

TEORIA EVOLUTIVA DEL DESEO Y LA CULPA

“De la necesidad a la fantasía”

Manel Troya



Eros y Psique: François Gérard, 1798 (Museo del Louvre, [París](#))

“La satisfacción de saber contentarse es absoluta satisfacción”

Tao Te Ching

TEORIA EVOLUTIVA DEL DESEO Y LA CULPA

“De la necesidad a la fantasía”

Esta teoría plantea *en primer lugar* que Universo y la vida que apareció hace 3.500 millones de años en la Tierra siguen el principio cíclico *del retorno entre lo vacío y lo lleno*; este principio rítmico se manifiesta en los seres vivos como la oscilación entre la *necesidad* (carencia con la que un ser vivo no puede vivir) y su *satisfacción*. La *necesidad* y su *satisfacción* son el motor que genera el *movimiento vital* en un organismo vivo y también son la base de la emoción del *deseo* (apetencia que tiene un ser vivo).

En segundo lugar, propone que el *deseo*¹ dirige y relaciona las demás emociones, (*miedo, alegría, rabia y tristeza*), y también el *deseo* y el *miedo*, al ser los Sapiens “Mamíferos de Alma Orgullosa (MAO)”, cuando se nos humilla o cometemos una falta, generan las emociones filogenéticamente nuevas de la *vergüenza* y la *culpa* creadas por la Naturaleza para aumentar la cohesión social imprescindible en nuestra especie.

En tercer lugar, expone que la familia del *deseo* y la *culpa* se van a desarrollar en seis etapas:

Etapa I	Etapa II	Etapa III	Etapa IV	Etapa V	Etapa VI
necesidad	pasión	deseo	anhelo	voluntad	fantasía
fallo	fracaso	error	arrepentimiento	vergüenza	culpa

Estos matices los sentiremos en diferentes momentos de la vida.

En cuarto lugar, sugiere que a partir de la adquisición del pensamiento ficticio por los humanos (Neandertales y Sapiens) hace 70.000 años; el pensamiento ficticio generará el matiz emocional de la *fantasía* (deseos ilimitados en un ser vivo); la *fantasía* por un lado será una herramienta que nos permitirá una enorme *creatividad* y por otro generará una *insatisfacción* permanente, causa de nuestra *infelicidad*.

En el abordaje del *error humano*, las religiones y algunas corrientes filosóficas mediante el uso y abuso de la *vergüenza* y la *culpa* pueden producir problemas emocionales en sus seguidores. Las diferentes terapias psicológicas y las escuelas espirituales buscan ayudarnos con distintas prácticas y técnicas a regular el *deseo ilimitado* (*no hay mayor error que consentir los deseos*²) para que encontremos la *armonía, el equilibrio y la felicidad*.

¹ **Teoría evolutiva de las emociones.** Revista Bonding mayo 2013 y página web Manel. Troya

² **Lao Tse**, “Tao Te Ching: Los libros del TAO”. Iñaki Preciado Indoeta. Ed. Trotta 2012

CUADRO I: LA FILOGENESIS DEL DESEO Y LA CULPA

<i>Antigüedad Millones de años</i>	<i>Organismos</i>	<i>Etapas</i>	<i>Familia del DESEO</i>	<i>Familia de la CULPA</i>
Sin Sistema Nervioso				
3.500 M. de a. 1.500 M. de a. 1.000 M. de a	Bacterias Unicelulares Pluricelulares	I	NECESIDAD	FALLO
Con Sistema Nervioso				
600 M. de a. 500 M. de a. 400 M. de a. 300 M. de a.	Notocordios Peces Anfibios Reptiles	II	PASIÓN	FRACASO
200 M. de a.	Mamíferos	III	DESEO	ERROR
60 M. de a.	Primates	IV	ANHELO	ARREPENTIMIENTO
6,5 M. de a.	Grandes Simios	V	VOLUNTAD	VERGÜENZA
2,5 M. de a.	Humanos	VI	FANTASIA	CULPA
200.000 años	H. Sapiens			
70.000 años	P. Ficticio ³			

Etapas	EL DESEO Y SU FAMILIA: Quienes son	
I	NECESIDAD	Carencia con la que un ser vivo no puede vivir.
II	PASION	Sentimiento fuerte que tiene un ser vivo.
III	DESEO	Apetencia que tiene un ser vivo.
IV	ANHELO	Deseo vehemente que tiene un ser vivo de conseguir algo.
V	VOLUNTAD	Capacidad que tiene un ser vivo de decidir lo que desea.
VI	FANTASIA	Deseo ilimitado de un ser vivo.

Figura 1: Etapas evolutivas del deseo

³ **Pensamiento ficticio:** Capacidad de los Neandertales y los Sapiens desde hace 70.000 años de poder imaginar un caballo con alas.

Etapas	LA CULPA Y SU FAMILIA: Quienes son	
I	FALLO	Mal funcionamiento.
II	FRACASO	Resultado adverso en una cosa que se esperaba sucediese bien.
III	ERROR	Equivocación en una determinada situación.
IV	ARREPENTIMIENTO	Pesar por algo que se ha hecho, dicho o dejado de hacer.
V	VERGÜENZA	Temor respetuoso que colapsa, por una falta cometida o por una humillación recibida.
VI	CULPA	Falta que obsesiona y es impuntada por un otro real o virtual.

Figura 2: Etapas evolutivas de la culpa

El retorno es el movimiento del curso

La debilidad es la eficacia del curso

Bajo el cielo, todos los seres surgen del ser

El ser surge de la nada

Retornar es el movimiento del Tao

Ceder es la acción del Tao

Todos los seres del universo nacen del ser,

Y ser nace del no-ser

La transmutación de los contrarios

Es el movimiento del Tao

La flexibilidad es la manifestación del Tao

Los diez mil seres han nacido del ser

Y el ser ha nacido del no ser

Tao Te Ching

EL ORDEN CÍCLICO DE LAS COSAS

El Cosmos y como parte de éste la Naturaleza, siguen un orden cíclico que es determinado por Espacio y el Tiempo (el orden sigue una secuencia jerárquica espacio/temporal). Este orden se rompe en algunas ocasiones y es entonces cuando se incorpora esa *ruptura* a un orden nuevo; por tanto, el orden es cambiante.

Momentos evolutivos (rupturas) en el orden filogenético

En el orden filogenético de nuestra especie podemos observar en los diferentes artículos publicados en la página web del autor algunos momentos de ruptura.

FILOGENESIS DE LA ESPECIE

Antigüedad: espacio/temporal	Rupturas evolutivas	Orden nuevo
Sin Sistema Nervioso		
3.500 millones de años	La vida en la Tierra	Se incorpora a la Tierra la vida en forma de bacterias y otros unicelulares sin núcleo (proto-eucariotas).
1.500 millones de años	Células unicelulares con núcleo	Se incorporan las células unicelulares con núcleo (eucariotas).
1.000 millones de años	Multicelulares	Se incorporan los seres multicelulares de más de 10 células.
Con Sistema Nervioso		
600 millones de años	Periodo Cámbrico Seres con Sistema Nervioso	Se incorporan los seres con Sistema Nervioso.
2 millones de años	Humanos	Nos incorporamos los humanos, erguidos sobre nuestros dos pies. Mamíferos de Alma Orgullosa (MAO).
70.000 años	Pensamiento Ficticio	Se incorpora el pensamiento Ficticio o Simbólico a nuestra mente.
Hoy	Conciencia	Incorporamos la Conciencia de nuestra responsabilidad con el planeta.

Figura 3: Rupturas evolutivas filogenéticas

Momentos de crecimiento (rupturas) en el orden ontogenético individual

Si comparamos el cuadro filogenético con el cuadro ontogenético se observa que hay una interdependencia temporal entre las etapas filogenéticas de la especie y las ontogenéticas individuales; este orden jerárquico⁴ resonará por equivalencia en cualquier individuo de nuestra especie.

ONTOGENESIS INDIVIDUAL

Antigüedad: espacio/temporal	Rupturas de crecimiento	Orden nuevo
<i>Sin Sistema Nervioso</i>		
_ ?	Deseo inconsciente	Hay un deseo inconsciente de los dos progenitores (los que aportan el óvulo y espermatozoide) de engendrar un niño/a.
_ 9 o 10 meses	Concepción	Se incorpora un nuevo ser unicelular (cigoto).
<i>Con Sistema Nervioso</i>		
_ 8 meses	Sistema Nervioso del feto	El feto incorpora su Sistema Nervioso.
0 días	Nacimiento *	<i>Se produce el parto del niño/a.</i>
+ 1 año	Caminar	Se incorpora los primeros pasos del niño/a. Mamífero de Alma Orgullosa (MAO).
+ 3 años	Pensamiento Simbólico	El niño/a adquiere el Pensamiento Ficticio o Simbólico.

Figura 4: Rupturas de crecimiento ontogenético

En Occidente se confunde la vida con el nacimiento

La vida comienza en el ser humano con la concepción, es decir, unos nueve o diez meses antes del nacimiento. El hecho fundamental de una vida humana es la adquisición de su Sistema Nervioso.

⁴ **Jerarquía:** Es una estructura que se establece en orden a un criterio de subordinación o cualidad graduada

La evolución filogenética corresponde con crecimiento ontogenético

Cuando hace 1.500 millones de años una bacteria y una arquea deciden unirse para formar una célula eucariota con núcleo, hay una ruptura del orden en un momento determinado y en un espacio concreto; esta ruptura se incorpora a partir de ese instante al nuevo orden de la vida que surge en esas circunstancias. Así cada etapa evolutiva es la repetición de la ruptura que se produjo del orden y que fue asimilado e incorporado por el orden jerárquico. También el pensamiento ficticio fue una ruptura hace 70.000 años por parte de los humanos (Neandertales y Sapiens) y desde entonces los Sapiens tenemos un nuevo matiz emocional: la **fantasía** (deseo ilimitado). Este deseo ilimitado va a provocar unos aspectos de crecimiento, aparejados a unos inconvenientes de frustración e infelicidad.

