

TEMA 2: SENSACIÓN Y PERCEPCIÓN:

“Una repentina ráfaga de viento me golpeó en ese momento e hizo que me ardieran los ojos. Miré hacia el lugar en cuestión. No había nada, absolutamente nada fuera de lo ordinario.

- «No puedo ver nada», dije.

- «Acabas de sentirlo», contestó el [...]

- «¿Qué? ¿El viento?».

- «No sólo viento –dijo con severidad–. Puede que para ti sea viento, porque el viento es todo lo que conoces»” (Castaneda 1975, p. 31).

El diálogo anterior nos ayuda a comprender la forma en la que los filtros de nuestra percepción —nuestra forma de interpretar el mundo— moldean la experiencia que tenemos de él. A menudo, nuestra observación consiste en enmarcar aquello que vemos y relacionarlo con experiencias de nuestro pasado, que nos sirven de referencia para poder reconocer el entorno.

Este es un punto clave en el desarrollo del individuo: siempre tenemos la elección de vivir prisioneros de nuestras percepciones o elegir liberarse de dichos condicionamientos.

Para ello, hay que cuestionarse nuestra realidad cotidiana: ¿es realmente el mundo que veo el mundo real? ¿dónde termina la sensación y entra en juego la interpretación? ¿creamos el mundo que vemos? ¿es una creación consciente o inconsciente?

- **PROYECCIÓN:**

La percepción, como veremos más adelante, es el proceso por el que la mente convierte los estímulos sensoriales que recibe a través de los sentidos en una impresión consciente del entorno.

Asociamos automáticamente a las nuevas percepciones la información que tenemos almacenada previamente en nuestro cerebro. Es por eso que nuestras percepciones son siempre interpretaciones.

No vemos, sino que interpretamos. Nuestra forma particular de percibir el mundo es principalmente inconsciente y está condicionada por muchos aspectos, tales como la historia familiar, la educación que hemos recibido o las experiencias que hemos ido acumulando a lo largo de nuestra vida. Toda esta información se almacena en nuestro inconsciente.

Podemos reconocer este proceso cuando creamos la primera impresión acerca de alguien que acabamos de conocer, algo que realizamos todos constantemente. Estas interpretaciones, a su vez, condicionarán nuestra conducta una y otra vez hasta que seamos capaces de identificarlas y modificarlas conscientemente.

Los prejuicios que configuran nuestras interpretaciones determinan nuestra experiencia, haciéndonos creer que lo que percibimos es la única realidad. Sin embargo, esta interpretación consiste en una proyección de nuestro sistema de creencias.

Osteopatía integrativa-Estructural columna 24/25-Eosi

Así, el concepto «**proyección**»

Se refiere a un mecanismo de defensa psíquico mediante el cual se pretende asignar a otras personas de nuestro entorno características que nos son propias.

Como dijo Manuel Kant, “no vemos el mundo como es, sino como somos”.

Esto nos permite comprender que el estrés que nos generan ciertos comportamientos y situaciones cotidianas es debido a rasgos de nuestra propia psique que atribuimos a los demás.

Aquello que percibimos que nos molesta revela parte de nuestra información inconsciente. Asumir la influencia que genera nuestra percepción de la realidad sobre nuestro estado emocional y sobre nuestro cuerpo, nos abre las puertas a un nuevo paradigma en el que la persona tiene la oportunidad de elegir cómo quiere experimentar una situación.

Varios estudios científicos han concluido que una mejor habilidad de gestión en un contexto de estrés está asociado con un estado de salud más positivo, al reducir la gravedad del estresor mediante un cambio en la percepción del individuo (Shields, Moons, & Slavich, 2017).

Por lo tanto, comprender que aquello que vemos —nuestra percepción de una situación concreta— está totalmente mediatizado por aspectos de nuestra propia personalidad, es el primer paso para ampliar nuestra conciencia de unidad. Si no tenderemos a posicionarnos en una posición de víctimas emocionales.

Osteopatía integrativa-Estructural columna 24/25-Eosi

- Para representar hasta qué punto la percepción es clave en nuestro proceso de desarrollo, explicaremos una de las analogías más importantes de la historia del pensamiento occidental: **EL MITO DE LA CAVERNA DE PLATÓN**:

En una caverna había un grupo de personas prisioneras desde su nacimiento, estaban encadenadas de tal forma que no podían moverse y sólo podían mirar a una pared que estaba frente a ellos, no podían ni siquiera girar el cuello. Detrás de ellos, a cierta altura, había una gran hoguera encendida. Y entre esta hoguera y los prisioneros había un muro de media altura, como los utilizados para representar obras de teatro con marionetas.

