

## **Embarazo – Principales evoluciones**

### **Al final del primer mes:**

- Esbozo de los órganos
- Formación de la columna vertebral
- Bases del sistema nervioso central

### **Al final del segundo mes:**

- El embrión se convierte en feto
- Diferenciación sexual
- Se desdibujan mejor las partes del cuerpo
- Se constituye el tubo digestivo y todos los órganos vitales, aunque no están maduros aun
- Inicio de la osificación

### **Al final del 3r mes:**

- Aparece la orina
- Los miembros están bien formados
- Los distintos sistemas continúan desarrollándose

### **Al final del 4º mes:**

- El sistema inmunitario se pone en marcha
- Se forman las articulaciones
- El feto toma los rasgos de un humano

### **Al final del 5º mes:**

- Mes de rápido crecimiento
- Primeros movimientos que la madre puede sentir

### **Al final del 6º mes:**

- Ganancia de peso importante
- Harmonización de las proporciones del cuerpo

**Al final del 7º mes:**

- El bebe es viable
- Los testículos descienden al escroto

**Al final del 8º mes:**

- Se completa el sistema respiratorio
- Movimientos del bebe que se gira
- Aparece su cabeza en el canal

**Al final del 9º mes:**

- Menos movimientos puesto que el espacio se ve reducido
- Liberación, auténtica pulsión de la vida
- Nacimiento: la primera independencia a nivel respiratorio

## **El resentir y la plasticidad neuronal**

Hoy en día ya nos es necesario introducir el concepto de resentir cuando hablamos de Biodescodificación puesto que todos sabemos que el acceso a este resentir es la condición para el cambio. Lo sabemos porque lo hemos visto, bien como terapeutas bien como personas que queremos mejorar nuestra vida. Todos sabemos cuán importante es pero sabemos el ¿cómo?

No pretendo dar la respuesta, sin embargo, me gustaría compartir algunas de mis reflexiones acerca de palabras que me apasionan: neuronas, sinapsis, plasticidad neuronal y otras palabrotas que iréis descubriendo. Primero, algunas definiciones:

**NEURONA:** célula nerviosa que comprende un cuerpo celular y prolongaciones, axón y dendritas. El ser humano posee alrededor de cien millares. Las neuronas, alimentadas por señales nerviosas por los sistemas sensoriales, poseen cuatro funciones: transmisión de la información exterior o interior, análisis de esta información y su eventual memorización y, finalmente, transmisión de la decisión a los músculos.

**SINAPSIS:** lugar de conexión, lugar de intercambio de información entre neuronas, más concretamente entre axones y dendritas. Cada neurona recibe

alrededor de 10.000 sinapsis provenientes de otras neuronas. A través de estas conexiones la información circula de dos modos: eléctrico y químico.

Un poco de historia: durante mucho tiempo, creímos y se dijo que las neuronas, estas células nerviosas, no se regeneraban de ningún modo, que nacíamos con un capital limitado de estas unidades de inteligencia, y que a partir de los 20 años empezaban a morir inexorablemente. Desgraciadamente es lo que sigue pensando mucha gente.

Y, sin embargo, el extraordinario desarrollo de la neurociencia junto con una tecnología de imagen médica cada vez más precisa ha permitido, tras veinte años, el descubrimiento de una realidad bien distinta: el dogma de la pérdida de neuronas progresiva con la edad ha sido cuestionado al observar neurogénesis en el adulto. No tan solo las neuronas pueden desarrollar nuevas dendritas con fines conectivos, sino que pueden aparecer nuevas neuronas. Denominamos plasticidad neuronal al conjunto de estas modificaciones neuronales.

Estoy de acuerdo que no tiene nada que ver con el resentir pero no hagáis zapping, mantened la concentración, ya llegamos:

La red sináptica empieza a constituirse en el vientre de la madre y alrededor del nacimiento del bebé 40mil sinapsis se establecen por segundo aproximadamente. Es como un circuito arborescente, rasgo objetivo de cada percepción, de cada experiencia de vida. La plasticidad neuronal permitirá aumentar la modificación permanente de estas sinapsis en función de los elementos vividos.

En su teoría de los "marcadores somáticos", Antonio Damasio declara: "Toda percepción está asociada a un estado somático particular e inscrita en forma de mapa neuronal (red sináptica). El recuerdo de este estado contribuye a producir la emoción. La percepción sería neutra desde el punto de vista emocional. La lectura o el recuerdo a través de los sistemas neuronales particulares del estado somático asociado a las trazas dejadas en la red sináptica sería un elemento determinante de la experiencia emocional. "

“Estado somático” ¿no es aquello que denominamos “sensaciones corporales internas? Y ¿no es siendo conscientes de nuestras sensaciones corporales que tenemos acceso al resentir? “La lectura o el recuerdo...” ¿no será el desencadenante?

Así es como llegamos a la noción de raíl del Dr. Hamer, estos raíles se parecen a los caminos sinápticos. Pero ¡qué gran noticia la plasticidad de estos raíles!

Ello significa que más allá de lo innato, y de toda la información de base, lo que adquirimos con nuestras experiencias deja una huella que modifica lo que había. **Así, el ser humano puede participar activamente en su futuro, incluido el de su red neuronal. Es el estado emocional de la persona, su resentir, el que permitirá tener acceso al proceso que ha codificado un problema y, en ese momento, habrá la ocasión de asociar de un modo distinto y reorganizar las conexiones sinápticas concernidas.**

A la práctica, puesto que se trata de un proceso de transformación, interviene cada vez que observamos una mejora. Para ilustrarlo os explicaré el desarrollo de una consulta terapéutica.

Llega a la consulta, Adrien, un hombre de 40 años, manifestando la naturaleza más generosa, sin embargo con una inmensa tristeza en la mirada que le daba un aire de adolescente romántico. Viene a visitarse porque a menudo siente un “vacío en el alma”, que encuentra inoportuno puesto que dice poseer todo lo necesario para ser feliz. Estos estados se acompañan de dolores articulares, sinusitis, ganas de desaparecer...

Le propongo que me explique la última vez que le sucedió:

A: *“Anteayer, domingo, me levanté con ganas de no levantarme nunca más, me arrastré abrumado por algo insalvable...”* El modo indiferente con el que me lo explica denota que no tiene sensaciones, busco el acontecimiento desencadenante: ¿Qué sucedió el sábado por la noche?

A: *“Nada especial, nos invitaron unos amigos próximos”.* Este “nada especial” para empezar la frase es como tener la mosca detrás de la oreja. Es algo que escucho siempre que justamente hay algo especial. El cerebro no diferencia entre especial y no especial. Insisto y después de algunos minutos de reflexión:

A: *“Sí, la conversación tomó un giro extraño...nuestros amigos empezaron a discutir...a pasar cuentas...no entiendo nada, me siento muy incómodo...”* Viendo este cambio de tiempo y cierta emoción a la punta de su nariz, aprovecho: ¿cómo sientes **en tu cuerpo** que estás incómodo?

A: *“Siento que me desmorono en el interior, algo se roe por dentro, se estrecha”* Lo veo plegarse en la butaca, pone las manos a lado y lado de la cabeza (sobre las orejas), luego al cabo de un tiempo se pone el dedo en la boca, se muerde furiosamente las uñas con una mirada lejana...para mí, está en un raíl, está en un estado somático acompañado de una codificación a nivel sináptico, está en el resentir corporal. Continúo: ¿Qué edad tienes?

