La violencia no es un misterio
y tampoco sus soluciones

LA PREVENCIÓN DE LA VIOLENCIA

EN LOS TRES NIVELES
DEL CEREBRO

Elaine De Beauport y Aura Sofía Díaz

Copyright:
República de Venezuela, Ministerio de Justicia
Dirección Nacional de Derecho de Autor
ISSN: 1690 -3455 Serie: Libro de Paz
a nombre de Elaine J. de Beauport

Se reservan todos los derechos, incluso el derecho a reproducir este manual en forma total o parcial para su comercialización. En caso de destinarlo para uso personal o referencia, se agradece citar la fuente. Para permisos especiales comunicarse con el Instituto

ÍNDICE

INTRODUCCIÓN Y PROPUESTA
La Violencia - Definición
La naturaleza humana
Nuevas perspectivas
Nuevo enfoque
Propuesta

CAPITULO I. ANÁLISIS DE CAUSAS Y SOLUCIONES AL NIVEL DE LA ACCIÓN: EL CEREBRO BÁSICO
Antecedentes
Primera causa: Expuesto siempre al exterior
Segunda causa: El factor de la sobrevivencia
Tercera causa: El estímulo extremo de la adrenalina
Las soluciones

CAPITULO II. ANÁLISIS DE CAUSAS Y SOLUCIONES AL NIVEL DE LA EMOCIÓN: EL CEREBRO LÍMBICO
Antecedentes
Primera causa: El deseo bloqueado
Segunda causa: Rabia y tristeza almacenadas en la memoria a largo plazo
Tercera causa: No sabemos leer las emociones
Cuarta causa: Necesidad de excitación
Las soluciones

CAPITULO III. ANÁLISIS DE CAUSAS Y SOLUCIONES AL NIVEL MENTAL: LA NEOCORTEZA
Antecedentes
Primera causa: Capacidad sin fin para argumentar
Segunda causa: Sistema de creencias (partes -totalidad)
Tercera causa: Educados a la crítica continua sin aprecio
Las soluciones

CONCLUSIÓN – VISIÓN INTEGRADA DE LOS TRES NIVELES

APÉNDICE
I. Ejercicios del nivel de la acción
II. Ejercicios del nivel de la emoción
III. Ejercicios del nivel mental

INTRODUCCIÓN

Definición de Violencia

La violencia es la energía que puede explotar causando daño a los otros y que puede hacer implosión causándonos daño interno. Es la energía que explota cuando hay un ataque físico, verbal o psicológico hacia el otro o hace implosión dentro de la persona. Por lo tanto, la prevención de la violencia requiere conocer cómo manejar nuestra energía para evitar los extremos de explosión-ataque o implosión-daño interno.

Historia de la Violencia

La historia de la violencia no es sólo acerca de armas de guerra, también es acerca de cualquier forma de energía extrema que causa daño al otro o a nosotros mismos.

La violencia humana ha existido a través de toda la historia; esto nos lleva a la conclusión de que los seres humanos somos violentos por naturaleza. ¿Será esto cierto? Y este punto nos lleva a otra pregunta: ¿Que es la naturaleza humana?

La naturaleza humana como energía

Una definición actual o moderna define la naturaleza humana como energía, semejante a la energía física de todas las estructuras vivientes. Podemos basarnos en la definición de la Nueva Física de que: "Toda vida es energía" o en la formula de Einstein de E: $M.C^2$ que define la vida como materia, multiplicada por la velocidad de la luz al cuadrado. Einstein demuestra que la materia puede ser destruida y convertida en energía, y a la inversa, que la energía puede ser convertida en masa. De esta fórmula surge la pregunta de cuánta energía hay en cada ser humano. Sin multiplicar matemáticamente la velocidad de la luz por el peso del cuerpo, podemos simplemente concluir que la cantidad de energía dentro de cada uno seria de una cantidad inimaginable.

¡Cuán difícil es entonces aprender a manejar esta magnitud de energía! No es sorprendente que a través de la historia, nuestra energía se haya manifestado en múltiples formas de violencia hacia el otro así como hacia nosotros mismos.

Nuevas Perspectivas

Esta definición del ser humano como ser de energía, nos da unas perspectivas nuevas acerca de cómo manejarnos a nosotros mismos. Cada estructura en nuestro sistema mente-cuerpo es energía en vibración, energía vibrando de manera diferente dependiendo de cual de las estructuras humanas esté en movimiento. Mi

mano escribiendo este texto está vibrando a una velocidad más lenta que la velocidad de los ojos del que lo está leyéndolo. Los pensamientos son vibraciones más rápidas que el habla. También los sentimientos y las acciones están en rangos diferentes de vibración.

Por lo tanto, queremos presentar una nueva perspectiva que nos invita a aprender cómo guiar la energía de las diferentes estructuras de nuestro ser, incluyendo las estructuras cerebrales, de una manera que module nuestra energía total para prevenir que dirijamos la violencia contra nosotros mismos o contra los demás.

Nuestro enfoque sobre las diferentes estructuras cerebrales está basado en las investigaciones de Paul MacLean, investigador senior del Instituto Nacional de Salud Mental, Departamento del Cerebro y su Comportamiento, en el Estado de Maryland en los Estados Unidos. Él agrupa las diferentes partes del cerebro en tres sistemas que se han desarrollado en diferentes períodos de la evolución, y que son diferentes en química y en estructura. Un cerebro para las funciones del pensamiento, uno para el sentir y otro para el comportamiento.

Según MacLean: *"Radicalmente diferentes en la química y en la estructura y en un sentido evolutivo, alejados entre ellos por innumerables generaciones, los tres conjuntos neuronales constituyen una jerarquía de tres cerebros en uno, un cerebro triuno. Dicho en términos populares, las tres formaciones evolutivas pueden ser imaginadas como tres computadores biológicos inter-conectados, teniendo cada uno su especial inteligencia, su propia subjetividad, su propio sentido de tiempo y espacio, su propia memoria, su propia función motora y otras funciones... Las técnicas científicas modernas han probado que las tres formaciones son capaces de operar, de alguna forma, independientemente" Paul MacLean The Triune Brain in Evolution. 1990. Plenum Press. Pag. 9.*

Así pues, la TAREA debe involucrar al menos vigilar nuestros pensamientos e imágenes acerca de los demás, nuestros sentimientos despertados por los demás y nuestras acciones hacia el otro.

Las instituciones sociales han estado involucradas desde hace mucho tiempo en la prevención de la violencia por medio de leyes, y fuerzas de defensa como policía y fuerzas armadas. Hay muchos trabajando por la paz. También están los involucrados en los movimientos de no-violencia intentando evitar la violencia física a través de las armas. Nuestro propósito es llevar el trabajo a favor de la paz, ir hasta la raíz de la violencia dentro de las estructuras cerebrales del mismo ser humano. El nuestro, es un reconocimiento de que la raíz causante de la violencia yace en la propia naturaleza del ser humano, lo que nos impone como individuos, familia y grupo social, un nuevo enfoque hacia nuestra educación y comportamiento.

Nuevo Enfoque
La prevención de la violencia que ofrecemos está basada en aspectos de la física moderna, así como en estudios sobre el cerebro. Nuestro enfoque dentro de las investigaciones cerebrales ha sido diferenciar las energías vibratorias que emanan a través de las estructuras cerebrales involucradas en el nivel mental del pensamiento, la imagen y la intuición (Neocorteza); en el nivel emocional del sentimiento y la emoción (Cerebro Límbico) y en el nivel de la acción y el comportamiento (Cerebro Básico).

PROPUESTA

Proponemos que las CAUSAS de la Violencia pueden ser detectadas en los tres niveles diferentes del cerebro del ser humano antes señalados, y que las SOLUCIONES o maneras de prevenir la violencia deben por lo tanto también involucrar maneras de modular o evitar los extremos de energía en estos tres niveles.

Este es el segundo taller en la serie “Libro de Paz” y analiza la violencia desde la perspectiva del cerebro humano. Es importante indicar que este enfoque no intenta reemplazar otras perspectivas acerca de la violencia, sino añadir una más. El taller se inspira en una frase de la Fiscal General de Estados Unidos, cuando sucedieron las muertes de estudiantes en la escuela de Colombine. Ella dijo "la violencia es un misterio" y esta frase se quedó clavada en mi mente, hasta que me dije que, vista a través del cerebro:

“La violencia no es un misterio y tampoco sus soluciones”

CAPÍTULO I
ANÁLISIS DE CAUSAS Y SOLUCIONES DE LA VIOLENCIA AL NIVEL DE LA ACCIÓN: EL CEREBRO BÁSICO

Antecedentes

Paul MacLean llamó este sistema cerebral el Sistema-R porque su formación es semejante a la del cerebro del reptil, y se distingue por las siguientes estructuras:

- El tallo cerebral y la médula espinal, que sirven como un canal para los impulsos y la información entre el medio externo y el cerebro básico
- El sistema reticular activador dentro del tallo cerebral, el cual canaliza la información hacia el cerebro límbico y los sistemas neocorticales, y
- Los ganglios basales, que proveen de la función motora, y el almacenamiento en la memoria básica de patrones, hábitos, rutinas, rituales y conexiones sensoriales a nivel de territorialidad.

La médula espinal se extiende a lo largo de la espalda y es la conductora de los impulsos desde la piel o mundo exterior, hacia el tallo cerebral. A lo largo de la médula espinal se extiende el sistema nervioso aferente y eferente.

La Figura N° 1 nos muestra al sistema aferente que transporta los impulsos desde las aperturas o poros de la piel hasta la médula espinal y luego hasta el tallo cerebral. Dentro del tallo cerebral estos impulsos pasan a través de un grupo de fibras conocido con el nombre de sistema reticular activador y así llegan al cerebro límbico y luego a la neocorteza. Desde allí los impulsos son entonces devueltos a través del sistema nervioso eferente a los músculos para efectuar la acción en el mundo exterior.