Tras este muro iban pasando personas con objetos de madera y barro que, al pasar delante del fuego, proyectaban su sombra en la pared a la cual miraban los prisioneros. Algunas de estas personas que pasaban hablaban entre sí, resonando el eco en la misma pared donde estaban proyectadas estas sombras.

Los prisioneros, al haber tenido la misma perspectiva desde su nacimiento estaban convencidos de que estas proyecciones eran la «realidad». Todas las conversaciones entre prisioneros hacían referencias a las sombras y las voces que venían de ellas. Al compartir cautiverio, podían disertar sobre lo que veían y reafirmarse los unos a los otros en la veracidad de lo que percibían.



Con los ojos acostumbrados a esa intensidad lumínica después de toda una vida... ¿qué pasaría si un prisionero logra liberarse, darse la vuelta y mirar de frente a los objetos reales? ¿si pudiese observar de frente la luz que desprende la hoguera?

Osteopatía integrativa-Estructural columna 24/25-Eosi

Imaginemos cuál sería su reacción si después de haber vivido prisionero, se le enseñase uno a uno todos los objetos de los que, hasta entonces, conocía tan solo su sombra.

Platón se planteaba si el mundo que estaba acostumbrado a observar, el de las sombras, no le parecería, de hecho, más real que el que estaba comenzando a descubrir ahora. Si sus ojos, adaptados a esas condiciones, no podrían aguantar tal molestia, si le obligarían incluso a apartar la vista de la luz, volviendo a observar aquellas sombras que era capaz de identificar y en las cuales se sentía cómodo observando. Su reducida, incompleta y limitante zona de confort.

Incluso yendo un poco más allá, el prisionero liberado comienza a subir hacia la salida de la cueva, hasta que sale a ver la luz natural. Puede ver el sol, cómo lo baña todo, el mundo que se expande ante sus ojos. Sin embargo, una vez adaptado poco a poco a este nuevo fulgor, recordando la caverna, su prisión... ¿no se sentiría dichoso de haber sido capaz de salir de allí, de conocer lo que habita detrás de lo que al principio observaba con sus compañeros? ¿Qué pensaría de aquellos compañeros expertos en desenvolverse en la interpretación de estas sombras? Aquellos que recibían alabanzas y admiración por su capacidad de profetizar los acontecimientos según la sombra que pasara frente a ellos, ¿los envidiaría?

Además, Platón reflexionaba: si tuviese que volver a ocupar el mismo lugar, encadenado junto a sus compañeros, ¿no se le llenaría la vista, ahora acostumbrada a la luz, de tinieblas?

Le sería imposible ver las sombras con la claridad y comodidad de antaño. Mientras sus ojos volviesen a la tediosa tarea de volver a adaptarse a esa visión, al conversar y opinar con sus compañeros sobre las sombras, como siempre hizo, sería objeto de burlas y desprecios por no ser capaz de verlas con la misma claridad de siempre. Sus compañeros podrían juzgar que no merece la pena salir a donde había ido porque “dañaba” la vista.

Podemos equiparar la analogía del mito de la caverna con el proceso de desarrollo de toda persona hacia una identidad propia, diferenciada de los demás. Por ejemplo, imaginemos a una mujer adulta que ya tiene una identidad sólida y bien conformada sobre sí misma.

Suele enfadarse mucho con su hermana porque hace lo que quiere, no tiene en cuenta sus necesidades y nunca la ayuda en las tareas de casa. Cuando ve que su hermana se comporta así, siente mucha ira y no puede soportarlo. Desde esta perspectiva la invitaríamos a reflexionar sobre su responsabilidad dentro del conflicto, pudiendo llegar a identificar, al punto de que, por ejemplo, que lo que realmente le molesta es que su hermana hace siempre lo que le apetece, cosa que ella nunca se permite. Ella percibe a su hermana como egoísta (las sombras de la caverna), pero en realidad lo que ocurre es que ella se falta al respeto, obligándose a hacer cosas que no quiere hacer (la hoguera encendida).

Para poder conocer lo que hay detrás de las proyecciones, lo primero que debemos hacer es tomar conciencia de que son solo eso: sombras. Hay que tener en cuenta que estamos adaptados a un contexto social y cultural que rinde pleitesía al mundo de las sombras y que, ver más allá de ellas, en ocasiones supone la incompreensión o el juicio de quien ha decidido no hacerlo, de quien prefiere no salir de la cueva. Un juicio que, a su vez, refleja nuestra propia resistencia a vivir de otra manera y a hacernos

responsables de nuestra vida (**CONCIENCIA UNIDAD**). Por todo ello, el cambio de percepción es la piedra angular del cambio de conciencia.

