Construir nuestra realidad con «la Libertad»

Ricardo Clemente Busteros León

Index

Index 2
Presentación 5
1.- Introducción 7
2.- ¿Qué es «la Libertad»? / concepto general 10
Definición consciencia 12
3.- Estudiemos de lleno ¿Qué es la consciencia? 14
A la consciencia hay que entrenarla 19
El río neuronal 21
Exocerebro definición y más 22
¿Y qué tiene que ver la evolución biológica - cultural con la consciencia y en última instancia,«la Libertad»? 24
Toca hablar de la realidad desde la consciencia 25
¿Cómo podemos tomar consciencia de nuestra verdadera realidad? 28
4.- Algo de biología, evolución, neurociencia y cultura 29
Imperativos y atmósferas comportamentales 30
Imperativos 30
Agresividad 32
Modalidades de agresividad 33
Territorialidad 34
Zonas de territorialidad dependientes de la ontogenia del animal humano 34
Sexualidad 37
Tipos de sexualidad (Figura 3) 37
Inquisitividad 39
Atmósferas 41
1. Noosfera 41
2. Psicosfera 42
3. Tecnosfera 42
Sistema neuronal - emociones y alertas 44
Pirámide de Dilts
Figura 5 44
Entorno 47
Conducta: 47
Capacidades: 47
Creencias y valores: 48
Identidad: 50
Trascendencia: 51

Invertimos el sentido a la pirámide..... 51
Integración de modelos y teorías..... 53
Emociones / alertas..... 58
Pero…Seguimos con: ¿Cómo funcionan las emociones? Y ¿De qué o para qué nos alertan? ¿Cuándo y cómo se generan?..... 64
Resumen final de la pirámide Bateson ↔ Dilts + Lizarraga ↔ Bartra..... 72
Somos un todo, vía creencias, lenguaje y exocerebro..... 74
El «otro» y «nosotros» desde las emociones..... 75
El experimento Milgram..... 77
5.- Libertad, conceptos particulares.....79
Emociones y libertad..... 79
Provocaciones y Dukkha / Detalles entre las Actividades y los Individuos..... 81
Algunas consideraciones conscientes sobre lo que es libertad..... 86
Nuestras creencias pueden ser grandes limitadores de «la Libertad»..... 86
El Vínculo..... 89
La Negociación..... 96
Paciencia..... 97
Empatía..... 97
Practicidad..... 97
«El fracaso a la negociación»..... 97
Anulación emocional con los vínculos y los valores arraigados..... 98
Falsedad de las ideas del Ego en «la Libertad»..... 100
¿Qué es la coacción y violencia?..... 105
El libertinaje..... 106
¿Qué sucede al traspasar los límites de nuestra libertad?..... 106
La Intolerancia..... 107
La Burla..... 109
¿Cuándo se justifica la coacción y violencia?..... 111
¿Qué es un acto - una actitud?..... 112
El Metalenguaje..... 112
Independencia..... 118
Responsabilidad..... 119
Liderazgo..... 122
La Propaganda..... 123
El Perdón..... 124
La Felicidad..... 125
Notas..... 126
Bibliografía..... 128
Artículos..... 130
Internet..... 131

A Bernardo Robles, gran amigo y un profesional de la vida, gracias por tu implicación, tiempo, paz-ciencia, apoyo, ayuda y consejos al revisar esta tesis con el conocimiento de un experto. A Pedro López Gamero y mis primas Marifer y Julieta les debo igual reconocimiento y agradecer su gran cariño. A todos aquellos viajeros que me ayudaron con sus consejos, especialmente a Vicente Plédel y Marián Ocaña. Por último, a mi maestra y compañera de aventura… Ina, mi perrita.

Presentación

Este libro trata de «la Libertad» y su relación con la consciencia, pasando por conceptos como el libre albedrío, qué es la realidad y el comportamiento humano ejemplificado en muchas áreas del saber y con aplicación en la vida de las personas. Es de divulgación científica y a la vez experiencial, nacido del cuestionamiento personal por la realidad en su totalidad y cuyas respuestas se encuentran en la ciencia, respuestas dispersas, que en este libro se unen. Por consiguiente, usamos muchas definiciones, más algunos modelos teóricos, que juntos nos ayudan a explicar la realidad y sus relaciones con nuestros comportamientos. Por ello, puede ser un libro muy técnico, que, en algunos momentos llega a ser tedioso y en apariencia fragmentado, pero al final todo se une en conceptos que nos ayudan en la tarea de ser conscientes de nuestros comportamientos, como ejemplo: mostramos cuáles comportamientos nos esclavizan a vínculos destructivos y cómo cambiarlos para liberarnos, proceso que grandes luchadores por la «la Libertad» vivieron, como Gandhi o Mandela y que con este libro ponemos voz científica a sus reflexiones para ser libres. Navegaremos entre varias ramas del saber como son: filosofía, política, economía, derecho, psicología, antropología, sociología, neurociencia, biología, evolución, genética y teórica del método científico.
Por ello, este libro está dirigido a toda aquella persona que quiera concientizarse sobre la realidad que le rodea y usar «la Libertad» de facto y aplicada como un concepto rector en el comportamiento personal y sus relaciones con todo el entorno, creando lo que yo llamo: “psicología preventiva”, con gran afectación y reverberación universal, es aplicable a todas las zonas en las que el comportamiento humano hace presencia. Esta “psicología preventiva” ayuda a tener una gran capacidad de concentración e igual capacidad de análisis, crea y desarrolla la empatía junto con la paciencia, nos enseña a tomar decisiones, personales y para todos, las mejores y más prácticas, saber comunicarse, etcétera. Todo este conjunto de beneficios personales también afectan a lo social y al ambiente donde nos desarrollamos, a sí mismo, trataremos el vínculo persona↔sociedad, por ello también veremos como crece nuestro entendimiento y mejora en el trato con amigos, trabajo, familia, deportes, y varios tipos de políticas como las vecinales, amigos, laborales, con la naturaleza y un largo etcétera. Este entendimiento nos va ayudar a mejorar nuestras relaciones, las hace más amigables y menos coaccionantes, por lo tanto se puede decir, es un libro con la intencionalidad de crear una escuela de personas morales y éticas basado en la libertad.

En el primer capítulo hablo de las razones que me llevaron a desarrollar este libro, junto con algunas consideraciones y sorpresas que me he llevado al ir recopilando información para construir este texto.

En el segundo capítulo se define ¿qué es la libertad? y se explica el concepto. A su vez, se muestra el obligado vínculo con la consciencia donde integramos su definición, lo que nos auxilia

en el desarrollo conceptual y filosófico de los límites que la misma definición de «la Libertad» contiene.

El capítulo tercero está dedicado a explicar la consciencia, abordando nuestra capacidad cerebral para ser conscientes de entender nuestro entorno y nuestra realidad circundante. No solo vemos estos temas desde la neurociencia, también desde la antropología y otras ramas del saber, buscando entender en qué momentos somos dueños de nuestros pensamientos y en cuáles casos no, veremos por qué sucede. Expondremos algunas de las redes de causas y efectos en los que vivimos que limitan «la Libertad» personal y social.

El capítulo cuarto es donde nos vamos a plantar con mayor rigor científico, puede ser tedioso, pero es muy importante, ya que da rigor teórico y experimental a la toma de conciencia de nuestros comportamientos, tanto racionales como emocionales. Mostramos formas y metodologías para entender y acceder al fondo de nuestros comportamientos, incluso los que hacemos sin darnos cuenta, para exponer en dónde no somos libres y actuar en consecuencia si lo deseamos. Para ello, primero recogemos algunos modelos teóricos comportamentales junto con muchas definiciones para después, en un análisis, los juntamos creando el «modelo general Lizarraga - Bartra - Pirámide Bateson - Dilts». Estos modelos nacen en la antropología, algunos son modificados como es el modelo de Bateson, el cual Dilts recogió para la psicología, modificado el modelo para la clínica, dicho modelo hoy se usa mucho en el coaching, aquí retiraremos parte de dicha clínica, y usando la pirámide junto con la teoría del exocerebro de Bartra y los imperativos de Lizarraga nos ayudan a definir con precisión el comportamiento humano desde la antropología, psicología, biología y evolución. Abordaremos el comportamiento con la óptica de este nuevo modelo, con lo que podemos trabajar, usaremos las emociones para ayudarnos, empezando por definirlas y entendiendo sus procesos con el resultado de metodologías con las que logramos controlar su enorme influjo como se muestra en el experimento Milgram.
Hablaremos también, cómo parte de las emociones tienen una enorme influencia social mostrando por ejemplo, lo que es el «otro» y «nosotros» y por qué al entender nuestras emociones construimos un «nosotros» global. Para terminar, si aplicamos en primera persona lo mostrado en este capítulo, y usando la definición de «la Libertad» nos enseña a ver qué comportamientos tenemos libres o coaccionadores, tanto emocionales como si no.

El quinto capítulo no es tan denso técnicamente hablando pero sí es filosófico. Trata de temas que se deducen al reflexionar sobre «la Libertad». En general hay una explicación a estos temas desde el «modelo general Lizarraga - Bartra - Pirámide Bateson - Dilts» para a continuación abordar el tema al completo. Podemos ver los temas a tratar en el índice.

1.- Introducción

¿Puedo entender mis comportamientos?
¿Son correctos?
¿Puedo corregirlos?
¿Cómo puedo corregirlos?
¿Cómo vivir libre de comportamientos problemáticos?
¿Yo empiezo a ser libre? ¿Por qué los demás no lo son?
¿Cómo quitarme a esa persona que me daña y estamos en una relación forzada por la vida?
¿Puedo crear consciencia en esa otra persona?
¡¡¡Y… ya que estamos!!! ¿Puedo crear consciencia general?

En una crisis personal, estas son solo unas de las preguntas que me hice para empezar a investigar los temas de «la Libertad», e iré agregando más preguntas conforme vayamos avanzando.

Al principio de esa crisis, al darme cuenta de que algo no funcionaba, empecé recordando y releyendo el libro de psicomagia de Alejandro Jodorowsky, donde entendí que para poder cambiar las conductas propias hay que enfrentarse al miedo y ser valientes, solo así se derriban construcciones morales, es ahí donde realmente uno encuentra respuestas. Esta tesis me recordó a Gandhi que constantemente dice lo mismo, para quitarse el miedo y una moral que nos destruye, la forma de reconstruirnos a nosotros mismos es a través de «la Libertad», sólo a través de está podemos volver a construir una moralidad nueva, correcta y pacífica… ¡¡¡Nos volvemos personas morales!!!!
Dicho esto, explorando, decidí experimentar conmigo, poniendo a prueba esas teorías en mi vida, vi que funcionaban y por el azar, logré experimentar poniéndome en situaciones límite durante un año, en un viaje por 21 países por el continente euroasiático, cuestionando sin miedo todas mis actitudes, viendo mis errores y aprendiendo de ellos, llevé a la práctica dichas teorías donde me llevaron a una moralidad nueva correcta y pacífica. En este experimento vi las necesidades que imperan en mí y en las personas que me rodean, aprendí a negociar los tipos de relaciones que deseaba tener con el resto de la gente y conmigo, y desarrollé un estilo de vida libre, independiente, responsable y sano… ¡¡me empoderé de mi destino!!

«”No te sientas vencido, ni aun vencido
No te sientas esclavo ni aun esclavo
Trémulo de pavor, piénsate bravo
Y arremete feroz, ya malherido

Ten el tesón del clavo enmohecido

Que ya viejo y ruín vuelve a ser clavo,
No la cobarde intrepidez del pavo,
Que amaina su plumaje al primer ruido

Procede como Dios, que nunca llora
O como Lucifer, que nunca reza
O como el robledal, cuya grandeza

Necesita del agua y no la implora
Que muerda y vocifere, vengadora
Ya en el polvo, rodando, tu cabeza."

(Palacios / Almafuerte, 2003, 1, ¡Piú avanti!, Siete sonetos medicinales)»

La razón por la que escribo este libro es por la reestructuración que he logrado en mi vida de los valores con los que vivo, en ellos está el tratar de ayudar a los demás, porque mi vida, y la de los demás están íntimamente relacionadas, somos seres sociales, muy dinámicos y cualquier evento que altere una zona de la red social, por pequeña que sea, se transmite a lo largo de toda la red, como ondas de agua en los lagos. Si repartes conductas violentas, todo tu medio ambiente, la red social, será violenta, coercitiva y poco libre afectándonos a todos. Además, como dice Tai Morello:

«"La moralidad sin acción no tiene valor. Predicar y alabar la moralidad pero no practicarla realmente es burda hipocresía. Se convierte en nada más que una construcción filosófica que no tiene ninguna aplicación práctica. La conducta ética es, por lo tanto, necesaria."
(Morello, 2015, 49, Budismo para Principiantes)»

Para lograr este objetivo de llegar a la conducta ética, debo explicar cómo «la Libertad» funciona en la conducta y su concepto, se encuentra en cada uno de los rincones de nuestra vida diaria, nos internamos en ramas del saber que nos van a ayudar a explicar esa comunión. Política, economía, filosofía, derecho, psicología, antropología, sociología, neurociencia, biología, evolución, genética y teoría del método científico, son solo algunas de las ramas del saber y sus visiones de la realidad, las que nos van a permitir acceder a un entendimiento global del comportamiento y cómo lograr que sea libre.

Siendo aún más fieles a la razón por la que escribo, debo informar que el contenido que voy a mostrar es didáctico. Si planteo cuestiones científicas es por necesidad, ya que si no existe esa base y su correspondiente bibliografía, lo que proponga puede ser solo filosofía experiencial, pero como casi todo en esta vida, la rueda ya está inventada, solo hay que ensamblarla y para ello voy

a tratar de explicarme lo mejor posible, incluso a pecar de explicaciones y en algunos momentos de ejemplos para crear consciencia… prometo ir lo más rápido posible al grano.

Una cuestión que me llamó la atención es la cantidad de zonas o ramas del saber en las que se enmarca nuestro tema. Ya he mencionado algunas ramas, pero estoy seguro de que hay más ramas del saber en donde se expande, debido a que esta nos ayuda a concientizar al humano no solo en su capacidad de entender cómo él funciona, lo hace al igual con la naturaleza en su relación con ella, en una búsqueda objetiva de nuestra realidad. Esta concientización y entendimiento del funcionamiento del entorno, humano y natural, nos ha permitido ser la especie dominante.

El estudio de la consciencia del ser humano nos permite concebir, de forma social e individual con singularidad o generalidad, cada detalle del comportamiento, estudiarlo con la óptica de las diversas ramas del saber junto a su relación con «la Libertad» nos da la llave para entender el comportamiento del animal humano.

Como es de esperar, nosotros abordaremos el tema e iremos indagando en forma piramidal, primero en ¿cómo es «la Libertad»? ¿Cómo se relaciona con nosotros en el día a día? Presentaré sus conceptos y hablaré de otras zonas del saber donde he visto que interviene para después proponer algunas metodologías que nos van a ayudar a saber qué tan libres somos, qué tan éticos o morales, si somos coaccionadores o no conscientemente, y en algunos casos seguro nos llevaremos sorpresas.

Otro detalle, al manejar estas metodologías, podremos crear gráficas del comportamiento común de la gente. Cuando alguien en la gráfica está en un extremo, podemos detectar anomalías del comportamiento. En el caso de ciertos individuos que están dentro de esas anomalías, este texto no puede ayudarles a desarrollar una “psicología preventiva” ya que sus razonamientos están marcados por deficiencias en la química cerebral, entre otras cosas, e impiden la concientización personal. Por otro lado, cuando hablamos de sociedades podemos ver con facilidad gráfica, valores sociales, es decir vamos a ser conscientes de nuestro medio ambiente social y sus afectaciones personales, lo cual, nos va a permitir tomar medidas para modificar nuestro comportamiento en cualquiera de esos dos ámbitos.

Terminando, el ser libres, ser conscientes de uno mismo es un trabajo arduo y constante, pero trae recompensas. Vamos a retomar lo que nos caracteriza como seres humanos, nuestra gran capacidad de entender la realidad para poder sobrevivir, ser de nuevo los amos de nuestro destino. ¡¡¡Qué buena falta nos hace!!! En estos días donde nos acosan grandes retos para la especie, vamos a cambiar nuestro comportamiento. Vamos a “Construir nuestra realidad con «la Libertad»”.

Recuerdo lo que dice Maquiavelo en El Príncipe sobre la gente libre: gente convencida y consciente de su ambiente, son independientes, indomables, capitanes de su alma y dueños de su destino.

«"*Porque, en verdad, el único medio seguro de dominar una ciudad acostumbrada a vivir libre es destruirla.*
Quien se haga dueño de una ciudad así y no la aplaste, espere a ser aplastado por ella.
Sus rebeliones siempre tendrán por baluarte el nombre de libertad y sus antiguos estatutos, cuyo hábito nunca podrá hacerle perder el tiempo ni los beneficios."

(Maquiavelo, 2019, El Príncipe, 21)»

Maquiavelo al decir esto, nos muestra la gran fuerza de voluntad y sus beneficios que tiene *«la Libertad»* en los pueblos y su gente.

2.- ¿Qué es «la Libertad»? / Concepto general

Tiene varias definiciones que cambian dependiendo de la óptica de estudio, pero el significado en el que todos se ponen de acuerdo es:

«Se puede hacer lo que se quiera, sin dañar»

Pero yo agregaría más significado debido a la amplitud del concepto, quedando de la siguiente forma:

«Se puede accionar con capacidad cualitativa o cuantitativa infinita dentro de una red de causas y efectos, en el caso de las relaciones con seres conscientes, sin coacción y su brazo ejecutor, la violencia»

¿Qué significado tienen estas definiciones?

Al referirnos con «Se puede accionar con capacidad cualitativa o cuantitativa infinita» estamos hablando sobre todo del concepto de libertad pura, como ejemplos: las matemáticas son libres en su cuantificación infinita o por decirlo de otra forma, son libres en la cantidad de números existentes o la ciencia, que teóricamente es libre para cuestionarlo todo. La siguiente parte «dentro de una red de causas y efectos» nos muestra que vivimos en entornos que nos limitan, la mejor explicación es un ejemplo, los seres humanos no tienen alas, por eso no pueden volar, vemos una causa, «no tenemos alas», el efecto, «no volamos». La última frase de la definición «en el caso de las relaciones con seres conscientes, sin coacción y su brazo ejecutor, la

violencia» es un límite dentro del concepto muy importante, vamos a explicarnos, en el caso de los seres conscientes «*Se puede accionar con capacidad de acción cualitativa o cuantitativa infinita*» se puede traducir a «*hacer lo que se quiera*» es fácil de entender, todo el mundo quisiera hacer lo que quiera, como dejar su trabajo cuando plazca, y vivir haciendo lo que se quiera, a todos nos encantaría tener a alguien para que nos ayudase en la labor de hacer lo que queremos, que nos traiga agua cuando lo exigimos, si no queremos caminar que nos lleve en hombros, que nos lea en voz alta el libro que queremos conocer, que haga la comida cuando se quiera comer, que nos limpie, etcétera… pero y si el ayudante no quiere hacer ese trabajo y no recibe nada a cambio, ¿ese ayudante hace lo que quiere? o ¿es un esclavo? ¿Si fuéramos nosotros ese "alguien", cómo lo interpretaríamos?
Recordemos y hago énfasis, *«el ayudante no quiere hacer ese trabajo y no recibe nada a cambio»*. En términos biológicos, es una relación parasitaria, y en términos de libertad, la persona que hace lo que quiere, en el proceso, daña al ayudante coaccionado su libertad.

Hemos hablado de un límite psicológico e incluso social, pero también hay límites físicos, y biológicos a nuestra libertad… ¿Cuántos humanos ponen huevos? ¿Cuántos pueden remontar el vuelo sin el uso de un aparato que nos lo permita? Esto mismo pasa con la capacidad de respirar abajo del agua, o cruzar montañas caminando por su interior o cambiar de color como hacen los camaleones, o de cara, e incluso, transformarnos en otros animales a placer como en las películas, hecho que ningún ser vivo puede hacer.
Sobre los seres vivos… y entidades inanimadas, ¿Qué tanta libertad se puede ejercer sobre la naturaleza? ¿Se puede hacer lo que plazca con ella? ¿En qué momento hay coacción?... Y ¿La hay?
Estas son preguntas que tienen una profunda raíz en lo que hacemos a diario, en nuestros valores e ideas, morales y éticos, en cómo interpretamos la realidad. Leyendo a Rothbard, me sorprendió su interpretación del uso de la libertad económica sobre la naturaleza para ejercer la propiedad privada usando un razonamiento similar a "el primero que llega a un terreno o crea un utensilio, es el dueño de la propiedad para su uso y disfrute ilimitados", pero… con la naturaleza y su delicado equilibrio ese uso y disfrute tiene grandes repercusiones. Hoy en día, con el calentamiento global nos estamos dando cuenta como especie que el uso desmedido de los recursos y en este ejemplo, los petroleros, traen consecuencias y nos están coaccionando, es irresponsable y poco consciente, y aunque el calentamiento global por cuestiones de valores e ideas económicas es cuestionado por ciertos grupos, no lo es tirar nuestros desechos al mar directamente sobre las zonas donde pescamos, esto trae consecuencias ¡¡Es innegable su efecto dañino!! Por lo tanto, el uso con conocimiento de causa o no, pero irresponsable e inconsciente, es un límite a *«la Libertad»* sobre los seres vivos y entidades inanimadas dentro de la red de causas y efectos que es la naturaleza, mostrando que no se puede hacer con ella lo que plazca ya que al hacerlo, se crea coacción que en última instancia impacta en la sociedad.
Llegando a esta parte, vemos límites que nos obligan a percibir, conocer y entender el medio ambiente natural en la existencia que tenemos, esto es parte de la consciencia, hecho que nos ayuda a entrever la relación simbiótica entre estos dos conceptos básicos, Libertad y Consciencia.

«La consciencia nos da libre albedrío, elección sin límites dentro de la red de causas y efectos; podemos escoger qué hacer y pensar. Si se limita la elección, se ejerce coacción y sus derivados como la violencia».

«Se puede decir que «la Libertad» nos hace conscientes de lo que podemos hacer, pero la consciencia nos da más libertad para actuar».

Ya hablamos de cómo podemos actuar con todo lo no consciente dentro de la definición de libertad. Nos falta un límite más a tratar, y es ¿por qué no podemos accionar con capacidad cualitativa o cuantitativa infinita con seres conscientes? y ¿por qué sería coacción?

Definición consciencia

Lo mejor es definir ahora la consciencia, con ella pasa algo parecido a cuando estudiamos el significado de «la Libertad», es un concepto más amplio que la misma definición.
La consciencia es percibir, conocer y entender el medio ambiente social y natural, así como razonar los actos, movimientos e influencia que ejecutamos en el medio, en pasado, presente y futuro, este último a través de la imaginación y razonamiento. A la vez, es conocer, entender, razonar y percibir nuestras capacidades físicas y mentales, junto con la influencia que pueden tener todos los actos y movimientos en nuestro cuerpo y psique. Este es el extracto general del significado de la palabra consciente en todas las definiciones que he encontrado, buscando en varias ramas del saber, pero hay varias consideraciones que se deben agregar como atributos a la consciencia, son:
-. La consciencia es un concepto humano, nacido para entender la realidad.
-. Es el camino para definir quiénes somos o definir el yo.
-. Es ilimitada, nuestro conocimiento de nuestras capacidades y de la naturaleza puede llegar a ser ilimitado como ejemplo es la infinitaneidad de los números en las matemáticas que podemos concebir, al igual que el de la imaginación y la capacidad de acciones, provocaciones y todo tipo de coreografías que podemos ser capaces de sentir, explicar, entender y prever en cualquiera de nuestros ambientes pasados, presentes y futuros, tanto los naturales como los sociales.

Seguimos con los límites de la libertad sobre los seres conscientes, lo cual nos lleva a la violencia, ya hablaremos con amplitud de ella más adelante, pero ahora cabe definir someramente el concepto de coacción, la definición más completa la encuentro en la Oxford Languages que usa Google y es:

«Fuerza o violencia física o psíquica que se ejerce sobre una persona para obligarla a decir o hacer algo contra su voluntad.»

Si atendemos a las dos definiciones en cualquier acción sobre un ser consciente, vemos que hay una delgada línea entre la coacción y «la Libertad», vamos a poner un ejemplo, imagine lector que ahora mismo lo meten en un pequeño cuarto oscuro y lo dejan ahí tres meses, desde la visión y mezcla de estas dos definiciones queda de la siguiente forma:
Verde: definición de consciencia
Azul: definición de violencia
Uso de fuerza física con la cual no se le permite al individuo (usted) interactuar, conocer y entender su medio social y natural, con la supresión de la capacidad de influir en el medio, tal como ser apartado de su familia y amigos. En el aspecto psicológico, esto ejerce una gran presión, se le obliga a separarse de su medio ambiente y de parte de su integridad mental, su yo. En las capacidades físicas, se limitan a un espacio ínfimo, el pequeño cuarto oscuro que altera el metabolismo de la gente, ya sea por la incapacidad de saber cuándo es noche o día, o no poder ejercitarse dentro de este. Las celdas de castigo en las cárceles son un buen ejemplo de los efectos producidos por la falta extrema de libertad. Por eso son tan duros estos castigos, donde si se deja a la gente un tiempo prolongado se llega a la locura e incluso a la muerte, como bien explica Mandela de su experiencia de estar décadas en la cárcel.

«”*LA CÁRCEL NO SÓLO le priva a uno de libertad, también intenta arrebatarte la identidad […] Durante algunas semanas estuve total y absolutamente aislado. No vi la cara ni escuché la voz de ningún otro prisionero. Me tenían encerrado veintitrés horas diarias, con sólo treinta minutos de ejercicio por la mañana y otros tantos por la tarde. Nunca antes había estado en régimen de aislamiento, y cada hora me parecía un año. En mi celda no había luz natural, pero la bombilla desnuda estaba encendida veintidós horas al día. No tenía reloj y con frecuencia creía encontrarme en mitad de la noche cuando no era más que media tarde. No tenía nada para leer, nada con que escribir ni nadie con quien hablar. Cuando la mente empieza a encerrarse en sí misma, uno busca desesperadamente cualquier cosa con la que distraerse, cualquier cosa en la que fijar la atención. Había conocido a hombres que preferían seis latigazos antes que una celda de aislamiento… Nada resulta tan deshumanizador como la ausencia de contacto humano. Unas semanas después estaba dispuesto a tragarme mi orgullo. Le propuse al coronel Jacobs cambiar mis pantalones largos por algo de compañía.”*

(Mandela, 1994, La autobiografía de Nelson Mandela, pp 482)»

Como hemos leído del puño y letra de Mandela la coacción restringe la consciencia y nuestra capacidad de elegir (libre albedrío) sin restricciones, nos afecta y destruye.

Si profundizamos, vemos que esta relación libertad - consciencia, es la fuerza que empuja a la cohesión social, donde cada uno de los elementos, cada individuo es consciente de su deber de trato igualitario con todos, si lo pensamos al revés, ejercer coacción sobre la cohesión social crea conflicto con trágicas consecuencias, por ello, cuando estudiamos temas de libertad económica, y

propiedad privada, sale el tema de la esclavitud, donde entender el proceso de la relación consciencia - libertad es fundamental, ser esclavo es mucho más dañino que estar en una celda de castigo en la cárcel, es la vulneración total y continuada en el tiempo, con coacción y violencia sobre otros seres conscientes.
La propiedad privada es aplicable a cualquier ser inanimado, sin consciencia, lo contrario es cosificar a los individuos o grupos de ellos y pueden ser desechados o usados irresponsablemente sin problemas morales y éticos como ya ha pasado y va a continuar mientras ignoremos que existe consciencia en otros seres vivos.

Esto es aplicable a todos los seres del planeta, porque cuanto más conscientes son de sí mismos, menos propiedad privada son y menos derechos tenemos sobre ellos, merecen el respeto, responsabilidad y libertad debidos… en proporción.

Esta reflexión, la hizo Gandhi, se dio cuenta que la explotación, humillación y opresión son en cierta medida formas de esclavismo, al explicar la coacción y meditando estas ideas se entienden las siguientes citas donde Gandhi habla de violencia, cosificación, respeto, libertad y responsabilidad en el trato a otros seres conscientes, animales o humanos.

«"Cualquier coerción sólo puede desembocar en el caos: quien la práctica es culpable de violencia deliberada. La coerción es inhumana. "

(Gandhi, 1988, Reflexiones sobre la verdad, posicion 186»

" Hacer sufrir a fuego lento a los hombres y a los animales, hacer que mueran de hambre y explotar a los jornaleros para sacar más provecho de ellos, humillar y oprimir sin motivo a los débiles y matar su dignidad, como vemos todos los días a nuestro alrededor, todos estos actos están mucho más llenos de violencia que el hecho de suprimir una vida por pura benevolencia."

(Gandhi, 1988, Todos los Hombres son hermanos, p70»

3.- Estudiemos de lleno ¿Qué es la consciencia?

«Vivir en paz es ser conscientes de la conciencia, con libertad, cada persona debe profundizar en su estudio»

Ya vimos la definición de la consciencia y su relación con «la Libertad», ¡vamos a profundizar!
Empezamos por hacer las siguientes preguntas, obligadas después de mostrar la definición.

¿Podemos ser plenamente conscientes?
¿La inteligencia de los seres humanos es capaz de lograr la consciencia plena?

Lo primero que haremos es remitirnos a la definición centrando nuestra atención en: percibir, conocer y entender el medio ambiente social y natural. Donde vemos tres regiones que necesitamos para ejecutar y desarrollar la consciencia: física y mental.
-. Percibir → denota una capacidad física que detectamos a través de nuestros sentidos; estos nos dan datos del entorno en el que vivimos, ya sea social o natural.
-. Entender → significa que nuestra mente tiene adquiridas las funcionalidades y propiedades de comprender el entorno y sabe cómo interactuar con él.
-. Conocer → es tener los datos del apercibimiento más el entendimiento.

Ser capaces de entender la realidad por medios físicos no solo significa percibirla, como sucede con nuestros ojos y máquinas que nos permiten ver amplios tipos de luces u ondas electromagnéticas, también implica saber si nuestro cerebro, como órgano, es capaz de conocer y entender la naturaleza, así como explicar las relaciones que tiene ella con nosotros. Voy a poner un ejemplo: ¿acaso el cerebro de un ratón es capaz de hacer una raíz cuadrada? o ¿entender que vivimos en una roca esférica que gira alrededor del sol? Físicamente, el cerebro del ratón no es capaz de hacer estas relaciones y entendimientos. Estas comparativas también se hicieron en los años anteriores a la invención de los aviones, se preguntaban si nuestro cerebro era capaz de entender y adaptarse a las necesidades espaciales del vuelo, pero continúa la pregunta ¿es nuestro cerebro, físicamente capaz de computar, asociar y reflexionar para ejecutar el medio mental y así entender y conocer la realidad? o ¿entendemos, percibimos y vivimos en una realidad limitada creyendo que estamos en una realidad total? Lo cual nos lleva a dos planteamientos sobre nuestra capacidad física: uno es como en la película Matrix, donde la mayoría de los humanos vivían en una ilusión debido a que los sentidos físicos están siendo bombardeados con datos falsos; o si nuestro cerebro, con datos correctos es incapaz de entenderlos. Con este supuesto, deviene la pregunta ¿Qué es lo que nos impide conocer la realidad?
Invariablemente, para poder contestar estas preguntas hay que preguntar a la ciencia que se dedica al estudio del cerebro desde una óptica biológica: la neurociencia. Esta ciencia, con sus estudios ha creado bibliotecas enteras sobre cómo el cerebro humano y sus neuronas funcionan y cómo y en qué se distinguen del resto de los animales, cayendo en cuenta y explicándolo aquí a grandes rasgos que, el cerebro humano tiene muchas más células cerebrales (neuronas) y están mucho más conectadas (sinapsis), en especial en una región cerebral llamada neocórtex dentro de la corteza, la zona, más evolucionada, conforma el 90% de nuestro cerebro y es responsable de nuestra capacidad de razonamiento. Es en el neocórtex donde hay pensamiento y se decide qué acción se debe tomar, en relación a otras, ejecutando el libre albedrío, que es: «cuanta más capacidad de decisión ¡¡más albedrío!! ¡¡Más opciones!!». Lógico es pensar que si un cerebro no tiene conexiones sinápticas normales, su capacidad de decisión va a ser limitada, al igual que su consciencia, como un ratón. En el libro de Lizarraga, hay una cita a Kauffman, la cual nos ayuda a correlacionar la capacidad de análisis en el conocimiento de la realidad para la resolución de problemas con respecto a la inteligencia de los seres vivos, de la siguiente forma:

«"A lo que Stuart Kauffman añade: En definitiva, […] Los organismos resolvemos las clases de

problemas que nuestros procedimientos de análisis nos permiten abordar con éxito .”
(Lizarraga, 2019, Imperativos y Atmósferas Comportamentales, pp 59)»

Seguimos ampliando la respuesta a la pregunta: ¿Qué es lo que nos impide conocer la realidad? A nivel histórico nuestro cerebro como órgano nos ha permitido ocupar nichos en la naturaleza que requieren razonamientos de entornos y ambientes en los cuales no evolucionamos, nos ha permitido gracias a nuestro cerebro y sentidos, imaginar y prevenir situaciones peligrosas, desarrollar técnicas y tecnologías para sobrevivir como especie en nuestro planeta, y llegar a ser la especie dominante e incluso hacer algo que ninguna otra especie ha hecho, hemos llegado a la Luna. Podemos entender, visualizar y teorizar la naturaleza ¡¡Incluyendo la nuestra!! A tal grado, que con instrumentos o sin ellos, comprobamos que acertamos cuando nuestras predicciones coinciden al medir y predecir la naturaleza, de esta forma ella nos está respondiendo que la entendemos cuando aplicamos nuestras teorías, lo vemos a diario con ejemplos muy simples, cómo cuando manipulamos la naturaleza y sus electrones, al encender y apagar un foco. Pasa igual con objetos que están al borde de nuestra comprensión tecnológica, como sucede con los Agujeros Negros, entender y teorizar cómo se comporta la luz alrededor de ellos, al ser comprobada dicha teoría, décadas después con las primeras fotos que conseguimos de uno de estos objetos, observamos con satisfacción que acertamos… Sucede igual en nuestro entendimiento de la realidad con respecto a la vida, permitiendo, con ingeniería genética el desarrollo de las primeras vacunas de ARNm usadas contra el covid 19, acertamos también con ellas.
Por lo tanto, nuestro cerebro es capaz de entenderse y entender su medio natural y social, tanto físicamente como mentalmente, gracias al razonamiento. Esto, usando la definición de consciencia comentada, podemos responder de la siguiente forma a la pregunta hecha:

««Nada impide que conozcamos la realidad, podemos adquirir consciencia de ella y con ella».

Ahora bien, el pensamiento puro es útil, nos ayuda a entender la realidad, pero si no tiene datos con los cuales razonar, simplemente no es necesario, el libre albedrío ya no existe, la idea es simple, supongamos que tenemos hambre, y solo tenemos aceitunas en el menú, cuando vamos a tomar una decisión para escoger el tipo de comida a ingerir, solo podemos escoger un tipo de comida, ¡aceitunas! Por lo tanto, no tenemos libre albedrío, ya que solo tenemos un solo elemento, un solo dato para decidir. Para poder escoger, necesitamos elementos y datos que se van adquiriendo por diferentes vías, una de esas vías, es el razonamiento, como cuando analizamos y resolvemos un problema, la otra vía, es a través del conocimiento que la sociedad tiene, conocimiento acumulativo que en la mayoría de los casos nos da muchos datos y diferentes formas donde escoger para resolver problemas.