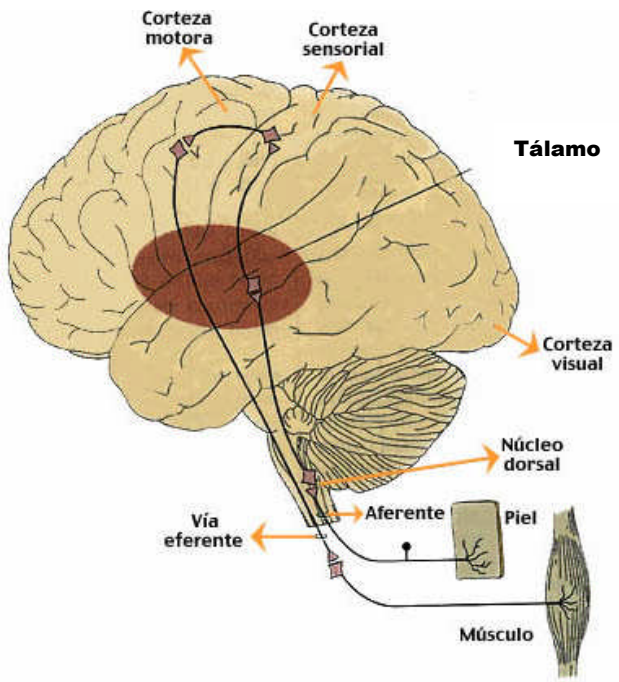


Fig. 1 Sistema Aferente y Eferente. Circuito piel-cerebro-acción.

Es de notar que nuestra médula espinal nos une con el medio ambiente por medio del sistema aferente y eferente, el cual está recibiendo continuamente impulsos desde nuestros músculos y nuestra piel.

En conclusión, vemos que nuestra piel está cubierta de poros, los cuales constituyen un sistema de aberturas que nos exponen constantemente al mundo. Aunque estamos acostumbrados a pensar que nuestra piel es un cobertor para nuestro cuerpo, casi como una forma de defensa, sería más apropiado verla como nuestro intermediario, nuestro “punto de contacto" con el mundo. Nuestros poros son los ojos de nuestro cuerpo.

Lo que está implícito en la descripción anterior es que estamos constantemente expuestos el uno al otro y a todo nuestro medio ambiente. La conexión entre el mundo exterior, nuestra piel, y este cerebro más profundo nos aporta una base fisiológica que apoya la famosa frase del monje trapense Thomas Merton: "Ya todos somos uno." Esto también ayuda a explicar el inconsciente colectivo propuesto por Carl Jung que tanto afecta nuestra vida interior.

Podemos tratar de no dejarnos afectar por los otros o de no pensar en ellos, pero en el cerebro más profundo no podemos mantenerlos fuera de nosotros. Seamos conscientes o no de estas conexiones todos estamos conectados colectivamente.

Todo lo que nos circunda y las personas cercanas nos están condicionando

continuamente. El contexto completo en el cual vivimos y trabajamos, está informando a nuestro cerebro a través de los poros de nuestra piel, del mismo modo que una sinfonía informa a nuestro cerebro a través de las aperturas de nuestros oídos.

Nuestro contexto está impactándonos continuamente. Más bien, éste es el resultado del continuo impacto-grabación-aceptación-reacción ante la gente, los lugares e información de nuestro medio ambiente. Nuestro cerebro más profundo ha ido grabando, registrando y almacenando en la memoria distintas combinaciones de información desde nuestro nacimiento.

Primera causa: EXPUESTO SIEMPRE AL EXTERIOR

Cuando ya sabemos que estamos continuamente expuestos al medio ambiente, podemos ver lo difícil que es escapar o evitar el impacto de lo externo, sea televisión, radio, manifestaciones o actos más inmediatos de rechazo y crítica. Por lo grande y lo intenso de lo externo, es fácil que nuestra energía se enganche en los extremos o que al intentar adaptarnos al medio ambiente, ésta sea llevada por lo que está sucediendo. Fácilmente nos desbalanceamos y nos dejamos controlar por lo externo. La energía individual se pierde dentro de la energía extrema de un grupo y el comportamiento de la multitud. Estando expuestos al exterior, estamos expuestos a energías extremas de los demás.

La segunda causa: EL FACTOR DE LA SOBREVIVENCIA

Dice MacLean: "El tallo cerebral y la médula espinal constituyen un chasis neural que provee la mayor parte de la maquinaria neural requerida para la autopreservación y la preservación de las especies". *The Triune Brain in Evolution.* Pág. 23.

La estructura básica es entonces la estructura de sobrevivir a toda costa. Cuando algo más grande que yo me sobrecoge, mi cuerpo reacciona instintivamente atacando o huyendo. Esta reacción a favor de la auto-preservación, está garantizada por la neurobiología; más precisamente, está garantizada por la memoria motora en la que se guarda la reacción y la repetición aprendidas. Por ejemplo, una vez que aprendemos a caminar, el recuerdo está guardado en la memoria motora. De la misma manera, nuestra reacción de atacar o huir del que nos parece enemigo, también está grabada desde la época de las cavernas en la que aprendimos a atacar o huir de las grandes bestias.

La manera de atacar o de huir depende de nuestros patrones, hábitos o valores heredados de nuestros ancestros, de nuestra nación o de nuestra familia. Las reacciones violentas del medio ambiente pasado han sido integradas en nuestra memoria motora y vamos a reaccionar de acuerdo a ellas. Por ejemplo, atacamos

con palos, con puños, con palabras o con armas de cualquier tipo, no importa lo que utilicemos, con tal de intentar sobrevivir.

Igualmente cuando huimos, escapamos hasta sentirnos seguros, pero a menudo estamos estimulados a volver a atacar más tarde respondiendo con venganza, a menos que tengamos patrones aceptables para huir grabados en nuestra memoria motora. En algunas familias y en algunas culturas es aceptable huir del peligro. Por ejemplo, en algunas naciones existe la tradición del *"objetante por su conciencia"*. Se acepta el que objeta porque su conciencia o sus valores lo guían.

La tercera causa: EL ESTIMULO EXTREMO DE LA ADRENALINA

Para preservarnos, esta reacción automática de huir o atacar está sostenida por los químicos naturales, más específicamente por la adrenalina. Esta hormona química producida por las glándulas adrenales nos da unas capacidades físicas extraordinarias. Se habla de ejemplos extremos de personas que pueden levantar carros o de actos heroicos durante una batalla para salvar una vida.

El médico L.B.Hollingsworth (*Adrenaline: the Key to your Behavior, Chilton Book Co., 1973*) llama a la adrenalina "el enemigo que alojamos." Dice que mucho del comportamiento indeseado tiene su origen en las dos pequeñas glándulas adrenales que se encuentran en el cuerpo de cada uno: su tamaño pequeñísimo genera un flujo de sangre enorme, que permite que la adrenalina llegue rápida y profusamente al torrente sanguíneo, manteniéndonos en un estado físico de alerta listos a enfrentar el peligro.

"(Las glándulas) evolucionaron para que las especies pudieran sobrevivir en su lucha desesperada por existir. Aun así el curso del desarrollo social humano ha torcido la intención original de la naturaleza, haciéndola irónicamente dañina al ser mismo: la secreción de estas pequeñas glándulas se ha revertido contra su huésped y tratan de destruir en lugar de preservar. Ob.cit. Pág. 7

Llamada “el enemigo que alojamos”, vemos que la existencia de la adrenalina con su tendencia a llevarnos automática e inconscientemente a los extremos de nuestra energía, es la tercera causa de la violencia.

LAS SOLUCIONES Y SUS EJERCICIOS

Las causas están inter-conectadas: estamos expuestos al mundo en el cual tenemos que sobrevivir y la adrenalina nos ayuda en esta travesía. De tal forma, es difícil identificar una solución con una causa. Las varias soluciones nos llevan a las habilidades que necesitamos para guiarnos en este cerebro y evitar la violencia.

El hecho de que estamos continuamente expuestos a nuestro ambiente externo,

hace que sea muy importante que sepamos cómo responder apropiadamente a cualquier amenaza a nuestra existencia. Entonces, sabemos que el otro está programado para reaccionar violentamente si percibe que su vida está siendo amenazada:

1. **La primera solución para prevenir esa violencia, es: No poner a nadie contra la pared. Que el otro no se sienta arrinconado, sin la capacidad de poder huir o alejarse.**

Este cerebro básico de la supervivencia requiere que una vida tenga el espacio para vivir, lo cual implica la capacidad de atacar o huir para ganar el espacio necesario. Cuando una amenaza sobrecoge al otro puedes estar seguro de que él va a atacar, va a reaccionar violentamente.

Tienes que saber que para la preservación de la vida de la especie, ese ataque está garantizado, integrado dentro del cerebro y soportado por el químico llamado adrenalina.

OBSERVACIÓN: La gran tentación del ser humano es intentar cambiar las acciones o comportamiento del otro. Intentamos cambiar no solamente individuos, sino también grupos e incluso otras naciones. Esta tentación está en la base de muchas luchas y guerras. Con esta excusa o intento presionamos continuamente, lo que produce violencia inmediata o una resistencia continua con brotes de violencia.

Cuando estamos tratando de cambiar el comportamiento del otro, debemos tener cuidado de dejarle una salida, no presionar demasiado, o nos mostraremos como una amenaza a su existencia, a sus valores, a sus rituales, o a su territorio. Y quienes se sientan amenazados reaccionarán violentamente –atacando- para preservar su vida, esa vida tal como ellos la perciben en su Neocorteza, la sienten en su Límbico o la viven a través de sus valores, hábitos, territorio, en la estabilidad de su Cerebro Básico.

Por lo tanto, lo que se debe hacer es tratar de cambiar el comportamiento a través de la negociación, en la que se está ofreciendo al otro algo que puede ganar, algo que lo invita a moverse hacia un nuevo comportamiento.

Si no logramos negociar, al menos podemos aplicar nuestra Inteligencia Básica que es permitir al otro alejarse. Hemos convertido los extremos de atacar o huir, por la acción más moderada de acercarse y alejarse. Dar espacio a alguien que nos está amenazando, es permitirle utilizar su Inteligencia Básica ganando espacio moviéndose hacia otro punto.

Ejercicio: El Perfil de Energía (Ver apéndice I).

2. La segunda solución es: El manejo del miedo.

Todos estamos programados para proteger nuestras vidas. El miedo existe como señal de amenaza advirtiéndonos y poniéndonos en alerta. Para evitar reacciones extremas, la segunda solución para prevenir la violencia es el manejo del miedo.

Miedo es el pensamiento, imagen, sentimiento o sensación de que vamos a ser atacados o dañados. Todos tenemos miedo de ser amenazados porque queremos existir, vivir.

