

## 10. El subconsciente - nuestra balanza para la ganancia y la pérdida

Cuando estaba registrando las historias de mis pacientes, inicialmente los dividí en grupos en función de sus diagnósticos establecidos. Quería comparar pacientes con los mismos síntomas, como tinnitus, mareos, etc., ya que suponía que los distintos síntomas tenían causas diferentes. Quería encontrar un denominador común en cada grupo. ¿Qué tenían en común los pacientes con tinnitus? ¿Qué tenían en común los pacientes con mareos? ¿Existían similitudes y, en caso afirmativo, cuáles eran? Lo que más me interesaba eran los pacientes con enfermedades y síntomas múltiples. ¿Qué había ocurrido en sus vidas para que tuvieran tantas enfermedades?

Durante años busqué similitudes en las historias de vida de pacientes con síntomas parecidos. En 2007, descubrí algo que amplió mi conocimiento del ser humano. Independientemente de la situación que me presentara un paciente, siempre que fuera negativa (como todas las historias de pacientes con enfermedades), todo giraba en torno a la idea de pérdida personal. Me pregunté: ¿es posible que un solo pensamiento sea el punto de partida de todos los problemas y, por lo tanto, de todas las enfermedades humanas?

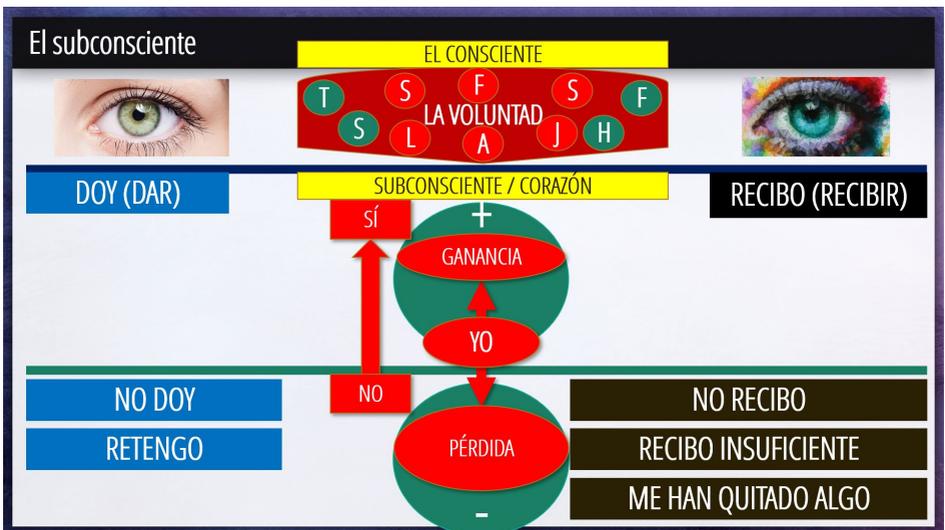
Tardé mucho tiempo en comprender completamente la causa de nuestras enfermedades. Pero en algún momento me di cuenta de que son sólo las pérdidas personales las que nos complican la vida. No importa qué historia me cuenten, si es negativa, tiene su origen en la idea de una pérdida personal. Todavía no he encontrado otro principio. En mi búsqueda, he identificado el subconsciente, que me ha proporcionado respuestas sobre la causa de las enfermedades y los problemas humanos.

Para comprender mejor el pensamiento de pérdida, es importante analizar el subconsciente, el centro funcional del espíritu. Para mostrar cómo funcionan las personas a través de un pensamiento central, he elaborado un diagrama. En la parte superior está el nivel consciente del espíritu, y debajo está el subconsciente, al que también me gusta llamar "corazón". El espíritu consciente contiene la voluntad, donde percibimos ciertas señales e información. En el diagrama, las necesidades físicas están etiquetadas en verde. H es hambre, S es sed, T es transpiración (sudor) y F es frío. Primero hay que ser consciente de estas necesidades físicas y luego actuar para satisfacerlas. La

voluntad es como una pantalla que ilumina "¡Se requiere acción!". Así, el ser humano sabe que hay una demanda o llamada a la acción.