Un ejemplo de ese conocimiento acumulativo que la sociedad nos da, es el lenguaje, este nos organiza el pensamiento, lo estructura y le pone andamiaje, ayuda a describir y organizar las ideas y está creado con la intención de comunicar, transmite datos de todo tipo, al aprender un idioma, nos permite ir mucho más lejos, ya que el lenguaje nos entrega ya articulados esos datos

tanto si se es emisor o receptor. Un ejemplo, el manejo de los tiempos que cada idioma tiene, futuro, presente y pasado, junto con todas sus conjugaciones, los adquirimos al aprender el lenguaje y eso nos permite entender el tiempo y sus representaciones, esto nos ayuda, cada individuo no necesita razonar e indagar de forma individual el funcionamiento de las conjugaciones temporales y sus representaciones para expresarse, este funcionamiento lo adquirimos de la cultura ¡¡Nos ahorra tiempo y esfuerzo!! Unifica la forma de comunicarnos y por otro lado, al ser el lenguaje tan elástico, nos da libre albedrío al escoger gramaticalmente la mejor forma de comunicar datos.
Podemos ir más lejos, este andamiaje que se crea nos muestra una relación biología (cerebro) ↔ cultura, donde la neurociencia ha colaborado desde su óptica del saber, a entender las capacidades del cerebro, cuando indaga más sobre el funcionamiento del cerebro, observa que este activa o desactiva zonas dependiendo de la actividad que se está haciendo y que hay zonas fundamentales para el funcionamiento cerebral, las cuales tienen una relación directa con la cultura, Joaquín M. Fuster lo deja claro cuando une el lenguaje con el funcionamiento cerebral.

«”*El lenguaje es muchísimo más que una ampliación de la comunicación animal. Es un medio para transmitir información, emociones, experiencias y pensamiento lógico a nosotros mismos y a los demás. Como el lenguaje es también un instrumento para predecir sucesos futuros y elaborar planes de acción, la predicción y el lenguaje son en buena medida inseparables. Las dos funciones están estrechamente relacionadas entre sí, si bien ninguna es reducible a la otra […] Tanto el lenguaje como la predicción se basan firmemente en el funcionamiento de la corteza prefrontal…”*

(Fuster, 2014 Cerebro y libertad. Los cimientos cerebrales de nuestra capacidad para elegir, Versión Kindle posición 76)»

Pero, también la estructura lingüística adquirida deja una impronta y afecta al razonamiento en el funcionamiento del cerebro, se puede inferir de forma «fenotípica», con una simple pregunta: ¿En qué idioma piensas o sueñas? La gente que sabe dos idiomas o más, puede corroborar que el razonamiento cambia dependiendo del idioma en que piensa debido a la estructuración verbal, espacial y temporal de los idiomas, recordemos que la lengua es una representación humana, cultural y social de la realidad, su estructura es la estructura con la que describimos la realidad y esa estructura es la que afecta directamente a nuestro cerebro, por ende nuestro percibir, entender, conocer y por último, nuestro razonamiento pasan y se filtran por el lenguaje.

Llegados a este punto, podemos ver dos entidades que afectan a nuestro comportamiento y nuestra relación con la realidad, la primera es la biológica y la otra la cultural, sin una, la otra no funciona, se complementan y dinamizan.

A partir de ahora, voy a usar a la informática como símil, (figura 1) para explicar partes de la unión entre biología y cultura, no es exacto, ya que el cerebro es mucho más que un computador, si lo fuera, sería uno increíblemente dinámico, pues acepta cualquier software, siendo el hardware

nuestra capacidad biológica de percibir, entender y conocer el medio, incluye todos los sentidos más un terreno donde se puede construir el andamiaje del lenguaje y un cerebro capaz de manejar todos estos datos, por otro lado, el software sería la cultura, que contiene los planos del andamiaje que es el lenguaje y conllevan todos los conceptos del medio social y natural, estos estructuran el hardware para que este pueda funcionar.
Bien, si juntamos software y hardware en un bebé, creamos un entorno para que el hardware o entidad biológica empiece a adquirir datos para funcionar. Al empezar necesita en promedio de 5 años de crecimiento cerebral donde requiere y adquiere una gran cantidad del bagaje cultural necesario para su desarrollo y futuro de vida, tales como el lenguaje y gran cantidad de estrategias culturales derivadas de los imperativos comportamentales, como la identidad, pertenencia al grupo familiar y social, sexualidad, conocimiento de herramientas para afrontar y entender los problemas, etcétera…

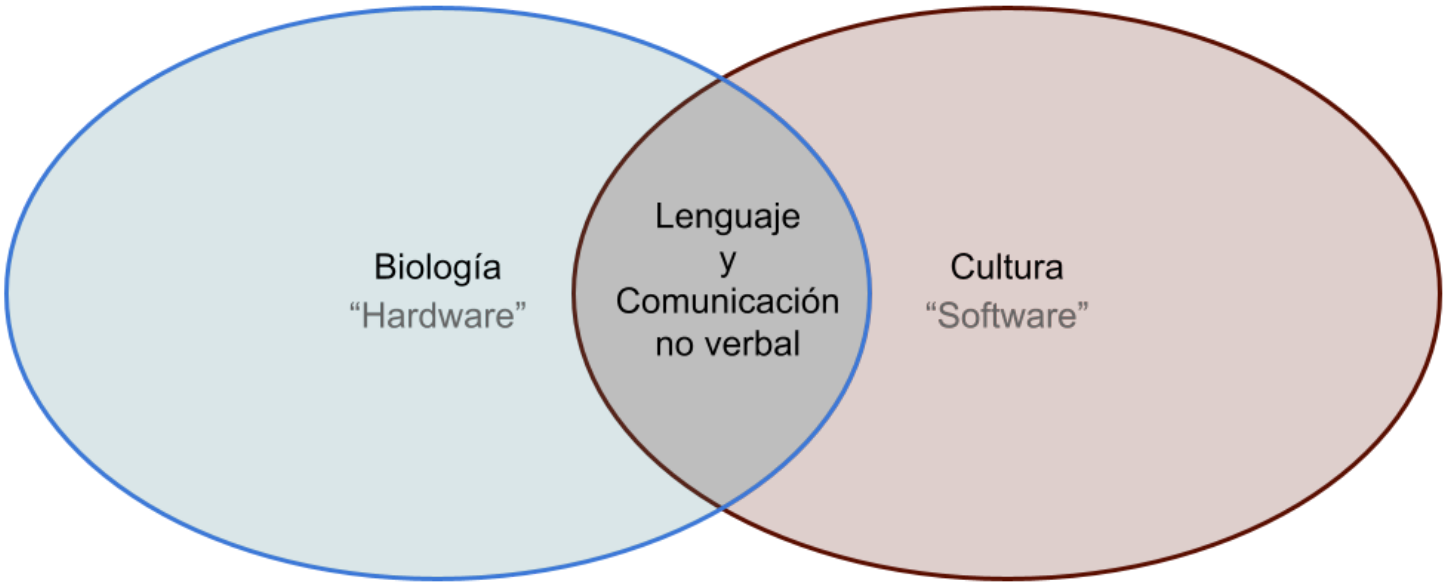


Figura 1

De esta forma, la cultura modela el cerebro y este acelera sus capacidades para después también crear cultura, en un camino circular de ida y vuelta, creando una simbiosis que nunca termina.
Esta simbiosis a la vez, dinamiza el libre albedrío, nos da herramientas para escoger, sentir, entender, conocer, razonar, utilizar y modificar las opciones aprendidas ampliando la consciencia y por último, para comer ¡no solo tendremos aceitunas!

«"*Sin embargo, es precisamente en el crisol de probabilidades e incertidumbres del cerebro humano donde cobra vida la libertad. La capacidad para escoger entre posibilidades proviene literalmente de la varianza y los grados de libertad de innumerables variables que subyacen a la acción humana futura.*"

(Fuster, 2014 Cerebro y libertad. Los cimientos cerebrales de nuestra capacidad para elegir, Versión Kindle posición 114)»

Hasta ahora, todo suena muy bien, pero hay problemas cuando se estudia la consciencia y su evolución dentro de la naturaleza, conformada por otros seres como monos o delfines que contienen diferentes niveles de consciencia o cuando hablamos de consciencia social o al intentar reproducir ambas en la informática y crear Inteligencia Artificial (IA). Si atendemos a la definición, de consciencia, es fácil reconocer en los humanos la capacidad de ser conscientes, con mirar en nuestro interior nos reconocemos, podemos vernos en un espejo y entender claramente que somos nosotros los que nos reflejamos, ya que nos entendemos y a nuestros actos, a este respecto Piaget describe muy bien la ontogenia infantil humana y el aprendizaje del *«yo»* y el desarrollo de la consciencia en sus investigaciones, pero muy pocas especies de “animales” son capaces de reconocerse cuando se ven en un espejo, el resto, son incapaces ya que su capacidad cerebral no les permite ser conscientes (ver definición de consciencia) de sus actos y pensamientos, la dificultad de la consciencia reside en explicar ¿Cómo nace? ¿Cuáles son sus elementos? y ¿Cómo reproducir el conocimiento de nuestros actos? como por ejemplo, en la informática ¿Cómo crear el registro de nuestros actos? ¿Cómo usar esos registros? ¿Cómo nos identificamos, personal y socialmente? ¿Cuáles son los mecanismos del aprendizaje? Etcétera… Entender el concepto inherente del «Yo»: ¿yo lo hice? y su otra parte ¿quién o qué lo hace?... es la diferencia entre identificarse o pensar que en el espejo está el otro.
La complejidad de cómo se crea la consciencia y cómo funcionan sus partes, es debida a la evolución del comportamiento, hoy podemos inferir cómo se dio comparando entre especies y al intentar reproducirla en la informática, pero el problema radica en que a ciencia cierta desconocemos dicha evolución… Quizás algún día, con el desarrollo de la genética, podremos resolver este problema, por lo pronto nos queda ir aprendiendo y experimentando con máquinas y "la inteligencia artificial" con posibilidades de las que ahora se habla mucho y sus capacidades nos sobrecogen, pero visto desde el entendimiento de la consciencia, los ordenadores a día de hoy, no tienen consciencia es decir tienen la misma capacidad que una bacteria de ser conscientes y a nosotros nos queda un largo camino para poder entender en toda su magnitud a la consciencia y copiar y reproducir esta en la informática. Nos falta entender el funcionamiento de las partes del más que probable sistema sinérgico que es la conciencia individual… Ni hablar de la conciencia social.

A la consciencia hay que entrenarla

Hay muchas situaciones en las que nos cuesta ser conscientes en su totalidad, pero se puede lograr con esfuerzo, como diría Nelson Mandela cuando tenía que ser plenamente consciente de sus actos al huír de las autoridades del Apartheid y estaba obligado a medir cada acto que hacía para no ser detenido

«”Vivir en la clandestinidad requiere una adaptación psicológica de enorme alcance. Es necesario planificar todos y cada uno de los actos en los que uno se embarca, por pequeños e insignificantes que parezcan. No hay nada inocente. Todo es cuestionable. Uno no puede ser uno mismo; hay que interiorizar por completo el papel que se haya asumido.”

(Mandela, 1994, La autobiografía de Nelson Mandela, pp 382)»

En un principio, el cerebro está acostumbrado a un comportamiento automatizado, cuando se toma consciencia y se actúa en consecuencia, el cambio es tan grande que uno deja de ser uno mismo, se obliga al cambio, tiene que haber una adaptación psicológica enorme… hasta el momento en que, como bien dice Mandela, el papel se ha asumido y automatizado de nuevo, pero ahora se está en un estado consciente que responde a la nueva realidad del entorno.
Voy a poner un ejemplo - ejercicio, si usamos la frase de Mandela y hacemos unos pequeños cambios en el ambiente, en vez de ser perseguidos por el régimen del Apartheid queremos cambiar algún tipo de relación que tenemos con otra persona, digamos que nos concientizamos de estar en una relación asimétrica coaccionante ¡¡Parasitaria!! Y la queremos dejar, la frase sigue siendo la misma.

«Salir de una relación parasitaria requiere una adaptación psicológica de enorme alcance. Es necesario planificar todos y cada uno de los actos en los que uno se embarca, por pequeños e insignificantes que parezcan. No hay nada inocente. Todo es cuestionable. Uno no puede ser uno mismo; hay que interiorizar por completo el papel que se haya asumido.»

Esto nos muestra un proceso generalizado, casi universal que se da a nivel cerebral en la toma de consciencia, que cuanto más automatizado tenemos un comportamiento más adaptación psicológica necesitaremos, lo veremos más en detalle cuando hablemos de la pirámide de Dilts.
Como es de suponer, esta misma observación comportamental se da en la neurociencia, donde han observado que, cuanto más se practica un comportamiento, el cerebro destina más canales de comunicación vía sinapsis entre neuronas a la zona que se usa, haciendo que el tránsito de la información sea mucho más rápida y segura en esas redes neuronales.

«Basándose en el concepto de «darwinismo neural» (1987), Edelman propuso una teoría nueva que aplica principios evolutivos al cerebro individual. Su teoría de la selección de grupos neuronales (TNGS, por sus siglas en inglés) se refiere a la formación o modulación de circuitos cerebrales como consecuencia de los contactos sensoriales del organismo con su entorno. Al principio, la corteza y su vínculo con el exterior –es decir, el tálamo- vienen a este mundo con una dotación genética de lo que Edelman denomina «repertorio primario de grupos neuronales interconectados en las dos estructuras». Mediante interacciones del animal con el medio y el mecanismo neurobiológico en virtud del cual «las células que se activan juntas se cablean juntas», se formará un repertorio secundario de grupos celulares. Este repertorio secundario surgirá a costa de los grupos celulares no seleccionados, los cuales se marchitarán –en correlación con el desgaste posnatal observado en células y contactos sinápticos–. Los grupos seleccionados reforzarán sus conexiones mediante circuitos de reentrada: el output vuelve como input. De esta manera, se adquirirá y registrará experiencia perceptual en los circuitos talámico-corticales. Se puede aplicar un razonamiento similar a los dispersos grupos neuronales

de la corteza cerebral, que, si se activan juntos, se cablearán juntos en redes cognitivas. La reentrada es el consolidador y activador universal de estas redes.

(Fuster, 2014 Cerebro y libertad. Los cimientos cerebrales de nuestra capacidad para elegir, Versión Kindle posición 778)»

Ejemplo, si descubrimos que las matemáticas nos gustan y empezamos a practicarlas, el cerebro va a destinar más recursos al área cerebral donde nuestro cerebro desarrolla las matemáticas, igual es con el lenguaje y los idiomas. Al aprender un idioma nuevo, cuanto más nos preocupamos por manifestarnos vamos a usar más palabras, y más fácil va a ser expresarnos y darnos a entender. Al contrario, si no se practica un idioma, el cerebro recicla esos recursos y el idioma se olvida.
En el caso de la consciencia, pasa igual, debemos entrenar y preocuparnos por crear nuevas vías sinápticas que nos permitan percibir, entender y conocer el medio ambiente mental, social y natural con mayor claridad.
Donde mejor se ve la necesidad de entrenamiento es cuando el proceso de toma de consciencia entra en conflicto con ideas y valores profundamente arraigados y a-u-t-o-m-a-t-i-z-a-d-o-s en nuestros niveles neurológicos de aprendizaje del Ego, por ello debemos hacer adaptaciones psicológicas de enorme alcance para cambiar un comportamiento inconveniente. Como bien dicen neurocientíficos, psicólogos y políticos como Mandela, al final la toma de consciencia se interioriza por completo y el nuevo papel comportamental se asume. En conclusión, podemos cambiar, somos bastante dinámicos.

El río neuronal

Algo muy extendido y muy común es no llegar a asumir la totalidad de la consciencia y regresar a comportamientos anteriores, como ya hemos comentado, el cerebro tiene redes neuronales interactuando, cuando más se usan esas redes, más conexiones hay entre las neuronas, usando una metáfora, se crea *«un río de información»*. Cuando se crea consciencia, ese *«río de información»* se está reencauzando, esto implica crear una nueva red sináptica igual o mayor a la anterior, la vieja se guarda a nivel auxiliar y, con el tiempo, se absorbe con el desuso, este proceso implica un gasto de energía importante para el cerebro, por eso muchas veces es agotador el proceso consciente.
Sumando, cuando nos encontramos recorriendo el proceso consciente y hay una o varias situaciones que debemos resolver inmediatamente o no tenemos respuesta, solemos regresar al cauce del «río de información» primario, ya que es más rápida la respuesta y solución, esto funcionó realmente bien en nuestra evolución. Ejemplo, cuando nos encontrábamos frente a un león hambriento y acechándonos, por más que recorramos un proceso consciente sea el que sea, se necesita actuar rápido, no podemos parar a pensar y se regresa al *«río de información»* anterior, donde nos grita: ¡¡corre!!

Esto, antes, nos ayudaba, hoy, es un problema, hay que ser conscientes de nuestros actos para poder cambiarlos, esto es parte de la «adaptación psicológica de enorme alcance» que menciona Mandela. Usando el ejemplo del león, si corremos ¡¡el león nos va a alcanzar!! Por ello, se recomienda estar en calma y, si es necesario, enfrentar al felino, esto es fácil decirlo a toro pasado, pero la consciencia se da con una anterior reflexión y posterior actuación, y ahí es cuando realmente enfrentamos con seguridad al león.
Observamos a diario este regreso a comportamientos anteriores, cuando la gente dice que va a cambiar su comportamiento, pero no lo hace.
Este mismo comportamiento de *«adaptación psicológica»* en el recorrido del proceso consciente, debemos tenerlo en cada uno de nuestros entornos y *«No hay nada inocente»* como dice Mandela ya que en cada paso que demos dentro del proceso consciente, siempre está la opción de retorno al cauce del *«río de información»* primario, aplicar este proceso consciente con la familia, amigos, conocidos y desconocidos, o en el trabajo con los compañeros, nos permite modelar nuestra ética y moral acorde a *«la Libertad»* consciente.
Con este ejemplo vemos algo que ya he dicho antes:

«Se puede decir que la libertad nos hace conscientes de lo que podemos hacer, pero la consciencia nos da más libertad para actuar»

Con la consciencia, con la toma de datos que es, junto con la imaginación, adquirimos nuevas capacidades y estrategias aplicables a comportamientos que nos ayudan a responder mejor a los diversos problemas que nos encontramos, esto es libre albedrío en plenitud; por ello, cuanto más tratemos de ser conscientes, más fáciles, rápidas y acertadas vamos a tener respuestas.

Exocerebro definición y más

Ya hemos hablado de la evolución de la consciencia y la dificultad que tenemos para describir, comprender y copiar la consciencia; ahora bien, hasta ahora, el estudio de la evolución cognitiva junto a la conciencia y comportamiento se han visto sujetos a ciertos puntos de vista científicos, que aunque correctos son insuficientes para explicar la totalidad del comportamiento. Roger Bartra en su libro "Cerebro y libertad", establece una unión evolutiva del cerebro con la sociedad llamando a esta unión "exocerebro", dejemos que él lo explique:

«*”Este modelo adolece —lo mismo que la teoría de los módulos innatos— de un defecto: no toma en cuenta la estructura y las peculiaridades del flujo de información moral externa. El lenguaje aquí es el sistema traductor de las experiencias sociales a otra lengua interior, que es una especie de neuroñol o neuralés con que presuntamente opera el gigantesco procesador vectorial que codifica prototipos éticos. El defecto consiste, como lo señaló Andy Clark, en que el lenguaje es también un complemento que aumenta el poder computacional del cerebro mediante signos, palabras y etiquetas. El lenguaje público, dijo Clark, es un reservorio de recodificaciones útiles que se han acumulado en un lento y doloroso proceso cultural de ensayos y errores, y que reduce patrones demasiado complejos y cognitivamente invisibles a pautas regulares y reconocibles que permiten que el cerebro realice una exploración moral más profunda del espacio moral. Inspirado*

en las ideas del lingüista Lev Vygotsky, Clark se refirió a todo esto como el «andamiaje externo» de la cognición humana. Paul Churchland recibió muy bien esta crítica y aceptó que una parte de la maquinaria cognitiva se encuentra fuera del cerebro, en el andamiaje discursivo que estructura al mundo social, y que consiste en diagramas dibujados, cálculos aritméticos escritos, argumentos hablados e impresos, instrumentos de manipulación o medida y prótesis cognitivas. Pero los andamios son estructuras de apoyo provisionales que, una vez logrado el objetivo, se desmantelan y retiran. Es mucho más útil la metáfora de la prótesis o, mejor, de un exocerebro permanente sin el cual las redes neuronales de los humanos no pueden funcionar correctamente".»

Y más adelante agrega:

«"[…] el proceso de tomar decisiones no sucede solamente dentro de la cabeza, sino que ocurre en la relación permanente entre el cerebro y su contorno sociocultural."

(Bartra, 2013, "Cerebro y Libertad Ensayo sobre la moral, el juego y el determinismo", posiciones 551, 568)»

Esta teoría del Exocerebro mencionada por Bartra me hizo recordar a Fuster con lo siguiente:

«"Es como si el desarrollo humano hubiera provocado un cambio copernicano en la evolución, desde el pasado al futuro –un cambio, de todos modos, que no modifica los principios básicos de la selección, la varianza y la probabilidad que hacen avanzar la evolución bajo el paraguas de la adaptación–. Sin embargo, con la adaptación prospectiva humana aparecen dos principios nuevos: la teleonomía y la potencialidad de acción… "

(Fuster, 2014 Cerebro y libertad. Los cimientos cerebrales de nuestra capacidad para elegir, Versión Kindle posición 776)»

Todo lo cual nos empieza a indicar una relación intrínseca entre el cerebro y la cultura, donde por inferencia vemos que mientras evoluciona nuestro cerebro, este va adquiriendo capacidades para albergar cada vez mayores estrategias sociales. No es un camino donde el cerebro es presionado por las estrategias sociales o viceversa; no hay dirección, simplemente el cerebro va creciendo en capacidades al igual que las estrategias sociales, según las necesidades de supervivencia. Cerebro y Sociedad, Biología y Cultura, se van desarrollando juntos, creando un sistema sinérgico-dinámico en una simbiosis dentro de las leyes de la selección natural, donde el comportamiento va avanzando en complejidad, creando una diversidad cada vez más amplia de herramientas para ejercer un libre albedrío en crecimiento. La evolución mutua entre sociedad y biología se demuestra tanto en la ontogenia humana, donde el cerebro tarda en promedio 5 años en tener capacidades motrices, espacio temporales, sensoriales, y desarrollos cognitivos como los sociales que contiene la identidad, género, territorialidad, facultad de atención y aprendizaje, intencionalidad, reglas morales y éticas, lenguaje, etcétera, necesarios para su futuro, así como a

un nivel evolutivo, más global y menos específico visto en el comportamiento humano comparativo entre especies ya que observamos en otras especies sociales capacidades cognitivas similares.
Quien mejor teoriza esta simbiosis y desenlace conductual a nivel evolutivo es Xabier Lizarraga Cruchaga en su libro Atmósferas donde hace un estudio comparativo de la evolución del comportamiento, para luego abordar y definir el comportamiento humano, describiendo desde la evolución, cómo se crea una simbiosis biológico-cultural a través de una serie de imperativos comportamentales, estos imperativos, al interactuar entre ellos, apuntan a la creación de estrategias evolutivas desembocando en el comportamiento tanto individual como cultural, nos permite tener un entendimiento global del mismo. Hablaremos más adelante de la obra de Lizarraga.

¿Y qué tiene que ver la evolución biológica-cultural con la consciencia y en última instancia, «la Libertad»?

La evolución biológica-cultural es el cimiento donde se ancla la consciencia, en este cimiento podemos desarrollar y aumentar el potencial que tenemos a nivel individual y colectivo de nuestras capacidades biológicas al ser capaces de modificar nuestras sinapsis con nuestras conductas, hecho que nos beneficia debido a que vivimos en sociedad, estamos obligados a ser conscientes, entender y respetar los límites en nuestros actos entre los semejantes, evitar la coacción física y mental y qué mejor que aprovechar esta obligación para mejorar las relaciones con los semejantes ya que estos límites construyen las sociedades a través de leyes morales y éticas, escritas o no.
Otro ejemplo, es la necesidad de juntar un *«hardware»* con un *«software»* biología y cultura; si no hay esa unión, se crea un fallo importante en la propia conciencia del *«yo».* Veremos más adelante los problemas que se suceden al no juntarlos con el experimento prohibido.
Siguiendo la linea biologica, como ya hemos dicho los individuos, podemos crear redes sinápticas en nuestro cerebro para manejar un flujo mayor de información, buscar analogías, analizar, computar, interactuar, utilizar, modificar y encontrar respuestas más certeras a nuestro ambiente ya sea natural o cultural con solo ser conscientes, este hecho ayuda a mejorar las relaciones sociales e individuales. Podemos ver este proceso en el camino óctuple, discurso correcto, del budismo, con el cual se invita a la consciencia, al hablar y medir las palabras para tener una mejor relación con uno mismo y el prójimo:

> «*Como un experimento, sin tratar de cambiar nada, simplemente obsérvate a ti mismo cuando mientes o tuerces la verdad, o hablas cruel o abusivamente con alguien. ¿Cómo te sientes? ¿Qué tipo de efecto tiene en tu mente? Contrólate a ti mismo cuidadosamente por alrededor de una semana. Después de eso, tómate otra semana, pero esta vez evita decir algo deshonesto, equívoco, verbalmente injurioso o insultante. Cuando hables, habla con amabilidad, gentileza y honestidad. Entonces, comprueba cómo te sientes.*

Mira cuidadosamente tu mente.

Mi predicción es que te sentirás más ligero, más feliz y más seguro a finales de la segunda semana. Eso es porque eres honesto contigo mismo y con los demás, y renuncias a los juegos que juegas con tus palabras, que en realidad son como una carga enorme que ni siquiera te das cuenta de que estás cargando.

(Morello, 2015, 53 , Budismo para Principiantes) »

Retomemos, el conocimiento de esta simbiosis biología ↔ cultura nos permite ver con los imperativos comportamentales de Lizarraga, donde nos impulsan con más o menos fuerza en nuestros comportamientos; al ser conscientes, podemos cambiar la intensidad de esos impulsos hasta verlos satisfechos, si queremos. Este hecho nos permite construir nuevos ambientes o nichos tanto ecológicos como sociales, es decir, estamos construyendo una realidad distinta; la gracia estriba en crear las reglas morales y éticas para esa construcción, es aquí donde *«la Libertad»* en toda su extensión actúa.

Toca hablar de la realidad desde la consciencia

No es tema baladí, como hemos visto, es un tema abordado por mucha gente, incluyendo a Einstein en su discusión con Tagore sobre el condicionamiento de la mente, ya sea mental o físico. A los que creen que estamos condicionados se les llama deterministas, debido a que hay circunstancias que determinan nuestra consciencia. En la ciencia encontramos factores deterministas absolutos a los cuales estamos atados; en la física y química tenemos varios ejemplos. Estamos hechos de átomos y estos se manejan con sus reglas. Por ejemplo, las reacciones químicas son predecibles: la pólvora con fuego explota, si está mojada, no; esa es una reacción química predecible. En el caso de la física, pasa igual, estamos sujetos a las leyes y fuerzas de la física, en este planeta, incluso los que están ahora en el espacio orbitando, están atados a la gravedad, si no es de la tierra, es la del sol y si no, la de la galaxia. Otro ejemplo, en las sinapsis de nuestras células cerebrales usamos la electricidad para que se intercomuniquen. Este hecho, visto por los neurocientíficos, nos muestra que vivimos a milésimas de segundo detrás de la realidad, ya que ese es el tiempo que tardan en reaccionar nuestras neuronas en sus comunicaciones. Ese es el tiempo mínimo con el que percibimos y nos concientizamos de nuestro medio ambiente, es otro ejemplo determinista al que estamos atados. Hasta aquí podemos decir que estamos determinados a redes de causas y efectos como la gravedad y las leyes físicas. Sentimos esas causas y efectos gracias a nuestros sentidos, que nos envían información y datos de esta realidad, pero a nivel mental pasa algo más. La discusión Einstein↔Tagore trajo reflexiones profundas e interesantes. He aquí una de ellas:

«”En una carta al mismo interlocutor, Einstein hizo unas afirmaciones que han sido citadas con frecuencia por los deterministas. Dijo que si la Luna fuese dotada de autoconsciencia estaría

perfectamente convencida de que su camino alrededor de la Tierra es fruto de una decisión libre. Y añadió que un ser superior dotado de una inteligencia perfecta se reiría de la ilusión de los hombres que creen que actúan de acuerdo con su libre albedrío. Aunque los humanos se resisten a ser vistos como un objeto impotente sumergido en las leyes universales de la causalidad, en realidad su cerebro funciona de la misma forma en que lo hace la naturaleza inorgánica."

Citado por Ilya Prigogine, «The Rediscovery of Value and the Opening of Economics», p. 63. (Bartra, 2013, "Cerebro y Libertad Ensayo sobre la moral, el juego y el determinismo", posición 136)»

Es evidente que Einstein evoca a los medios físicos y mentales con la frase «*Aunque los humanos se resisten a ser vistos como un objeto impotente sumergido en las leyes universales de la causalidad, en realidad su cerebro funciona de la misma forma en que lo hace la naturaleza inorgánica.»* donde explica la tendencia humana, egocéntrica, de negar vivir en redes de causas y efectos como son las leyes de la naturaleza, como las físicas y químicas y sobre todo, querer engañarse en pensar que nuestros cerebros no funcionan por estas mismas leyes. Y juega con ironía en la siguiente frase «*si la Luna fuese dotada de autoconsciencia estaría perfectamente convencida de que su camino alrededor de la Tierra es fruto de una decisión libre»* refiriéndose a que en muchos casos, las redes de causas y efectos nos establecen realidades que no nos permiten ser plenamente conscientes de lo poco libres que somos en este sentido.

Y aunque Einstein hablaba desde el punto de vista de la física, dejando claro su punto, desde la visión de la consciencia podemos vislumbrar el primer paso en el proceso de toma de consciencia con la frase irónica. Usando la definición podemos constatar que la plena consciencia necesita de un medio constante de cuestionamiento; ese es el primer paso en el proceso de toma de consciencia. Si no, esa consciencia es limitada, tiene murallas y está en su propia cárcel. Aplicaré la frase de Mandela «*el papel se ha asumido.»*
«Asumir el papel» es asumir una realidad, como ya he dicho antes, «*a la consciencia hay que entrenarla y hay muchas situaciones en las que nos cuesta ser conscientes en su totalidad»*.

Cuando somos niños, absorbemos la cultura, caudales de información, ¡¡Enormes raudales de datos!! En general, no los cuestionamos. Por ejemplo, se teoriza que el 93% de la comunicación es no verbal, nadie se detiene a cuestionar cada mueca o posición del cuerpo que usa, simplemente no lo hacemos en nuestro recorrido a la vida adulta. Pasa lo mismo con gran cantidad de conceptos, como el de identidad, valores y creencias (hablaremos más adelante de ellos)… Cada uno de esos conceptos, son papeles asumidos que muchas veces a lo largo de la vida de las personas, entran en conflicto con la realidad que van viviendo, papeles creados para redes de causas y efectos determinadas, redes que con el tiempo van variando, pero NO el papel asumido y se van creando crisis de consciencia, cuya magnitud depende de una escala neuronal con la que los individuos viven y cuya solución está en responder a esa crisis con una nueva forma de ver la realidad. Esta idea para asumir la realidad, es similar a la teoría de Thomas Kuhn y cuya comparativa debemos usar con ¡¡Discreción!!

Kuhn fue un filósofo de la ciencia, físico de profesión, que se interesó en los procesos dinamizadores de la ciencia. Él propuso un modelo donde una teoría asentada es funcional, es un paradigma, hasta que es cuestionada por nuevos descubrimientos creando un período de crisis, en este período, nace otra teoría que describe y engloba mejor la realidad creando un nuevo paradigma.
Retomemos, el problema estriba en que si no hay cuestionamientos que nos permitan ver más allá de la red de causas y efectos con las que desarrollamos nuestras creencias + valores e identidades, vamos a tener una realidad determinada, un paradigma, con el que siempre nos conformamos, como en el ejemplo de la luna de Einstein, convencidos de que tomamos decisiones libres pero en realidad estamos en una cárcel... Se puede decir que estamos en una Matrix autoimpuesta por negarnos a cuestionar la realidad, negación debida a las creencias + valores e identidades que establecen ciertos paradigmas que en esencia son realidades no contrastadas y posiblemente peligrosas para la supervivencia de los individuos.
Este proceso, esa <<*Matrix*>>, se ha creado de forma fortuita a lo largo de la historia, lo vemos en sistemas retroalimentados de ideas religiosas, omnipresentes e incuestionables en la cotidianidad de la gente creando una ética y moral muy estricta en la sociedad y con hincapié en la política y economía, derivando en jurisprudencias rígidas y coercitivas para todo aquel o aquella que cuestione dichas ideas, un buen ejemplo histórico es la Edad Media Occidental donde casi cualquier acción producida se explicaba a través o con la religión y si nos paramos a detallar a las religiones desde la óptica que estamos estudiando, observamos entidades hechas para explicar la realidad a su gusto. Esto no dinamiza los procesos mentales de la consciencia, mucho menos el desarrollo paradigmático del pensamiento hacia un libre albedrío y elección o creación de nuevas estrategias en los procesos conscientes, esta religión que moldea y crea una cultura, la cuál nos limita en muchos casos, crea murallas mentales que no permiten la evolución de las personas y las sociedades, tal como pasó con la ciencia y a los científic@s en aquellos mil años de Edad Media en occidente.
Utilizando la ironía lunar de Einstein podemos decir que en la Edad Media se nos dijo que éramos hijos de un dios y el centro del universo, donde podíamos vivir a nuestro libre albedrío, mientras le rindiésemos pleitesía y no le cuestionemos... Éramos ignorantemente felices.

Usar la religión de la Edad Media como ejemplo es muy práctico, ya que nos muestra cómo la cultura permea nuestro entendimiento de la realidad, a tal grado, que podemos negar cualquier versión distinta al canon, incluso con pruebas contundentes del falseamiento de esa realidad. En nuestra época, vemos diario cómo la cultura permea nuestro entendimiento, cuando salimos a la calle y vemos una discusión, esa discusión es un choque entre dos realidades, apoyadas por una ética y una moral nacidas de la ontogenia cultural de los individuos ¡Y recordemos! Las sociedades están hechas de individuos, individuos que a su vez, se agrupan según sus realidades y que en muchas ocasiones discrepan entre ellas por el nivel de cuestionamiento en las creencias + valores e identidades, creando conflictos importantes que afectan el desarrollo y calidad de vida de las personas, por ejemplo:
Movimientos sociales como el feminismo y LGTVTQIA+ cuestionan de base conceptos como la familia y su importancia social, cuestionando la realidad de muchas agrupaciones de gente que

orbita o se agrupa en partidos políticos conservadores, con visiones de realidades y conciencias en diferentes posiciones a los de los individuos integrantes de estos movimientos sociales.
De igual forma sucede con las naciones, todas tratan de imponer su discurso de la realidad sobre la otra, en especial se observa cuando se dan las guerras y revoluciones, como la Guerra Civil Norteamericana, cuyo casus belli se centró en el uso en la economía de esclavos. El Sur, moralmente estaba de acuerdo con la esclavitud, las personas de color no eran personas, eran simples objetos esa era su realidad, mientras el Norte pensaba lo contrario, y a favor de la "ampliación" de los derechos humanos con la abolición del esclavismo o la Guerra Fría y su batalla por el discurso de la realidad económica más justa y mejor, terminando con la caida de la Union Sovietica y el establecimiento de una paradigma o “realidad” en la cual el capitalismo es el mejor y más justo modelo económico

«La historia y su realidad *la escriben los vencedores»*

¿Cómo podemos tomar consciencia de nuestra verdadera realidad?

Llegados a este punto, solo queda la pregunta con la que empezamos esta sección. Pregunta que lleva milenios haciéndose, primero en el campo filosófico y poco a poco ha ido creando las bases de la ciencia y mejorando sus metodologías. Actualmente, de este estudio, se encarga la filosofía de la ciencia y gente como Bunge, Kuhn, Lakatos o Popper, sus propuestas en general están batallando con modelos filosóficos para que la cultura que moldea la realidad mental de los individuos no afecte al estudio de la ciencia, en cuyo seno está «la Libertad» de cuestionamiento del todo para tener una consciencia más preparada para el entendimiento, como menciona Gandhi en su búsqueda de respuestas de la realidad, a la que él llama “verdad”, invita al cuestionamiento y aprendizaje sobre la realidad y si se descubre equivocación, enmendarla.

«”El devoto de la verdad jamás debe hacer nada por mero acatamiento a las convenciones reinantes. Debe estar siempre predispuesto a corregirse, y cuando descubra que está equivocado, tiene que confesarlo a toda costa y pagar por ello….”