Manejar el miedo incluye manejar la inseguridad, la ansiedad y el nerviosismo que son todas caracterizaciones del miedo. Los extremos de la lucha física con las bestias de tiempos antiguos, fueron reemplazados por nuestro miedo diario que surge en nosotros en forma de ansiedad. Este nerviosismo o ansiedad ha sido reemplazado ahora en la vida moderna, por pequeñas amenazas que estimulan continuamente en nosotros respuestas de adrenalina y reacciones exageradas al estímulo que las genera. La adrenalina existe para nuestra supervivencia, si no la tuviéramos no seriamos capaces de reaccionar ante amenazas extremas, pero en nuestro mundo moderno, gracias al poder de nuestra Neocorteza, somos capaces de imaginarnos bajo amenaza continua, a esto lo llamamos crisis o simplemente dificultades. La adrenalina está en nosotros para la supervivencia, pero si exageramos poniéndonos en alerta continuamente, nos agotamos por el exceso de producción de adrenalina que se vuelve un estresante continuo. Incluso podemos volvernos adictos al estímulo de la adrenalina que nos hace sentir excitados y poderosos. Es posible que lleguemos a volver más grandes las pequeñas dificultades hasta volverlas crisis para que estimulen la producción de adrenalina.

El miedo también está apoyado por la capacidad de nuestros hemisferios Izquierdo y Derecho, los cuales proyectan hacia el futuro de manera fácil, algunas veces en detalles y otras en generalidades, especialmente los peores escenarios o grandes dificultades. Cuando eso sucede, nuestra energía está entonces fuera de control, fuera del presente, así como cuando un caballo sale del establo galopando hacia el espacio libre. Somos capaces de galopar hacia el futuro, en busca de pensamientos o imágenes de desastre o de caos, alimentando continuamente nuestro miedo.

Ejercicio: Regresando al Presente (Ver apéndice I)

Así pues, el miedo estimula el caos mental, se pierde el centro o la estabilidad, nos alejamos del presente y nos proyectamos hacia el futuro. Entonces, no solamente hay la necesidad de regresar al presente, sino que hay una necesidad de estabilizarnos en el Cerebro Básico poniendo énfasis en los logros ya obtenidos, que nos dan seguridad en varias áreas de nuestra vida. Necesitamos saber que "somos suficientes" porque hemos tenido logros que son reales y que forman la base, la roca en la que nos paramos en el presente. Los logros van primero, porque teniendo claro todo lo que hemos logrado, seremos capaces de recoger lo sembrado; nos estabilizamos, y este es el primer paso antes de presionarnos para actuar más.

Ejercicio: La Roca - Soy suficiente (Ver apéndice I)

3. La tercera solución es: <u>La inclusión</u>.

Incluir es extender el territorio de nuestra seguridad personal buscando entender mentalmente las circunstancias y los valores del otro; emocionalmente, tratando de sentir empatía por su mundo o sus valores, y por medio de acciones que nos conecten. Es intentar incluir el otro en nuestro mundo por medio de las capacidades de nuestros tres cerebros. Es intentar ponerse en los zapatos del otro. La Inclusión nos permite conectarnos y evita el peligro de separarnos. Es la separación la que hace más fácil el odio y la acción de violencia. La separación nos permite olvidar que todos pertenecemos a la familia humana.

4. La cuarta solución es: <u>Cuando estás contraído estar dispuesto a expandirte</u>
<u>Cuando estás expandido estar dispuesto a contraerte</u>

Este aprendizaje nos ayuda a evitar los extremos de energía, sea el extremo que se expande en violencia contra el otro o el extremo que se contrae en violencia dentro de nosotros mismos. Nos ayuda a balancear o modular nuestra energía. Puesto que estamos siempre expuestos al medio ambiente, esta es una ley dinámica que nos recuerda que guardemos nuestra energía dentro de parámetros posibles y saludables.

Concluyendo: Las 4 soluciones para prevenir la violencia, relacionadas con este Cerebro Básico son:

Nunca presionar al otro muy de cerca hasta oprimirlo, sino dejarle siempre el espacio para moverse y así utilizar su Inteligencia Básica. Aprender a manejar el miedo, agrandar nuestra esfera de influencia, y finalmente o siempre, recordar modular nuestra energía expandiéndola y contrayéndola.

CAPITULO II
ANÁLISIS DE CAUSAS Y SOLUCIONES AL NIVEL EMOCIONAL: EL CEREBRO LÍMBICO

Antecedentes

"En realidad nuestras pasiones y nuestros deseos son creación del cerebro tanto como el intelecto y la razón. Ellos nacen en un pequeño anfiteatro de tejido conocido como el sistema límbico. Dentro de un conjunto de partes que corresponden aproximadamente a un quinto del área cerebral, el frío mundo de la realidad se transformó en una caldera burbujeante de sentimientos humanos. Las fuerzas del miedo, de la alegría, del dolor y del deseo emergen de esta región más primitiva del cerebro desarrollada largo tiempo atrás."

The Brain: Mystery of Matter and Mind.
U.S. News and World Report
Tomado del libro *The Three Faces of Mind*

Justo debajo de la Neocorteza y exactamente detrás de tu nariz se encuentra un exquisito sistema cerebral compuesto por seis estructuras diferentes: el tálamo, la amígdala, el hipotálamo, los bulbos olfatorios, la región Septal y el hipocampo.

Denominado el Sistema Límbico por Paul MacLean y sus precursores en la investigación del cerebro, también es conocido como el cerebro del sentir o el cerebro de las emociones humanas. Algunas veces se refieren a él como el "cerebro mamífero" porque todos los mamíferos poseen una estructura similar. Se asocia con el cerebro del animal tanto como el cerebro básico se asocia con el cerebro del reptil.

El sistema límbico se compone de seis estructuras celulares, teniendo cada una sus características diferentes identificadas con diferentes funciones. Cada estructura del cerebro límbico está asociada al menos con una característica específica.

- El Tálamo, asociado con el afecto;

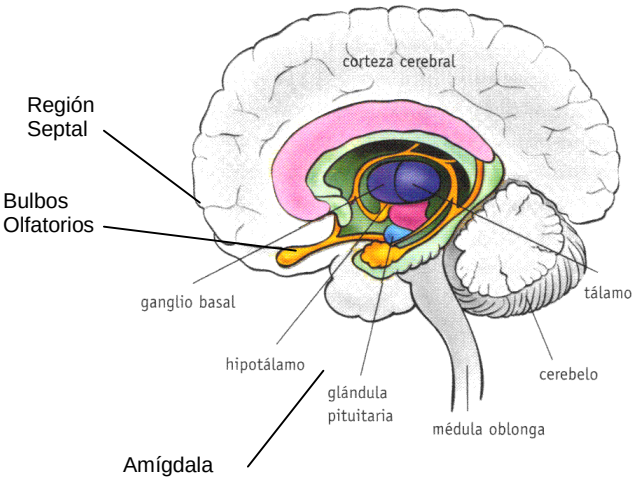
- La Región Septal está asociada con la sexualidad;

- Los Bulbos Olfatorios asociados con el olfato y la respiración;

- La Amígdala está relacionada con la agresividad oral;

- El Hipotálamo o Núcleo Hipotalámico está relacionado con el placer y el dolor;

- El Hipocampo se relaciona con la memoria a largo plazo.



Cinco puntos respecto a este Cerebro Límbico:

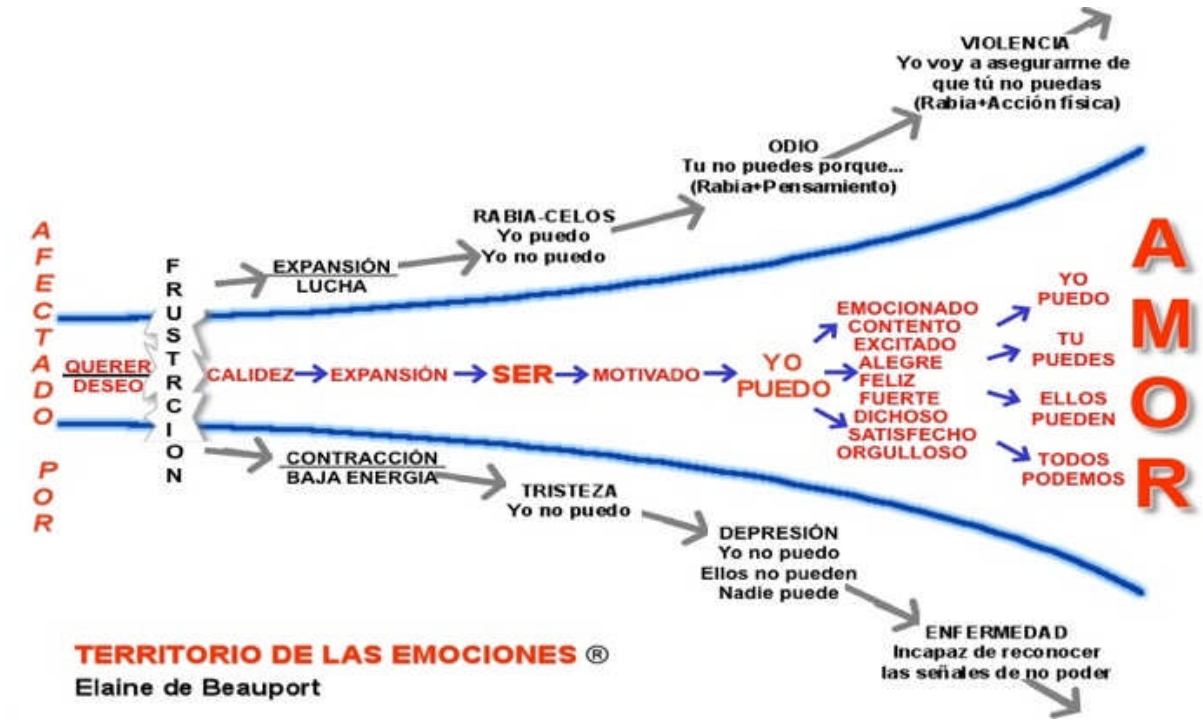
1. Punto principal: esta estructura emocional es la estructura del desear y del querer y tiene una importancia biológica que es calentarnos para vivir. Desear fuertemente calienta el cuerpo, se producen endorfinas (placer y relajación) y serotonina (excitación) básicas para la vida. En los suicidas se han encontrado niveles bajos de serotonina. Es evidente entonces que dar importancia a esta estructura de desear y querer no es consentirse o ser mal educado. Desear y querer son vitales para existir.

