

TEORIA EVOLUTIVA DE LAS DOS MENTES

Las Creencias

Manel Troya



(Imagen de internet)

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

TEORIA EVOLUTIVA DE LAS DOS MENTES

Las Creencias

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 una 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.

Esta teoría también propone que las creencias son ideas fijadas por nuestras mentes en la memoria; son conclusiones a nuestras experiencias de vida, en respuesta a como se han satisfecho nuestras necesidades de la pirámide de Maslov¹. Hay creencias estructurantes o liberadoras y otras limitantes.

La mente *racional* desarrollará *proto-creencias* y *pre-creencias* mientras que la mente *simbólica* desarrollará *creencias simples*, *creencias sociales*, *creencias culturales*, *creencias morales* y *creencias trascendentales*; la función de las creencias es despertar y activar las emociones. Es importantes descubrir y ser consciente de la creencia que estamos eligiendo en cada situación que vivimos; esto 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 todas nuestras partes.

¹ Ver figura 2. Piramide de las necesidades de Maslov , pagina 20 de este artículo

I.- LA MENTE

¿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/a manifiesta los denominados *¿por qué?* o preguntas repetitivas. En realidad, no le interesa mucho nuestras respuestas sino experimentarse en su recién descubierta capacidad de preguntar. Cuando nos interroga el niño/a 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 permanecerán almacenadas en su cuerpo de una 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*.

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/a” y les puedes dar permiso a las mentes para que descansen.

LA MENTE

La mente humana desde hace 70.000 años es la suma de:

mente racional + mente simbólica = MENTE

Los humanos tenemos dos mentes la racional y la simbólica que se fusionan aparentemente en una sola mente

¿Cuál es el origen de las mentes?

Los humanos tenemos dos tipos de agresividad. La agresividad necesaria o “**agren**”; y la agresividad gratuita o “**agregra**” (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 Neocortex 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 enfado². 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 poseen y utilizan la lógica racional o razón.

Las otras especies de humanos entre ellas: *Neandertales, Floriensis, Cromaón, Erectus, Denisova, Egaster, Soloensis, Sapiens, Rudolfensis...* y algunas más aun no descubiertas, también tenían una mente racional bastante elevada , pero no llegaron a nuestra mente simbólica. Hoy día se está averiguando que los Neandertales si llegaron a tener mente simbólica, pero acabaron desapareciendo hace 30.000 años por diferentes razones.³

² Ver video: Tao Monkeys Were Paid Unequally; <https://youtu.be/meiU6TxysCg>

³ Ver : La desaparición de los Neandertales en "Teoría evolutiva de la alegría y la tristeza" pag. 27. En la página web del autor.

¿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 (si no reconocemos que somos primates no nos acabaremos de comprender) y fue de forma inesperada y todavía desconocida que adquirimos la mente ficticia “*todo un misterio aún para la ciencia*”.

Junto con la mente simbólica o ficticia aparece el pensamiento simbólico 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 ficticios que crea la mente simbólica no son falsos ni verdad; simplemente son. Así, un extraterrestre que mirara la Tierra desde el espacio no vería los estados, ni las naciones, ni los imperios, ya que éstas son creaciones simbólicas de la mente y por eso podemos cambiar sus nombres, las fronteras o lo que nos interese, “pura fantasía”, que agrupa a miles de individuos detrás de dichas creencias.

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 pueden, ni pudieron hacer y así les ha ido de mal en su relación con nosotros: o han desaparecido o los tenemos en jaulas.

La 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 se vayan extinguiendo y desapareciendo delante de nuestro poder abusivo. Por lo tanto, la función básica de la mente era la de sobrevivir y cooperar entre nosotros para competir y vencer a las otras especies, no fue en un principio para colaborar con ellas, sino para dominarlas y explotarlas. Es ahora cuando estamos tomando conciencia de que si las destruimos también nosotros pereceremos y esto nos está costando entenderlo ya que a la mente racional le cuesta entender las paradojas de la Naturaleza al ser su lógica lineal y no circular.