(Gandhi, sf, Reflexiones sobre la verdad, posición 253»

Respondiendo a la pregunta anteriormente hecha, la ciencia es el mejor camino para conocer la realidad, tanto en las ciencias naturales como en las sociales, el método científico obliga a la experimentación y comprobación de las creencias o hipótesis, convirtiéndolas en puntos de partida para conocer mejor el entorno, dicho desde la óptica en la que estamos. Si actuamos con capacidad cualitativa o cuantitativa infinita en el cuestionamiento de nuestra percepción, conocimiento y entendimiento del medio ambiente social y natural así como razonamos y conseguimos conclusiones de los actos, movimientos e influencia que ejecutamos en el medio, en

pasado, presente y futuro, tanto físico como mentalmente sin coacción en la búsqueda del bien común, podemos decir que empezamos a ser libres y conscientes.

Solo queda una reflexión que hice con mi amigo José Jiménez, estábamos hablando sobre Matrix y la realidad que nos rodea, la cuestión fue ¿cómo saber que no vivimos en una Matrix, en una simulación, la cuál nos enviará falsos datos a nuestras percepciones y no nos permitirá desarrollar nuestro cerebro para entender que vivimos en una simulación? Si se diera ese caso, no podemos darnos cuenta, este pensamiento puede crear una crisis existencial, pero la respuesta que me vino a la mente es la que da el budismo, nosotros podemos ser seres conscientes de nosotros mismos y el entorno, somos y estamos ¡¡Si nos interesa conocer e ir más allá!! Pero no necesitamos "el saber" si estamos en una simulación, el ser conscientes nos hace apreciar nuestro «yo» nuestra vida, autorreferentes del sentir↔ser y por tanto debemos vivir, sin importar qué tipo de realidad vivamos... hay que liberarse de ideas y cuestiones que no podemos resolver y atormentan.

4.- Algo de biología, evolución, neurociencia y cultura

Ya hemos tomado consciencia de la consciencia y atendida una parte del concepto de *«la Libertad»*, ahora debemos tratar y entender los sistemas conductuales de los seres humanos,, vistos desde la biología, evolución y neurociencia, desviando la visión al comportamiento y dejando atrás pero siempre presente la consciencia. Nos adentraremos en la neurociencia, pero ya no veremos dónde se crea y para qué se crea la consciencia, sino en cómo funciona nuestro cerebro en su interacción y descripción de la realidad, así como de la evolución y biología del comportamiento como creador de estrategias de supervivencia tales como la cultura con los marcos teóricos de la Pirámide de Dilts y los Imperativos y atmósferas comportamentales de Xabier Lizarraga y el Exocerebro de Roger Bartra. Nos adentraremos de lleno en estas teorías, aprovechando las propiedades de la biología donde tiene la capacidad de explicar el comportamiento de la especie al igual que a nivel individual y veremos otras ópticas, más científicas y menos teóricas de cómo la biología ejerce una influencia en la sociedad y su cultura y… viceversa.

«Entender y conocer estos sistemas nos permiten ver vías limitantes en nuestro comportamiento, cuando no se es consciente de ellos; entenderlos es dar un paso más a «la Libertad»»

Xabier Lizarraga es un antropólogo físico hispano-mexicano. Desde 1978 ha dedicado su vida académica al estudio del comportamiento. Es investigador de la Dirección de Antropología Física del INAH y director de Antropología Física y coordinador por más de veinte años del Seminario de Antropología del Comportamiento. Sus teorías no son ampliamente conocidas; sin embargo, su

trabajo es muy respetado por la academia. La razón por la que yo integré su obra en este escrito es debido a que en mi búsqueda personal sobre *«la Libertad»* tomé un curso de coaching con Francisco Yuste, psicólogo y profesional desde 1983 hasta el día de hoy. Fue director del Máster de Coaching de la Universidad Camilo José Cela de Madrid, entre otras tantas actividades. Yuste, en el curso, usa el marco teórico comportamental de las necesidades de Abraham Maslow, justificando esto con las siguientes palabras: *«En mi experiencia profesional de años, es la teoría que mejor funciona»*. Al conocer esa teoría, decidí hacer un estudio comparativo entre teorías concluyendo que la de Lizarraga engloba a la de Maslow. Es más sólida debido al importante estudio evolutivo que hace del comportamiento y su impacto en el animal humano. Por último, es más detallada, dinámica y amplia.

La teoría de Maslow dentro de la de Lizarraga ocuparía un espacio importante en el concepto de los imperativos fisiológicos y territorialidad y zonas en intersección de esta teoría con el resto de los imperativos. Además, Lizarraga permite desarrollar el comportamiento no lineal, a diferencia de Maslow que es en cascada, donde si un nivel cognitivo no está superado, el siguiente es débil y con pocos cimientos afectando la conducta.

Por otro lado, la visión de la antropología física es privilegiada, ya que estudia la biología y la cultura juntas, siendo el comportamiento una especialización de esta carrera. Como una vez me dijo el español Santiago Genovés, precursor de la escuela del comportamiento mexicano: *«La antropología física consiste en distinguir qué es cultura y qué es biología en el hombre, lo cual es como diferenciar en el David de Miguel Ángel lo que es la piedra de la obra esculpida»*. En el caso de Lizarraga, incluimos el matiz del comportamiento. No es fácil lograr diferenciar lo uno de lo otro, pero la carrera lleva desde antes de la Revolución Francesa haciéndolo y, por lo tanto, tiene harta práctica en ello. Tiene esa capacidad de ver al hombre con diferentes ópticas y discernir cuál es la visión desde cuál rama del saber se hace un estudio. En este caso, el comportamiento e incluirlo en el análisis es por sí mismo un logro.

Todo esto me hace inferir con acierto el éxito de las ideas de Lizarraga y su uso.

Imperativos y atmósferas comportamentales

Imperativos

Se puede dividir el libro de Lizarraga en tres partes temáticas. La primera es la defensa de la antropología física en el estudio del comportamiento donde aborda, justifica y ejemplifica el estudio epigenético comportamental dentro de la obligada evolución de las especies. Da por sentado que el hombre es una especie animal más con características únicas, detectando patrones en los impulsos que son conductas preferentes pero no obligadas e instintos, donde se ejecuta una conducta obligada en su satisfacción; Pero que a nivel evolutivo se ha ido sacrificando por el impulso o por lo menos el instinto es existente pero no activo, debido a la búsqueda de estrategias evolutivas cada vez más eficaces y elaboradas con las cuales

obtenemos mayores rendimientos a costa de que en casos, los menos, estas estrategias terminan en la muerte del individuo. Este cambio de instinto a impulso se debe a estrategias evolutivas emergentes derivadas por el incremento de la inteligencia y capacidad de interacción social, obteniendo una infinidad de posibles comportamientos en nuevos medios ambientes, naturales o artificiales, dando paso a influir en la selección natural y sexual. Sin embargo, dependientes de nuestra genética, por ello se crea la noción de:

«"*"imperativos": requerimientos demandantes para ser, procedentes del propio organismo y, de una u otra manera, siempre mediados por estímulos, por "datos" motivantes, más que importantes, que llegan del entorno... Podemos, por tanto, imaginar una serie de escenas y escenarios que configuran el guión base para la dramaturgia y las coreografías del comportamiento animal todo."*
(Lizarraga, 2019, Imperativos y Atmósferas Comportamentales, pp 80)»

Los imperativos son: fisiológico, territorial, agresividad, sexualidad e inquisitividad, donde el primero es todo aquello relacionado con la supervivencia de los organismos, como beber, respirar, sudar, defecar y orinar, que se permea conductualmente en su cumplimentación con los últimos cuatro imperativos puramente comportamentales y los que vamos a ver en detalle. Dando lugar a la segunda parte del libro donde explica cada uno de esos imperativos a nivel evolutivo, en cuanto al estudio de cada uno de estos imperativos, los define, detalla, estudia y después muestra su funcionalidad e influencia en el comportamiento animal humano para mostrarnos que el conjunto crea las atmósferas y sus dramaturgias, siendo la tercera parte del libro y son todas aquellas estrategias evolutivas comportamentales que los animales generan para satisfacer los imperativos, con la cual las especies consiguen sobrevivir y perpetuar la especie.

En el caso del animal humano creamos atmósferas complejas, cada una con sus dramaturgias, que desembocan en cultura y sociedad, que, como en el resto de las especies, son comportamientos con una ilimitada variedad, dedicados a satisfacer los imperativos. En nuestra especie, gracias a que en nuestra evolución el imperativo inquisitividad en especial y en combinación con los otros tres imperativos, nos permite explorar y dar soluciones con múltiples formas., entre ellas la, conformación de egos e identidades tanto individuales como de grupos, estableciendo relaciones sociales, económicas, políticas y jurídicas, etcétera, definiendo conceptos como la familia o la propiedad que pertenecen a la órbita de la economía y sus relaciones con los nacionalismos y su identidad nacional, como ejemplos de estas identidades, está el permitir moralmente la esclavitud y/o la tolerancia social de los sistemas de castas… O no permitir dichas moralidades. En la política podemos ver cómo una seña identitaria gobiernos teocráticos como sucede en Irán… Ejemplos sobran, da igual donde busquemos, en todo lo que nos rodea, encontraremos egos e identidades, nacionales o individuales, que nos definen comportamientos. Ahora bien, para entender mejor los egos y las identidades hay que empezar por el eslabón más pequeño, el individuo, Lizarraga lo define así:

«"*El ser se constituye así en centro de comunicación y de acciones. [...] traduce en informaciones*

para sí los datos o estímulos procedentes de su propio organismo así como del universo exterior, genera mensajes para su organismo y eventualmente para el universo exterior. Como centro de acción, se constituye en actor egocéntrico…

[...] Esa capacidad de cómputo hace evidente otra realidad: para el organismo, él mismo es la referencia; las formas vivas somos auto-referenciales, en primera instancia, para posteriormente devenir necesariamente eco-referenciales (y en el caso del animal humano y de otras especies, también socio-referenciales). Como nos recuerda el propio Morin, sin rubor podemos calificar de egoísta esta cualidad de la vida del sujeto (individuo autónomo): Este egoísmo efectivamente es de «construcción» y «funcionamiento»: corresponde a la naturaleza ego-auto-céntrica y ego-auto-referente del ser, que se manifiesta preferentemente de forma a la vez organizadora, cognitiva, activa. Es esta cualidad de la naturaleza que podemos denominar cualidad del sujeto."

(Lizarraga, 2019, Imperativos y Atmósferas Comportamentales, pp 35, 136)»

Agresividad

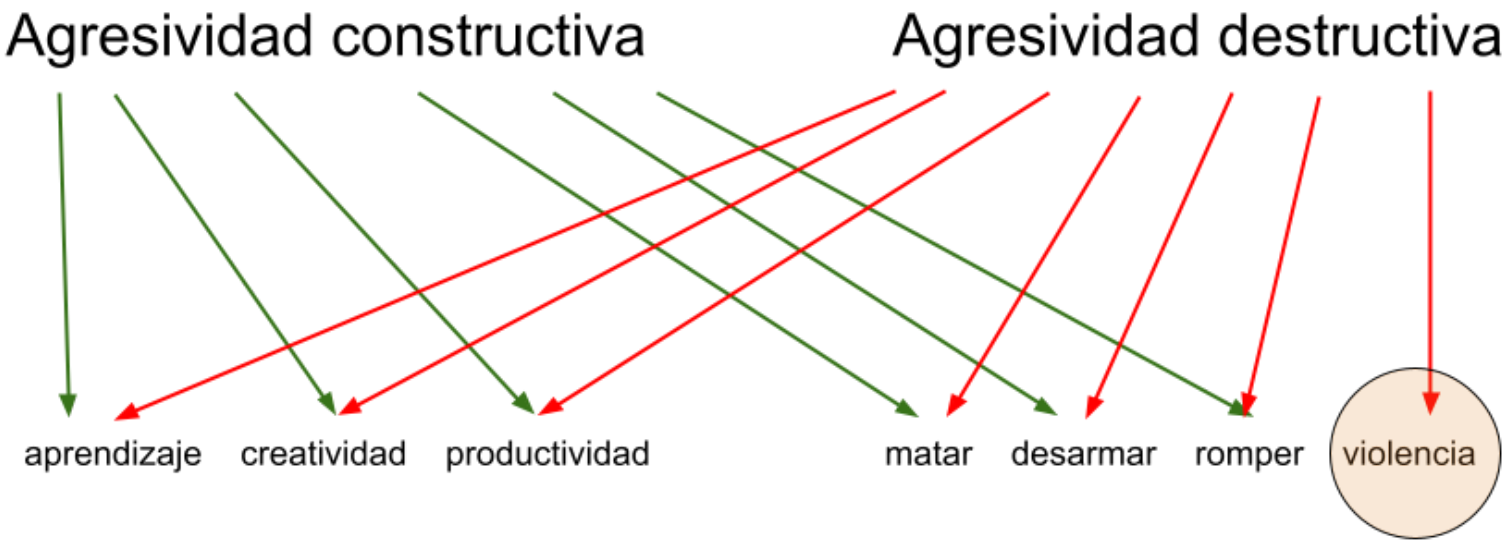
La agresividad describe Lizarraga es una palabra polisémica, va más allá del significado que le damos, nace de la evolución, tanto para defenderse como para conseguir alimento. Podemos definirla como: un aprendizaje ontogénico de respuestas ante actividades exógenas, este aprendizaje nos ayuda a computar intensidades con las que exploramos al mundo, esta es la raíz de procesos muy profundos que nos permiten sobrevivir, estos procesos profundos en el ámbito psicológico nos permiten entender a las emociones, al *«yo»* vs *«el otro»*, realización, independencia, etcétera. La agresividad puede usarse para bien o para mal, el autor pone un ejemplo muy claro sobre esto:

«"*no existe una línea divisoria clara entre las formas de agresividad que todos lamentamos y aquellas que no podemos desautorizar si hemos de sobrevivir. Cuando un niño se rebela contra la autoridad está siendo agresivo, pero también manifiesta un impulso de independencia, que es parte valiosa y necesaria del desarrollo. El deseo de poder, en su forma extrema, presenta aspectos desastrosos que todos conocemos, pero el afán por superar las dificultades o por conseguir el dominio sobre el mundo exterior constituye la base de las mayores realizaciones humanas."*

(Lizarraga, 2019, Imperativos y Atmósferas Comportamentales, pp 99)»

Él les llama agresividad constructiva y destructiva, (Figura 2) en el ámbito de la constructiva vemos parámetros como el aprendizaje, la creatividad y productividad y en la destructiva matar desarmar romper y violencia. Pero el comportamiento no es unilineal, por ello muchas veces se puede entender una agresividad constructiva usando parámetros de la agresividad destructiva

Figura 2



«(Lizarraga, 2019, Imperativos y Atmósferas Comportamentales, pp 100)»

Pero con la diferencia de que no se usa la violencia, la cuál él define así:

> *«Para que el calificativo "violencia" tenga aplicación no basta con detectar "imposición" o "dominancia", porque incluso sin tales consecuencias se da: la violencia es un fenómeno social complejo que supone el análisis de otros muchos matices, supone también soberbia y prepotencia, odio y ciertas modalidades de pánico; la violencia deriva de intenciones mediadas por estrategias sociales y culturales que alimentan envidias, resentimientos y humillaciones, miedos y odios que alimentan sentimientos dicotómicos de superioridad/ inferioridad, fuerza/ debilidad, autoridad/ sumisión. Podemos reconocer "violencia" en el sentir-hacer del animal humano y en otras especies, como el chimpancé y el delfín, pero en general las expresiones de violencia resultan escasas en el mundo animal; la mayoría de las especies animales actúan ocasionalmente con suma dureza y las consecuencias pueden ser terribles, pero tales actuaciones no connotan violencia.*
>
> *(Lizarraga, 2019, Imperativos y Atmósferas Comportamentales, pp 104)»*

Pero la agresividad va más allá de lo constructivo o destructivo porque las conductas agresivas se matizan en virtud de otras muchas cualidades, intenciones, necesidades o motivaciones y propone ocho

Modalidades de agresividad

1. Agresividad territorial

1.1. Conductas dirigidas a la demarcación y defensa del territorio, y está ligado al imperativo a la territorialidad
2. Agresividad por dominancia
   2.1. Conductas dirigidas a sojuzgar o establecer normas y pautas de conducta en otros
3. Agresividad sexual
   3.1. Conductas asociadas al imperativo sexualidad mostrando una intensidad determinada en dichas conductas.
4. Agresividad parental
   4.1. Conducta parecida a la agresividad por dominancia, pero con relaciones de parentesco para establecer límites y controlar las relaciones entre los individuos así como establecer las normas de la progenie y entre ella
5. Agresividad maternal
   5.1. Conductas dirigidas para transmitir legado a la progenie
6. Agresividad predatoria
   6.1. Todas aquellas conductas que persiguen la obtención de un beneficio, puede ser el alimento, objetos etcétera
7. Agresividad económica
   7.1. Conductas cuyas intenciones son administrar, conservar, incrementar y conquistar los recursos materiales para la vida
8. Agresividad lúdica
   8.1. Conductas con actividad lúdica, que describen la intensidad con la que se desarrollan los juegos con la intención de aprendizaje para desarrollar los imperativos

Territorialidad

Otro concepto polisémico, es el territorio, con el cual podemos conseguir los recursos necesarios y cobijo para poder preservar a los individuos, significa comida agua, espacio para jugar (en mamíferos y algunas aves) y seguridad. Ahora si estudiamos a través de la evolución la territorialidad observamos que es un concepto volátil, el territorio geográfico es sumamente cambiante dentro de muchas especies y por lo tanto, difícil de definir desde ese contexto. Lo podemos ver con las cebras, animales nómadas, responden a estas cuestiones, ellas conciben un territorio en donde pastan con un grupo de hembras, los machos luchan por ese territorio en el cuál, cualquier hembra que esté en él, es propiedad del macho, dicho territorio es variable en el tiempo al ser animales nómadas, por ello, lo van a defender por unas horas. También podemos sumar conceptos de propiedad, por ejemplo: ¿Por qué le pertenece cualquier hembra de cebra a un macho cuando esta está en el volátil territorio de este? o ¿Podemos entender que unos cachorros de tigre consideran a sus padres como su propiedad, su territorio? y ¿Hasta cuándo dejan de serlo? Esta propiedad es un factor que ayuda a crear un territorio conductual, emocional, psicológico y desenlaza en un Ego.

Por lo tanto, la territorialidad es un concepto variable en la ontogenia de los individuos, no solo incluye espacios, incluye individuos, objetos y conceptos, en el caso del animal humano, agrega espacios donde nos desarrollamos como cultura y toda su realidad, espacios dependientes de etapas temporales que conforman el devenir temporal del individuo, su ontogenia.

Zonas de territorialidad dependientes de la ontogenia del animal humano

1. Infantil
    1.1. Zona hogar
        1.1.1. Es igual en todos los estadios ontogénicos.
        1.1.2. Lugar donde se reúnen, conviven y participan la unidad doméstica
    1.2. Zona recreativa o recreo
        1.2.1. Es igual en todos los estadios ontogénicos.
        1.2.2. «"El área, de dimensiones variables y cambiante, en la que el individuo sigue teniendo protección más o menos directa de adultos o mayores del grupo y donde además encuentra esparcimiento y recreo, pero que va más allá de los límites de la zona hogar, tales como parques, calles, ferias, casas de amigos, etcétera:"

        (Lizarraga, 2019, Imperativos y Atmósferas Comportamentales, pp 117)»
    1.3. Zona aprendizaje
        1.3.1. Es igual en todos los estadios ontogénicos.
        1.3.2. «"Área también de extensión variable (y en ocasiones cambiante) en la que el niño, bien sea con sus padres o con otras personas, aprende aquello que su grupo sociocultural determina que debe ser aprendido para integrarse como miembro de la sociedad; léase, "obligaciones morales", "destrezas físicas", "conocimientos básicos", "adoctrinamientos ideológicos", etcétera: "zona aprendizaje". Cabe apuntar que en estas zonas también se dan aprendizajes negativos y vivencias de modalidades muy concretas de violencia, que se empiezan a estudiar con seriedad: bullying"

        (Lizarraga, 2019, Imperativos y Atmósferas Comportamentales, pp 117)»
2. Juvenil
    2.1. Zona hogar
    2.2. Zona recreativa o recreo
    2.3. Zona aprendizaje
    2.4. Espacios afines
        2.4.1. Explicación específica para el estadio ontogénico Juvenil
        2.4.2. «"En ellos los individuos establecen un número creciente de relaciones sociales, de nuevos aprendizajes e incluso de destrezas, en la medida en que abren el horizonte comportamental a otro tipo de estímulos. Con los años, tales zonas se van ampliando hasta que el nivel de sobrevivencia autónoma se va configurando un "territorio juvenil", que tiene zonas similares pero mucho más abiertas, se incrementan los espacios, lugares y zonas y se comparten con otros miembros del grupo-sociedad-especie, por lo que las "zonas/ espacios afines" se diversifican en número y en características; tinos, prohibidos o comerciales que amplía el camino a nuevas experiencias, para bien y para mal. Un territorio que, con dinámicas impuestas en ocasiones por el orden social, el orden político establecido y

características particulares de la cultura hegemónica, siempre es cambiante hasta constituir un dinámico más y plástico "territorio adulto"

(Lizarraga, 2019, Imperativos y Atmósferas Comportamentales, pp 118)»

3. Adulto
    3.1. Zona hogar
    3.2. Zona recreativa o recreo
    3.3. Zona aprendizaje
    3.4. Zona Laboral
        3.4.1. «"Área de muy variables dimensiones y características, en la que los individuos conviven con otros miembros del grupo-sociedad y desarrollan aquellas actividades encaminadas a la consecución de los medios para la subsistencia; este espacio/ territorio es probablemente el más susceptible, a lo largo de la vida de los individuos, a cambios repentinos con relación a su ubicación y sus límites. En tales zonas también se dan formas de violencia muy concretas que comienzan a ser estudiadas seriamente: mobbing"

        (Lizarraga, 2019, Imperativos y Atmósferas Comportamentales, pp 118)»
    3.5. Espacios afines
        3.5.1. Explicación específica para el estadio ontogénico Adulto
        3.5.2. «"Similares a las que se configuran en los territorios infantil y juvenil, dependen del tipo de vida, de los intereses emocionales y comportamentales del individuo, así como de la organización social y política en la que éste se desenvuelven: no podremos encontrar las mismas zonas afines entre los cazadores-recolectores y los habitantes de una Ciudad-Estado, de un área rural o urbana, entre la población de mayores y menores recursos económicos, entre los que viven los individuos en función de su sexo, sexo-género, preferencia sexo-erótica, etcétera; son numerosas las características del sujeto que inciden en las zonas afines que vive y utiliza, que intenta evadir o conquistar. En algunas de tales zonas del territorio adulto también se pueden identificar "lugares", como en el caso del territorio juvenil. Además, desde los juveniles hasta los territorios en la vejez, están esparcidos fuera de los territorios, los "no lugares" de los que habla Marc Augé, en los que los individuos son presencias casi fantasmales o brumosas, más que sujetos sociales"
        (Lizarraga, 2019, Imperativos y Atmósferas Comportamentales, pp 119)»
    3.6. Zonas de esparcimiento
        3.6.1. «"Similar en cuanto concepto a "zonas de recreo", pero con mayor complejidad sociocultural, por lo que resulta sumamente difícil delimitarla, en la medida en que puede extenderse, reducirse, transformarse, sustituirse o desplazarse con mayor facilidad y frecuencia que el resto de los subterritorios o zonas. En algunos casos algunas de esas zonas también se significan como "espacios identitarios" en los

que los individuos buscan reunirse con sus pares (sexuales, etarios, religiosos, deportivos, militares, etcétera) para formar y consolidar redes sociales, tener encuentros emocionales y apoyos"

(Lizarraga, 2019, Imperativos y Atmósferas Comportamentales, pp 119)»

4. Viej@s
    4.1. Zona hogar
    4.2. Zona recreativa o recreo
    4.3. Zona aprendizaje
    4.4. Espacios afines
        4.4.1. Explicación específica para el estadio ontogénico Vejez
        4.4.2. *«"En algunos contextos socioculturales podríamos incluso hablar de territorios de la vejez, en los que pueden darse las mismas zonas cambiando de dimensiones y características, y también puede llegar a darse una fusión de todas ellas en un espacio más reducido y hasta controlado por otros (v.g., los geriátricos o asilos en el llamado "mundo occidental"").*

(Lizarraga, 2019, Imperativos y Atmósferas Comportamentales, pp 119)»

Lizarraga hace una aclaración sobre estas zonas, y especifica que deben ser todavía contrastadas en diversos tipos de atmósferas culturales ya que desde la óptica de la Antropología del comportamiento, desde donde hace su trabajo, se estudia a la especie entera y en el caso del animal humano, debido a su diversidad comportamental en las diversas culturas, estas zonas pueden variar debido a ello; en nuestro caso, vamos a usar en un principio este marco teórico vía la ontogenia adulta y sus zonas.

Sexualidad

La sexualidad para el autor también es una palabra polisémica, debido de nuevo al estudio del sexo a través de la evolución, donde podemos ver estrategias reproductivas que conllevan un carácter conductual, recordemos el comportamiento de los pavorreales en su búsqueda de parejas reproductivas, las danzas y despliegue de plumas, un comportamiento visto en muchas otras especies de aves y mamíferos, estos últimos, con conductas reproductoras más elaboradas.
Otra significado más en la sexualidad es; Si nos señimos solo al concepto de sexo, este se define como recombinación genética, definición escueta para un estudio evolutivo de la sexualidad, ya que cuatro de los cinco reinos animales no requieren del sexo en su reproducción; Por consiguiente, el análisis evolutivo del sexo, como fuerza motora de la evolución, compele a una mirada más allá de solo una recombinación de genes. En el caso del animal humano, las estrategias evolutivas conductuales derivadas de la sexualidad son infinitas ya que están permeadas por la cultura y van más allá en el sentir de cada persona, produce una parte de la identidad y genera ideologías y movimientos como el LGTBI+.

«"En virtud de lo anterior, cabe proponer definiciones más flexibles y amplias para "sexo", que nos refieran a un cuadro de características y funciones biológicas, y una para "sexualidad" que, en el caso sapiens, no borre ni deslinde lo biológico del comportamiento, lo reproductivo de lo social, lo histórico de lo emocional, lo cultural de lo ideológico; y que permita reconocer que cada especie tiene una sexualidad distinta, aunque compartan características y funciones, sentidos y motivaciones parecidas o equivalentes."

(Lizarraga, 2019, Imperativos y Atmósferas Comportamentales, pp 127)»

Por lo tanto, Lizarraga nos presenta a grosso modo los:

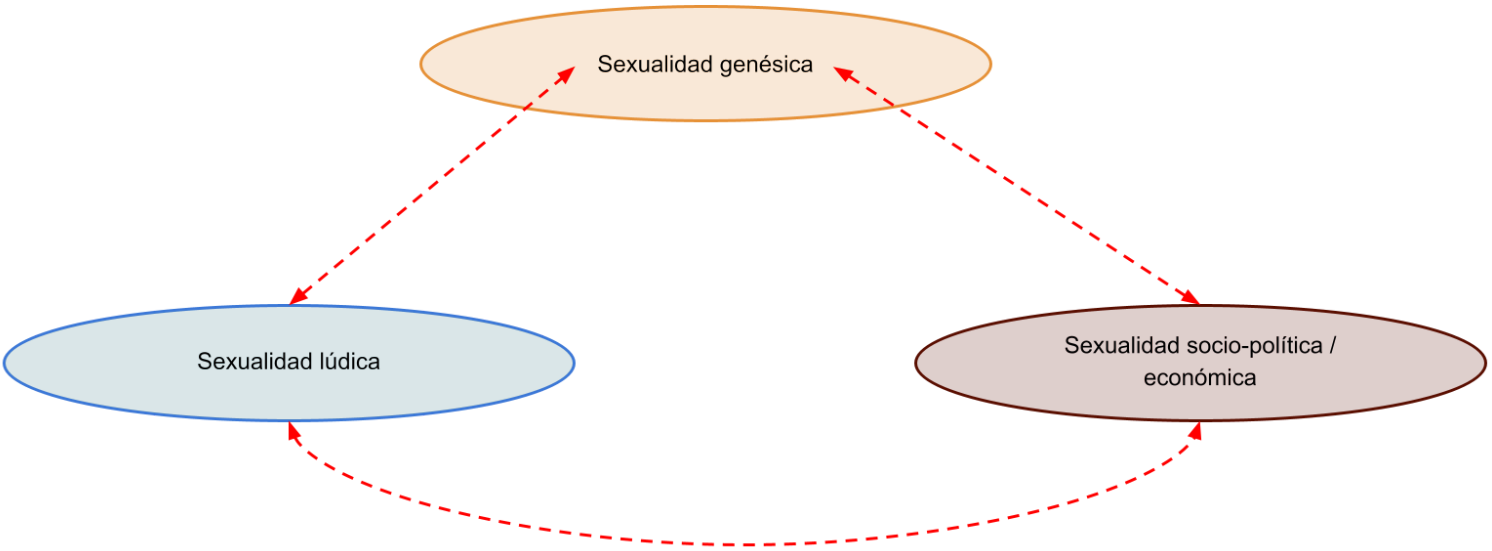
Tipos de sexualidad (Figura 3)

1. Sexualidad genésica
   1.1. «"Reproductiva, que además de las conductas coitales, en ciertas sociedades puede incluir actividades, estrategias y técnicas que van más allá del vínculo directo entre machos y hembras de la especie: "reproducción asistida", "coitos programados", "inseminación artificial", "inducción de la ovulación", "fecundación in vitro", "úteros subrogados", "donación de esperma", etcétera."

   (Lizarraga, 2019, Imperativos y Atmósferas Comportamentales, pp 131)»
2. Sexualidad lúdica
   2.1. Placentera, que se significa a través de la ontogenia de los individuos se manifiesta como experimentación derivando en comportamientos constantes como la, vida gay, swinger o un estilo de vida poco estudiado pero referente juvenil, la vida de las modelos, creador de estándares de belleza, asociado a la Sexualidad socio-política / económica . Por otro lado la experimentación placentera y de aprendizaje no necesita contacto directo, se pueden usar utensilios y aparatos para ello, al contrario, puede darse como experimentación física con una o multitud de personas.
3. Sexualidad socio-política / económica
   3.1. «"Actividades y conductas que no excluyen necesariamente a la reproducción y el placer, mediadas por una consciencia sexo-política (activismos sociales y políticos como "feminismo", activismo lésbico-gay-bisexual-trans e intersexual –lgbti— y otras propuestas como el "poliamor" y los "aneróticos" que se autodenominan "asexuales", con sus múltiples variantes). También en este sentido de la sexualidad cabe ubicar el ejercicio libre de la prostitución y los matrimonios por conveniencia, sea económica, política o religiosa, tan frecuentes en numerosas culturas y en muchos momentos del devenir histórico de la tradición cultural judeo-cristiana-musulmana, que también suele incluir la función reproductiva. Asimismo, incluye la "sexualidad subrogada", que en ocasiones forma parte de procesos terapéuticos, y sin duda podemos y debemos también agregar en esta modalidad una larga lista de actividades y conductas mediadas por la violencia: violación, trata de personas, esclavitud sexual, la producción de espectáculos tales como el llamado "cine snuff" y, sin duda, el "matrimonio forzado"."

(Lizarraga, 2019, Imperativos y Atmósferas Comportamentales, pp 132)»

Figura 3



Tipos de sexualidad

Inquisitividad

En la inquisitividad encontramos el germen y sino del animal humano, el Homo Sapiens; pero como siempre, la definición general en los diccionarios es corta por ello vamos a seguir el análisis evolutivo que el autor hace.

La inquisitividad en la evolución se puede entender como uno de los comportamientos más antiguos, ya que sin este, la exploración, evaluación y capacidad de discriminar beneficios y costos sería inexistente, el imperativo, es la vía con el que las especies subsisten y aunque en bacterias, algas, hongos y plantas no es exactamente inquisitividad es un principio de captación y experimentación de las posibilidades de vida para poder subsistir como especie, renovando estrategias de supervivencia, no es un “darse cuenta” pero con el devenir evolutivo podemos ir identificando el nacimiento de la auto referencia, de un “darse cuenta” y por lo tanto, como ya hemos dicho, empieza a esbozar un Ego, un reconocimiento propio de sí mismo y de su alrededor con capacidades más complejas donde finalmente nace una toma de conciencia

que convierte el instinto esclavizador en impulso modificable y gracias a la inquisitividad podemos generar estrategias comportamentales, incluso evolutivas en nosotros como en otras especies; Estrategias conceptualizadas y preparadas para responder a todo tipo de situaciones, donde la curiosidad junto al juego visto como zona de experimentación de las estrategias gana gran importancia para previsualizar y conformar respuestas a nuevas actividades exógenas↔endógenas, acciones y provocaciones, de ambientes naturales y propios, que el

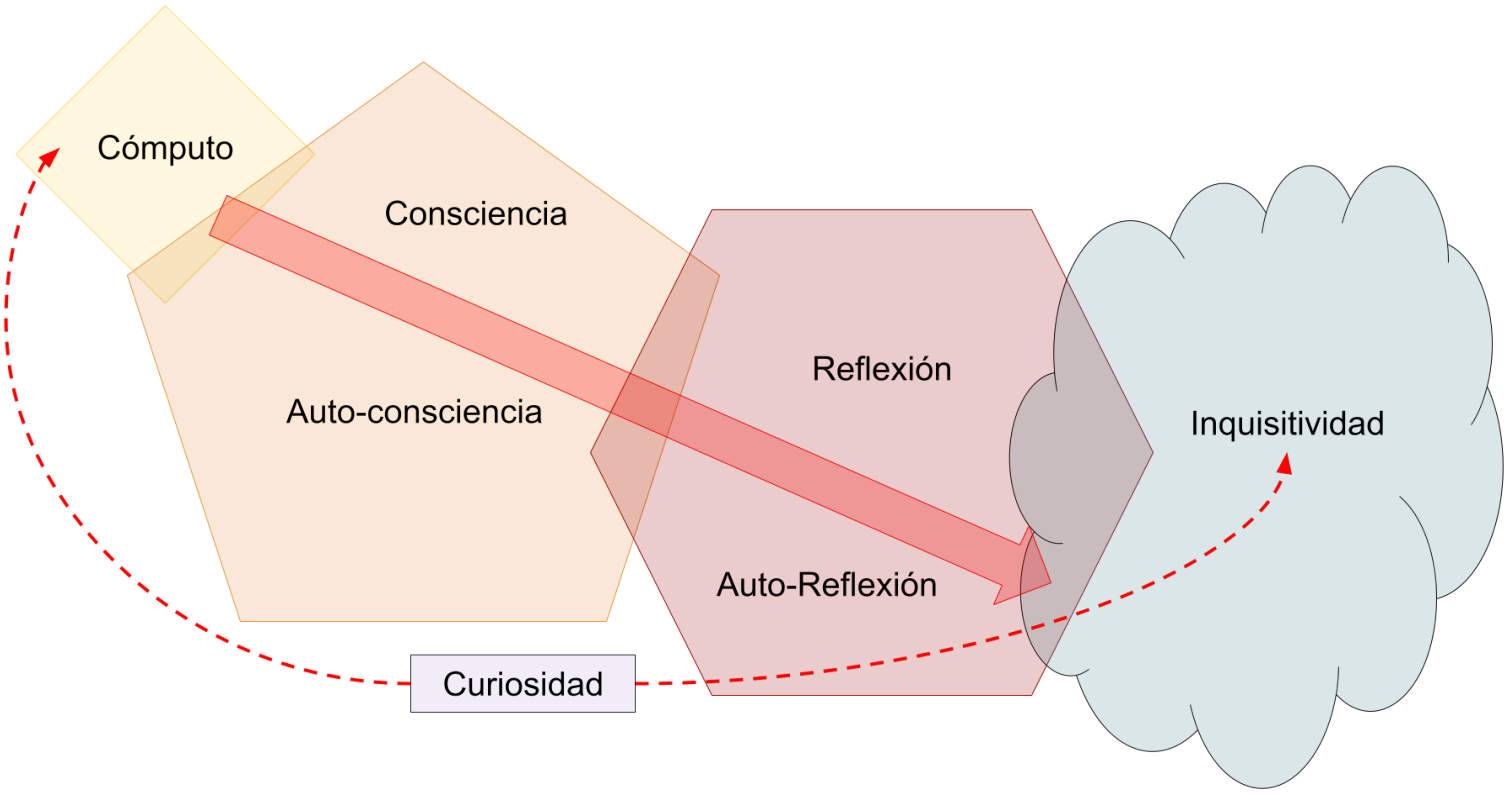
hombre en su búsqueda ilimitada de soluciones lleva a elevadas cotas, usando la referencia de Roger Bartra donde menciona la siguiente reflexión de Jean Piaget:

«"el juego «es la actividad libre por excelencia" (Bartra, 2013, "Cerebro y Libertad Ensayo sobre la moral, el juego y el determinismo", posición 742)»

Es, e hilando fino, referente a una ampliación del análisis de la consciencia, donde podemos enlazar por primera vez el concepto presentado de Roger Bartra; el exocerebro junto con la capacidad de reconstrucción neuronal dado por la neurociencia a la super especialización del animal humano debido a este imperativo que modifica y amplifica los otros imperativos derivando en el tándem atmósferas - exocerebro y plasticidad neuronal

Lizarraga divide la consciencia en dos, personal y ambiental o cultural, al igual que la autorreflexión y reflexión nacidos del cómputo y dirigidos en un camino de ida y vuelta a la inquisitividad gracias a la curiosidad (Figura 4)

Figura 4



Gráfica del imperativo Inquisitividad

Esta toma de consciencia es una autorreferencia que automáticamente crea distinciones entre el *«yo»* y *«el otro»* que sumado a las otros imperativos comportamentales obtenemos dinamismo en el actuar humano creando multitud de atmósferas y ambientes que nos son propicios como estrategias de supervivencia evolutivos

Atmósferas

«”*En la medida en que ninguna conducta se da en el vacío, es difícil imaginar que la estimulación se limite a una simple y unidireccional relación entre un organismo “A” y una sustancia / cualidad “B” totalmente ajena al afuera, que no comprometa también a algunos componentes del entorno; la inevitabilidad del instinto quizá tiene un trasfondo meramente endógeno, pero en su intencionalidad y efectividad siempre subyace lo exógeno; la sobrevivencia y la adaptación requieren de un contexto ambiental externo, no sólo de un texto genético y un lector neurofisiológico. Por ello, tal vez no resulte demasiado aventurado considerar que un instinto supone un conjunto de acciones e incluso serie de conductas desencadenadas por un abanico de “factores estimulativos” (constitutivos del estímulo “X”) que devienen en tensiones y descargas eléctricas y químicas que modifican temporalmente el “paisaje interior” (endogenia), por lo que se traduce en una confluencia de elementos / ingredientes (imagen, sonidos, movimientos) que diseñan “atmósferas” en las que participan desde el clima hasta otros componentes físico-bióticos del entorno (exogenia) y, en el caso de sapiens, incluso productos de su sentir-hacer, de sus conductas. Todo ello permite una cierta aunque limitada flexibilidad e incluso plasticidad a la conducta instintiva […]*

Y las voces, los significados, las valoraciones compartidas entre los miembros del grupo poco a poco generan una atmósfera en la que se respiran oportunidades, aprendizajes, transacciones y comprensión de los detalles, de los matices que enriquecen las posibilidades de ir un poco más allá, siempre más allá: todo territorio termina por quedarse pequeño, cuando no por asfixiar, y la asfixia detiene, paraliza, impide toda coreografía, toda dramaturgia: las dramaturgias requieren aquellas atmósferas que permitan diversificar los particulares dramas, las acciones, los papeles de los que ocupan la escena de los individuos.”