2. Esta estructura emocional no tiene palabras ni imágenes. El lenguaje de este sistema se observa en el cuerpo, en la cara, en los tonos de voz de las personas, en los gestos.

3. En esta estructura se consigue la memoria a largo plazo, donde se aloja toda emoción, tanto el amor como la rabia y la tristeza. Se alojan los buenos recuerdos así como las heridas.

4. El mundo emocional es propiedad de uno mismo tanto como lo es el mundo intelectual.

5. El origen de la violencia se puede observar en el territorio de las emociones, en el cerebro del dejarse afectar por..., en el cerebro del querer.



Refiriéndonos a este territorio emocional, podemos ver una línea central para sentir placer, motivación y amor cuando somos capaces de seguir nuestros deseos. La línea muestra cómo, cuando nuestros deseos están bloqueados, reaccionamos activamente en rabia o pasivamente en tristeza o con una bajada de energía. Se ve en el mapa que los extremos de rabia pueden llevar a la decisión mental del odio que luego justifica la violencia física. Podemos ver también el extremo de la tristeza, que puede llevar a la conclusión mental de la depresión y su relación con la enfermedad.

Aplicando un poco el Territorio Emocional a individuos o grupos opuestos, podemos notar que el conflicto viene cuando hay una interferencia en el deseo de los dos lados. Un lado dice “Yo Puedo” y el grupo contrario dice “No Puedes”. Viene la frustración-rabia que los saca de la Línea Central del Poder. El deseo o el poder han sido interferidos. Se produce una guerra de palabras de ambos bandos; son posiciones de exclusión mutua en las que el odio está presente como decisión mental. "Te aparto, no trato contigo para nada, te borro, no existes ni te necesito." Debajo de odio siempre existe rabia no resuelta "Te categorizo con todos esos calificativos y te puedo excluir y entonces me relajo... no existes".

Como el otro lado no existe, no tenemos que dialogar ni negociar nada y vamos a la violencia, que es la rabia actuada. Entonces si “Yo No Puedo”, voy a asegurarme de que “Tú Tampoco Puedas” y con esta conclusión estamos listos a actuar contra el otro. Es sencillo. El camino hacia la violencia está despejado. Estamos listos para la violencia.

Por estas razones, sostenemos que hay que negociar al nivel de las emociones, porque si nos vamos al nivel del pensamiento (de la Neocorteza), las emociones sabotearán los acuerdos. Necesito traducir mi emoción, buscando lo que quiero para pedir una acción, acción que permitirá al otro darme respuesta.

La tristeza igualmente abre un camino hacia la violencia, solo que más frecuentemente a una violencia interior. “Yo No Puedo”, “Nadie Puede” y me contraigo, me constriño; entro en un descenso de energía, llego a una depresión y posiblemente hasta una enfermedad, cuando ya no soy capaz de reconocer las señales de “No Poder”. La tristeza es una baja de energía, es la rabia pasiva, es contraerse ante el “No Puedo” en lugar de expandirse. Contraerse es otra manera de evitar resolver la emoción, la cual eventualmente podrá hacer implosión en el cuerpo físico. A veces estamos en caos emocional, unas veces expandidos en la rabia, otras veces contraídos en la tristeza.

CAUSAS DE LA VIOLENCIA EN ESTE CEREBRO Y SUS SOLUCIONES

El desear es vital para existir. Básicamente el ser humano actúa, desea y piensa. EL DESEO expande nuestra energía y se siente bien porque produce sentimientos de placer, de relajación, así como sentimientos de excitación. Produce sentimientos de intensidad y de poder. El deseo emocional es el combustible para la acción como se ve en los ejemplos de deportes, creatividad, trabajo o cualquier actividad en la que nos involucramos. ¿Cuál es la dificultad entonces? Que relajarse y excitarse son igualmente vitales pero los extremos hacen que la energía haga implosión cuando no tenemos bastante deseo para animarnos a vivir, o que la energía explote y salga en rabia. Los dos extremos son los precursores de la violencia interna o externa ¿Cómo se producen esos extremos? Porque el deseo fundamental puede ser interferido fácilmente en cualquier comunicación o interacción con otra persona. Así pues,

1. **La primera causa de la violencia es EL DESEO BLOQUEADO.**

Yo tengo deseos y tú tienes deseos: los míos pueden bloquear los tuyos o los tuyos bloquear los míos y esto forma parte de nuestro vivir juntos en el planeta, en el trabajo, en la familia, en la pareja, incluso en cualquier amistad.

Una primera solución es saber regresar a la Línea de Poder, a enfocar en “Un Yo Puedo” o varios “Yo Puedo” en vez de quedarse bloqueado en cualquier interacción. Puedo compartir mi poder con otro pero no debo dejarlo en las manos del otro.

Otra solución es enfocar tan pronto como sea posible en algo que nos dé al menos satisfacción. El deseo es un proceso largo y es necesario que el individuo busque poner cierre a este proceso con algo que le satisfaga, en vez de depender de que la otra persona le ayude a satisfacer su deseo. Cada uno es responsable de su

emoción: sentirse satisfecho es una emoción y YO gobierno MIS emociones. La satisfacción es poner cierre en el Cerebro Límbico al deseo, así como un punto pone cierre a una frase en el Hemisferio Izquierdo y enmarcar el cuadro pone cierre al proceso del pintor en el Hemisferio Derecho.

La otra solución que es siempre necesaria, es saber lidiar con la rabia y la tristeza antes de que lleguen a los extremos de odio o violencia. ¿Cómo Hacerlo? Regresando a La Línea del Poder, cerrando sobre la satisfacción.

Ejercicio: Lidiar con la rabia y la tristeza (Ver apéndice II)

2. **La segunda causa de la violencia en este cerebro es: QUE LA RABIA Y LA TRISTEZA QUE RESULTAN DE ESTOS BLOQUEOS ESTÁN ALMACENADAS EN LA ESTRUCTURA DE LA MEMORIA A LARGO PLAZO DE ESTE CEREBRO EMOCIONAL.**

Lo que llamamos gentilmente nuestra memoria, es en realidad el almacén en donde guardamos las heridas, recientes y viejas. Están allí, esperando ser estimuladas cada vez que una experiencia parecida aparece en el presente.

Las heridas físicas están muy en evidencia y las sanamos lo antes posible. No las dejamos sangrar por mucho tiempo sin atenderlas. En contraste, las heridas emocionales se quedan escondidas por mucho tiempo, algunas desde la niñez, listas a ser estimuladas por cualquier dificultad o bloqueo parecido que surja en el presente. Decimos re-sentimiento porque seguimos sintiendo.

La solución está en sanar la rabia, la tristeza y los resentimientos del pasado o al menos ponernos conscientes para no proyectar nuestras malas experiencias sobre nuestro entorno. Sanar quiere decir recuperar nuestro poder emocional.

*Ejercicio***:** Sanar la rabia y sanar la tristeza (Ver apéndice II)

3. **La tercera causa es: SABEMOS LEER LIBROS PERO NO SABEMOS LEER EMOCIONES ANTES DE QUE EXPLOTEN EN PALABRAS O ACCIONES DE VIOLENCIA.**

La información emocional está empacada en nuestros cuerpos, no en palabras. No sabemos que emoción es información expresada en el cuerpo, en vez de estar expresada en un libro o en un texto, pero que es de una importancia igual o mayor para la vida humana. Estamos entrenados a leer libros y apreciar arte y es hacia allí que va nuestra atención y lo consideramos básico a una civilización. Resulta que el descubrimiento de este Cerebro Emocional puede ponernos en alerta que el factor determinante de una sociedad o una civilización humana seria sensibilizarse a las

emociones. No estamos sensibilizados a las emociones. Las vemos solo cuando explotan.

Necesitamos reconocer la información emocional dentro de nuestro cuerpo. El lenguaje emocional se almacena dentro del cuerpo mismo, y se expresa por medio del lenguaje corporal, muy en evidencia externamente en la cara, en los gestos o en los tonos de voz, e internamente en las señales de contracción o dolor.

La solución está en aprender a leer cuerpos, en sensibilizarnos a la comunicación emocional.

Ejercicio: Como reconocer la rabia y la tristeza (Ver apéndice II)

4. La cuarta causa de la violencia en este cerebro tiene que ver con: NUESTRA NECESIDAD DE EXPANDIRNOS, DE EXCITARNOS, DE ESTAR ANIMADOS.

Como hemos dicho antes, el ser humano necesita serotonina. Logramos satisfacer esta necesidad a través de muchas maneras sanas, como el deporte, el arte, el teatro, el trabajo, la creatividad. Por contraste nos excitamos también con las crisis, con las luchas continuas y con las guerras. Las luchas nos estimulan y nos involucran en la violencia. Disfrutamos con la violencia virtual de la televisión o de la prensa pero también esto mismo nos lleva a participar en la violencia física.

Nuestra necesidad de excitación y serotonina nos lleva a los extremos y no sabemos cómo evitar los extremos. Este hecho explica la violencia de la guerra, incluso la mística de la guerra como defensa. Pero la guerra siempre incluye violencia y con tantas armas disponibles, la guerra ya no sirve como defensa: es bárbara y además inadecuada.

La solución tiene que ver con honrar la excitación que necesitamos como individuos o naciones pero no a costa de hacer daño a los otros. La solución está en prevenir que la satisfacción de nuestra necesidad sea a costa de la vida de otros. La solución queda en no renunciar a la excitación cayendo en violencia externa o interna, sino más bien buscar honrar la excitación dentro de parámetros saludables.

CAPITULO III: ANÁLISIS DE CAUSAS Y SOLUCIONES AL NIVEL MENTAL: LA NEOCORTEZA

Antecedentes

La Neocorteza es el territorio más extenso de los tres sistemas cerebrales y consiste de circunvoluciones que contienen billones de células. La capacidad de este vasto territorio neocortical es impresionante. Ahora sabemos que el sistema neocortical está compuesto por un conjunto de diez a cien billones de células neuronales, capaces de realizar cuatrillones de conexiones.