Sólo sabemos lo que ocurre aquí y ahora en este tiempo y espacio actual, lo del pasado lo intuimos por las huellas que observamos y en cuanto al futuro, desconocemos cuáles serán los pasos siguientes que la Naturaleza nos tiene preparados, y de los cuales somos partícipes activos; sí sabemos que la Naturaleza asimilará los cambios y los incorporará a su nuevo orden.

La Naturaleza va a utilizar la **necesidad** y la **eficiencia** para que el orden se repita y se cumpla; cuando este orden no se cumple (según la mente del sujeto que ha creado un orden “imaginario” siguiendo los mandatos parentales y culturales) pueden aparecer la **vergüenza** y la **culpa**. Estas dos emociones las crea la Naturaleza para potenciar la cohesión social en los hombres; sin embargo, las potencian, usan y abusan de ellas los poderosos sobre los débiles, aprovechándose de que somos Mamíferos de Alma Orgullosa (MAO), junto con la emoción del **miedo** para ejercer el poder.

I.- LA NECESIDAD en bacterias, unicelulares y multicelulares

BACTERIAS: (3.500 millones de años de antigüedad)

UNICELULARES EUCARIOTAS (1.500 millones de años de antigüedad)

PLURICELULARES O MULTICELULARES (1.000 millones de años de antigüedad)

Necesidad

La palabra *necesidad* proviene del latín *necesse* “inevitable”; prefijo *ne* “no” y el verbo *cedere* “parar”. Es decir, “algo que no para” y por eso es “inevitable”.

Satisfacción

La palabra *satisfacción* viene del latín *satis* “suficiente, bastante” y *facere* “hacer, acción”. *Satisfacción* “suficiente acción”

Eficiencia

La palabra *eficiencia* del latín *efficientia*. prefijo *ex* “hacia afuera” y *facere* “hacer”, “cualidad del que completa algo”.

Fallo

La palabra *fallo* viene del latín *falla* “falta, defecto”, está relacionado con la palabra *fallax* “mentiroso” y el verbo *fallere* “engañar”

¿Cuáles son los movimientos evolutivos que llevamos como especie?

Dice Desmond Morris en *El mono desnudo*⁵ “Por *muy grandiosas que sean nuestras ideas y muy orgullosos que nos sintamos de ellas, seguimos siendo humildes animales, sometidos a todas las leyes básicas del comportamiento animal.*

Un embarazo y los tres primeros años de vida son un viaje evolutivo de 3.500 millones de años, efectuado a una velocidad estratosférica. Vamos a recorrer las diferentes etapas evolutivas de la vida de los animales con el inicio de nuestra gestación y lo vamos a concluir a los 3 años con la adquisición del lenguaje y el pensamiento simbólico o ficticio. Cualquier anomalía en este proceso tan delicado va a dejar consecuencias importantes. Entre los

⁵ Morris, Desmond. “El mono desnudo”. RBA editores 1993

movimientos que inconscientemente transportamos tendríamos siguiendo a Aloka Martí⁶ y Joan Sala las siguientes:

. *La inmovilidad o congelamiento de la “no existencia”*: es decir, el vacío de la no existencia; el no movimiento absoluto.

. *El movimiento vibratorio del electrón y el átomo*: al empezar a materializarnos; somos polvo de estrellas.

. *El movimiento solitario de la célula unicelular*: es el movimiento en el que nos volvemos el primer ser vivo.

. *El movimiento pegado a otras células*: cuando ya somos seres multicelulares y nos componemos de “partes”.

. *El movimiento sobre de la columna vertebral*: iniciado con los notocordios y desarrollado por los peces; ya tenemos cabeza y cola.

. *El movimiento de arrastrarse sobre el abdomen*: en nuestra fase más anfibia (también lo tienen los gusanos, aunque nosotros no descendemos de ellos).

. *El poder del cocodrilo y los mamíferos*: es el movimiento que nos va a dar una enorme fuerza al poder desplazarnos sobre las extremidades separados del suelo.

. *El levantamiento sobre nuestras dos extremidades inferiores de los primates*: el peso se centra en las extremidades inferiores y se abren nuevas posibilidades de uso para las superiores.

. *La elevación y basculación de la pelvis y la consiguiente liberación de las manos de los grandes simios*: es el momento que las extremidades superiores dejan el suelo y quedan totalmente libres para ser usadas como herramientas.

⁶ Aloka Martí y Joan Sala, “Despertar la conciencia a través del cuerpo” Ed. Milenio. Lleida 2013

. El equilibrio sobre nuestro centro de gravedad; la verticalidad de la columna vertebral y la posición elevada de la cabeza de los humanos nos da una nueva visión y un nuevo posicionamiento ante la vida, con una nueva conciencia; podremos empezar a explorar el nuevo ser con “meta conciencia” hacia la verdad del “Ser”.

Cada movimiento incorpora una manera de percibir el mundo, y todos ellos los llevamos como patrones de comportamiento en nuestros genes. Muchos de ellos son patrones tan arcaicos que no somos conscientes de ellos. Estamos hechos de polvo de estrellas y como dice Siri Arriondo " *El objetivo esencial y la creciente evolución aquí es la aparición de la conciencia en un universo aparentemente inconsciente, el crecimiento de la conciencia y con él, el crecimiento de la luz y el poder del ser*".

La aportación filogenética de bacterias, unicelulares y multicelulares

Las bacterias, unicelulares y pluricelulares nos van a aportar los instintos⁷ comprendidos del 1 al 9: *vida, autosanación, supervivencia, nacimiento, cooperación, competencia, evitación del dolor y búsqueda del placer.*

⁷ “Teoría evolutiva del inconsciente. Los instintos” Página web Manel. Troya 2019

II.- LA PASION en notocordios, peces, anfibios y reptiles

NOTOCORDIOS (600 millones de años de antigüedad)

PECES (500 millones de años de antigüedad)

ANFIBIOS (400 millones de años de antigüedad)

REPTILES (300 millones de años de antigüedad)

Pasión

La palabra *pasión* viene del latín *passio*, del verbo *pati* (padecer, sufrir, tolerar); pasión indica lo contrario que la acción, es decir un estado pasivo.

Fracaso

La palabra fracaso (fallo) viene del italiano *fracassera*, derivado del latín *frangere* “romper, estrellarse”

La pasión sexual

La pasión es un sentimiento vehemente especialmente manifestado en la atracción sexual. En los humanos la pasión es capaz de dominar la voluntad y perturbar la razón; a veces se manifiesta como amor, odio, celos o ira intensos.

Notocordios, peces, anfibios y reptiles

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 sistemas instintivos de defensa que nosotros hemos heredado de nuestros ancestros:

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.

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 su 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 anfibios, 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 dorsal sin mielinizar* que apaga momentáneamente el sistema.

Los notocordios son los ancestros más primitivos de los peces; aparecieron a principios del 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.

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 dorsal 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.

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.

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*.

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.

La aportación filogenética de notocordios, peces, anfibios y reptiles

Los notocordios, peces, anfibios y reptiles nos van a aportar los instintos⁸ comprendidos del 10 al 22: *beber, comer/ respuesta de caza, excreción: orinar/defecar, dormir, inmovilidad total/ agresión asesina, lucha/huida, construir o tener un nido, defensa del territorio, rechazar a otros machos/hembras, cópula/sexualidad reproducción, agarrar, caminar e inmovilidad parcial*.

⁸ Teoría evolutiva del inconsciente. Los instintos. Página web Manel. Troya 2019

INDICADORES Y SIGNOS DEL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO EN EL TRAUMA

El Sistema Nervioso Autónomo de las personas con trauma suele oscilar entre un estado de hipoactivación y uno de hiperactivación.

1.- Inmovilidad o congelamiento: hipoactivación (vagal dorsal) heredado de notocordios, peces y anfibios

- . Estar distantes
- . Estar disociados
- . Faltos de vitalidad
- . Ser inexpresivos
- . Palidez facial
- . Frecuencia cardíaca lenta (braquicardia) y rápida (taquicardia)
- . Además de síntomas físicos

Enfermedades crónicas

- . Fatiga crónica
- . Problemas gastrointestinales
- . Arritmias cardíacas
- . Episodios de mareo
- . Algunos tipos de asma
- . Ciertos trastornos autoinmunes

2.- Movilización: hiperactivación (lucha/huida) del eje Hipotálamo-Pituitaria-Adrenal (HPA) heredado de los reptiles

- . Aumento de la frecuencia cardíaca
- . Respiración torácica rápida y alta que a veces roza la hiperventilación
- . Las miradas furtivas
- . Los movimientos
- . Las pupilas dilatadas
- . Los ojos muy abiertos
- . Nerviosismo “salirse de la propia piel”
- . Otras sensaciones internas

III.- EL DESEO en los mamíferos

MAMIFEROS (200 millones de años de antigüedad)

Deseo

La palabra *deseo* proviene de la raíz indoeuropea *sewed* que quiere decir *brillar o brillante* que pasa al latín *desidus* “esperar algo de las estrellas”; *deseo*: *de-sideral, de las estrellas*.

Error

La palabra *error* viene del latín *error* y este del verbo *errare* “fallar, no dar en el blanco. equivocarse”

Contemplar y desear

Los mamíferos pueden observar con interés y detenimiento una realidad, especialmente cuando es tranquila y placentera o se hace con pasividad. Los humanos contemplamos los astros y soñamos con viajes por el espacio *sideral* “deseo” entre astros y estrellas.

Los mamíferos

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 gracias a varios factores interrelacionados con el *nervio vago ventral mielinizado* 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 factible por una serie de condiciones que poseen los mamíferos además del *nervio vago ventral mielinizado*, como son los siguientes progresos evolutivos:

. *Mayor tamaño del cerebro*: los mamíferos tienen un mayor volumen del cerebro en proporción a su masa corporal que sus antepasados evolutivos.

. *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.