A: *“Quizás 6 años, voy en coche con mis padres...se pelean, tengo miedo...sus gritos me paralizan...es culpa mía...debo desaparecer...”* Su voz se ahoga en un sollozo, al mismo tiempo que se libera un soplido indefinible que me pone la piel de gallina (es mi referente de objetivo alcanzado). Me quedo en silencio, es imperativo respetar este momento de toma de consciencia, este momento de resurgimiento de una realidad huida, luego con los ojos rojos vuelve en sí:

A: *“Había olvidado totalmente esta historia...de repetía a menudo en el coche, no podía ir a ninguna parte, estaba acorralado.”* Esta última frase me evoca sus dolores articulares. Pero no es necesario que le explique sea lo que sea, parece salir de un cataclismo y lo dejo en esta sana confusión que caracteriza una reorganización cerebral. Le animo a ir a descansar, es última hora del día.

Lo veo tres semanas más tarde, feliz de darme una gran noticia: ¡ya no se muerde las uñas! Uno de los síntomas resultantes del estado somático asociado al choque ya no es necesario. Me muestra el dedo índice con la uña crecida. ¡Ya no necesito una púa! (olvidé decirles que es guitarrista) Focalizó su sanación en la uñas pero reconoció no haber tenido más crisis de “vacío en el alma”. Hubo alguna, más tarde, puesto que la vida nos ofrece siempre reactualizar una experiencia, como para dar un último toque a la curación. Pero las neutralizaba rápidamente, puesto que su cerebro conocía el camino de las relaciones. Poco a poco estas crisis desaparecieron totalmente, dejando su creatividad totalmente disponible.

Cambios profundos son posibles y los veo a menudo en la consulta. Mi lado fuertemente cartesiano encuentra muy confortable el hecho que la neurobiología confirme nuestras observaciones. Pero aun hay más: la esperanza que la medicina se dé cuenta de estos descubrimientos y que se establezcan los cimientos de una nueva manera de terapia ¡que nunca más calificaremos de sectario!

Para conocer más:

**Antonio Damasio** : « L'erreur de Descartes », « Spinoza avait raison » Odile Jacob

**Jean Pierre Changeux** : « L'homme de vérité » Odile Jacob, « L'homme neuronal », Hachette

**François Ansermet et Pierre Magistretti** : « A chacun son cerveau. Plasticité neuronale et Inconscient » Odile Jacob

**Joseph Ledoux** : « Neurobiologie de la personnalité » Odile Jacob

**Boris Cyrulnik** : « De chair et d'âme » Odile Jacob

## **Los nueve lenguajes del inconsciente biológico**

*Extraído de "Découvrez votre sexualité (Descodifique su sexualidad)", publicado en mayo de 2007 por las ediciones Souffle d'Or. Philippe Lévy – EDB Lyon.*

Nuestro organismo humano (psique, cerebro, órganos) utiliza nueve lenguajes diferentes para expresarse y percibir las informaciones.

Cada lenguaje aporta ventajas y límites. Al entenderlas y utilizarlas conscientemente, tendréis nueve oportunidades de descodificar y comprender vuestro inconsciente biológico.

### **1. LENGUAJE REAL**

Este lenguaje tiene lugar en la realidad. Al estudiar el componente real, comprenderemos los elementos de nuestro puzzle inconsciente. Al aprender a observar con atención nuestra realidad de vida, lo que nos rodea, lo que fundamenta nuestras acciones diarias, obtendremos mucha información acerca

de nosotros mismos. Denominamos a estas conexiones entre esta realidad y nuestro inconsciente *sincronicidades*...incluso si a veces es difícil evidenciarlas. El lenguaje real es aquel que percibimos concretamente con nuestros 5 sentidos, con el mínimo filtro mental, distorsiones o interpretaciones posibles. Este lenguaje es accesible con preguntas basadas en hechos:

- ¿Qué sucedió realmente?
- ¿Cuándo tuvo lugar?
- ¿Dónde fue?
- ¿Con quién?
- ¿Qué dijiste exactamente?
- ¿Qué os dijo concretamente?
- ¿Cómo se llama esta calle?
- ¿Cuál es la marca de ese coche?
- ¿En qué habitación hubo el escape de agua?
- ¿Cuál es tu profesión?

## 2. LENGUAJE BIOLÓGICO

Cercano al lenguaje real, éste hace referencia a otra realidad, la de nuestra biología. Análisis biológicos, diagnósticos, pruebas médicas, etc. Son la expresión de ello. A veces, se trata de un lenguaje disperso. Un “me duelen las extremidades” necesitaría precisar: ¿dónde? ¿A la derecha o a la izquierda? ¿Cuándo os duele? Etc.

Referente a estos dos primeros lenguajes, los datos son siempre medibles, cuantificables y precisos. Ambos lenguajes tienen ventajas e inconvenientes similares.

### **Ventajas**

Al describir lo externo a mí, evito identificarme con mi estado de ánimo. Este ejercicio de descripción me aporta una cierta claridad mental. Si por ejemplo estoy obsesionado por una enfermedad, voy a ver al médico que me lo explica de una manera estadística, describiéndome los síntomas referenciados.

Al sentirme reconocido y comprendido, me tranquilizo.

Si me doy cuenta que mi malestar está relacionado con la construcción cerca de mi casa de una torre de alta tensión, los hechos son claros y entiendo la causa de mis síntomas. Cuando hay algún problema, necesito inspeccionar la realidad. Es ésta la que me permitirá hallar las soluciones adecuadas. Me gusta estudiar hechos concretos.

### **Inconvenientes**

El inconveniente de estos dos lenguajes es que pueden engañarnos con la apariencia de los acontecimientos. El problema es el otro...así pues, no debo cuestionarme nada.

Esta enfermedad está catalogada así que ya conozco el contenido de mi futuro. Me quedan 6 meses de vida...estoy atrapado por el diagnóstico. Antes, como no sabía, podía vivir con esperanzas. Ahora, todo está perdido.

Quizás es culpa de la torre de alta tensión pero quizás ¡nunca ha estado en funcionamiento!

Es entonces cuando me encuentro sumiso, sumergido en esta realidad externa. Este lenguaje puede impedir contactar con el resentir puesto que es sólo una descripción externa y puede llevar a una rigidez psicológica. Más allá de los hechos, no nos interesa. Todo lo que es irracional no tiene derecho a existir...

Para entrenaros en estos dos lenguajes:

- Diferenciad los hechos de sus interpretaciones.
- Verificad las informaciones. Quizás sólo sean rumores...
- No penséis que alguien es poseedor de la verdad por su edad, su estatus o por poseer un título. Sed capaces de cuestionar las cosas tanto como sea necesario.
- Experimentad las cosas por vosotros mismos.
- No os dejéis atrapar por palabras complicadas o cierta terminología. Comprobad su significado.

### 3. LENGUAJE IRRACIONAL

Este lenguaje es por definición ni lógico ni reflexivo. Es una asociación de ideas aparentemente sin sentido. Este lenguaje es al mismo tiempo el de la creatividad y el del despropósito. Es a través de este lenguaje que podemos entender nuestros recuerdos, nuestros conflictos, nuestras adaptaciones. Es específico de cada individuo, excepto si dos individuos tiene la misma historia conflictual.