Esta estructura, compuesta por tantos billones de células capaces de innumerables conexiones nos indica que tenemos una capacidad mental que podemos calificar como infinita. La neocorteza es el cerebro de la percepción. El propósito de esta estructura es mirar hacia el mundo y percibir diferencias. Si esta percepción es más especifica o más general, depende de donde se hace la conexión, si en el Hemisferio Izquierdo o en el Derecho. Lo que es importante para el tema de la prevención de la violencia es que el propósito y el poder de este cerebro están en diferenciar. Por tanto:

1. **La primera causa de la violencia en este cerebro mental es NUESTRA INFINITA CAPACIDAD DE EMBARCARNOS EN DISCUSIONES Y ARGUMENTOS INTERMINABLES.**

Hemos tratado de resolver estos conflictos mentales por medio de la inteligencia racional ofreciendo razones, con la esperanza de que eventualmente haya una razón mayor que va a ganar y concluir el argumento. Algunas veces esto pasa. Pero lo que es importante para el tema de la violencia es darse cuenta de que si alguien no decide cerrar el argumento, hay una capacidad infinita de seguir en él. Nunca estaremos sin la capacidad de distinguir algo nuevo o diferente, siempre habrá un SI, PERO… que nos va a mantener en el debate, que va a hacer que nuestro conflicto siga. Es así de sencillo.

Este sistema cerebral nos ofrece un potencial sin fin para hacer la guerra mental y la única arma a nuestra disposición para terminar esta guerra es LA DECISIÓN de cerrarla. Decimos "cerrar" porque puede ser que no esté terminada y que en otro momento la podamos continuar. En este cerebro neocortical, de poder mental infinito, no es una inteligencia la que nos va a salvar, es el uso de dos destrezas: ENFOCAR y DESENFOCAR.

Enfocar y Desenfocar significa concentrarse y desconcentrarse para ocuparse de otra cosa. Estas destrezas te darán una flexibilidad mental e inhibirán que sigas pensando de la misma forma, solamente porque de esa forma comenzó tu proceso.

Debemos practicar intensamente estas destrezas para ser capaces de convertirnos en el director de la orquesta de nuestras mentes, para ser capaces de estar en el estado mental que necesitemos, que deseemos o que sea el más adecuado o agradable

Una solución por lo tanto es: saber Desenfocarse de lo que está manteniendo el argumento y Enfocar en algo nuevo.

La segunda solución es ver que depende solo de ti la decisión de cerrar, sin esperar una lógica o un logro mágico. Sin la decisión personal de poner cierre, el argumento es sin fin.

Ejercicio: Enfocar y Desenfocar (Ver apéndice III)

2. La segunda causa de violencia en este cerebro es: NUESTRO SISTEMA DE CREENCIAS SOBRE LA REALIDAD.

Desde hace trescientos años hemos estado lidiando con un sistema de creencias regido por la física de Newton, la cual divide la realidad en partes, en lugar de aceptar el planteamiento de la física moderna, que nos permite concentrarnos en penetrar las partes por medio de enfocar en las ondas y partículas de energía que nos unen. La física moderna también ha aclarado que los seres humanos nos influimos mutuamente, que la energía existe como cada uno y entre cada uno. La energía es la base que nos conecta. La energía es vibración, que aparece algunas veces como onda y otras veces como partícula. La finalidad es la onda, pero frecuentemente hay que buscar las pequeñas partículas para lograr conectarnos con las ondas. Por ejemplo si estás cansado, quizás no sientas energía en todo el cuerpo, pero si buscas enfocar en algunas pequeñas vibraciones y te concentras allí, la energía se expande hacia la onda. En otras palabras, si consigues pequeñas cosas que te animan, y te concentras allí, ellas te irán expandiendo la energía y sentirás más fuerza y menos cansancio.

Debido a que creemos que somos partes, enfocamos pensando e imaginando "separación" en lugar de pensar e imaginar "conexión" entre personas, familias, ideas, proyectos, partidos políticos y países. Enfocamos en la separación porque nos consideramos como partes, en vez de enfocar en las ondas que nos conectan y nos complementan.

La solución es enfocar en la complementariedad, es aprender de qué manera estamos conectados. Es encontrar los lazos que nos conectan; buscar cómo complementamos cada uno los proyectos del otro, sus sueños, valores o acciones. La solución está en creer y descubrir nuestra complementariedad.

3. **La tercera causa es: QUE HEMOS SIDO EDUCADOS PARA UNA CRÍTICA CONTINUA SIN APRECIO.**

Hemos aprendido a manejar la crítica como si fuera la única manera o la más importante para percibir nuestro entorno. Incluso hemos añadido la inteligencia racional para profundizar en lo que está faltando. Hemos fallado en saber que nuestra concentración y enfoque puede ser puesto sobre lo que apreciamos, ya que lo que apreciamos anima la realidad en la que vivimos.

Es lamentable que nuestro deseo de precisión nos haya llevado a enfocar intelectualmente en lo que hace falta. Aunque esto lleva al progreso en la ciencia y la tecnología, vemos, con el descubrimiento de los dos sistemas más profundos que se encuentran debajo de la Neocorteza, que la critica al ser humano alimenta la violencia. La diferencia es que en la ciencia y la tecnología la crítica se aplica a la situación, mientras que cuando se aplica al ser humano produce reacciones radicales y conflictos.

Esta crítica continua dirigida hacia el individuo hace que la persona se sienta mal, y experimente tristeza o rabia, lo cual debilita el Cerebro Emocional y produce en el Cerebro Básico de la acción, la resistencia al mejoramiento. Como hemos visto antes, la violencia se basa en la rabia y la resistencia explota en acción violenta.

La primera solución entonces es: saber dirigir la crítica hacia la situación y dirigir el aprecio hacia la persona para que se anime a mejorar la situación.

La segunda solución es: aprender a manejar la crítica más cuidadosamente, de manera que incluya la creación de alternativas y el apoyo a la nueva solución.

La tercera solución es: realzar el aprecio al nivel de una inteligencia respetada intelectualmente que pueda ser utilizada a menudo para mejorar la sociedad. Así como respetamos la inteligencia racional, podemos respetar la inteligencia apreciativa. Apreciar es utilizar activamente la Neocorteza para buscar y hacer distinciones que seleccionamos como placenteras, útiles, agradables o de cualquier otra naturaleza nutritiva o estimulante. Es seleccionar algo que contribuye al bienestar de una persona, de un lugar, problema, situación o idea.

Ejercicio: PAC**-** Pensamiento Apreciativo Crítico (Apéndice III)

CONCLUSIÓN

Visión integrada de los tres niveles

En el Cerebro Básico de la acción, encontramos que existe la necesidad continua de expandirse y contraerse en relación con el medio ambiente, de expandir y contraer de manera apropiada el sistema mente-cuerpo.

Para guiar la vida me acerco y me alejo de lo que me protege y nutre (Inteligencia Básica). De la manera como hemos venido actuando toda la vida, han resultado ciertos logros que nos dan estabilidad y que hemos llamado “mi roca.” Las cosas que no me han protegido o nutrido y los errores que he cometido sin duda están allí y son piedritas alrededor de mi roca.

Para aliviar el miedo, para disminuir la tendencia a sentir el caos a nuestro alrededor, necesitamos resistir la tentación de ir preocupándonos por el futuro, necesitamos regresar al presente y pararnos en “nuestra roca” para estabilizarnos.

Lo que realmente nos da seguridad es continuar conectándonos. Por eso, intentemos incluir al otro y tratemos de entender mentalmente y desarrollar empatía para poder co-operar con las otras personas.

Así pues, en el Cerebro Básico estamos en continua expansión y contracción, acercándonos hacia y alejándonos de personas, proyectos, situaciones, cosas; debemos confiar en nuestros logros y acciones pasadas y extender nuestros limites para expandir nuestra área de seguridad.

En el cerebro Límbico debemos darnos cuenta de que cualquier “No puedo” o mezcla de “Puedo” y “No puedo” es una señal para nosotros de que nuestro poder está siendo bloqueado o interrumpido. Que estamos bravos y que nuestro bienestar depende de encontrar cualquier “Yo puedo” que nos haga sentir bien. El poder en el primer cerebro de la Acción es experimentar la calma o el ritmo de la seguridad. El poder en este segundo cerebro de la Emoción son los sentimientos de bienestar llamados “Yo puedo” o “Amor.” “Yo Puedo” es el secreto de sentirse bien en este cerebro y por lo tanto esto nos ayuda a no querer hacer daño a otros. Además, el bienestar previene daño a nuestros órganos, a nuestra salud.

Para recuperar el poder emocional que hemos dejado en el pasado, almacenado en nuestra memoria, necesitamos sanar rabia y tristeza. Necesitamos hacer esto para no hacer proyecciones en el presente que pueden hacer daño a nuestro bienestar o al de los demás.

Un buen manejo de la Neocorteza requiere que estemos siempre a la búsqueda de algo que apreciamos en el entorno, en cada persona. Debemos saber que cuando caemos sobre algo que queremos criticar tenemos que manejarlo cuidadosamente expresándolo solamente si estamos listos a ofrecer alternativas y apoyo.

Nuestro poder mental depende de dónde enfocamos y de nuestra habilidad de retirarnos, de desconectarnos de pensamientos o imágenes que no nos nutren ni nos protegen.

Igual que necesitamos buscar lo que hay para apreciar, necesitamos buscar de qué manera nos complementamos y cuáles son los lazos que nos permiten vivir en un medio ambiente mental más amistoso.

Nuestro bienestar es lo que va a prevenir que actuemos cayendo en extremos de energía que nos llevan a comportarnos violentamente con el otro o con nosotros mismos.

En resumen, recordemos que:

- En la Neocorteza hay tantas vibraciones que **desenfocamos y enfocamos** en una sola, para evitar extremos y modular la energía pacíficamente.
- En el Límbico las vibraciones de energía pueden llevar a tantos extremos que para modular la energía **cerramos con una satisfacción**.
- En el Básico sabemos que no se puede cerrar porque estamos siempre expuestos a la energía de los demás; entonces la manera principal de manejar la energía pacíficamente es **acercándonos y alejándonos.**

Finalmente, el título que hemos utilizado de Prevención de Violencia no es tal, debe ser Las Tres Caras del Amor, porque lo que está en juego es saber cómo guiar nuestro sistema mental hacia el **aprecio**, nuestro sistema emocional hacia el **afecto** y nuestro sistema de actuar hacia el **acompañamiento**. Cada solución mencionada y cada ejercicio incluido en este texto nos lleva hacia el aprecio, hacia el afecto y hacia el acompañamiento, que son los secretos del bienestar, de sentirnos centrados y capaces de abrirnos al otro.