. *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, le permitirá gracias al *nervio vago ventral mielinizado* y a la mejor implantación de musculatura de la cara en el hueso de la ventana temporal más alejado de la mandíbula lograr más potencia en la dentellada y le posibilita un mayor número de movimientos con lo que pueden dividir y masticar los alimentos y ganar en riqueza en la expresión facial.

. *Conquistan la noche y sus recursos alimenticios*: la vida nocturna supone la especialización de la visión para a oscuridad y el desarrollo del resto de los órganos sensoriales para paliar la deficiencia lumínica. Para eso mejoran 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.

. *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*”⁹, *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*.

⁹ **Teoría evolutiva de las emociones.** Revista Bonding mayo 2013 y página web Manel. Troya

La aportación filogenética de los mamíferos

Los mamíferos nos van a aportar los instintos¹⁰ comprendidos del 23 al 30: *temperatura corporal, contacto físico, demanda filial, respuesta maternal/parental, relación fraterna, llanto/grito de alarma, racionalización y amistad.*

Los padres transmiten el deseo inconsciente de la vida, pero no dan la vida

Vuestros hijos no son vuestros hijos.

Son los hijos y las hijas de la llamada de la vida a sí misma.

Vienen a través vuestro, pero no de vosotros.

Y aunque estén con vosotros, no os pertenecen.

Podéis darles vuestro amor, pero no vuestros pensamientos.

Porque ellos tienen sus propios pensamientos.

Podéis abrigar sus cuerpos, pero no sus almas, pues sus almas habitan en la mansión del mañana, que vosotros no podéis visitar ni siquiera en sueños.

Podéis esforzaros en ser como ellos, pero no intentéis hacerlos a ellos como a vosotros.

Ya que la vida no retrocede, ni se detiene en el ayer.

Sois los arcos por los que vuestros hijos, cual flechas vivas, son lanzados.

El Arquero ve el blanco en el camino del infinito y él, con su poder, os tensará, para que sus flechas puedan volar rápidas y lejos.

Que la tensión que os causa la mano del Arquero sea vuestro gozo, ya que, así como él ama la flecha que vuela, ama también el arco que permanece inmóvil.

Khalil Gibran

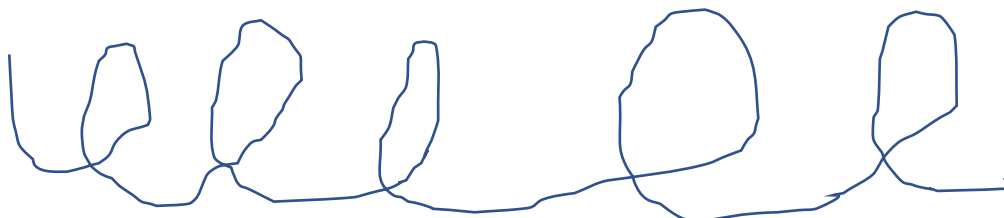


Figura 5: Los ciclos de la vida

¹⁰ Teoría evolutiva del inconsciente. Los instintos. Página web Manel. Troya 2019

El deseo del proyecto sentido

El psicólogo Marc Frechet nos habla de que somos el proyecto de alguien, de nuestros padres y demás antepasados, hay un deseo consciente e inconsciente por el cual somos concebidos, y esto hace que el sentido de nuestra vida gire en torno a ello.

Nacemos del deseo consciente e inconsciente de los progenitores

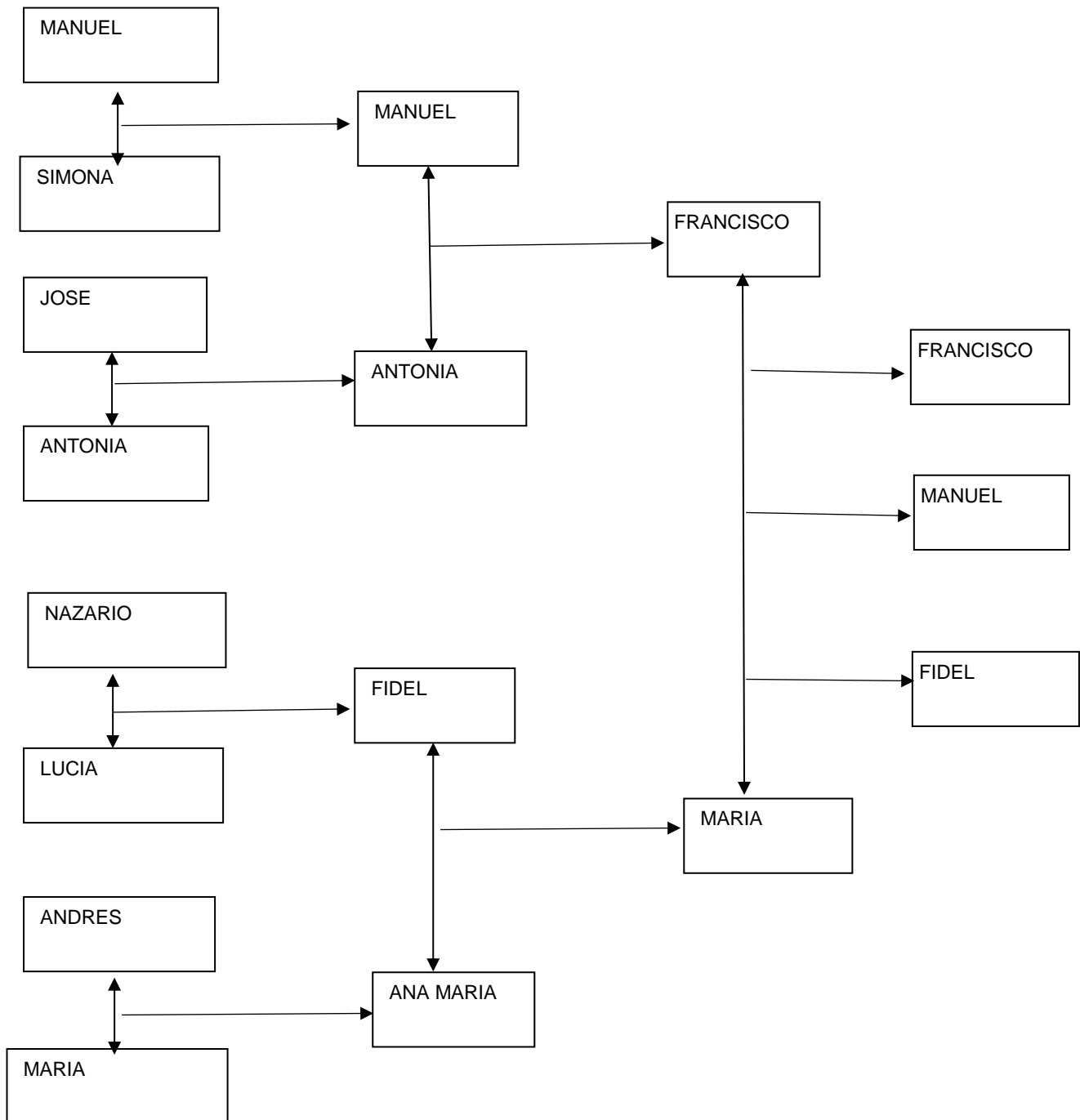


Figura 6: María F. Árbol generacional

INDICADORES Y SIGNOS DEL SISTEMA NERVIOSO AUTÓNOMO (continuación)

El miedo lo cambia todo: las personas traumatizadas, a menudo no pueden disfrutar de ninguno de los dos extremos de la activación sin miedo porque estos extremos los tienen asociados con el miedo¹¹ y sus actividades los desregulan.

1.- Hipoactividad sin miedo (S.N.A. parasimpático)

- . Relajación
- . Sueño
- . Meditación
- . Yoga
- . Emociones de baja vibración: paz, tranquilidad, calma

2.- Hiperactivación sin miedo (S.N.A. simpático)

- . Deportes
- . Danza
- . Debates estimulantes
- . Actuaciones
- . Emociones activadoras: alegría, euforia, excitación

3.- Sistema de Conexión social sin miedo (vagal ventral mielinizado)

Con los siguientes signos y comportamientos del Sistema Nervioso Autónomo de las personas, sabemos que el sistema de conexión social está activado.

- . Respiración más fácil y espontánea
- . Coloración uniforme de la cara y las manos
- . Frecuencia cardiaca estable de aproximadamente 74 latidos por minuto
- . Deseo de contacto visual ligero
- . Comenzar a mirar a su alrededor y percibir el ambiente como seguro

Estrategias de conexión social de los mamíferos para calmar al otro (vagal-ventral)

- . Tomar conciencia que todo lo que sube baja (hay una oscilación natural entre las fuerzas puestas de contracción y expansión)
- . Poner la atención sobre las extremidades (por ejemplo, las manos o los pies)
- . La prosodia
- . El contacto visual
- . El amable consuelo del otro

¹¹ Pat Ogden y otros. "Aplicaciones clínicas de la teoría polivagal". Editorial Eleftheria 2019

IV.- EL ANHELO en los primates

PRIMATES (60 millones de años de antigüedad)

Anhelo

La palabra *anhelo* (deseo intenso de conseguirlo) viene del verbo *anhelar* y este del latín *anhelare* “respirar con dificultad, jadear”.

Arrepentimiento

Arrepentimiento “sentimiento que siente uno al arrepentirse” viene del latín *repaenitere* “estar insatisfecho, tener falta de algo”; viene de la palabra *paene* (casi).

La reparación en los primates

El arrepentimiento concierne sólo al sujeto de la acción o de la omisión. En los primates la expresión del arrepentimiento cumple el cometido de provocar compasión, comprensión y finalmente perdón. El arrepentimiento auténtico va unido a la reparación, es decir, a la nueva acción que restaura aquello que se hizo mal.

