



INTEGRANDO EL ABORDAJE

Muchas veces me pregunte: ¿Para qué estamos en la vida? ¿Cuál es mi propósito de vida? ¿Qué sentido tiene todo esto que ocurre en el mundo? ¿Por qué todo me parece tan repetitivo? ¿Por qué siento que la realidad, no consigue llenarme haga lo que haga? ¿Por qué siento tanta frustración?

Y ahora siento que en estas preguntas vivencie, lo que podemos llamar la conciencia de unidad, o lo que sería comúnmente que “te caiga la ficha”, entender la vida desde una “lógica” o “perspectiva” diferente, que quiero compartir con ustedes.

Cada vez que atiendo en consulta me pasa que la gente se siente víctima de lo que le pasa, pero cuando empieza desarmar esa creencia y se anima a mirar más allá, a generar un vacío, a poder mirar desde un lugar de observación, cuando realmente suelta los juicios y las expectativas, algo maravilloso ocurre; como si te despertaran de una pesadilla y mágicamente todo se resolviera.

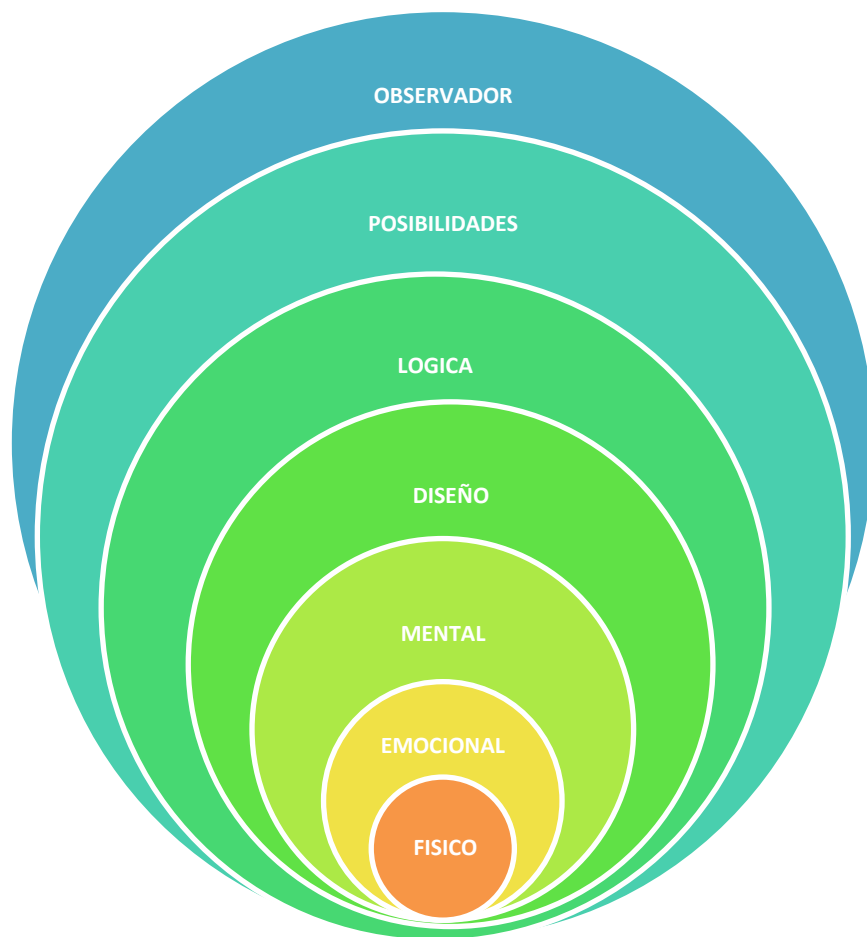
Pero no es magia. Es CONCIENCIA. Y eso es “Despertar”, “iluminarse”. Se habla del samadhi como si lo consiguieras y listo, para mí, son momentos de sabmadhi, momentos de iluminación.

Podemos ponerle el nombre que quieras a Dios, Jeovha, Divinidad, universo... hay algo más grande que nosotros mismos. En Filosofía del yoga, podemos hablar de Bramhan. Ese TODO (Dios), que es perfecto, crea nuestra existencia “imperfecta”, para poder realizar la experiencia de toma de conciencia en la dualidad y, al despertar, volver a la fuente, hacer el camino de regreso a La Unidad. Hemos venido a experimentar y nos hemos olvidado de quienes somos realmente.

Somos esa gota del océano, el océano es Dios y nosotros esa gota que va al mundo a experimentar, solo que nos hemos olvidado que somos la divinidad, que las cosas no “NOS PASAN” simplemente vinimos a experimentar, estamos dormidos. Entonces.... ¿Cómo se desarma todo esto?