APÉNDICE I
EJERCICIOS DEL NIVEL DE LA ACCIÓN

A. *Ejercicio:* EL PERFIL DE ENERGÍA

Propósito: **Darte cuenta de lo que tu energía ha estado haciendo. Saber que lo que tú estás haciendo es el primer paso para reconsiderar tus actos.**

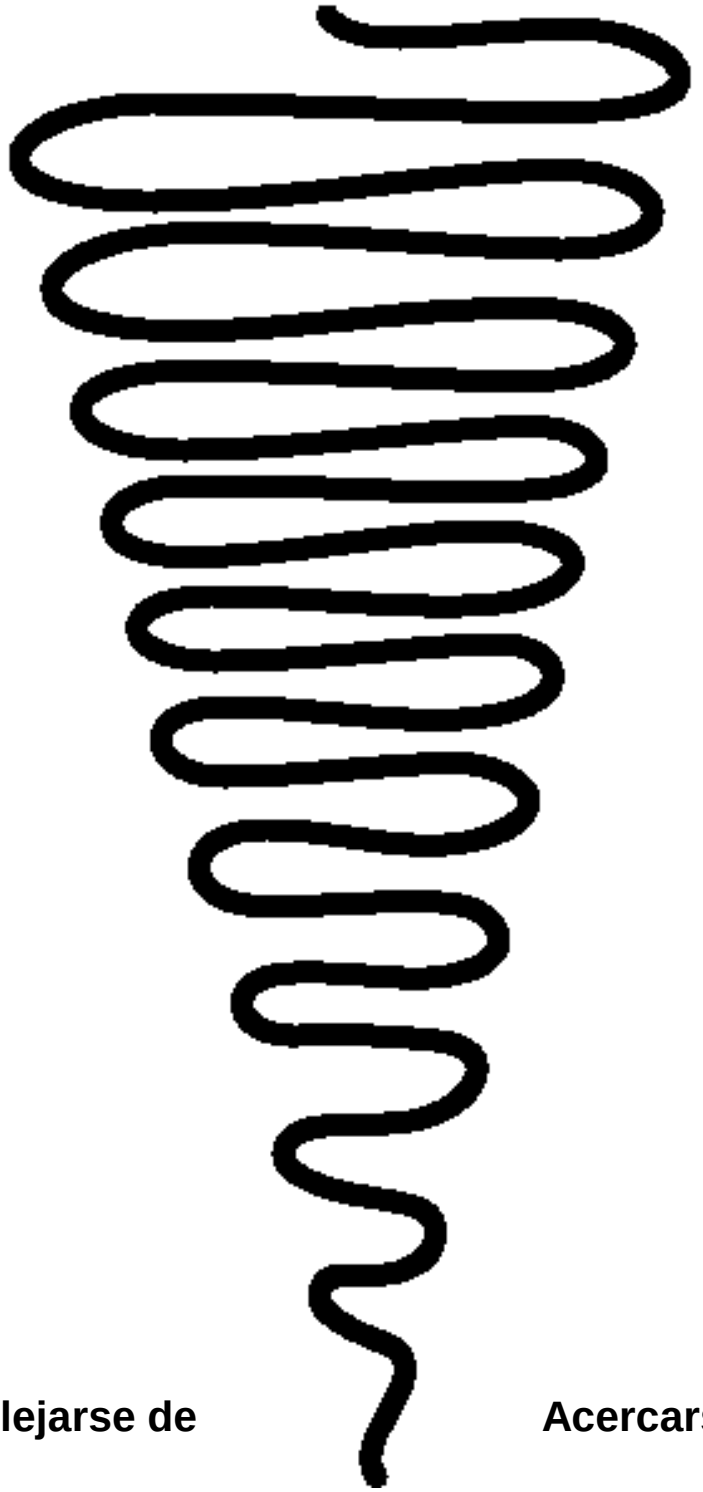
Con la observación neutra de tu comportamiento logras la elaboración de tus perfiles de energía en las diferentes áreas de tu vida. En ellos registras cómo te has acercado y alejado de personas, lugares, cosas, ideas, etc. en el espacio de un día o de toda una vida. La Inteligencia Básica es la habilidad de acercarnos y alejarnos de algo en beneficio de nuestra vida, ya sea en ondas gruesas o finas. La Inteligencia Básica es difícil de describir: es moverse de acuerdo a, es mantener el ritmo de, estar en resonancia sensorial con, imitar o inhibir, detener, ser distante o alejarse. Es estar en movimiento en el nivel más profundo de conciencia que tengamos disponible en una situación dada. Es estar en movimiento.

El Perfil de Energía es muy útil para comenzar a trabajar con cualquier problema o dificultad. Es básico para lograr la paz en cada campo porque incluye toda tu acción, ya sea la que haces fácilmente o con resistencia.

- Comienza por hacer una lista de las funciones, obligaciones, actividades o necesidades que estén involucradas en el área que desees revisar. Si estás elaborando tu perfil de trabajo haz referencia a las responsabilidades de tu puesto de trabajo. (Utiliza tu Inteligencia Racional)
- Relájate, cierra los ojos y visualízate en esa área de tu vida. Percibe a qué te acercas y de qué te alejas. No emitas ningún juicio, sólo observa. Mantente tan distante e impersonal como te sea posible, sé un observador imparcial. (Utiliza tu Inteligencia Espacial - Visual)
- Toma nota de tus observaciones en el Perfil.
- Cuando termines completamente el Perfil
    - dibuja una estrella al lado de las cosas que a ti te encanta hacer.
    - Coloca una "R" al lado de las cosas que tú hayas repetido a menudo (por ejemplo, tres veces a la semana) en cualquiera de los lados del perfil. Puedes alejarte, encogerte, pueden no gustarte y sin embargo, estar obligado a hacerlo.

Tú reconocerás los actos que tu cuerpo hace fácilmente o con equilibrio y los actos que te hacen contraerte. Si sigues actuando repetitivamente en lo que te presiona se volverá constricción y estrés. Este es un perfil que te muestra lo que tú haces con confianza y lo que haces contra tu plena voluntad.

Puedes estudiar tu comportamiento en cada uno de tus ocho campos: salud, hogar, familia, relaciones, aprendizaje, trabajo, diversión y espiritualidad. Puedes incluso hacer un perfil de un día, de un mes, o de toda tu vida.



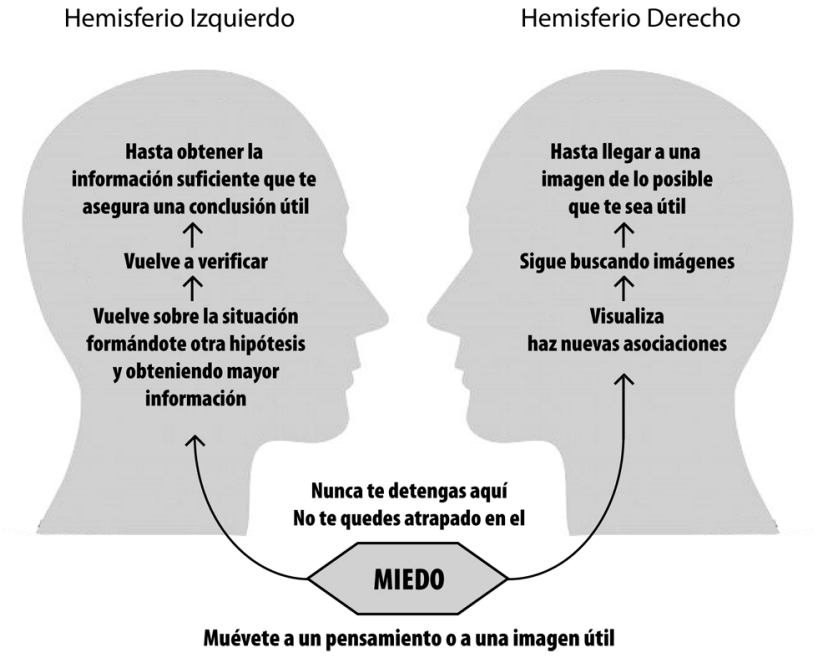
B. *Ejercicio:* REGRESANDO AL PRESENTE
Propósito: Controlar la capacidad infinita de la Neocorteza

Proyectándose en el Futuro. El miedo, la tensión y la ansiedad son generados por nuestro desconocimiento del futuro y la imposibilidad de planearlo y garantizarlo. Sin embargo, durante este proceso, mientras nos esforzamos en considerar todas las posibilidades, muchas veces nos concentramos en lo malo y lo negativo. Este proceso resultaría beneficioso si fuéramos capaces de llevar a cabo algo en forma efectiva y cambiar lo negativo por positivo, pero si utilizamos nuestra proyección mental al futuro para asustarnos, ponernos tensos, ansiosos, nerviosos, o para sentirnos miserables, debemos detenernos a toda costa.

Quedarse en lo que nos produce temor, quedarse con los aspectos negativos, consume nuestra energía, es dañino para la salud y es un tipo de programación mental totalmente ineficiente. Una programación mental eficiente exige que, al pensar o imaginar algo negativo, seamos capaces de desecharlo y sustituirlo por una programación mental positiva, por mayor información, otra hipótesis u otra imagen.

Lo importante es NUNCA DETENERSE EN EL MIEDO. Cuando nuestras mentes se contraen en un pensamiento o en una imagen que nos produce tensión, ansiedad o miedo, debemos expandir nuestro proceso mental. Debemos seguir hasta llegar a algo que pueda sernos útil, efectivo o prometedor para el futuro.

Recuerda que no vivimos en el futuro y por lo tanto no podemos controlarlo. Podemos utilizar la Neocorteza para visitar el futuro. **Es nuestra decisión hacer de ese viaje al futuro algo útil o bonito. Nosotros somos los conductores de ese viaje.** Pon a trabajar tu cerebro neocortical hasta que logres obtener suficiente información que te permita una conclusión útil y que te evite quedar atrapado en el miedo.