La sumisión en los animales

Los animales tienen varias formas de apaciguamiento que nosotros hemos heredado y que después le hemos dado valor moral y ético, pero en realidad es una manera de vestir lo que nuestra biología lleva incorporado delante de una situación de supervivencia delante de otro que tiene más poder. Dice F. Joya¹² en su blog, que las gallinas domésticas establecen entre ellas una jerarquía de dominio. Después de reñir, se organizan en un orden de picoteo relativamente estable. En adelante, cuando hay competencia por el alimento, todas las gallinas ceden ante el ave dominante, todas, menos el ave dominante, ceden ante la segunda, y así sucesivamente. El conflicto se reduce al mínimo porque cada ave conoce su posición social. *Los lobos* ofrecen el cuello al macho alfa vencedor y esto lo apacigua; también los perros suelen meter el rabo entre las patas.

Los primates tienen varios sistemas: Los chimpancés exponen su mano al mordisco de un macho dominante que esté irritado. El despiojamiento que es acercarse en posición de

¹² F. Joya. La Ética del apaciguamiento. Blog personal. 2014

sumisión y empezar a despiojar al agresor. *La exposición genital*, tanto las hembras como los machos desarrollan un sistema de apaciguamiento delante del agresor que es enseñar y en ocasiones frotar a este con sus genitales.

La sumisión en los humanos

Los humanos: Para F. Joya un orden semejante se da en las oficinas, las fábricas, las cárceles, el ejército, o ante el líder de un grupo. Los humanos tratamos de apaciguar la alteridad del «otro» mediante diversos gestos de sumisión: agachar la cabeza, reírle las gracias, evitar su mirada, con alabanzas, mediante continuas sonrisas, permaneciendo callado cuando el otro habla, o mediante otros gestos cualesquiera que demuestren a nuestro interlocutor que no representamos un peligro, que damos muestras de sometimiento para apaciguarlo. Claramente, el poner la otra mejilla, el obrar con el «otro» como quisieres que este obrase contigo, el ofrecimiento a acatar el marco cultural del contrario en el diálogo, son muestras de sometimiento que pretenden apaciguar al oponente. Claramente manifiestan una estrategia «animal» tendente a resolver conflictos; pero una estrategia que no nace de la fuerza sino de la debilidad, del temor al «otro». Debajo de la apariencia de «dictados de la razón», las razones biológicas son quienes propician en la conciencia la aparición de las propuestas morales señaladas. Son estas estrategias del organismo para la pacificación, estrategias con la finalidad de evitar luchas y enfrentamientos y mantener la paz social; eso está heredado de nuestra parte primate.

La aportación filogenética de los primates y los grandes simios

Los primates y los grandes simios nos van a aportar los instintos¹³ comprendidos del 31 al 34: *jerarquía, poder, sumisión y sonrisa*.

¹³ Teoría evolutiva del inconsciente. Los instintos. Página web Manel. Troya 2019

¿Cómo afecta el congelamiento a las sensaciones, a las imágenes, a las reacciones físicas, a las emociones y al pensamiento?

El congelamiento es como apuntábamos en “teoría de la ansiedad un recuerdo representado del trauma” una contracción enorme del cuerpo que conlleva una fragmentación o disociación de los elementos fisio-psicológicos de la experiencia. Estos elementos al perder la cohesión que les da el “yo” quedarán libres a su libre albedrío i invadirán en forma de INTRUSIONES nuestro cuerpo y nuestra mente.

Las reacciones físicas: Nuestras reacciones físicas son observables por los otros y van a cambiar en forma de respuestas reflejas inconscientes. Por ejemplo, micro-movimientos de retirada delante de una persona que nos quiere abrazar; cambios posturales como echar la pelvis hacia a delante; contracción de los hombros para protegernos el cuello, etc.

Las sensaciones: El congelamiento nos va a desconectar de la sensibilidad de diferentes partes de nuestro cuerpo; va a distorsionar nuestra percepción de grandes áreas corporales que se volverán insensibles y no tendremos conciencia de muchas zonas de nuestro cuerpo

Las imágenes: Las imágenes tanto las visuales como las auditivas u olfatorias, se volverán muy intrusivas y desestabilizadoras y producirán los molestos “Flashback”

Las emociones: La disociación del congelamiento es un “shock” tan fuerte que altera las amígdalas cerebrales generando un conjunto de falsas emociones como:

. *Terror o pánico:* Delante de algo que se pueda parecer a la amenaza. *Vergüenza y sobre todo HUMILLACION:* Al tener que recurrir a una actuación propia de animales tan inferiores, nosotros que somos un mamífero tan ORGULLOSO.

. *Falsa culpa:* Las personas se van a sentir culpables pensando que ellas fueron la causa del congelamiento o que lo pudieron haber evitado. Eso es falso, pero tiene una función protectora de control sobre la situación. Nosotros controlamos.

. *Falsa rabia:* Vamos a sentir una rabia hacia el mundo, los otros y sobre todos hacia nosotros mismos; esto nos va a hacer sentir impulsos de agresividad y de auto agresividad.

. *Inseguridad y desconfianza:* El mundo no es un lugar seguro es un lugar peligroso.

Todas estas falsas emociones van a permanecer más allá del umbral de conocimiento consciente y se expresaran inconscientemente mediante un comportamiento destructivo.

Los pensamientos: Los pensamientos se verán alterados por el congelamiento; se volverán obsesivos, muy repetitivos, invasivos, y muchas veces incoherentes e ilógicos.

V.- LA VOLUNTAD en los grandes simios y en los humanos

GRANDES SIMIOS (6.5 millones de años de antigüedad)

HUMANOS (2.5 millones de años de antigüedad)

“Los individuos que se paralizan (hipoactivación) frecuentemente experimentan una vergüenza generalizada”

Peter Levine

Voluntad

La palabra voluntad viene del latín *voluntas*, del verbo volo/velle “querer desear”

Vergüenza

La palabra *vergüenza* viene del latín *verecundus* – *cundus* “que tiende” y *vereri* “tener un temor respetuoso”; es decir, “un temor respetuoso que colapsa”

¿Qué es la vergüenza?

Es un temor respetuoso que colapsa, por una falta cometida o por una humillación recibida.

En el siglo XIX, el biólogo Charles Darwin ¹⁴afirmó en su tratado sobre , *la expresión de las emociones en el hombre y los animales*, que la vergüenza se manifestaba mediante síntomas de colapso:

- . Rubor facial
- . Confusión mental
- . Vista caída
- . Una postura descolocada
- . Cabeza baja

Y observó síntomas similares en individuos de diferentes razas y culturas. Igualmente general le pareció la sensación de calor (relacionada con la vasodilatación en la piel de la cara) que se asocia generalmente a esta afección emocional

Trauma y vergüenza

Las personas que han sufrido trauma tienen una vergüenza postural y psicofisiológica con:

- . Vasodilatación aguda
- . Pérdida del tono muscular
- . Pérdida de la energía vital

¹⁴ Darwin Charles. “La expresión de las emociones en los animales y en el hombre”. Ed. Alianza editorial 1984

. Evitación del contacto ocular

El "sentido de la vergüenza" es la consciencia o la advertencia de ésta, en una situación o contexto; esta cognición puede darse como resultado de una conducta personal o, más generalmente, al ser objeto de un insulto al honor, víctima de una desgracia, o una humillación.

Paralización y vergüenza

Los individuos que se paralizan (hipoactivación) frecuentemente experimentan una *vergüenza generalizada*; la vergüenza generalizada es una emoción corrosiva y debilitante almacenada en el sistema autónomo y en una postura somática especialmente colapsada. Gracias a la memoria podemos reconocer el presente, pero también ella nos lo puede amargar, entonces si cambiamos la memoria a nuestro favor mejoramos nuestro presente. El registro vivo en el cuerpo de las respuestas de paralización, inmovilidad o congelamiento delante de una situación de miedo tendrá unas consecuencias y efectos nocivos tremendos a corto, medio y largo plazo.

El cuerpo no solo se va a tensar delante de la amenaza externa o en situaciones parecidas, sino que va a generar un desequilibrio interno monumental entre los diferentes centros nerviosos como el cerebro intestinal o segundo cerebro, el hipotálamo, las amígdalas cerebrales, el hipocampo y los lóbulos frontales y prefrontales entre otros y también distorsionarán o habrá disociación de las sensaciones, emociones, sentimientos y pensamientos que estos centros nerviosos canalizan. Esto es debido a que el cuerpo utiliza el mecanismo más arcaico de supervivencia el congelamiento o "hacerse el muerto" heredado de los notocordios y los peces, este mecanismo utilizará el sistema de transmisión del parasimpático sin mielina y lo hará sin conocimiento de los centros nerviosos superiores.

El congelamiento o paralización

El congelamiento o inmovilidad es una acción metafórica de "estar muerto" que hace un ser vivo ante una gran amenaza; este movimiento traslada al individuo a través de un viaje relámpago de "milisegundos" a 3.500 millones de años, donde no existía la vida (la vida es movimiento) y sí existía el NO MOVIMIENTO, es decir la no vida. Este *mecanismo de defensa* fue desarrollado por nuestros antepasados los notocordios y los peces hace más de 500 millones de años. La distancia filogenética es muy lejana con estos antepasados cuyos cerebros son pequeños comparados al nuestro actual "1.400 centímetro cúbicos"; (no es lo mismo parar un cerebro pequeño que uno grande) y esto lo vamos a pagar a un alto

precio por saltarnos los logros más AVANZADOS de la evolución (mecanismo de lucha/huida de los reptiles y el mecanismo de interconexión social de los mamíferos).

La naturaleza nos ha mantenido el mecanismo de "vida o muerte" solo para casos extremos y desgraciadamente hay demasiadas situaciones que los niños viven y se les activa. Es posible que esta dificultad para superar los efectos nocivos una vez producido el congelamiento básicamente se dé en humanos y no en los animales que se lo suelen sacudir con movimientos de sus extremidades y respiraciones espasmódicas (ver el video "alerta oso polar" de nacional geografic) quizás esto sea debido a que tenemos el cerebro proporcionalmente más voluminoso, estamos arriba de la escalera evolutiva y **somos el mamífero más orgulloso.**

Mamíferos de Alma Orgullosa (MAO)

Básicamente somos el mamífero más orgulloso de la tierra por cinco razones:

La primera es nuestro caminar erecto sobre nuestros dos pies que a la vez libera nuestras manos para la utilización de herramientas, siendo el único primate que podemos hacer la pinza con el pulgar y el dedo índice.

