vivido ninguna queja en tu corazón, ningún resentimiento.

Si uno vive todos los momentos de la vida con totalidad, con conciencia, en el momento de la muerte puedes bendecir a tus amigos y a tus enemigos. Los enemigos también porque ellos fueron parte del misterioso fenómeno de tu vida.

¡Para mi esta metáfora es genial! Porque a veces somos bendecidos en nuestra existencia con una persona luminosa como el maestro FIDEL que es totalidad y conciencia; con él muchos hemos aprendido gracias a su ejemplo y guía a vivir según las creencias liberadoras recogidas en su ¡Nen disfruta la vida! Es una gran suerte tenerlo como compañero, amigo y hermano. C/P/M. ¡¡¡Gracias, Fidel!!!

“El camino de la montaña como el de la vida no se recorre con las piernas sino con el corazón”

Andrés Nadal

© Manel Troya

Anexo:

LISTADO DE LAS 100 CREENCIAS Estructurantes y Limitantes básicas

ACEPTAR: **Acepto** la vida como es / NO ACEPTACIÓN: Quiero que la vida sea según **mis deseos** (*Creencia trascendental*)

AFECTO: Soy digno de ser **amado** / NO AFECTO: No soy digno de ser **amado** (*Proto-creencia*)

AMISTAD: Puedo hacer **amigos**/SOLEDAZ: No puedo hacer **amigos** (*Creencia cultural*)

AMOR: Merezco **amar** y ser amado/ NO AMOR: No merezco **amar** ni ser amado (*Creencia cultural*)

APEGO: Siento el **apego** de mis padres /NO APEGO: No siento **el apego** de mis padres (*Proto- creencia*)

APROBACIÓN: Me siento **Aprobado**/ DESAPROBACIÓN: No se me siento **aprobado** (*Creencia social*)

ATENCIÓN: Los otros me muestran **atención** / NO ATENCIÓN: Los otros no me muestran **atención** (*Creencia social*)

BIEN: Yo estoy **bien**/ MAL: Hay algo **mal** en mi (*Proto-creencia*)

COMPañIA: Me siento **acompañado** / SOLEDAD. Me siento **solo** (*Pre-creencia*)

COMPRENSIÓN: Me siento **comprendido**/ INCOMPRENSIÓN: Mi familia no me **comprende** (*Creencia cultural*)

CONFIANZA: **Confío** en mí/ DESCONFIANZA: **No confío** en mi (*Pre-creencia*)

CONTROL: Siento mi **control** /DESCONTROL: Normalmente me **descontrolo** (*Pre-creencia*)

CUIDADO: Me siento **cuidado**/DESCUIDADO: No me siento **cuidado** (*Proto-creencia*)

DEPENDENCIA: Me siento **dependiente**/NO DEPENDENCIA: Mi familia no me **deja hacer** cosas solo (*Pre-creencia*)

DISCREPAR: Está bien **discrepar** / NO DISCREPAR. No puedo **discrepar** (*Creencia moral*)

DISFRUTAR; Está bien **disfrutar** de la vida/NO DISFRUTAR: No sé qué es **disfrutar** (*Proto-Creencia*)

EMOCIONES: Puedo aprender a conocer mis **emociones** y a utilizarlas como señales / NO EMOCIONES: Estoy desconectado de mis **emociones** (*Creencia simple*)

EQUILIBRIO: La vida es un **equilibrio** / NO EQUILIBRIO: No noto el **equilibrio** de la vida (*Pre-creencia*)

ESCUCHA: Me siento escuchado/ NO ESCUCHA: Nadie me **escucha** (*Creencia simple*)

ESPACIO: Encuentro mi lugar y **espacio** / NO ESPACIO: No encuentro mi lugar y **espacio** (*Creencia social*)

ESPONTANEIDAD: Puedo ser **espontáneo** / NO ESPONTANEIDAD: No puedo ser **espontáneo** (*Pre-creencia*)

EXPLORAR: Puedo jugar y **explorar**/ NO JUGAR: No puedo **jugar** ni explorar (*Pre-creencia*)

EXPRESIÓN: Tengo permiso para **expresar** lo que siento y pienso/ NO EXPRESIÓN: No puedo **expresar** (*Creencia social*)

FLEXIBILIDAD: Soy **flexible** y me adapto a diferentes contextos/ RIGIDEZ: Soy **inflexible**. Las personas no pueden cambiar (*Creencia trascendental*)

GUSTOS: Mis **gustos** son importantes/ NO GUSTOS: **Mis gustos** no importantes (*Creencia social*)