Si os digo "rosa" ¿en qué pensáis?... verde, ¡ay!, dolor, ruptura, velocidad... Es algo irracional. Ahora, después de una entrevista personal, una persona podrá decirnos: "Después de una ruptura difícil, cogí el coche, derrapé en un barranco, al lado de un campo de rosas. Y cuando salí del coche, me picaban las ortigas." La incoherencia del principio toma sentido en el marco de un recuerdo traumático.

#### **Ventajas**

Este lenguaje es una vía de entrada rápida y eficaz que nos permite acceder a nuestro inconsciente biológico. Los predicados biológicos son elementos de este lenguaje (no puedo más – sistema renal, esto es el colmo – sistema digestivo, estoy hasta el gorro – cabeza, sistema nervioso). Incluso si intentáis ser totalmente racionales, siempre habrá elementos irracionales que emergerán puesto que vuestro inconsciente busca constantemente expresarse y liberarse. Este lenguaje es también una vía de acceso a los conflictos transgeneracionales.

#### **Inconvenientes**

Muy a menudo, lo irracional es insoportable e intentamos justificarlo cueste lo que cueste. Este lenguaje es una fuente de confusión mental y de ausencia de referentes. "Porque así lo siento, es verdad" podría resumir la base de este lenguaje y dónde puede llevarnos. ¡¿Cuántas personas dan más importancia a la visión de otras personas que a la suya?! Este lenguaje está lleno de falsas realidades, de creencias, de supersticiones, de rumores. En general, si he tenido dos veces la misma mala experiencia en un contexto determinado, tendré tendencia a crearme una conclusión negativa como generalidad, que se convierte en algo totalmente irracional.

Para entrenaros con este lenguaje:

Permitiros asociaros libremente, sin censuraros, con todas las palabras que os vengan. Bien obtendréis palabras lógicas que hacen referencia a vuestro espacio cultural, intelectual o familiar. O bien, obtendréis palabras ilógicas que hacen referencia a recuerdos y conflictos. Según mi experiencia, el don de la creatividad en este dominio resulta a menudo una adaptación metafórica a los conflictos.

#### 4. LENGUAJE SIMBÓLICO

*“El mundo es un enorme libro de imágenes. Imágenes tranquilizantes cuando tenemos la convicción que atestiguan lo que denominamos realidad, imágenes inquietantes cuando creemos que sólo expresan una apariencia, imágenes prodigiosas cuando la mente las hace transparentes y que nos llevan, asombrados, a la otra orilla de la realidad”* Georges Romey

El lenguaje simbólico está relacionado con el inconsciente colectivo y cultural; ciertos elementos que lo constituyen parecen ser similares para un gran número de personas. Mientras que el lenguaje irracional sólo pertenece a un individuo, el lenguaje simbólico pertenece a varias personas.

Ciertos valores reconocidos por todos poseen un alcance preciso pero simbólico: la independencia del gato, un gato negro como portador de mala suerte, etc. Esta realidad apunta a una memoria cultural, histórica, geográfica, social o familiar. Así, cientos de imágenes/símbolos relacionan lo visible con lo invisible, en todas las culturas. La imagen precede al lenguaje que precede a la escritura que precede a la gramática. El cerebro del bebé ha percibido millones de imágenes antes de ser capaz de añadirles palabras o frases. Millones de escenas provienen de nuestros ancestros sin que nosotros podamos yuxtaponer otras palabras. Sin embargo, mi experiencia terapéutica me demuestra día a día su accesibilidad.

No existen símbolos aislados sino más bien una organización simbólica que hay que descifrar, semejante a nuestras redes neuronales. La interpretación de los mitos, de las culturas y de las costumbres en distintas civilizaciones nos ha

permitido traducir numerosos símbolos. Tan sólo la experiencia personal contribuye a comprender mejor este dominio tan maravilloso.

Una escena simbólica se interpreta mediante similitudes y asociaciones de imágenes. Sueño con un señor mayor, barbudo y que fuma con pipa estando sentado en una butaca roja. Butaca, hombre, vejez, pipa, rojo y barba son elementos que poseen referencias precisas para mí.

¿Cuáles son? ¿Cuáles son los vínculos entre ellos? ¿La escena es estática o dinámica? ¿Cuál es mi impresión general después de este sueño? ¿Agradable, incómodo, inquietante...? Respondiendo a todas estas preguntas, podré acceder a una nueva clave de mi historia.

Podemos clasificar los símbolos en varias familias: colores, minerales, animales, personajes, partes, formas, astros, nombres, elementos de la naturaleza, movimientos, etc.

Si tomamos la palabra “rosa”, puede representar simbólicamente el amor, la pasión pero también la infancia, juventud, el principio, la frivolidad...

Al igual que habéis comprendido las pasarelas entre Real y Biológico, lo mismo sucede entre Irracional y Simbólico. Los límites que separan ambas nociones son sutiles y delicados de diferenciar. Para utilizar el lenguaje simbólico es necesario tener cierto conocimiento en dominios como la historia de las religiones, esoterismo cristiano, judío, árabe, hindú, amerindio, etc. Investigar la simbólica a la que pertenecemos culturalmente permite que surjan símbolos llenos de sentido. Descubrir y comprender estos símbolos puede abrir los horizontes pertinentes ligados a etapas importantes de nuestra vida psíquica y nuestro desarrollo esencial. Para ello, os remito a los trabajos de Carl Jung, Annick de Souzenelle et George Romey.

### **Ventajas**

La ventaja de este lenguaje es que permite conectarse a algo más importante, más vasto que uno mismo. Es una fuente de cultura personal y transpersonal inmensa que sólo requiere nuestra motivación de profundizar en ello y explotarlo plenamente.

Esta cultura se asocia a menudo al mundo del Marketing y de la publicidad. Este lenguaje nos ayuda a comprender nuestros gustos y ascos. Nos permite explorar lo que guardamos de nuestra cultura aun cuando creemos no formar parte de ello.

### **Inconvenientes**

Los inconvenientes recuerdan a los del lenguaje irracional puesto que es mayor la tentación de utilizar la simbólica para justificar nuestro malestar que para hacer un trabajo eficaz de introspección.

Supersticiones y creencias pueden inhibir o impedir el trabajo personal de exploración. Referirse a una interpretación literaria más bien que a una descubierta de uno mismo...

### **Ejemplos de lenguaje irracional y simbólico**

Tengo el perfume Chanel nº5

No me gusta la cerveza

Me encantó tal película

Detesto este actor

El sueño que me gustaría realizar es...

Mi último sueño fue...

**Para entrenarse a analizar estos símbolos, es suficiente con hacerse algunas preguntas:**

¿Qué es lo que me molesta?

Si imagino que esta persona o este objeto están contra mí, ¿que siento?

Si pudiera tener esto en abundancia, ¿qué sucedería en mí?

¿Qué representa para mí cada uno de los elementos que constituyen la escena?

También podéis analizar y resentir vuestros sueños, vuestros deseos, vuestros gustos y disgustos, las metáforas que usáis, etc.

## LENGUAJE SEMÁNTICO

¿Qué es la Semántica?

Es la ciencia que estudia el significado de las palabras

Hay que tener en cuenta que todo signo lingüístico tiene dos caras:

1.- El **significante** o parte material del signo

2.- El **significado** o imagen mental que sugiere el significante. Este significado tiene dos componentes:

- Denotación → los rasgos conceptuales objetivos, o sea, el significado que presenta una palabra bajo cualquier contexto

- Connotación → los rasgos conceptuales subjetivos. La misma palabra puede tener significados distintos.