La segunda es que al ponernos erguidos las diferentes capas del cerebro se colocan literalmente en capas superpuestas, siendo las superiores las filogenéticamente más nuevas.

La tercera es que seguimos siendo un primate y arrastramos su estructura jerárquica; los primates nos movemos por alianzas y jerarquías; ya en la selva los primates de rango más alto suelen dormir en las copas de los árboles más altas seguramente porque si viene un depredador se coma primero a los de las zonas más bajas y además tienen una posición de ventaja en caso de conflicto.

La cuarta es el uso del lenguaje; el lenguaje va a condicionar nuestra manera de ver, sentir y pensar la vida.

La quinta y última es la aparición hace unos 70.000 años del *pensamiento ficticio o simbólico*, que nos va a permitir la creación de seres e ideas que no existen en la realidad. Hoy sabemos que lo ficticio no es verdad ni es mentira sino ficticio pero este pensamiento nos va a facilitar crear nuevas realidades como la religión, la nación, el dinero, etc. que puede aglutinar a muchos miembros en un grupo

LA VERGÜENZA POR NUESTROS SÍNTOMAS ¹⁵

Sistemas filogenéticos automáticos

Las personas se sienten *aliviadas de su vergüenza* cuando los síntomas y las conductas se replantean como resultado de una neurocepción defectuosa, un mecanismo de supervivencia condicionado para evaluar los recuerdos presentes del pasado como una amenaza real en lugar de una falta o carencia. Cuando las personas entienden que la neurocepción es automática e inconsciente y no puede cambiarse a través de la cognición su vergüenza y autodesprecio disminuyen inmediatamente.

Oscilación de la VENTANA de activación en las personas con trauma

HIPERACTIVACIÓN: Movilidad (lucha/huida). Neurocepción de peligro.

Características: Emocionalmente reactivo, ansioso, hipervigilante, hiperdefensivo, hiperactivo, movimiento desorganizado, de alta intensidad, no estar en sintonía con el medio ambiente, impulsivo, toma riesgos físicos, a menudo busca la estimulación sensorial.

CONEXIÓN SOCIAL: Neurocepción de seguridad*

Características: Juguetón, contacto visual, movimiento organizado, comienza algo y lo continua, espontáneo, buen contacto con los demás, consciente y sensible al entorno.

La neurocepción de seguridad se refleja tanto en la inhibición de los síntomas de defensa como en la capacidad de relacionarse con otros a través del:

- . Contacto visual
- . La expresión facial
- . La voz

HIPOACTIVACION: Inmovilidad. Neurocepción de amenaza para la vida

Características: Afectos planos, baja energía, insensible, baja vitalidad, dificultad en conectar, poca expresión facial, pasivo, distraído, poco contacto visual.

- *La conexión, la comunicación social de seguridad y la homeostasis visceral son incompatibles con los estados neurofisiológicos que favorecen la defensa.*

¹⁵ **Modelo de modulación y neurocepción de Porges.** Pat Ogden y otros. "Aplicaciones clínicas de la teoría polivagal". Ed. Eleftheria 2019

El trauma es una perforación o "violación" del ego y la reacción del niño/a es la contracción

“El trauma sólo tiene sentido a la luz de la evolución”

Stephen W. Porges

Etimología de violación: violación viene del lat. viölare derivado de vis ‘fuerza’, ‘poder’, ‘violencia’; violación: “actuar violento o agredir a otro”

Decimos en *“De la conciencia corporal a la meditación”* que tenemos seis niveles de conciencia: la corporal, la instintiva, la emocional, la racional, la racional ficticia y la meta conciencia o conciencia plena. Estas seis conciencias son envueltas por nuestro “EGO” por tres pieles: la piel física, la psíquica y la espiritual. Cuando se produce un trauma agresivo el EGO del niño va a ser violado o roto y el contenido dentro de la piel va a emanar de forma incontrolada hacia el exterior y hacia el interior, ya que va a romper el delicado equilibrio homeostático. Coincidimos con Albert Pesso¹⁶ que el impacto del acontecimiento abusivo y traumático parece perforar el ego del niño, y le rompe los límites que lo envuelven; el niño va a responder a esta ruptura o perforación, aunque sólo sea psicológica y no física con una gran contracción.

Esta contracción tiene dos funciones, una externa y otra interna. La externa es endurecer el cuerpo físico para soportar la agresión, desensibilizando el sistema nervioso al dolor. La interna es protegerse de los impulsos arcaicos que se movilizan especialmente el de la agresividad (supervivencia del individuo) y el de la energía erótica (supervivencia de la especie). Estos impulsos son tan potentes que el ego en esta situación de debilidad va a perder el control sobre ellos y a partir de ese momento el niño va a tener MAS MIEDO a su interior que a la propia amenaza exterior. En realidad, una agresión traumática al niño le va a producir roturas en nuestras tres membranas, la física la psicológica y la espiritual. Y es con la tensión muscular y psicológica del congelamiento que el niño puede sobrevivir pagando el precio del terror al mundo externo y sobre todo del pánico a las fuerzas arcaicas de su mundo interno.

Aspectos sociales de la vergüenza

La vergüenza es uno de los aspectos de la socialización de cualquier sociedad. Las culturas podrían clasificarse por el énfasis con el que recurren a la culpabilización o a la vergüenza

¹⁶Albert Pesso, Diane Boyden-Pesso y Lowijs Perquuin, “La terapia Pesso-Boyden (PBSP). Ed. Eleftheria. Barcelona 2011

de sus miembros en el uso de los intercambios sociales. Provocar vergüenza es una técnica común de agresión relacional; suele darse en el entorno laboral, como una forma encubierta de control social o ataque. Una campaña de vergüenza es una estrategia mediante la cual individuos particulares son aislados por su conducta o faltas imputadas, que suele realizarse de modo público como vía de legitimación.

La vergüenza ajena

El estado de turbación propio de la vergüenza puede ser igualmente adjudicado por otros, independientemente de la propia percepción que el sujeto tenga de sí. "Avergonzar", por tanto, es la acción de comunicar un estado de vergüenza a otro, mediante conductas destinadas a descubrir o exponer las debilidades de otros, que se manifiestan en las imprecaciones "debería darte vergüenza", (en inglés, shame on you!, literalmente "vergüenza en ti").

Por último, "tener vergüenza" significa mantener cierto comedimiento tras la ofensa realizada a otro, mientras que "no tener vergüenza" es proceder sin considerar el mal causado; en este segundo sentido es en el que comúnmente se entiende el término de ignominia.

La vergüenza afecta directamente al YO, que es el objeto de la evaluación; es decir, es un sentimiento doloroso sobre la propia persona.

La aportación filogenética de los humanos

Los humanos nos van a aportar los instintos¹⁷ comprendidos del 35 al 37: *hablar: comunicación verbal, multiplicadores del instinto e inhibidores del instinto.*

¹⁷ Teoría evolutiva del inconsciente. Los instintos. Página web Manel. Troya 2019

¿Qué trastornos van aparejados con las alteraciones producidas por el congelamiento?

El congelamiento impide expresar y regular la agresividad y la energía erótica de forma sana. Como señala Albert Pesso¹⁸ hacerse daño a uno mismo puede convertirse en una estrategia para descargar la tensión interna de la agresividad prohibida. Dirigir la agresividad hacia uno mismo es más seguro; en el pasado dirigir la furia hacia el agresor fue demasiado peligroso.

Entre los trastornos aparejados al congelamiento tendríamos:

- . Síntomas obsesivos compulsivos
- . Somatizaciones
- . Ansiedad
- . Despersonalización
- . Depresión
- . Actos autodestructivos
- . Comportamiento promiscuo
- . Alteraciones en la regulación de los impulsos

¿Qué hacer cuando el congelamiento ya se ha producido?

Nuestra hipótesis es que antes de congelarse el cuerpo de niño durante unos “milisegundos” ha recorrido la escala filogenética al revés, de arriba abajo. Primero su cuerpo busca la protección en la ayuda o interacción social y si no lo encuentra después (aunque también haya sido solo durante unos milisegundos) ha buscado de luchar o huir y solamente cuando su cuerpo ha captado que esto también era del todo imposible debido al tamaño, fuerza y poder del agresor ha utilizado el mecanismo arcaico de la congelación. Una vez que ya se ha producido el congelamiento hay que descongelar ya que el congelamiento queda grabado en la memoria y la memoria forma el 90 por ciento de cómo percibimos el presente y también hay que grabar nuevas memorias de una respuesta más avanzada evolutivamente.

Para descongelar y grabar nuevas memorias¹⁹ vamos a utilizar el proceso filogenético que creó los mecanismos de defensa y ***el poder del pensamiento ficticio***.

¹⁸ Albert Pesso, Diane Boyden-Pesso y Lowijs Perquuin, “La terapia Pesso-Boyden (PBSP). Ed. Eleftheria. Barcelona 2011

¹⁹ Teoría evolutiva de la rabia. Página web Manel. Troya 2019

VI: LA FANTASÍA en el pensamiento ficticio de Neandertales y Sapiens

HUMANOS SAPIENS (200.000 años de antigüedad)

PENSAMIENTO FICTICIO O SIMBOLICO (70.000 años de antigüedad)

“Decidir es elegir lo que ha de hacerse y la decisión conlleva responsabilidad”

Carlos Castilla del Pino

Fantasía

Del latín *phantasia* y del griego Phantasos, hijo o servidor del sueño encargado de producir las visiones en el sueño; sinónimo imaginación.

Culpa

La palabra culpa viene del latín culpa “falta, imputación” de ahí la frase “mea culpa” cuando uno admite su error; culpar es la acción de imputar o echar la culpa a alguien.

¿Qué es la fantasía?

Es la facultad humana para representar mentalmente sucesos, historias o imágenes de cosas que no existen en la realidad o que son o fueron reales, pero no están presentes; con la fantasía podemos imaginar un deseo ilimitado.