HACER: Hago lo que puedo y aprendo de mis errores /NO HACER: Si Hago algo bien era mi deber y **no tiene mérito** (*Creencia cultural*)

IDENTIFICACIÓN: Me puedo **identificar** con grupos fuera de mi familia /NO IDENTIFICACIÓN: No me puedo **identificar** con grupos fuera de mi familia (*Creencia moral*)

ILUSIÓN: Siento **ilusión** por la vida/ DESILUSIÓN: No amo ni me **ilusiona** la vida (*Creencia cultural*)

IMPORTANCIA: Me siento **importante**/ NO IMPORTANCIA: No me siento **importante** (*Creencia simple*)

INDEPENDENCIA: Me siento **independiente** en el actuar/ COMPLACENCIA: Si no hago lo que los demás quieren me van **a dejar de querer** (*Creencia cultural*)

INTERDEPENDENCIA: Noto que todo está conectado y es **interdependiente**/ OMNIPOTENCIA: Todo **depende** de mí (*Creencia trascendental*)

INTERÉS: La vida tiene **interés** / NO INTERÉS: La vida no tiene **interés** (*Creencia social*)

INTIMIDAD: Siento mi **intimidad**/ NO INTIMIDAD: No se respeta mi **intimidad**. Se me invade (*Creencia cultural*)

LIBERTAD: Siento mi **libertad**/ NO LIBERTAD: No me siento **libre** (*Creencia simple*)

MERECER: Soy **merecedor/a** de cosas buenas. NO MERECER: No soy **merecedor/a** de cosas buenas

NECESIDADES: Mis **necesidades** son atendidas/ NO NECESIDADES: Mis **necesidades** no son atendidas (*Proto-creencia*)

NORMAL: Soy **normal**/ NO NORMAL: No soy **normal** (*Creencia simple*)

PERDONAR: Puedo **perdonar** a mi familia y a mí mismo / NO PERDON: No me puedo **perdonar** ni a mí ni a los demás (*Creencia trascendental*)

PERTENENCIA: Siento que **pertenezco** a mi familia/ NO PERTENENCIA: No me siento **pertenecer** a mi familia. No encuentro mi lugar (*Creencia social*)

PODER: Noto mi **poder** / IMPOTENCIA: Me siento **Impotente** (*Creencia simple*)

PRIVACIDAD: Siento mi **privacidad** /NO PRIVACIDAD: No tengo mi espacio de **privacidad** (*Creencia cultural*)

PROTECCION: Me siento **protegido**/ DESPROTECCIÓN: No me siento **protegido** (*Pre-creencia*)

REAFIRMACION: **Yo soy** este / NO REAFIRMACION: No sé quién **soy** (*Creencia simple*)

RECONCILIAR: Me puedo **reconciliar** conmigo y con los demás/ NO RECONCILIAR: No me puedo **reconciliar** conmigo ni con los demás (*Creencia trascendental*)

RECONOCIMIENTO: Me siento **reconocido** / NO RECONOCIMIENTO: No me siento **reconocido** (*Creencia social*)

RECONSTRUCCIÓN: Puedo cambiar y **reconstruir** nuevas posiciones / NO RECONSTRUCCIÓN: La vida no ofrece segundas oportunidades (*Creencia moral*)

RECURSOS: Hago cosas solo, soy un ser lleno de **recursos**/ NO RECURSOS: No puedo hacer nada con mis **recursos** (*Pre creencia*)

RELAJACIÓN: Puedo **relajarme** / TENSIÓN: Siempre estoy **tenso** (*Pre-Creencia*)

RENUNCIAR: Puedo **renunciar** a mis deseos/ NO RENUNCIAR: No puedo **renunciar** a mis deseos (*Creencia trascendental*)

RESOLVER: Puedo **resolver** mis conflictos, dependen de mi/ VÍCTIMA: Soy **víctima** de las circunstancias (*Creencia trascendental*)

RESPECTO: Noto que los otros me **respetan** / NO RESPETO: Noto que los otros no me **respetan** (*Creencia cultural*)

RESPONSABLE: Me siento **responsable** de mis actos / NO RESPONSABILIDAD: No me siento **responsable** de mi vida (*Creencia moral*)

SATISFACCIÓN; Estoy **satisfecho** con lo que tengo/INSATISFACCIÓN Siempre suelo estar **insatisfecho** (*Proto-creencia*)

SEGURIDAD: El mundo es **seguro** / PELIGRO: El mundo es **peligroso** (*Pre-creencia*)

SIEMPRE: **Siempre** hago lo que puedo en ese momento/ MÁS: Siempre puedo hacer **más**