(Lizarraga, 2019, Imperativos y Atmósferas Comportamentales, pp 55, 148)»

Resumiendo, las atmósferas son el conjunto de conductas que nacen de los cinco imperativos, los cuales veremos como siempre desde la evolución, en la que las conductas se pueden entender de forma parecida, sin serlo y como ejemplo usando el “imperativo sexualidad”; a las danzas y teatros que los animales hacen para establecer parejas; a este conjunto de danzas y teatros el autor las llama, dramaturgias con sus actos, que no dejan de ser estrategias de supervivencia evolutivas, presentando tres conjuntos de atmósferas interrelacionadas e interactuantes como ya estamos viendo.

1. Noosfera
    1.1. La cultura, con sus signos, símbolos, mensajes, figuraciones, ideas, moral y ética

2. Psicosfera

2.1. La psique nuestro yo construido ontogenéticamente, nuestras ideas, emociones y sentimientos

3. Tecnosfera

3.1. Es la relación de los instrumentos creados por el hombre y este

Nota: Todos los textos en este escrito sobre los imperativos y atmósferas que están entre comillas y letra Itálica, son textos originales de «*Xabier Lizarraga Cruchaga. → Imperativos y atmósferas comportamentales*»

Recordemos que estamos hablando de *«la Libertad»*, con la cuál estamos estudiando y entendiendo las atmósferas del animal humano en detalle, pero con una visión distinta a la de Lizarraga, vamos a enlazar estas atmósferas, con otros conceptos que nos van a llevar a entender mejor el comportamiento y abrir un camino a *«la Libertad»*. Vamos a interpretar las atmósferas de forma diferente ya que las vamos a integrar con otras modelos comportamentales, convirtiendo el conjunto en una herramienta, para entender más en detalle el comportamiento, por ello, extendernos más en las atmósferas presentadas por Lizarraga nos desviaran del tema y perspectiva que estamos tratando, pero es importante tener presentes sus definiciones y su enlace con los imperativos y sus conceptos, ya que esta teoría nos da una amplia perspectiva que nos ayuda a ver el enlace entre cultura y biología y que más adelante nos va a apoyar en construir nuestra realidad y enfocar con más detalle, permitiéndonos hacer preguntas sencillas que el libro de Imperativos y atmósferas se intuyen pero no se responden del todo, tales cómo:

¿Qué son las emociones?
¿Dónde se anclan?
¿Cómo se anclan?
¿Cómo se expresan?
¿Qué es y cómo nace el miedo?

Para ello, vamos a tratar, identidades, ideas y capacidades que se instalan en nuestro cerebro gracias al lenguaje, afirmación avalada por la neurociencia. El lenguaje es un sistema evolutivo ↔ cultura representativo de la realidad con el cual el cerebro a nivel neuronal funciona, es parte del software que se instala en el cerebro, y a la vez parte del exocerebro, esa entidad que nos conforma y da razón de ser. El lenguaje es un sistema codificado para transmitir información referente al entorno, a la realidad, que une entidades individuales, personas y su suma crea sociedades y cultura. A nivel evolutivo observamos que el cerebro está preparado para recibir esta codificación y la información que conlleva, un andamiaje; Es el mismo lenguaje, con baterías de preguntas quién tiene la llave para abrir una portilla de un sistema encapsulado y ver el interior de esta codificación instalada en el cerebro y su funcionalidad, a la vez puede repararla.

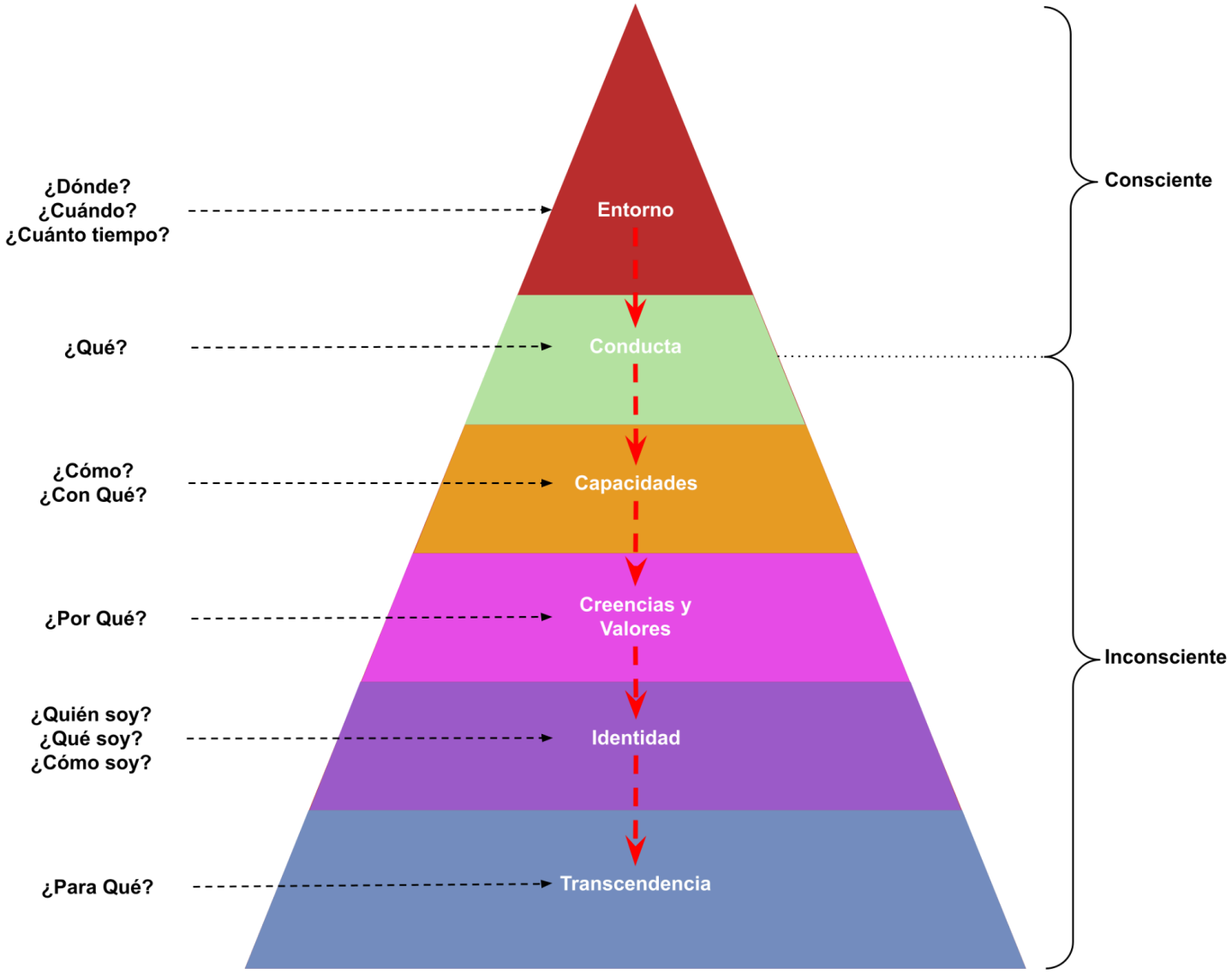
Para Lizarraga el lenguaje es una dramaturgia más dentro de la relación entre Psicosfera - Noosfera - Tecnosfera, porque es cultura y a la vez evolución manifestándose por los imperativos comportamentales, estos han hecho del lenguaje una herramienta dentro de las estrategias evolutivas humanas, capaz de reconstruir constantemente la realidad.
Ahora, como dato independiente, si sumamos lo visto, podemos ver un cerebro en constante evolución, adaptándose para trabajar con un lenguaje creciente, a la par de un también creciente sistema social, que va más allá en el pasado de nuestra propia especie, dato apoyado por la glotocronología; Este lenguaje es conexión entre los individuos, pero también es una proyección dirigida al cerebro de datos, sónicos, visuales y más (metalenguaje o comportamiento no verbal), representativos del entorno, la proyección dirigida es bidireccional, eso es enviar datos[1] a otros individuos y recibirlos. Podemos ver este proceso evolutivo en otras especies como abejas, hormigas, avispas, etcétera, cuyo lenguaje tiene una codificación mucho menor a la de la especie humana, y por tanto su ambiente social se limita a escalas mucho menores comparativamente; Sería interesante trabajar con estas especies para ver si a través del lenguaje podemos engañarlas y crear una Matrix para ellas, como en la película y nos sirve para explicar la relación evolutiva entre individuo ↔ lenguaje ↔ cultura y su interpretación de la realidad.
Retomemos, y pongamos una explicación en la importancia del lenguaje como unificador de las atmósferas, con la evolución. Entendiendo las atmósferas ↔ cultura como medio ambiente, cambiante y dinámico, el lenguaje ↔ cultura ↔ evolución nos permite una reestructuración, cuando el medio ambiente nos es desconocido, inhóspito, contrario o difícil , el lenguaje, como estructurador de la mente o su “software”, manda una alerta al cerebro vía las sinapsis “hardware”, esté inmediatamente activa el instinto o mejor dicho, activa los imperativos y se envía una orden al “software” para ejecutar un comportamiento dedicado al análisis de ese nuevo ambiente con la curiosidad del imperativo Inquisitividad, esta curiosidad se va a ejecutar permeada por nuestro aprendizaje el cual reside en la identidad, ideas y capacidades individuales (estrategias evolutivas), para reconfigurar y calibrar conductas aprendidas más apropiadas para hacer frente a ese nuevo ambiente.
Un ejemplo: Normalmente, cuando se accede a un nuevo medio laboral, se suele tener un periodo de “adaptación”, no solo a nivel de capacidades técnicas, también a nivel comportamental con la intención de entender el desconocido nuevo medio ambiente en el que estamos, es en este momento donde usamos la inquisitividad para reconfigurar y calibrar conductas más apropiadas para construir relaciones estables con los compañeros vía el lenguaje y crear “un ambiente sano para trabajar”, dependiendo de la identidad, ideas y capacidades de la persona, se logra, o no

Nuestro siguiente paso va a consistir en pasar de ver el genotipo o hardware (biología-evolución y neurociencia) del comportamiento con el lenguaje, como factor de unión con el fenotipo o software (psicología, antropología, sociología, et al). Vamos a ver una representación, una teoría que explica y da respuestas a preguntas y a mucho más en el conocimiento conductual, nos va a hacer más conscientes de nuestro propio comportamiento y vamos a ver ¿Dónde? ¿Cuándo y ¿Cómo? Nos podemos liberar.

Sistema neuronal - emociones y alertas

Pirámide de Dilts

Figura 5



Pirámide Dilts clásica

Y para ello vamos a tratar los valores e ideas que se instalan en nuestro cerebro, y acaban en convertirse en conductas y comportamientos.

La pirámide neurológica de Dilts (Figura 5) se basa en el trabajo de Gregory Bateson, antropólogo, psicólogo, biólogo y lingüísta, entre otras cosas, establece una teoría en la cuál el cerebro se organiza y estructura gracias a la comunicación (lenguaje) y aprendizaje; Este trabajo

fue recogido y retocado por Robert Dilts miembro participante y muy activo de la Programación Neurolingüística o PNL creando una herramienta muy útil en el coaching para poder desarrollar una terapia clínica con la cuál la gente al hacerse una serie de preguntas clave (proceso lingüístico) se vuelve consciente de sus procesos neuronales, para si es necesario, modificarlos junto con su conducta.

Vamos a describir el funcionamiento de esta pirámide neurológica empezando por establecer que la pirámide es jerárquica, compuesta de niveles lógicos de aprendizaje, al modificar las bases de la pirámide el resto de niveles superiores también se pueden ver afectados, ya que el alcance de la modificación es mayor cuanto más profundo sea el nivel, esta afectación no es obligatoria, si queremos modificar un nivel, tenemos que hacer las preguntas de su nivel para pasar al siguiente más cercano hacia abajo, es de esta forma donde vemos que cada nivel sintetiza, organiza y dirige una clase concreta de actividad para el funcionamiento del nivel inmediatamente superior.

Dependiendo del autor consultado, hay cinco o seis niveles lógicos de aprendizaje, nosotros siendo fieles a Dilts vamos a explicar seis

	Niveles	Descripción	Preguntas		Ejemplos
1	Entorno	Es el sitio o lugar donde se desarrolla o normalmente se ejecuta la conducta y a la vez se pueden encontrar evidencias de esta, como la cocina, la oficina…El territorio.	¿Dónde? ¿Cuándo? ¿Cuánto tiempo? ¿Cuál evidencia?		Una ciudad destruida
2	Conducta	Es en sí, lo que hacemos, nuestro accionar o actuar.	¿Qué estoy haciendo?		Estoy destruyendo ciudades
3	Capacidades	Son las facultades con las que contamos para ejercer una conducta, pueden ser innatas, aprendidas o ambas, este nivel es el que se interpone entre las creencias y las conductas, dado que son las capacidades las que permiten que nuestros valores se traduzcan en comportamientos específicos.	¿Cómo? ¿Con qué? ¿Cómo lo hago? o ¿Cómo no hacerlo? ¿Hacer algo? ¿Qué recursos necesito para completar tareas asignadas?		Soy un estratega, fuerte y agresivo y con gran carisma, junto con toda una vida aprendiendo tecnicas y tacticas militares

4	Creencias y Valores	Son todas aquellas ideas representadas en creencias y valores, incluidos la ética y la moral de la cultura en la que el individuo vive, las que se permean en el comportamiento de la persona a lo largo de su ontogenia.	¿Por qué?		La paz se establece con la fuerza de la coacción
5	Identidad	Es el conjunto de actitudes y estrategias que son aprendidas por el individuo, creando características propias en la conformación psíquica de la persona su *«yo»* su *«ego»* más arraigado, y profundo va más allá, más hondo que las creencias + valores, debido a la conformación de estrategias comportamentales aprendidas, sobre todo en la temprana infancia.	¿Quién soy? ¿Qué soy? ¿Cómo soy?		Soy y me sé un líder
6	Transcendencia	Es la interacción del comportamiento con la sociedad y su cultura. Dilts usa este nivel como un despertar consciente direccional y global del comportamiento hacia el entorno, preferentemente ético.	¿Para qué? ¿Para quién?		Quiero la paz mundial

Bien, me gustan los ejemplos exagerados como el de la tabla, que representan a Gengis Khan o a Alejandro Magno, los ejemplos exagerados nos permiten comprender con más claridad las ideas de cada nivel, aunque en realidad podemos extrapolar estos niveles a cualquier comportamiento, desde hacer huevos para comer hasta navegar en barco; Ahora bien, la pirámide neurológica está hecha para la clínica y por lo tanto muestra siempre ejemplos y explicaciones clínicas. Toda la literatura que encontramos de esta pirámide es clínica, en nuestro caso vamos a presentar la pirámide tal como la ve el PNL y el coaching para después alejarnos de la clínica. Vamos a empezar por analizar esta pirámide desde el punto de vista lingüístico ↔ aprendizaje con el cuál podemos indagar en el inconsciente de la gente para traer las razones de su comportamiento al consciente, con una batería de preguntas determinadas, las cuales funcionan como si fueran llaves que abren puertas dentro de la mente creando autoconsciencia, este hecho es el que fundamenta a la psicología ya que la terapia en grandes rasgos es la toma de consciencia a través del lenguaje y transformación de la conducta y no de químicos psicoactivos usados como

en la psiquiatría. Lo que vamos a ver en la pirámide de Dilts es un modelo teórico el cual ayuda a representar la forma fenotípica de la funcionalidad neuronal y de la estructura mental de la conducta en términos informáticos y a modo ejemplo estamos viendo el funcionamiento del "software que es el sistema operativo".
Para ir más a fondo dentro de este "sistema operativo", no solo vamos a quedarnos con lo dicho en la tabla, vamos a obtener una consciencia direccional y global viajando por los diferentes niveles de la pirámide, hasta llegar a la base de la pirámide, preguntando las razones de cada nivel para explicar nuestras conductas, por ello se establecen zonas de consciente e inconsciente en la pirámide, la parte consciente se da en la zona del entorno y conductas: corresponde al consciente, a nuestro actuar, lo que mostramos y la gente ven de nosotros, estos dos niveles constituyen un cinco por ciento de los datos que se manejan en este software (este porcentaje se obtuvo gracias a estudios realizados sobre la cantidad de información que manejan los diferentes estratos mentales divididos por consciente, inconsciente, subconsciente) el resto corresponde al inconsciente y subconsciente que contienen las causas de estas conductas, por lo tanto, en la clínica lo primero que nos llama la atención es el entorno, el sitio, las evidencias, los actos, que se crean en una conducta que puede ser percibida por el individuo aunque no es necesario, pero que el resto de las personas sí percibimos.

Entorno

Es el territorio donde se ejecutan las acciones o conductas recurrentes, pueden ser: la cocina de nuestra casa, el escritorio de la oficina, el sofá de nuestro salón, ir al bosque, la piscina, etcétera, en el caso de Genghis Khan su territorio era en el que ejecutaba sus acciones, que en muchos casos eran las ciudades que quemaba, pero también como buen estratega, seguro gastaba más tiempo en su yurta para analizar y crear planes de ataque para quemar ciudades que en quemarlas

Conducta:

En la pirámide clásica te piden que te pares a pensar qué es lo que haces, qué conductas ejecutas en estos territorios, por eso el ¿Qué? Es una llave para hacer consciente nuestra conducta, pero me parece insuficiente explicación, y se puede definir como una acción direccional y cuyo objetivo es resolver sin importarnos las causas (de momento) una provocación del entorno.

¿Yo qué hago? → Ejecuto una acción sobre el entorno.

Para ejemplificar, vamos a usar a Genghis Khan, la pregunta de la conducta es:
¿Qué conducta estoy haciendo?
Genghis Khan diría: Estoy destruyendo una ciudad, y ejerciendo la fuerza.
En su caso, lector, está leyendo y satisfaciendo una curiosidad, esa es ahora la conducta que está haciendo, que nos enlaza con el siguiente nivel.

Capacidades:

Pueden ser innatas, aprendidas o ambas; Innata fue la enorme capacidad de Mozart de entender la música, conocer y mezclar los diferentes sonidos de multitud de instrumentos y con ellos poder crear sinfonías, o Messi que tiene un talento innato para el fútbol;
Las capacidades aprendidas no son innatas y en la mayoría de los casos carecen de un gran talento, son las que se aprenden a lo largo de la vida en diferentes lugares como las escuelas, universidades, familia, amigos, trabajo, etcétera; A ejemplo casi toda persona que sepa leer y escribir, en su gran mayoría, sabe hacerlo porque le enseñaron, no fue innato, ni tuvimos el talento para entender y aplicar el conjunto de relaciones que conlleva aprender a leer y escribir, pero hay raros casos de gente que aprende a leer y escribir sin que se le enseñe.
El tercer caso, innato y aprendido, juntos se potencian, buen ejemplo es Charles Darwin, ya desde niño se le consideraba que tenía un talento para la observación, y gracias a esto y a sus estudios y experiencia pudo crear su teoría, pero si observamos con detenimiento a los grandes personajes de la historia nos damos cuenta que en general y repito, en general se ubican en este tercer ámbito… ¡¡Genghis Khan incluido!! Y por lo tanto, sus capacidades en la tabla son entendibles debido a que a través de la batería de preguntas presentadas se hacen conscientes las capacidades individuales.
Ahora nos falta entender las creencias y valores, la razón por las que las capacidades se usan como herramientas, porque recordemos: las capacidades son las que permiten que nuestros valores e ideas se traduzcan en comportamientos específicos, es decir, si Messi hubiera creído que era un maestro de la música como Mozart no se le conocería, sería uno más dentro de la media, crearía música, tiene capacidad para ello, pero no es un virtuoso en la música, por suerte para él, sus creencias sobre sus capacidades en la música y el fútbol son acertadas y por ello admiramos su maestría en los estadios de fútbol no en salas de música

Creencias y valores:

Robert Bolt formuló el siguiente axioma:

«”Una creencia no es simplemente una idea que la mente posee, es una idea que posee a la mente”».

Creo, acierta, aunque sumaría a los valores en el grupo de las ideas.
Las ideas son las que mueven al mundo, de hecho, y retomando el concepto de ¿Qué es la realidad? nos empiezan a mostrar la importancia de entender esta pirámide.
Entre las creencias y valores hay diferencias, algunos autores las separan en diferentes niveles lógicos de aprendizaje, fue así, divididas las ideas, como por segunda vez aprendí esta pirámide, una en la universidad, la cuál olvidé con el paso de muchos años y luego en el curso de coaching que hice, en el cual si dividieron este nivel lógico en dos niveles, creencias / valores, presentando los <<*valores*>> con una profundidad mayor a las <<*creencias*>>, en lo personal, no veo necesidad de crear un nivel distinto, por mi experiencia, he presenciado la radicalización en creencias políticas de gente muy cercana que contradicen sus valores y cuando confrontas en un

diálogo sus valores, no hay cambio en sus creencias, no he detectado un efecto concientizador entre niveles, por lo tanto, siguiendo la regla del alcance de las modificaciones en los niveles lógicos de aprendizaje inferiores se infiere que si los valores son un nivel lógico y las creencias otro superior y se modifican los valores, el nivel de creencias debe cambiar, esa es la jerarquización, pero en los casos que he visto NO hay cambios y por ello deben estar un un solo nivel de aprendizaje, aun así, es un tema a estudiar y que planeo experimentar.

Expliquemos un poco más este nivel lógico de aprendizaje, los valores son ideas que tienen una amplitud representativa en el lenguaje, se pueden definir con una sola palabra, son ejes rectores y regulan formas conductuales, a ejemplo: Pacifista , Just@, Fiable, Leal, Respetuos@, Limpi@, Ordenad@, Aguerrid@, Determinad@, Divertid@ etcétera.
Estos valores, todos, Yo, usted lector/a y todas las personas que conocemos, tienen valores; A ejercicio, describa a otra persona, puede ser su pareja, hij@s, vecin@ de confianza o quien quiera, ahora, describa el eje rector y regulador del comportamiento de esa persona, verá sus valores.

Las creencias son juicios subjetivos, que de confirmarse se vuelven más fuertes y profundizan, como describe Yuste en la siguiente cita:

«*Germinan desde las opiniones. Si las opiniones se validan con repetición o porque socialmente se establecen como verdades irrefutables, se conforman las creencias. Están sólidamente afincadas en la parte más íntima de nuestra personalidad. No son fáciles de ver. Al tomar consciencia de ellas, nos da vértigo comprobar su fuerza.*

(Yuste, 2017, Herramientas de coaching personal, pp 83)»

Cómo dice Yuste, son muy importantes, marcan el comportamiento, un ejemplo de ello, es en la película de Men in Black, la primera, de 1997, cuando están reclutando a Will Smith para entrar en el cuerpo y lo llevan junto con un grupo “selecto” de militares y gente de otras agencias a una sala de tiro donde tienen que disparar a la amenaza, y entre luces estroboscópicas van apareciendo monstruos y en medio una niña rubita, muy mona, a la cual Will Smith (WS) le dispara, siendo el único tiro que usa, mientras que el resto del grupo “selecto” descargan sus pistolas en los monstruos menos en la niña; Termina el ejercicio, y el jefe Z (JZ) pregunta a Will Smith (WS) por qué le disparó a la rubita, este es el diálogo:

WS: me pareció, era la única que parecía peligrosa.
JZ: ¿Cómo llegó a esa conclusión?
WS:Primero iba a liquidar al que estaba colgado de la farola, pero me di cuenta de que solo

estaba haciendo ejercicio (Monstruo), , a mí no me gustaría que me disparasen cuando estoy haciendo ejercicio, luego vi a esa bestia gruñona (Monstruo), pero vi que tenía un pañuelo en la mano y comprendí que estaba estornudando, ¡No era una auténtica amenaza! Y después vi a Tiffany (la rubita) y pensé, niña blanca de ocho años, en un barrio negro, con monstruos, de noche, con libros de física cuántica (en brazos) y con ocho años, esos libros son muy avanzados para ella, en mi opinión, ella se trae algo.
Will Smith fue el único que pasó la prueba ya que no estaba sujeto a los juicios de valor populares donde los monstruos siempre son los malos ¡¡Reflexionó sobre los hechos y el medio ambiente!!
Realmente la escena se vuelve cómica, porque primero es exagerada y después nos pone un ejemplo análogo que todo el mundo ha vivido y empatizado como experiencia similar, donde prejuzgamos "un libro por su tapa" y caemos en cuenta, nos concientizamos de que nuestras creencias son equívocas, a la vez con raíces muy profundas en nuestro comportamiento y vemos en ese momento cuánto condicionan y nos marcan el paso… ¡Da vértigo!
Esta profundidad nos muestra una jerarquización en una matriz (ya hablamos un poco de ellas) de las ideas dentro del mismo nivel de aprendizaje, por ello aunque la gente comparta valores y creencias el resultado conductual puede ser totalmente diferente, un ejemplo:
Tenemos a Maria y Ámbar con los valores Respeto, Limpieza y Orden, y jerarquizan así:

Maria
1.- Limpieza
2.- Orden
3.- Respeto

Ambar
1.- Respeto
2.- Orden
3.- Limpieza

Uno es la de menor jerarquía y tres la que más, podemos inferir el comportamiento de ambas conforme la limpieza y el respeto, donde Ámbar por su jerarquía de valores prefiere estar limpia antes que respetar a la gente, por ello inferimos ella puede, gritar, agredir, insultar, etcétera con tal de que su entorno esté limpio, en cambio Maria, va a preferir conciliar, sin gritar, agredir e insultar con tal de conseguir esa limpieza. En la política, y en otros campos ya lo abordaremos más adelante, este tema es muy importante ya que desde esta posición psicológica podemos entender el origen conductual de muchas discusiones filosóficas muy importantes, un ejemplo de esas discusiones es:

«el fin justifica los medios o los medios son tan o más importantes que el fin»

Identidad:

En el coaching la descripción de la identidad y su funcionamiento es bastante escueta, se remiten a explicar la identidad con decir que es el «*yo*» el «*ser*» y «*estar*» y que se llega a entender

gracias a las preguntas, ¿Qué soy? y ¿Cómo soy? ¡¡A mí, eso no me es suficiente!! Por ello busco en internet y en la página de PSISE encontré esta definición

> *«La identidad es el conjunto de características y rasgos que percibimos de nosotros y que nos permiten definir, frente a los demás, quienes somos, qué deseamos y hacia dónde queremos dirigirnos en nuestro desarrollo vital personal, relacional, profesional y social.»*

Evidentemente, buscamos la opinión de Piaget, en internet, en este artículo ya que su trabajo relacionado con la epistemología genética trae luz sobre el tema del nacimiento de las estructuras psicológicas, tales como la identidad y dice así;

> *«Piaget define la identidad como una característica que surge desde los primeros esquemas de acción, y que tiene como finalidad dar continuidad y "permanencia sustancial"»*

Las definiciones nos clarifican mejor nuestra curiosidad, pero se quedan aún cortas, solo es una visión del saber sobre la identidad de los sujetos, su nivel psicológico, no menciona cómo ese conjunto de características y rasgos son adquiridos por el individuo, por ello creo importante sumar las identidades y egos que vimos con Lizarraga para tener una visión más profunda de lo que es y cómo se desarrolla la identidad dentro de una estrategia evolutiva y cultura adquirida, saber cómo y por qué se adquiere, hacia dónde va y manifiesta, y cómo a través de los imperativos comportamentales se crea y ejerce el «yo» parte del «Ego», la identidad. Este conocimiento más extenso sobre la identidad nos hace de puente con el siguiente nivel, ya que a las preguntas ¿Qué soy? y ¿Cómo soy? se suma ¿Por qué soy así?

Trascendencia:

Dilts concibe este nivel como una zona dedicada a exportar lo aprendido a través de las preguntas ya que nuestro comportamiento se vuelve más consciente de sí mismo, incluso ha cambiado su identidad y por ello el cuestionamiento es ¿Para qué me he concientizado? ¿A dónde dirijo ese conocimiento? ¿Para quién? ¿Cómo va a ser mi vida si consigo mi objetivo? ¿Cómo contribuyo a la sociedad? Etcétera. La batería de preguntas está dirigida a trascender desde la persona a la cultura, es la culminación de una misión que pasa a través de la pirámide y termina con una visión un "despertar"

Este es el trabajo de Robert Dilts, está muy enfocado a crear consciencia, por ello se puede identificar esta clínica gracias a que cada vez vamos profundizando en la zona de inconsciencia de las personas, vamos desde arriba de la pirámide hacia abajo, con la intencionalidad de dar luz y hacer consciencia hasta llegar a la transcendencia, como dije, es un despertar consciente direccional y global del comportamiento hacia el entorno, preferentemente ético.

Invertimos el sentido a la pirámide

Ahora, si invertimos el sentido en la pirámide de Dilts para entender mejor su uso y vamos de lo más profundo del inconsciente al consciente nos encontramos con el problema de que la

transcendencia no se explica ni entiende ya que su utilidad se debe al uso clínico, porque este uso, contiene la misión y visión de un despertar, tal cómo se explicó, *«“se traspasan los límites de la experiencia posible”», «“es una contribución como persona a la sociedad”»*. ¡¡Problema!! Al invertir el sentido no podemos conectar una visión, misión o despertar y mucho menos una contribución a la sociedad, ya que nos dirigimos al interior, a la psique de los individuos.
Nos encontramos con errores de conceptos y vamos a explicarnos;
Trascendencia significa según la RAE:

1. intr. Exhalar olor tan vivo y subido, que penetra y se extiende a gran distancia.
2. intr. Dicho de algo que estaba oculto: Empezar a ser conocido o sabido.
3. intr. Dicho de los efectos de algunas cosas: Extenderse o comunicarse a otras, produciendo consecuencias.
4. intr. Estar o ir más allá de algo.
5. intr. *Fil.* Dicho de una noción que no es género: Aplicarse a todo, como acontece con las de unidad y ser.
6. intr. *Fil.* En el sistema kantiano, traspasar los límites de la experiencia posible.
7. tr. p. us. Penetrar, comprender, averiguar algo que está oculto.

https://dle.rae.es/trascender

Nos quedamos con las definiciones 2, 3, 4 ,6 y 7 y continuamos con el análisis.

Al invertir el sentido, solo en este nivel lógico de aprendizaje, obtenemos que las preguntas ¿Para qué me he concientizado? ¿A dónde dirijo ese conocimiento? ¿Para quién? ¿Cómo va a ser mi vida si consigo mi objetivo? ¿Cómo contribuyo a la sociedad? no son capaces de explicar y concientizar a la persona, en su nivel superior, la identidad, así como en el resto de los niveles superiores,, el concepto de un nivel lógico de aprendizaje cuya intencionalidad es llegar a través del lenguaje a explicar nuestra conducta con estas preguntas falla o dicho de otra forma, al dar la vuelta a la dirección en la pirámide, la llave que abre la puerta que nos permite ver el interior del “software” en este nivel de aprendizaje, no funciona.
Por otro lado, al invertir el proceso y usando el concepto de transcendencia (RAE, Punto 6) en el concepto del nivel de aprendizaje, el silogismo lógico deja de serlo, quedando así: Definir el aprendizaje personal en una trascendencia con el objetivo de llegar a traspasar los límites de la experiencia posible con una finalidad, una misión, un despertar consciente llevado a lo social para percibir una… ¿Identidad?... Es por lo menos ambiguo.
Lo que está claro al comprender las preguntas, en especial ¿Cómo contribuyo a la sociedad? ¿para quién? captamos hay una intencionalidad y una interacción individuo ↔ sociedad + cultura, donde, ahora sí, gracias al entendimiento de esa intencionalidad podemos construir un puente con la Identidad en la inversión del sentido, estableciendo las preguntas ¿Cómo interactúo con mi sociedad y su cultura? y dependiendo del sentido, las preguntas son:

¿Qué recibo de la sociedad? ↔ ¿Qué le doy a la sociedad?

