

TEORIA LA ANSIEDAD UN RECUERDO REPRESENTADO DEL TRAUMA

El doble recuerdo del trauma tiene 5 escenarios básicos y 120 posibles escenas.

Manel Troya

1.- ¿Qué dice esta teoría?

La ansiedad es debida a la dificultad que tienen los dos cerebros de nuestro Sistema Nervioso para eliminar información. Esta teoría plantea que la crisis o ataque de ansiedad en los humanos es producido por un **doble recuerdo grabado en el cerebro encefálico y en el cerebro intestinal** de una escena traumática y en la cual NO hubo "**compromiso o vinculación social**" y también quedó bloqueado el movimiento natural de "**ataque o huida**"; La persona SÍ sufrió, vivió o tuvo una experiencia de "**inmovilización con miedo**" que su cuerpo/mente no pudo integrar.

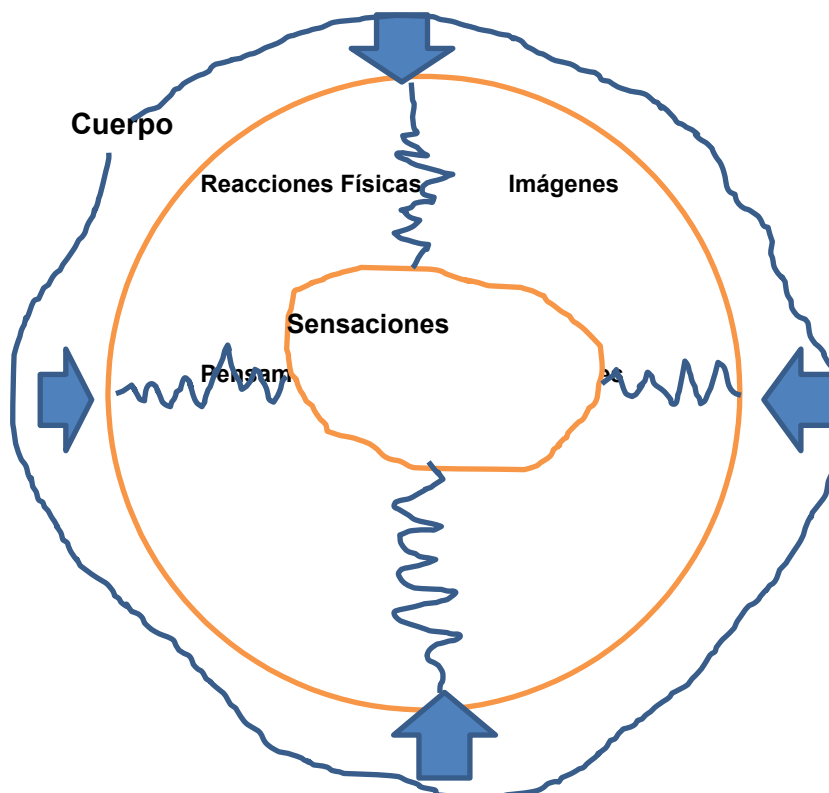
El ataque de ansiedad representa, **vuelve a presentar**, la escena recordada al organismo, buscando mediante esta nueva **representación**, dar salida a la energía congelada. Para que la descarga se pueda efectuar, el inconsciente rastrea, recrea o inventa un escenario y una escena "**sucedáneos**" del escenario y la escena original, ya que *es imposible que ésta se vuelva a producir otra vez exactamente y con los mismos personajes*. Esto es debido a que nuestro inconsciente (cerebro reptiliano y cerebro visceral) no conoce la existencia del tiempo ni el espacio y por eso va a buscar **una y otra vez** dar salida a lo inconcluso en la misma situación. Al no poderla encontrar, lo actuará en una situación que sea lo más parecida posible al escenario y a la escena original utilizando para ello **la metáfora (similitud) y la metonimia (relación)**; esta falsa descarga deja unas sensaciones de impotencia y de falsa culpa

2.- ¿Qué es un trauma?

En una escena de trauma hay una **contracción enorme** del cuerpo que conlleva una **fragmentación o disociación** de los elementos fisiopsicológicos de esta **experiencia**: **sensaciones** intensas, **reacciones físicas** protectoras, **imágenes** abrumadoras, **emociones** de terror y pánico y **pensamientos** catastróficos. Si no hay fragmentación o disociación de estos elementos no hay trauma

* Las Reacciones Físicas: Son observables por otro

* Las Sensaciones; las Imágenes, las Emociones y los Pensamientos: Solo las puede observar el propio sujeto



© Manel Troya

El organismo vive la situación traumática como de “vida o muerte”; la energía que prepara para su defensa es la **máxima** posible, “es su **bomba nuclear**”, es una energía unas 200 veces mayor que la necesaria en una actividad ordinaria. La energía no descargada queda almacenada en los músculos, en las articulaciones y en las vísceras, lo que hace que el cerebro Visceral continúe enviando información de estas sensaciones horribles al Tálamo que es el centro del cerebro encefálico donde pasan las señales nerviosas y este las envía a las amígdalas cerebrales, creando una sensación crónica de amenaza o peligro (Levine 229). Si nuestros músculos, articulaciones y tripas quedan por “tempus temporis” preparados para responder, entonces nuestra mente nos informa que hay algo que temer. Este algo, “el miedo se nos ha metido en el cuerpo literalmente” nos provoca ansiedad.

***Definición de trauma:** Un trauma es una **gran contracción** del cuerpo que conlleva una **fragmentación** o **disociación** de las partes fisiopsicológicas: sensaciones, reacciones físicas, imágenes, emociones y pensamientos; con un almacenamiento de **energía de supervivencia** no descargada por la **acción inacabada** en músculos, articulaciones y vísceras que **excitan** continuamente el Sistema Nervioso creando una sensación crónica de amenaza o peligro.*

3.- ¿En qué cinco escenarios se produce el trauma?

Hay cinco escenarios básicos donde se produjo el trauma y se creó o generó el recuerdo:

1.- Salud; 2.- Familia; 3.- Escuela/trabajo; 4.- Vecinos y 5.- Accidentes

Es en alguno de estos cinco **escenarios** se grabó una de las 120 posibles **escenas** traumáticas (*anexo Cuadro1*) en las que el individuo pudo verse inmerso, y en el que se congeló los movimientos de ataque o huida si falló el compromiso y la vinculación social. Estos movimientos bloqueados van a manifestarse en forma de síntomas de las cuales la ansiedad es el **síntoma preferido**.

El trauma es un producto 3X1; “Un triple efecto y una oportunidad u ocasión” EL primer efecto es que produce un **shock** al sistema nervioso con su atasco o bloqueo acompañado de altas dosis de terror. El segundo es que el sistema nervioso **cíclicamente** intentará descargar y arreglar ese desajuste representando lo ocurrido pero las sensaciones tan terribles que se activan hacen que el trauma no se resuelva y se haga más profundo. El tercer efecto es que el miedo del trauma transforma la **relación** de la persona consigo misma, con los otros y con la vida, dejando una sensación de **falsa culpa**, de **vergüenza** y de dos emociones vergonzantes según la “Teoría evolutiva de las emociones”: la **envidia** (tristeza de la felicidad ajena) y la **titia o alagra** (alegría de la desgracia ajena) que buscan compensar el profundo complejo de inferioridad que el trauma produce en los humanos. Todo ello crea una sensación de permanente y continuo malestar. Sin embargo el trauma es también una oportunidad de tomar **conciencia** de nuestras sensaciones internas y la ocasión de no quedarnos atascados y crecer como seres humanos. Para ello normalmente necesitaremos la ayuda de los otros.

4.- ¿Qué es una crisis de ansiedad o ataque de pánico?

*La crisis de ansiedad o ataque de pánico es una explosión de energía producida por la **representación del trauma** mezcla de: terror, ira e impotencia, sin dirección **ni significado** por lo que la descarga de energía no es reparadora; la persona **no entiende** los síntomas que está viviendo durante la representación y tampoco entiende porque le está pasando en ese escenario y en esa escena nueva. Vive las intensas sensaciones corporales como **irracionales e inapropiadas** a la situación y esto le lleva a espantarse muchísimo y a entrar en el círculo vicioso del miedo, “**miedo al miedo**”, lo que provoca un **cortocircuito** nervioso que puede finalizar en un ataque agudo de ansiedad o pánico.*

5.- ¿Cuáles son los objetivos de la terapia de la ansiedad?