- **El mapa no es el territorio.**

La representación que tenemos del mundo se forma principalmente de nuestras vivencias, por lo que cada persona tiene **su propio mapa del mundo que nunca será el territorio completo.**

Es imposible encontrar dos individuos con el mismo modelo del mundo y las mismas experiencias vitales, incluso siendo miembros de la misma familia. El mundo externo es excesivamente complejo para que podamos recoger y archivar toda la información que hay disponible.

En lugar de hacerlo así, los seres humanos construimos a lo largo de nuestra vida un mapa mental con algunas de esas informaciones, que contiene los datos esenciales para interactuar con su entorno. Luego tomamos nuestras decisiones y actuamos en función de ese mapa, que es nuestra representación simplificada de la realidad.

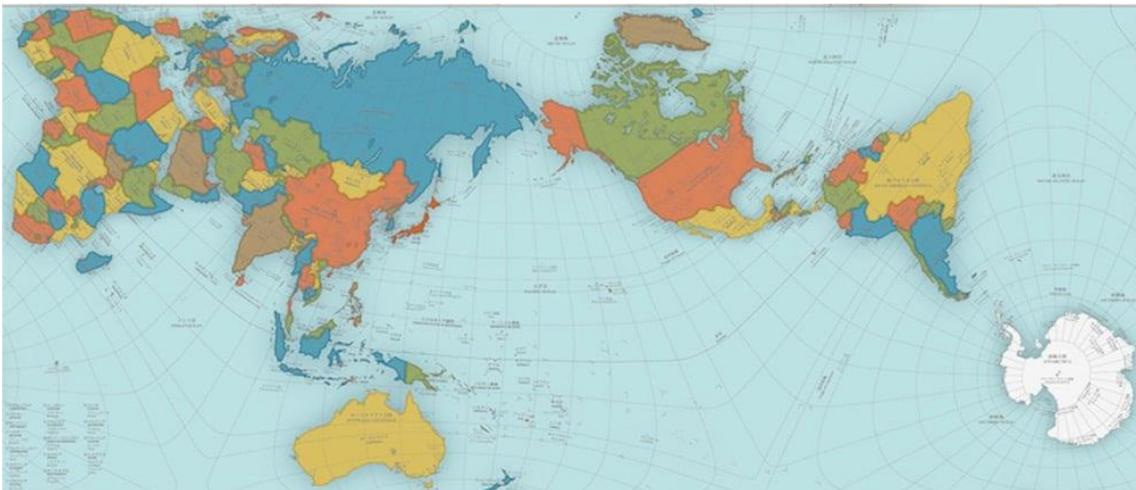
Como vemos en el mapa de la siguiente imagen, África tiene un tamaño mucho mayor del que parece tener en los mapas habituales y Canadá es bastante más pequeño. Se trata de un mapa llamado AuthaGraph; su autor Hajime Narukawa ha conseguido representar de una forma más precisa todos los países, mediante una técnica que permite transferir a una superficie plana las proporciones de una superficie esférica con más detalle.

El mapa que todos reconocemos, conocido como el mapa de Mercator, representa Antártida y Groenlandia en un tamaño desproporcionado, y los países cercanos a los polos tienen un tamaño mayor del que les corresponde.

Sin embargo, ¿alguno de nosotros ha experimentado alguna dificultad debido a lo impreciso del mapamundi que ha estado usando toda su vida? Probablemente la respuesta sea que no. Exceptuando algunas profesiones como piloto o topógrafo, el resto hemos funcionado de una forma adecuada y adaptativa con ese mapa, por inexacto que fuera.

Con esto queremos resaltar que no es tan importante un mapa correcto o incorrecto sino un **mapa útil y adaptativo** según el contexto, y todos serán igualmente válidos mientras cumplan su función. No obstante, no debemos confundir funcionar en base a un mapa que nos es útil con pensar que es el mejor mapa o el más correcto.

Osteopatía integrativa-Estructural columna 24/25-Eosi



No existe ningún mapa que contenga toda la información que abarca un territorio. Por ello, el mapa más adecuado no será el que más información contenga, sino aquel cuya información sea la que necesite para adaptarme al entorno, en función de lo que quiera conseguir. De este modo podemos concluir que, el hecho de que esté usando un mapa determinado, no quiere decir que sea el más completo.

Es preferible un mapa más flexible que uno más exacto.

De todo lo expuesto anteriormente podemos extraer tres ideas básicas:

1. Lo que percibimos no es la realidad.
2. La información que tenemos de nuestro entorno no es completa e induce a equivocaciones.
3. Cuando aquello que percibimos nos mueve emocionalmente, se trata de una proyección.

¿De qué manera te afecta el hecho de que la realidad que encuentras no coincida con tus expectativas?