Hay muchas maneras de ver e interpretar la realidad, en las siguientes líneas voy a hacer un intento por explicar teniendo en cuenta las teorías antes presentadas, pero se los voy a explicar con mis palabras de manera simple.

Tenemos 7 cuerpos o planos de conciencia:



EL PLANO FISICO:

Que lo relacionamos con el primer chakra, es regido por la tierra, porque tiene que ver con todo lo que podemos ver en nosotros, nuestros actos, actitudes, podemos escuchar el latido del corazón. Es todo lo que podemos ver, tocar y es concreto.

EL PLANO EMOCIONAL:

Se relaciona con el segundo chakra que rige el elemento agua, tiene que ver como como nos sentimos con nuestras relaciones, y como las emociones afectan a nuestro cuerpo, por ejemplo el miedo hace que se nos transpiren las manos, que el corazón nos lata muy fuerte, y las emociones tal como vimos, se conectan con nuestro cuerpo. También se conecta o se producen por lo que pensamos, es decir, el PLANO MENTAL afecta directamente a nuestro cuerpo Emocional.

EL PLANO MENTAL:

Aquí consideramos nuestros pensamientos, no se pueden ver, ni sentir, pero si te pregunto en este momento que estás pensando lo puedes reconocer. Se relaciona con el



Tercer chakra, por que decimos que en el estómago esta nuestro segundo cerebro y tiene mucha lógica. Ya veremos en profundidad cuando entremos en este chakra. Además el plano mental es el que nos diferencia del reino animal, ya que somos seres Ontológicos. El plano mental influye sobre el PLANO EMOCIONAL, y este es influenciado por el PLANO DEL DISEÑO, es decir en el plano Mental podemos identificar como nuestra mente “juzga” rotulando bueno o malo, lindo o feo, que va a depender de nuestros “programas” o diseño, que explicamos a continuación.

EL PLANO DEL DISEÑO O PROGRAMA:

En este plano se encuentran nuestros valores, creencias, influidos por nuestra cultura, edad, educación, etc. Podríamos decir que aquí se encuentra la base de datos del PLANO MENTAL, desde aquí identificamos o llegamos a la conclusión si algo es el bueno o malo, ético o no. El diseño nos diferencia a unos de otros y si bien no somos tan conscientes como los otros planos, podríamos decir que está en el Subconsciente y podemos traerlo a la conciencia para mirarlo e interpretarlo. Lo que me parece posible, normal, anormal, etc. Es decir, voy a tener una serie de pensamientos, pero están respondiendo a un programa, no son LA VERDAD.

PLANO DE LA LOGICA:

Aquí es donde se arma la cuestión, ya que hasta este plano estábamos a un nivel consiente, es decir que medianamente tenemos posibilidad de manejar, de observar lo que nos pasa, etc. pero en este Plano de la Lógica, Dios, el Todo ese “Arquitecto” nos introdujo como errores o distorsiones de la realidad para así poder experimentar. Experimentar que se siente “EXISTIR” Aquí es donde encontramos los 4 marcadores o errores de Hammer¹.

LOS CUATRO ERRORES DE PERCEPCIÓN

Si la percepción lo es todo, quizás lo más coherente sea prestarle más atención a identificar cuáles son las distorsiones fundantes de mi Percepción Errada.

De esta manera, a medida que vaya tomando Conciencia de que la mayor parte de las cosas que creo, pienso y siento responden a distorsiones de mi percepción, podré empezar a mutar mi forma de ver las cosas, y por tanto a trascender mis sueños y problemas, es decir, a trascender mi realidad tal y como la conozco hoy en día.

Vamos pues a identificar en 4 grandes grupos, todos esos errores de percepción que distorsionan mi forma de ver las cosas, y que por tanto me llevan a vivir una determinada experiencia de vida.

Los 4 Marcadores de Hammer

¹ La perspectiva Universal para principiantes – Sandra Gonzalez – www.coaching-pro.es



Ese Vacío Existencial que todas las personas sentimos, aun cuando no seamos del todo conscientes de ello, va a ser el desencadenante de una serie de errores de percepción que van a marcar el tipo de experiencias que vamos a tener a lo largo de nuestra vida concreta. Fíjate en lo que está ocurriendo realmente en nuestro inconsciente:

1º Error de Percepción: La Supervivencia

21

Hemos visto hasta ahora que todo el Universo Concreto proviene de un Observador Original Abstracto, por tanto todo lo que existe, en realidad, tiene un propósito previo, ¿cierto? Lo que pasa es que a nosotros los Desdoblados, se nos ha olvidado cuál es ese propósito (el para qué existimos). Nuestra Existencia está desconectada de su Propósito previo.