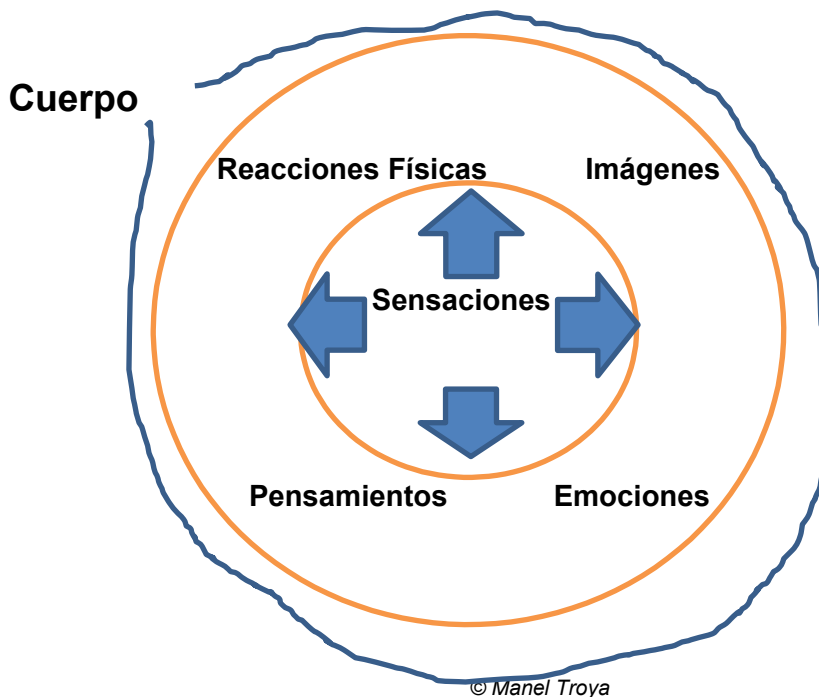
*La Sanación es una **expansión** del cuerpo que produce una **integración** de los elementos fisiopsicológicos de la Experiencia. En la sanación, las partes se conectan y se asocian entre*

ellas. Las personas aprenden a asociar sensaciones corporales con eventos de la vida que no están presentes. Por tanto la terapia consiste en ayudar al cliente a que soporte niveles de activación cada vez más elevados sin sentirse abrumado. Si uno tolera sus propias sensaciones internas estas llegan a su NATURAL culminación.



La Conciencia Auto-observa: La conciencia al poder observar con una mirada interior a la mente y al cuerpo tiene a todas las partes bajo su control sin agobiarse.

* La mirada interior: Solo la puede observar el propio sujeto



© Manel Troya

Los dos objetivos de la terapia de la ansiedad consisten en

- **FACILITAR** que se produzca la descarga controlada de la energía bloqueada en los dos cerebros a través de la finalización del movimiento inconcluso aunque sea con la imaginación. La sanación es todo lo contrario de lo que solemos hacer; en lugar de evitar las sensaciones físicas intensas nos enfocamos en ellas y como sabemos que toda sensación es pasajera las sensaciones se disuelven y acaban perdiendo su poder aterrador sobre nosotros. Delante de una experiencia traumática hay que tener presente que en un mismo sistema nervioso no pueden convivir el juego curioso o actitud juguetona sobre nuestras sensaciones, que nos provocará un cierto placer y el trauma; ya que trauma y placer se contradicen entre sí
- **RELACIONAR** las SENSACIONES del recuerdo del trauma del cerebro intestinal con los recuerdos del cerebro encefálico (Reacciones Físicas, Imágenes, Emociones, y Significados). Estos dos objetivos provocaran un movimiento de huida sano o una agresión sana efectivos y direccionados, gracias a las imágenes y las sensaciones recordadas de la escena original pero experimentadas en el aquí y ahora (la energía sólo se puede descargar en el presente). La permanencia continuada con la conexión y percepción de las sensaciones de la experiencia nos ayudará en la descarga progresiva de ese excedente de energía que el cuerpo retiene almacenada. La terapia de la ansiedad busca liberar la excitación almacenada en las vísceras y el sistema Nervioso y conectar las partes fragmentadas (sensaciones, reacciones físicas, imágenes, emociones, y significados); al procesar y completar las acciones motoras relacionadas con el trauma, iremos integrando nuestras experiencias y restaurando gradualmente el espectro total de

las diferentes partes de la imagen o escena del trauma y entonces daremos sentidos nuevos a nuestras vivencias con nuevas creencias.

6.- ¿En qué dos cerebros guardamos el recuerdo del trauma?

El recuerdo del trauma se guarda simultáneamente en dos cerebros, que por su formación embrionaria y funcionamiento posterior son bastante independientes y autónomos entre sí.

A.- El primer cerebro, cerebro encefálico o triúnico:

El "cerebro triúnico" o "cerebro triuno" es un modelo propuesto por [Paul MacLean](#) para explicar la función de los rastros de [evolución](#) existentes en la estructura del [cerebro humano](#). En este modelo, el cerebro se divide en tres cerebros separados que tienen su propia inteligencia especial, subjetividad, sentido de tiempo y espacio, y memoria. El cerebro triúnico consiste en el [complejo reptiliano](#), el [sistema límbico](#), y el [neocórtex](#).

El complejo- Reptiliano: El [complejo-R](#), también conocido como el "cerebro reptiliano", incluye el [tronco del encéfalo](#) y el [cerebelo](#). La frase "cerebro reptiliano" deriva del hecho que el cerebro de un [reptil](#) es dominado por el tronco encefálico y el cerebelo, que controla el [comportamiento](#) y el pensamiento instintivos para sobrevivir. Este cerebro controla los músculos, equilibrio y las funciones autonómicas (ej. respiración y latido del corazón).- Por consiguiente, es principalmente reactivo a estímulos directos.

El sistema límbico: MacLean por primera vez introdujo el término "[sistema límbico](#)" en un estudio en 1952. Esta porción del cerebro deriva del "cerebro viejo del mamífero". El sistema límbico es el origen de [emociones](#) e [instintos](#) (ej. comer, luchar, huir, y comportamientos sexuales). Cuando esta parte del cerebro es estimulada, tal como por corriente eléctrica ligera, las emociones son producidas.

MacLean observa que todo en el sistema límbico es "agradable o desagradable." La supervivencia está basada en la evasión de dolor (desagradable) y la recurrencia de placer (agradable).

El sistema límbico incluye la [amígdala](#), el [hipotálamo](#), y el [hipocampo](#). El sistema límbico tiene que interactuar con el neocórtex porque no puede funcionar completamente solo. Necesita interactuar con el neocórtex para procesar las emociones

El neocórtex: El [neocórtex](#), también conocido como la "corteza cerebral", se encuentra en el cerebro de mamíferos más evolucionados, y es responsable de pensamiento avanzado, razón, habla, y sapiencia.

Representación muy esquematizada del complejo-R, el sistema límbico y el neocórtex en el cerebro humano, según MacLean.

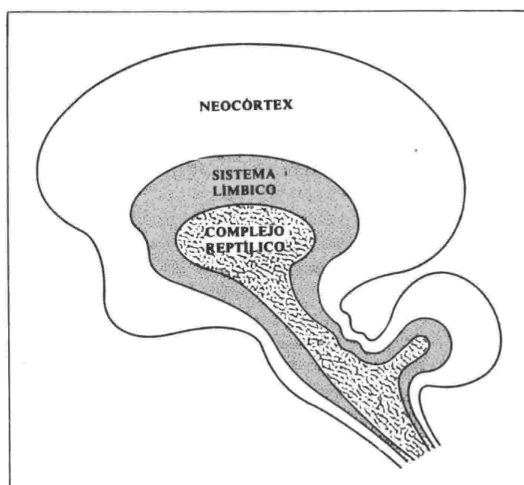


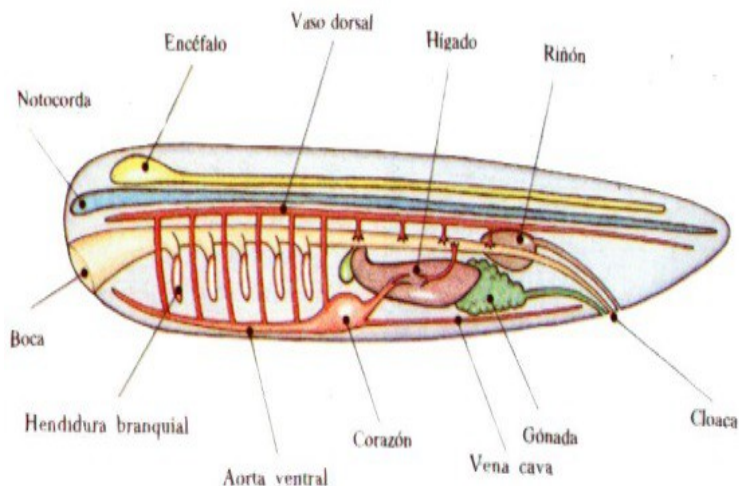
Fig. 2: Cerebro triuno de Mclean (Información e imagen de Wikipedia)

B.- El segundo cerebro llamado también el pequeño cerebro o el sistema nervioso entérico:

En los papiros egipcios de unos 4.500 años de antigüedad se señalaba que los sentimientos se localizaban en el sistema digestivo. También la cultura popular ha asociado emociones y sistema digestivo. Michael Gershon de la Universidad de Columbia en Nueva York es el descubridor del segundo cerebro. Demuestra que el 95 % de la Serotonina (hormona del bienestar), el 50 % de la Dopamina (hormona del aprendizaje y del deseo) y un 30 % de la Noradrenalina (Hormona de la agresividad) corporal es producida en el cerebro entérico. En el cerebro la serotonina produce calma, en el intestino produce los movimientos peristálticos. El intestino también es una importante fuente de benzodiazepinas.

El segundo cerebro tiene 100 millones de neuronas, casi exactamente igual que la cifra existente en toda la médula espinal. Las neuronas se agrupan en dos plexos el mientérico y el submucosal. Estos plexos también tienen células glía que nutren las neuronas. Sus funciones serían motoras, secretoras, digestivas, absorbidas, eliminadoras y de protección inmunológica. La actividad inmunitaria del intestino es tan significativa que alberga más células inmunitarias que todo el resto del cuerpo. Mantiene las condiciones óptimas para el desarrollo de la flora bacteriana beneficiosa y la detección y expulsión inmediata de los microorganismos que pudieran resultar perjudiciales.