C. *Ejercicio: LA ROCA – SOY SUFICIENTE*

***Propósito*: Tener claro en qué baso mi identidad y mi seguridad.**

Buscando la roca.

¿Eres suficiente? *Soy suficiente porque...*

Explica lo que tú aceptas como logro en cada uno de los campos.

- En mi salud
- En mi hogar
- En mi familia
- En mis relaciones
- En mi aprendizaje
- En mi trabajo
- En mi diversión
- En mi espiritualidad

Conclusión: Selecciona dos o tres de los logros ya identificados en los campos para concluir algo claro que te hace sentir suficiente. Entonces completa la siguiente frase:

Mi roca, mi línea base o lo que me hace sentir suficiente o seguro en este momento es...

Fuera de mi roca estoy dispuesto a tratarme con gentileza y amabilidad para aprender lo que escojo o lo que necesito aprender.

APÉNDICE II
EJERCICIOS DEL NIVEL EMOCIONAL

A. *Ejercicio*: RECONOCER LA RABIA

Cada sistema cerebral tiene su forma de contraerse frente a la pérdida o el bloqueo del poder. Puedes empezar a reconocer en los siguientes renglones las distintas formas en las que la rabia o la frustración se pueden presentar. Puedes empezar a reconocer tu manera preferida de expresar contrariedad o molestia, o la de alguno de tus familiares o compañeros de trabajo.

Cerebro Derecho
Miedo
Caos
Pensamientos incompletos
Generalizaciones
Evasiones
Desasociarse
Desorientación
Uso de absolutos

Cerebro Izquierdo
Desacuerdos
Conclusiones rápidas
Racionalizaciones
Justificaciones
Aprobaciones bruscas
Larga lista de razones
Dormir

Límbico
Explosión interna
Hermetismo
Tristeza
Depresión
Síntomas físicos
Enfermedades
Susceptibilidad
Resentimiento
Silencios
Bajada de energía

Reptil
Accidentes
Desplazamientos repetitivos:
- Fumar
- Comer
- Beber
- Tomar drogas
- Hablar de lo sucedido

Kinestésicamente:
- Caminar de un lado a otro
- Intranquilidad

Rutinas compulsivas
Aislamiento
Lanzar objetos
Hacerse daño a si mismo

B. *Ejercicio:* LIDIAR CON LA RABIA

1. Buscando un "Yo Puedo"

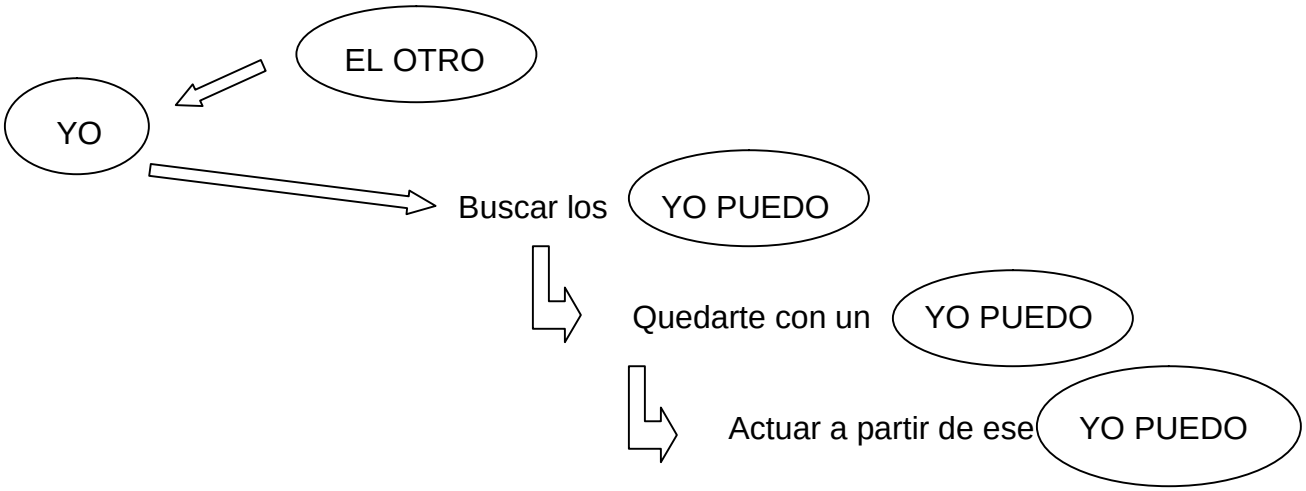
No es una solución: es simplemente cualquier "yo puedo" que te funcione. Cuando te sientas rodeado por la rabia o muy bravo para manejarla, debes buscar y cambiar hacia algo, quizás sencillo, pero que te liberará la presión del momento.

Apártate de la persona o de la situación que te produce rabia y enfócate en ti mismo. Imagínate en una cárcel, atrapado, en dónde tienes que empezar a limar los barrotes para poder salir.

Busca todos los 'yo puedo' posibles. Utiliza tu Hemisferio Derecho buscando las posibilidades de escape.

Cambia a uno de esos 'yo puedo' y comienza a practicar. No mires hacia atrás. Entra en la acción de esa posibilidad y sigue adelante.

ATRAPADO



2. Expresar con la Intención de Negociar

Asegúrate de que quieres expresar tu rabia, ya que esto puede ser o no conveniente para ti. De la misma manera en que tú no expresas todos tus pensamientos, tampoco estás obligado a expresar todos tus sentimientos.

Asegúrate de que realmente deseas quedarte con el otro para negociar la dificultad. ¿Estás tú dispuesto a un "Ganar - Ganar"? Si ése no es el caso, puedes igualmente expresarte en forma privada. ¡Nadie va a querer escuchar los motivos que tú tienes para estar insatisfecho, a menos que estés dispuesto a ofrecer alternativas!

Empieza tus afirmaciones con "yo" y no con "tú". Una oración con "yo", demuestra que "yo" soy el dueño de la rabia y que la otra persona no es la causa de la misma. Una oración con "tú", aviva el fuego, pone al otro a la defensiva, mantiene en pie la batalla, genera argumentos y rompe la conexión. Decide cual es la manera en que deseas empezar. Practica para comenzar con "yo". Existen varias posibilidades: yo lo siento, no quise atacarte... yo sólo estoy molesto..., yo tengo problemas con..., no es tu culpa, yo simplemente no soporto cuando...

Empieza expresando tus sentimientos de la manera siguiente:

YO
Lo que estoy sintiendo es...
Lo que yo veo que está sucediendo es...
Eso me hace querer...

PERO (Sintiendo más profundamente)
Lo que realmente quiero es...
¿Sería posible que...?
¿Podrás, podrías…?

TIPS para ser practicados:

- Quedarte con la otra persona y con su reacción.
- Repetir los sentimientos más profundos: una sola vez puede ser insuficiente.
- Estar dispuesto a pedir lo que quieres una y otra vez.
- Cambia a la defensa ante la rabia del otro.
- Quédate con la otra persona y sigue negociando hasta lograr un "Ganar - Ganar".

3. <u>Defenderte de la Rabia de otra persona</u>

Reconoce que la tempestad está próxima. Ya has pasado por ella y te va a alcanzar de nuevo. No puedes parar el rayo, ni tampoco la rabia. No puedes cambiar a la persona: sería una pérdida de energía.

1. Dirígete al Yo:

Mantente concentrado en el Yo y di a ti mismo

- *Yo estoy bien, yo estoy bien*
- *Yo no soy el objetivo real de su rabia, yo estoy bien*
- (Yo necesito estar bien para manejar esto. Si comienzo con rabia, el ataque será peor)

2. Dirígete al otro:

Percibe a la otra persona y repítete internamente:

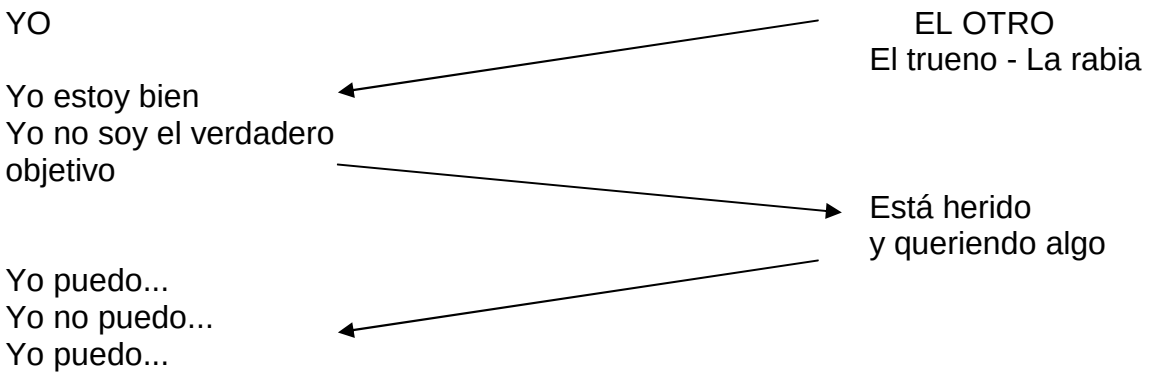
- *"El está herido y queriendo algo"*
- No digas esto en voz alta. El no está preparado para oírlo ahora.
- Permanece concentrado en el "yo".
- Exprésate con alguna explicación, disculpa o ayuda, si lo deseas.

3. Dirígete al Yo:

- Considera los "yo puedo" y los "yo no puedo"
- Ejemplo: *Te lo puedo conseguir, pero no ahora. No puedo hacer esto, pero puedo conseguir a una persona que sí puede hacerlo., etc.*

4. Dirígete al otro:

- Expresa los 'yo puedo' y los 'yo no puedo'
- *Lo que puedo y lo que no puedo hacer es...*
- Haz énfasis en lo que tú puedes hacer y repite el proceso hasta que se logre un acuerdo o más calma.



C. Ejercicio: SANAR LA RABIA

PRIMER PASO

1. Realiza un cambio radical de concepto. Pasa de: "*Tú eres la causa de mi rabia" a "Yo soy el causante de mi rabia". "La causa está en mi propia historia"* o más precisamente, está registrada en mi hipocampo. Esta situación despierta algo en mi historia emocional, me recuerda otras situaciones vividas en las que me sentí herido porque no pude obtener lo que deseaba.