Figura 7. Morfeo, Phantasos e Iris, pintura de Pierre-Narcisse Guérin.

En la mitología griega, Phantasos era uno de los oniros, los hijos de Hipnos (el sueño) y la carite Pasítea, que personificaban los sueños. En concreto, Phantasos se encargaba de los sueños en los que aparecían elementos inanimados de la naturaleza, tales como rocas, agua o árboles. Como el resto de los oniros, era un espíritu de oscuras alas que cada noche salía de su cueva en el Érebo como si fueran murciélagos y se presentaban en los sueños de los hombres.

Enterrar a los muertos

Los ritos funerarios, al igual que la muerte, producen una mezcla de fascinación, misterio y temor. Estrechamente relacionados con nuestra forma de ver la vida más allá de la muerte y con la forma en que nos relacionamos unos con otros, estos ritos entroncan con lo más íntimo y atávico de nuestra naturaleza humana. Por ahora, además de nuestra especie, sólo los Neandertales parecen gozar de la capacidad de abstracción y previsión suficiente para asumir su mortalidad y la de sus congéneres y actuar con la solemnidad que demanda este conocimiento; los Neandertales ya dejaban flores sobre las tumbas de sus seres queridos hace entre 35.000 y 60.000 años.

Los primeros en hablar de rituales funerarios más allá del homo sapiens fueron los hermanos Jean y Amedée Bouyssonie, dos curas católicos que en 1908 descubrieron los restos de un Neandertal de hace 50.000 años, en la cueva de la Chapelle-aux-Saints, en Francia. Según los Bouyssonie, la posición fetal del cuerpo y las herramientas que lo acompañaban en la zanja donde lo encontraron, sugerían que los autores de aquel ritual tenían capacidad simbólica y creían en la vida después de la muerte. Por el momento los únicos animales capaces de realizar algo parecido a lo que consideramos un funeral son los Sapiens y Los Neandertales de los últimos 100.000 años; de lo hasta ahora descubierto sólo podemos asegurar que hay dos especies conscientes de que todos vamos a morir.

¿Qué es la culpa?

Es una falta que obsesiona y es imputada por un otro real o virtual; la culpa, pues, existe, y con carácter general cada vez que se hace el mal, aunque aquello que se repunte como mal, varía de cultura a cultura y, dentro de cada cultura, de persona a persona.

Función de la culpa

La Naturaleza crea la culpa para que mediante el sentimiento de la culpa que experimenta en sí mismo, y mediante las consecuencias que la acción culpable le depara como reacción de los otros, el hombre se obliga a contar con los otros y a eludir la instancia de ser exclusivamente para sí. Existe la culpa como fenómeno general para que el sentimiento de esta impida de antemano la retracción de la persona a su instancia egoísta. La culpa es una emoción que busca el desarrollo altruista de la persona, es decir, una emoción social.

Mediante la culpa el hombre toma conciencia de que no sólo está con los otros, los que le muestran ser culpable, sino que ha de estar con los otros haciendo lo que debe; así, aunque la experiencia de la culpa es *personal* su origen es *social*. Y es que gracias a que existe la posibilidad de hacernos sentir la culpa, si cometemos una mala acción, sabemos a qué atenernos con lo que hacemos. *Si la cultura, la sociedad y las familias, usan correcta o incorrectamente la emoción de la culpa, esa es otra cuestión.*

La culpa y el otro

La culpa se vive y experimenta por los hombres, pero merced a su relación con los otros hombres. Todo hacer es un hacer para otro y con ulterioridad para mí; lo que hago para otro me hace de inmediato para mí. La culpa se refiere a una acción determinada del hombre, mediante la cual se viola un principio rector “el hacer debido”.

¿Qué es el hacer?

Para los hombres el hacer es el hacer y el no hacer.

Hacer es: hacer, pensar, desear y hablar

No hacer es: no hacer, no pensar, no desear y no hablar

La culpa se siente por la violación del “*hacer debido*” frente a los otros.

¿Quiénes son los otros?

Los otros pueden ser varios:

- . Los otros
- . Dios que todo lo ve
- . Una parte mía que juzga
- . La Historia

El que una acción determinada se repite como culpable, no depende intrínsecamente de la acción misma sino del valor que a ella conferimos.

LOS CINCO COMPONENTE DE LA CULPA

La vivencia de la culpa necesita cinco componentes que se enlazan entre ellos en una serie de acciones recíprocas.

Conciencia

La primera condición para que una persona sienta la culpa es que la información del suceso (acción o no acción) llegue a su conciencia.

Ejemplo: Un familiar de Juan ha tenido un accidente; sólo cuando la información del accidente llega al cerebro de Juan, éste empieza a sentir la culpa, por no haber hecho algo diferente con respecto a su familiar.

También en el caso de la culpa transgeneracional la información, aunque de forma escondida y fragmentada, llega al cerebro y es el inconsciente que la va a completar con la imaginación (la información que le falta, el cerebro se la imagina).

Pesadumbre

El rasgo fundamental de la vivencia de la culpa es el sentimiento de pesadumbre, lo que el culpable experimenta ante todo es el peso de la culpa. En el pesar, en la pesadumbre, el objeto que nos lo provoca está ahí, y gravita con su peso, sobre nuestra conciencia. El objeto no sólo está siempre presente, sino que es imposible desligarlo de nuestra conciencia misma. En el sentimiento de culpa lo que nos apesadumbra no sólo está ahí, sino que está encima de nosotros, gravitando literalmente con su peso sobre nuestra conciencia.

Angustia

El sentimiento de pesar se presenta siempre con ingredientes angustiosos. La angustia aparece ante la impotencia para deshacer lo hecho; en cuanto una cosa es hecha, lo único real es que está hecha.

Preocupación

La preocupación por lo hecho lleva necesariamente a la reiterada ocupación por cómo se hizo, por qué se hizo, por qué no se hizo aquello otro, etc.

Lentificación del tiempo

Entonces cuando estamos apesadumbrados es el propio peso de los contenidos que nos preocupan el que lentifica la conciencia del tiempo. En la conciencia de la culpa el tiempo se

dilata por la reiteración de idénticos contenidos; si la preocupación es más intensa no es ya el presente el que se dilata, sino el pasado.

La atención se dirige al pasado en un intento de retrotraernos a la situación originaria, con el deseo ilimitado (omnipotente) de revivirla ahora de la manera debida.

Empezamos a pensar en SUBJUNTIVO, no se trata de indagar sobre por qué hice o dejé de hacer, sino de “si hubiera” hecho esto otro en vez de aquello que hube de hacer; el sujeto vive ahora el presente en condición de pasado, en un tiempo SUBJUNTIVO.

El culpable vive entonces para el pasado y ni siquiera le preocupa lo que es ahora, o lo que va a ser en el futuro, lo que le preocupa es lo que hubiera podido ser si hubiera hecho lo debido.

LA PARADOJA DE LA CULPA EN LOS NIÑOS

Yo soy “el/la malo/a”

Decidir es elegir lo que ha de hacerse y la decisión conlleva responsabilidad. Los niños no deciden, pero ellos creen que si lo hacen como forma de protegerse ante unos progenitores que a veces actúan como depredadores. Con su culpa los niños protegen a los padres maltratadores ya que es preferible para ellos ser ellos los malos, que tener unos padres malos. Los niños se consideran culpables y responsables de los actos negativos de sus padres y cogen la culpa y la cargan a costas a veces de por vida.

Decisión o Indecisión

Como la culpa es el resultado de una DECISIÓN, entonces los niños ante la posibilidad de que otra acción nos haga culpable de nuevo, entran en la INDECISIÓN. Ósea en la DUDA. Si hago esto ¿se provocará otra vez la culpa?

La culpa afecta al cuerpo

La culpa nos cambia el acontecer corporal, ya que afecta a los núcleos hipotalámicos²⁰ y sus funciones:

- . El sueño
- . El apetito sexual
- . El apetito general

²⁰ Teoría evolutiva de la rabia. Página web Manel. Troya 2019

. La sed. Etc....

Estas funciones se alteran merced a la preocupación que la culpa entraña

Como abordar la culpa

La creencia, *si sientes culpa debes ser culpable*; es falsa; podemos sentir culpa sin ser culpables. La culpa es una emoción filogenéticamente bastante reciente que se dispara con mucha facilidad en las estructuras neuróticas (que son las más sociables); las estructuras de personalidad psicopáticas (las más antisociales) difícilmente la sienten, aunque hayan cometido faltas flagrantes hacia los demás.

A las personas neuróticas que tienden a sentir fácilmente la culpa les va bien trabajar dos actitudes: aceptar el error y renunciar a la omnipotencia de la perfección.

La vergüenza y la culpa son emociones de doble dimensión

La *vergüenza* y la *culpa* son emociones que tienen una doble dimensión, una el ser que se *avergüenza* o se siente *culpable* y otra el objeto (los otros, Dios, una parte mía, etc....) *ante los cuales me avergüenzo o me siento culpable*; de forma real o virtual con nuestra acción, o no acción, perjudicamos a ese objeto sobre el que recae la acción; la parte que se siente culpable es nuestra parte repudiada o vulnerable

Para que haya *vergüenza* o *culpa* se necesitan dos partes: una parte que se avergüenza o que se siente culpable por hacer, o no hacer delante de otra parte que avergüenza o juzga; la parte que se avergüenza o comete culpa y es juzgada es nuestra parte repudiada o vulnerable y la parte ante la que se avergüenza o que juzga pueden ser, los otros (padres, familiares, profesores, etc.) , Dios que todo lo ve, la Historia, una parte nuestra que nos juzga, etc.

La vergüenza y la culpa surgen de la combinación de ser mamíferos sociales (solos no podemos sobrevivir) y a la vez Mamíferos de Alma Orgullosa (MAO); La vergüenza y la culpa son dos emociones “muy humanas”.