¿Eres flexible o, por el contrario, te supone un gran inconveniente?

¿Cómo afecta a tus relaciones el hecho de que no se cumplan tus expectativas?

- **LA SENSACIÓN.**

La «sensación» se refiere a experiencias inmediatas básicas generadas por estímulos aislados simples (Matlin, & Foley, 1996). La sensación también se define en términos de la respuesta de los órganos de los sentidos frente a un estímulo (Feldman, 1999).

La configuración de nuestros sentidos, que condiciona qué tipo de señales del entorno somos capaces de detectar, así como la forma en que se procesa toda esta información en nuestro cerebro, determina la experiencia de una realidad determinada.

Esta información es procesada inicialmente a través de nuestros cinco sentidos o modalidades sensoriales. Es también a través de estas modalidades sensoriales cómo las personas internamente codificamos, almacenamos y damos sentido a la información que percibimos.

Por lo tanto, aunque no podamos cambiar algo que nos ha sucedido con anterioridad, cuando modificamos nuestra forma de interpretar dichos recuerdos, cambia la información que almacenamos de ellos. Este cambio ejerce una influencia en el momento presente.

Existe una memoria inherente a la especie que es heredada por la descendencia y que configura unas preferencias sensoriales específicas. De igual forma, dependiendo de la historia familiar, de situaciones que hayan podido vivir nuestros antepasados o incluso nosotros mismos durante nuestra vida, mostraremos mayor preferencia por un canal sensorial u otro —o una combinación concreta de los mismos— para percibir el mundo.

Cada persona expresa sus experiencias a través de un canal preferente. Si descubrimos el sistema representacional preferido de otra persona, podremos expresarnos de tal forma que nuestra comunicación se adapte óptimamente a la forma que esa persona utiliza para representar internamente sus experiencias. De esta manera, hablaremos su mismo «idioma».

Para que la supervivencia biológica sea posible, la mente no confinada tiene que ser encauzada por el “embudo” de válvula reductora que constituye el cerebro y el sistema nervioso” (Huxley, 2017, p. 8).

Podremos utilizar estos canales para conectar mejor con el recuerdo y poder recuperar la información de un evento pasado. Y también podremos modificar la experiencia de esos recuerdos, y por lo tanto, nuestra realidad utilizando estos recursos.

Una forma de modificar nuestros recuerdos es variar las submodalidades asociadas a la situación. Es una forma de permitir que las conexiones neuronales establezcan un nuevo recorrido, con nuevas asociaciones y, por tanto, re-configurar nuestro estado de conciencia.

****Durante la indagación de la escena de estrés podremos utilizar las sensaciones físicas para conectar ese estrés presente con recuerdos del pasado y de ahí extraer la información inconsciente aprendida en su infancia que generó su mapa y engrama hoy en día. ****

- **ENGRAMAS:**

Los engramas son patrones de estimulación específicos ubicados en el cerebro que almacenan información concreta del medio externo o interno que se ha captado a través de nuestros sistemas sensoriales. Otras terminologías para referirse al mismo concepto pueden ser patrón de activación, bucle o subsistema neuronales (Montserrat, 2001). Este engrama puede ser activado según el canal de los sentidos que fijó el impacto emocional.

Esta es la razón de ser de la liberación somato-emocional cuando estamos tratando el cuerpo en consulta.

El término “engrama” proviene del griego en (en) y gramma (letra, escritura). Un engrama es una marca orgánica sobre el tejido nervioso que se ha producido debido a un estímulo en el pasado y que conforma el soporte material de su recuerdo.

Es una estructura de interconexión neuronal estable. Las redes neuronales establecen sistemas inconscientes y mecánicos de comunicación entre las distintas regiones cerebrales. Se puede establecer engramas con todo tipo de experiencias siempre y cuando hayan sido seleccionadas como relevantes para nosotros, tanto si son consideradas como peligrosas para nuestra supervivencia, como si son importantes para nuestro bienestar. Por ejemplo, como cuando olemos un perfume y ese olor nos transporta a nuestra infancia.

Un engrama nos predispone a tener una sensibilidad especial frente a situaciones determinadas, ante las que reaccionamos con una respuesta inconsciente memorizada anteriormente.

Un chico refería haberse sentido humillado por un compañero de trabajo. Al indagar mediante la descripción de la escena, descubrimos que la «humillación» había consistido en que su compañero le dijo: “¡Eh chico!, alcázame ese libro”. En principio, podemos ver cierta desproporción entre la frase literal y la percepción de una grave ofensa. Sin embargo, ayudándonos de esa sensación y viajando hacia atrás en el tiempo, vemos cómo la situación le llevaba a un momento de su infancia donde su tío lo humillaba constantemente delante de su familia, la forma que tenía de llamarlo era, por supuesto, «chico». Puede que siga sin gustarle que lo llamen de esa manera, pero ahora, habiendo tomado conciencia de esto, puede dejar de proyectar su molestia en su interlocutor.