Por lo tanto al nivel hay que cambiarle su concepto, no es una intencionalidad dirigida, una misión o un despertar para trascender, traspasar, si no, un dar y recibir consciencia entre individuo ↔ sociedad + cultura
Otra circunstancia dada para este cambio, si buscamos el trabajo original de Bateson de los niveles de aprendizaje y vamos a donde se inspira Dilts, en el cuarto nivel, el correspondiente al nivel trascendencia, nos propone lo siguiente:

«*"El Aprendizaje IV [...] es ajeno al hombre, en tanto no puede acceder al mismo. Lo vincula a un punto de reunión entre la Evolución y el Azar. Encuentro irrepetible, imprevisible. Es altamente compatible con su noción de mente que trasciende lo individual. Toca las sagradas nociones de una inteligencia superior antropocéntrica. De acuerdo a Bateson, "Dios es el ecosistema". Es un Dios que creo debería escribirse con minúscula. Pero él no lo hace, lo escribe con mayúsculas. Siempre he pensado en esta grafía. Entiendo que prefiere darle entidad a su Dios, desde luego no sobrenatural y sagrado. Es un dios laico. Que se puede tocar, del que uno forma parte, ínsitos en la naturaleza."*

(Roberto C. Frenquelli, "Reconsiderando a Gregory Bateson: Acerca de la propensión a aprender" sf, Infancia, Educación y Aprendizaje (IEYA). Vol. 3, Nº 1, pp. 3-14*)»*

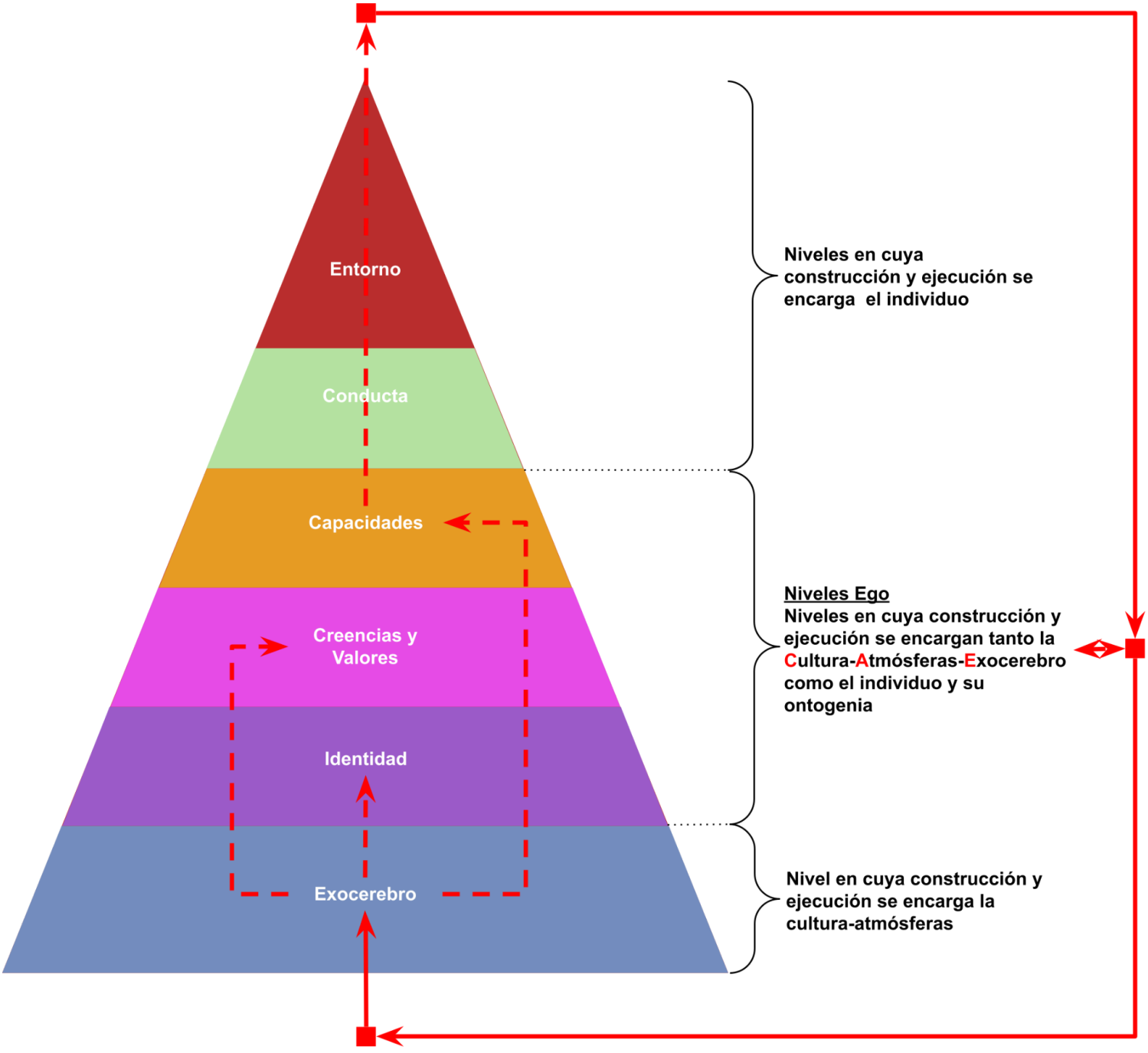
Aunque un poco literario este párrafo de Frenquelli sobre Bateson, al entenderlo, nos libra de la clínica y retorna a conceptos como:
1.- Exocerebro
→ *«Toca las sagradas nociones de una inteligencia superior antropocéntrica [...] "Dios es el ecosistema"»*
2.- Teleonomía, potencialidad de acción
→ *« Lo vincula a un punto de reunión entre la Evolución y el Azar »*
3.- E imperativos y atmósferas comportamentales a través de la importancia de la evolución en el animal humano
→ *Evolución y el Azar [..] "Dios es el ecosistema"[..] desde luego no sobrenatural y sagrado. Es un dios laico. Que se puede tocar, del que uno forma parte, ínsitos en la naturaleza.*
Con lo cuál, si hacemos una reflexión análitica y comparativa es relativamente fácil llegar integrar teorías donde nos damos cuenta que Bateson hablá de la interacción, la relación biología ↔ cultura, psique ↔ sociedad y su importancia, casi pero no deificada, debido a su devenir evolutivo, marcado por conceptos como potencial de acción y teleonomía

Integración de modelos y teorías

Lizarraga crea un vínculo entre la evolución comportamental y su cultura, imperativos y atmósferas respectivamente, pero no habla en detalle, le falta responder la pregunta ¿cómo funciona e interactúa el vínculo entre las atmósferas en la mente de la gente? tal si fuera un “software fenotípico”; La pirámide de Bateson - Dilts es la clave, ayuda a describir con mayor facilidad y precisión el comportamiento ya que explica la estructura y el desarrollo del pensamiento personal, pasando a una relación (cultura - atmósferas - exocerebro) → funcionamiento psique individual (conducta) → (cultura - atmósferas - exocerebro) , retroalimentandose, para formar un ciclo.

Vamos a verla con más en detalle en la (Figura 6)

Figura 6



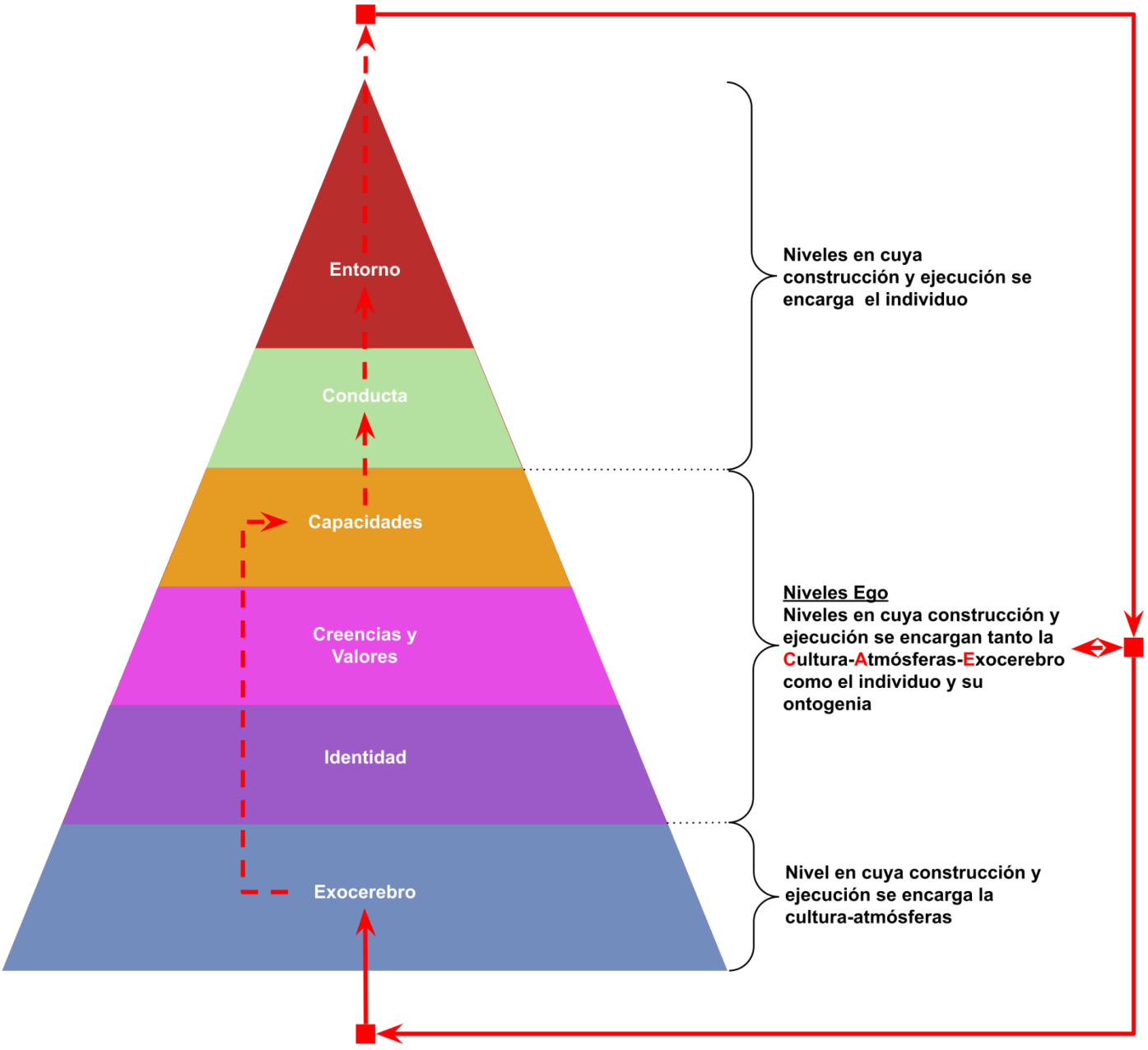
Pirámide Bateson - Dilts - Bartra - Lizarraga 1ra relación conductas ↔ cultura

El sistema de preguntas continúa, es básico y son claves de bóveda, pero vamos a cambiar el nombre de trascendencia a Exocerebro ya que este concepto es mucho más cercano a la idea original de Bateson como ya se ha explicado, y es bidireccional.

Si cambiamos de óptica y buscamos en los niveles de aprendizaje, (Figura 6) cuáles de estos son sólo los que se construyen y ejecutan desde la cultura - atmósferas, encontramos sólo al nivel exocerebro, haremos lo mismo con los niveles que se construyen y ejecutan sólo por el individuo,

devolviendo como resultado la Conducta y Entorno, ahora buscamos los niveles que son afectados tanto por la cultura - exocerebro - atmósferas, como por el individuo, encontramos los niveles Identidad, Creencias + Valores junto con Capacidades estos tres niveles conforman los Niveles Ego.
Estos tres niveles son afectados por el **C**ultura-**A**tmósferas-**E**xocerebro (CAE), puede afectarlos de forma individual, tipo CAE → capacidades, vía la ampliación de estas, como adquirir un oficio nuevo, y no cambia las creencias y valores e identidad (Figura 7)

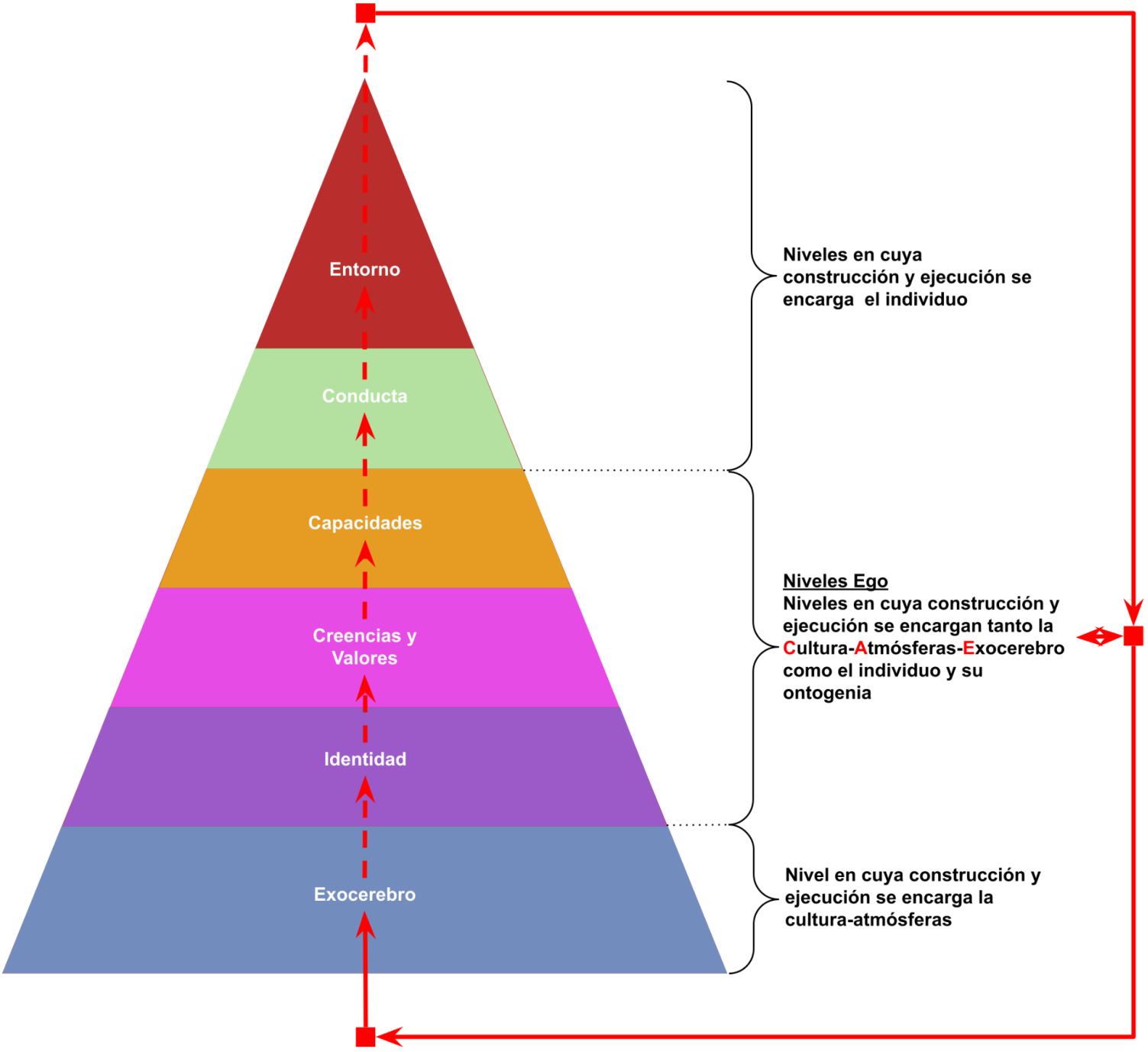
Figura 7



Pirámide Bateson - Dilts - Bartra - Lizarraga 2da relación conductas ↔ cultura

o en su conjunto (Figura 8), recordemos por ejemplo, que una modificación en un nivel inferior, en este caso identidad, afecta a todos los siguientes niveles superiores, como ejemplo sería Exocerebro(CAE) → identidad → valores + creencias → capacidades → conducta → entorno

Figura 8



Pirámide Bateson - Dilts - Bartra - Lizarraga 3er relación conductas ↔ cultura

La forma dada del intercambio de datos entre el exocerebro y los siguientes niveles varía según la edad de las personas, su ontogenia, y la necesidad de cumplimentar todos los imperativos comportamentales. Así usando las zonas de interacción ontogénicas dentro del imperativo territorialidad, donde se desenvuelven las personas podemos entender cómo se va creando la zona del Ego y se nutren y desenvuelven sus tres niveles de lógicos de aprendizaje.

Por ejemplo (se recomienda releer las zonas de interacción) :
En el caso infantil tiene las zonas:

- Zona hogar
- Zona recreativa o recreo
- Zona aprendizaje

Es en esta zona temporal donde el individuo, en este caso un infante aprende su Identidad, establece un Ego, aprende valores, nacen sus primeras creencias y va descubriendo y desarrollando sus capacidades, por lo tanto esta zona es muy activa en los primeros años, muy distinto en comparación al caso de:

la etapa viej@s:

- Zona hogar
- Zona recreativa o recreo
- Zona aprendizaje
- Espacios afines

En el que ya sus niveles de aprendizaje están bastante consolidados, pero aun así, capaces de aprender, dependiendo de los valores de la persona y en caso de una confrontación y la intensidad de está junto a su afectación que tenga sobre las creencias y valores, puede obligar a la persona a replantearse sus ideas, con la consecuencia de una posible inversión del sentido de la pirámide de Bateson - Dilts, donde el individuo profundiza en su parte inconsciente y vuelve a aprender. Ya hablaremos más en profundidad de esta intensidad de afectación de la cual yo tomo prestado del budismo el concepto de Dukha.
Ya por último, la conducta afecta al CAE, ya que se desenvuelve en él, cerrando el ciclo de la pirámide Bateson - Dilts.

Como vemos, el sentido en el uso de la pirámide Bateson - Dilts es muy importante, nos ha permitido ir más allá de la clínica y juntar teorías, pero lo realmente interesante de este modelo es poder jugar con la dirección en el uso de la pirámide, si nos fijamos, el sentido inconsciente → consciente es el sistema natural con el que aprendemos, sobre todo es en la etapa infantil donde aprendemos y aplicamos las herramientas para comportarnos en el futuro, van desde el lenguaje y metalenguaje, hasta la moral y la ética, conformándonos como individuos, estos niveles contienen plasticidad de aprendizaje para poder modificar y mejorar el conocimiento del ambiente que nos rodea, es el lenguaje el poseedor de la llave de esa modificación, de este conocimiento, para disponer de conductas más finas, conforme la realidad del ambiente lo precise, de esta forma, podemos cambiar el sentido en el uso de la pirámide Bateson - Dilts dirección consciente → inconsciente y encontrar respuestas a comportamientos, de etapas temporales anteriores

aprendidas, asumidas y ancladas en nuestros niveles lógicos de aprendizaje, donde algunas veces provocan conductas erróneas y poder corregirlas, mejorarlas o cambiarlas. Hay casos extremos en nuestra historia de gente que empieza por un cuestionamiento de la conducta personal y concluyen en el la modificación del exocerebro, como Gandhi y Mandela, o dentro de movimientos que buscan igualdad de derechos, tales como el feminismo o el movimiento LGTBI+, por eso son actores válidos cuando aconsejan desde su experiencia incontestable como cuestionar y resolver problemas de medios ambientes coaccionadores, y nosotros gracias a las teorías vistas, podemos integrar sus experiencias como capacidades que pueden desembocar en una transformación del CAE, pasando por todos nuestros niveles creando una nueva consciencia y muy profunda al conocer nuestra propia mente, nuestros actos y nuestras conductas en detalle.

Para terminar, este tema, el conjunto de teorías vistas nos está desvelado procesos comportamentales, que van más allá de lo que ciertas áreas del conocimiento humano nos presentan, pero hay que tener cuidado, a grandes rasgos, estas teorías, todas las implementadas aquí, no han sido comprobadas metodológicamente, en totalidad, por lo tanto esa es materia pendiente de mucho más estudio experimental, el cual vendrá más adelante.

Emociones / alertas

«”*La conducta, cree Hallett, es un producto de la experiencia y de la genética de una persona. En los circuitos neuronales funcionan los mecanismos que ocasionan el movimiento, albergan experiencias, perciben sensaciones, generan emociones y producen impulsos homeostáticos. “*

(Bartra, 2013, “Cerebro y Libertad Ensayo sobre la moral, el juego y el determinismo”, posición 423)»

«!¿Qué tipo de persona nos gustaría ser? ¿Somos cautelosos y prudentes, o valientes y audaces? ¿Seguimos a la multitud o preferimos dirigirla? ¿Nos gusta ser tranquilos o seguir los impulsos de la pasión? Estos rasgos personales dependen en parte de la herencia que ha recibido cada persona. Pero también están configurados parcialmente por nuestras redes de apegos sociales. [...] Además, las emociones relacionadas con la timidez que proceden del apego tienen otros efectos muy específicos; el orgullo suele hacernos más confiados, más optimistas y más arriesgados, mientras que la vergüenza nos hace desear cambiar de forma de ser, de tal modo que nunca volvamos a caer en esa situación. ¿Qué sucede cuando los generadores de impronta de un niño peque ño se ausentan? En pocas palabras, veremos algunos indicios de que esto suele llevar a una grave aflicción. Sin embargo, los niños, si son mayores, lo toleran mejor, presumiblemente porque cada niño crea «modelos internos» que le ayudan a predecir las reacciones de sus generadores de impronta. Entonces, cada uno de estos modelos ayudará al niño como un sistema de valores «interiorizado», y este puede ser el modo en que las personas desarrollen lo que llamamos ética, consciencia o sentido moral.”

(Minsky, 2010, "La máquina de las emociones Sentido común, inteligencia artificial y el futuro de la mente humana", posición 71)»

«"Las sensaciones y los pensamientos van acompañados por un aroma emocional: son agradables o desagradables, interesantes o repelentes, excitantes o calmantes. Por último, un ejecutivo, el «Yo», aparece para efectuar las elecciones y mover las palancas del comportamiento. Cada uno de estos rasgos descartan cierta información en el sistema nervioso, definiendo las autopistas que dan acceso a la consciencia. Y cada una de ellas desempeña un papel claro en la organización adaptativa del pensamiento y la percepción para la toma racional de decisiones y la acción."

"[...]El psicólogo Paul Ekman causó furor entre los antropólogos al demostrar que los habitantes de las tierras altas de Papúa y Nueva Guinea reconocían las expresiones faciales de los estudiantes de Berkeley que aparecían reproducidas en las fotografías. (Las emociones, como todo lo demás, se consideraba que era algo culturalmente relativo.) Aquella experiencia con los brouhaha encerraba un descubrimiento aún más básico: el hecho de que los habitantes de Nueva Guinea veían realmente las cosas en las fotografías y no ya como si sólo fuese un papel manchado de color gris."

"[...]Los signos más accesibles de las emociones son las expresiones faciales, no exentas de cierto candor. Darwin , cuando preparaba la obra La expresión de las emociones en el hombre y en los animales, hizo circular un cuestionario entre algunas personas que interactuaban con poblaciones aborígenes de los cinco continentes, entre ellas, poblaciones que habían tenido escaso contacto con los europeos. Darwin , al tiempo que les instaba para que respondieran con detalle basándose en la observación y no en la memoria , les pedí a que describieran de qué modo los nativos expresaban asombro, vergüenza , indignación, concentración , pena , alegría, desprecio, obstinación, repugnancia , miedo , resignación, mal humor, culpabilidad, malicia, celos, así como el modo en que decían «sí» y «no». [...] Darwin resumía las respuestas con estas palabras: «De la información así reunida se deduce que el mismo estado de ánimo se expresa en todo el mundo con notable uniformidad . Este hecho es interesante por sí mismo como prueba de la estrecha similitud de estructuras corporales y tendencias de la mente en todas las razas humanas»".

(Steven, 2008, "Cómo funciona la mente", pp 185-284-469)»

«Cuando los sociobiólogos buscan una explicación al relevante papel que la evolución ha asignado a las emociones en el psiquismo humano, no dudan en destacar la preponderancia del corazón sobre la cabeza en los momentos realmente cruciales. Son las emociones –afirman– las que nos permiten afrontar situaciones demasiado difíciles –el riesgo, las pérdidas irreparables, la persistencia en el logro de un objetivo a pesar de las frustraciones, la relación de pareja, la creación de una familia, etcétera–como para ser resueltas exclusivamente con el intelecto. Cada emoción nos predispone de un modo diferente a la acción; cada una de ellas nos señala una

dirección que, en el pasado, permitió resolver adecuadamente los innumerables desafíos a que se ha visto sometida la existencia humana. En este sentido, nuestro bagaje emocional tiene un extraordinario valor de supervivencia y esta importancia se ve confirmada por el hecho de que las emociones han terminado integrándose en el sistema nervioso en forma de tendencias innatas y automáticas de nuestro corazón.

(Goleman , 1996, "Inteligencia Emocional", pp 26) »

Es interesante el estudio de las emociones, por su importancia en el comportamiento y la enorme cantidad de literatura hecha, como en el caso de *«la Libertad»*, hay bibliotecas enteras, para nosotros, ahora, estas definiciones nos ayudan a entender los procesos emotivos a grosso modo pero debemos afinar, buscando los términos comunes dentro de todas estas definiciones, e irlas comparando e integrando con nuestras teorías.
De estas definiciones, nos podemos fijar en que todas hablan sin restricciones de una biología que interviene en el funcionamiento de las emociones, es especialmente esclarecedor el estudio descrito por Steven sobre Darwin, retomemos el texto en la cita anterior de Steven, cuyas conclusiones son:

«De la información así reunida se deduce que el mismo estado de ánimo se expresa en todo el mundo con notable uniformidad . Este hecho es interesante por sí mismo como prueba de la estrecha similitud de estructuras corporales y tendencias de la mente en todas las razas humanas

*(*Steven*,* 2008*,* "Cómo funciona la mente"*, pp 185-284-469)».*

Por lo tanto el sistema cognitivo humano, tanto hardware o genotipo y el software o fenotipo comportamental, son la norma en la forma de funcionar del cerebro con respecto al reconocimiento de las emociones en el cuerpo y en especial en la cara. Pero y aun así, reconocen los autores que las emociones tienen también un carácter social , se le puede llamar redes de apego social, generadores de improntas o el "corazón", todos ellos desembocan en el Ego y su apEGO creando como dice *Steven: «autopistas que dan acceso a la consciencia»* y a la vez como dice Goleman*, «Cada emoción nos predispone de un modo diferente a la acción; cada una de ellas nos señala una dirección* [...] *nos dan herramientas para la supervivencia»*
¿Cuál es la dirección de la autopista? Goleman de nuevo responde:

«"*permitió resolver adecuadamente los innumerables desafíos a que se ha visto sometida la existencia humana. En este sentido, nuestro bagaje emocional tiene un extraordinario valor de supervivencia"*

(Goleman , 1996, "Inteligencia Emocional"*, pp 26)* ».

Por lo tanto podemos ver que el origen de las emociones se da con la supervivencia, en la

evolución, se expresan como estrategias evolutivas-comportamentales y por ello fluyen desde y a través de los imperativos de Lizarraga, en su satisfacción, para poder sobrevivir, esta es la nada despreciable función de las emociones. Ahora bien, nos falta resolver las preguntas, ¿Qué estructura tienen? ¿Dónde se generan? ¿Cómo funcionan? ¿Para qué sirven? y ¿Cuándo se generan? Para responder a estas preguntas vamos a usar la suma de las teorías presentadas y vamos a acceder al sistema Evolución-Imperativos-CAE-Bateson-Dilts o *«modelo general Lizarraga - Bartra - Pirámide Bateson - Dilts»*(Figura11) para ver y explicarnos con más detalle las emociones

Empecemos por resolver la pregunta, ¿Dónde y cuándo se generan? Las emociones se generan en los niveles de aprendizaje del Ego en la pirámide Bateson - Dilts, vamos a recordarlos:

Identidad, Creencias + valores, Capacidades.

Las emociones se crean a través de un sistema independiente con el que se evalúa la respuesta a una actividad exógena, ese sistema es bicéfalo, por un lado, una parte el individuo evalúa según sus propias capacidades biológicas para actuar, la otra con el aprendizaje ontogenético en interacción con el exocerebro, este último da herramientas para esa otra evaluación, así el individuo va adquiriendo tolerancia ante el impulso e intensidad de la emoción.
Un ejemplo, imaginemos a Stephen Hawking, le exigimos que deje la física y viva de jugar futbol, seguro la emoción que sentiría Hawking es por lo menos, de una gran frustración, con mucha intensidad, ya que sus capacidades biológicas no le permitirían desarrollarse, imaginemos ahora a Messi, le invitamos a que aprenda a tocar la guitarra clásica, al principio tendrá dificultades, no es un virtuoso de la música y se sentirá frustrado, pero está decidido en aprender a tocar la guitarra, contrata a un maestro para que le ayude y ensaya mucho, poco a poco va aprendiendo a controlar la guitarra y a la vez la frustración, va adquiriendo tolerancia y la intensidad de la emoción va disminuyendo.
Misky nos habla de esa misma tolerancia a la intensidad de las emociones que vamos creando a lo largo de nuestra vida, retomemos de la cita expuesta y el renglón específico donde expone esto:

«”*Sin embargo, los niños, si son mayores, lo toleran mejor, presumiblemente porque cada niño crea «modelos internos» que le ayudan a predecir las reacciones de sus generadores de impronta. “*

(Minsky , 2010, “La máquina de las emociones Sentido común, inteligencia artificial y el futuro de la mente humana”, 71)»

A la vez, se da cuenta de la existencia de unos modelos internos que nosotros podemos explicar dentro de la pirámide neuronal Bateson - Dilts de aprendizaje, sobre todo interactuando en la zona Ego, esos modelos se crean gracias a la interacción (actividades exógenas y endógenas) entre identidad, valores + creencias y capacidades con el exocerebro

Avanzando en el funcionamiento de las emociones, encontramos en la cita completa de Steven el concepto de la existencia de reglas en el desempeño de las emociones, y nos da dos posibles estructuras en las que se desenvuelven esas reglas, una es la jerarquización de las emociones en una matriz sobre su relevancia y la otra es la evaluación y cómputo en las emociones dada por una red neuronal situada en un nivel inferior, veamos la cita:

«"Los agentes del cerebro podrían muy bien organizarse jerárquicamente en subrutinas encajadas unas en otras con un conjunto de reglas de decisión directoras, un demon computacional o un agente o un homúnculo de buena clase, situado en la parte alta de la cadena de mando. No sería un fantasma en la máquina , sino otro conjunto de reglas «si-entonces» o una red neuronal que delega el control a un agente más sonoro, más rápido o más fuerte, pero situado a un nivel por debajo."

*(*Steven*,* 2008*,* "Cómo funciona la mente"*, pp 190)»*

A la vez, Minsky continuando con el análisis de su definición, nos está dando otro indicio de cómo funcionan las emociones y sus estructuras al hablar de creadores de sistemas interiorizados para desarrollar ética, consciencia o sentido moral, que desde nuestra óptica, esta ética y moral son los valores + creencias que representan las reglas en el desempeño de las emociones a las que Steven se refiere, veamos la cita de Minsky:

«"Entonces, cada uno de estos modelos ayudará al niño como un sistema de ***valores*** *«interiorizado», y este puede ser el modo en que las personas desarrollen lo que llamamos ética, consciencia o sentido moral.*
"

(Minsky, 2010, "La máquina de las emociones Sentido común, inteligencia artificial y el futuro de la mente humana", posición 71)»

Vemos con precisión que las emociones están en un sistema, que conducen a valores + creencias ↔ ética y moral, esto nos hace conscientes de una unión que se da de alguna forma con los tres niveles de aprendizaje del Ego, en la pirámide Bateson - Dilts, por lo tanto, algo más nos falta para saber y tiene que ver con ¿Qué estructura tienen? y seguimos con la pregunta de ¿Cómo funcionan las emociones? Podemos y debemos indagar un poco más, encontrando lo siguiente en la primer cita de Steven:

«"*Las sensaciones y los pensamientos van acompañados por un aroma emocional: son agradables o desagradables, interesantes o repelentes, excitantes o calmantes."*

(Steven, 2008, "Cómo funciona la mente", pp 185-284-469)»

Steven relaciona directamente la emoción a los pensamientos, a las ideas, tal como si fueran atributos de las últimas, limitantes direccionales de una autopista conductual, cuando profundizamos en estas palabras, *«agradables o desagradables, interesantes o repelentes, excitantes o calmantes»* detectamos sensaciones, un estar + ser y a la vez alertas:

Estoy *«calmado»* → estar
Siento *«agrado»* → sensación
Estoy *«excitado»* → Emoción, alerta →¿Por qué me pasa?¿De qué nos sirven estas emociones?

Estos atributos son parte de esas estructuras, pero falta indagar más en ellas, por ello al meditar y experimentar el primer concepto presentado por Steven sobre la jerarquización de las emociones queda claro que hay un fallo, ya que la intensidad de las emociones no se comporta de forma directamente proporcional a la jerarquía de las creencias + valores en la pirámide Bateson - Dilts (aquí explico esta conclusión en detalle [7]), por lo tanto debemos bajar más profundo en la generación y aprendizaje de las emociones a un nivel evolutivo, en los imperativos, de los cuales, el que se encarga de atender y definir la intensidad con la que se va a ejecutar la respuesta es la agresividad, veamos cómo enlaza Lizarraga agresividad y emociones.

«"Roger N. Johnson apuntaba la dificultad de definir con precisión, sin limitar los alcances de la agresividad o la "agresión" como forma, característica y cualidad comportamental: Se puede aplicar el término agresión a una respuesta específica como matar. Se le puede utilizar para referirse a un sinnúmero de estados emocionales y de actitudes tales como la ira o el odio. Se le puede considerar como un rasgo de la personalidad, un hábito aprendido, un reflejo estereotipado o un proceso biológico fundamental. Se puede referir a la motivación o a la intención"

«(Lizarraga, 2019, Imperativos y Atmósferas Comportamentales, pp 97)»

Y tiene lógica este enlace, ya que la agresividad también crea cultura - atmósferas - exocerebro CAE, donde nos enlaza con los niveles de aprendizaje de la pirámide Bateson - Dilts, en donde a través de los niveles del Ego, sobretodo de las capacidades aprendidas, se calculan (entre esos cálculos, está la jerarquización de las valores + creencias) las intensidades de las respuestas a las emociones y sus conveniencia, demostrando la segunda propuesta de las estructuras funcionales de las emociones que presenta Steven sobre la evaluación y cómputo en las emociones dada por una red neuronal que Steven sitúa en un nivel inferior, pero no lo es, está en el mismo nivel, solo que funciona en cascada, justo después de ejecutada la alerta, la cuál, en sí misma, es una primer y muy simple evaluación.

Pero…Seguimos con: ¿Cómo funcionan las emociones? Y ¿De qué o para qué nos alertan? ¿Cuándo y cómo se generan?

Subsistema «provocación → respuesta» o «acción → reacción»

Para responder estas preguntas, vamos a hacer un análisis lateral, vamos a cambiar de visión a las emociones y las vamos a concebir SÓLO, como alertas, quitamos el *«ser» «sentir»*.
Cuando una actividad exógena, pueden ser situaciones repelentes o interesantes, se presentan ante nuestro Ego, o algo más profundo como los imperativos, nuestro cerebro hace el primer cómputo, nos alerta de que Pasa Algo y actuamos en consecuencia con un segundo cálculo dentro de nuestra experiencia adquirida, con nuestras capacidades y recordemos: las capacidades son las que permiten que nuestros valores e ideas se traduzcan en comportamientos específicos.
Un ejemplo: Los Celos, se muestran cuando se amenaza una relación o un vínculo con alguien o algo que creemos nos pertenece, entendemos la propiedad como una idea, un concepto del CAE, las ideas de propiedad son estrategias evolutivas del imperativo territorialidad.