Así que lo único que sabemos es que existimos.

Todos vamos a nacer creyendo erróneamente que sólo tenemos existencia (no propósito), es lo único que sabemos de nosotros mismos, que existimos, así que para nosotros la existencia va a ser lo más importante del mundo.

Irremediablemente, vamos a caer en el error de percepción de creer que nuestro propósito vital es simplemente existir, es decir, mantenernos con vida, preservar nuestra existencia.

Lo más importante en tu vida va a ser precisamente la existencia. Por eso sientes un gran miedo a dejar de existir, un gran miedo a la muerte, a no poder mantenerte con vida, a enfermarte, a no tener tus necesidades básicas de supervivencia cubiertas, a no tener dinero o trabajo para subsistir.

Por eso, tu vida se basa en eso, en sobrevivir. Si te fijas nos pasamos la vida intentando resolver el conflicto de la supervivencia. Constantemente, un día tras otro, lidiamos con el conflicto de la supervivencia, y todo lo que hacemos, pensamos, sentimos tiene que ver con resolver ese gran conflicto.

Vamos a estar siempre haciendo un montón de cosas y dándole infinitas vueltas a la cabeza, para asegurarnos de mantener a flote nuestra existencia, de obtener unos ingresos, de conseguir un buen trabajo, de buscar la manera de pagar nuestras facturas, de ahorrar, de preservar la salud, de alimentarnos bien, de hacer ejercicio físico, etc.

En definitiva, nuestra percepción errada nos dice que lo más importante es existir, seguir vivo, y luego ya veremos qué vamos a hacer con esa existencia.

Lo primero es existir, y luego ya veré qué propósito le doy a mi vida.

Esta percepción está totalmente errada y distorsionada (totalmente al revés), porque como hemos visto, toda existencia, para poder existir necesita tener un propósito previo.

2º Error de Percepción: La Protección

Aparte de estar siempre preocupado por tener mis necesidades básicas de supervivencia cubiertas, mi percepción distorsionada me va a llevar también a preocuparme por mi propia protección y la de los míos.



Como lo más importante, desde mi percepción errada, es existir, entonces voy a estar siempre intentando protegerme de posibles peligros, incluso de aquellos que todavía no existen.

Así, a través de la huida y el miedo, voy a tratar de evitar conflictos, de no hacer demasiados cambios, de intentar hacer las cosas lo mejor posible, de atender a todo lo que me dice el entorno que debo hacer para protegerme, a contratar seguros, a hacer revisiones, a prepararme para lo peor.

En otras ocasiones lo que voy a hacer en lugar de huir, es atacar para defenderme, para protegerme. Por eso voy a reaccionar con ira ante ciertas acusaciones, críticas o descalificaciones, etc., que inconscientemente están atacando a mi identidad, mi existencia, (lo único que tengo).

22

3º Error de Percepción: La Comparación y La Competencia

Si te fijas, lo que estamos diciendo hasta ahora es que, debido a nuestra condición de percibir nuestra existencia sin propósito, con esa falta en nuestro interior, lo que ocurre es que estamos siempre dándole toda la importancia a la existencia.

Lo que nos va a pasar es que vamos estar constantemente comparando nuestra existencia con la de otros. Vamos a estar constantemente mirando hacia fuera, poniendo nuestros puntos de referencia fuera de nosotros mismos, y compitiendo por tener una existencia mejor.

En definitiva, debido a ese vacío de propósito en tu interior, debido a esa falta de auto-referencia, vas a estar haciendo un montón de cosas, y a estar siempre dándole un montón de vueltas a la cabeza para conseguir mejorar tu existencia, o lo que es lo mismo, para llenar esa falta de propósito.

Tu percepción errada y desprovista de propósito, te va a llevar constantemente e irremediablemente a tener un sin fin de expectativas, sueños, deseos, anhelos, y a competir para alcanzarlos.

Desde mi punto de vista, con semejante distorsión en nuestro interior, no es de extrañar que toda la economía se base en lo mismo: ofrecerte servicios y productos para mejorar tu existencia.

Los sueños, deseos y expectativas, no son más que un inútil intento de tu percepción errada, de conseguir resolver el conflicto de la falta de propósito.

Conflicto que en realidad ni siquiera existe.

Recuerda, tu existencia ya tiene un propósito previo, no necesitas buscarle ningún otro.