Por lo tanto la Semántica estudia las diferentes relaciones de una palabra con todas las demás

*“Cada palabra responde por su forma y su sonoridad a una imagen personal para cada lector- reveladora del pasado, su cultura, su marco de vida, su sociedad- ¿cómo ver el contenido objetivo, absoluto? ¿Cómo despojar la palabra del color con el que lo envolvemos a nuestro gusto?”*

*Yves Monin (el lenguaje de los pájaros)*

Este lenguaje, llamado también el lenguaje de los pájaros, es el lenguaje de las palabras en su sentido literal. Son palabras dentro de las palabras.

Nuestro cerebro grava las palabras, su doble sentido y sus similitudes. He aquí algunos ejemplos:

*“Me he comido un marrón, esta vida es un asco”*

*“En mi casa es corriente hacer esto”*

*“Está siempre vegetando”*

*“Estoy haciendo esto para dar calor a mi familia”*

*“La casa es una carga para mí”*

*“No estoy a la altura en esta situación”*

*“Soy un hitler conmigo misma” (resulta que tiene un tumor en el pecho que se llama HER-2)*

*“Estoy siempre muy liado para poder leer”*

*“Viene siempre a casa cuando truena”*

*“Siempre voy como una moto”; “Siempre voy con el turbo puesto”(pacientes con problemas en las tiroides)*

*“Vivo una situación de ahogo”*

### **Etimología de algunos nombres**

Amparo → soy el amparo de mi familia

Soledad → me gusta vivir sola

Dolores, Iluminada, Socorro, Pau, Angustias, Perpétua, Paz

Alba → al alba

### **Lapsus Linguae**

*Es un pastor animal (alemán)*

*Ha habido dos muertos en el entierro de hoy (encierro)*

*Los atentados son unos accidentes (un lapsus de nuestro presidente del gobierno ¿qué quiso decir?)*

*En un partido de rugby, el comentarista dice: “para los cerdos este chut es difícil (para los zurdos)*

### **Inversión de sílabas**

*¡A chacar y a escullar! (¡ A callar y a escuchar!)*

### **La separación de palabras**

*Yo vivo en el ahora : la hora*

*Esto está maldito: mal dicho*

### **Ventajas**

Este lenguaje permite enriquecer nuestra escucha relacional, no ser ingenuo frente a los contrasentidos, lapsus, expresiones y nuestro inconsciente relativo a lo que lo que queríamos decir o no decir. Nos invita a descubrir otros sentidos de un texto o una expresión.

### **Inconvenientes**

Las palabras nos abren nuevas pistas o sectores de nuestro inconsciente, pero seamos cautelosos puesto que el conocimiento no es suficiente para desbloquear nuestros conflictos. Un mapa de España no nos exime de tener que emprender el viaje. Lo mismo sucede con nuestro inconsciente...

Para entraros con este lenguaje:

Escuchad y dejar que las palabras resuenen en vosotros, sobretodo aquellos a los que oímos a penas. Repetidlas varias veces en voz alta y escuchad las palabras de nuevo...

## **6. LENGUAJE VIRTUAL**

Este lenguaje me apareció evidente e importante a considerar después de escuchar a mis jóvenes pacientes y a mis propios hijos. El universo de los libros,

la televisión, la informática, el cine son tan cercanos a la realidad que pueden inducir choques y construcciones psíquicas particulares.

Para el adulto, este lenguaje virtual puede ser el vínculo entre una ilusión, un sueño y la realidad. Este lenguaje puede igualmente inculcar creencias y falsas realidades. "Si lo dice la televisión, es verdad". Este lenguaje determina diferentes públicos y genera una cultura particular. A menudo me parece una ilusión cortar con ello, o de forzar a nuestros hijos a cortar con ello. Algunas pausas son saludables sobretodo en los momentos en que nos sentimos interiormente más frágiles, vulnerables, permeables.

### **Ventajas**

Este lenguaje propone gran cantidad de información en muy poco tiempo. Puede incitarnos a observar el por qué de nuestras atracciones y repulsiones hacia ciertas palabras o imágenes.

Nos pone en contacto con distintas culturas, incluso a veces a nivel planetario. Nos ayuda a crear vínculos con las personas.

### **Inconvenientes**

Este lenguaje puede hacernos confundir lo virtual con lo real. Nos sumerge en la ilusión del vínculo.

Hacer que la televisión se ocupe de nuestros hijos los convierte en espectadores en vez de actores, más pasivos que activos en relación con su entorno.

### **Para entrenarnos con este lenguaje:**

Estamos tan estimulados por todas partes por componentes de este lenguaje que es difícil no hallarlo y estrenarnos a dominarlo aun sin darnos cuenta.

Mantenerse informados, cambiando de canal, es una manera de entrenarse: TV, radio, internet, periódicos, cine...

Nota: A veces es difícil diferenciar los lenguajes simbólico, irracional y virtual. Cuando analizo una película o un reportaje, ¿qué es lo que me ha molestado? ¿Los elementos reales de la película? ¿la sala del cine? ¿el guión? ¿los actores?

## **7. LENGUAJE CORPORAL**

El lenguaje corporal es el modo en que el cuerpo está estructurado y organizado desde el nacimiento y probablemente desde in utero. La bioenergía habla mucho de ello, bajo la égida de los trabajos de W. Reich, A. Lowen y otros terapeutas e investigadores. Estas aproximaciones se interesan por la posturología, las cadenas musculares, las fascias o ciertas técnicas osteoarticulares, energética china, etc. Ponen al día las corazas que el cuerpo construyó para defenderse y adaptarse a los estrés afectivos, relacionales o sociales. Una coraza es como un envoltorio duro e impermeable que insensibiliza nuestro cuerpo. Es la expresión de un bloqueo emocional y de ciertas sensaciones. En función del tipo de conflictos con los que está relacionado y a la edad en la que se forma, los músculos de ciertas partes del cuerpo se contraen y endurecen.

La coraza pélvica bloquea el movimiento libre de la pelvis y de los órganos genitales, y por ello, nuestra vitalidad.

La coraza abdominal está ligada a la necesidad de controlar, de retener y a las sensaciones de vacío.

La coraza torácica es una coraza de protección, se manifiesta por una respiración bloqueada y una columna vertebral rígida; el individuo se vuelve rígido para no sufrir. Tiene un nudo en el pecho.

La coraza de la cabeza esconde ciertas emociones tales como tristeza, cólera o terror; el cuello, los músculos de los pómulos, de la boca y de los ojos se tensan.

A estas corazas de base se añaden aquellas ligadas a las identificaciones de tipo comportamental o postural. Citemos la coraza parental (nos parecemos físicamente a nuestros padres), la coraza de grupo (fenómeno de modas, ritos), la coraza de la apariencia (necesidad de existir según la mirada del otro) y la coraza social ligada a la conformidad, a lo que es socialmente aceptable.

Podemos deducir que el cuerpo es un medio que se expresa continuamente en su estructura, sus masas musculares, la repartición de tensiones, los diferentes colores de piel, la posición de los granos, las formas de la cara, las uñas, etc.

