

Psicología práctica

Reciclaje psicológico

Si estuviéramos quietos durante toda la vida, o un tiempo determinado, podríamos decir que el ser humano está en sí mismo sin nada más, pero, como la persona es movimiento, la propia existencia está envuelta en el resultado de sus acciones, eso que comúnmente se llama, vida propia. Ideales y experiencias terminan formando junto al carácter, unas circunstancias que rodean al individuo, haciéndose tan suyas, que no llega a darse cuenta de su contenido, aunque él mismo lo haya creado. La vida creada por la persona, en la que vive inmersa, puede ser todo un éxito o un fracaso. Veamos esto. De un lado tenemos el esfuerzo de alguien por vivir y de otro las circunstancias de ese vivir, que ya hemos descrito y que podríamos definir con una sola palabra, experiencia. Pues bien, la persona crea estas situaciones y les da su empuje, y esta fuerza moviliza todo su entorno, que a su vez, tiene inercia, como si fuera una gran rueda de muchos kilos de peso. Llega un momento en el cual, esa inercia tira del sujeto y lo lleva en una dirección que no es la correcta. Esto sucede porque todo aquello que planeamos no encaja perfectamente en las circunstancias vividas en todo momento, esta inercia, que nace de la propia existencia, debe modificarse periódicamente.

Conviene pararse a reflexionar, al menos cada seis meses. El hábito o costumbre de realizar diariamente unas funciones, ya sean laborales, con los amigos, en familia, o en nuestros entretenimientos, crean, nuestra forma de vida, pero es esa rutina la que impide detenerse a pensar si el sentido que lleva nuestra vida, es el que habíamos programado al inicio. En este punto, quizá la persona se lleve una sorpresa y se de cuenta que en ese momento y tal vez, desde hace ya tiempo, la inercia de su vida le arrastra, en otras palabras, la vida que el proyectó, ya no le pertenece, es como si las circunstancias que hacen vida y experiencia, tirasen de él hacia algún lugar desconocido. En este contexto, la persona ya no vive, se deja vivir. Debemos pasar por la vida no permitiendo que ésta pase sobre nosotros.

Al detenernos a reflexionar, debemos preguntarnos a dónde vamos, que estamos haciendo

con nuestra vida y a dónde queremos ir.

El efecto de inercia en nuestra existencia se rige con una fidelidad asombrosa a las leyes del movimiento. Todo objeto puesto en movimiento se mantiene si hay una fuerza que se aplica periódicamente, pero, hay que estar atentos, pues, esa inercia en el movimiento lleva una dirección que al paso del tiempo conviene modificar, aplicando otra fuerza que le permita tomar otro ángulo de giro. En esa reflexión encontraremos la variación de giro necesaria, para conducir a buen término nuestra vida.

Monotonía

La monotonía es enemiga de la razón, de la justicia y de la verdad, así que conviene reciclarse periódicamente para no caer en tal costumbre. Para entenderlo mejor, imaginemos a una persona que trabajase como guardia de seguridad en el Museo del Prado. Este hombre vive en un barrio marginal, donde todos los días, cuando marcha a su trabajo, tiene que cruzar por un descampado donde se encuentra drogadictos, delincuentes y mucha suciedad por el suelo. Pues bien, este hombre pasa de un escenario desagradable a otro donde la belleza es lo habitual, me refiero a las obras pictóricas del Museo. El inicio de la rutina se establece por una conducta que tiene el ser humano para poder soportar los rigores de la vida, me refiero al acostumbramiento. Esta manera de perder sensibilidad para poder soportar cosas que en la vida diaria no nos gustan, tiene una contrapartida, la que se explicó al principio. Nuestro personaje, como pasa siete horas diarias dentro del Museo, conoce ya a la perfección todos los cuadros y al cabo de los años ya ni siquiera repara en ellos, se ha habituado a ello. Lo peor, es que también se ha acostumbrado a la parte fea de su barrio. ¿Qué ha sucedido?. Que este hombre ha rebajado lo bello y ha elevado lo feo. No ha sido su intención, pero, le conviene reciclarse para darse cuenta que aunque nos acostumbremos a la belleza, no por ello debemos dejar de darnos cuenta de su enorme significado. Del otro lado, debemos comprender que las cosas feas de este mundo, aunque podamos sobrellevarlas, no por ello dejan de ser lo que son.