Los primeros sistemas nerviosos fueron desarrollados en los NOTOCORDIOS, animales tubulares, desarrollando evolutivamente un cerebro en la cabeza y un estómago con un sistema nervioso propio. La distribución de las Neuronas Cerebrales y Gástricas ocurre en las primeras fases del desarrollo embrionario de forma bastante independiente. El primer cerebro que tuvimos antes que el Reptiliano, Mamífero o Neocórtex fue nuestro cerebro de las tripas o cerebro VISCERAL de debajo la notocorda, está en nuestros intestinos. En la historia de la evolución el sistema nervioso entérico, el cerebro digestivo, fue el primero en nacer. Apareció en animales que eran un mero tubo digestivo, pegados a las rocas y esperando a que la comida pasara por allí.



NOTOCORDIO (imagen de internet)

La relación entre los dos cerebros es bidireccional. El 90 % de las vías nerviosas van del estómago al cerebro y un 10 % del cerebro al estómago. El cerebro afecta al intestino y el intestino afecta al cerebro. Los dos cerebros guardan sorprendentes analogías. El cerebro

intestinal conecta con el cerebro encefálico mediante los nervios VAGOS que van al bulbo raquídeo .El Sistema nerviosos entérico es un vasto almacén químico en el que están representados todas y cada una de las clases de neurotransmisores que operan en nuestro cerebro. Si observamos la sabiduría del bebe para quien las sensaciones que proceden e la barriga están por encima de casi todas las demás.

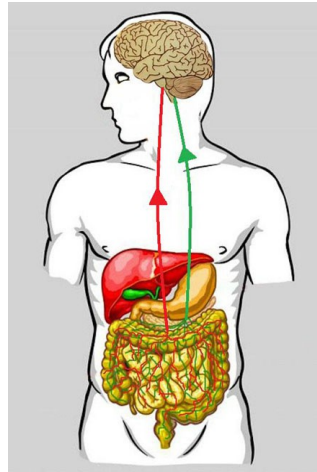
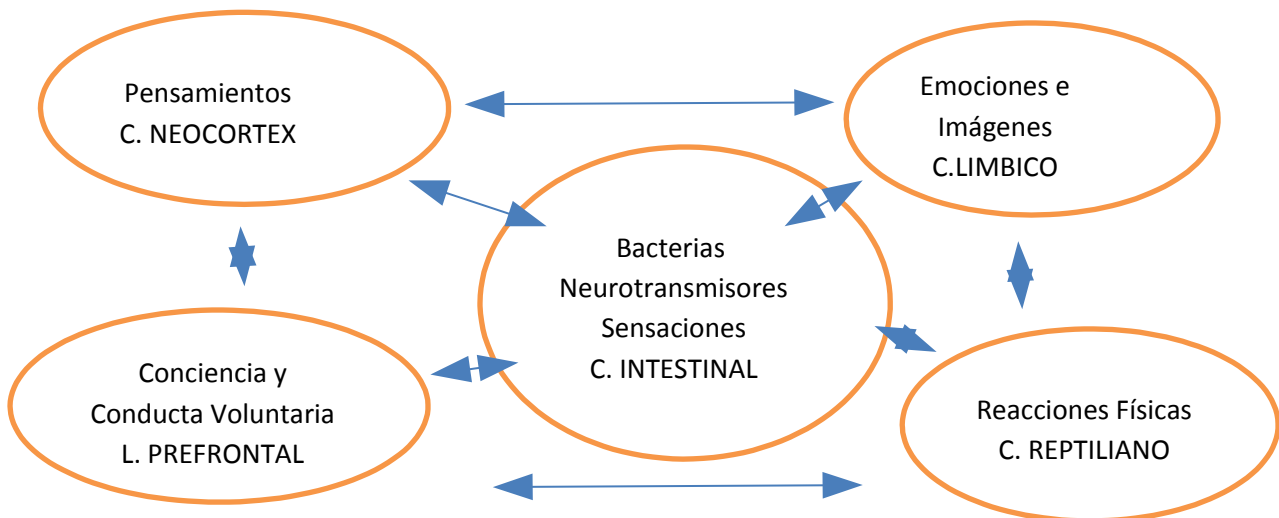


Fig.1: cerebro intestinal (imagen de internet)

A medida que la vida evolucionó, los animales necesitaron sistemas nerviosos más complejos para encontrar alimento y para reproducirse, de manera que se desarrolló un sistema nervioso central, pero el control de las vísceras era demasiado importante para confiarlo a la cabeza. Así el cerebro visceral está en contacto con el cerebro reptiliano que se formó filogenéticamente después que él y con las otras zonas cerebrales encefálicas evolutivamente posteriores en una proporción de canales de información es de 9/1 (9 salidas por 1 entrada) *“Vamos a hablar pero vosotros me vais a escuchar más a mí que yo a vosotros”*.



© Manel Troya

7.- ¿Cuáles son los tres sistemas instintivos de defensa ante la amenaza?

La vida se inició en el mar hace unos 3.500 millones de años. Los primeros seres vivos fueron **plantas** microscópicas. Algunas de estas plantas comenzaron a comerse a otras y así surgieron los primeros **animales**. Para defenderse de ser comidos por otros animales y del dolor ante un ataque mortal los animales desarrollaron tres sistemas instintivos de defensa que nosotros hemos heredado de nuestros ancestros:

1.- La “inmovilidad”: El mecanismo de “hacerse invisible” o dejarse llevar en el agua de NOTOCORDIOS, PECES Y ANFIBIOS:

Si observamos una medusa, el mecanismo de defensa que a veces utiliza es simple. Se queda inmóvil y se deja arrastrar por el oleaje. De esta manera pone la fuerza del océano a su favor, como en un movimiento del Taichí.



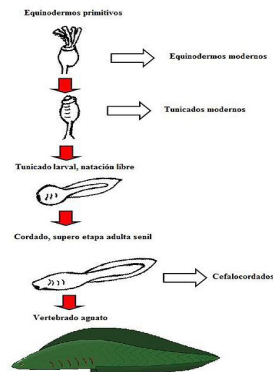
MEDUSA (imagen de internet)

A mediados del mes de Agosto como es mi costumbre me acerco a la desembocadura del río Ter y observo que cuatro hombres con acento de los países del Este están pescando. Lanza al río sus anzuelos sujetos a largas cañas y me quedo asombrado al ver que sus anzuelos que son unos garfios múltiples no llevan cebo. Veo que usan una técnica que consiste en lanzar muy lejos a unos 60 metros aproximadamente el anzuelo, casi a la otra orilla del río, y después en rítmicas y fuertes sacudidas ir acercando el anzuelo hacia ellos. Esto hace que el anzuelo tenga un movimiento muy rápido, es decir “cobre vida”; el cebo es el movimiento del anzuelo. Las enormes truchas se acercan al objeto en movimiento atraídas por la curiosidad y el movimiento rítmico del anzuelo y entonces son enganchadas en sus plateados cuerpos por los terribles garfios. Los cuatro pescadores se están dando un festín; una auténtica carnicería. Marcho pensando que no siempre es cierto que *por la boca muere el pez*. En este caso es por *la curiosidad en el movimiento*.

Para entender el mecanismo de defensa de **la inmovilidad** hemos de comprender las dos **ventajas** que tienen para un depredador la movilidad de la presa. La primera es que llama sus atención sensorial ya sea por la vista, oído o vibración en el agua, un objeto que se mueve es fácilmente detectable, y la segunda y fundamental es que una presa que se mueve significa carne fresca sana y saludable, todo lo contrario de un objeto inmóvil que puede ser carne putrefacta y tóxica.

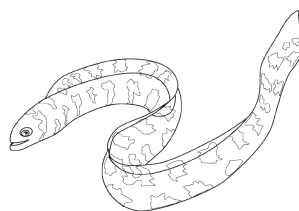
El mecanismo de defensa consistente en “paralizarse o congelarse” fue generado por los notocordios, (con forma de vara), de estos pasó evolutivamente a los peces, que lo transmitieron a los anfíbios, éstos se lo pasaron a los reptiles, y estos a su vez lo transmitieron a los mamíferos y por último lo recibimos los humanos. El sorprendente hecho de que los embriones tempranos de mamíferos posean hendiduras branquiales, que luego desaparecen conforme avanza el desarrollo, demuestra que los mamíferos se hallan emparentados con los peces. Lo ejecuta la activación del **Nervio vago sin mielinizar** que apaga momentáneamente el sistema.

Los notocordios son los ancestros más primitivos de los peces; aparecieron a principios de Cámbrico, tenían un cuerpo cilíndrico, con un sencillo sistema digestivo y con un cordón nervioso en posición dorsal sustentado por la notocorda. Todos los animales que evolucionaron a partir de estos, reciben el nombre de cordados. En los vertebrados inferiores, persiste durante toda la vida como el principal apoyo axial del cuerpo, mientras que en los vertebrados superiores la columna vertebral toma su lugar. En el desarrollo embrionario humano el notocordio induce la formación de un surco en el ectodermo (surco neural) que se pliega hacia adentro y luego se cierra para convertirse en el tubo neural, el precursor del cerebro y de la médula espinal.