También se reconocen las necesidades espirituales, indicadas en rojo. Éstas están presentes en cada persona, pero el orden de prioridad es individual. Cada persona tiene una necesidad primaria a nivel espiritual. En la ilustración, he colocado en el centro la A, que representa la armonía, porque mi primera necesidad es la armonía. La J representa justicia, la L libertad, la F fidelidad, la S sabiduría y la otra S seguridad. Para satisfacer estas necesidades espirituales, hay que tomar conciencia de ellas, igual que con las necesidades físicas. Las decisiones para satisfacer una necesidad se toman en el subconsciente. De modo que, *aunque* sea consciente de las necesidades, la decisión se toma de manera subconsciente.

En el subconsciente tenemos el punto de conexión entre el espíritu y el cuerpo. Como el espíritu está siempre activo para aprovisionar y controlar el cuerpo, desencadena un impulso eléctrico en la corteza cerebral cada vez que se toma una decisión. El espíritu toma cientos de decisiones en el lapso de un segundo. Por eso, la mayoría de las decisiones sólo pueden tomarse inconscientemente. En la ilustración, el "yo" representa al espíritu.



El espíritu debe evaluar en la entrada toda la información que recibe y sólo puede clasificarla en dos categorías. Las cuales se denominan "ganancia" o "pérdida". La ganancia es lo que satisface las necesidades del espíritu y del cuerpo. Una pérdida es su opuesto, es decir, una anti-necesidad. También existe la línea cero, es decir, la información que no responde ni positiva ni negativamente a la necesidad del espíritu y, por lo tanto, no provoca ninguna reacción. La línea cero es importante porque determina la importancia y la magnitud de la ganancia o la pérdida. Según esta sencilla categorización, tomamos todas nuestras decisiones, que sólo contienen un "sí" o un "no". Nuestras decisiones están predeterminadas con un "sí" a la ganancia y un "no" a la pérdida. No existe el "sí" a la pérdida. Analiza, por ejemplo, por qué donas a una buena causa o por qué no lo haces. Todas las decisiones humanas se basan en un simple "sí" o "no".

¿En qué debería pensar alguien inconscientemente cuando tiene hambre? La comida debe verse como una ganancia. ¿Se produce este proceso de forma consciente? No, desde luego que no. Si uno tiene delante varios alimentos, como varias frutas, entonces calcula inconscientemente la ganancia y la pérdida de cada una de estas frutas. Sólo entonces elige y come la fruta.

En el ser humano no hay otro nivel de decisión que el "sí" y el "no". Todos los anuncios prometen beneficios o evitar pérdidas. Nadie responderá a un anuncio que diga: "Compre aquí, tengo productos de baja calidad a un precio muy alto". En esta situación, no hay posibilidad de decir "sí" a la oferta. Las personas tienen que evitar todo lo que consideren una pérdida y decir "no". Este proceso no puede suspenderse ni evitarse.

En el proceso de toma de decisiones del espíritu, éste debe evitar las pérdidas. Mientras pueda hacerlo, no surgirá ningún miedo. Una persona puede pisar el freno en un semáforo en rojo, pero no tendrá emociones negativas. Sin embargo, si intenta controlar las circunstancias, o a la gente que le rodea, el tiempo, el dinero, etc., entonces surge el miedo, al menos cuando su intento de controlar no funciona como lo espera. Así podemos entender qué es el miedo. La ansiedad siempre surge cuando pienso que tengo que evitar algo que está fuera de mi control. Sólo existe el miedo a perder, nunca el miedo a ganar.