Este ejemplo se puede trasladar a la familia. Veamos dos hermanos, uno de ellos es buena persona, y además inteligente, mientras que el otro, tiene malas inclinaciones y es muy bruto. Pues bien, los padres lo saben, pero sumidos en la monotonía diaria, terminan elevando al que vale menos y disminuyendo al que vale más. En definitiva, la rutina y el

acostumbramiento, lo que produce es una manera imperfecta de ver la realidad y a consecuencia de esto, se pueden crear situaciones injustas, o peor aún, malignas. Pues maligno es no querer ver los defectos de alguien y a la vez no valorar las virtudes de otro.

Bucle mental

Un bucle mental u obsesión, es la repetición de una misma secuencia de imágenes que tenemos en la memoria, como una comida mal digerida. La persona se va a la cama con intención de descansar y no lo logra, es como si su mente tuviera vida propia y se hubiera liado en un círculo sin fin.

Vamos a ir por partes, primero saber qué ha desencadenado el bucle y después, cómo quitarlo.

Cuando se tiene una mala experiencia o disgusto, algunas personas sensibles repiten en su memoria el suceso, creando un malestar permanente. Si como vemos, es algo desagradable y fatigoso, ¿por qué se empeña la mente en trabajar en ello, incluso en contra de nuestra voluntad?. Porque estamos asistiendo a una comunicación. El ser humano tiene una parte consciente y otra no-consciente, pues bien, en un altercado la parte consciente recoge informaciones conscientes y la no-consciente, percibe detalles no-conscientes o de otro tipo. Si las informaciones conscientes y no-consciente son las mismas, el bucle no llega a producirse. Es un hecho que las personas no buscan la verdad, sino justificaciones a sus actos, pero en aquellas que ya están algo más desarrolladas, el concepto **Verdad** tiene su equivalente en la llamada conciencia. El bucle se crea porque se ha formado antagonismo interno. Una parte de la persona, la consciente, busca justificaciones a su manera de proceder, mientras que la otra, el Supraconsciente, intenta hacer ver al consciente, otros hechos más cercanos a la verdad. Cuando la persona que padece este bucle escucha la voz del Supraconsciente y se torna humilde para aceptar su responsabilidad o culpabilidad en los hechos, el bucle desaparece, y la paz llega al espíritu. Todo ha sido producto de una comunicación, entre la parte más elevada de la persona y la zona consciente, con la finalidad de hacernos ver que no estábamos en lo correcto. Raras veces se produce un bucle si la persona ha reaccionado correctamente. Incluso en ocasiones donde todo apunta que nuestra actitud fue ejemplar, se produce obsesión, esto es porque el Orgullo y la Vanidad, duelen por haber sido atropelladas. Cuando alguien se eleva por encima de lo personal y actúa en

consecuencia, se hace inmune al bucle mental.

También existe otro tipo de obsesión, puramente mental, como la búsqueda de solución a problemas laborales y económicos. En esta situación, la conciencia no tiene parte, lo que ha desencadenado el pensamiento obsesivo ha sido su repetición y la inercia propia de todo aquello que ponemos en movimiento. Para estos casos doy los siguientes recursos.

Eliminación del bucle

Si tomamos una bola y la echamos a rodar, llega un momento que se para, a no ser que le demos otro empujón. Eso es lo que hace la persona cuando se obsesiona, pone su atención en el pensamiento y en consecuencia, éste sigue rodando. Hay que hacer un paréntesis para que la mente se libere y descanse.