4º Error de Percepción: La Sustitución por el Faltante

Tenemos un gran conflicto existencial en nuestro interior. Un gran Vacío. Esto nos va a llevar a estar constantemente buscando la manera de llenar esa Falta, de sustituirlo por algo o más bien alguien.

Así, nuestra percepción errada va a estar siempre preocupada en buscar una relación que nos sustituya o rellene esa gran Falta, ese Vacío.



Al igual que explicamos anteriormente, lo que vamos a tender a hacer es buscar fuera de nosotros mismos alguna relación que nos rellene un vacío que tenemos dentro.

¡Paradójico, ¿no?!

Mientras tenemos pareja, o hijos a los que cuidar, o padres, o amistades, o incluso una mascota, nos va a parecer que tenemos ese vacío interior o Faltante satisfecho. Por eso, vamos a estar constantemente lidiando unos con otros para mantener esas relaciones a flote, con todo lo que eso puede suponer en la vida de cada uno.

O bien vamos a buscar desesperadamente una relación que nos “llene”.

Al mismo tiempo, si una de esas relaciones se rompe o distancia, o si pierdo a ese ser querido, voy a sentir de nuevo y con mucha intensidad ese gran vacío en mi interior, que esa relación deja al descubierto al desaparecer, pero que en realidad siempre estuvo ahí.

Y así se crea la Realidad

*Estos 4 Errores de Percepción, van a ser el marco dentro del cual se va desarrollar nuestra vida. **Si te fijas no salimos de ahí.***

Todos los días, lo que hacemos, pensamos y sentimos tiene que ver con alguno de estos 4 marcadores.

Todos los conflictos, los problemas, los entuertos, el sufrimiento, las emociones, todo lo que experimentamos, emergen de estos 4 errores de percepción.

Si no me crees haz la prueba, recuerda el último conflicto o problema que intentaste resolver, y averigua a qué marcador pertenece. Verás cómo encaja perfectamente en alguno de ellos ☐

*Por eso te decía al inicio de este libro que “la Historia se repite”. ¡Por supuesto que se repite! Y lo hace tanto a nivel global como a nivel particular. ¿Por qué? porque somos observadores desdoblados experimentando cómo sería No ser lo que Somos, cómo sería experimentar la Imperfección, es decir, cómo sería experimentar **El Error**.*

¡Ese es el Propósito de nuestra Existencia: Experimentar el Error!

EL PLANO DE LAS POSIBILIDADES:

Debemos identificar cuál de estos Errores está activo. En realidad lo único que debemos hacer es “NADA”. Claro generar el vacío, parar la mente, observar nuestros juicios, como estos juicios vienen de programas establecidos socialmente, biológicamente y como esto nos van “dominando” haciendo que nuestra realidad sea la que es, en base a lo que pienso. Es decir, lo que CREO, CREO. Todo es una cuestión de percepción, debemos poder cambiar la percepción y para ello debemos parar la mente. (Yoga es el cese de las fluctuaciones mentales). Como dice Chopra en su libro Las 7 leyes espirituales del Éxito, cuando permitimos el vacío, miles de posibilidades se abren.



PLANO DEL OBSERVADOR:

Sería lograr este Satvico del que se habla en los yoga sutras, es libre de emocionalidad, es "lógica" es simplemente observar desapegado de todo juicio, de toda emoción, del cuerpo, entiendo que todo lo que pensás y percibís tiene un error. Y no se trata de pensar en positivo, la basura va a seguir en el inconsciente, es generar ese espacio vacío, ese "PUNTO CERO". Es decir poder observar todos estos planos funcionando en simultáneo y darte cuenta que todo esto es un gran sueño donde parte del proceso es que DESPERTEMOS. Simplemente experimentando.

Por lo tanto, si el propósito de tu existencia es que el Vacío se pueda experimentar, cómo sería No Ser lo que Es. Hayas hecho lo que hayas hecho hasta ahora con tu vida, Buenísimo!!!! Cumpliste con ese propósito!

Ahora bien, por el momento, lo único que has hecho es experimentarlo. Todavía falta la segunda parte *del viaje*: **Tomar Conciencia de que tu vida es un sueño.**

Por eso, muchas personas llaman a este proceso: Despertar.

Ya viviste la experiencia del sueño, pero todavía crees el sueño. Es decir, todavía vivís en un paradigma de supervivencia.

Todavía seguís comparándote con otros, intentando mejorar tu vida, tratando de llenar tu faltante, buscando la manera de sobrevivir, de protegerte, etc. Eso significa que aún no has tomado verdadera conciencia de dónde estás, ni tampoco de cuál es tu verdadera identidad.