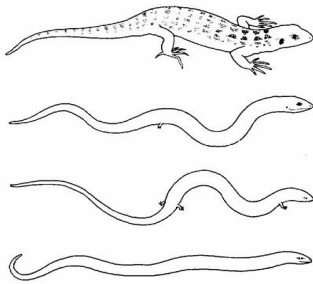
NOTOCORDIOS, ORIGEN DE LOS PECES (imagen de internet)

Los peces son animales de sangre fría y respiración branquial del oxígeno disuelto en el agua; tienen un cerebro pequeño que equivale a una quinceava parte del de un mamífero y no tienen neocórtex y por tanto en la defensa de inmovilidad el neocórtex no interviene. Sí interviene además del nervio vago sin mielinizar el **cerebelo** que paraliza el movimiento y la **glándula pineal** que controla el ritmo respiratorio y los ritmos circadianos del tiempo (el día y la noche) es decir la sensación del tiempo. Por eso cuando nos inmovilizamos perdemos la sensación del tiempo y nos desorientamos.

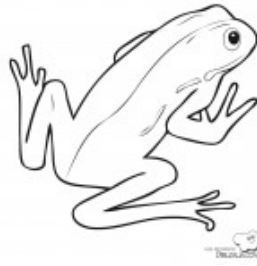


PEZ (imagen de internet)

Los anfibios son de respiración branquial y pulmonar (anfibio quiere decir ambos mundos) y también utilizan la inmovilización como mecanismo de defensa; Si observamos las ranas en un charco, cuando las ranas oyen y sienten un peligro, las ranas pueden quedarse totalmente inmóviles durante largo rato



ANFIBIOS (imagen de internet)



RANA (imagen de internet)

6

2.- La Hiperactivación “lucha o huida” de los REPTILES

Los reptiles son animales de sangre fría pero de respiración pulmonar, aunque siguieron utilizando la inmovilización de sus antepasados los anfibios, incorporaron otro mecanismo poderoso para la supervivencia el de **“ataque o huida”**. Este mecanismo es también muy eficaz, Requiere de una activación del simpático y está muy ligado al sistema adrenal de la **médula espinal**.

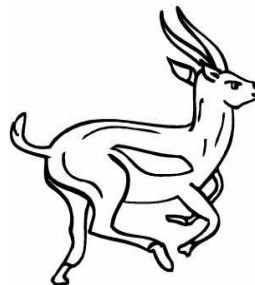


REPTIL (imagen de internet)

Los mamíferos heredamos estos programas de los reptiles. Su exponente máximo será el ataque en los animales del tipo predadores y la huida en los animales del tipo presa..



LOBO (imagen de internet)



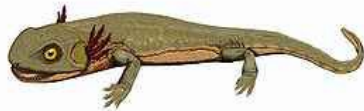
CIERVO (imagen de internet)

3.- La “vinculación” o compromiso social de los MAMIFEROS

Los mamíferos siguen con el mecanismo de la **“lucha huida”** de sus antepasados los reptiles y con el de **la inmovilidad** de los peces. Pero con la evolución de los reptiles en mamíferos se

desarrolla la cabeza ósea articulada, estos antepasados nuestros mantienen una serie de comunicaciones entre ellos que hace que el compromiso social se pueda dar gracias a un conjunto de SEÑALES que salen de la cabeza. Esta vinculación de los mamíferos es posible a varios factores interrelacionados con el **Nervio vago mielinizado o nervio vago ventral** que tiene una especial incidencia en los músculos de la cabeza y de la cara en particular.

El mecanismo de defensa de la vinculación consiste en prestarse ayuda mutua o auxilio entre los miembros del grupo delante de un peligro, amenaza o una adversidad. Esto es posible a una serie de condiciones que poseen los mamíferos además del *nervio vago mielinizado*, como son los siguientes progresos evolutivos:



MAMIFERO DISCOSAURICUS (imagen de internet)

1- *Mayor tamaño del cerebro*: Los mamíferos tienen una mayor volumen del cerebro en proporción a su masa corporal que sus antepasados evolutivos.

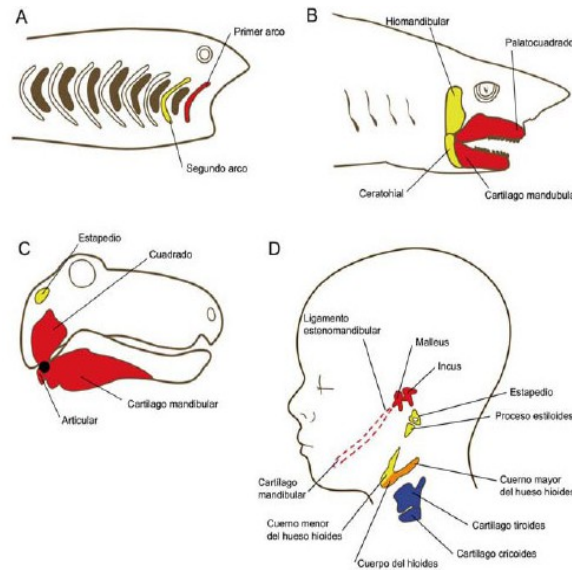
2.- *La Sangre Caliente y más especialización de las vísceras*: Los mamíferos desarrollan la capacidad homeotérmica, con el que consiguen regular la temperatura de su cuerpo. Este sistema de mantener una temperatura interior constante les permite ocupar espacios hasta ahora inhóspitos y generar una combustión interna controlada que economiza la energía;(el pelo tiene la función de mantener la temperatura). *Cuando los vasos sanguíneos y las vísceras de los mamíferos se encogen, sentimos frío y angustia*. Desarrollan un aparato digestivo más complejo y eficaz, a la vez que disminuyen el tiempo de la digestión e incrementan el aprovechamiento de los alimentos. El aparato circulatorio se hace más poderoso y especializado, esto les permite transportar una serie de sustancias llamadas neurotransmisores u hormonas y también perfeccionan el aparato respiratorio, que aumenta el tamaño y la capacidad de intercambio de oxígeno.



CABALLO (imagen de internet)

3.- *Mayor movilidad y mejor articulación de la mandíbula de la cara*: Aumentan la movilidad general al elevarse más con las extremidades del suelo. Aumentan la movilidad y la expresión de la cara al liberar la articulación de las mandíbulas de sus ancestros los reptiles, les permitirá gracias al nervio vago y a la mejor implantación de musculatura de la cara en el hueso de la ventana temporal más alejado de la mandíbula logra más potencia en la dentellada y le posibilita

un mayor número de movimientos con lo que pueden dividir y masticar los alimentos y ganan en riqueza de la expresión facial.



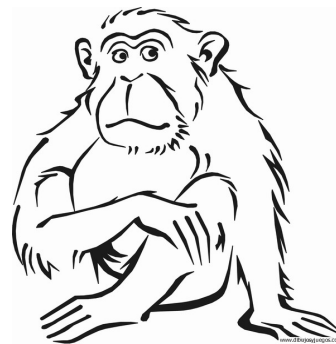
EVOLUCION DE LA CARA (imagen de internet)

4.- *Conquistan la noche y sus recursos alimenticios:* La vida nocturna supone la especialización de la visión para a oscuridad y desarrollar el resto de los órganos sensoriales para paliar la deficiencia lumínica. Para eso desarrollan el oído y el olfato de forma espectacular; tradicionalmente se considera mamífero a cualquier especie fósil que tuviese formada la cadena ósea del oído medio.

5.- *Mejoran la comunicación social con las emociones:* Los mamíferos gracias a los elementos anteriores podrán sentir y expresar los estados internos mediante las emociones, lo cual ayudará a la comunicación entre el grupo. Según la “teoría evolutiva de las emociones”, una **emoción** es una experiencia afectiva de un organismo, que va acompañada de cambios somáticos (fisiológicos y endocrinos), adapta el organismo a la relación con la vida, los otros y el mismo; es innata e influida por la educación y la propaganda.



PRIMER PRIMATE (imagen de internet)



HOMINIDO ACTUAL (imagen de internet)

) PURGATORIUS,

El ancestro común del ratón y del humano vivió hace 75 millones de años. La distribución y la arquitectura de sus genes HOX son idénticas. Estos genes desempeñan un papel muy importante en la morfogénesis de los embriones de los vertebrados.

La comparación entre las secuencias de ADN del humano y del chimpancé ha confirmado la estrecha similitud entre las dos especies y han arrojado luz acerca de cuándo existió el ancestro común de ambas.

Según la ley de Dollo: *“El tiempo siempre va hacia adelante y lo mismo hace la evolución. Las contingencias de las circunstancias desempeñan un papel importante en la evolución, que suele quemar los puentes que acaba de cruzar”.*

8.- ¿Cómo reaccionan las diferentes especies evolutivas a la salida de la INMOVILIZACION?