Métodos

- 1) El mejor de todos, sería aprender a controlar la mente por medio de técnicas de yoga. Este sistema es el más adecuado cuando la persona tiene frecuentes episodios de obsesión. Cuando detenemos la mente, nuestra atención, que está en otra parte, en otra cosa, deja ya de alimentar el pensamiento obsesivo, así que éste, al no tener una energía que le respalde, se detiene.
- 2) Tomaremos un libro, da igual su contenido y abriéndolo al azar leeremos una sola página, diez veces, prestando atención a lo que leemos, después nos preguntaremos qué hemos leído, si lo recordamos todo, es porque el bucle ha desaparecido.
- 3) Sentados o tumbados, contaremos nuestras propias respiraciones, y cada vez que lo hagamos, veremos en el centro de nuestra frente, como si fuera una pizarra, el número. Al llegar a 100, lo más probable es que el bucle haya desaparecido.
- 4) Iniciaremos una cuenta atrás partiendo de 100, con la peculiaridad de ir cada vez numerando más lento.

Seguridad

Las personas más seguras siempre fueron aquellas que no se apartaron de la Verdad, un mentiroso no puede tener seguridad. Si caminamos apoyados en la Justicia y siguiendo los pasos de lo Verídico, veremos que nuestra autoestima y en consecuencia nuestra seguridad,

irán en aumento. Para comprenderlo mejor voy a proponer un método.

Cuando alguien tiene un mal tropiezo con otra persona, a lo más que llega es a colocar en su memoria la situación vivida, como lo haría un actor en una obra de teatro. Allí está él, levantando la voz y recibiendo a su vez malas palabras del otro. Esta manera de ver en la memoria, es puramente emocional, es el Yo actuando y sintiendo. Dicho con otras palabras, sería el recuerdo en primera persona. El siguiente paso consiste en verse a sí mismo en tercera persona, tal y como lo haría un espectador. Esta manera de interpretar la situación es mental, ya que desconecta la parte emotiva del recuerdo, indicándonos matices que antes nos pasaban desapercibidos. Así que ahora tenemos un recuerdo emocional, y otro mental. Todavía podemos llegar más allá. Para este nuevo paso, hace falta más preparación, es necesario hacer un esfuerzo y meternos en la piel del otro, lo mismo que hace un buen actor al interpretar a un personaje. Si logramos sentir en nuestra boca palabras que no dijimos, emociones contenidas que no tuvimos, pero que fuimos testigos de ellas, podremos entender la postura del contrario. Si logramos dar este paso tendremos información emotiva, mental y altruista, en pocas palabras, verdadera seguridad.

Opinión y Respeto

Nuestra psicología se puede resentir por entender mal unos conceptos, como son opinión y respeto. Se nos dice a través de los medios de comunicación que debemos respetar la opinión de los demás, aunque personalmente no estemos de acuerdo. Esto suena bien, pero al ser absurdo, crea en la persona conflicto. Un conflicto es una postura frente a algo con direcciones opuestas, que tiran del núcleo central de la persona, haciéndola sentir mal.

Voy a explicar que es tener una opinión. Para opinar sobre algo hace falta tener un conocimiento previo de ese hecho, asunto, objeto, etc. . Una opinión es el resultado de un razonamiento. Pero nos encontramos con que llaman opinión a las fantasías subjetivas que salen de cualquier mente, dando por echo algo que no tiene ni pies ni cabeza. La calumnia no es una opinión, pues, como he dicho, opinar tiene que ser el producto de un razonamiento, y la calumnia no es nunca razonable. Por lo tanto, si se nos pide que respetemos la calumnia envuelta en el halo de la opinión, no podemos hacerlo, y si cedemos,

se crea el conflicto. No podemos respetar la opinión de aquellas personas que con tal de vivir ellos bien sacrifican al que tienen más a mano, o respetar a todos aquellos que cometen delitos. Si respetamos la opinión de estas personas, nos estamos convirtiendo en cómplices. Opinar no puede ser aquello que primero le viene a la cabeza a una persona y sale por su boca, creando confusión en quien le oye, o molestando. Si nos acostumbramos a reconocer que opinar no es la manifestación de nuestras emociones simpáticas o antipáticas, sino el resultado de un conocimiento objetivo, podremos entonces decir que tenemos una opinión, sin que nuestra psicología interna se vea envuelta en inseguridad y conflicto.