Cuando llega una actividad exógena y se evalúa como una amenaza externa al vínculo entre parejas (primer cálculo, es la alerta) y se cuantifica la amenaza (segundo cálculo, la intensidad), se presume, es un ataque a nuestra creencias de territorialidad y surge una completa emoción alerta + intensidad = los celos (Figura 9)

Es así como nuestro cerebro nos está avisando de que nuestra relación o vínculo está en peligro para actuar en consecuencia, en el caso de los celos, escogemos alterarnos, enfadarnos y ¡¡sentir repulsa!! Ahora bien, las emociones, sus intensidades pueden modificar nuestro comportamiento, pueden reforzar la experiencia ¡¡Siempre estás coqueteando por ahí, no te me acerques!! U obligar a un replanteamiento de las estrategias comportamentales del CAE, con una batería de preguntas ¡¡Estoy harto de estar celoso!! ¿Por qué siempre lo estoy? Revirtiendo el sentido de la pirámide Bateson - Dilts cambiando las capacidades, ideas o incluso la identidad de la persona, creando una nueva moral y ética como dice Minsky:

«”debemos preguntarnos qué podría suceder si un niño adquiere de algún modo un mayor control sobre el comportamiento de ese modelo interno, de tal forma que pudiera alabarse a sí mismo, y así seleccionar los objetivos que han de subir de nivel; o quizá ese niño sería capaz de censurarse a sí mismo, con lo cual podría imponerse el solo nuevos condicionantes. Esto lo convertiría en una persona «autónoma en cuanto a la ética», porque podría ya sustituir algunos de los conjuntos de valores producidos por las improntas recibidas”

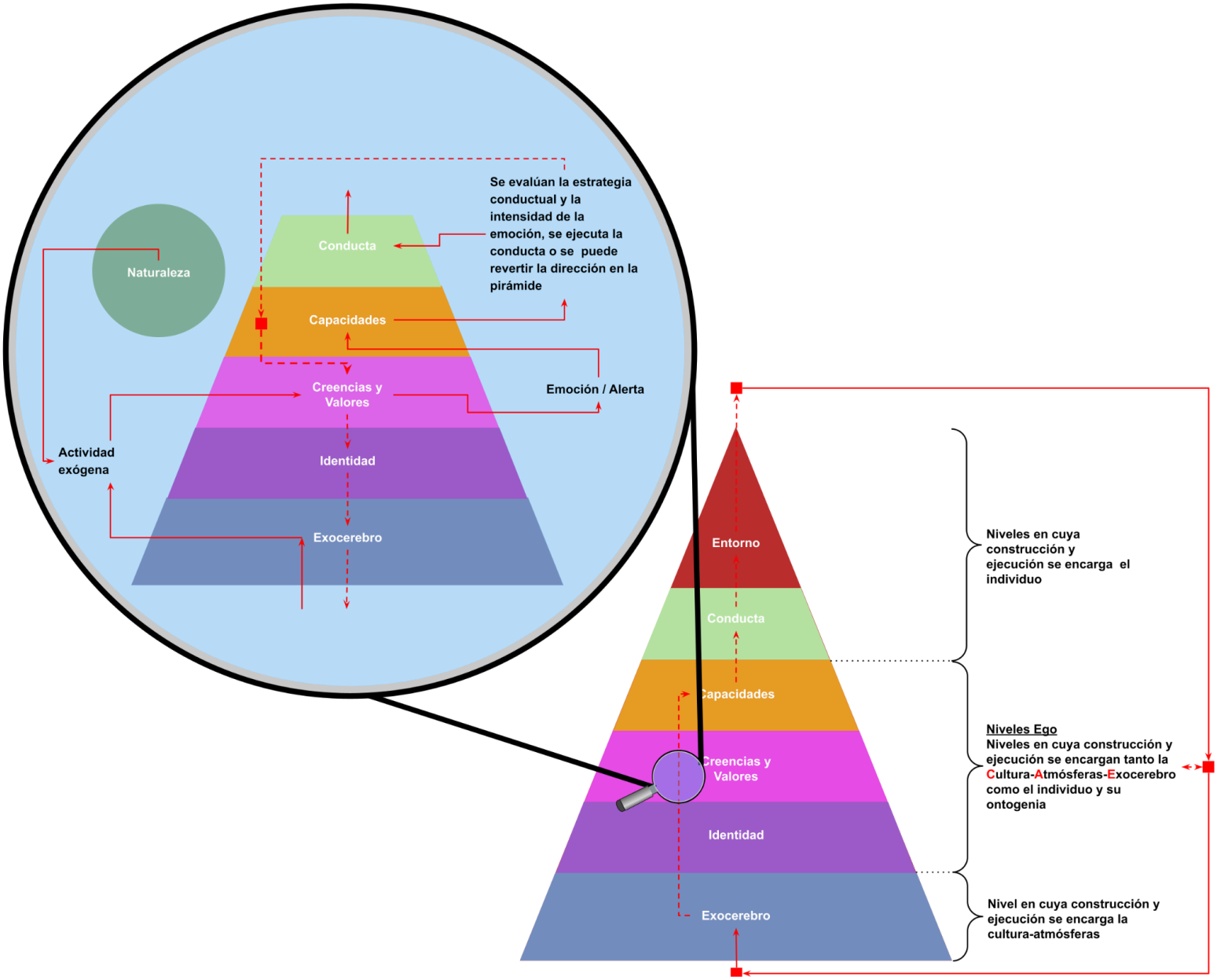
(Minsky, 2010, “La máquina de las emociones Sentido común, inteligencia artificial y el futuro de la mente humana”, posición 72)»

Es importante ver la doble evaluación, comprobación y aprendizaje que se hacen cuando se interactúa con una actividad exógena, ya que definen la acción con la que vamos a ejecutar una conducta emocional, toda esta “acción emocional” se guarda en las capacidades como experiencias aprendidas y que nos van a servir en adelante para crear una nueva evaluación y van a incrementar nuestras **capacidades** dentro de los niveles Ego.

En el caso de los bebés, cuya interacción con el exocerebro es pequeña y el inventario de actividades exógenas es nimio, sus emociones actúan con desmesura ya que no tienen un catálogo de experiencias previas con las cuales calcular y saber interactuar con las actividades exógenas futuras, repelentes o interesantes, ellos están en un estado constante de alerta, se puede pensar que esa situación les ayuda a aprender rápidamente llenando la matriz de experiencias en las capacidades, al contrario, los ancianos, toman las cosas con mesura, porque tienen un gran catálogo de experiencias previas.

Para entender mejor este proceso, he creado el siguiente diagrama con lo que yo llamo: *«Subsistema «provocación → respuesta» o «acción → reacción»* donde vemos en detalle (zoom) cómo actúan las emociones al interactuar con actividades exógenas, las flechas enteras en el círculo definen la normal forma de actuar ante una emoción y las flechas con puntos muestran la inversión del sentido en la pirámide Bateson - Dilts

Figura 9



«Subsistema «provocación → respuesta» o «acción → reacción»

Vamos a hablar en general de las emociones y sus efectos, empecemos por decir que estas son muy fuertes, pueden crearnos sensaciones y hacernos estar en un estado emocional durante todo el tiempo que la actividad exógena este presente, pueden ser de por vida, y / o con una intensidad muy alta, creando los famosos secuestros emocionales y por tanto crear comportamientos irracionales, veamos unos ejemplos de emociones:

.- Daniel y Belén son una pareja muy enamorada, Daniel sabe que a Belén le encantan las flores, ella cree que es un acto de amor y Daniel como está enamorado, refuerza las creencias de Belén

comprando todos los días un ramo de flores y lo manifiesta a lo grande poniendo estos en la zona más visible de la casa. A Belén siempre le emociona el detallismo diario de Daniel y se enamora cada vez más, ¡¡muy perdidamente!! Tanto que no reconoce los defectos de Daniel y sobre todo exige, demanda, estar con él tooodo el tiempo y cuidado si no le lleva flores diario.

.- Tenemos a Juan y Jaime, ellos son encomendados por su jefe en el trabajo para hacer un proyecto, y Juan tiene unas creencias específicas sobre cómo trabajar en equipo, las cuales Jaime, no comparte. Llega el día de empezar el proyecto Juan se da cuenta que Jaime no trabaja en equipo como a él le gustaría ¡¡Y se enfada!! Se crea la primer emoción. Al día siguiente, llega Juan con el enfado, y Jaime otra vez, no trabaja en equipo al gusto de Juan; Juan como ya está enfadado y emocional, se re enfada, incrementando esta emoción, hasta el punto que todo lo de Jaime le molesta !!Hasta que respire¡¡ Ahora imaginemos si Jaime responde bruscamente a Juan, se incrementa y potencia el enfado.

.- Patricia odia su barrio, no tiene la capacidad económica para mudarse y cree que todos sus vecinos son un grupo de salvajes, sucios, destructores e irresponsables, lo cual la enfada mucho, cuando sale a pasear con sus perros, ve heces de perro no recogidas por sus dueños, lo cuál refuerza su creencia y su enfado contra todos los vecinos, incluidos los que no tienen perro.

.- A Raquel le da rabia que le llamen por teléfono vendedores, cree que le quitan mucho tiempo en el trabajo, pero está tranquila porque sabe que apagando el teléfono ya no recibe esas llamadas.

¿Qué tenemos aquí? ejemplos distintos de alertas, emociones que marcan el paso a los protagonistas, vemos que la intensidad es la que cambia los discursos, el mejor para ayudarnos a ver esto, es el último ejemplo, imaginemos cómo estaría Raquel con la intensidad de su emoción si no pudiera apagar el teléfono, este es un buen ejemplo que nos ayuda a entender que la intensidad en las emociones es dependiente de las capacidades y toma en cuenta la jerarquía de las creencias + valores.

Comprobar estos hechos es fácil, todos conocemos a alguien o hemos estado en estados emocionales parecidos, donde aflora lo irracional y es un proceso muy común, puede ocurrir en cualquier lugar y momento, solo es cosa de fijarse y asociar lo que hemos dicho con lo que vemos, pero como en todo, no podemos dejarlo en una experimentación experiencial, hay que hacer las estadísticas correspondientes.

Ahora, para lograr que alguien en estado emocional profundo irracional e inconsciente, de alerta general, deje de estarlo se necesitan dar las siguientes circunstancias
:

1. Realmente querer que la actividad exógena no nos alerte y trabajar para crear el cambio.
   Eso se da cuando conscientemente el individuo ve que sus conductas son un caos perjudicial. Si

no se da ese deseo o necesidad de cambio, por más intentos que se hagan no se producirá, aunque hay procesos definidos[8] que pueden cambiar la balanza y son:

a. Quitar la actividad exógena.
b. Si no se puede quitar la actividad exógena se debe aprender a vivir con ella y por lo tanto se pueden dar cualquiera de estos pasos
    i. Primer paso: Es en este momento donde todo el mundo habla de tener valor para afrontar el cambio, y es difícil tenerlo, porque se acumulan muchas emociones con gran intensidad, da vértigo y miedo ver que lo que haz hecho y defendido durante años es vivir en una realidad paralela, ese vértigo crea una alerta que avisa del desmoronamiento de las ideas que soportan nuestras creencias e identidades, nos observamos inconscientes y desconocedores de la realidad, desnudos y debiles …!!Estamos intranquilos¡¡ ¡¡Es normal!!
    Pero para lograr salir del estado de alerta general hay que dominar estas emociones del vértigo. En términos de imperativos comportamentales hay que bajar la agresividad del mantenimiento en las estrategias que soportan ideas conflictivas con el entorno derivadas de la territorialidad, el *«¿Crees qué YO necesito ayuda?»* Para enfocarnos en crear nuevas estrategias agresivas conciliadoras con la inquisitividad *«¿Cómo es eso que me va a ayudar?»*.
    ¡¡Este cambio no es fácil!! Implica una reconversión de nuestra forma de pensar, muy profunda, empieza por un cambio neuronal en las vías sinápticas para ajustar el cerebro a las nuevas circunstancias de una nueva realidad hasta un cambio importante en los conceptos y jerarquización de nuestras capacidades↔valores+creencias↔identidades, recordemos lo que dice Marvin Minsky sobre ello con el ejemplo del niño que logra un control sobre su comportamiento y la adaptación psicológica que tanto hablamos que describe Mandela ante el cambio, todo esto nos indica una dificultad importante que en muchos casos impide el avance, se puede ser plenamente consciente de que se vive en una realidad con circunstancias dañinas, pero si no hay deseo, no hay voluntad de reconstruir todo este bagaje de ideas, no hay cambio y se necesita un empujón.

    ii. Segundo paso: Este es el empujón, se da a través de una persona o entidad moral[2][4], alguien que de confianza y genere voluntad de cambio debido a que da soluciones a las preguntas y necesidades que la persona alertada tiene, bajando la intensidad de las emociones vía capacidades y/o modificando la jerarquización de las creencias + valores en la zona Ego de la pirámide Bateson - Dilts; EL alertado, va a hacer caso a los consejos de la persona o entidad moral, en este caso va a empezar a lograr que el alertado revierta el sentido en la pirámide Bateson - Dilts y se cuestione sus ideas y como mínimo la intensidad de las emociones, si no es que haga más cuestionamientos y cambios.[9].

Conclusión: ¿cómo se consigue salir de un estado de alarma irracional inconsciente cuya actividad exógena es inevitable?
Si nos fijamos en estos pasos lo que hacemos es jugar con las creencias y la intensidad de las emociones es decir:
1.- Cambiamos el nivel de alarma emocional al revalorizar las creencias + valores, intercambiando las ideas afectadas a niveles más bajos hasta que la intensidad de la alarma sea imperceptible. Resolvemos modificando la matriz en la que se encuentran las creencias + valores y aprendemos aumentando nuestras capacidades (es el caso de los bebés).
2.- O podemos hacer una re-valoración con nuestras experiencias y escoger otra alternativa para cambiar las intensidades aprendidas y sean menos potentes, en ese momento también la alarma se empieza a hacer imperceptible, nos liberamos del secuestro emocional.
Atacamos el problema desde las capacidades aprendidas sobre nuestras emociones, adaptando estas capacidades al problema emocional del momento.

Esto me recuerda que en la sociedad hay una serie de refranes y creencias que dan cierta luz a sobre cómo salir de estados emocionales de profunda irracional inconsciente, muestro algunas:

«No es de extrañar y por estas razones que un psicólogo fracase en su intento de hacer clínica cuando al que atiende no cree en él como persona moral.»

«Cuando se minimizan los problemas se solucionan fácilmente»

«Bien se dice que viajar crea sabios»

.
Llegando a este punto, podemos hablar de una “psicología” preventiva, parecido concepto al de medicina preventiva, pero creo la mejor descripción es con un razonamiento lateral, pensemos en los cuidados a nuestro coche, estos, mejoran su rendimiento y alargan la vida útil, cuidados como constatar el aceite, el agua, el aire de las ruedas, etcétera, pero cuando ya hay un fallo hay que ir al mecanico, es lo mismo con la mente, para tener calidad, un rendimiento y vida útil en nuestra forma de pensar hay que entrenar a la mente y ¿Cómo se hace esto?

.-Primer paso: Hay que estar pendientes de cuando las emociones nos hablan, cuando se hacen presentes en nuestro consciente, reflexionar nuestras conductas

.- Segundo paso: Identificar la razón por la que saltó la alerta, esta razón se encuentra en los niveles Ego de la pirámide Bateson - Dilts (figura10)

.- Tercer paso: Identificar la intensidad de la alerta (Estoy muy enfadado)

.- Cuarto paso: Evaluar la intensidad con respecto a la alerta (¿Tu crees que vale la pena estar tan enfadado por esta idea? y ¿para qué te sirve tanto enfado?)

.- Quinto paso: dar solución física o psíquica, si es la última, jugar con las capacidades, creencias + valores y en última instancia con la intensidad de las emociones hasta que la actividad exógena no sea una alerta

… Aprendemos.

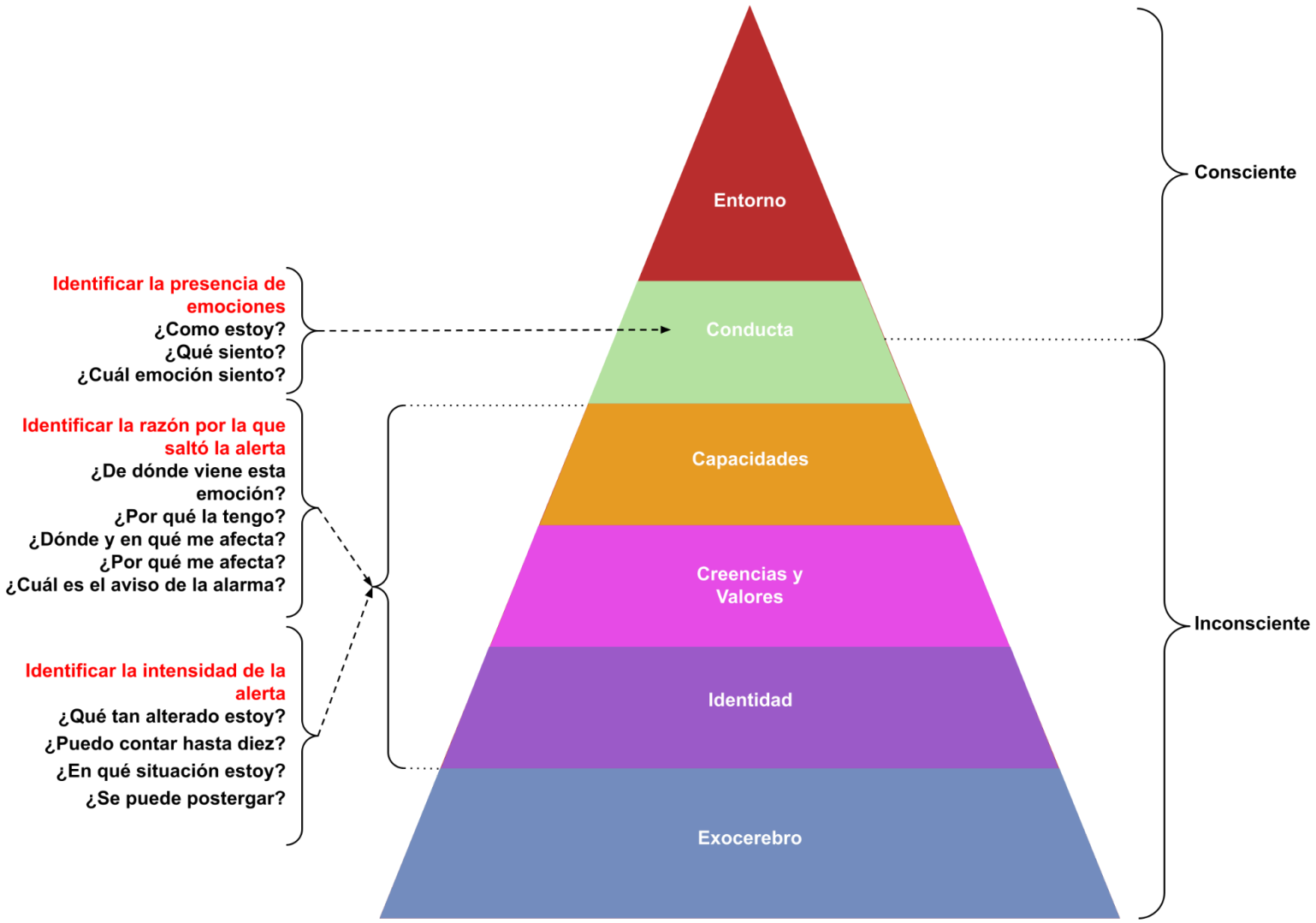
Esto es lo que hacen los niños cuando innatamente exploran el mundo, con sus emociones incluidas; Este hecho, me recuerda a un texto de Gandhi donde habla de la toma de consciencia vía el aprendizaje:

«Una convicción nueva viene apoderándose de mí. Todo lo que me resulta posible, le es posible inclusive a un niño: y tengo buenas razones para decirlo. Los instrumentos para procurar la verdad son a la vez sencillos y complicados. A una persona arrogante pueden resultarle inabordables. En cambio, no le plantean dificultad alguna a un niño inocente.

(Gandhi, sf, Reflexiones sobre la verdad, posición 356»

… Invito al lector a ejecutar esa “psicología” preventiva, ayuda a ser más libre.

Figura 10



Pirámide Bateson - Dilts - Bartra - Lizarraga emocional

Resumiendo, las emociones son alertas que nos avisan de algo que modifica, intensifica, disminuye, elimina o crea nuestras creencias+valores, capacidades e incluso nuestra identidad, en cuyo seno está la intensidad de la emoción, devenida de la agresividad, nace de cómputos mentales, en cuyos elementos (entre ellos la jerarquía de las ideas) se encuentran los niveles de aprendizaje del Ego en la pirámide Bateson - Dilts, con dichos cómputos creamos las alertas y calibramos la intensidad con la que se responde a esta alerta, observando que desde ahí se puede dar el *«ser, estar»* emocional, convirtiéndose estas en nuevas capacidades aprendidas; Las emociones son parte importante en la toma de decisiones de los humanos, y es lógico, ya que al estar los humanos insertos en un medio ambiente dinámico, el cuál interactúa con nosotros a través de las actividades exógenas debemos tener un bagaje importante de estrategias evolutivas que mejoran nuestras capacidades y por tanto respuestas ante este medio ambiente,

nos volvemos más conscientes de nosotros mismos, ampliamos nuestra empatía, solemos ser más mediadores, nos ayudan a responder con mayor acierto ante el medio.

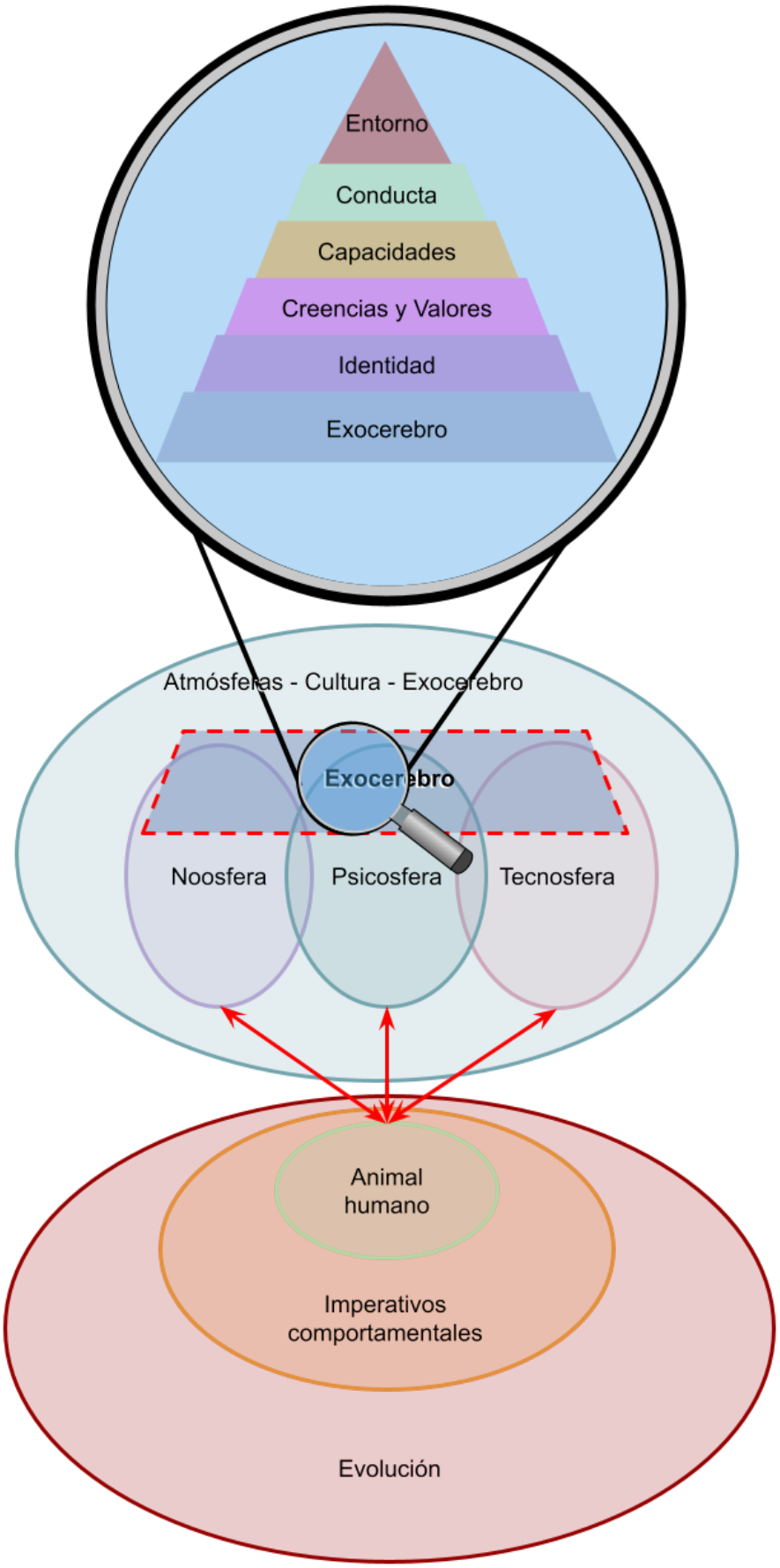
Resumen final de la pirámide Bateson ↔ Dilts + Lizarraga ↔ Bartra

Hasta aquí podemos apreciar que la pirámide Bateson - Dilts nos está ayudando a escudriñar mucho más allá de lo que esta pirámide estaba concebida por Dilts, únicamente para la clínica. Nos deja ver y precisar al Ego y su relación con la CAE, dividiendo el Ego en tres niveles de aprendizaje, a la vez, nos permite acceder a los niveles con el lenguaje, obsequiándonos una batería de preguntas que son las llaves para acceder no solo a los niveles del Ego, si no a todos los niveles.

Gracias al concepto y estudio de Roger Bartra del exocerebro rompemos el enlace de la pirámide con la clínica del PNL y una buena parte del coaching, nos permite jugar con el sentido de esta, para comprender los procesos conductuales ontogénicos de las personas en relación con la cultura y sus circunstancias personales como tener habilidades especiales o dones. A su vez, con la inversión del sentido en la dirección de la pirámide, podemos crear consciencia de nuestra conducta con respecto al medio ambiente o cultura, y hablando de medio ambiente, creado por una evolución que nos impone pulsiones, instintos o mejor dicho imperativos, con los cuales comprendemos qué es lo que motiva nuestro actuar, construyendo nuestro medio ambiente, que en detalle son las tres atmósferas presentadas por Lizarraga, su intersección e interacción se debe al exocerebro, llave unificadora de la teoría de Lizarraga con el modelo de la pirámide Bateson - Dilts a la que, por último, nos ayudó a diseccionar las emociones de un subsistema y entender sus partes, permitiendo conocer estas como alarmas dinámicas reestructuradoras del aprendizaje, aumentando significativamente la capacidad de la pirámide Bateson - Dilts y devolviéndonos, someramente a la clínica al hablar de “psicología” preventiva, pero con más conceptos presentes preventores de conductas erráticas

Todo esto lo podemos ver en el diagrama Lizarraga↔Bartra↔Bateson↔Dilts (figura 11):

Figura 11


Entorno
Conducta
Capacidades
Creencias y Valores
Identidad
Exocerebro
Atmósferas - Cultura - Exocerebro
Exocerebro
Noosfera
Psicosfera
Tecnosfera
Animal humano
Imperativos comportamentales
Evolución

Somos un todo, vía creencias, lenguaje y exocerebro.

Lenguaje y exocerebro en las emociones.

Aquí ya hemos hablado del lenguaje como un sistema creado por las especies en su desarrollo evolutivo, en el cual el cerebro se va adaptando y creando una creciente cultura, donde el lenguaje es el sistema de unión entre la cultura ↔ (individuos & cerebro), lo vemos en los animales sociales, desde los más simples como las hormigas y otros insectos hasta los humanos y varios mamíferos, creando lo que llamamos un superorganismo, que en el caso del animal humano, se debe ver con plasticidad por nuestro gran desarrollo de innumerables estrategias evolutivas, pero aun así cabe en el *«concepto sociobiológico referente a la organización social como comunidad que trasciende los organismos biológicos que lo componen»*, como hemos visto, sin la sociedad, sin la ayuda de la cultura la supervivencia no está garantizada, nuestro cerebro evolutivamente necesita obligatoriamente del lenguaje como comunicador con la cultura y constructor de su realidad para la supervivencia y por ende de un creador para la organización del pensamiento cerebral, es un sistema sinérgico ¡¡Es más!! Los pocos casos documentados de individuos que no tuvieron comunicación con la cultura del animal humano (el experimento prohibido), los niños salvajes, han sobrevivido al ser rescatados por animales que conforman una comunidad, como los lobos o monos[3], por tanto su exocerebro adoptó otra "cultura", otro "software" para sobrevivir. En el caso de los confinados, como el caso de Geny en la década de los 70´s, al ser rescatada, se fracasó al intentar integrarla a la sociedad, lo que sí es común en todos estos casos, es la dificultad para diferenciar si la falta de interacción con la sociedad en edades tempranas provocaron en la persona una apariencia de autismo del espectro profundo , o nacieron con ese espectro, como no se pudieron hacer pruebas de un seguimiento diacrónico con ellos es imposible saber esta diferencia, pero estos hechos corroboran los experimentos realizados por la neurociencia y otras zonas del saber sobre la importancia de la cultura y su coneccion, el lenguaje. La visión de nuestra conexión obligada por lo menos en etapas tempranas de los individuos con la sociedad es muy importante, e imposible de negar, este es mi primer razonamiento de que somos un todo, dependemos los unos de los otros para maximizar nuestra capacidad cognitiva. Por desgracia, en la búsqueda de «la Libertad» y la toma de consciencia de lo que se puede o no hacer, nos encontramos con teorías económicas muy en boga, donde al querer justificar la libertad económica y de propiedad, niegan el concepto de sociedad y como mínimo dejar a los estados en nimias funciones, casi esqueleticos y si se puede ¡¡Que desaparezcan!! Proponen estas ideas sin entender la importancia benéfica y poco conocida de las organizaciones sociales complejas

> *«"la «sociedad», que es una abstracción que en realidad no existe. No hay una entidad llamada «sociedad»; sólo hay individuos que interactúan."*
>
> *(Rothbard, 2013, "*Hacia una nueva Libertad*", pp 50)»*

Este es un tema muy complejo que vamos a tratar por partes, una de ellas es con la óptica de las emociones, vamos a trabajar con definiciones de *«la Libertad»*, consciencia, *«modelo general Lizarraga - Bartra - Pirámide Bateson - Dilts»* y su dirección.

¿Quiénes son el *«otro»* y *«nosotros visto desde las emociones»*? Desde la pirámide Bateson - Dilts, el *«otro»* es la persona o grupos sociales con los cuales no se comparte un porcentaje importante de similitud con nosotros en las escalas de los niveles de aprendizaje del Ego, junto con la interpretación que se debe dar a la intensidad de las emociones y *«nosotros»*, es lo contrario, compartimos un porcentaje importante de similitud en las escalas de los niveles de aprendizaje del Ego, junto con la intensidad emocional.
Las emociones nos distancian o acercan a otros individuos, rompen o unen los tejidos de una sociedad y pueden ayudarnos o ser contraproducentes, pueden darnos diversidad cultural, pero también mucha violencia, no hay nada más emocional y violento que desear lo ajeno y someter al *«otro»* por el simple hecho de conseguir Poder, da igual si es económico, político o de cualquier índole, en contraparte, las emociones nacidas de la identidad *«nosotros»* crean naciones y culturas.
Pero sobre todo, entre *«nosotros»* y los *«otros»* hay un vínculo entre las partes, interacción y un conocimiento entre ellas y es en esta interacción y conocimiento donde voy a incidir ahora, ya que gracias a él tenemos peleas y amores, guerras y paz, exterminio y convivencia. Este vínculo es muy importante porque enlaza sin importar las partes, en singular *«yo ↔ él»*, en lo plural *«nosotros ↔ los otros»* , lo que hace una parte afecta a la otra.

Llegados a este punto hay que pausar y hablar de la teoría de los seis grados de separación, la Wikipedia la describe así:

> *«a la idea que intenta probar que cualquier persona puede estar conectado a cualquier otra persona del planeta a través de una cadena de conocidos que no tiene más de cinco intermediarios (conectando a ambas personas con sólo seis enlaces), algo que se ve representado en la popular frase «el mundo es un pañuelo». La teoría fue inicialmente propuesta en 1929 por el escritor húngaro Frigyes Karinthy en un cuento llamado Láncszemek (Eslabones).»*

Si analizamos esta teoría podemos entender y mostrar que hay una comunicación e interacción entre todos los seres de este planeta, !!Un vínculo¡¡ Da igual si son *«nosotros ↔ los otros»*, y aunque sea una teoría, la idea no es lejana a los no teóricos y muy reales procesos infecciosos que se dan en una pandemia.

Por otra parte, una propiedad de las emociones es que se contagian *«Contagio Emocional»*, le pregunto al lector si alguna vez ha ido a ver jugar fútbol a su equipo favorito al estadio y cuando

su equipo va ganando ¿no siente en el ambiente la euforia o si va perdiendo, el pesar? De ese contagio emocional Mandela era muy consciente y lo describe así:

«"Un domingo por la noche, poco después del incidente del cine Odin, tenía previsto hablar en Freedom Square. En aquella ocasión, la multitud estaba enardecida, y sus emociones sin duda repercutieron sobre las mías."

(Mandela, 1994, La autobiografía de Nelson Mandela, pp 223)»

Bien si unimos las teorías de los seis grados de separación con la del contagio emocional, se atisba una interacción mundial, un vínculo que, como he dicho, afecta emocionalmente a las personas a través de sus creencias.
Este vínculo es muy importante, porque si yo hago daño a cualquier persona, voy a generar una emoción con una alta intensidad que se va a expandir y que de alguna forma me va a afectar en el futuro; es como el golpe de una gota de agua en una telaraña. Otro símil, el golpe en un gong, donde las ondas sónicas afectan a todo el instrumento. Si modulamos con un toque sutil, los sonidos se muestran armónicos; si no, es una cacofonía incomprensible e irracional. Por desgracia, nuestras sociedades y nuestra mente son como el gong que, a base de golpes de violencia muy intensos, estamos todos, *«yo ↔ él»*, *«nosotros ↔ los otros»,* muy alterados emocionalmente. Esta unión es otra razón para pensar en el otro como parte de nosotros; somos un todo. Las religiones entienden este proceso bastante bien, por eso siempre protegen con normas sociales y éticas el conjunto de las relaciones sociales. Las relaciones sanas son los hilos de la telaraña que nos unen; por desgracia, los humanos no somos tan protectores de esas normas éticas… arremetemos contra el gong.

Otra visión: si las creencias ya generan alarmas contra el *«otro»* y a estas alarmas les aumentas la intensidad, se crean grandes problemas de convivencia y violencia, como el ejemplo de Jaime y Juan. Si minimizas la intensidad de las emociones, se crea un estado de indiferencia, pero que es mucho más proclive a entender las diferencias con el *«otro»* y ver (estrategias evolutivas) otras soluciones más eficaces ante problemas de convivencia. Es en ese momento donde se da la cooperación y el *«otro»* deja de ser una amenaza, sino un cooperante necesario, un *«nosotros somos diversos»*. Otra razón donde todos somos uno.

Claud Lévi-Strauss, uno de los mejores antropólogos de la historia, hizo varios discursos en la ONU. En uno de estos, justo después de terminar la Segunda Guerra Mundial, hizo la declaración de que el racismo (*«el otro»*) es natural y sano. Yo digo, ¡¡es cierto!! ¡¡es sano!! Tener diversidad de ideas y visiones alternas; cuantas más se tengan, mayores posibilidades de resolver problemas y de sobrevivir, otra razón para pensar en el otro como parte de nosotros. Pero Strauss también hizo unas acotaciones importantes sobre el trato que los grupos se deben dar. Creo es importante exponerlas:
1.- Ningún pueblo puede sentirse ni es superior al otro.
2.- Ningún pueblo puede sentirse ni es inferior al otro.

3.- Todos los pueblos son iguales.
Esto me lleva a la democracia; la diversidad de ideas con conocimiento de causa y la tolerancia es lo que ayuda a tener una democracia sana, pero ya hablaremos más adelante sobre ella.
Desde *«la Libertad»*, el mismo concepto habla de nuestro actuar con el *«otro»*. La interacción entre seres conscientes no es la misma que con otros que no. Ningún ser humano pertenece a otro ser humano; no podemos manipularlo, erradicarlo o usarlo a antojo. Eso es cosificar. Y para lograr cosificar a un ser consciente, se usa la coacción y violencia. Por lo tanto, el concepto nos dice que cualquier ser consciente es igual ante la libertad; no somos *«la cosa»*, *«el otro»* y *«nosotros»* simplemente somos todos, unidos y libres.

El experimento Milgram

Desarrollado por Stanley Milgram, profesor de Yale, él quiso ver qué tan obediente es la gente ante la autoridad basándose en el juicio de Adolf Eichmann, que se defendía de la acusación de genocidio argumentando que seguía órdenes cuando fue uno de los ideólogos nazis del Holocausto. Recomiendo leer el experimento. un enlace aquí:

Voy a hacer un análisis desde nuestra óptica, *«la Libertad»*, sobre los resultados e interpretaciones con todo el bagaje comportamental ya expresado, que además concuerda con las interpretaciones alternativas de Milgram sobre la perseverancia de las creencias.

Para ello hay que hacer las siguientes preguntas:
¿Por qué los participantes se prestaron a inducir dolor?
¿En qué estado conductual están?
¿Qué es la autoridad?
¿Qué les hace obedecer a la autoridad?
¿Son conscientes de lo que hacen?
Y por tanto, ¿son libres?