*El ataque de ansiedad no se puede entender sin el mecanismo de la inmovilización y el recuerdo experimentado o representado del mismo . Cuando uno se Inmoviliza entra en una muerte aparente, y al descongelarse, la naturaleza nos prepara para que demos **el último do de pecho** delante del posible predador que nos puede estar esperando. Es nuestra **última oportunidad** de salir vivos. Es la última carta a vida o muerte. **Es “mata o te mataran”***

Cada especie en su Des-Inmovilización tiene unas características:

- 1.- En los Notocordios, Peces y Anfibios hay una activación con DESORIENTACION en la huida.
- 2.- En los Reptiles hay DESORIENTACION + TERROR mortal e IRA mortal **para poder desarrollar el último ataque** defensivo contra el predador potencial que puede estar al acecho esperando acabar con él.
- 3.- En los Mamíferos hay DESORIENTACION + TERROR mortal + IRA mortal+ Una sensación de IMPOTENCIA y MALESTAR
- 4.- En los Humanos hay DESORIENTACION+ TERROR mortal + IRA mortal + IMPOTENCIA y MALESTAR + Falsa CULPA, VERGÜENZA y ENVIDIA. Como dice Levine *“La incapacidad de salir de la respuesta de inmovilidad genera frustración, culpa y vergüenza insoportables y un odio corrosivo hacia uno mismo”*

Salida de la INMOVILIZACION	DESORIENTACION	TERROR Mortal	IRA Mortal	IMPOTENCIA MALESTAR	Falsa CULPA VERGÜENZA ENVIDIA
Notocordios C. Visceral Peces ,Anfibios Cerebelo y G.Pineal	X				
Reptiles C. Reptiliano	X	X	X		
Mamíferos C. Límbico	X	X	X	X	
Humanos C. Neocórtex L. Prefrontal	X	X	X	X	X

La inmovilidad puede suceder con o sin miedo. La inmovilidad en ausencia de miedo es benigna e incluso placentera. La clave de la terapia es separar el miedo de la inmovilidad mediante la conciencia de las sensaciones físicas del cuerpo. A medida que el cerebro se vuelve más desarrollado y complejo el gasto de energía para salir de la inmovilización es mayor.

9.- *¿Es el ataque de ansiedad en los humanos un error de la Naturaleza?*

Si miramos el siguiente cuadro observamos que a la Naturaleza no le preocupa que una persona a raíz de un trauma o situación de inmovilidad arrastre toda su vida cíclicamente ataques de ansiedad o de pánico a causa de las sensaciones. Las VENTAJAS de la supervivencia las valora más que estos INCONVENIENTES

Notocordios	Peces	Anfibios	Reptiles	Mamíferos	Humanos
600 Millones a.	500 Millones	400 Millones	300 Millones	200 Millones	2 Millones años
VENTAJAS e INCONVENIENTES de la inmovilidad					
<i>Pone la fuerza del oleaje a su favor</i>	<i>Pone la fuerza del oleaje a su favor</i>	<i>Pone la fuerza del oleaje a su favor</i>			
<i>Hace más probable NO ser detectado por el predador</i>	<i>Hace más probable NO ser detectado por el predador</i>	<i>Hace más probable NO ser detectado por el predador</i>	<i>Hace más probable NO ser detectado por el predador</i>	<i>Hace más probable NO ser detectado por el predador</i>	<i>Hace más probable NO ser detectado por el predador</i>
<i>El depredador lo puede considerar cadáver y desecharlo no atacando</i>	<i>El depredador lo puede considerar cadáver y desecharlo no atacando</i>	<i>El depredador lo puede considerar cadáver y desecharlo no atacando</i>	<i>El depredador lo puede considerar cadáver y desecharlo no atacando</i>	<i>El depredador lo puede considerar cadáver y desecharlo no atacando</i>	<i>El depredador lo puede considerar cadáver y desecharlo no atacando</i>
<i>Amortigua el dolor físico de la agresión mortal</i>	<i>Amortigua el dolor físico de la agresión mortal</i>	<i>Amortigua el dolor físico de la agresión mortal</i>	<i>Amortigua el dolor físico de la agresión mortal</i>	<i>Amortigua el dolor físico de la agresión mortal</i>	<i>Amortigua el dolor físico de la agresión mortal</i>
				<i>Estado alterado de conciencia. Escinde la conciencia ante el dolor psicológico de la agresión mortal</i>	<i>Estado alterado de conciencia. Escinde la conciencia ante el dolor psicológico de la agresión mortal</i>
<i>No guarda el recuerdo. Sacude la inmovilidad</i>	<i>No guarda el recuerdo. Sacude la inmovilidad</i>	<i>No guarda el recuerdo. Sacude la inmovilidad</i>	<i>No guarda el recuerdo. Sacude la inmovilidad</i>	<i>Guarda el recuerdo poco tiempo hasta que sacude dejando escapar la excitación su inmovilidad</i>	<i>Guarda el recuerdo de la situación en la memoria. Y le cuesta sacudir la inmovilidad</i>
<i>No lo revive</i>	<i>No lo revive</i>	<i>No lo revive</i>	<i>No lo revive</i>	<i>No lo revive</i>	<i>Lo revive cíclicamente Y las sensaciones se convierten en fuente de la amenaza</i>

A corto plazo:

Sí, podría ser un error. Aunque la Inmovilidad es un mecanismo instintivo, que nos va muy bien cuando estamos en situación de vida o muerte ya que nos adormece o atonta para que no suframos, es muy difícil solucionar la energía que acumulamos de la inmovilidad y sus efectos secundarios en los humanos duran mucho tiempo. Como apunta Levine: *Al igual que el animal inmovilizado (en presencia del predador) sale listo para un contraataque violento, una persona traumatizada abruptamente cambia de la parálisis y el paro a la hiperagitación y a la ira y más adelante esas sensaciones tan terribles, ellas mismas, se convierten en la fuente de la amenaza.* Por tanto sí podría ser un fallo de la Naturaleza **que las propias sensaciones sean la fuente de la amenaza.**

La Naturaleza programa esas sensaciones con dos características que sean agudas o muy **intensas**, pero también que sean breves y **pasajeras**, pero lo que no conto la Naturaleza es con que el ser humano no sabe sacudirse la energía sobrante. **No sabe descargar** porque se **asusta** al descargar la energía por la ira y las sensaciones tan intensas de terror, impotencia y desorientación que lleva asociada la descarga.

Para **retornar a la vida** (la inmovilidad es una muerte aparente) el organismo debe experimentar las sensaciones de ira y energía intensa. Esas sensaciones evocan la posibilidad de un daño mortal. Esa posibilidad del daño mortal inhibe, por miedo, un contacto continuo precisamente con

aquellas sensaciones que traerían alivio de la experiencia de inmovilidad y llevarían a la resolución de la misma. Por tanto ese miedo a la ira que es miedo a la violencia- tanto hacia a otros como hacia uno mismo- inhibe la salida de la inmovilidad. (la forma en que se manifiesta la violencia hacia uno mismo suele ser la depresión, el odio hacia uno mismo y las autoagresiones)

A medio plazo:

No es un error, ya que para la persona con ataques de ansiedad puede ser una oportunidad de crecimiento. Como apuntan los psicólogos Antonio Armada y Elisabet Gil “ *la persona con ataques de ansiedad lo vive como hay algo mal en mí, pero también lo puede vivir como una oportunidad que me ofrece la naturaleza para crecer y deshacer un camino que me ha llevado a un sitio donde no quería ir.* Por tanto el ataque de ansiedad es como una luz roja que se enciende y nos señala que tenemos un problema a resolver y hemos de buscar la solución

A largo plazo:

No es un error; si miramos con una *visión panorámica de largo recorrido como especie, veremos que para solucionar el fallo inicial de la Naturaleza; ésta nos deja un SOLO recurso para solucionarlo, una puerta de salida: la conciencia; La herramienta o instrumento que nos da la naturaleza para salir de la Inmovilidad y de su memoria implícita en el cuerpo que genera los ataques de ansiedad son los métodos introspectivos es decir la conciencia de las sensaciones, que no tienen los animales por eso necesitamos una Educación de las sensaciones y una mayor conciencia.*

10.- ¿Como ayuda la conciencia a los dos cerebros?

El tratamiento de la ansiedad consiste en que nuestra **conciencia** ponga en **equilibrio** el cerebro encefálico y el cerebro visceral. *Es nuestra conciencia representada por la función del lóbulo prefrontal de los humanos; que ha de poner paz y armonía entre estos dos cerebros.* Aunque es el último en llegar en el orden evolutivo, va detrás del cerebro emocional incluso; los convence de que el ser humano tiene lo que no tienen el resto de los animales: Capacidad de introspección. Entonces relaciona los dos cerebros y les presta ayuda.

Este equilibrio en que la corteza prefrontal **observa** mientras experimentamos las sensaciones primitivas no elaboradas, va a alinear los componentes de nuestros dos cerebros. (cogniciones, emociones, sentimientos, percepciones, instintos y sensaciones arcaicas de músculos, articulaciones y vísceras) muchas veces necesita la presencia tranquilizadora del otro.

a) Presta atención al primer cerebro o cerebro encefálico:

- A la Corteza frontal del Neocórtex sede de nuestras **cogniciones o pensamientos**
- Al Sistema límbico o mamífero sede de nuestras **emociones y sentimientos**
- Al Cerebro reptiliano o tronco encefálico sede de **nuestras percepciones e instintos**

b) Presta atención a nuestro cerebro visceral o segundo cerebro:

- Al Cerebro visceral sede de nuestras **sensaciones de músculos, articulaciones y vísceras**

La conciencia espera, espera y espera que la energía se vaya descargando hasta lograr el equilibrio. *Y Como dice Peter Levine restaurar el equilibrio y el ritmo entre el instinto y la razón también desempeña un rol central en la sanación mente/cuerpo. La integración del cerebro y el*

cuerpo de los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo y de las regiones cerebrales primitivas y evolucionadas promueve la completitud y nos hace enteramente humanos. Hasta entonces somos como dice Margaret Mead "El eslabón perdido entre los simios y los humanos"

11.- ¿Por qué las personas con ansiedad duermen mal y tiene miedo a volar en aviones, trenes u otros medios de transporte y a las situaciones claustrofóbicas?