Las cuatro etapas de la Consumación

Nuestras acciones pueden resultar satisfactorias o decepcionantes. Seguro que nos acordamos de algo que no debimos haber hecho y la fuerza con que aquello tiró de nosotros. Obras malas y buenas, siguen el mismo proceso, por lo tanto, nos interesa conocerlo. Imaginemos a una persona que viene de consultar al médico, éste le ha dicho que tiene hipertensión. Nuestro personaje viene con una lista de alimentos que ya no puede consumir, no le importa mucho, excepto por uno de ellos, el café, que durante toda su vida a tomado con gran satisfacción. Ya en su casa y leyendo el periódico, su mujer se está preparando un café, el olor le llega y se produce el primer paso, o *estímulo*. El segundo paso es *mental, imaginativo*, el propio Señor se ve a si mismo tomando ese café. El tercer paso no lo mencionan los psicólogos, (aunque no por ello deja de ser cierto) y trata de la proyección del **doble astral**, que impulsado por la imaginación, empieza a realizar las fantasías de la mente. En estos momentos el doble astral podríamos definirlo como cuerpo del deseo. Para un vidente, ese doble etérico no tiene una forma definida, es como el perímetro del propio cuerpo, pero sin sustancia ni rasgos que lo definan. Si el deseo de consumir el acto es muy fuerte, el doble astral empieza a tomar forma y cada vez se parece más al cuerpo del que se ha desprendido. Llega un momento en el cual, la persona se siente arrastrada hacia su doble, como si fuera un imán, que es tanto como decir, que se consuma el deseo y este Señor termina tomándose el café.

Hemos visto que hay cuatro etapas, el estímulo, la imaginación, el desplazamiento del doble astral y la consumación. Lo ideal sería aprender a controlar estos pasos para no hacer algo

que luego nos pese.

Resulta obvio que lo mejor es actuar al inicio, en cuanto sentimos la presencia del estímulo. Si tenemos experiencia en la práctica de la concentración, sólo necesitamos unos minutos para evitar que nuestra imaginación nos induzca hacia la acción no deseada. Si no sabemos concentrarnos, lo mejor es poner la mente a trabajar en cualquier otra actividad, por ejemplo, contar, visualizando los números. Si no nos hemos dado cuenta y el estímulo llegó a producir actividad mental, debemos enfrentarla mentalmente con una tarea contraria, donde nos veamos a nosotros deteniéndonos y no consumando la acción. Si aún es peor, y ya el doble astral se ha desplazado, el esfuerzo es mucho mayor, y las posibilidades de éxito menores. Como el Señor no puede ver la proyección de su doble etérico, tampoco va a poder saber en qué momento se ha desplazado, no obstante, se puede sentir, y es el momento en el que siente como si algo, allá, en la cafetera, tirase de él, lo mismo que si fuera un pez que ha mordido el anzuelo. En esta situación, la cualidad mental para discernir lo que nos conviene y lo que no, está muy limitada, en esa pequeña chispa de lucidez, el Señor debe ir hacia el objeto del deseo y cuando esté cerca, es decir, en el momento que su cuerpo haya absorbido el doble etérico, deberá desviarse hacia otra dirección, y ponerse a realizar cualquier cosa que requiera toda su atención, como hacer operaciones aritméticas en un cuaderno.

En muchas ocasiones el estímulo no tiene por qué ser sensitivo, sino mental o cognitivo, como el sentido que tienen para nosotros las palabras, como por ejemplo: Café.