2. Pregunta ¿Cuándo? y no ¿Por qué? ¿Cuándo me ha ocurrido esto antes?
   Esto me hace recordar de...

3. Vuelve a ver de nuevo la situación. Adéntrate en ella y déjate afectar por ella hasta lograr buscar y encontrar que era lo que realmente querías.
   Lo que realmente quería era...

4. Sentir hasta lograr empatía por ti mismo porque no lograste lo que querías.

5. Sabiendo ahora lo que quieres, pregúntate:
   ¿Estoy dispuesto a dármelo a mí mismo?

6. Si la respuesta es afirmativa, pregúntate entonces
   ¿Cómo me lo proporcionaré?

7. Visualízate dándotelo a ti mismo ahora. Siéntelo. (Tu sentimiento de placer produce un cambio químico)

SEGUNDO PASO

Es la batalla de la energía interna y consiste en tomar una nueva decisión

- Visualízate con la figura del niño o de la edad que tenías cuando sucedió el conflicto, pero con toda la capacidad de adulto que tienes en el presente.
- Ponte cara a cara con el otro y empieza un diálogo interno.
- Permítele a la otra persona expresar sus argumentos; contéstale una y otra vez. Continúa el diálogo hasta que sientas que convenciste al otro. Es importante ganar esta vez.
- Verifica si te has reprogramado efectivamente a ti mismo.
- Vuelve a imaginarte la situación original de rabia y practica respondiendo y manejando la situación de una manera totalmente diferente.

TERCER PASO

Tu deseo estaba involucrado en alguna forma de actividad y tu actividad representa algún aspecto de tu poder.

1. Nota cuál fue la actividad que estabas haciendo cuando sucedió el bloqueo o la frustración. Sé preciso.
Por ejemplo: *Yo estaba escribiendo en el computador cuando me ocurrió un error de sistema que me frustró.*

2. Visualiza lo que tú puedes hacer para proteger tu actividad en el futuro y toma nota.
¿Necesitaba aprender algo más sobre el computador? ¿Recibir clases?
Esa actividad representa tu poder y tu frustración es simplemente el termómetro que registra la intensidad del sentir cuando el poder se bloquea.

¿Cuál es el próximo paso?

D. *Ejercicio:* RECONOCER LA TRISTEZA

¿Qué es la tristeza?

La energía baja y el sentimiento de tristeza, pertenecen a la gran familia de las vibraciones lentas.

La energía baja y la tristeza siempre representan algún tipo de pérdida:

- Pérdida de poder
- Pérdida de potencial
- Pérdida de algún ser querido
- Pérdida de un lugar, de una casa, de una oficina
- Pérdida de un objeto
- Pérdida de una idea
- Pérdida de satisfacción
- Pérdida de estatus
- Pérdida de trabajo
- Podemos inclusive imaginar que somos dueños de algo y sentir tristeza por la pérdida imaginaria: no tener lo que esperábamos...

La pérdida es algo normal, porque la energía no puede mantenerse por siempre en estado sólido: ¡incluso las piedras cambian!

La base de la energía baja y la tristeza es el *"yo no puedo", "no puede ser", "no puedo retenerlo", "no puedo quererlo", "no puedo amarlo", "no puedo hacerlo",* en relación a algo específico o general.

Perdemos energía cuando no podemos obtener lo que queremos. La reacción puede ser variada. Al principio nos entristecemos; luego, nos disgustamos mientras luchamos por tenerlo. Puede ser que en vez de quedarnos en la tristeza, nos enfurezcamos y tomemos decisiones en contra del "otro", o nos pongamos violentos actuando en contra del "otro" y finalmente volvamos a deprimirnos si nos convencemos de que no existe manera alguna de obtener lo que queremos, de que no vale la pena luchar.

Muchas veces nos sentimos desanimados, sin inspiración, interés o motivación alguna y sin ganas de actuar. La dificultad es que frecuentemente no sabemos a ciencia cierta qué es lo que hemos perdido, ni sabemos específicamente lo que podemos hacer. Sentimos un malestar y una pérdida de energía. Algunas veces decimos que estamos aburridos o sin interés. Otras veces nos quedamos dormidos o somatizamos.

E. *Ejercicio*: LIDIAR CON LA TRISTEZA

Propósito: salir de tu propia energía baja para volver a la automotivación

Escoge al menos dos estrategias que estarás dispuesto a poner en práctica para ir saliendo poco a poco de la energía baja.

1. Dándotelo a ti mismo:
   - Haz que te sientas mejor
   - Quiérete con todos tus recursos, haz cosas pequeñas por ti: sé gentil y preocúpate por ti mismo.
2. Recibiendo de los demás y del ambiente:
   - Permítete ser afectado por los demás; permite que te inspiren, identifícate con ellos y con sus cualidades.
   - Permítete ser afectado por todo lo bello, auditivo, visual, de movimiento, del ser humano, de la naturaleza.
3. Acercándote:
   - Pide amor, un abrazo, o cualquier tipo de atención.
   - Expresa tu dificultad: "no puedo manejar esta dificultad..."
   - Solicita amor en forma consciente a un amigo, un profesional o a alguna persona que sea capaz y que quiera proporcionarte amor y atención.
   - No te quedes con la expectativa inconsciente de que los demás te ayudarán. Esto causa resentimiento y la mayoría de las veces los demás no tienen forma de conocer tus expectativas.
4. Posponiendo:
   - Reserva algún tiempo específico para concentrarte en la pérdida y la tristeza.
5. Dedicándote a una rutina o a un ritual:
   - Selecciona aquellas rutinas que no representan presiones o tensiones adicionales
   - Escoge el ritual que más te gusta hacer.
6. Recordando:
   - Busca un momento de amor y de fortaleza
7. Esperando que te llegue un "yo puedo"
   - Proponte lograr poco a poco un "yo puedo". Si cambias demasiado rápido a los "yo puedo", la tristeza quedará reprimida cada vez más y puede causarte tensión.

Contrastes:

Rabia → cambia a un **"YO PUEDO"**
Preocupación → cambia a un **cierre**
Culpa → cambia a alguna **acción**

F. *Ejercicio:* SANAR LA TRISTEZA

Para sanar nuestra tristeza, tenemos varias opciones:

1. Podemos concentrarnos pensando en la pérdida, lo que produce un sentimiento de tristeza o podemos concentrarnos en el amor, lo que produce un sentimiento de amor.
2. Podemos concentrarnos en el deseo de aquello que perdimos, lo que produce la necesidad de luchar y actuar.
3. Podemos concentrarnos en el reconocimiento del amor, lo que nos inspira mayor vida.

Pensamiento de Pérdida vs. Sentimiento de Amor

Propósito: desenfocarte de la tristeza y enfocarte en el amor.

1. Revisa tu vida para conseguir una situación en donde hubo una pérdida muy importante.
2. Concéntrate en la pérdida. Permítete volver a ver toda la situación de nuevo. Siente la pérdida.
3. Ve la persona o el aspecto de la situación donde hubo amor. Siente amor.
4. Permítete volver a la experiencia y a la tristeza relacionada con el pensamiento de pérdida.
5. Cambia al sentimiento de amor. Permítete sentir amor ahora, aunque solamente sea en las ondas finas.
6. Valórate por ser capaz de amar. Revive todos los beneficios que recibiste de ese amor.
7. Siente ese amor cada vez que quieras. Siéntete afectado y continúa afectado por él.

APÉNDICE III
EJERCICIOS DEL NIVEL MENTAL

A. ***Ejercicio:*** **ENFOQUE Y DESENFOQUE**

Propósito: *Lograr la flexibilidad mental necesaria para vivir apropiadamente. Ser capaz de cambiar de pensamientos a imágenes, a sentimientos y acciones cuando sea apropiado.*

Estoy pensando en……

(Pensamiento negativo)

Y esto me hace sentir ..... ……

Cuando pienso en..... ……

(Pensamiento interesante)

Yo siento..... ……

Cuando me imagino, ... ……

(Imagen horrible, desagradable)

Yo siento..... ……

Y cuando me imagino ..... ……

(Algo muy bonito)

Yo me siento..... ……

Cuando experimento,..... ……

(Algo doloroso)

Me hace sentir. ..... ……

Y cuando tengo una experiencia grandiosa, me siento ..... ……

Cuando pienso en alguien a quien he perdido me siento ..... ……

Y cuando pienso en alguien a quien amo, me siento..... ……

Cuando hago ..... ……

(Algo que no me gusta)

Mi cuerpo reacciona..... ……

Y cuando hago..... ……

(Algo que me gusta)

Mi cuerpo reacciona..... ……

B. *Ejercicio:* PAC
PENSAMIENTO APRECIATIVO-CRITICO CREATIVO CONSTRUCTIVO

PRIMER PASO *Pensamiento Crítico-Creativo-Constructivo.*

Propósito: Llevar la crítica posiblemente destructiva a una realidad más positiva y más pacifica.

1. Escoge una situación difícil de tu vida.
2. Haz una lista de todas las críticas o todo lo que falta en la situación. Selecciona el punto que te parece más crítico para buscar alternativas.
3. Haz una lluvia de ideas e imágenes en busca de alternativas para resolver lo que falta. Selecciona una sola alternativa que quieres conducir a la realidad.
4. Construir un sistema de apoyo contestando las siguientes preguntas.

    ¿Qué? - necesito (cosas o factores)

    ¿Quién? - (ayuda humana)

    ¿Cómo? - (manera y proceso)

    ¿Cuándo? - (tiempo)

    ¿Dónde? - (espacio)

    ¿Por qué? - (razón)

    ¿Para qué? - (utilidad)

    Evidencia de estar logrando el éxito

    El próximo paso es...

SEGUNDO PASO: *Pensamiento Apreciativo*

*Propósito***:** Ser capaz de distinguir lo que tú aprecias de cualquier situación, persona o cosa.

Mi mejor amigo
Un amigo con el que estoy bravo en este momento
El día de hoy
Ir de compras
Este salón
Tu suegra o tu abuela
Un hermano o hermana
Tu compañía o industria

Tu esposo/esposa; novio/novia
Tu madre
El hijo/hija/hermana con quien tienes más dificultades
El Presidente
Pagar los gastos de la casa
Un colega difícil del trabajo
Ex-esposo/ex-esposa; ex-novio/ex-novia
Ir al dentista
La oposición
Tu padre
El tráfico de la ciudad
Tu jefe
Tu mismo