La enfermedad y todos los problemas humanos surgen porque las personas piensan que están perdiendo su "no". Las personas están estructuralmente

determinadas a decir siempre "no" a una pérdida y siempre "sí" a una ganancia. Esto forma parte de su función. Cualquier pérdida o incluso la expectativa o creencia en una pérdida no es aceptada. La pérdida personal no puede aceptarse y hace que la persona que cree en ella y la experimenta se destruya y, con el tiempo, se enferme. Esto también depende de lo grande que sea la pérdida percibida por cada individuo. Las grandes pérdidas personales provocan emociones fuertes y, con el tiempo, enfermedades graves. Una pérdida personal menor provoca emociones menos fuertes y menos enfermedad. El nivel de pérdida personal es diferente para cada individuo. Una misma pérdida puede percibirse y experimentarse con distinta intensidad. La intensidad es subjetiva e individual, pero el mecanismo de toma de decisiones es el mismo para cada persona.

Calculamos las impresiones registradas y la información sobre la ganancia o la pérdida en milisegundos. Esto fue, por ejemplo, medido mediante ondas cerebrales en jugadores que tenían que tomar decisiones.<sup>10</sup> Toda la información y percepciones se clasifican en ganancias y pérdidas. El simple hecho de que las personas creen que no pueden evitar una pérdida personal conduce a todos los problemas a los que enfrentan.

Cuando me di cuenta de que todos los problemas del hombre provienen de la *creencia de que los demás* pueden causarle pérdidas personales, busqué la causa de esta idea. La encontré en la visión del espíritu, al cual represento en las ilustraciones simbólicamente con los dos ojos. Antes de que algo pueda clasificarse como ganancia o pérdida, existe una especie de filtro: la forma en que vemos las cosas (en otras palabras: "la perspectiva"). Esto está representado por los dos ojos en las esquinas superiores de la ilustración. El espíritu sólo tiene un ojo (espiritual) a través del cual lo ve todo. En consecuencia, sólo hay dos maneras de ver y evaluar las cosas.

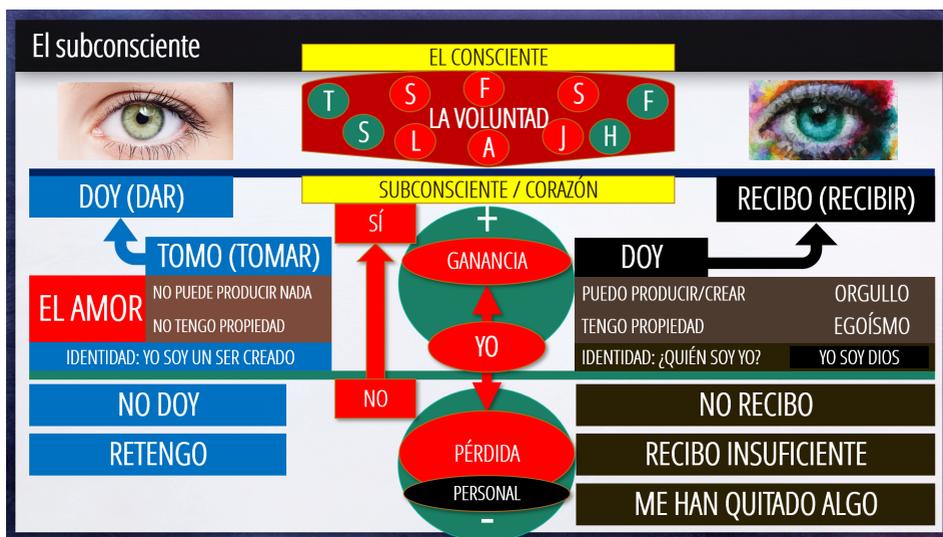
Como se ilustra, en el caso del ojo derecho, el espíritu ve su ganancia en recibir lo que está de acuerdo con su necesidad. Si *recibir* es visto como ganancia, entonces la pérdida debe ser lo opuesto a esto, es decir, *no recibir*,

---

<sup>10</sup> Fehr, T., Herrmann, M., Meyer, G., Miedl, S., (2010). Neurobiological correlates of problem gambling in a quasi-realistic blackjack scenario as revealed by MRI. *Investigación en Psiquiatría: Neuroimaging*. 181, 165-173

recibir muy poco o que me quiten algo. En el lado izquierdo de la ilustración, el ojo ve ganancia en dar. Entonces, lo contrario de esta acción, es decir, no dar o retener, es una pérdida.