La paz con los padres y ancestros

Es necesario hacer las paces con nuestro pasado, eso implica hacer las paces con lo que pasó y con las personas que formaron parte de nuestra experiencia. Hay que remarcar que acepar lo que pasó no significa aprobar²¹; aceptar quiere decir que las cosas son como son

²¹ Carvalho Esly Regina. Ruptura y Reparación. Ed Traumatic Clinic 2019

y fueron como fueron. No se puede cambiar el pasado, pero si podemos modificar nuestra percepción, nuestra interpretación de lo que recordamos.

A veces tenemos la sensación de que algo no quedó acabado, que quedó colgado; sabemos por la cuarta ley del inconsciente²² que el cerebro busca acabar la gestalt abierta. Entonces gracias al poder ficticio vamos a imaginar un final a la situación y preferentemente le vamos a dar un final feliz. Como la mente no distingue entre realidad y ficción es bueno que aquello que no pudo ser realizado se efectúe con la imaginación dando una resolución satisfactoria a lo inacabado.

En el silencio del pensamiento es bueno imaginar que nuestros padres y nuestros ancestros nos dicen cosas positivas y confirmadoras que resuelven cualquier dificultad que haya habido en nuestras relaciones.



Figura 8: Alameda de Campotejar (Granada) 1954. Foto M. Calleja

La aportación filogenética de los sapiens

Los sapiens vamos a desarrollar los instintos²³ comprendidos del 38 al 41: *simbolización, espiritualidad, abuelidad, muerte*.

La responsabilidad de los sapiens es:

- . Con uno mismo
- . Con los otros
- . Con el planeta

22 y 23 **Teoría evolutiva del inconsciente, los instintos.** Página web Manel. Troya 2019

PREVENCION

¿Cómo prevenir el congelamiento en el cuerpo de los niños?

Hay dos formas de prevenir el congelamiento en el cuerpo de los niños; la primera es evitar las agresiones, abusos, maltratos y amenazas a los niños especialmente por los progenitores que están a su cargo y la segunda es dotar al cuerpo del niño de una resistencia al congelamiento con dos sistemas:

- Dando calor/amor al cuerpo de los niños, es decir abrazándolos con cierta frecuencia; el contacto piel a piel en forma amorosa da un calorcillo anticongelante. Este contacto ha de ser sin deseo erótico por parte de los padres de forma que le quede claro al niño que "tú nunca serás mi pareja" ni sustituirás al padre o a la madre en mi vida (con eso evitaremos desarrollar nuestra parte más neurótica).
- Dando contención y límites al cuerpo de los niños cuando estos necesitan descargar su agresividad en forma de rabietas²⁴. Los sostendremos en brazos sin hacerles ningún daño, pero que noten nuestra fuerza y contención. Este contacto le manifiesta al cuerpo del niño que hay unos límites y que no es omnipotente. Los límites que necesitamos son de *lugar, de alimento, de sostén, de protección y límites verbales*

CONCLUSION

Como dice Albert Pesso estamos programados como especie para el placer, la satisfacción, la conexión y el sentido. Placer en nuestras sensaciones, satisfacción en nuestros instintos, conexión en nuestras emociones y sentido en nuestros pensamientos sobre la vida. El descongelamiento y la nueva memoria va más allá del inconsciente individual porque se acoge a este inconsciente de especie que busca estos logros de felicidad escritos en nuestro ADN.

"Hay en el cuerpo tesoros incalculables que desconocemos. Hay en todas sus células una intensidad de vida, de aspiración, de voluntad de progreso, que pasa normalmente desapercibida". Mirra Alfassa (La Madre).

²⁴ Teoría evolutiva de la rabia. Página web Manel. Troya 2019

MARÍA RECUPERA LA Y

- *¿Qué te parece este sombrero de paja?*

Le pregunta su madre a María, que ayer se quejó de que el Sol se le ponía en la cabeza en el patio de la escuela.

-*Me gusta mucho mamá, muchas gracias.*

Al salir de casa la mamá le pone de adorno en el sombrero un bonito lazo rojo que tiene forma de letra Y.

Por el paseo que hacen cada día camino del colegio María y su hermana Lucía encuentran un grupo de palomas que miran extrañadas el sombrero de María; una paloma negra como un grajo se queda absorta viendo el lazo rojo que lleva María en el sombrero. María no es consciente de este hecho y cuando se le acerca mucho la paloma negra se asusta; sale corriendo y el sombrero se le cae; la paloma negra aprovecha para picotear el lazo rojo en forma de Y, y echar a volar veloz con él en el pico.

- *¡Lucía, Lucía, Lucía!*

Grita María. *¡Mi lazo, mi lazo! La paloma me ha robado mi lazo.*

-*Ohhhh.*

Demasiado tarde. La paloma ha volado a un platanero de sombra del paseo y se ha posado encima. Lucía le hace gestos con la mano a la paloma para que baje.

- *¡Devuélveme el lazo de María!*

Pero la paloma ni caso. Entonces Lucía tiene una idea, coge el móvil y llama a Juan, uno de sus hermanos mayores, que todavía viene bastante detrás.

- *¡Juan Juan!, ¿puedes venir un momento?; Estamos en el paseo al lado de la farmacia. A María una paloma le ha robado su lazo.*

En un minuto Juan está raudo y trepando por el árbol en busca del lazo. Juan lo coge y antes de tirárselo les gasta una broma. Se acuerda de la canción que su abuela les cantaba cuando les contaba un cuento de Andalucía.

- *“Mujeres poned colchones,
Que va la virgen de los dolores”*

Y partiéndose de risa les tira el lazo.

Al llegar a la escuela la maestra Marisol felicita a María por su bonito sombrero. Y le comenta:

- *María, ¿me podrás dejar un momento tu lazo rojo?*

-*Claro que sí,* responde María

Marisol les explica:

-Hoy os quiero hablar de la importancia de la letra “Y”. La letra Y une los opuestos. Todos a veces tenemos sensaciones y emociones contrarias y eso es normal. Podéis observar vuestras sensaciones y emociones.

Entonces María cierra los ojos y se observa. Por un lado, le gusta mucho la paloma negra, y está también enfadada con ella. Y a veces le pasa que siente dos cosas opuestas con su madre, con su padre, con Lucía, con Juan y con otros miembros de su familia. Los quiere mucho y a veces se enfada con ellos.

- ¡Ah! Se dice. Tendré que aceptar la “Y” y renunciar a la “O”

Al llegar a casa María se da cuenta que mira las cosas con más comprensión.

No sabe cómo ni por qué, pero intuye que la letra “Y” es una palabra curativa del alma.

¡María respira profundamente!

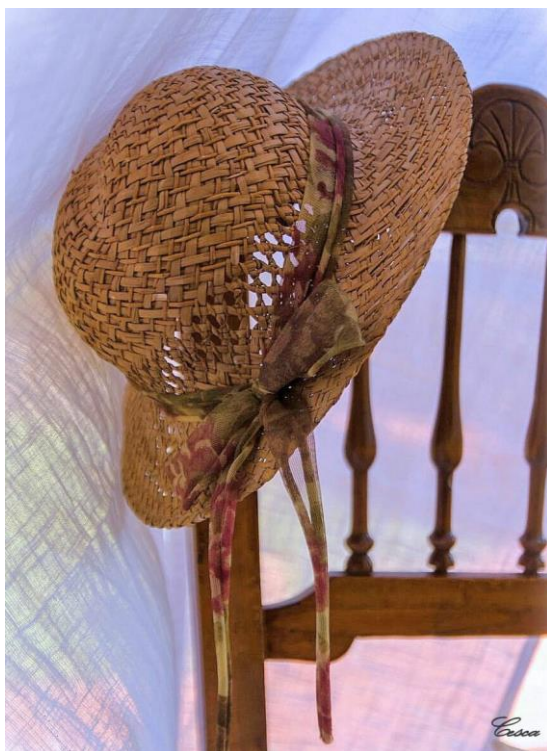


Figura 9: Serendipia. Cesca Rodríguez-Arias

LA CAPA DE QUIQUE

(primera parte)

La mamá de Quique decidió coser para su futuro hijo una hermosa capa, que ella pensaba le iría bien para ir por la vida.

La tela

Durante el embarazo de su querido hijo no se sabe bien porque motivo, la mamá estuvo a punto de perderlo y lo vivió con mucha ansiedad y preocupación. Gracias a la intervención de un eminente médico, Quique se salvó, y vino al mundo un mes antes a la fecha esperada con parto de nalgas; con este paño la mamá empezó la capa del hijo.

La hechura

En el transcurso de su infancia, Quique, un niño feliz y curioso, lucía orgulloso su bonita capa tejida de ansiedad y preocupación que cada día se hacía más y más grande.

-¡Qué suerte! se decía:

- *Yo sí que tengo una hermosa capa de niño bueno y no como esos otros niños traviesos que viven relajados haciendo todo el santo día lo que les da la gana; no se pueden comparar sus madres con mi maravillosa madre que me educa con “exigencia”.*

La prueba de la capa

En sus estudios se mostraba brillante y trabajador; en la época de exámenes Quique los vivía con enorme preocupación y ansiedad por los resultados. Como éstos eran buenos se decía:

- *¡Qué suerte que tengo esta estupenda capa que me ayuda tanto!*

El lucimiento

Quique empezó a trabajar, se casó, tuvo hijos y todo lo que había que tener y aunque una parte suya disfrutaba mucho; su parte capa se cuidaba de que siempre estuviera en tensión y estrés.

¿Qué hago yo con esta capa?

Pasó el tiempo y Quique tras meditar “*Lo que antes me fue bien ahora me va mal*” se dio cuenta que la capa no era tan buena como creía y se la quiso quitar. Pero *Ohhhhh*, la capa era como su sombra; entonces visitó a un experto en quitar capas, a ratos la capa desaparecía, pero después de un tiempo volvía a aparecer de nuevo.