El mismo sistema se puede utilizar para ayudarnos a realizar tareas que por pereza o siendo difíciles, no nos atrevemos a consumir. Sólo tenemos que sentir el estímulo, en este caso querer hacerlo, luego, nos veremos a nosotros mismos realizando la acción y lo haremos con tanta fuerza que nuestro doble etérico se desplace y empiece a realizar lo que estaba en la mente, después, lo haremos físicamente, con un gran porcentaje de éxito.

Doble etérico o astral: Es una parte de la constitución humana, la que se desplaza cuando estamos soñando y nos muestra otros lugares o personas. El doble etérico es un paso intermedio entre la mente y el acto, ya que este cuerpo tiene sustancia mental y también induce a la acción .

El Subconsciente

Constitución Humana

Con el fin de comprender lo que voy a exponer, es necesario describir los elementos constituyentes de la persona. Tenemos un cuerpo, una mente, alma y espíritu. Sobre el cuerpo y la mente, no hay nada que alegar, todos sabemos bien lo que son. El alma, es nuestro mundo emocional, como los afectos, la ira, el sentido del peligro, vanidad, orgullo, apegos de diversa índole y el ego. La parte espiritual es más difícil de entender y de explicar. Nuestra alma o parte emotiva, es un elemento que produce esas emociones y también las siente de otros, sin embargo, el espíritu, es un recipiente que toma lo que es bueno para su desarrollo.

Sin entrar en otro campo, diré que liberación, unidad, samadhi, nirvana, bienaventuranza y otras palabras similares, se refieren al progreso de nuestro espíritu, respecto a su aprendizaje humano.

Consciente e Inconsciente

Se entiende por Consciente, lo que hacemos a diario, de lo que guardamos un recuerdo en la memoria. El Inconsciente interactúa con lo Consciente, pero lo hace de una manera más sutil, por eso, la mayoría de la gente no se da cuenta de su influencia.

Anterior a Freud, se sabía que determinadas pulsiones que venían del interior de la persona, incitaban hacia determinadas acciones, que podían tener malas o buenas consecuencias. La existencia de lo Inconsciente está bien documentada desde hace ya un siglo.

Con el fin de aportar más luz haré una división en el Inconsciente. Lo mismo que nuestro Sistema Nervioso Central tiene dos parámetros contrapuestos, el Simpático y el Parasimpático, el Inconsciente tiene a su vez el Supraconsciente y el Subconsciente. El Supra. sería el lado mejor de la persona, y el Sub., el peor. Así que nos acercamos a una representación alegórica muy real, que hemos visto hasta en los dibujos animados, donde un demonio sobre un hombro sugiere cosas a la cabeza, que el otro hombro, donde hay un ángel, intenta rebatir. Ahí lo tenemos claro, el lado oscuro o Subconsciente, sugiriendo a la mente que haga tal o cual cosa, mientras que, el lado mejor, o Supraconsciente, rebatiendo actúa

similar a la conciencia. La mente es lo Consciente, la parte ejecutante.

Todos los problemas psicológicos del ser humano son producto de fuertes tensiones, entre una parte que desea ir por un lado y la otra, que busca otro camino, la mayoría de las veces, contrario. El engañarse a sí mismo, es la causa de todo lo dicho, ciertamente, la persona no podría engañarse si no hubiera dualidad en su interior, es decir, un Sub. y un Supra. .

Las guerras y todas las maldades perpetradas por lo humano provienen del Subconsciente. El amor, el altruismo, el coraje, la sabiduría y la bondad, provienen del Supraconsciente. Todo esto puede elevarse a niveles no visibles con los sentidos corporales, pero sí con los otros que también poseemos, me refiero a los ambientes. Podemos sentir si en un lugar cerrado y hasta abierto, hay un buen o mal ambiente. Supongamos un lugar de trabajo, si hay mal ambiente, aunque no se vean de momento malas conductas, ya están en la mente de los que allí trabajan, y a cualquier chispa, aquello explota. Si estamos en un burdel, sentimos ese ambiente y si estamos en un recinto espiritual, sentimos algo muy diferente.