Desde mi punto de vista, despertar, significa volver a reunir el propósito y la existencia. La idea es TOMAR CONCIENCIA de cuál es el propósito que hay detrás de cada una de las experiencias y situaciones que vives en tu día a día.

Recordá que no sos un Ser concreto y biológico. Eres parte del Observador Original, del TODO y cada vez que tomas conciencia, es decir, cada vez que puedes ver el propósito que hay detrás de todo lo que ocurre en tu vida, estás volviendo a conectarte con tu verdadera Identidad...

...estás alineándote con el propósito tu existencia.

Si no te despiertas, si no te haces consciente de cómo funciona la realidad, de cómo funcionan esos 4 errores de percepción en tu inconsciente, tu propósito y tu existencia seguirán estando separados.

¡Ojo! No estoy diciendo que repetir experiencias sea nada malo, forma parte del juego. Es sólo que si sentís que ha llegado el momento de cambiar de rumbo, esta es la propuesta: Es decir, buscamos que...

- ✓ Recuerdes quien eres en realidad.
- ✓ Alinearte con el propósito
- ✓ Generar una nueva versión de vos donde todas las posibilidades están ahí.

¿Cómo puede afectar esto a tu vida?

Imagina que tu forma de ver las cosas mutara de tal manera que, ante un posible conflicto te quedaras sereno, tranquilo, en paz.

Imagina que cuando alguien te dijera algo negativo, en lugar de entrar en conflicto con ese alguien, fueses capaz de ver *más allá* y no dar siquiera lugar a engancharte en una discusión con esa persona.

Imagina también, que desde tu nueva mirada, la incertidumbre y el miedo ya no fueran un problema, ya no te causaran pánico.

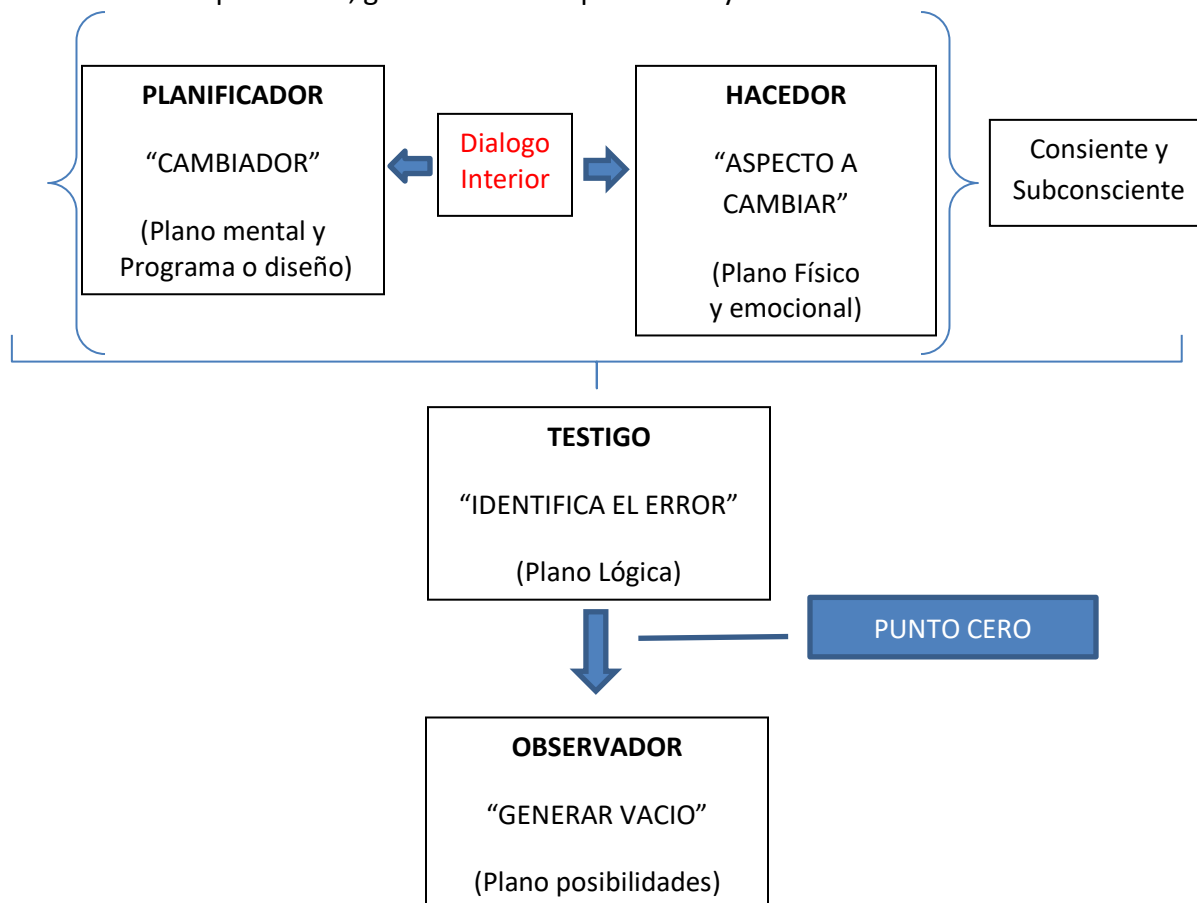
Imagina que pudieras recordar tu pasado y tus experiencias difíciles sin ningún tipo de carga (o emoción negativa).