La revelación

Un día Quique se quedó muy pensativo observando la misteriosa capa; tanto y tanto se concentró en ella que se dio cuenta que la capa estaba hecha de minúsculas capitas. A groso modo habría unos *“diez billones de capitas”*, cada una de las células de su cuerpo tenía su propia capa. Entonces se le ocurrió una brillante idea:

- *¡Hablaré con ellas y tal vez ellas sepan como desprenderme de mi capa!*

(segunda parte)

Quique cerró los ojos y entró dentro de sí mismo. Las células se lo miraban extrañadas, era la primera vez que Quique las visitaba y tenían el lógico recelo.

- *¡Bienvenido Quique! Le gritó una célula traviesa.*

- *¡Hola! ¿Tú quién eres? Le contesta Quique.*

- *Soy SEZ-B45 del sistema linfático.*

Ahhh! Dice Quique; no sabía que las células teníais nombre.

- *Sí, le dice la célula; nosotras las células tenemos un nombre que nos indica cual es cada uno de nuestros doce Sistemas Corporales y la zona específica donde trabajamos.*

El sentimiento de fondo

Entonces Quique se da cuenta que está sonando una especie de música.

- *¿Qué es ese sonido? Pregunta.*

- *Es el sentimiento de fondo, es una vibración. Responde SEZ-B45.*

Quique se da cuenta que es uno sonido ansiógeno.

- *¡Caramba da un poco de iuiu!*

- *Sí, le contesta la célula; cada persona tiene un sentimiento de fondo, y el tuyo según cuentan las células mayores apareció cuando estabas en la barriga de tu madre y hubo un problema, después se incrementó el volumen con el parto el día que viniste al mundo. Nosotras lo llevamos escuchando desde entonces generación tras generación de células, aunque molesta, ya nos hemos acostumbrado.*

Quique no sabía que cada persona tiene una música de fondo y le pregunta a su nueva amiga

- *¿Esa vibración de fondo se puede cambiar?*

El renacer

SEZ-B45 fruñe el ceño.

-No es cosa fácil, para cambiar un sentimiento de fondo la persona tiene que volver a renacer.

Quique exclama:

- ¡Pero si yo ya he nacido! ¿Cómo voy a poder a renacer otra vez?

- A ver si lo pillas Quique; si ya has nacido no puedes volver a nacer otra vez, es un renacer espiritual, es un nacimiento diferente al primer parto, es un renacer ficticio, porque el nacimiento real ya se produjo. Piensa Quique que todo lo que has vivido nosotras las células lo tenemos guardado en la memoria; entonces lo que hay que hacer es cambiar la memoria corporal.

El oxígeno

Quique hace cara de que lo está entendiendo, hace una inspiración muy profunda y ¡PUAFFFF! Todas las células de su alrededor se ponen alegres al llegarles unas pequeñas burbujitas azules; las células gritan:

- ¡Viva, viva, viva oxígeno, oxígeno, oxígeno!

- ¡Caramba! exclama Quique, no sabía que os gustara tanto el oxígeno.

Quique vuelve a respirar lentamente una vez tras otra, y sonríe al ver las células tan alegres.

Se dice a sí mismo:

- ¡Y pensar que respirar es gratis!

En esto que aparece una célula con una enorme cabeza y una cola superlarga que da chispazos.

-¿Quién hace tanto alboroto?

(tercera y última parte)

Ir a la raíz

Quique hace un gesto de retroceder delante de la nueva célula que acaba de aparecer; de seguida se da cuenta que es una neurona por la cara de huevo estrellado y su enorme cola.

- Perdona Señora! Soy Quique y he venido porque quiero saber cómo desprenderme de mi capa tensional.

- Entiendo, responde SDP3 una neurona del Tálamo cerebral, la central sensorial del cerebro; la célula sensorial se rasca un momento su enorme cabeza y le dice:

- Quique habrás de ir a la raíz porque solo atacando la raíz, se puede equilibrar una situación

Mirar

- *¿Y cómo encuentro la raíz?*

Pregunta Quique a SDP3 que lo ha acompañado en su vida desde su embarazo, hasta hoy. La neurona le responde:

- *Quique te tendrás que volver como un niño.*

- *¡Vale!, dice Quique; eso ya lo había oído antes, pero la verdad no sé cómo se hace.*

Entonces la neurona le aconseja:

- *La esencia de un niño está en su mirada, date cuenta de que los niños miran y los adultos ven; ven porque se han cansado de mirar y creen que ya lo saben todo, pero el truco está en mirar. Mirar es la actitud de ver las cosas como si fuera la primera vez; mirar es ver con interés, curiosidad, atención y concentración como hacen los niños.*

Desaprender

Quique se está dando cuenta que tendrá que desaprender muchas cosas, mientras tiene estos pensamientos se oyen pequeños flujos de energía bioeléctrica como si millones de conexiones se estuvieran moviendo; su cerebro acaba de hacer un reset y miles de archivos de memoria procedimental se reprocesan. Acaba de borrar el exceso de memoria basura del ordenador de su cuerpo. Entonces Quique respira lentamente y se promete a sí mismo:

- *¡Miraré las cosas como si fuera la primera vez que las viera!*

El despertar

Quique abre los ojos y mira alrededor suyo, parece que la capa tensional ha desaparecido: nota una sensación nueva de relajación en todo el cuerpo y otra como de estar más presente; agradece cariñosamente a sus células las enseñanzas. Excitado sube en el ascensor de su edificio y en la bajada se da cuenta de mil detalles que antes había pasado por alto de tanto verlos. Sale a la calle y empieza a mirar, es una sencilla hoja de un árbol que está caída en la acera. Quique la mira detenidamente, parece que la hoja le dijera:

- *¡Bienvenido Quique!*



Figura 10. Mirar. (Imagen de internet)

© Manel Troya

SIDERARE – DESEO

“Mirar los astros”



Figura 11. "Espejismo nocturno". Desierto de Merzouga. Cesca Rodríguez-Arias.

*La noche duerme
en un manto de estrellas
sobre la arena*

FUENTES

- . Albert Pesso, Diane Boyden-Pesso y Lowis Perquuin, "La terapia Pesso-Boyden (PBSP). Ed. Eleftheria. Barcelona 2011
- . Aloka Martí y Joan Sala, "Despertar la conciencia a través del cuerpo" Ed. Milenio. Lleida
- . Armada Raya, Antonio. *La cura del guion en psicoterapia: cocreación de un nuevo destino* 2019 (en prensa)
- . Armada Raya, Antonio. *Terapeutas desde la infancia*. Editorial Círculo Rojo 2016
- . Carvalho Esly Regina. "Ruptura y reparación". Ed. Traumatic Clínic 2019
- . Corbera Enric i Batlló Montse. *Tratado de Bioneuroemoción*. Ed. El Grano de Mostaza 2014
- . Damásio Antonio. *El extraño orden de las cosas*. Ed. Destino 2018
- . Darwin Charles. "La expresión de las emociones en los animales y en el hombre". Ed. Alianza editorial 1984
- . F. Joya. *La Ética del apaciguamiento*. Blog personal. 2014
- . Frans de Waal. "El mono que llevamos dentro". Ed. Tusquets 2010
- . Joe Dispenza, "Desarrolla tu cerebro". Ed. Palmira. Madrid 2008
- . Lao Tse, "Tao Te Ching: Los libros del TAO". Iñaki Preciado Indoeta. Ed. Trotta 2012
- . LeDoux Joseph, "El cerebro emocional", Ed. Ariel Planeta S.A., Barcelona 1999
- . Levine, Peter A. "En una voz no hablada" Ed Alma Lepik. Buenos Aires 2013
- . Morris, Desmond. "El mono desnudo". RBA editores 1993
- . Moshe Feldenkrais. *La sabiduría del cuerpo*. Ed. Sirio. Málaga 2010
- . N. Tinbergen. "El estudio del instinto". Ed. Siglo XX 1969
- . Pat Ogden y otros. "Aplicaciones clínicas de la teoría polivagal". Ed. Eleftheria 2019
- . Porges Stephen W. "La teoría polivagal". Ediciones Pléyades S.A. 2016
- . Ron Kurtz, "Psicoterapia centrada en el cuerpo". Apuntes. Oregón 1989
- . Salvador, Mario: "Mindfulness". Aleces 2014
- . Violeta Hemsy de Gainza, "Conversaciones con Gerda Alexander". Ed. Lumen. Buenos aires 2007
- . Yuval Noah Harari, "De animales a dioses", Ed Debate 2014
- . 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 web Manel. Troya 2019
- . Troya Manel. "Teoría evolutiva de la alegría y la tristeza". Página web Manel. Troya 2019
- . Troya Manel. "Mis sensaciones corporales". Página web Manel. Troya 2019
- . Troya Manel. "Teoría evolutiva de las dos mentes". Página web Manel. Troya 2019
- . Troya Manel. "Teoría evolutiva del inconsciente. Los instintos" Página web Manel. Troya 2019
- . Troya Manel. "Teoría evolutiva del deseo y la culpa". Página web Manel. Troya

AGRADECIMIENTOS

A la escuela 25 de Setembre de Rubí y a las maestras Nuria Chipell, María Soledad Blanco, Rosa Marín, Ana Cristina Aguilera, Àngels Arroyo, Cris Aguilera, Victoria Gómez, Satya Benítez, Mercedes García. Teresa Bosch, Montse Torner y Montse Grau por el aprendizaje conjunto.

A los compañeros del SEZ de Rubí-Castellbisbal, CEP Eric Berne de Barcelona, ALECES, SDP 3 y ESFERA SALUT de Sant Cugat. A los grupos BIOFEEDBACK, y EMDR por compartir experiencias.

A Georges Escribano, Montserrat Vilardell, Mario Salvador y Carmen Cuenca por sus sabias enseñanzas. A Elisabet Gil y Jesús Sanfiz por sus interesantes conversaciones.

A los psicólogos/as: Viky Blanch, Montse Tarrech, Sandra Rojas, Marga Jordana, Montse Olarria, Royá Massarrat, Angèlica Giralt, Dora Ortiz, Marina Gual, Sergio Alba, Angela Pascual y a la Dra. Marina Fàbrega (psiquiatra).

Y mi especial agradecimiento al Dr. Antonio Armada, experto en Análisis Transaccional, por su revisión y asesoramiento.