Para responder vamos a necesitar presentar un pequeño breviario que contiene un par de ideas las cuales nos van a ayudar.
¿Por qué los participantes se prestaron a inducir dolor?
Sabemos con seguridad, el mismo experimento lo dice, los participantes sabían que iban a hacer daño a otras personas. Eso va en contra de, o no saben desarrollarse en *«la Libertad»*. Si recordamos, el exocerebro puede exigir cambios conductuales a las personas con un conjunto de actividades exógenas que interactúan con los niveles del Ego. Para lograr que se cumpla la exigencia, el contenido de esas actividades exógenas debe ser la búsqueda agresiva de objetivos para encontrar una “trascendencia”: ser líderes, grandes políticos, millonarios, deportistas, etcétera, y con estas creencias nos embotan el cerebro, nos atragantan con propaganda. Estas creencias mal interpretadas, en algún momento, pueden chocar con «la Libertad».

Refiriéndonos al experimento Milgram, cuya curiosidad era ver si Eichmann recibía órdenes y las

acataba sin pensar o si era un Nazi consciente de sus actos, debemos ponernos en el contexto histórico, el régimien nazi hacía un continuo bombardeo de creencias de superioridad racial y social, guerreros en busca de transcendencia por la patria, etcétera. Esto puede exculpar a Eichmann por inconsciente, pero la realidad es que cuando nacemos en sociedad tenemos una serie de responsabilidades innatas, una de ellas es el principio básico de la libertad con el trato a los otros que es:

> *«en el caso de las relaciones con seres conscientes, sin coacción y su brazo ejecutor, la violencia»*

Si no acatamos esta norma vivimos en libertinaje, en el caos… causamos dolor.

Solo así se entiende la razón por la que los nazis se prestaron a inducir dolor, pero, también es extrapolable, con menor daño ético pero igual de irresponsable a los voluntarios en el experimento Milgram.

¿En qué estado conductual están?
El estado conductual es un afianzamiento a las creencias que se vuelven muy profundas, llegan a la identidad, *«yo soy alemán y nazi orgullosamente»*, es lo que decían en aquellos días y regiones. Si entramos en detalle, el estado conductual presentado es un seguimiento ciego a una entidad moral [2] cuya función refuerza y da respuestas a las creencias de los individuos y profundizan en la pirámide Bateson - Dilts, ese fue el caso de los nazis y en el experimento Milgram, la entidad o persona moral, aquí es la ciencia y su búsqueda del conocimiento, lo cual les hacía seguir sin discutir las órdenes en el experimento del Maestro que es *«la autoridad»*. El voluntario se acopla a las decisiones de la persona o entidad moral para cumplimentar una "necesidad común".

¿Qué es la autoridad?
Sobre la Autoridad una parte ya la hemos mencionado pero detallando, podemos describir su comportamiento como una persona o entidad moral que da respuestas y soluciones para cumplir con las necesidades que la gente cree deben ser resueltas, en el caso de los nazis esas necesidades respondían principalmente al imperativo territorialidad y en el caso de los estudiantes parece ser contestan a un conjunto de creencias que responden a los imperativos, principalmente al de inquisitividad.

¿Qué les hace obedecer a la autoridad?
El motivo por el que obedecen a la autoridad es debido a la subordinación de la persona a la autoridad por cuestiones de supervivencia, la autoridad garantiza cumplimentar las necesidades de la gente y está lo cree. En el experimento de Milgram las necesidades inquisitivas de los voluntarios, crearon creencias que se convirtieron en intereses que los motivaron a participar en el experimento, estas mismas creencias hacían ver al Maestro como el guía incuestionable del experimento y el propietario de la responsabilidad de mantener ese ensayo sano y por ello

cuando éste exige, se asume que infligir dolor es parte del experimento, al fin y al cabo, la responsabilidad es de quien crea y dirige el experimento… el cuestionamiento ético, moral llega después de causar mucho dolor.

Es en esta parte donde evitamos nuestra responsabilidad y cedemos nuestra libertad y capacidad de ser conscientes a la autoridad, por tanto respondemos a la pregunta ¿se es consciente de lo que se hace? Si cedemos nuestra libertad es una mala interpretación, ya que la inconsciencia deliberada es una irresponsabilidad, ya lo dice Rousseau en el contrato social y para terminar,

¿Son libres?
No.
Ni siquiera por elección, no entra en su libre albedrío, este hecho trae consecuencias muy profundas en el continuo histórico entre personas y sociedades como lamentablemente se constata con los Nazis en la segunda guerra mundial y casi con cualquier dictador que busquemos. Ignorancia la cual debemos luchar para cambiar con una propuesta similar a la medicina preventiva, en este caso podemos argüir una buena "convivencia preventiva" con fundamento en el concepto de *«la Libertad»* la cual se debe dar como materia obligatoria en los colegios para beneficio de todos… como estamos viendo, todos somos uno, pero con responsabilidad.

5.- Libertad, conceptos particulares

«La libertad es la capacidad de decidir dentro de una red de causas y efectos. Fuera de esta red la libertad es azar y no existe.
(Bartra, 2013, "Cerebro y Libertad Ensayo sobre la moral, el juego y el determinismo", posición 642)»

Emociones y libertad

En mi búsqueda por saber qué me causaba una conducta caótica, una de las primeras lecciones que aprendí es la conveniencia de conocer y controlar la intensidad en las emociones, ¡¡no es fácil!! Como ya hemos mostrado incluso desde varios puntos de vista científicos, ¡¡Pero se puede!! Una forma de control es estar pendiente de las emociones, sobre todo cuando la intensidad es tal que se está a un paso del secuestro emocional y hacer la batería de preguntas con la pirámide Bateson - Dilts de las emociones, nos ayuda a controlarnos y aprender, una vez en calma, usamos la batería de preguntas en la pirámide clásica para entender la alerta creada o mejor dicho, la razón por la que nos emocionamos y detallar la provocación o actividad exógena.
La otra forma y más sencilla es el reconocimiento de la provocación, sobre todo si se hace como juego o curiosidad, implica entender el objetivo o diana de la provocación en los niveles del Ego,

para ello, se hace la batería de preguntas de estos niveles en la pirámide clásica y vamos a tener una respuesta más refinada… es un entrenamiento del cerebro.
Eso es el cómo hacerlo, el para qué hacerlo es otro tema, se puede empezar con la típica frase evolutiva comportamental en la que se dice que el cerebro ha sido sobrepasado por sus necesidades actuales, las cuales necesitan respuestas más detalladas y finas ¡¡y si!! Pero en nuestro tema implica una liberación de la mente para ser más consciente de sí misma y el entorno, es el uso enfocado de toda nuestra inteligencia, lo cuál nos ayuda a resolver problemas, un símil sería como: una lupa que concentra los rayos del sol haciendo que en un punto se concentren y caliente mucho más, hay que tener la mente entrenada para enfocar y buscar con atino el libre albedrío usando la definición de *«la Libertad»*.
Si nos fijamos, la batería de preguntas de la pirámide Bateson - Dilts va directa a lo que es nuestro Ego, eso hace quitarnos ciertas ideas para reconstruir otras más afines a la realidad vivida, y si usamos el concepto de *«la Libertad»*, esta realidad que construimos tiene por eje rector la construcción constante de acciones conciliadoras con nosotros y el entorno. Por lo tanto, las emociones son muy importantes ya que preparan a la persona para responder ante una actividad exógena dentro del subsistema *«provocación → respuesta»* o *«acción → reacción»*.
Este subsistema del total conductual, nos ayuda a pensar en ¿Quiénes somos? ¿Cómo actuamos? ¿Qué tanto soy yo o qué tanto es el exocerebro el que decide por mí? ¿Dónde o en cuáles de nuestras ideas las emociones nos afectan con más intensidad y por qué? ¿Cuándo tengo secuestros emocionales? ¿Somos libres o no al tomar nuestras decisiones? Etcétera. En un principio nos enseñan a pensar en un todo global y como he dicho, un todo agresivamente conciliador y de enseñanza, luego ya no es necesario el uso único de las emociones para aprender… meditamos, nos hacemos humildes para aprender e independientes de las provocaciones.

Voy a poner unas frases de Gandhi y Mandela para ilustrar estos conceptos sobre cómo conocían sus emociones y las controlaban:

«"No es que nunca me enoje; lo que sucede es que no le doy curso libre a mi enojo. Para suprimir todo impulso de cólera, me esfuerzo en cultivar la paciencia y la verdad y así es como generalmente lo consigo. Me esfuerzo en controlar mi cólera apenas se hace sentir dentro de mí. Sería inútil preguntarme cómo lo hago. Se trata de un hábito que todos tienen que cultivar y adquirir a fuerza de constancia."

(Gandhi,Amor Incondicional, posición 231)

"Varias experiencias muy duras me enseñaron a no dejar que exprese mi ira. Así como comprimiendo el vapor se obtiene una nueva fuente de energía, también controlando la ira se puede lograr una fortaleza capaz de derribar al mundo por entero."

"El hombre para de desarrollarse cuando se apodera de él la autosatisfacción. Por consiguiente, se vuelve inepto para la libertad. Quien ofrece un pequeño sacrificio con espíritu humilde y

religioso, pronto comprueba la pequeñez de lo que ofreció. El camino del servicio nos lleva a encontrar la medida de nuestro egoísmo. Por eso, debemos desear continuamente dar más sin quedarnos satisfechos hasta que se produzca una entrega completa."

(Gandhi,Amor Incondicional, posiciones 381-673)»

«"Prins no parecía prestarme atención, y cuando hube terminado me dijo: "Venga, Mandela, tú esposa sólo busca publicidad". Le contesté que sus palabras me ofendían y sin dejarme ni siquiera acabar dijo algo tan hiriente acerca de mi esposa que inmediatamente perdí los estribos. Me levanté de la silla y empecé a rodear la mesa en dirección al teniente. Prins empezó a retroceder pero conseguí controlarme. En vez de darle un puñetazo, que era lo que deseaba hacer, le ataqué con palabras. Personalmente, no soy partidario de los juramentos y las maldiciones, pero aquel día transgredí mis propios principios. Terminé diciéndole que era un ser despreciable y carente de honor, y que si repetía alguna vez sus palabras no me contendría como había hecho aquel día.
Cuando hube terminado de hablar, di media vuelta vuelta y salí del despacho hecho un basilisco. [...]. Aunque había callado a Prins, me había hecho perder el control y para mí aquello había sido una derrota"

(Mandela, 1994, La autobiografía de Nelson Mandela, pp 687)»

Provocaciones y Dukkha / Detalles entre las Actividades y los Individuos

Dukkha es un concepto que viene del budismo y su significado exacto en nuestra lengua no existe, el más cercano es dolor, pero también es algo que te molesta, cansa, disgusta o importuna, por ejemplo, a mí me mortifica ver un perro callejero, me molesta el zumbido de los mosquitos, me disgusta levantarme antes del amanecer, me cansa discutir… Todos estos "sufrimientos", son Dukkha, es lo que te incordia o causa dolor. Dukkha es la razón por la que Siddharta Gautama salió de la comodidad de su palacio, para combatirla, así nació el Budismo aproximadamente hace dos mil quinientos años atrás, padre de una de las filosofías de *«la Libertad»* más importantes y extensas de la historia

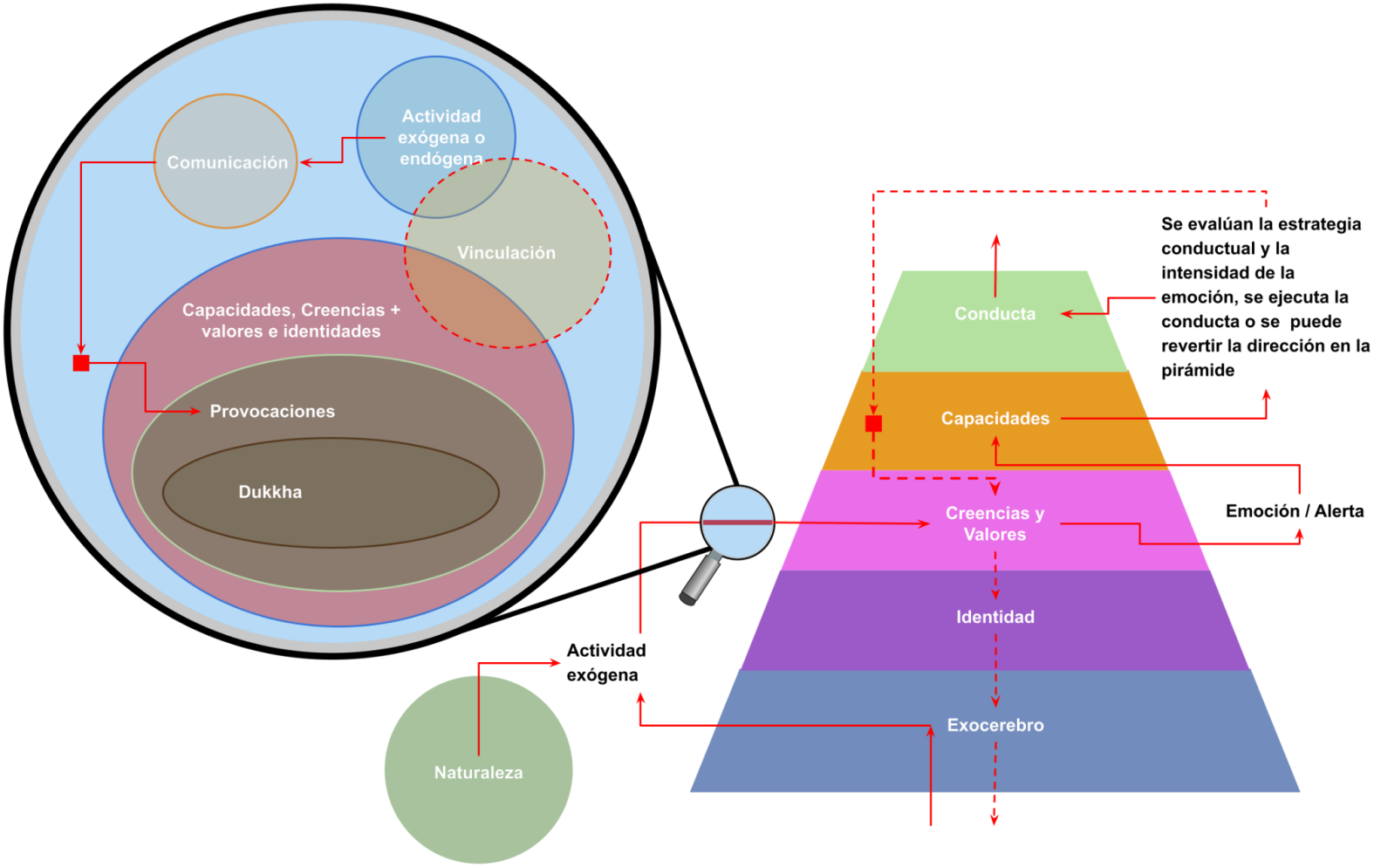
Sigamos explicando qué es Dukkha; Es un concepto ubicado dentro del *«Vínculo entre la actividad exógena o endógena ↔ provocación ↔ individuos»* a la vez es componente del subsistema *«provocación → respuesta»* o *«acción → reacción»*, siendo Dukkha un subconjunto dentro del conjunto provocaciones, que contiene connotaciones negativas según las creencias y valores individuales, de hecho, Dukkha hereda la propiedad de la subjetividad del conjunto mayor al que pertenece,el de ser provocación (Figura 12).
Las provocaciones, hemos hablado de ellas como actividades exógenas con motivos explicativos, pero son cosas distintas, las actividades exógenas son cualquier cosa externa a nuestra mente y cuerpo, que interactúa con nuestras capacidades, creencias + valores e identidades, es decir, con nuestro Ego, las provocaciones comparten con las actividades exógenas que son una

interpretación de una actividad, conforme lo aprendido ontogenéticamente en el Ego, esta interpretación crea un impulso para actuar y dar respuesta a esta actividad, las respuestas incluyen toda la gama de soluciones a esa interpretación y dentro de las soluciones está el hacer y actuar o no hacer nada, hasta aquí se parecen las provocaciones y las actividades exógenas, pero existe un detalle de las provocaciones, al ser parte de las interpretaciones creadas dentro del Ego, pueden generar sus propias actividades que se auto provocan, es decir, que hay actividades que nacen de nuestro Ego para inducirnos un impulso de actuación, a estas les llamamos actividades endógenas, que muchas veces nacen de reflexiones, un ejemplo:

«He estado viendo mi casa y he caído en cuenta que la tengo desordenada y sucia, no es como me enseñaron a vivir, ¡¡Soy un sucio!! Y ¡¡Voy a limpiar mi casa ahora!! Con el propósito de tenerla siempre en condiciones»

Otra parte importante de las provocaciones es que también crean emociones con sus alertas ya que están insertas en los sistemas que interactúan con nuestro Ego y sus evaluaciones para actuar y como es lógico, las alertas vienen con sus intensidades.
Un aspecto más de las provocaciones, es que la respuesta a una provocación puede ser otra provocación y entrar en un proceso circular, sinérgico e infinito. que vincula la actividad que genera la provocación y la respuesta dada, visto de otro forma hay un emisor que envía una actividad y un receptor que se ve obligado por sus creencias a dar una respuesta, creando una "conversación de provocaciones" esta conversación es el vínculo entre emisor y receptor.
Dentro de *«la Libertad»* el ser libre, implica conocer nuestro Ego y saber, ser consciente de cuándo hay obligación de dar respuesta, así como el tipo de respuesta ante una provocación; Provocación que en muchos casos lo que busca es esclavizar al "receptor en el esfuerzo demandante del "emisor" en el cumplimiento del impulso para dar respuestas, creado por las creencias del receptor, ese esfuerzo y su cumplimento es un vínculo asimétrico.
Hablemos de Dukkha, al ser una provocación negativa, es una gran herramienta para definir y comprender las creencias + valores e identidades de la gente gracias a que pertenece al conjunto de las provocaciones (figura 12), da igual si son provocadas por otro ser vivo, por uno mismo o por la naturaleza y, aunque Dukkha está pensado como causante de sufrimiento o dolor, la realidad es que al definirse nos ayuda a comprender la satisfacción y la alegría como contraparte y antónimo, cuando algo te molesta, se considera se debe dar respuesta para solucionar dicha molestia, y cuando se consigue, da alegría, el sino de Dukkha es la búsqueda del bienestar, por lo tanto este concepto nos auxilia a entender todo tipo de provocaciones que se ejecutan desde todos los medios que nos rodean, humanos y naturales.

Figura 12



Vínculo entre la actividad exógena o endógena ↔ provocación ↔ individuos

Las provocaciones, en algunos casos pueden interpretarse desde el lenguaje hablado y en otros con el metalenguaje o comunicación no verbal, tales como: ciertas actitudes como dar la espalda, muecas, posiciones, acercamientos, roces, sonidos, entonaciones, miradas, silencios, etcétera, o combinados.

Todo ello, puede generar respuestas que a la vez pueden ser provocaciones, comunican incomodidades o alegrías, intereses o deciduas y un sinfín de situaciones que a la vez son una comunicación de razonamientos o los estados emocionales, es tan amplia la variedad de respuestas y conductas que se dan, que nos posibilita intercambiar datos extra especie, los animales sociales, como los perros, tienen un lenguaje, no pueden vocalizarlo, pero si lo muestran con sus actitudes, ellos usan siempre un “metalenguaje”, el cuál coincide en gran parte con el nuestro y por lo menos los perros, que es la especie que más he observado, captan esta comunicación y nos leen como libros abiertos, hablaré más adelante sobre el metalenguaje y su interacción con otras especies. Lo que me hizo comprender aspectos que nunca esperé ver.

Las provocaciones son herramientas que nos ayudan a ver el Ego de las personas, incluyendo el nuestro, debido a que nos muestran los resultados de las interpretaciones que se dan en el Ego como respuestas. Si salimos a la calle nos encontramos rodeados de actividades que al entrar en contacto con nuestro Ego nos provocan y actuamos automáticamente, pero lo realmente interesante es pararse a pensar para entender las provocaciones y su actuación en nuestras conductas, sobre todo hacerlo in situ, en plena provocación, recomendable es usar las baterías de preguntas de la pirámide Bateson - Dilts ante esa respuesta conductual que vamos a ejecutar junto con la definición de *«la Libertad»,* comprender el porqué respondemos de ciertas formas a las provocaciones es revelar las realidades de nuestro comportamiento, ver las creencias que están detrás de cada provocación y por último dar respuestas más conscientes y dinámicas gracias a que la respuesta conductual la vamos a manifestar con una ética y moral basadas en filosofías como la de *«la Libertad»*.

«La forma en cómo consigamos actuar conscientemente, tanto física como psicológicamente ante Dukkha es la medida en que vamos a ser libres.»

Al usar como herramientas las provocaciones como juego para concientizarnos, automáticamente modulamos la intensidad de nuestras emociones, este cuestionamiento nos ayuda a tomar consciencia general, tanto del Dukkha como de su influencia en nosotros y da respuesta para actuar, viene sola, incluso ante el pánico, por mi experiencia, suele ser una respuesta consciente y moderada al 100%, del total, 98% son respuestas empáticas y conciliadoras, el restante 2% son respuestas coaccionates que pueden ser violentas, recordemos que el derecho a *«la Libertad»* se da conforme el ser vivo sea más consciente de sí mismo, una persona irracional y violenta necesita una respuesta ponderada, consciente y contundente para detenerla, este es un tema que más adelante abordaré con el uso justificado de la coacción y violencia, pero en este caso, vemos como las actividades, Dukkha y *«la Libertad»* son revulsivos para actuar y cómo actuar.
Aunque es difícil desarrollar una respuesta consciente y moderada ante una provocación que nos alerta con mucha intensidad, sobre todo cuando se está en una red de causas y efectos de difícil solución, hay que tener paciencia para responder, ya que muchas veces nosotros mismos nos presionamos para dar una respuesta rápida, va en nuestras creencias, pero lo mejor es ser calmos y pacientes, una respuesta meditada siempre nos ayuda a ser libres.
A la paciencia, por la dificultad de conseguirla la considero una ciencia e incluso la escribo así: paz-ciencia, pero es importante adentrarse en ella, ya que es el primer paso para tener capacidad de consciencia en una provocación al permitirnos preguntarnos sobre la actitud que vamos a ejecutar, por lo tanto la paz-ciencia es moderación.

«"Un hombre sabio vivía en una casa llena de costosos tesoros y obras de arte.Un día tenía invitados y todos estaban enfrascados en profundas conversaciones filosóficas.
De repente, uno de los sirvientes dejó caer al suelo un hermoso jarrón de vidrio haciéndolo añicos.
Se produjo un gran silencio y todos los invitados miraron al anfitrión esperando el castigo que iba a temer al causante de tan valiosa pérdida.

Como vieron que no reaccionaba y seguía sentado tan tranquilo, sus amigos más allegados le preguntaron:¿Es que no vas a castigar a ese sirviente descuidado? Mira lo que ha destrozado. Pero él les replicó: No, amigos míos, no lo voy a castigar ahora. En este momento no sería justo, pues me encuentro demasiado alterado."

(Cuento tradicional chino, "El jarrón roto")»

En este cuento oriental nos ilustra con un ejemplo de cómo y por qué se debe tener paz-ciencia ante una diversidad de provocaciones, que en este ejemplo es la presión creada por los invitados para ejercer lo que ellos creen es justicia, nos muestra también a una persona libre en sus juicios, responsable y conocedora de las consecuencias que sus emociones y actos pueden acarrear, una persona moral, un líder al cuál, al empezar el cuento le llaman "sabio".

Una forma fácil y sin riesgos de prepararse cuando Dukkha nos sorprende y desorienta, es jugando con una persona a provocarse, nos prepara para eventos que pueden ser dañinos y tan intensos que pueden paralizarnos, el jugo nos enseña sobre todo a modular la intensidad de las emociones, voy a explicar por qué es benéfico: Dentro del juego, la provocación crea muchas emociones, nos alertan mucho y creemos que estamos en peligro, pero la situación exige gran moderación en la intensidad con la que se va a responder ya que es: *«Un juego»* un *«Entorno controlado» «una simulación»*, este juego crea un aprendizaje comportamental en las creencias+valores y capacidades de las personas y prepara para futuras provocaciones que se dan en la realidad, de esta forma no hay sorpresa, cuando llega la provocación, entra en una zona o ventana de tolerancia que hemos aprendido con lo cuál se amortigua el estupor inicial… se aprende.

Capacitarse con en este juego, prepara a la gente para afrontar situaciones serias en las cuestiones cotidianas, por ejemplo: en el trabajo, yo me he encontrado con mi equipo, junto con mis jefes afrontando "sorpresas", provocaciones que nos dejaban asombrados y con gran pasmo, donde he comprobado que las personas responsables tienen esta ventana de tolerancia y actuaban con respuestas conscientes, moderadas y efectivas. Cuando viaje (diferente de turistear) por el mundo, me vi consciente de este mismo proceso y reconozco este comportamiento en muchas personas de muy diversas circunstancias, militares, directivos y dueños de empresas, abogados, políticos, comerciales, viajeros, etcétera.
Terminando con el juego de provocar y crear respuestas con emociones, hay que tener cuidado con las provocaciones porque pueden afectar al Ego de la gente y sentirse muy amenazadas, para ello, es muy importante empezar jugando con gente de confianza, los participantes, no deben sentir peligro. Esto también se aplica en el trato diario y en general con toda la gente. Ahora, cuando juguemos, y repito no debemos olvidar que es un juego, se trata de aprender a responder en situaciones difíciles, no de dañar a la otra persona, pero cuando se da la confianza y se entienden los límites, el juego se vuelve muy divertido.

Algunas consideraciones conscientes sobre lo que es libertad

Limitaciones de la libertad vistos a través de nuestros Egos (pirámide Bateson - Dilts) y necesidades (Lizarraga)

Vamos a empezar a hablar más profundamente de *«la Libertad»* a profundizar en nuestras creencias y estrategias de supervivencia, a concientizarnos de dónde vienen y por qué, toca ver en detalle la interacción de *«la Libertad»* con todo lo visto y concientizar nuestros comportamientos para manejarnos con menos fricciones en nuestra vida.
Vamos a cuestionar no solo nuestros niveles del Ego en la pirámide Bateson - Dilts, también lo haremos con el exocerebro de Bartra, reflexionaremos nuestras relaciones tanto de nuestro interior, nuestro Ego, como con otras personas, esto último es entender la relación que tenemos con el exocerebro, vamos a poder modificar, crear y eliminar actitudes que nos son dañinas y que como estrategias de supervivencia no nos sirven, crearemos nuevas e incluso, podremos modificar y ver cuál es el imperativo comportamental que más nos obliga a actuar, para poder, si es necesario, modificar esa obligación y buscar un mejor equilibrio.

Cuando leí por primera vez el experimento de Milgram ¡¡Me asombró!! Vi en este experimento un gran ejemplo donde nuestro Ego estaba completamente comprometido por una provocación, a una causa que, sojuzga las ideas y a los voluntarios, ya que cedieron toda su personalidad a un líder en el nombre de la ciencia, con el efecto de que causaron daño, y aunque en los voluntarios hacer daño no estaba en sus creencias, lo hicieron, ellos sin ayuda de nadie, a su Ego lo auto coaccionaron; La provocación como herramienta nos permite ver cómo se jerarquizaron las ideas en los voluntarios del experimento a nivel inconsciente y la estrategia de supervivencia devenida de los imperativos comportamentales, lo que nos lleva a cuestionar directamente si somos libres en nuestros comportamientos y cómo lograrlo, obteniendo una primera conclusión, que es:

Nuestras creencias pueden ser grandes limitadores de «la Libertad»

Y vamos a ver ¿por qué?

Retomemos como hemos ido hablando, el cuestionamiento (provocación) a nuestras ideas nos auxilia a crear nuevas, que cumplen mejor nuestras estrategias de supervivencia. Pero puede pasar lo contrario, hay cuestionamientos que nos limitan y no nos dejan crear nuevas estrategias de supervivencia, en esos casos las creencias + valores y capacidades no interpretan que el cuestionamiento obligue a un reposicionamiento en la jerarquía de las creencias + valores, esta interpretación entiende que su modelo de la realidad no está en entredicho y por ello se mantiene, en muchos casos, el cuestionamiento continuo y la negativa a la reposición de las creencias + valores pueden crear una creencia de que la propia creencia responde perfectamente a la realidad, además nace una alerta ante un ataque a esa nueva creencia en el Ego, cuya intensidad se va a ir incrementando conforme el cuestionamiento continuo se mantenga en el tiempo. Este proceso es una continua negación de la realidad, apoyada por emociones basadas en creencias erróneas dentro de un sesgo de confirmación. Las creencias + valores y capacidades sólo pueden

ser reinterpretadas cuando la realidad es incuestionable y ejerce una presión incontestable para el replanteamiento de estas.

Un ejemplo: recuerdo un día me hicieron un examen psicotécnico cronometrado, tenía que poner unos palitos en un orden determinado marcado por una persona que se sentaba enfrente mío, está persona decía sí o no, si para cuando ponía un palito en posición correcta y no para la incorrecta, si la persona veía que lo hacía mal, ordenaba empezar de nuevo. Al principio empecé a hacerlo siguiendo las pautas del sí y no, pero luego, como no avanzaba apliqué mis estrategias aprendidas, creyendo que así iba a resolver más rápido el examen… no fue así, y empecé a sentirme cada vez más presionado, el tiempo se agotaba, la situación me provocaba y la emoción me embargaba, cada vez hacía peor el ejercicio, hasta que en cierto momento, me paré a reflexionar qué me pasaba, analicé mis emociones y vi cuáles creencias me estaban limitando, me concentré en el ejercicio para aprender, aunque fui el último en lograr terminar el examen psicotécnico… Lo conseguí.
Otro ejemplo: es creer que al caminar en el campo no se encuentran obstáculos, y día sí y día también nos tropezamos, tarde o temprano vamos a tener que asumir la realidad.
Afrontar estas emociones y sus intensidades es sano, ya que al hacerlo aprendemos y aligeramos los roces de nuestras creencias con la realidad del medio que nos provoca, vamos aprendiendo, nos concientizamos y creamos mejores estrategias de vida.
Vamos a poner otro ejemplo de cómo las creencias nos limitan, hay una emoción que surge comúnmente en estos casos, es el miedo o derivados de este, como el pánico, terror, desesperación, frustración, celos, etcétera, de este hecho la filosofía budista habla bastante y da ejercicios para evitar el miedo y sorprendentemente también muchos psicólogos lo hacen, estos ejercicios, me ayudaron a sacar el psicotécnico ya que cada vez me daba más pánico, desesperación, frustración y miedo no lograr terminar el examen, en mi cabeza rondaba el Ego… ¿sería yo mucho menos inteligente de lo qué me creía?... Fue una lección de humildad
Recordemos que la realidad muchas veces es engañosa y podemos creer que llevamos razón, el cuestionamiento vs creencia, resulta en la alerta que causa el miedo, y el miedo es una emoción muy intensa, normalmente atenaza y no da libertad ni siquiera de elección, la alerta secuestra las capacidades en el Ego para responder y no permite el aprendizaje de una nueva realidad… No se invierte el sentido en la pirámide Bateson - Dilts.

«Bien se dice: El miedo hace al Ego necio en la gente…»

Invito al lector a que se ponga a prueba para no caer en provocaciones y use el modelo general Lizarraga - Bartra - Pirámide Bateson - Dilts en especial en el Subsistema «provocación → respuesta» o «acción → reacción» y la evaluación de las provocaciones es buen ejercicio.

«Nuestras estrategias de supervivencia aprendidas que se encuentran en el Ego, cuando no son correctas, hay que reconstruirlas, con el aprendizaje»

Veamos más en detalle y desde la historia de la ciencia lo dicho en los últimos párrafos, recordemos el concepto de paradigma, de contraste de teorías, en nuestra mente se hacen evaluaciones similares, hay ciertos cuestionamientos que chocan de frente con nuestro aprendido concepto de realidad, pero a diferencia de la teoría del paradigma, cuando llega una actividad que interpretamos como una provocación y cuestiona nuestra realidad, no contrastamos ni cuestionamos, se crea una emoción de alta intensidad, lo suficiente para que no nos deje aprender y menos resolver para tener una vida libre sin dañarse o dañar.

Ejemplos:

.- Mi novi@ tiene much@s amig@s con l@s cuales coquetea mucho, por ello no l@ dejo que salga más con ell@s, no me fío.
Se establece el imperativo de territorialidad con la creencia de que las personas son propiedad personal cuya total atención le pertenece, al no sentir esto se crean emociones de inseguridad, celos y miedo, los que limitan su capacidad para tener una relación de confianza

.- Me frustra mucho mi trabajo, y no puedo dejarlo ¡¡A mi edad!! ¿A ver quién me va a volver a contratar?
El imperativo que da seguridad es la territorialidad, en la zona laboral, la creencia es que por la edad ya no es capaz de encontrar otro trabajo, las emociones son frustración, impotencia, lo que hace que no busque nuevas oportunidades en el mercado laboral, ese es su limitación emocional

.- Mi madre murió, y aunque soy alérgico a los perros me siento responsable del suyo, por eso me lo quedo.
Imperativo territorialidad en especial zona familiar, el hijo cree que debe hacerse cargo de las propiedades de su difunta madre, las emociones son de frustración, deber, responsabilidad, la limitación emocional viene por responsabilidades mal interpretadas eso significa hacerse cargo de obligaciones heredadas que afectan a las obligaciones propias como la salud

.- Mi compañero de casa, si no lo despierto, no se levanta a tiempo para ir a trabajar [...] si no lo despierto, lo despiden y no podremos pagar el alquiler de nuestra vivienda.
Imperativo territorialidad en especial zona hogar, la creencia es de perder el hogar si no ayuda a su compañero, las emociones son deber, obligación, frustración, hastío, cansancio, la limitación emocional es por asumir responsabilidades que no le corresponden y mal interpretadas al hacerse cargo unilateralmente de las obligaciones ajenas para el sostenimiento de la zona hogar

.- Estaba tan alegre que aunque vi el camino, no me fijé en el hoyo en el que caí y me lastimé.
Imperativo de territorialidad, vía la seguridad, la creencia es de poder caminar con seguridad, la emoción es alegría y el limitante emocional es estar tan alegre que no vela por su seguridad, no se fija por donde camina

.- Llegué muy alegre a la aduana, no creí que eso fuera raro y creara sospechas, por eso me registraron hasta los dientes.
Imperativo de territorialidad, vía la seguridad, creencia estar alegre al cruzar una frontera a un país en el que se tiene un sentimiento de seguridad, la emoción es alegría y el limitante emocional es que esa alegría no permitió a la persona ver que cuando se cruza una aduana muy alegre, los guardias piensan que tiene un comportamiento extraño y provocador donde se activan registros profundos

.- Me contaron un chiste en clase y no paraba de reír, el maestro me echó del salón
Imperativo inquisitividad creencia de que no pasa nada por reír en clase, emoción alegría limitante emocional: no prever el disgusto del maestro.

También las emociones se disfrazan en apariencia con reflexiones ponderadas, pero al analizar los hechos y las reflexiones no hay por qué, son lo que llamamos una excusa; Ejemplo:

.- No voy a pedir un préstamo al banco porque ¿Qué pasa si dejo de pagar? Me dejan en la ruina… aunque tengo aval

El Vínculo

Empecemos por decir, para qué exista un vínculo, debe de existir una unión, lazo, dependencia, relación, afectación o interacción entre dos elementos o más, este lazo puede ser físico, psicológico, gravitatorio, matemático, visual, territorial, etcétera, esos elementos pueden ser personas, animales, creencias, plantas, planetas, etcétera. Pero en nuestro caso vamos a enfocarnos en los vínculos que hay entre *«la Libertad» y* el comportamiento del animal humano, e indagaremos en cómo la *«la Libertad»* y conciencia pueden mejorar estos vínculos, y a la vez, enlazar estos conceptos con nuestro desarrollo y construcción de un concepto más acorde a la realidad.

Hemos hablado antes del vínculo, en las provocaciones, solo que ahora vamos a completar su conocimiento con otras ópticas que nos van a ayudar a definir mejor nuestro tema.