Imagina que pudieras entrever el propósito de todo lo que te ha sucedido, te sucede y te sucederá. Que pudieses comprender el propósito que hay detrás de cada acto, decisión, comportamiento, reacción, conflicto, desacuerdo, o preocupación.

Esto es, un cambio radical de Paradigma.

¿Cómo lo haremos?

Vamos a generar conversaciones, entre nuestros distintos planos y vamos a observar lo que ocurre, generando un espacio cero y de conciencia en nuestra vida.



MODULO II: PRIMER CHAKRA –CHAKRA RAIZ O MULADHARA



26

Este centro de energía se relaciona con la capacidad individual para “tener los pies en la tierra” y con la percepción de haber sido aceptado por la familia de origen.

El aprendizaje que ayuda a superar los conflictos relacionados con el primer chakra consiste en practicar dos grandes enseñanzas universales: aceptar que “todo es uno” y “no hagas a otro aquello que no te gustaría que te hicieran”

Es el vórtice de naturaleza más cercana a lo material, conserva aspectos primarios del desarrollo humano.

Color: Rojo

Ubicación: Base de la columna, entre el ano y los genitales

Edad de desarrollo: 0 a 7 años

Parte corporales asociadas: Huesos y estructura ósea. Sistema osteoarticular.

Glándula endocrina: Suprarrenales

Lección vital: Mantenerse a uno mismo

Elemento: Tierra



¿Cómo se desarrollan los arquetipos del chakra raíz?: Los psicólogos dicen que aquellos bebés que se alimentan cuando piden, aprenden a confiar en que sus necesidades serán satisfechas. Si esto se refuerza, esos individuos pasan por la vida esperando lo mismo y raramente se sienten decepcionados. Los bebés a los que se los deja llorar aprende a desconfiar y a esperar decepciones, creyendo que no merecen la satisfacción de sus necesidades. Esto puede afectar a como se mantengan las relaciones en etapas posteriores de la vida.

Arquetipo funcional: La madre tierra: Está relacionado con la nutrición, la atención y el amor incondicional. Si prestas atención al niño que hay en tu interior, atendiéndolo y manteniéndolo seguro y confortable, alimentas este arquetipo positivo.

Arquetipo disfuncional: La víctima: se vuelve vulnerable; está llena de necesidades y carece de raíces. Cree que no puede ejercer influencia, realizar cambios sin tener el control de las situaciones.

Cristales: Agata, heliotropo, ojo de tigre, granate, rubí, hematites, ónice, cuarzo rosa, cuarzo ahumado, esmeralda, Cornalina.

Incienso/aceites: madera de cedro, pachuli, mirra, almizcle.

Mantra: Lam

Frase: yo tengo

Planeta: Saturno

Como identificar desequilibrio del Chakra:

Demasiado abierto (o gira a una velocidad excesiva): desafiante, demasiado materialista, centrado en sí mismo, se compromete con hazañas absurdas, tendencia a ser dominante, proclive a la agresión y sexualmente inhibido.

Bloqueado o Falta de energía (o gira a una velocidad muy lenta o no gira): Crea un estado de depresión y desconfianza y nos falta voluntad para conseguir nuestras metas en la vida. También puede producir desinterés por la actividad sexual y la sensación de no



tener los pies en la tierra. Con necesidades emocionales, baja autoestima, conducta autodestructiva y/o temerosa.

Desordenes físicos: Problemas espinales y de las piernas, desordenes testiculares, hemorroides e incapacidad para la renovación de las células sanguíneas. Problemas en los pies, tobillos, rodillas y la ingle. Cuando negamos nuestra conexión con la sabiduría de la tierra, nuestro cuerpo reacciona y surgen desórdenes que afectan el sacro, la columna, la función excretora y los órganos sexuales.