Para más claridad utilizaré el símbolo del Dios Jano, que tenía dos caras separadas 180°. Pues bien, cada cara tiene una perspectiva del mundo diferente y como tal, actúa. Llamamos Inconsciente desde nuestra perspectiva Consciente, a una zona de nosotros mismos que nos pasa desapercibida, pero, cuando actuamos desde el Inconsciente, nuestra percepción es mucho más clara. Dicho con otras palabras, si estamos despiertos en una cara, así reaccionamos y si estamos en la otra, lo mismo, pero no hay una conciencia borrosa para nosotros mismos cuando nos movemos en el lado inconsciente, la hay sólo cuando intentamos comprender desde el lado opuesto. Ahora podríamos caer en la idea de que, para la Consciencia, el Inconsciente es borroso y para lo Inconsciente, lo Consciente sería igual de ambiguo. No es así, porque existe una clara dirección de pensamiento y acción. Podemos decir que nuestro espíritu es lo Inconsciente y tiene delante lo Consciente. Las ideas que forman pensamientos surgen de nuestra psique o espíritu, como chispas de luz que van a la mente consciente y después se convierten, o no, en acciones. Para nuestro espíritu (inconsciente) lo Consciente e Inconsciente, son lo mismo, o si prefieren, porque realmente lo único que existe, es el espíritu. Ya dije al inicio que el camino de Liberación tiende a buscar y convertirnos en unidad y qué es la unidad sino el reconocimiento de sí mismo como espíritu. Cuando el cuerpo muere, queda el alma pegada al espíritu, pero, cuando la persona, al final acaba aprendiendo, se libera, pero, de qué se libera, de su alma, quedando entonces, su

espíritu libre.

El Subconsciente

El lado oscuro de las personas, su capacidad de hacer daño a los demás. Si lo Consciente ejecutara siempre las sugerencias del Subconsciente, acabaría en la cárcel y como entidad se iría degradando hasta niveles por debajo de lo humano. Cuando el Subconsciente actúa, la autoestima se va perdiendo, porque a fin de cuentas, lo Consciente ejecuta acciones despreciables. Hemos oído muchas veces: *cómo he podido hacer tal o cual cosa mala*, o bien; de manera exculpatoria: *no he sido yo, algo tiró de mí, o fueron las drogas, o el alcohol*. Todo esto son excusas, tengamos presente que las drogas o el alcohol son desinhibidores que dejan abierta la puerta de algo real que la persona lleva dentro.

Lo más común, es que la actuación del Subconsciente no la detecta el individuo, aunque la ejecute. En una ocasión, esperando en un establecimiento a que me atendieran, vi lo siguiente: Una mujer bella y alegre estaba siendo atendida, detrás de ella había una mujer fea y detrás de ésta, yo. Cuando la mujer bella sacó el monedero para pagar, como si fuera un acto reflejo, la mujer fea colocó su carro de la compra detrás de los pies de ésta. Antes que se volviera para salir me adelanté y debió ser mi alarma la que le puso sobre aviso, y aunque tropezó, no cayó. En este caso fue la actuación del Subconsciente, porque la mujer fea que puso el carro como obstáculo, lo hizo con total naturalidad, de haber sido a propósito, sabiendo que una acción así es repudiable por la sociedad, lo habría hecho con miedo, mirando previamente a los que allí estábamos para no ser vista. En muchas ocasiones, conduciendo, cuando intentas adelantar a otro vehículo, aunque esa persona esté hablando con su acompañante, acelera, porque le molesta que le adelantes. Si le preguntara por qué lo ha hecho, lo negaría. En otra ocasión, en una empresa una persona tenía fama de gafe, pues los que trabajaban con él sufrían accidentes. Lo observé y me di perfecta cuenta que colocaba el mobiliario, herramientas y el entorno sobre la marcha de tal manera que, esa nueva ubicación producía los accidentes. No lo hacía Conscientemente, porque se notaba dolor en su mirada cuando su compañero sufría el percance. Todo esto son hechos que se producen a diario y que nos muestran cómo son realmente las personas. Es indudable que el ser humano, en su nivel actual, espiritual, no tiene los recursos necesarios para conocerse a sí mismo, por lo que le viene bien decir que de sus