¿Cómo es la estructura neural del neocortex y del tronco cerebral?

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 tenga una lógica, aparentemente irracional, 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 y la cooperación:

- . 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*)
- . Inventa 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*”!

1.- 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 muy influenciadas por las mentes de los adultos que le rodean. Lo adquirido antes de esa edad formaría las *proto-creencias* y las *pre-creencias*.

2.- 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 los 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 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 dos 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”⁴.

Los humanos que tenemos un cerebro emocional fantástico, también queremos ser felices y como somos un mamífero social no podemos ser felices si vemos a otro humano sufriendo y últimamente a otras especies de mamíferos sufriendo; nuestras neuronas espejo base de la empatía nos lo impide.

¡El problema es gordo! A más avances tecnológicos, más desigualdad social y más infelicidad.

⁴ Ver “ Teoría ecolutiva de las emociones”. Págiana web del autor

II.- EL “SER” : ZONAS DE LUZ Y DE SOMBRA

¿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, es El Líder “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 sólo 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 el 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 el resto de las partes..

A.- ZONAS DE LUZ del “SER”

¿Cuál es el problema del “Ser”, El Líder ?

El problema es que El Líder se ha identificado con un alumno. Se ha fascinado con la última parte en llegar, con la mente simbólica, y no ha sabido ponerla en su sitio; se ha escondido detrás de ella. Es un mal “director/a” porque de los seis alumnos sólo ha premiado a uno, no se ha adaptado a las características personales de cada uno de los otros 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 según el orden de llegada 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

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

Tú el “Ser” eres un “director/a”, eres 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” dice el TAO. Tus alumnos tienen características diferentes entre ellos y también diferentes a ti y, por tanto, has de tener claro de que todos necesitamos siguiendo a 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 tienes que hacer.

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

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

¿Cuáles son los seis Egos 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 y cada alumno/a 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. Los seis círculos alrededor del SER son: El Ego Corporal, El Ego Sensorial, El Ego Libidinal, El Ego Emocional, El Ego Racional y El Ego Simbólico. Si están todos los Egos en línea y equilibrio surge el “*homo consciens*”

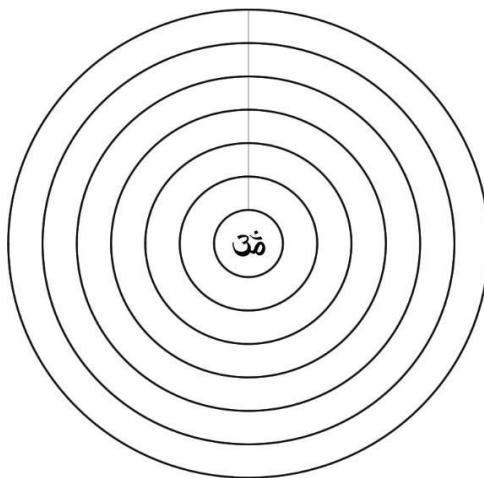


Figura 1 los seis Egos o "círculos de luz" alrededor del "Ser" (Imagen de Internet)

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; a más círculos activemos mejor y si es el “Ser” el que actúa, sin actuar, todavía mucho mejor.

¿Cómo trabajar con los seis 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 Jodorowsky 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 esa es la gran paradoja del “Ser”.

El Tao no actúa, y así no deja nada por hacer.

Tao te Ching – Lao Tse

B.- ZONAS DE SOMBRA del “SER”

¿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*.

¿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 vivientes, 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*”.