El miedo como emoción básica se refleja en diarrea, fístulas y fisuras rectales, o padecimiento de dolores de ciático, venas varicosas dolorosas, tumores rectales, cáncer, depresión y desordenes del sistema inmunitario (enfermedades autoinmunes en general)

Esta equilibrado cuando: la persona tiene vitalidad en el cuerpo físico, tiene la sensación de bienestar, tenemos los pies en la tierra, estamos centrados, controlamos nuestra vida y somos capaces de demostrar afecto, pero saludable y con gran dominio de sí mismo.

Preguntas para diagnosticar:

- ¿Refleja tu casa quien eres realmente? Si no es así ¿Cómo la puedes cambiar?
- ¿Hoy te has concentrado en la abundancia o en los escasos?
- ¿Cómo puedes mejorar tu seguridad económica?
- ¿Has perdido contacto con tu familia o amigos?
- ¿Qué valores personales o creencias compartes con tu familia y cuáles no?
- Entre los valores o creencias que compartes con tu familia ¿Cuáles te causan bronca, ansiedad o depresión o culpa? ¿y cuáles son motivo de alegría y/o aceptación?
- ¿Tienes supersticiones que te generan miedo?
- ¿Te resulta fácil darte cuenta si puedes confiar en una persona?
- ¿Puedes pedir ayuda si es necesario, así como también resolver tus asuntos por ti mismo?
- ¿Sientes con frecuencia que el mundo es un lugar poco seguro?
- ¿Te sientes temeroso e indefenso a veces?
- ¿Te falta capacidad de adaptación a nuevas situaciones?
- ¿Tienes dificultad para aceptar los cambios?



En resumen:

SOLUCIONES DE EMERGENCIA:

- Cambiar cosas en tu casa para que la sientas tuya, o cambios en tu ambiente más cercano
- Confecciona una lista de las cosas que tienes en tu vida que representan abundancia.
- Haz una lista de los gastos y piensa en cómo puedes ahorrar.
- Establece vínculos basados en el amor. Aumenta tus contactos sociales formando una red de amistades de mayor diversidad.
- Honra a tu cuerpo, cuidando tu alimentación, ejercicio diario, etc.
- Confeccionar una lista con los asuntos pendientes con tu familia de origen.
- Buscar el equilibrio entre dependencia e independencia.
- Desarrolla la capacidad intuitiva para darte cuenta en quién es posible confiar y en quién no.
- Aprender formas saludables para adaptarte a los cambios, desarrollar la resiliencia.
- Fortalecer tus habilidades de autoabastecerse.
- Desarrollar la máxima habilidad para defender tus lugares.

SEÑALES DE EQUILIBRIO:

- Cambios consientes en tu ambiente familiar.
- Aumento y diversidad en las conexiones sociales.

AFIRMACIONES:

- Mi cuerpo es cada vez más importante para mí. Lo nutro constantemente
- Estoy aceptando la responsabilidad de mi vida. Puedo enfrentarme a cualquier situación.
- Reconozco la abundancia del amor, la confianza y la atención que me rodean.
- Mi madre interior está siempre aquí para protegerme, nutrirme y tranquilizarme.
- Merezco lo mejor que la vida puede ofrecerme
- Mis necesidades son siempre satisfechas.
- Estoy conectada a la Madre tierra y conozco la seguridad de estar enraizado en la realidad en cada momento.



Emoción primordial: MIEDO

Los miedos recurrentes en los individuos que necesitan sanar el primer vértice suelen ser: Miedo a la pérdida de supervivencia y capacidad física y miedo al abandono del grupo.

El individuo que ha quedado fijado en el dolor de las experiencias de sus primeros siete años de vida presenta una gran falta de seguridad personal y es muy probable que se sienta incompleto.

30

El miedo es:

- Una emoción de peligro.
- Es una emoción con un fuerte impacto fisiológico. Se nos acelera el ritmo cardíaco y la respiración, se nos contraen los músculos y nos tiemblan las manos. Todas estas manifestaciones están ligadas a la activación de nuestro sistema nervioso simpático (que junto con el parasimpático constituyen el sistema nervioso autónomo, es decir independencia de la voluntad) y a sus dos neurotransmisores, la adrenalina y la noradrenalina, que actúan, sobre el conjunto de nuestro organismo en caso de miedo. La importancia de todas estas manifestaciones que describimos tiene la función de ayudarnos a huir o a limitar daños.
- El miedo prepara para la acción física, sobre todo la huida. Pero los comportamientos que nos inspiran miedo no están siempre controlados por nuestra voluntad.
- Es a menudo inconsciente, porque una madre que reta a su hijo que acaba de cruzar la calle sin mirar, oculta su miedo a través del enojo. O después de un accidente el corazón sigue acelerado.