TRANQUILIDAD: Normalmente estoy **tranquilo**/ TENSIÓN: Normalmente estoy **tenso** (*Proto-creencia*)

RELAJACIÓN: Puedo **relajarme** / TENSIÓN: Siempre estoy **tenso** (*Creencia simple*)

TERNURA: Noto **ternura** en los otros / NO TERNURA: No noto **ternura** en los otros (*Pre-Creencia*)

TODO: Formo parte de un todo / ESPECIAL: Soy una persona **especial** (*Creencia trascendental*)

VALOR: Me siento **valorado** / DESVALORIZACIÓN: Siento mi **desvalorización** (*Creencia social*)

VIDA: El mundo está bien y va la pena vivir la **vida** / NO VIDA: El mundo no está bien ni la **vida** (*Proto-creencia*)

VINCULACIÓN: Me siento **vinculado** / NO VINCULACIÓN: No me siento **vinculado** (*Proto-creencia*)

NOTAS

La gran diferencia niño-adulto: El niño depende del mundo de los adultos para satisfacer sus necesidades. El adulto se vale por sí mismo y puede encontrar el solo lo que necesita. El niño no es responsable de su vida, el adulto sí (responsabilidad es la capacidad de dar la “respuesta” adecuada)

Nuevo vocabulario psico-afectivo

Titia o alagra: Alegría de la desgracia ajena. Ej. Reír si otro se cae y se hace daño

Agren: Agresividad necesaria. Ej. La agresividad necesaria para comer o cazar

Agregra: Agresividad gratuita. Ej. La agresividad de maltratar a otro ser vivo

Desen: Deseo necesario. Ej. El deseo de beber agua

Desgra: Deseo gratuito: Ej. El deseo de beber una bebida cola

Fuentes

. Lao Tse. *Tao Te Ching*. Ediciones Orbis. Edición Preparada por Carmelo Elorduy. MADRID 1977

. TAO los tres tesoros. Bhagwn Shree Rajneesh. Editorial Sirio 1985

. *El sendero del Zen. El Camino de la paradoja*. Osho. Planeta Agostini 2007

. Damasio, Antonio, “En busca de Spinoza” *Neurobiología de la emoción y los sentimientos*, Ed. Drakontos, Barcelona Madrid 2009

. Christian Fleché. “Creencias y Terapia”. . Gaia Ediciones 2014

. Aloka Martí i Joan Sala, “Despertar la conciencia a través del cuerpo” Ed. Milenio. Lleida 2013

. Richard C. Schwartz, “Los sistemas de la familia interna” Ed. Eleftheria. Barcelona 2015

. Alejandro Jodorowsky, “Cabaret Místico”. Ed. Siruela 2006

- . Berne Eric, “¿Qué dice usted después de decir hola?”. Ed. Grijalbo. Barcelona 1974
- . Steiner Claude, “Los guiones que vivimos”. Ed. Kairós. Barcelona 1991
- . Escribano Georges, “Análisis Transaccional y Psicología Clínica”. Ed. Círculo Rojo. Almería 2016
- . Armada Antonio, “Terapeutas desde la infancia”. Ed. Círculo Rojo. Almería 2016
- . Erskine Richard G. , “Más allá de la empatía”. Ed. Desclée de Brouwer. Bilbao 2012
- . Corbera Enric, “ El Observador en Bioneuroemoción” Ed. Sincronía 2013
- . Levine, Peter A. “En una voz no hablada” Ed Alma Lepik. Buenos Aires 2013
- . David Grand, “Brainspotting”. Ed Sirio, Málaga 2014
- . Yuval Noah Harari, “De animales a dioses”, Ed Debate 2014
- . Robert Dilts. Identificación y cambio de creencias. Ediciones Urano. Barcelona 1996
- . Bruce H. Lipton. La biología de la Creencia. Palmyra. Madrid 2007
- . 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 septiembre 2014
- . Troya Manel: “De la conciencia corporal a la meditación”. Aleces septiembre 2015
- . Troya Manel: “Mis Sensaciones Una herramienta de autoconocimiento” Aleces, noviembre 2016

Agradecimientos

A las escuelas de Rubí 25 de Setembre, Pau Casals y Schola; a las maestras Nuria Chipell, María Soledad Blanco, Rosa Marín, Ana Cristina Aguilera, Teresa Bosch. Montse Torner y Montse Grau. A los Compañeros del SEZ de Rubí-Castellbisbal, a los del CEP Eric Berne, a los de ALECES y SDP 3., a Angèlica Giralt por su gran ayuda. A María del Rosario Hidalgo Castrejón y Elisabet Gil por su amable atención; 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