Llegados a este punto, nos gustaría recordar la ley básica del universo. Allí examinamos el principio primordial de *tomar para dar*, que se aplica a todos los elementos, porque todo funciona como un canal. Retener no corresponde a este principio universal (los pulmones no retienen el oxígeno, etc.). La ley no nos permite quedarnos con nada de lo que tomamos.



¿Con qué ojo ves las cosas como realmente son, y con cuál te engañas a ti mismo? ¿Qué ojo dice "no" allí donde no se le puede quitar nada a una persona? El ojo izquierdo otorga a las personas la capacidad de decir "no" en cualquier circunstancia. La ganancia y la pérdida desde la perspectiva del ojo izquierdo residen únicamente en las acciones que yo mismo hago o me abstengo de hacer. Tomar, dar y retener son siempre mis propias acciones.

Pero el ojo camaleónico de la derecha crea una visión engañosa. Este ojo ve la ganancia al *recibir* y la pérdida al *no recibir*, lo que significa que siempre está mirando lo que supuestamente hacen los demás, bueno o malo, y lo que no hacen. No se centra en sus propias acciones, sino en las acciones de *los demás*.

Con esta visión, te haces completamente dependiente de los demás para satisfacer tus propias necesidades espirituales.

Es fascinante y al mismo tiempo aterrador comprobar que cada persona está constantemente preocupada por la otra para satisfacer sus necesidades espirituales. ¿De quién hablan casi exclusivamente los cónyuges cuando acuden a consulta? Se centran totalmente en la otra persona. Siempre hablan del mal comportamiento de su pareja.

La situación en la que alguien quiere controlar a otra persona surge únicamente de la intención de asegurarse de que la otra persona no le cause pérdidas. De ahí surgen todos los mecanismos de control y vigilancia.

Sólo hay estas dos formas de ver las cosas. O bien es que las personas son dueñas de sus propias decisiones respondiendo "sí" y "no", porque como nadie más puede pensar por ellas, es obvio que el "sí" y el "no" les pertenecen, o bien existe la forma de pensar opuesta, en la que los demás pueden causarles una pérdida que no pueden evitar. Mientras una persona esté ganando y obtenga lo que satisface sus necesidades, seguirá estando cómoda y no tendrá ningún problema. Pero si, después de 35 años, sale a la luz la infidelidad del cónyuge, se crea una carga para el resto de su vida. Porque el pensamiento predominante es: la otra persona me ha causado una pérdida.

En este sistema hay una inclinación de la balanza. El factor decisivo tiene que ver con si la persona considera la pérdida *como algo personal*. Si un acontecimiento negativo ocurre fuera de nosotros, como la muerte de un niño o un abuso, entonces es ciertamente una pérdida, una injusticia, algo malo. El factor decisivo para que esto tenga o no un efecto duradero en el espíritu es si la persona evalúa o no la situación como una pérdida personal. Si, en el caso 5, la joven con dolor de cabeza está enfadada porque su novio le ha sido infiel, sin duda considera que sus actos van dirigidos contra ella. Ella piensa: "*Me lo ha hecho a mí*". Sin embargo, si no se tomara la situación como algo personal, su problema se resolvería.

Sí, el novio definitivamente hizo algo malo. Pero ¿realmente le hizo algo personal? ¿Puede la mujer exigirle algo u obligarle a serle fiel? ¿De dónde viene ese derecho sobre los demás?

Sí, el novio definitivamente hizo algo malo. Pero ¿le hizo algo personal? ¿Puede la mujer reclamarle algo u obligarle a serle fiel? ¿De dónde viene esa exigencia sobre los demás?