¿Miedo o angustia?

La manera de diferenciarlos es observar que en la angustia la situación que me preocupa puede que no sea real, por ejemplo voy caminando por un barrio, que dicen, es peligroso. El miedo es algo concreto que me genera miedo, por ejemplo vienen dos personas encapuchadas corriendo con palos hacia donde estoy yo. Entonces me angustio por lo que podría pasar, pero aun no hay datos ciertos sobre que pueda ocurrir, ahora nos surge otra pregunta...

¿Miedo o Ansiedad?

MIEDO	ANSIEDAD
→ Reaccionando ante un peligro real	→ Anticipando un supuesto peligro
→ Duración Breve	→ Puede ser crónica
→ Objeto preciso (sé de qué tengo miedo)	→ Objeto a veces vago (no sé qué forma tomará el peligro)
→ Manifestaciones Físicas predominantes: tensión y temblores	→ Manifestaciones Físicas predominantes: preocupación e inquietud.
→ Manifestaciones psiquiátricas derivadas: Fobias (miedos incontrolables o situaciones diversas)	→ Manifestaciones psiquiátricas: ansiedad generalizada, preocupación incontrolada acerca de la vida cotidiana.

31

¿Dónde está el miedo en nuestro cerebro?

En el lóbulo temporal, zona lateral del córtex cerebral.

Otra zona implicada es la amígdala cerebral que se halla en el interior del lóbulo temporal.

¿Cómo se aprende a tener miedo?

- Experiencia traumática única.
- Experiencias estresantes repetidas.
- Retrospectiva, te has escapado de varios.
- Cuando niños ver a los padres sentir miedo por algo repetidamente.

Corriente teórica	Visión del miedo
EVOLUCIONISTA	El miedo es una emoción útil legado por nuestra evolución destinado a hacernos temer todo lo que puede hacer peligrar nuestra supervivencia o integridad física.
FISIOLÓGICA	Las reacciones físicas del miedo que escapan de nuestro control, representa una especie de señal de alarma destinada a atraer nuestra atención.
COGNITIVISTA	Para más seguridad, solemos tener la tendencia a anticipar y a magnificar el miedo y a ir más allá de lo que es inmediatamente visible y perceptible.
CULTURALISTA	Muchos miedos son inculcados para obtener de nosotros comportamientos adecuados a la cultura en la que crecemos.



AUTOASISTENCIA PSICOLOGICA[®]

Dr. Norberto Levy

El Miedo

32

1. ¿A qué le teme su aspecto temeroso?
2. ¿Cómo es la imagen del aspecto temeroso?
3. ¿Qué reacción le gustaría tener ante lo temido en lugar de la que tiene, es decir, cual es la meta y cómo es su imagen?
4. ¿Qué sintió el cambiador frente a su aspecto temeroso?
 - **Cambiador:** “Lo que siento al verte es...”
5. ¿Qué tuvo ganas de hacerle?
 - **Cambiador:** “Si esto que siento se hiciera acción, lo que me dan ganas de hacerte es...”
6. ¿Qué sintió el aspecto temeroso al oírlo y que le respondió?
 - **Aspecto temeroso:** “Lo que siento al oírte es...”
7. ¿Qué dijo el aspecto temeroso en relación a lo que necesita recibir del cambiador para estar en condiciones de evolucionar hacia la meta?
 - **Aspecto temeroso:** “Lo que necesito recibir de vos (cambiador) es...”
8. ¿Cómo es el asistente interior y que le dijo al aspecto temeroso?
 - **Cambiador:** “Lo que quiero decirte es...”
9. ¿Cómo se sintió el aspecto temeroso al recibir ese trato?
 - **Aspecto temeroso:** “Lo que siento cuando me tratas así es...”
10. ¿Cómo se imaginó a sí mismo el aspecto temeroso al cabo de un mes si recibiera ese trato cada vez que lo necesitara?
 - **Aspecto temeroso:** “Imagino que...”
11. ¿Qué diferencia encuentra el cambiador entre su modo de tratar al aspecto temeroso y el que el cambiador asistencial le brinda?
 - **Cambiador:** “La diferencia que encuentro es...”
12. ¿Qué reflexiones produjo el **testigo** acerca de lo ocurrido? ¿cuál es el error o marcador de Hamer?
13. ¿Identificó alguna relación interpersonal similar a la que tenía al comienzo el aspecto temeroso y el cambiador?
14. ¿Qué registra haber aprendido y que reconoce que le falta?
15. **Observador:**