actuaciones Inconscientes, que el no tiene la culpa. Este argumento no sirve, es igual al del borracho que conduciendo atropella a una persona, su responsabilidad era no haberse dejado influir para tomar alcohol u otra sustancia. También oímos muchas veces la frase: *Yo no quería hacerlo*. Pero lo ha hecho, en efecto, no quería hacerlo al pensarlo después y darse cuenta de su mala conducta, mas, en su momento, sí que quiso hacerlo y por eso lo hizo.

Cuando las circunstancias de la vida o la asistencia con un buen psicólogo ponen en evidencia el lado oscuro, la persona se desinfla. El Subconsciente simbólicamente sería como un vaso de agua clara, con limo en el fondo, basta que una circunstancia o el tratamiento especializado lo agite, para que toda esa claridad se vuelva opaca, es entonces que el individuo se da cuenta que no es tan bueno y afable como creía. Cuando esto sucede estas personas aprenden a ser más humildes o se hunden más, odiando la circunstancia o persona que alteró la bella imagen que de sí mismo se había hecho.

Telepatía

La telepatía es una realidad, sobre todo en el campo de lo Inconsciente. El Subconsciente se comunica con otros Subconscientes, por lo que el Consciente no guarda recuerdo.

Si aceptamos poder comunicarnos Conscientemente, no debemos negar esa facultad al lado Inconsciente, aunque no utilice para ello la acústica. Si sabemos observar, veremos lo siguiente: Simpatías y antipatías se dan continuamente en las relaciones humanas, sin factores objetivos. El Subconsciente de los necios se une inmediatamente en cuanto aparece en su mismo ambiente una persona inteligente. Al final, esta situación pasa a lo Consciente, pues estos necios terminan comunicándose entre sí, ya que buscan criticar para disminuir a una persona superior y no sentirse ellos tan poca cosa. Así es como se forman esos ambientes que ya he descrito.

Los síntomas de la subida del Subconsciente son ansiedad, depresión, contracturas musculares, pánico a escuchar la Verdad, y otras. Del lado Subconsciente, el individuo puede intentar perjudicar a otros Subconscientes o Supraconscientes. Un acto así determina una respuesta, que es la propia defensa, de ahí que la persona que libera su Subconsciente, por ejemplo, dirigiendo su odio hacia alguien, recibe, como digo, su merecido. También supone auto castigo generar odio, rencor, violencia, etc. Muchas de las llamadas enfermedades psicológicas, de las cuales no se conoce una causa clara y objetiva, como sucede con la

ansiedad generalizada, vienen de la situación descrita. La depresión en aquellos casos, pocos, que no es objetivable, se debe a que estas personas han sido capaces de trasladar contenido Inconsciente al Consciente, o dicho con otras palabras, han visto que tienen en su interior algo malo y no les ha gustado. Es ya un hecho que las tensiones emocionales crean tensiones musculares, y no siempre es porque la persona sea muy bondadosa y se guarde las injurias que otros le hacen, en líneas generales, es todo lo contrario, esas tensiones nerviosas son la ira y el odio que no ha encontrado un objeto en el que vengarse. Tengamos presente que una buena persona víctima de una clara injusticia, es más proclive a sentirse mal, pero con su conciencia limpia, mientras que un Subconsciente que no logra realizar su cometido, se siente irritado e irrita al cuerpo.