CUADRO I: DESARROLLO EVOLUTIVO DEL YO

	OBSERVADOR	1^a Etapa		2^o Etapa		3^a Etapa	
	<i>EL LIDER</i>	Círculo 1	Círculo 2	Círculo 3	Círculo 4	Círculo 5	Círculo 6
	<i>EL "SER" El Germen</i>	<i>EL CUERPO (Tejidos y Órganos)</i>	<i>SENSACIONES</i>	<i>INTINTOS</i>	<i>EMOCIONES</i>	<i>MENTE RACIONAL</i>	<i>MENTE SIMBOLICA</i>
ANTIGÜEDAD	3.500 <i>M. de años</i>	1.500 <i>M. de a.</i>	700 <i>M. de a.</i>	600 a 300 <i>M. de a.</i>	200 <i>M. de a..</i>	200 a 2,5 M. <i>de a..</i>	70.000 <i>a.</i>
FILOGENESIS	<i>Las Bacterias sin núcleo</i>	<i>Células con núcleo</i>	<i>Animales Marinos</i>	<i>(600) Notocordios (500) Peces (400) Anfibios (300) Reptiles</i>	<i>Mamíferos</i>	<i>(200) Mamíferos (60) Primates (20) Simios (6) Grandes simios (2,5) Humanos (200.000) años Sapiens</i>	Sapiens
LOCALIZACIÓN CORPORAL	Bajo vientre El HARA Centro del cuerpo	Tronco Cerebral	Tronco Cerebral Vísceras Cerebro entérico	Cerebro Reptiliano	Cerebro Límbico o Mamífero y Hemisferio Derecho	Neocórtex Hemisferio Izquierdo	Lóbulo Prefrontal y Hemisferio Izquierdo
LÓGICA	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	Presente- Eternidad VERTICAL	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 Observar	Descansar Nutrirse Moverse Eliminar	Descansar 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	AGRADE CIMIENTO	ESCUCHA	SATIS FACCIÓN	COMPASIÓN	SILENCIO	SILENCIO

© Manel Troya

III.- LAS CREENCIAS

¿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 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. Sólo *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.

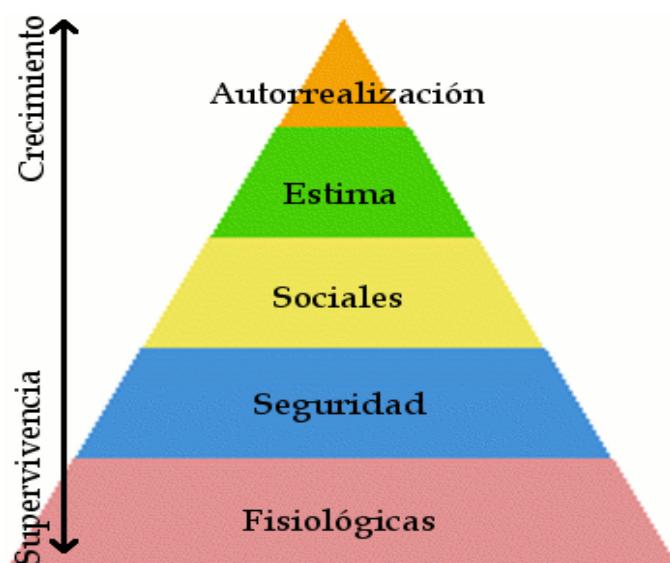


Figura 2. Pirámide de las necesidades de MASLOW (imagen de internet)

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.

Las necesidades se han ido ampliando con nuestra evolución y aunque mantenemos las mismas en la base de la pirámide vamos incorporando otras nuevas en la altura del triángulo con el paso del tiempo.

CUADRO II: ETAPAS EVOLUTIVAS DE LAS CREENCIAS

Edad	Necesidad (Pirámide de Maslow)	CREENCIAS	Etapa 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 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 deja 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 nosotros 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.

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 evolutivas de las creencias?

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*.

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:

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 “0-6 meses: 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.

Proto-creencias liberadoras:

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*:

- . 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**

Proto-creencias limitantes:

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*.

- . No soy digno de ser **amado**
- . No siento el **apego** de mis padres
- . Hay algo **mal** en mi
- No me siento **cuidad**
- . 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**

2^a: 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.

Pre-creencias liberadoras:

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 unas *pre-creencias liberadoras*:

- . 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

Pre-creencias limitantes

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*:

- . Me siento **sol** en la vida
- . **No confío** en mi
- . 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

3^a: 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.