Cuando comprende lo que le ocurre, es capaz de expresarlo de una manera asertiva y pacífica, lo cual repercutirá positivamente en sus relaciones. Vemos como, en este caso, la descripción de primer orden —un concepto que se desarrollará más adelante— es primordial para encontrar la verdadera historia.

Una persona entraba en un estado de estrés intenso cuando oía papeles rozándose entre sí (el típico sonido que se produce cuando pasamos las páginas de un periódico). Tras muchos años aceptando su particularidad como algo azaroso, un día decidió indagar en el origen.

Durante la sesión, a través de la sensación física, revivió una escena con 4 años en la que iba al hospital a visitar a su abuelo, al cual le quedaban días de vida por tumores cerebrales irremediablemente extendidos. Cuando llegó, su abuelo llevaba una bata de papel, típica de los hospitales. Estaba tumbado en la cama y comenzó a llorar desconsoladamente mientras lo abrazaba. Era la primera vez que veía a un adulto llorar, además era su abuelo y el contexto era intensamente dramático. Su inconsciente registró el sonido de la fricción entre las sábanas y la bata mientras experimentaba esa situación emocional. Esto le llevó a que, a partir de ese momento y sin saber por qué, tuviese sensaciones muy desagradables al oír sonidos parecidos de nuevo. Tras la toma de conciencia, su grado de reactividad disminuyó notablemente.

- **PERCEPCIÓN.**

La percepción es la experiencia sensorial consciente, incluye la interpretación de las sensaciones, dándoles significado y organización (Matlin, & Foley, 1996). La organización, interpretación, análisis e integración de los estímulos implica la actividad no sólo de nuestros órganos sensoriales, sino también de nuestro cerebro (Feldman, 1999).

La percepción está influenciada de forma directa por la **cultura** y por **nuestra biología**. Es un mecanismo totalmente biocultural que interpreta y da significado a las experiencias sensoriales.

Uno de los objetivos de la percepción consiste en interpretar la información del entorno, lo cual es fundamental para nuestra supervivencia. La percepción crea una conciencia del entorno y nos permite actuar dentro de él. El proceso de selección y organización de las sensaciones está dirigido a satisfacer las necesidades individuales y colectivas del ser humano. En este proceso, buscamos los estímulos que nos son útiles y excluimos aquellos que no son “necesarios” en un momento determinado.

Los estudios realizados sobre la percepción manifiestan que el cerebro apenas utiliza el 5% de toda la información que llega a nuestros sentidos para conformar su realidad. De esta mínima parte, la atención selecciona solo el 10% de ese 5% de información percibida, lo cual nos deja **solo un 0,5% que representa la máxima información consciente que podemos llegar a percibir en una situación determinada.** Esta parte de información tiene que ser integrada para que el individuo pueda darle un significado que tenga sentido para él.

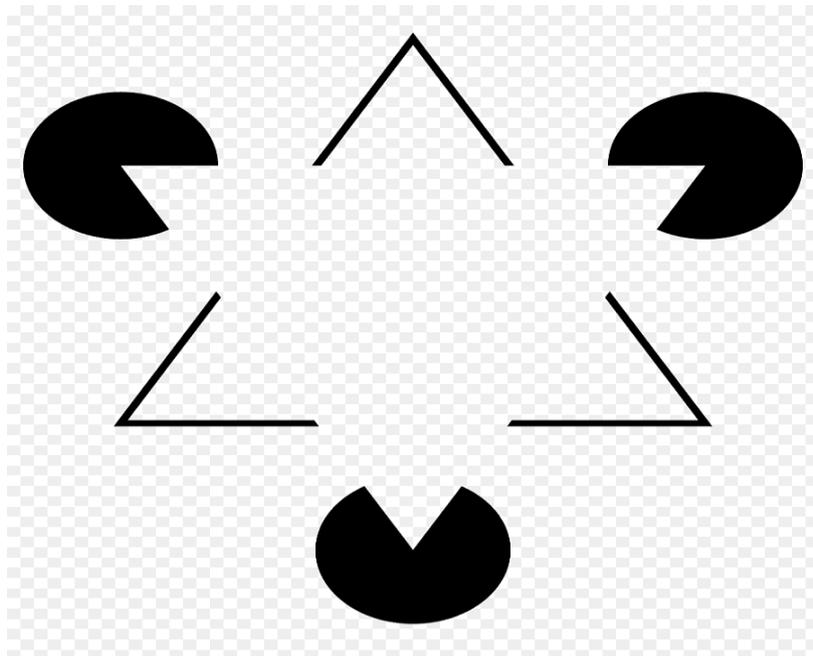
Todo ello en función de la supervivencia y la conveniencia social llegar a percibir en una situación determinada. Esta parte de información tiene que ser integrada para que el individuo pueda darle un significado que tenga sentido para él. Todo ello en función de la **supervivencia y la conveniencia social**.