Cada vez que movemos nuestro cuerpo o que alguien nos toca de múltiples maneras – amical, social, sensorial o terapéutica – ciertos recuerdos pueden

despertar y molestarnos. Así, actuando en el cuerpo, también actuamos sobre el cerebro y el inconsciente. Numerosas técnicas de mediación corporal permiten a los pacientes contactar con resentires y liberarse. Todo lo que afecta a nuestro cuerpo forma parte de nuestra realidad inconsciente.

### **Ventajas**

Este lenguaje invita a tomar consciencia de uno mismo en cuanto a su dinámica corporal: movimiento, estática, postura, respiración. Implica una presencia en su cuerpo como interfase entre el yo psíquico y el yo biológico y corporal. Aporta informaciones pertinentes respecto a la construcción psíquica personal. Permite aumentar el resentir.

### **Inconvenientes**

Este lenguaje requiere cierta cultura para evitar los estereotipos. Sino equivaldría a actuar frente a alguien basándonos en presuposiciones de comprensión que no hemos verificado.

### **Para entrenaros con este lenguaje:**

Toda práctica corporal puede ayudarnos a captar este lenguaje: danza, movimientos espontáneos...

Observar y formarse, este es el mejor aprendizaje: observar los gestos automáticos, las posiciones en relación a lo que se dice...

## **8. LENGUAJE NUMÉRICO**

Este lenguaje nos hace comprender las cifras. Esta realidad numérica está muy presente en nuestro inconsciente. Se inscribe de un modo muy preciso. El número de hermandad puede hacernos entrar en una realidad específica. Nuestra fecha de nacimientos puede hacer eco de nuestro árbol genealógico. Las muertes posteriores a nacimientos pueden significar ciertos programas conflictuales a nivel transgeneracional. Fechas de nacimiento y de concepción pueden indicarnos edipos atípicos (el yaciente, los desórdenes amorosos, según Salomon Sellam). Los trabajos de Marc Fréchet sobre los ciclos celulares memorizados nos sumergen de lleno en el lenguaje numérico.

He aquí algunos aspectos:

### **Ciclo de autonomía**

Este gran concepto en biodescodificación nos permite comprender mejor ciertos hechos de nuestra vida. Primero, determinemos el momento en que nos separamos de nuestros padres, cuando tomamos nuestra independencia financiera o cuando creamos nuestra propia familia. Normalmente se establece entre los 19 y los 25 años. Esta fase de independencia se corresponde con un renacimiento. Incluyendo atravesar ciertas dificultades entre el nacimiento y la verdadera toma de autonomía.

Por ejemplo, Patrick se independizó a los 20 años. A los 5 años perdió a su padre en un accidente de coche. A los 25 años, Patrick está profundamente herido por una ruptura conyugal, su mujer se fue con su mejor amigo. A los 45 años, pierde su trabajo porque le atribuyen su puesto a su mejor amigo.

Este lenguaje nos permite comprender que ciertas situaciones de la vida llegan con cierto orden y responden a una lógica específica. Al establecer los ciclos celulares memorizados, damos sentido a nuestro pasado ligado a nuestro presente. En cuanto nuestro futuro, nos va a mostrar si nuestros conflictos se han resuelto o no...

### **La segunda, la tercera, la cuarta, la quinta:**

Si tomáis la cuerda de una guitarra, la tensáis y la hacéis vibrar, obtendréis un sonido específico. Si repartís esta misma cuerda en dos, obtendréis este mismo sonido pero una octava más alta.

Al leer una carta escrita por su compañero, Aline, de 24 años, se hunde en una gran confusión y pone fin a sus días. Sin embargo, su compañero no hacía referencia ni a ruptura ni al fracaso de la relación. De hecho, Aline activó un acontecimiento muy preciso. Cuando tenía 12 años, su padre le mandó una carta en la que le decía que la vería solo esporádicamente.

Este ejemplo ilustra que podemos encontrar conflictos mayores dividiendo la edad concernida en 2, 3, 4 o 5.

**Los meses de embarazo** pueden estar acentuados por acontecimientos precisos que pueden revivirse en el mes correspondiente después del nacimiento. Si en el 3r mes de embarazo estuvo lleno de conflictos, el 3r mes después del nacimiento puede ser vivido en un clima de miedo y vulnerabilidad.

Las presiones importantes sufridas por el feto durante el 8º mes de embarazo pueden manifestarse en forma de miedo o depresión en el 8º mes después del nacimiento.

Según si nacisteis 1º, 2º o 3º en posición en vuestra hermandad, quizás halléis la importancia de este orden en vuestra historia y vuestras relaciones con los demás. Las personas nacidas en el mismo orden de hermandad sentirán afinidad y se comprenderán mejor en sus problemas. Un padre tendrá más afinidad con el hijo de mismo orden de hermandad que él y puede tener conflictos con un hijo de distinto orden.

Las posiciones 1-4-7, 2-5-8, 3-6-9 son similares.

1	2	3
4	5	6
7	8	9

El orden de nacimiento es confuso o desfasado si ha habido aborto espontáneo o programado. Las organizaciones transgeneracionales se esclarecen con estos rangos de hermandad.

Como hemos visto, las diferentes edades de vida pueden hacer aparecer recuerdos específicos. Lo mismo ocurre con el número de la calle, de matrícula, de habitación, etc. Los parámetros biológicos también indican números: marcadores biológicos, análisis de sangre, tasa de colesterol, etc. Todo esto es interesante de explorar.

### **Ventajas**

Este lenguaje nos permite acceder a informaciones de primer orden que actúan con una lógica sorprendente. Pone en evidencia toda la riqueza y la coherencia del lenguaje biológico.

El azar no existe y esta lógica de las cifras lo demuestra en muchas situaciones. Acceder así a nuestro árbol genealógico es una fuente suplementaria de conocimiento.

### **Inconvenientes**

A veces, estos cálculos no funcionan bien y es importante relativizarlos. Por ejemplo, cuando el momento de toma de autonomía no está claro, es imposible utilizar este ciclo de cálculo. Y, como para los otros lenguajes, lo mismo a evitar...el hecho de usar estos número para justificar un fracaso en vez de para desbloquearlo.

### **Para entrenaros con este lenguaje:**

Estudiar y buscar las fecha de muerte, nacimiento, concepción (aprox. 9 meses antes del nacimiento) en nuestro árbol transgeneracional permite determinar nuestras relaciones inconscientes con nuestros ancestros.

Estudiar nuestra historia de vida y los ciclos biológicos memorizados.

Darse cuenta de todas las cifras de su vida particularmente cuando se repiten.

## **9. LENGUAJE TRANSGENERACIONAL**

Este lenguaje corresponde a nuestro resentir biológico en el seno de nuestra familia. Cuando estamos en casa de nuestros padres o en una fiesta familiar, revivimos a menudo comportamientos automáticos. ¿Os habéis dado cuenta de cómo cambia vuestra voz cuando habláis con vuestra madre o padre?

¿Jugáis un papel de bebé, niño, adulto, padre o abuelo?

Este lenguaje es una oportunidad de verificar lo que ha cambiado realmente en vuestra posición familiar.

### **Ventajas**

Este lenguaje permite ver mejor su posición en el jerarquía familiar y transgeneracional.

¿Cómo la gente de vuestra familia ha resuelto problemas similares con los que os encontráis hoy en día? ¿qué profesiones tenían, comportamientos, parejas, nuestros ancestros?

Conocer a sus ancestros es conocer el funcionamiento de nuestra biología.

### **Inconvenientes**

Os podéis sentir limitados por lealtad familiar. Ciertas liberaciones terapéuticas pueden ser un conflicto en el inconsciente familiar.