Creencias simples liberadoras:

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 unas *creencias simples liberadoras*:

- . 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**

Creencias simples limitantes:

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 unas *creencias simples limitantes*:

- . Nadie me **escucha**
- . No me siento **importante**

- . No soy **normal**
- . Me siento **impotente**
- . Siempre estoy **tenso**
- . No sé quién **soy**

4^a: 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.

Creencias sociales liberadoras:

Si puede pertenecer al grupo familiar y al social y se le permite que pueda comunicar lo que sabe hacer, aparecerán unas *creencias sociales liberadoras*:

- . 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**

Creencias sociales limitantes:

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 y *creencias sociales limitantes*:

- . 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**

5^a: 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.

Creencias culturales liberadoras:

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 culturales liberadoras*:

- . 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

Creeencias culturales limitantes:

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 culturales limitantes*:

- . 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**

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

Entre los 12 y 18 años es donde adquirimos plena conciencia dado que el lóbulo prefrontal del cerebro está suficientemente maduro.

Creencias morales liberadoras:

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 morales liberadoras*:

- . 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

Creencias morales Ilimitantes:

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 morales limitantes*:

- . 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

7^a: 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.

Creencias trascendentales liberadoras:

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 trascendentales liberadoras*:

- . **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 mi
- . Formo parte de un **todo**

Creencias trascendentales limitantes:

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 trascendentales limitantes*:

- . 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**

Diferencias entre las necesidades de un niño/a y un adulto

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

Propuestas de nuevo vocabulario psico-fisiológico:

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

***Agren:* (agre+n)** agresividad necesaria. Ej. La agresividad necesaria para comer o cazar

***Agregra:* (agre+gra)** gresividad gratuita. Ej. La agresividad de maltratar a otro ser vivo

***Desen:* (dese+n)** deseo necesario. Ej. El deseo de beber agua

***Desgra:* (des+gra)** deseo gratuito: Ej. El deseo de beber una bebida de cola

LAO TSE y EPICTETO: DOS GRANDES MAESTROS

“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

¿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 Nikel, 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.

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.

LA BONDAD

La bondad suprema es como el agua.

*La bondad del agua es beneficiar a los seres sin rivalizar,
morando en lugares que las multitudes desprecian;
así se aproxima al curso.*

*En la estancia, le agrada el suelo;
en la mente, la profundidad,
en el trato con el prójimo, la humanidad,
en la palabra, la fidelidad,
en el gobierno, el orden,
en el servicio la capacidad,
en los actos, la oportunidad.*

*Pues no rivalizando
se evita el desmán.*

Tao Te Ching

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: *¡Nano, viu la vida!* Es una gran suerte haberte tenido. ¡¡¡Gracias, Fidel!!!

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

Andrés Nadal

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
- . 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
- . Troya Manel. "Teoría evolutiva de las emociones". Revista Bonding mayo 2013 y página del autor 2019
- . Troya Manel. "Teoría el poder curativo de las sensaciones". Tratamiento ABB Julio 2014
- . Troya Manel. "Teoría la ansiedad un recuerdo representado del trauma". Aleces Setiembre 2014
- . Troya Manel. "De la conciencia corporal a la meditación". Aleces Setiembre 2015
- . Troya Manel. "Mis Creencias: Teoría de las dos mentes". Aleces enero 2017; Revista Bonding febrero 2017 y página del autor 2019
- . Troya Manel. "Mis 41 instintos: Teoría evolutiva del inconsciente". Aleces mayo 2017 y página del autor 2019
- . Troya Manel. "Mis Sensaciones Una herramienta de autoconocimiento" Aleces noviembre 2016
- . Troya Manel. "Teoría evolutiva de los recuerdos. Las redes neuronales". Aleces Setiembre 2018 y página del autor 2019
- . Troya Manel. "Teoría evolutiva del miedo". Página del autor 2019
- . Troya Manel. "Teoría evolutiva de la alegría y la tristeza". Página del autor 2019
- . Troya Manel. "Mis sensaciones corporales". Página del autor 2019

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 SPD 3·, a Angélica 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