Como la persona traumatizada vive el estado de inmovilidad como una "**muerte aparente**", que le produce terror ira impotencia, culpa y angustia, toda situación que por alguno los dos procesos psíquicos (metáfora o metonimia) usados por el inconsciente le recuerde al cerebro esta sensaciones van a ser tratados con miedo y fobia.

El dormir es un estado en que el organismo necesita dejarse ir, es como una pequeña muerte donde perdemos el control. Es por ello que las personas con ansiedad pueden sentir terror y fobia a quedarse **dormidos**, es decir a quedarse **inmovilizados**.

Igualmente el permanecer dentro de un medio de locomoción como aviones o trenes donde no depende de ellos la posibilidad de escapar o salir durante el trayecto despertaran las mismas sensaciones.

Estas sensaciones las vivirán también en situaciones de aglomeraciones como conciertos o grandes superficies donde se sentirán abrumados por la hipersensibilidad a ruidos y exceso de estimulación y por la pérdida de control y para su huida o escape.

12.- ¿Qué leyes sigue el ataque de ansiedad?

El intento del organismo humano para restablecer el equilibrio energético mediante el síntoma de la ansiedad como hemos descrito anteriormente sigue unos principios o leyes que se pueden resumir en:

1ª.- *La energía congelada o bloqueada va a buscar ser descargada.* Sigue el principio de Einstein que la energía ni se crea ni se destruye; solo se transforma

2ª.- *El cerebro no soporta tener algo incompleto o inacabado.* Por tanto va a buscar una y otra vez completar lo incompleto. Este principio nos hace a los humanos la especie más curiosa del planeta.

3ª.- *El cerebro utilizará la metáfora (parecido) i la metonimia (magia por contacto) para descargar la tensión o energía almacenada.* Al no encontrar la misma situación de la escena en que se produjo el trauma, el cerebro va a buscar donde poder descargar la energía acumulada en exceso que le molesta.

4ª.- *La ansiedad se descarga en forma de ciclos.* Normalmente en ciclos largos (*Teoría el poder curativo de las sensaciones*), por lo que se dará en ciclos normalmente de varios días.

13.-¿Cuáles son los objetivos de la educación de las sensaciones?

Según Antonio Damasio una sensación es una percepción mixta del cuerpo y la mente.

La educación puede transformar la energía de la ansiedad en energía de crecimiento. Para que nuestra energía congelada que se manifiesta en forma de ansiedad sea una energía de crecimiento hemos de fomentar una educación de las sensaciones.

LA EDUCACIÓN DE LAS SENSACIONES BUSCARÁ DESARROLLAR LA CAPACIDAD DE ENCARAR CIERTAS SENSACIONES FÍSICAS Y SUS SENTIMIENTOS ALARMANTES SIN SER ABSORBIDOS POR ELLOS

La educación de las sensaciones tendrá ocho objetivos básicos:

1.- *Conocer y experimentar las 12 sensaciones básicas y sus matices*

2.- *Darse cuenta que las sensaciones varían constantemente en el tiempo.* Esta experiencia de su finitud nos ayudará a no tenerles miedo.

3.- *Experimentar que el otro, es otro otro diferente.* Con sus propias sensaciones que no han de coincidir con las nuestras.

4.- *Aceptar las sensaciones intensas:* Como sé que las sensaciones agradables y desagradables son pasajeras., *me las quedo* y tomo la decisión de acogerlas.

5.- *Aprender a concentrarse en ellas.* Como sé que la sensación *dissuelve* el congelamiento, *me concentro en ella* Apunto mi conciencia y mi mirada en ella y mantengo un *contacto continuado*.

6.- *Relacionar experiencias.* Como sé que la sensación está relacionada con un recuerdo *estoy atento* a lo que mi cerebro profundo me traiga. Repaso recuerdos o imágenes que tengan relación con a sensación-

7.- *Permitir que las experiencias sensoriales y emocionales fluyan.* Es muy importante que las personas puedan vivir todo el ciclo de la experiencia sensorial y emocional sin interrumpirlo. Para que la energía fluya de forma natural y no se quede bloqueada

8- *Integrar las experiencias.* Como sé que la sensación es de mi experiencia, *la integro*. La digiero haciendo todo el proceso digestivo: muevo los labios, ensalivo, la trago y la envié al estómago y a los intestinos para que después de absorberla puedan expulsar el desecho.

Sabremos que una persona habrá logrado un buen entrenamiento de la conciencia, cuando pueda afrontar una situación de schok emocional con los siguientes indicadores:

a) *Rastree las sensaciones y reacciones corporales espontáneas y sus sentimientos*

b) *Entre en la situación traumática y comience el proceso con conciencia*

c) *Atraviese la situación difícil experimentando sus reacciones biológicas de protección*

d) *Salga de la situación del schok sin quedar TRAUMATIZADO*

*Co ello habremos potenciado la capacidad innata de autorregulación para recuperar el equilibrio vital más allá de la **ansiedad**, el **pánico**, los **terrores nocturnos**, la **depresión**, los **síntomas físicos** y la **impotencia**.*

14.- ¿Estamos pasando del homo sapiens al homo consciens?

Si, si observamos cómo hemos ido evolucionando filogenéticamente a lo largo de millones de años, observando las adaptaciones de notocordios, peces, anfibios, reptiles, mamíferos, y primates... veremos que cada **salto evolutivo** fue por una adaptación de la especie a una CRISIS de Supervivencia. El registro fósil indica una **evolución a saltos**. Es decir grandes periodos sin cambios aparentes en las poblaciones seguidos de rápidas radiaciones en las que

aparecen nuevas especies. Estas radiaciones suelen ser posteriores a **grandes episodios catastróficos** en los cuales se produce una masiva extinción de especies.

Actualmente tenemos ya una crisis de supervivencia que se llama **RECURSOS LIMITADOS del planeta**. A esta crisis de supervivencia nuestra especie solo tiene **una salida**: desaparecer como especie en conflictos interminables por la lucha de los recursos o desarrollar la **meta-conciencia**. La humanidad camina hacia una nueva etapa que va a pasar del **homo sapiens** al **homo consciens**, donde la **conciencia de las sensaciones** será vital, para nuestra relación con nosotros mismos, con los otros y con el planeta.

“En el homo consciens todos sus cerebros estarían equilibrados”



MARIPOSA DE VITRUVIO (imagen de internet)

15.- Cuadros adjuntos

Cuadro 1: Los 5 ESCENARIOS y sus 120 ESCENAS traumáticas.

Cuadro 2: LAS 12 SENSACIONES DELANTE DE UNA GRAVE AMENAZA

© Manel Troya

Fuentes:

- . Damasio, Antonio, “El error de Descartes”, Ed. Drakontos Bolsillo, Barcelona 2006
- . Damasio, Antonio, “En busca de Spinoza” Neurobiología de la emoción y los sentimientos, Ed. Ed. Drakontos, Barcelona Madrid 2009
- . Damasio, Antonio, “El cervell va crear l’home” Ed. Destino, Barcelona 2010
- . LeDoux Joseph, “El cerebro emocional”, Ed. Ariel Planeta S.A., Barcelona 1999
- . Levine, Peter A. “Curar el trauma”. Ed. Urano Barcelona 1999
- . Levine, Peter A. “Sanar el trauma”. Ed. Neo Person ., Madrid 2013
- . Levine, Peter A. “En una voz no hablada” Ed Alma Lrpik. Buenos Aires 2013
- . Salvador, Mario: “La sabiduría del cerebro profundo. Revista Bonding Noviembre 2013
- . Grand, David. Brainspotting nivel 3
- . Troya, Manel “Teoría evolutiva de las emociones”. Revista Bonding mayo 2013
- . Troya, Manel: “Teoría el poder curativo de las sensaciones”. Tratamiento ABB julio 2014

Agradecimientos:

A las psicólogas Judith Antón, Roya Massarrat, Angélica Giralt y Montse Olaria, por sus valiosas colaboraciones. A la maestra de Sant Cugat, Teresa Bosch y a las de Rubí: Nuria Chipell, Esther Soria y Silvia Demelo, por sus continuos apoyos. Y a los psicólogos Antonio Armada y Elisabet Gil por las interesantes conversaciones que mantenemos

Cuadro 1: Los 5 ESCENARIOS y sus 120 ESCENAS traumáticas.