Ejemplo: Patrick querría estar más satisfecho de su sexualidad. Si lo consigue, deberá oponerse a un linaje de curas y hombres sin sexualidad.

### **Las sincronicidades y los nuevos lenguajes**

“El azar es el medio que toma Dios para viajar de incógnito” A. Einstein

La comprensión de estos nueve lenguajes nos permite entrar en el reino de la sincronicidad. Carl Jung fue el primero en definir esta noción dentro del marco de su práctica psicoanalítica.

He aquí algunos elementos de comprensión extraídos de mi experiencia. Un acontecimiento se produce de golpe fuera de toda lógica aparente en tiempo y espacio. Este acontecimiento lleva un sentido preciso que pertenece al observador o al grupo relacionado por una misma realidad (clan familiar, grupo de trabajo, etc.)

Cada lenguaje conlleva sincronicidades. Por ejemplo, Alain tiene un accidente de coche el 13 de julio del 2000, su coche es un Peugeot 206 y se hace daño en el hombro izquierdo en la calle Bât d'Argent de Lyon. Si consideramos los 9 lenguajes que acabamos de ver, Alain deberá comprender todas estas realidades presentes en el momento del accidente y darle un sentido a la luz de su historia de Vida. Ello le permitirá desprogramar: todo dolor crónico, todo miedo o emoción excesiva en su coche, toda repetición accidental en el futuro, etc.

No se tratará de dar una simple explicación metafísica para satisfacer una búsqueda de sentido que no conlleve ningún cambio real. Será más bien cuestión de una búsqueda interior que conllevará una nueva comprensión de uno mismo, de su vida, de su historia personal y eventualmente transgeneracional.

## **Conclusión**

Distintas corrientes en psicología (Freud, Jung, Reich, Erickson...) y en neurobiología (Damasio, Changeux, Hamer) han permitido dar distintos sentidos al inconsciente.

A la luz de estas abundantes informaciones, está claro que la exploración de nuestro inconsciente permite:

- Obtener informaciones sobre uno mismo, su vida, su infancia, su familia
- Desbloquear conflictos psíquicos y físicos
- Descubrir nuevos recursos
- Estar en relación a nivel personal y transgeneracional

## **4 niveles de organización del cerebro para tratar y memorizar la información**

### **1. Confusión/ percepción de la información**

Se forma la base de la arborización sináptica y cada experiencia de vida se transcribe así en forma de mapas neurales. Es una etapa de confusión en que:

Real= imaginario

Pasado= presente= futuro

### **2. Jerarquización / oposición de la información**

Comparación (límites)

Blanco/ negro (problema → solución → problema →...)

Modificación de la arborización sináptica

### **3. Asociación /Similitud de la información**

Etapa del aprendizaje

Cadenas patológicas inconscientes

Especialización y simplificación de la arborización sináptica

### **4. Diferenciación**

Aquí y ahora

Equilibrio pasado (información), presente (realización), futuro (sueño, proyección)

Reorganización de la arborización sináptica

## **EL CEREBRO**

### **El cerebro es un interface**

- Interface entre material (concreto : observamos cosas materiales, concretas que van a convertirse en emociones, en pensamientos) e inmaterial (tenemos proyectos, deseos o sueños que el cerebro va a concretizar). Pasamos del material a el inmaterial y viceversa.
- Interface entre vida interior, vida psíquica, vida emocional y vida orgánica, células.
- Cerebro y cuerpo son uno, y las funciones biológicas evolucionan con ellos, conjuntamente.

### **Proporciones**

- El cerebro pesa 1,3 kilo por un volumen de 1.500 cm<sup>3</sup>.
- Está constituido por varios millares de neuronas. Es la cualidad de las neuronas, de las conexiones que cuenta, más que su número.
- Pesa 2% del peso corporal y consume 20% de la energía.

### **Una infinidad de conexiones**

- Las conexiones son infinitas. Cada neurona se halla conectada a millares de neuronas cuyas combinaciones son infinitas.
- Permanentemente, las conexiones se hacen y deshacen ya que varios millares de neuronas se destruyen cada día.
- En fase de estrés, numerosas conexiones se deshacen, millares de neuronas son destruidas.
- En la última fase de curación, varios millares de neuronas son destruidas, cuando tenemos la certeza que el conflicto no volverá a reproducirse jamás, que la función biológica que apareció ya no tiene sentido.

### **Cerebro y terapia**

- Un conflicto = Un conflicto crea una red de conexiones, lo que constituye un anclaje
  - En terapia = Se crean nuevas conexiones a través de nuevas experiencias.
- Por lo tanto, se hacen nuevas conexiones y nuevas elecciones. Creando nuevas conexiones, las otras partes del cortex van a poder retomar, en parte, la función de antiguas conexiones.
- No se borra lo que sucedió anteriormente, que ha existido hasta la fecha, sino que se da la opción.

### **Moldeable y rígido a la vez**

- El cerebro tiene una actividad interna intensa que proyecta su mirada hacia el exterior.

- Oímos lo que hemos aprendido a oír, vemos lo que hemos aprendido a ver y lo mismo para la comprensión, las creencias, etc, pero, al mismo tiempo, el cerebro es móvil.
- El cerebro es a la vez moldeable → flexible, aprende  
Y rígido → Almacena, registra, tiene una memoria

## Lenguaje simbólico y lenguaje real

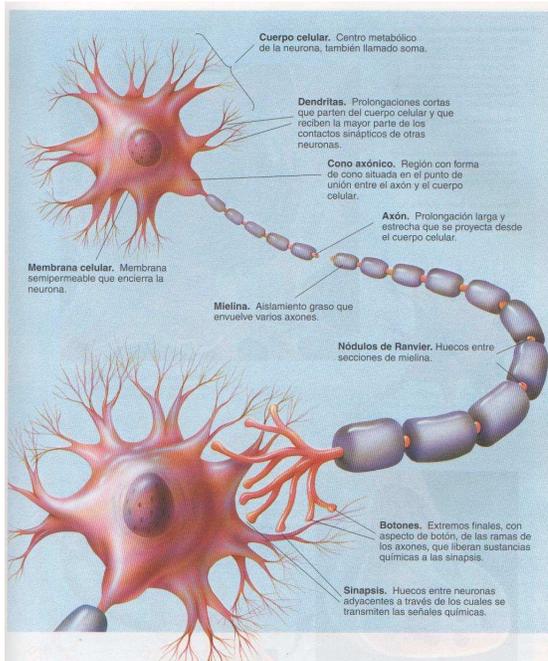
El cerebro solo conoce el lenguaje simbólico y no la realidad.

## Las neuronas

Células especializadas en la recepción, conducción y transmisión de señales electroquímicas. Presentando una gran variedad de formas y de tamaños.