Brutalidad y asesinatos

Hemos oído multitud de veces en los noticieros, cómo tal o cual persona mata a su cónyuge y luego se suicida. Esta ha sido una reacción típica del Subconsciente. Sólo a nivel popular se cree que una persona buena, puede en un momento determinado realizar una acción como es el asesinato o la brutalidad. Como hemos dicho, las influencias, tanto positivas como negativas están en el ambiente, los Subconscientes recogen las malas, los Supra., las buenas. Si cerca de un individuo con tendencias asesinas encubiertas hay un ambiente propicio, en un momento determinado el Subconsciente de estas personas toma las riendas del Consciente, y sucede entonces lo que ya sabemos. Es triste que psicólogos y psiquiatras no hayan llegado a esta conclusión, pues, en las cercanías de estos lugares en los que sucede un hecho semejante, ha habido denuncias de malos tratos.

Como vemos, la vida de una persona está dividida entre lo Consciente y lo Inconsciente. Si en el campo de lo Consciente ha habido guerras, y de todo tipo de malas obras, en el lado Subconsciente, lo mismo. El mundo Inconsciente tiene dos aspectos uno autónomo y el otro de traslación. El autónomo se produce cuando la causa y el efecto se dan en lo Inconsciente, tal y como son las relaciones entre Inconscientes de otras personas. El otro aspecto se da cuando en lo Inconsciente se produce la causa y su efecto trasciende al campo de la Consciencia, ya sea la propia o la de otra persona, como vemos, al ser víctimas de supuestos accidentes o de malos tratos por personas que no nos conocen o que conociéndonos no tiene objetivamente nada en contra de nosotros.

Cuando Hitler arengaba a sus oyentes, lo hacía por dos caminos distintos, lo Consciente y lo Subconsciente.

Podríamos pensar que lo malo del subconsciente se puede controlar por la acción del consciente. En efecto así es, se controla cuando estamos despiertos, pero ¿qué sucede cuando estamos dormidos?. En este caso es el Supraconsciente el que tiene esa función, al menos, en relación de proporción.

El consumo de alcohol es todo lo contrario de lo que nos dicen, es un desinhibidor, o si lo prefieren es la droga de la Verdad.

Esta es la realidad oculta del ser humano, de la que se avergüenza y con razón, sin embargo, su actitud frente a ella no es inteligente, negando su existencia lo único que conseguimos es perpetuar el mal.

Ya hemos comprendido que espíritu e inconsciente, son lo mismo, por lo tanto, el Sub. y el Supraconsciente son proporciones dentro mismo de la esencia del espíritu. Supongamos que un espíritu perfecto, fuese todo él de color dorado, pues, cualquier otro color que interactuase con él, sería imperfección. El grado de mezcla daría un color determinado que representaría el estado actual evolutivo de esa persona. Ya vemos que Sub. y Supra. son el referente de nuestra psique. Lo mismo podemos decir respecto a las cualidades y a los defectos, el Sub. serían los defectos y el Supra. las cualidades, pero, un defecto en sí mismo no es nada sino la carestía de algo, y ese algo es la cualidad, así, ser cobarde, no es nada, en sí mismo, es la carencia de valor. Si nuestro Supraconsciente adquiere cualidades, el Subconsciente irá cediendo terreno hasta desaparecer, o si prefieren, se puede decir que nuestro espíritu para ser perfecto necesita llenar toda su capacidad, al aumentar el Supraconsciente, disminuye el hueco que representa el Subconsciente. Dicho de otro forma, cuando la persona ejecuta una mala acción es porque carece de la cualidad necesaria. Por eso cuanto más mala es la persona, más incompleto es su espíritu.

Si queremos luchar contra el Subconsciente, lo primero que debemos conseguir, es detectarlo. Para ello el sistema más sencillo es empezar a preguntarnos el por qué de nuestro estado anímico. No es gratificante estar tristes o alegres y no saber el por qué. Para lograr este conocimiento es necesario preguntarnos *por qué y para qué hacemos tal o cual cosa*. Debemos estar atentos a nuestras acciones para que poco a poco aparezcan señales de que muchas de nuestras respuestas a los ambientes o a personas, son equivocadas o malas. Si no

prestamos atención a lo que hacemos, nunca podremos conocernos a nosotros mismos.

Adolfo Cabañero