Escenario I: SALUD (...He vivido)

Enfermedades	Pediatra/enfermera	Hospital	Especialistas
Enfermedades graves Fiebre alta Intrauterinas Mal agudo de garganta Mal agudo de oído Paperas Parto difícil Sarampión	Exploración medica Inyecciones Lavativas Puntos de sutura	Abortos Amigdalitis Anestesia Apendicitis Cirugías Incubadora Operaciones Resonancias Vegetaciones	Auditivas Extracciones Dentarias Implantes dentarios Oculares Ortopédicas

Escenario II: FAMILIA (...He sido.. he sufrido...he visto)

Madre/Padre	Abuelos	Hermanos/Primos	Tios/ otros parientes
Abofeteado Abusado Acosado sexual Agredido Alcoholismo Amenazado Celos Competitivo Divorcio Drogadicción Embarazo Envidia Golpeado Gritado Humillado Ignorado Insultado Maltratado Muerte de un familiar Nacimiento de familiar Negligencia Pegado Peleas Pisoteado Puñetazos Separaciones Tratado con indiferencia Violado Violencia	Abofeteado Abusado Acosado sexual Agredido Alcoholismo Amenazado Celos Competitivo Divorcio Drogadicción Embarazo Envidia Golpeado Gritado Humillado Ignorado Insultado Maltratado Muerte de un familiar Nacimiento de familiar Negligencia Pegado Pisoteado Puñetazos Separaciones Tratado con indiferencia Violado Violencia	Abofeteado Abusado Acosado sexual Agredido Alcoholismo Amenazado Celos Competitivo Divorcio Drogadicción Embarazo Envidia Golpeado Gritado Humillado Ignorado Insultado Maltratado Muerte de un familiar Nacimiento de familiar Negligencia Pegado Pisoteado Puñetazos Separaciones Tratado con indiferencia Violado Violencia	Abofeteado Abusado Acosado sexual Agredido Alcoholismo Amenazado Celos Competitivo Divorcio Drogadicción Embarazo Envidia Golpeado Gritado Humillado Ignorado Insultado Maltratado Muerte de un familiar Nacimiento de familiar Negligencia Pegado Pisoteado Puñetazos Separaciones Tratado con indiferencia Violado Violencia

Escenario III: ESCUELA/TRABAJO (...He sido.... he sufrido)

Maestro/Jefes	Compañeros	Faena /Trabajo	Notas/salario
Agredido Amenazado Golpeado Guantazo Humillado Indiferencia Insultado Maltratado Marginado Moving Pegado	Agredido Buling Golpeado Ignorado Insultado Mordido	Excesivo Paro Inadecuado Expulsado	Suspendido Repetición curso Insuficiente

Escenario IV: VECINOS (...He vivido... he visto)

Conflictos	Amigos/ Juegos	Deportes	Extraños
Alcoholismo Amenazas Ataques Batallas Desplazamientos Drogadicción Frío Guerras Hambre Marginación Opresiones Peleas Prisiones Sed Terrorismo Torturas Violencia	Acoso Agresión Arañazos Golpes Guantazos Humillación Mordedura Patadas Puñetazos Traición Venganza	Abusos Agresiones Fracturas Golpes Injusticias Pelotazos	Acosos Atracos Humillaciones Robos Violaciones

Escenario V: ACCIDENTES (...He sufrido... he visto)

Fortuitos /Domésticos	Transportes	Naturales	Animales
Amputaciones Caídas Cortes Fracturas Heridas Quemaduras	Accidente Avión Accidente Bicicleta Accidente Coche Accidente Patinete Accidente Barco Accidente Moto Accidente Tiovivo Accidente Tren Caída Choque Parque atracciones	Heladas Hundimientos Huracanes Incendios Inundaciones Nevadas Rayos Sequia Tormentas Truenos Vendavales	Amenazas Amputaciones Arañazos Ataques Bocados Coces Cornadas Heridas Mordeduras Picaduras Pisotones

LISTA ALFABETICA de las 120 ESCENAS donde el movimiento natural se pudo congelar y la persona quedó ATRAPADA, BLOQUEADA o ATASCADA en un trauma

Viví...sufrí. O....ví alguna escena de:

A	F	P
Abortos.....1	Fiebres altas.....46	Paperas.....86
Abusos.....2	Fracturas.....47	Paros.....87
Accidentes de Avión.....3	Fríos elevados.....48	Partos difíciles.....88
Accidentes de Barco.....4	G	Patadas.....89
Accidentes de Bicicleta.....5	Golpes.....49	Pegadas.....90
Accidentes de Coche.....6	Gritos.....50	Peleas.....91
Accidentes de Moto.....7	Guantazos.....51	Pelotazos.....92
Accidentes de Patinete.....8	Guerras.....52	Petardos.....93
Accidentes en Parques.....9	H	Picaduras.....94
Accidentes en Tiovivos.....10	Hambres.....53	Pisotones.....95
Accidentes de Tren.....11	Heladas elevadas.....54	Prisiones.....96
Acosos.....12	Heridas.....55	Problemas Intrauterinos.....97
Acosos Sexuales.....13	Humillaciones.....56	Puñetazos.....98
Agresiones.....14	Hundimientos.....57	Puntos de sutura.....99
Alcoholismos.....15	Huracanes.....58	Q
Amenazas.....16	I	Quemaduras.....100
Amigdalitis.....17	Ignorancias continuas.....59	R
Amputaciones.....18	Implantes dentarios.....60	Rayos.....101
Anestias.....19	Inadecuaciones.....61	Repeticiones de cursos.....102
Apendicitis.....20	Incendios.....62	Resonancias.....103
Arañazos.....21	Incubadoras.....63	Robos.....104
Ataques.....22	Indiferencia / Soledad64	S
Atracos.....23	Injusticias.....65	Sarampiones.....105
B	Insuficiencias.....66	Sed.....106
Batallas.....24	Insultos.....67	Separaciones.....107
Bofetadas.....25	Intervenciones Auditivas.....68	Sequias.....108
Bocados.....26	Intervenciones Oculares.....69	Suspensos
Bulyngs.....27	Intervenciones Ortopédicas.....70	T
C	Inundaciones.....71	Terrorismos.....109
Caídas.....28	Inyecciones.....72	Tormentas.....110
Celos.....29	L	Torturas.....111
Choques.....30	Lavativas.....73	Trabajos Excesivos.....112
Cirugías.....31	M	Traiciones.....113
Coces.....32	Males de garganta.....74	Tratos con indiferencia.....114
Competitivos.....33	Males de oído.....75	Truenos.....115
Cornadas.....34	Maltratos.....76	V
Cortes.....35	Marginaciones.....77	Vegetaciones (operaciones).....116
D	Mordeduras.....78	Vendavales.....117
Deportaciones.....36	Movings.....79	Venganzas.....118
Desplazamientos.....37	Muerte de un familiar.....80	Violaciones.....119
Divorcios.....38	N	Violencias.....120
Drogadicciones.....39	Nacimiento de un familiar.....81	
E	Negligencias prolongadas.....82	
Embarazos.....40	Nevadas excesivas.....83	
Enfermedades graves.....41	O	
Envidias.....42	Operaciones.....84	
Exploraciones medicas.....43	Opresiones.....85	
Expulsiones.....44		
Extracciones Dentarias.....45		

Cuadro 2: LAS 12 SENSACIONES DELANTE DE UNA GRAVE AMENAZA

- Si hay Inmovilización: **GRIS**; Si hay Hiperactivación: **AZUL**; Si hay Vinculación: **NARANJA**
- Cuando sentimos Ansiedad o recordamos inconscientemente el trauma: **BLANCO**
- Cuando hay Sanación: **VERDE**