Por regla general existen dos tipos de estructuras neuronales:

- Las formadas por cuerpos neuronales → Núcleos y están en el SNC, al conjunto de axones se les llama Tractos
- Las formadas por axones → ganglios y están en el SNP. Al conjunto de ganglios se les llama Nervios



## CÉLULAS GLIALES

→ Microgliales, móviles (mesodermo)

También se les llama células satélites, que actúan sobre el sistema nervioso periférico, como las *Células Schwann* que tienen una función parecida a la de los oligodendrocitos, pero cada célula satélite constituye un segmento de la mielina. También son las que regeneran y guían la reparación tras lesión cerebral

c)

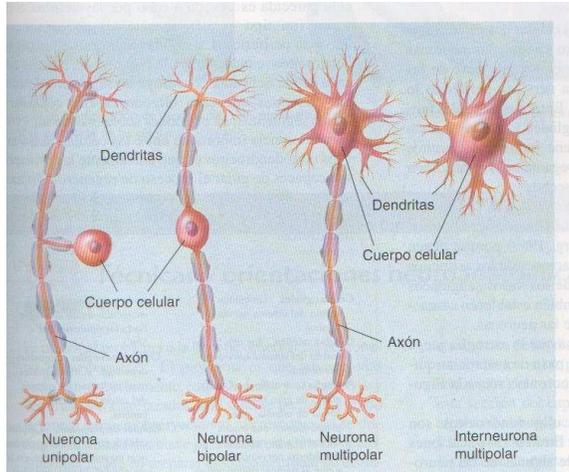
→ Macrogliales, proliferan en un lugar fijo (ectodermo) :

- *Astroцитos*, son las más grandes que ayudan a la cicatrización del cerebro, facilitan la nutrición. Cubren la superficie externa de los vasos sanguíneos y también establecen contacto con los cuerpos celulares de las neuronas.

- *Oligodendrocitos* que aíslan la neurona y que producen la mielina en el SNC
- El *microgliocito* que fagocita.

Las neuronas:

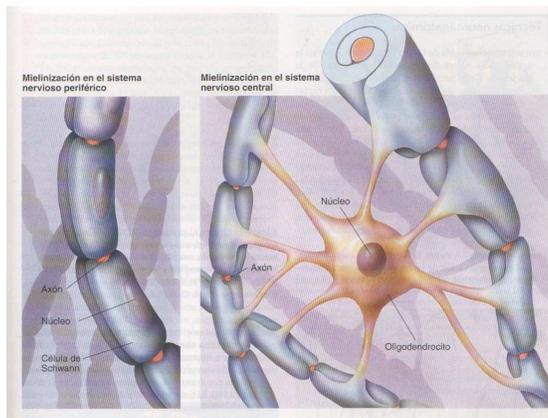
\*Tienen *formas diferentes* en función de su localización.



\*Las *células gliales* de la neurona la rodean y la protegen, la nutren, la sostienen, están a su servicio.

La neurona solo sabe pensar y la células gliales actúan por ella.

90% de células gliales por 10% de neuronas → por lo tanto 9 células gliales por 1 neurona !



\**Patologías* : La gran mayoría de las patologías del cerebro son patologías de las células gliales y no de las neuronas (no tumor de neurona, no cáncer de neurona; no sabe multiplicarse o dividirse, solo sabe morir)- son las células gliales que se multiplican. Reparar el cerebro multiplicándose (es el edema) y aíslan la parte afectada del resto del cerebro durante este tiempo de curación. Tienen un gran poder de división.

\* *Las células gliales son un interface entre neuronas y vasos sanguíneos*. La sangre pasa por las células gliales que toman lo que hay bueno y lo transmiten al cerebro, a las neuronas. Las células gliales aseguran asimismo, junto con las meninges y el cráneo, una protección del cerebro : la sangre no está en contacto con el cerebro, ellas le sirven de intermediario.

A veces las células gliales se ven forzadas *a trabajar más* allá de sus funciones básicas

## **Tríada Psiquismo-cerebro-cuerpo**

Psiquismo+cerebro+cuerpo → Psico-cerebro-orgánico

Un mismo conflicto, la desvalorización por ejemplo, causa posiblemente tres patologías :

- psiquismo → depresión, malestar, delirios de grandeza/megalomanía
- cerebro → patología del mando cerebral del hueso, del músculo, etc (según su historia)
- cuerpo → huesos, músculos.

En función de quienes somos, tendremos una u otra patología.

Un mismo conflicto, como el de tener miedo a perder el seno, va a generar tres patologías posibles :

- pleura
- cerebelo
- vacío emocional.

Algunos “biochocs” se quedan en el cerebro y, por lo tanto, no se expresan en el cuerpo: no hay “biologización” de los conflictos que depende de la manera en la que se vive el conflicto → progresivamente y paso a paso con pequeñas soluciones y recidivas: el cuerpo se cura más rápidamente de esas pequeñas sacudidas y así da de lleno en la tríada psiquismo-cerebro-cuerpo, presentando el “biochoc” más signos cerebrales o trastornos psiquiátricos.

## MIGRAÑAS Y CEFALEAS

### Los conflictos cerebrales en general

1. **Algunas personas son más bien cerebrales**, intelectuales, mentales; sin embargo, también tiene emociones (sin ellas no habría enfermedades).
2. **El resentir** de la patología cerebral es: “debo hallar una solución con mi pensamiento”.

La persona no quiere perder el dominio, debe controlar, obtener la perfección. Está separada de un ideal, de un absoluto, quiere siempre superarse, hacer más. Es impensable ser débil, frágil y sin solución. Es el dominio imposible, de algún modo. El estrés intelectual, cerebral, “arriba”.

¿Cómo se lo hacen cuando no tienen la solución a un problema? No les sucede nunca!

Cada vez que la persona está en una situación sin solución, se halla en el estrés del momento del biochoque: para salir de ello, debe hallar una solución en su cabeza. → migraña.

3. **La negación**: no hay ningún problema, el problema no existe. Son personas que no están encarnadas en su propio cuerpo. Son cerebrales, intelectuales, un poco “aéreas”.

Tipo de personalidades que tienden a evadirse en el sueño. Personas que borran, que no quieren enfrentarse a la realidad, haciendo como si no pasara nada, como si el problema no existiera.

- 4.- **La duración** de los conflictos son largos. En unos 10 años se puede llegar a fabricar un tumor

- 5.- **La acumulación del estrés**, crea edema y la migraña sería la solución. Las personas viven grandes problemas y aplican pequeñas soluciones y todo ello se va repitiendo. Crea un ciclo, como la pescadilla que se muerde la cola:

Estrés → curación con pequeña solución → estrés → curación con pequeña solución

6.- **Riñón**: También puede haber un conflicto de reparación del riñón. También hay miedo al vacío, miedo existencial.

7.- **Las migrañas suelen tenerlas personas apasionadas**, que no saben detenerse.

### **Tipos de Migrañas**

Hay dos tipos de migrañas:

1.- Las migrañas del estrés que no se calman con nada. Es una migraña espesa

Conflicto de controlar y de buscar solución. Es impotencia en términos de solucionar algo, persona que le cuesta tomar decisiones.

2.- La migraña que es pulsátil. Es la migraña del descanso del fin de semana. Acostumbra aparecer después del descanso. Es en vagotonía. Hay una interpretación psicológica: “no tengo derecho a la felicidad”

La persona puede tener las dos, pero siempre domina una

Cuando hay reparación hay que evitar beber, no exponerse al calor y buscar sitios oscuros.

Hay que buscar en el problema que la persona está a punto de solucionar. Aquí está lo positivo antes de la migraña.