Investigadores en el campo de la neurociencia también afirman que la única realidad con la que convivimos de verdad es una simulación creada por nuestro cerebro, que a veces **coincide con lo real y a veces no** (Pafundo, et. al., 2016).

Por ejemplo, en esta imagen sobre una ilusión óptica, se pueden observar las figuras de dos triángulos que “parecen” estar pero que, en realidad, no existen. Lo que existe son unas figuras negras sobre un fondo blanco que dan la impresión de formar un triángulo blanco. Imagina que no conocieses lo que es un triángulo **¿Lo verías? ¿Le darías el significado de un triángulo?**

La neurología nos dice que el cerebro ha generado su propia realidad rellenando los espacios a partir de experiencias pasadas. El cerebro alucina la realidad, es decir, produce imágenes de la realidad, y lo hace continuamente generando eso que experimentamos como flujo de la conciencia.

Por todo esto, es importante puntualizar que, el hecho de atribuir un significado a una experiencia o situación es algo muy diferente a considerar que ese significado sea real.



Por lo tanto, podríamos concluir que el resultado de una percepción es siempre una interpretación subjetiva del evento y que hay tantos puntos de vista como individuos.

Además, se pone de manifiesto que la percepción es el resultado de dos tipos de inputs: las sensaciones objetivas que provienen del medio externo, que percibimos con nuestros órganos sensoriales, y los inputs internos que provienen de cada persona,

Osteopatía integrativa-Estructural columna 24/25-Eosi

como son sus necesidades, sus experiencias y conocimientos previos, sus motivaciones, etc. que influyen en la interpretación subjetiva que hará cada individuo de los estímulos externos.

El ser humano tiene una forma de entender la realidad, está determinada por el modo en que capta la información y la descifra a través de **su sistema neurológico (filtro neurológico)**. El significado que se asigna a lo que se percibe, vendrá condicionado por el lenguaje que utiliza la persona, la época en la que vive y el comportamiento social de su entorno (**filtro social**), así como por sus experiencias y gustos personales (**filtro individual**). Aquí tendríamos la explicación y el sustento de lo que llamamos nuestra proyección. No vemos la realidad objetiva, sino nuestra propia interpretación, que está condicionada por información inconsciente

Los filtros son indispensables para percibir la realidad de una forma eficaz, rápida y adaptativa. Son pequeños atajos que usamos, repletos de generalidades, deducciones y creencias inconscientes. Esto no es perjudicial ni negativo mientras no nos cause sufrimiento. Hacer descriptivo lo inferido es de gran utilidad, sobre todo para **deshacer una creencia limitante** o para **reinterpretar alguna situación dolorosa**.

- **NIVELES DE REALIDAD.**

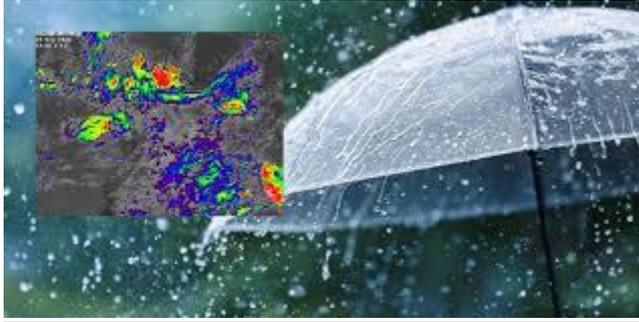
La información que percibimos del exterior es entendida desde diferentes **niveles de realidad**, que podemos clasificar según su complejidad:

1. La **realidad de primer orden** o evidencias sensoriales. Se refiere a todo aquello que puedo constatar y verificar sensorialmente. Previamente a esto, tendremos un código en que nos habremos puesto de acuerdo. Por ejemplo, “mi marido se llama Juan”, “está lloviendo”, “agarró un lápiz amarillo con la mano derecha” o “llegó a casa a las 12:30 h.”; frente a una afirmación de este tipo, todos estamos de acuerdo en responder sí o no. Es una realidad objetiva que se puede comprobar y verificar con los sentidos.
2. La realidad de **segundo orden** o interpretaciones personales. En este caso son mis apreciaciones u opiniones sobre algo, por ejemplo: “Mi marido se llama Juan; es apuesto y trabajador”. La segunda frase es una interpretación: no todos tenemos la misma opinión o idea de “trabajador” o de “apuesto”. “Es bueno que llueva”, es otro ejemplo de realidad de segundo orden. En este orden de realidad hay implícita una interpretación de la realidad que es totalmente subjetiva. En el caso del que llegaba a las 12:30 habiendo quedado a las 12:00, en este nivel podríamos decir “llegó muy tarde”, donde “muy tarde” ya sería una inferencia con varias posibles interpretaciones.
3. La realidad de **tercer orden**, es decir, cómo me siento con mi interpretación frente a esa realidad. Siguiendo el ejemplo, en este caso sería: “Soy una persona afortunada porque mi marido es apuesto y trabajador” o “estoy triste porque llueve”. La interpretación de lo que se piensa, lo que se piensa de lo que piensa, la conclusión de la conclusión. Es el significado que atribuimos a la interpretación sensorial. Las personas dan significado a sus interpretaciones. La interpretación de la interpretación, pensar sobre el pensar; esta realidad es precisamente la que nos ancla en los estados internos. Es el miedo a tener miedo o la tristeza profunda por verse triste, por ejemplo.

Osteopatía integrativa-Estructural columna 24/25-Eosi

Es el nivel más complejo y el que más nos aleja de la realidad objetiva. En el caso de alguien que llega tarde, una realidad de tercer orden sería decir “es un maleducado”, ya que sería tomar una conclusión de algo que es una interpretación, un juicio de una interpretación subjetiva.

Normalmente nos movemos en el tercer nivel de realidad; ser capaz de traducirlo al primer orden es uno de los OBJETIVOS FUNDAMENTALES s a tener en cuenta para poder entender la experiencia de un individuo.



1º orden.

3º orden.



2º orden.



Una de las claves para poder extraer la información inconsciente es relatar las escenas de estrés como si fuese un guion de teatro o un acta policial, es decir en primer orden de realidad, donde no podemos dejar ninguna acción a la interpretación del interlocutor. Debe poder ser reconstruido el evento de la forma más fiable posible por cualquier persona que no haya estado presente en el evento en cuestión.

Por ello no diremos “se enfadó” sino “frunció el ceño mientras agitaba su puño derecho cerrado”, o no diremos “me faltó el respeto” sino “arrugó un papel dándole forma de bola y lo arrojó, impactando en mi cara”, por ejemplo.

Osteopatía integrativa-Estructural columna 24/25-Eosi

++Para poder describir cualquier experiencia desde una realidad de primer orden, debemos tener en cuenta varios puntos importantes:

- Utilizar solamente palabras que concreten lo que ocurre y que se puedan comprobar sensorialmente (...estoy en la cocina con mi hija...).
- Utilizar descripciones visuales y auditivas de comportamientos, es decir, información que se pueda ver y escuchar (mi marido me mira a los ojos..., frunce el ceño..., mi hija suspira...).
- Las opiniones, los pensamientos, las suposiciones y las analogías no se pueden comprobar objetivamente, por lo tanto, no son descriptivas (...porque pienso que...supongo que...como si... como que...).
- Para especificar la descripción del comportamiento se pueden utilizar comparaciones (mi madre habla en voz más alta que yo/ más que antes...)
- Para describir de forma precisa lo que dice la persona se puede utilizar el estilo directo (mi padre dice: "tienes que estudiar más"...). Es importante utilizar aquí el verbo "decir", y no verbos susceptibles de interpretación, como "reclamar", "gritar", "acusar", etc.
- Los adjetivos calificativos (es muy egoísta/amoroso), pronombres indefinidos (unos/unas, aquellos...), adverbios (allí, mucho, bastante...) o conectores adversativos (pero, sin embargo, no obstante, aunque) no pertenecen a una realidad de primer orden.
- Los sentimientos no pueden verificarse sensorialmente, por lo tanto, no son descriptivos (siento que no me quiere, me siento abandonada...).
- No se describen sentimientos, pero se puede describir información táctil, es decir, información sobre algo que se puede tocar o comprobar objetivamente de forma táctil (hace más frío fuera que dentro..., hay un cambio de temperatura..., siento un golpe en la espalda).

En el primer nivel de realidad podemos observar detalles que, si bien no parecen tener importancia, pueden ser engramas muy potentes que se repiten en distintas escenas de estrés, en nuestra vida contemporánea o incluso en la de nuestros familiares.

Ser capaces de diferenciar los filtros mediante los que percibimos nuestras experiencias es fundamental para poder tomar conciencia de **cómo interpretamos la realidad y poder elegir conscientemente en qué orden de realidad expresarnos.**

- **INTENCIÓN POSITIVA:**

Toda acción que lleva a cabo una persona está guiada u orientada hacia la consecución de algo positivo para esa persona (o para incrementar sus probabilidades de evitar algo negativo).