Los Tres Sistemas Instintivos de Defensa		
INMOVILIZACION	HIPERACTIVACION	VINCULACION
Cerebros implicados en los Sistemas Instintivos de Defensa y Millones de años de antigüedad (M)		
<p><i>Origen de la vida 3.500 M</i> NOTOCORDIOS C. Visceral 600 M PECES Cerebelo y g. Pineal 500 M ANFIBIOS Inicio R. Pulmonar 400 M</p>	<p>REPTILES C. Reptiliano (Tronco cerebral e hipotálamo) : 300 M</p>	<p>MAMIFEROS C. Límbico / Sangre caliente 200 M PRIMATES C. Neocórtex: 60 M HOMINIDOS C. Lóbulo Frontal 20M HUMANOS C. Lóbulo Prefrontal:2 M</p>
S. Nervioso Autónomo y sus Funciones		
PARASIMPATICO	ADRENAL-SIMPATICO	PARASIMPATICO
<ul style="list-style-type: none"> . Apagado energético . Parálisis fisiológica . Se prepara para la muerte o . Recuperar la restitución celular en caso de heridas graves 	<ul style="list-style-type: none"> . Encendido de energía . Descarga de energía 	<ul style="list-style-type: none"> . Apagado con control cortical . Encendido con control cortical
*(Con miedo)		
SENSACIONES: Grupo I		
1.- Gas:		
<ul style="list-style-type: none"> . Apenas respiras, sensación de asfixia . La voz está ahogada . No puedes gritar, estas demasiado asustado para hacerlo 	<ul style="list-style-type: none"> . Respiración entrecortada con jadeo . Voz aguda . Grito agudo 	<ul style="list-style-type: none"> . Respiración plena . Respiración relajada . Tono sereno de voz . Voz natural
<ul style="list-style-type: none"> . Ahogo o falta de aliento como si te fueras a atragantar . Respiración muy superficial casi imperceptible 	<ul style="list-style-type: none"> . Respiración rápida y superficial y/o en la parte superior del pecho 	<ul style="list-style-type: none"> . Sientes que el otro te incomoda y no te deja respirar . Respiración marcadamente reducida
<ul style="list-style-type: none"> . Respiración abdominal lenta 	<ul style="list-style-type: none"> . Cambios espontáneos en la respiración de apretada y superficial a profunda y relajada 	<ul style="list-style-type: none"> . Respiración tranquila, plena y libre con exhalación completa y pausa antes de la inhalación
2.- Líquida:		
<ul style="list-style-type: none"> . Disminución del ritmo cardiaco, ritmo circulatorio muy lento (más frecuente en mujeres) * . Elevación del ritmo cardiaco (más frecuente en hombres)* . Sudoración excesiva 	<ul style="list-style-type: none"> . Ritmo elevado, el aumento del ritmo cardiaco se puede ver en la arteria carótida en la parte anterior del cuello . Transpiración fría en las manos y en la frente 	<ul style="list-style-type: none"> . La calma del otro te da seguridad . Ritmo cardiaco calmo entre 70-75 aproximadamente
<ul style="list-style-type: none"> . Sientes palpitaciones o sacudidas del corazón con elevación de la frecuencia cardiaca . Sudoración excesiva y/o llanto 	<ul style="list-style-type: none"> . Ritmo cardiaco elevado . Evidente transpiración 	<ul style="list-style-type: none"> . El otro no te tranquiliza . Continuas con el ritmo cardiaco elevado . Sudoración de manos
<ul style="list-style-type: none"> . Ritmo cardiaco calmo . Tenue transpiración 	<ul style="list-style-type: none"> . El ritmo cardiaco se estabiliza 	<ul style="list-style-type: none"> . Al permitir el temblor disminuye el ritmo cardiaco y la presión sanguínea
3.- Sólida:		
<ul style="list-style-type: none"> . Tensión y encogimiento de la nuca . Colapso de los hombros . Tensión en el pecho . Tensión total del cuerpo 	<ul style="list-style-type: none"> . Tensiones parciales: en los músculos de la parte anterior del cuello; en los escalenos ; en los esternocleidomastoideos y en los 	<ul style="list-style-type: none"> . Sensación de ser sostenido por la presencia del otro. . Relajación general

. Postura rígida, dura como una piedra	músculos superiores del hombro . Los dientes están apretados y rechinan	
. Sensación de despersonalización o fragmentación	. Sensación de falsa culpa por tu ira y terror	. Sensación de vacío : “Hay algo mal en mí” . Sientes vergüenza por no haber presentado lucha
. Sientes equilibrio en tus vísceras	. Sientes un estado de alerta relajado	. Sientes una base segura dentro de tu organismo
4.- Temperatura		
. Congelamiento general - Manos frías de miedo	. Frio en las manos . Calor en las manos	. Notas la calor no invasiva del otro . Manos calientes de relajación
. Escalofríos o sofocaciones	. Cambios bruscos de temperatura en la piel	El otro me sofoca o me deja helado
. Temperatura templada	. Cambios de muy frío a mucha calor	. Las manos y el cuerpo agradablemente calientes
Grupo II		
5.-Espacio:		
. Figura colapsada . Figura encorvada . Como hundimiento del diafragma	. Brazos y piernas tensionados . Cuerpo erguido listo para la acción inmediata	. Te sientes contenido por el otro. . Figura natural y relajada
. Inestabilidad , mareo o desmayo - Miedo a perder el control , volverte loco o miedo a morir . Postura corporal colapsada	. No completas tus respuestas defensivas y de orientación . Postura corporal rígida y tensionada	. Te sientes invadido en tu espacio vital por el otro. . El otro no te ayuda a encontrar el sentido de tus sensaciones.
. Sientes el aquí . Restauras tu equilibrio . Estabilizas tu postura corporal	. Sientes en el aquí y ahora tu poder y tu acción . Notas tus cambios posturales	Sientes en el aquí y ahora tu relación con los otros seres humanos
6.- Tiempo		
. La inmovilidad es breve pero se te hace eterna	. La agitación es breve pero muy intensa	. Sensación de tiempo natural
. Sensación de que el tiempo se congela .	. Sensación de pérdida de la noción del tiempo	. Te cuesta conectar con el ritmo de los otros
. Sientes el ahora . Restauras tu ritmo vital . Sientes el ritmo de adentro y de afuera	. Sientes en el aquí y ahora tu poder y tu acción	. Sientes que estas enraizado en el tiempo presente y te conectas apropiadamente con los otros seres humanos
7.- Movimiento:		
. Cierre del estómago ante la amenaza . Nudo que aprieta tripas y garganta . Ganas de diarrea incontrolable . Ganas de micción incontrolable . Parálisis : estás vivo pero pareces muerto	. Vibración de todo tu cuerpo . Hormigueo . Olas de calor o frío . Nerviosismo generalizado . Acción de correr . Acción de atacar	. El otro sí te permite temblores o sacudidas espontáneas; hacer bullicio, giros, ondulaciones, torsiones, retracciones; rodar; estremecerme o vibrar restauradores de tu equilibrio
. Sensación de miedo de entrar en parálisis	. Sensación de miedo de salir de la parálisis por la hiperactivación que produce . Encogimiento del cuerpo ante la propia ira	. El otro no te permite temblores o sacudidas espontáneas; hacer bullicio, giros, ondulaciones, torsiones, retracciones; rodar; estremecerte o vibrar . Te reprimas y no te permites por vergüenza tener temblores o sacudidas
. El nudo en las tripas se afloja . Respuesta de inmovilidad totalmente vivenciada . Sensación de estar como muerto y eso no te da miedo	. Olas de temblor y estremecimientos involuntarios . Micro-movimientos a veces imperceptibles de protección	. Experiencia de movimientos de avance, apertura y expansión . Te sientes profundamente vivo y real. Energía pura , la energía es puro deleite

8.- Fuerza/ Energía		
. Sensación de miedo muy agudo e intenso . Debilidad en piernas y rodillas . Repliegue impotente del diafragma	. Sensación de agitación muy agudo e intenso	. Sensación de seguridad suave . El otro te permite sentir lo que necesitas sentir
. Sensación abrumadora de derrota aunque la inmovilidad te haya salvado la vida . Sensación de resistencia a sentirte paraizado	. Sensación de miedo a la energía del contraataque . Agotamiento ante la contención de tu propia ira que busca explotar . Sensación de resistencia a sentirte enfurecido	. Agotamiento delante de tu vergüenza por no haber sabido luchar/huir de los atacantes
. Sientes el terror y la ira en el cuerpo pero no te sientes abrumado . Reacciones involuntarias de restauración	. Sientes la adrenalina , pero no te asusta su sensación . Te adueñas de tu sentido de acción y poder	. Te perdonas a tí mismo . Llegas a tu autoaceptación
Grupo III		
9.- Táctil:		
. Pierdes la sensación de los pies . Aumentas la sensación de tu cabeza	. Rigidez de la piel para el choque o huida	. El contacto con el otro te reconforta y sientes agradecimiento
. Opresión o malestar torácico	. Sensación de entumecimiento u hormigueo	. Te molesta el contacto corporal con el otro
. Notas tus pies	. Notas el contacto suave de tu piel con los objetos	. Ganas de ampliar el contacto con el otro
10.- Auditiva		
. Ruidos en las tripas que te espantan	. Estado de alerta auditivo . Captas la voz aguda . Captas el grito agudo	El sonido, la entonación y el ritmo de la voz humana te calma y tranquiliza
. Captas los sonidos más graves	. Te molesta la voz aguda . Te molesta los gritos agudos	. No soportas el ruido de la gente
. Conectas con los sonidos agudos	. Te gusta el sonido de los niños al jugar	. Te gusta el murmullo humano
11.- Sabor/olor:		
. Boca seca . Posible olor a pipi . Posible olor a caca	. Posible olor a sudado	. Olor de las fragancias humanas
. Boca seca . Nauseas o molestias abdominales	. Mal sabor de boca . Repugnancia: retracción del labio hacia abajo con leve giro de cabeza	. El olor o presencia humana no te tranquiliza
. Boca húmeda . Sientes los olores	. Buen sabor de boca	. El olor o presencia humana sí te tranquiliza
12.- Visual / Color:		
. Ojos muy abiertos con la mirada asustada . Tienes los ojos fijos o perdidos . Resquemor ocular . Los ojos se te abren mucho y después se entrecierran para tener visión panorámica . Tu piel se vuelve blanquecina , de un blanco enfermo e incluso gris	. Ojos que se te mueven velozmente . Dilatación o agrandamiento de las pupilas . Las manos se te pueden ponerse azuladas y en particular las yemas de los dedos . Palidez en la piel	. Ojos suaves . Mirada serena y bondadosa del otro. Apertura de las pupilas suave y moderada . Tienen un poder tranquilizador los contornos del rostro humano
. Dilatación o agrandamiento de las pupilas	. Expresión facial de tensión en tui rostro	. El otro no relaja tu expresión facial contraída
. Abres grandes ojos de admiración . Ves con más claridad . Captas más luminosidad . Ves las figuras más delineadas . Captas más brillo en los colores	. Los colores se vuelven vibrantes . Percibes formas y texturas como si fuera la primera vez	. Piel de brillo rosa cálido , señal de que estás conectado socialmente . Amplias el marco de visión de la realidad

* V. Blanchard y otros (2002)

© Manel Troya