En esta fase la glía tiene una función muy importante, pues la cantidad de glía depende de la actividad cerebral

Ejemplos:

a.-Es una persona casada y que trabaja. Ella siente que es muy importante estar en casa. Quiere estar en los dos sitios a la vez. Cuando se va a dormir tiene una migraña pulsátil y al levantarse migraña de estrés.

b.-Migraña premenstrual → conflicto de desvalorización, no me siento a la altura, no soy capaz. Este caso es: miedo a quedarme embarazada

## PROTOCOLES/ ILUSTRACIONES DE LOS 9 LENGUAJES

### **Lenguaje corporal: Protocolo de la postura**

Este protocolo es especialmente eficaz para los dolores articulares y musculares. Se basa en que la parte del cuerpo adolorida lleva el recuerdo emocional del acontecimiento vivido como estresante.

Este dolor aparece a menudo cuando hay un choque desencadenante, aun así este protocolo permite explorar el conflicto programante.

- 1- Primero, explicad al terapeuta dónde es duele y cómo es este dolor. (Esto permite al mismo tiempo al terapeuta de escuchar las palabras del conflicto).
- 2- Luego buscad la posición en la cual el dolor es más intenso. Mantener esta posición concreta respirando relajadamente por la boca. El terapeuta acompaña respirando del mismo modo.  
Dejad venir lo que os llegue, pensamientos, informaciones, emociones y expresarlo.
- 3- Aun manteniendo esta posición, ¿con qué momento de vuestra infancia estáis en contacto? ¿Quién hay a tu alrededor? ¿Qué sucede?
- 4- Volved a vuestra posición natural. ¿Es cómoda? ¿Cómo os sentís? ¿Qué tal el dolor?

### **Lenguaje simbólico: 3 protocolos con objetos de transferencia**

#### Para trabajar una situación conflictiva:

- 1- Resumir al terapeuta una situación conflictual con sus distintos protagonistas.
- 2- Tomad al azar unos peluches que representen cada uno de los protagonistas. Prestad atención a bien asociar una persona determinada con cada peluche. Tomad los peluches/ personas uno por uno. Describid cada peluche, ¿existe alguna relación entre le peluche y la personas asociada?
- 3- Representad con mímica la situación expuesta anteriormente para que el terapeuta comprenda la situación solamente observándoos mover los peluches. Rehaced si es necesario estos movimientos, concentrándoos en vuestras sensaciones corporales. ¿Por qué es intolerables esta situación? ¿Qué sentís?
- 4- En el pasado, ¿habías resentido lo mismo con otras personas? ¿Con quién? Con los mismo peluches, repartid los papeles (por ejemplo, este peluche que representaba mi jefe ahora representa mi padre o mi hermano mayor). De nuevo, representad con mímica la situación anterior donde resentisteis lo mismo, estando en contacto con dicho resentir. ¿Qué hubiese sido justo para ti?
- 5- Después de cierto tiempo de separación, volved a la situación actual, con los peluches representando la situación actual. ¿Qué sería justo para ti? ¿Tiene relación con la situación del pasado?
- 6- Resumid por última vez la situación difícil actual. ¿Cómo es? ¿cómo os sentís? Luego, dad las gracias a los peluches por el papel que han interpretado y ordenarlos con el resto de peluches.

#### Para trabajar la relación con una persona:

- 1- Resumid al terapeuta las dificultades con que os encontráis con una persona. ¿Quién es? ¿Cuál es la natural tipo de conflicto?

- 2- Tomad al azar un peluche que represente esta persona. Describid el peluche. ¿Hay algún vínculo entre el peluche y la persona que representa?
- 3- Ponedos en contacto físico con el peluche. No dudéis en acercarlo a distintas partes de vuestro cuerpo, siendo conscientes de vuestras sensaciones corporales internas. ¿Qué sucede? ¿Qué sentís?
- 4- ¿Habías sentido lo mismo anteriormente? ¿Con quién? Dadle al peluche la identidad de esa persona. Sentid el contacto. ¿Qué contacto sería bueno para ti?
- 5- Después de un cierto tiempo de separación, volved a la situación actual, con el peluche representando a la persona actual. ¿Qué sería justo para ti? ¿Está relacionado con el pasado?
- 6- Resumid otra vez la situación actual relacionada con esa persona. ¿Cómo es? ¿Cómo os sentís? Luego, dad las gracias al peluche por su interpretación y colocadlo con el resto de peluches.

Para trabajar sobre la angustia o el miedo:

- 1- Describid al terapeuta una angustia o un miedo: ¿en qué parte del cuerpo se manifiesta? ¿qué sensaciones causa? Quedaros sólo en la descripción sin buscar la causa o sentido.
- 2- Tomad al azar un objeto con la intención que va a repetir el terapeuta:  
 “Tu inconsciente va a escoger lo que representa el objeto de tu angustia”  
 “Tu inconsciente va a escoger lo que representa el objeto de tu miedo”
- 3- Mirad el objeto, describidlo. ¿tiene algún significado en vuestra historia? ¿De qué habla? Permitíos resentir.
- 4- Colocando este objeto sobre la parte del cuerpo en que se manifestaba vuestra angustia o miedo, ¿qué sucede? ¿Qué sentís con la nueva información aportada por el objeto?
- 5- Devolved el objeto a la caja, dando las gracias a vuestro aliado que es vuestro inconsciente, ¿cómo os sentís en el presente?

**Protocolo para el capítulo “transferencia y contra-transferencia”**

Vamos a trabajar como terapeutas la noción de contra-transferencia. Puesto que al reconocer las contra-transferencias efectuadas sobre vuestros pacientes, podréis detectar las transferencias de vuestros pacientes hacia vosotros. No es necesario ser psicoterapeuta o psico-bio-terapeuta para ser objeto de una transferencia. En cuanto hay una relación de curación, de enfermera u osteópata, por ejemplo, la contra-transferencia puede darse.

- 1- Identificas una persona que no os gusta recibir. Si no hay nadie, identificad una actitud particular que no os guste en un paciente o con la cual os sentís incómodos. Puede ser una de las actitudes citadas anteriormente (negación, mentira, seducción, cólera, duda, logorrea, confusión, oposición) u otra no citada como una mirada sistemática o dificultades para pagar las visitas u otro.

2- Describid la situación, luego dejad que vuestro paciente se aleje para concentraros en vosotros. ¿qué sucede en vosotros cuando estáis delante de esta actitud? No lo encontraréis en vuestra cabeza, sino escuchando vuestro cuerpo.

Como ayuda, si queréis, podéis usar un objeto, cualquiera, que represente esta actitud desagradable y pasearlo por vuestro cuerpo.

3- ¿Qué sentís? ¿Habías sentido lo mismo con anterioridad? ¿Con qué edad? ¿de qué o de quién se trata? ¿Qué necesidad tenías?

4- Volved a la situación del terapeuta frente al paciente.

Delimitad en el suelo dos zonas para vosotros: una zona para vosotros y lo que acabáis de sentir y una zona para vuestro rol como terapeuta.

Colocaros en la zona de vuestra persona, contactad de nuevo con el resentir y convocad de un modo imaginario a vuestro paciente. ¿Qué habéis entendido de su actitud? ¿Qué rebela de vosotros? ¿Qué rebela de él?

Colocaros ahora en la parte de vuestro rol de terapeuta. Sentid que terapeuta sois, qué técnicas empleáis, y convocad a vuestro paciente. ¿Por quién, a través de esta actitud que no os gusta, os toma vuestro paciente? ¿Por quién, a través de esta irritación o incomodidad, habéis tomado a este paciente?

5- Evocad de nuevo la situación descrita en el punto 2. ¿ha cambiado algo? ¿cómo os sentís?