Quizás la acción, al mismo tiempo que genera algún beneficio, tiene consecuencias dañinas para la propia persona, o puede que lastime a otra persona para obtener su propio beneficio. O quizás, hubo un tiempo en el que era una acción útil y adecuada, pero, actualmente, ya no produce el resultado deseado. En este apartado analizaremos cómo, **según nuestra percepción, podemos elegir entender o no a la**

persona que tenemos delante. También veremos de qué forma aquello que nos molesta se refleja dentro de cada uno de nosotros.

La intención positiva será siempre respetada, a pesar de su ineficacia para conseguir resultados o cause daño a terceros. Los comportamientos pueden ser perjudiciales para la persona o para su entorno, pero la intención de éstos siempre es positiva. Atendiendo a este argumento, desaparece el **juicio** sobre si lo que hace una persona está bien o mal.

Siempre intentamos conseguir un estado beneficioso a través de nuestras acciones — por más que éstas nos puedan parecer irracionales— aunque no siempre nos llevan a un estado de equilibrio. Debemos entender que el inconsciente es compensatorio para los sesgos del consciente y está conectado con todo el sistema.

Una forma sencilla de acceder a los valores o estados que equivalen a la intención positiva es preguntarse «para qué», es decir, «con qué propósito» o «con qué finalidad». ¿Para qué voy a un sitio? ¿Para qué quiero un coche nuevo? ¿Para qué quiero separarme? ¿Para qué aguanto esta situación? ¿Qué consigo haciendo esto o aquello?

Supongamos una persona que mantiene una relación de violencia en casa, que se pregunta: “¿Para qué aguanto esta situación?”. La respuesta podría ser: “Porque no tengo otra opción” (creencia**); al volver a preguntar destacando de nuevo “¿Para qué?”, entonces tal vez conteste: “Para no estar sola” (**intención positiva**). La siguiente pregunta que se debe de hacer es: “Y cuando no estás sola, ¿qué consigues que es todavía más importante?”. La respuesta podría ser: “Consigo sentir que si entran ladrones me podrán defender”. Otra vez se hace la pregunta: “Cuando consigues convencerte de que si entran ladrones te defenderán, ¿qué consigues?”, en este caso la respuesta podría ser “**Seguridad**” **.

** Un ejemplo claro para ejemplificar esta dinámica es el de las personas que fuman. Detrás de una acción considerada perjudicial para la salud se esconde una intención positiva.

Esta intención positiva puede ir desde tener un espacio para uno mismo hasta conseguir un valor, como la libertad. Cuando fuma, el espacio torácico se expande y equivale a una respiración profunda. Para el inconsciente es un momento de amplitud y expansión que, para muchas personas, es el único del que disponen en su día a día.

Por lo tanto, se podría considerar que fumar «no es malo» para la persona y no deberíamos ir en contra de ello. Más bien, se trata de que el cliente llegue a conseguir un estado parecido en su vida (expansión o libertad) con una gama de comportamientos diferentes que resulten menos perjudiciales. Todo ello gracias a la comprensión del sentido que tiene su hábito.

Este ejemplo se puede extrapolar a cualquier comportamiento disfuncional que deseemos cambiar.

Algo a tener en cuenta durante el proceso de indagación es que, depende de la pregunta que planteemos, ésta nos llevará a una dirección u otra. para comprender la intención que hay detrás de un suceso determinado, la pregunta adecuada sería «**PARA QUÉ**».

REFLEXIÓN FINAL.

Según múltiples estudios, la **inmadurez emocional** está relacionada con enfrentar el estrés centrándose excesivamente en la emoción y de forma insuficiente hacia la resolución de problemas. Por lo que, a menudo, los conflictos siguen sin resolverse y se continúan repitiendo en nuestra vida hasta que somos capaces de solucionarlos.

El objetivo de todo lo descrito anteriormente es hacer hincapié en que tan importante es darse cuenta del «para qué» de lo que sucede como pasar a la acción. Ambos mecanismos son necesarios y complementarios.

Esta misma comprensión podemos aplicarla a otros ámbitos. Por ejemplo, antes de juzgar una emoción, rechazarla o decidir dejar de experimentarla, debemos comprender el **“para qué”** de dicha emoción. No conseguiremos nada entendiéndola si luego seguimos sosteniéndola de una forma continua y sin remedio. Tampoco sería una solución adecuada rechazar la emoción o desear no sentirse más así sin ir más allá, sin entender que tiene una función determinada en el momento donde surge.

Vivir en la conciencia de unidad también implica saber desenvolverse en nuestro entorno dual.