Tomando en cuenta la definición de los vínculos, podemos encontrar en la definición de *«la Libertad»* dos vínculos principales, uno es que vivimos en una red de causas y efectos, lo cual nos introduce de lleno en comportamientos acorde a este vínculo, me explico, muchas de estas redes de causas y efectos las construimos nosotros como especie, sociedad e individuos, otras no, pero ser plenamente consciente de esas redes y su vinculación con nosotros nos ayuda a prevenir algunos comportamientos como los que vimos cuando hablamos de que nuestras creencias nos limitan. Las redes de causas y efectos que creamos, surgen de las interacciones sociales que ejecutamos diariamente, pueden ser cooperativas o no, y esto nos lleva al segundo vínculo dentro de *«la Libertad»*, que es: *«no coaccionar en las relaciones con seres conscientes»*, lo cuál en sí mismo habla de la obligatoriedad de no crear vínculos con coacción, que en cuyo análisis nos hemos introducido en temas de consciencia y el deber cooperativo del animal

humano, con el resultado de la construcción de las sociedades, lo cual nos acerca a la siguiente óptica de estudio, el nivel evolutivo, se puede decir que la interacción social o vínculo social es el proceso básico que une a los animales sociales, los cuales se juntan para satisfacer las necesidades individuales y del grupo, las estrategias como la sociedad misma son la forma de conseguirlo, no olvidemos, el hombres es un animal más dentro de la evolución y estamos sujetos, vinculados, como animales sociales a estas reglas.

«Las necesidades piden y las estrategias dan».

También, como vimos, otro ejemplo es la construcción lingüística-estructural de nuestro cerebro para lograr su máximo desarrollo, estamos íntimamente vinculados a la sociedad para sobrevivir, a la vez como individuos creamos enlaces dentro de nuestra sociedad para cumplir estos imperativos, por ejemplo: las formas para emparejarse (vincularse) y tener hijos son estrategias creadas para cumplir con la necesidad del imperativo sexualidad sumado al territorial.
Estos vínculos nacen dentro del *Subsistema «provocación → respuesta» o «acción → reacción (Figura 9)* y se crean con el surgimiento de las provocaciones (Figura 12) y "contra provocaciones" sucesivas entre dos o más entidades, como ejemplificamos antes, se crea una "conversación de provocaciones" entre emisores y receptores
Al nacer los vínculos en la zona Ego de la pirámide Bateson - Dilts dentro del *«modelo general Lizarraga - Bartra - Pirámide Bateson - Dilts»* son susceptibles a varias cuestiones .

1.- A las emociones con sus intensidades.

2.- Los vínculos nacen en la zona del inconsciente de la pirámide y por tanto desconocemos la mayoría de los vínculos que creamos y estamos.

3.- Los vínculos, al ser parte del *Subsistema «provocación → respuesta» o «acción → reacción* pueden invertir la dirección en la creación de las conductas y volverlas conscientes.

4.- Los vínculos responden a las necesidades que se crean en los imperativos, cuyo desarrollo va a ser permeado por las creencias aprendidas dadas por el exocerebro y estas necesidades son a última instancia, la razón de su propia existencia.

Ahora, es él Ego quien inconscientemente decide cuándo, cómo, cuánto tiempo, y grado de vinculación se tiene con otra persona o entidad, y se establecen según el grado de necesidad que se tiene con la entidad a vincular.
Ejemplo:

.- Los perros me gustan mucho, por ello tengo al mío y lo cuido con mucho cariño hasta que muera.

Aquí vemos una creencia, la cuál en una reflexión se crea una actividad endógena, la cual provoca un compromiso con una alta graduación entre el dueño y el perro, se crea el vínculo y la creencia es la que establece el grado de necesidad de vinculación que se tiene para su propia satisfacción… Hay un principio de satisfacción ante la necesidad.

Otro ejemplo:

.- Mi novi@ tiene much@s amig@s con l@s cuales coquetea mucho, por ello no l@ dejo que salga más con ell@s, no me fío

En este ejemplo mostramos la creencia por una de las partes, en donde las personas son propiedad personal y cuya total atención le pertenece. Es en la creencias y valores del Ego donde se crean emociones e intensidades muy altas y ya vimos cómo las creencias nos limitan para ver la realidad, y creamos creencias nuevas que establecen veracidad de la creencia en cuestión, es decir nos apegamos (ap-EGO) a creencias que no son prácticas, en el ejemplo anterior, la creencia de propiedad es la creencia en cuestión, y la creencia nueva es la que provoca el celo con la cuál se intenta provocar un principio de satisfacción sobre la necesidad de cumplimentar la creencia de propiedad por una de las partes.
Pero el apego no es necesariamente negativo como en este ejemplo donde hay imposición (coacción) debido al celo y en el vínculo (asimétrico) se incumple el principio de satisfacción de las necesidades en la parte coaccionada, factor por el que se creó el vínculo. El apego cuando las creencias no nos limitan[10] ayuda a establecer relaciones fuertes, como las parejas de por vida, o las grandes amistades y voluntades admirables, crean compromisos que incluso pueden traspasar a las relaciones humanas, pueden ser compromisos propios, como hacer deporte, estudiar una carrera universitaria o con otras especies, como adoptar a un perro y acompañarlo en su vida ¡¡Ahora bien!! saber cuánto grado de necesidad tenemos nos lo da el nivel de compromiso con el vínculo y necesitamos ser conscientes de este, ya que muchas veces no lo hacemos y sin darnos cuenta coaccionamos como en el caso de los celos, por ello necesitamos preguntarnos si las evaluaciones que hacen nuestras creencias son correctas, volvemos al *modelo general Lizarraga - Bartra - Pirámide Bateson - Dilts* para aprender y si es necesario recalibrar nuestro Ego y sus vínculos, a este proceso de reaprendizaje consciente también se le puede llamar: toma de humildad y va creando desapegos (desap-EGOS)... y apegos positivos.

El desapego y la humildad son una forma de llegar a *«la Libertad»* ya que nos hace conscientes de la red de causas y efectos que nos rodean, como los vínculos y compromisos que tenemos y también nos concientiza de cómo y cuándo actuar sin coacción y violencia.

Vamos a profundizar, muchas veces creamos un compromiso con otros seres conscientes, damos el vínculo por hecho y continuamos en el tiempo con este mismo vínculo, podemos o no darnos cuenta de que en las partes del vínculo, el grado de necesidad va cambiando y se debilita pero se puede volver a crear o reforzar para mantener el vínculo, creando nuevas necesidades, esto se ve perfectamente en el mundo laboral, cuando una persona entra a un trabajo y pacta ganar x dinero

y experiencia; Con el tiempo, la experiencia adquirida en el trabajo realizado aumenta y repercute ampliamente en el currículum y capacidades del trabajador, las cuales le pueden dar más dinero en otros sitios, otras empresas, esta situación hace que el trabajador se aburra y piense en romper el vínculo con la empresa, por eso para quedarse, la empresa le puede ofrecer más tiempo libre, dinero o ambos. Las necesidades del trabajador eran aprender, divertirse y ganar dinero, al terminar el aprendizaje y diversión se intensificó la necesidad de ganar dinero, la empresa entendió esa necesidad y actuó en consecuencia, resolviendo mejor las necesidades del trabajador… se restableció el vínculo.

Este ejemplo de un vínculo que debe ser renegociado, me recuerda a lo que escribió Jean-Jacques Rousseau en *«El contrato social»* donde las partes restablecen sus vínculos para tener un gobierno justo con marcos teóricos importantes éticos y morales, Rousseau hace referencia a este vínculo para establecer nuevas normas de un buen gobierno más acorde a las realidades de la época, en su obra él examina los vínculos sociales y políticos dándose cuenta de un vínculo desigual y establece una renegociación de este vínculo estableciendo un nuevo acuerdo vía libertades y sus límites, si nos remitimos a la historia de los gobiernos podemos ver cómo ese vínculo ha variado a lo largo de los siglos debido a las relaciones de poder que se establecen en los citados acuerdos, leyendo el contrato social podemos sustraer ideas que nos llevan a entender las relaciones de poder asimétricas entre los gobiernos y los individuos, y no solo en este vínculo, podemos ver estas vinculaciones de poder asimétricas en cualquier faceta humana. Un siglo después John Mill en su libro *«Sobre la libertad»* hace una crítica profunda desde *«la Libertad»* a varios estamentos de la sociedad junto a la política, religión y economía en los que Mill ve vínculos coadyuvantes que ya son sistemáticos, por ejemplo, la religión, esta tiene su propia ética y moral, cuando no se cumplen estos principios, los religiosos hacen lo posible para que se hagan cumplir. Siendo más descriptivos, imaginemos vivimos en un estado teocrático, se supone la totalidad de la sociedad profesa la misma religión con los mismos principios morales y éticos de comportamiento, si aparece una persona que niega la existencia de dios, un ateo por ejemplo, los religiosos defensores de la fe van a percibir al ateo como una provocación y amenaza, yendo al *modelo general Lizarraga - Bartra - Pirámide Bateson - Dilts* es raro que un religioso defensor de la fé cuestione sus ideas e identidad, lo suficiente como para cambiar en él el sentido en la pirámide Bateson - Dilts, debido a una provocación débil, pero si lo suficientemente fuerte como para exigir al ateo que se ciña al vínculo creado a través de la religión con su moral y ética, esa exigencia y coacción a la libertad de creencia es a lo que se refiere Mill y es el vínculo coadyuvante que deseamos mostrar.
Por otro lado, este ejemplo evidencia el hecho de que las necesidades sociales son más importantes que las necesidades individuales, bien lo dice Bateson cuando da su explicación del aprendizaje IV.

«Toca las sagradas nociones de una inteligencia superior antropocéntrica».

Regresando a Rousseau y Mill, para mantener la vigencia de los vínculos, junto a sus creencias, las sociedades deben tener estamentos limitadores y en algunos casos coadyuvantes cuyas leyes

escritas o no, se basan en principios morales y éticos fabricados en un principio para tener una cohesión social, lo que Rousseau llama libertad civil, ahora bien, la pregunta es ¿Qué tan limitantes deben ser esas creencias? Sería interesante comparar gobiernos, para ver cuáles estamentos les permiten tener una ética y moral más compatible con la libertad que con la coacción.
También hay estamentos o entidades sociales que nos coaccionan, a veces son sutiles, otras no como vemos con las religiones o gobiernos y en la sociedad.
Ejemplo de coacciones sutiles:
Un día iba paseando a mi perra por el parque, llevaba puesto un collar grueso, que puede molestarle si no se coloca correctamente, nos encontramos a una señora ¡¡Abanderada defensora de los derechos de los animales!! Que es amiga de mi perra, ve el collar y me pregunta:
.- ¿Este collar no molesta a la perrita?
.- Nada o muy poco, ¡¡creo!!
.- ¿Supongo que le quitarás este collar llegando a casa? ¿VERDAD?
.- Si y me reí.
Me reí porque vi cómo la mujer creó inconscientemente un vínculo conmigo a través de nuestras creencias en el amor a los perros, con estas creencias quería imponer sus ideas éticas sobre cómo mantener y cuidar a un perro.
Con este último ejemplo se muestra que la sociedad también impone límites con estos mismos vínculos, muchos de los cuales no concuerdan con *«la Libertad»* ya que llevan un proceso coaccionador, una imposición social o personal educados y establecidos con la moral y ética, para ello debemos tratar de ser conscientes de las necesidades que hay alrededor de cualquier vínculo que tengamos porque si no, vivimos en la ignorancia y en una realidad paralela que nos controla sin que lo sepamos, como bien dice el budismo…. ¡¡Estamos en una Matrix!!.

Toca hablar de los diversos tipos de vínculos que hay, los cuales tienen propiedades que interaccionan entre sí, y son:

- Simétricos o asimétricos
- Coercitivos o no

Las propiedades de los vínculos se suman e interaccionan
Tenemos:

- Vínculos No coercitivos, simétricos
- Vínculos No coercitivos, asimétricos
- Vínculos coercitivos, asimétricos
- Vínculos coercitivos, simétricos

Vínculos simétricos y asimétricos

- El vínculo asimétrico es: la relación que se establece entre entidades en la cual la balanza de satisfacción de las necesidades entre las entidades está favorablemente inclinada a una de las partes en diferentes grados, dando como resultado dependencias

- El vínculo simétrico es casi idéntico al vínculo asimétrico pero la balanza de satisfacción de las necesidades está equilibrada, dando como resultado igualdades

Vínculos coercitivos y no coercitivos
- Vínculos coercitivos: son todos aquellos que usan la coacción en el vínculo para mantenerlo
- Vínculos No coercitivos: son todos aquellos vínculos en donde la coacción no está presente

Ejemplos:

.- Vínculo simétrico No coercitivo
Supongamos que Jaime, como sigue muy enfadado con Juan, va todos los días al bar después de trabajar para relajarse, Jaime cree que el bar es el mejor sitio para relajarse, lo distrae de sus problemas en el trabajo y se ríe con los parroquianos. Jaime ya está vinculado al bar, el bar es una modalidad territorial, dentro de la zona espacios afines, la que define su necesidad, su creencia es la de divertirse, por otro lado, el dueño del bar agradece las visitas diarias de Juan, que le dan dinero para sobrevivir. El vínculo es el disfrute del espacio afín, donde Jaime se distrae y el dueño del bar gana dinero al mantener el espacio afín.

.- Vínculo simétrico coercitivo
También se dan casos donde la gente discute; son ejemplos que cumplen con el tópico de "conversaciones de provocaciones". Imaginemos de nuevo a Jaime en el bar ¡¡¡Un buen día!!! Tiene una discusión con un parroquiano del bar y desde entonces cada vez que se encuentran en el bar hacen algo para molestar al otro. Su vínculo es discutir, por la creencia que sea, pero lamentablemente lo hacen para hacerse daño.

.- Vínculo asimétrico coercitivo
En cierto momento, Jaime se cansa de esta situación, decide expulsar del bar al parroquiano, su creencia cambia y decide es ahora de defender su espacio, lamentablemente para Jaime, sus capacidades no son suficientes para tener éxito, no es el dueño del bar, pero como Jaime le cae mejor al dueño que el parroquiano, Jaime sí tiene la capacidad de crear una campaña de desprestigio contra esa persona y lo hace, el vínculo se balancea a favor de Jaime en el uso y disfrute del espacio afín.

.- Vínculo asimétrico NO coercitivo
Resulta que el parroquiano no solo le cae mal a Jaime, también a Luis, que decide aliarse con Jaime en la campaña de desprestigio. Luis no es amigo del dueño del bar, por lo tanto deja que Jaime tome la iniciativa, es decir Jaime y Luis se unen en un vínculo donde el que manda es Jaime y cuya necesidad es la de echar al parroquiano, es asimétrico porque Luis le cedió a Jaime toda la responsabilidad de echar al parroquiano, y no coercitivo porque cedió esa responsabilidad voluntariamente.

Ejemplos similares de este tipo de relaciones tenemos en todos lados, veamos unos:

.- A nivel laboral pasan conflictos similares, debido al enorme grado de necesidad que los individuos tienen con la entidad, solo falta una provocación mal entendida para que empiecen las campañas de desprestigio y problemas, todos conocemos ejemplos:

.- A nivel hogar también hay vínculos de este tipo, imaginemos a una pareja de casados, ya no se aguantan, ambos creen que es un deber el matrimonio, a la vez, creen si se divorcian les va a ir fatal económicamente, y viven en la misma casa, por ello cada vez que tienen la oportunidad hacen algo que molesta a la otra persona, como dejar la pasta de dientes abierta, las toallas mojadas sin extender para que se sequen o una pila de platos sucios, etcétera.

Todos estos ejemplos nos hacen ver las formas de los vínculos, y hacen reflexionar, todos hemos pasado por alguno de ellos… Y por ello pregunto ¿qué pasaría si en estos ejemplos se usara el concepto de *«la Libertad»* con plena conciencia? sería bastante fácil no caer en actitudes coercitivas y sí más constructivas, solo hablando del ejemplo de las parejas, el beneficio es claro, las relaciones serían más sanas, en las cuales, la necesidad construye valores y creencias más cercanos a la empatía y conciliación contrarias a dañar al prójimo y vivir en el conflicto, y si hay conciliación, se resuelve con sencillez ya que hay voluntad de resolución.

Con estos ejemplos y reflexiones, podemos resolver una máxima, quedando así:

«El fin justifica los medios es incorrecto, las formas son el medio para llegar al fin»

Ya definidos los tipos de vínculos que podemos encontrarnos, nos queda hablar del grado de satisfacción de las necesidades en los vínculos asimétricos, van desde la total dependencia hasta la casi simetría, en el caso de Luis con Jaime, el grado de asimetría en el vínculo entre ambos es totalmente favorable a Jaime, ya que Luis depende y acata las decisiones que Jaime toma con respecto a la campaña de desprestigio, se puede decir que en la toma de decisiones del vínculo “campaña de desprestigio” Jaime crea el 100% de las decisiones y Luis 0%, pero quizás en un futuro, Luis desea involucrarse más en el vínculo y empieza a tomar decisiones cambiando los porcentajes y la balanza.
Ahora, el ser consciente del tipo de vínculo en el que uno está, y decidir cómo va a desarrollar su vínculo, eso es libre albedrío… *«la Libertad»*. Lo contrario, no ser consciente del vínculo y ceder tu libertad es un acto de irresponsabilidad como vimos en el experimento de Milgram.

Cabe decir que la coacción incrementa el trabajo y la intensidad de las emociones para mantener el vínculo, cuanta más coacción, menos libertad… un ejemplo más donde debemos cambiar las ideas nacidas del imperativo territorialidad y llevarlas al de inquisitividad para crear o mejorar las formas libres de actuación, en el caso del mundo laboral, son recompensados con un buen equipo de trabajo y su consecuente beneficio económico ya que trabajamos más para el proyecto y menos para coaccionar.

Hay un sinfín de vínculos y ejemplos, clasificarlos todos es imposible, pero ya presentamos algunos con rasgos generales y que con levantar la mirada vemos a nuestro alrededor día a día.

- Vínculo emocional → ejemplo de los celos
- Vínculo político → ejemplo de Rousseau
- Vínculo económico → ejemplo de Jaime y la campaña de desprestigio que suceden en las zonas hogar, laboral, recreativas, laboral, etcétera
- Vínculo religioso → ejemplo del estado teocrático
- Vínculo sexual → ejemplo de pareja que se detesta
- Vínculo social → ejemplo de mi perra con el collar

La Negociación

La Impulsividad se puede comparar a cuando actuamos con emociones muy intensas y sin estrategia, sin saber qué hacer, es parecido a decidir llegar a un sitio sin saber ¿cómo? y ¿para qué? Y aunque puede llevarnos al destino, lo más probable es que no lo consigamos, necesitamos un plan de acción, en nuestra búsqueda, para ser libres en nuestros vínculos, necesitamos ese plan de acción, que se traduce en una negociación.

Podemos definir la negociación como la búsqueda y obtención de la mejor forma de cumplimentar nuestros imperativos comportamentales o necesidades vía las creencias, en nuestra zona del Ego, tanto a nivel personal como social, por lo tanto, la negociación es una metodología para establecer vínculos lo más simétricos posibles.

Voy a explicarme, y lo voy a enfocar desde el comportamiento. Como ya hemos visto, muchas veces el Ego no nos deja cumplimentar de forma efectiva estas necesidades y por tanto necesitamos de una técnica o metodología que nos ayude a llenar nuestras necesidades plenamente ¡¡y si no se puede!! Nos permite ser conscientes de por qué no y actuar en consecuencia. Esta consciencia nos auxilia en enfrentar y disminuir la intensidad de las emociones nacidas por no poder cumplir totalmente nuestras necesidades y en casos extremos, especialmente cuando estamos en una red de causas y efectos que escapan totalmente a nuestro control, la única negociación que podemos hacer es en nuestro interior, trabajando con nuestras creencias y capacidades… se vuelve íntima y personal, como ya hemos visto al tratar las emociones.
Cuando se negocia, se necesita tener muy claro ¿qué es lo que se quiere? y ¿qué necesidad debemos cumplimentar? Y saber ¿Con cuál creencia + valores y capacidades vamos a conseguirlo? En esto, el *«modelo general Lizarraga - Bartra - Pirámide Bateson - Dilts»* nos ayuda y *«la Libertad»* nos indica cuál va a ser la vía para conseguirlo, la primera nos concientiza de que necesitamos ir a un sitio, la segunda nos da el camino para llegar a ser personas morales y objetores de conciencia, lo cual nos lleva a la más que conocida estrategia de la desobediencia civil y resistencia activa.

Paciencia

Dentro de las negociaciones hay un capítulo muy importante que a mí me gusta destacar, y es la paciencia *«paz-ciencia»,* ya hablamos de ella en las provocaciones que generan emociones muy intensas, la paciencia nos ayuda a moderarnos, ya que en las negociaciones en ocasiones surgen situaciones que literalmente atacan nuestro Ego, debemos de armarnos de paciencia *«paz-ciencia»* para no caer en la provocación y poder desatascar la negociación en la que estamos.

Empatía

Otro capítulo, la *«empatía en la negociación»*, es tan importante como la *«paz-ciencia»*, es obligatorio saber cuáles son las necesidades de los otros junto a una medida que nos indique cuánto de esas necesidades requieren y para ello, también aplicamos el *«modelo general Lizarraga - Bartra - Pirámide Bateson - Dilts»* en cada participante de la negociación, al hacerlo, conocemos sus necesidades y razones, creamos *«empatía social»*, pero también estamos obligados en aplicarnos el *«modelo general Lizarraga - Bartra - Pirámide Bateson - Dilts»* para conocer las necesidades propias y tener claro lo que necesitamos para crear un vínculo simétrico no coaccionador, por ello, creamos conciencia de nosotros, una *«auto-empatía»*, lo cual es muy sano.

Practicidad

Por último, la practicidad, ¿Qué es? La obtención de los recursos (cumplimentación de los imperativos) lo más simple posible, funcional y duradero, si queremos tener una negociación donde todas las partes ganen y el pacto sea útil, hay que usar *«la Libertad»,* no hacerlo, implica coacción y violencia, que se traduce y degenera en acuerdos abusivos y perecederos en el tiempo con relaciones asimétricas importantes… poco práctico.

De lo dicho, podemos inferir dos tipos de negociación
-. Personal
-. Social
Cuya diferencia es la dirección de la negociación, interna o externa.

«El fracaso a la negociación»

Se puede entender como un intento fallido por lograr conseguir nuestras metas, llenar necesidades o cumplimentar nuestros imperativos comportamentales, es una negociación personal o social que puede frustrarnos, esta emoción intensa (la frustración) puede quitarnos toda agresividad constructiva, pero no debemos verlo así, lo que debemos hacer es utilizar nuestro ingenio, nuestra inquisitividad y ver esa negociación fracasada como una guía, una señal en el camino que muestra la dirección correcta para conseguir nuestras necesidades con

consciencia, libertad y sin coacción + violencia, esto es muy importante, imaginemos en la ciencia, si cada vez que hay un fracaso en un experimento para entender y conocer algo nuevo, dejáramos de estudiarlo ¡¡sería un desastre!! O en el mundo empresarial, si cada vez que nuestras creencias morales nos impiden negociar bienes o servicios ¡¡El mundo no sería como lo conocemos!!

¿Qué hubiera sido si Cristóbal Colón hubiera cejado en sus negociaciones con diferentes reyes? No hubiera encontrado a los reyes católicos, menos conseguir financiación y las Américas no las hubiera descubierto.

Resumiendo, el fracaso, también es Dukkha y nos puede concientizar invirtiendo el sentido de la pirámide Bateson - Dilts, por lo tanto es positivo, nos obliga a usar el ingenio para hacer frente al fracaso, creamos nuevos métodos y dependiendo del uso nos da nuevas hipótesis como es en la ciencia, en la política buscando nuevas vías diplomáticas para actuar o en el comercio nuevos productos y creación de nuevos mercados y a nivel personal la búsqueda y creación de formas más conscientes que nos permitan tener comportamientos más asertivos y constructivos que evidentemente influyen en todos los estamentos ontogénicos de la persona.

Este análisis sobre el fracaso es producto de una reflexión deportiva que hice, hacer deporte es salud, estética y mucho más, pero implica un trabajo, el cual mucha gente rehuye y para conseguir efectos similares prefiere hacer medidas rápidas y expeditas, como tomar pastillas para adelgazar o dejar de comer ambas con consecuencias no saludables, este comportamiento donde se huye de la dificultad del ejercicio es: entre otras muchas cosas, miedo a no conseguir el objetivo y por tanto al fracaso, no hay una negociación personal para establecer el compromiso y romper con las creencias que limitan la voluntad, y eso como vimos es poco consciente e irresponsable.

Anulación emocional con los vínculos y los valores arraigados

Este apartado es una reflexión que hice al ver en la televisión un documental sobre los maltratos entre parejas, esta se centra en propiedades de los vínculos, en cómo una relación simétrica no coaccionante, pasa a una relación asimétrica coaccionante, vía la anulación emocional de una de las partes, en este caso es la víctima, creando una red de causas y efectos que se salen de control, en esa reflexión también encontré la posición contraria, donde una red de causas y efectos que están fuera de control no anulan emocionalmente a la persona y esta se mantiene firme en sus valores y creencias fuertemente arraigadas, recordando lo que leí en el libro *«Los Hornos de Hitler»* de Olga Lengyel y *«Nunca Jamás»* de Dunia Wasserstrom, sobre la gente que se mantiene firme psicológicamente ante grandes adversidades como la de estar en Auschwitz.

Voy a describir esta reflexión, no sin antes explicar como preámbulo la anulación emocional en el caso de la violencia machista, donde la anulación se va dando lenta pero constante, empieza con deslegitimar el Ego de la persona a la que se anula o victimiza[5], para ello se usa la violencia y coacción con palabras como inútil, tú no puedes hacer eso, tú no sabes nada, nadie te quiere, y tutelajes cómo, yo en tu lugar haría tal cosa, etcétera. El siguiente paso que usa el victimario cuando la víctima ya está anulada emocionalmente es la violencia física.

¿Qué es lo que ocurre para que una persona a nivel comportamental tolere esta situación? No es solo la salud, si no la vida de la víctima la que está en peligro.

Desde nuestra visión con el *«modelo general Lizarraga - Bartra - Pirámide Bateson - Dilts»* podemos entender las necesidades por cumplimentar los imperativos comportamentales y sus estrategias evolutivas derivadas desde el exocerebro y el CAE, tanto del victimario como de la víctima.
Podemos decir, la víctima fue sujeta a un constante reajuste de sus creencias e identidad al ser agredida verbalmente, un Dukkha constante, llegando a perder gran parte de su independencia y si no perder, esconder las características únicas que definen la identidad de la víctima, a este hecho, podemos sumar la búsqueda de ciertas necesidades representadas por los imperativos comportamentales lo cuál nos responden a las preguntas, ¿por qué permitió tales vejaciones? ¿por cumplimentar su sexualidad? ¿su pertenencia a una zona territorial cómo la Zona hogar?
¿Por qué el victimario para cumplir su territorialidad exige y toma como pertenencia a la víctima?
¿Se debe acudir a la agresividad destructiva para cumplimentar nuestras necesidades?
Esto me recuerda a lo que hablamos en el experimento de Milgram donde damos un poder extraordinario a personas inconscientes de su poder pensando en un liderazgo que nos va a ayudar a conseguir satisfacer nuestras necesidades, cedemos o exigimos, nos volvemos dependientes tanto víctimas como victimarios porque no conocemos ni sabemos vivir con *«la Libertad»* La solución a estas anulaciones estriba en siempre ser plenamente conscientes de cuándo ejercemos o recibimos coacción y violencia, si no es así, no estamos en una relación libre, es asimétrica coaccionante… parasitaria.
Cuando llegamos a estas vinculaciones dependientes, creamos una red de causas y efectos que se salen de control, los crímenes pasionales son un ejemplo muy lamentable.
Agregando, podemos ver vínculos que contienen una anulación emocional en muchas partes como relaciones de pareja, en el trabajo, familiares, entre “amigos”, etcétera.

El concepto de los valores arraigados surgieron al terminar esta reflexión donde me pregunte el caso contrario, estar insertado en una red de causas y efectos que estan fuera de control como estar en Auschwitz, en el libro de Dunia Wasserstrom cuenta que mucha gente se moría de tristeza, se anularon emocionalmente, entre ellos grandes idealistas y al poco tiempo de llegar al campo, sucumbian, mucho antes que el resto, en cambio, gente como la misma Wasserstrom y Lengyel, se aferraban a una idea, la de sobrevivir para contar lo que estaban pasando, tener justicia y buscar su libertad, esas creencias y valores les hacían sobrevivir; Esto nos muestra que hay valores + creencias arraigados, muy fuertes donde la gente se niega emocionalmente a desanimarse y entrar en un estado dañino, de anulación emocional ya que es plenamente consciente de su deber ante la sociedad o exocerebro, proceso descrito en la pirámide Bateson - Dilts. De esto último, podemos sacar otra conclusión, el deber ante la sociedad implica una toma de consciencia moral y ética que ejerce una fuerza de voluntad superior, Gandhi lo describe así:

«”Servir voluntariamente a los demás exige lo mejor de lo que uno es capaz y debe ser precedente del servir al propio yo. Es así: el devoto debe consagrarse a servir a la humanidad sin ningún tipo de reservas”

(Gandhi, 1988, Reflexiones sobre el amor incondicional, posición 583»»

A la vez, este párrafo, junto con la cita de Gandhi nos recuerdan a Bateson en su creencia sobre la sociedad como una inteligencia superior antropocéntrica. Quizás el servir a la sociedad implica una ética y moral basadas en creencias + valores que no limitan a la persona, la engrandecen y le dan una fuerza de voluntad que libera naciones o permiten sobrevivir al mismo infierno en la tierra. Como sea, en ambos casos, mostramos a gente que lucha por *«la Libertad»* ya sea personal o social y como dice Maquiavelo en los dos primeros renglones de la cita del principio de este escrito:

«"*Porque, en verdad, el único medio seguro de dominar una ciudad acostumbrada a vivir libre es destruirla.*
Quien se haga dueño de una ciudad así y no la aplaste, espere a ser aplastado por ella."

(Maquiavelo, 2019, El Príncipe, 21)»

Por ello concluimos:
«No hay poder humano que doblegue a aquel que de verdad cree y lucha por «la Libertad»»

«Falsedad de las ideas del Ego en *«la Libertad»*

Hay un aspecto que se da por intuido a lo largo de este escrito, pero es obligado contarlo, el establecimiento de lo correcto e incorrecto dentro de las ideas del Ego en la pirámide Bateson - Dilts, este es un tema que ramifica directamente a la ética y moral, sobre lo que es bueno y malo, también hay bibliotecas enteras sobre estos temas, pero nos vamos a centrar en definir lo correcto e incorrecto a través de *«la Libertad»*. La misma definición nos establece el límite sobre lo que es correcto:

«en el caso de las relaciones con seres conscientes, sin coacción y su brazo ejecutor, la violencia»

Lo correcto depende de muchos mecanismos, pero en regla general desde *«la Libertad»* podemos decir que para no tener falsedad en nuestras ideas debemos de cumplir con las siguientes reglas que funcionan en cascada :

1.- Consciencia:
Debemos conocer lo que necesitamos e impele a actuar, saber por qué, cuánto lo necesitamos, para cuándo, para qué, cómo obtener, sí se puede, saber en qué redes de causas y efectos estamos, etcétera

2.- El Vínculo:
Nos establece un modelo de relación para obtener lo que necesitamos, si es simétrico o asimétrico y coaccionador o no, con todo tipo de elementos

3.- Negociación

Es cómo vamos a obtener nuestras necesidades y establece un acuerdo con el que se va a ejecutar el vínculo

Cualquier situación que rompa el acuerdo alcanzado en un vínculo es coacción y vamos a explicarlo:
Imaginemos de nuevo a Jaime, que se lleva mal con Juan y ambos se la pasan peleando, coaccionandose, ese es su vínculo, ¿Qué le vamos a hacer? ¡¡Así son ellos!! Jaime piensa que no le pagan lo suficiente para aguantar esa situación y busca trabajo, se lo dan, en la empresa donde más pagan, pero el jefe es un déspota irrespetuoso y coaccionador que grita e insulta ¡¡Eso sí!! A Jaime le pagan diez veces más que antes, él sabe que lo va a pasar mal, como trabajando con Juan, pero por lo menos, gana más.
Jaime es consciente de que necesita dinero para poder vivir y desarrollar sus proyectos, a la vez sabe que en su medio empresarial es imposible ganar más y a la vez, es consciente de que los vínculos con su jefe van a ser iguales a los que tuvo con Juan, por ello, el continuo conflicto es un detalle en la negociación que no le importa, a él, lo que le importa es su acuerdo, consistente en hacer su trabajo, sin importarle batallar con un dictador y que le paguen bien y en hora.

¿Se puede entender que hay coacción en este acuerdo? Si, hay las actitudes por parte del jefe déspota con sus trabajadores en el ámbito de las ideas sociales sobre el trato correcto y se ratifica, hay coacción.
Pero… ¿Dentro de las ideas de Jaime hay coacción? ¿Hay falsedad en las ideas de Jaime?... No. Ya que él es plenamente consciente de su libertad y sus elecciones. Para Jaime la coacción llegaría cuando las acciones por parte de su jefe deriven más allá de la coacción negociada en el vínculo, por ejemplo, que el jefe le exija a Jaime que vaya a trabajar disfrazado de rata durante un mes por un fallo, eso es una humillación y coacción mayor a un grito o un insulto, en las creencias de Jaime se pasa una línea roja a la que él no está dispuesto a tolerar y el pacto se rompe, es coaccionador.

Lo que se desea mostrar es: que la consciencia sobre nuestras ideas del Ego determinan el nivel de coacción que recibimos o damos, determinando lo que es correcto y ético de lo que no, ese es el caso de Jaime, el determina por y desde su consciencia que tipo de vínculo va a tener con su Jefe y cuánta coacción va a recibir o dar, exactamente igual sucede con su Jefe y todos los trabajadores, pero a diferencia de Jaime, cuando no se es consciente, las ideas referentes al tipo de vínculo y la cuantía de la coacción no están determinados ni definidos, se usan las ideas sociales del trato correcto por defecto, es decir, un trabajador que no es consciente del tipo de vínculo que tiene con sus jefes, no va a tolerar el comportamiento anómalo de un déspota que humilla para satisfacer sus necesidades por más que le paguen… O si, por esa falta consciencia y definición del vínculo. Sobre este aspecto, podemos dar más luz con el siguiente párrafo de Minsky que vimos en las emociones con su reflexión y a la vez la ejemplificamos dando la idea de cómo Jaime creó un sistema de valores interiorizado

«"Entonces, cada uno de estos modelos ayudará al niño como un sistema de valores «interiorizado», y este puede ser el modo en que las personas desarrollen lo que llamamos ética, consciencia o sentido moral."

*(Minsky, 2010, "*La máquina de las emociones Sentido común, inteligencia artificial y el futuro de la mente humana*", posición 71)»*

Un buen ejercicio estadístico con la ventana de Overton es ver según el modelo presentado, cuándo una población cree se ejecuta una coacción y por qué, con esto podemos establecer si las ideas sociales son conscientes o no sobre el tipo de vínculo que se tiene con los diversos elementos con los que vive como sucede con el ejemplo de Jaime y su jefe.
Podemos aplicar este modelo a todos los vínculos que tenemos, ver los acuerdos que tenemos con las partes para satisfacer nuestras necesidades, con ello podemos delimitar o reforzar correctamente los vínculos que generamos. En términos de *«la Libertad»* aprendemos a guiar con detalle las redes de causas y efectos que podemos controlar, hacerlo nos hace más conscientes, libres y felices.

Esto me recuerda a los políticos en campaña, los cuales aprovechan las ideas sobre la obtención y uso de las necesidades de la gente, prometen mucho y eso crea vínculos *«político ↔ sociedad»* que se pretenden convertir en un acuerdo, la negociación es: tú me das tu voto, y yo te daré lo que necesitas. Los políticos al prometer quieren demostrar liderazgo, que son capaces de cumplimentar las necesidades de la población, pero realmente los políticos no pueden cumplir con todas las necesidades de la gente, ya que están insertos en una red de causas y efectos que los limitan y por lo tanto se aprovechan de la inconsciencia de la gente al prometer causas inalcanzables; A cambio del voto, generan frustraciones que se interpretan como coacción y por eso las sociedades están tan disgustadas con las democracias… ¡¡Y qué decir de una dictadura!! donde los pactos son inexistentes y no les importa matar a la gente de sus propios pueblos.

Gracias a la conciencia, hemos ejemplificado aún más las implicaciones de la definición de *«la Libertad»* ampliando mucho más sus fronteras gracias a las negociaciones que nos permiten hacer pactos muy dinámicos y pueden ser más grandes que el del consenso social. Y con esto, podemos definir nuevos tipos de ética y moral. También vemos una de las vías para llegar a la coacción, que es modificar unilateralmente los pactos acordados dentro de los vínculos creados.
Llegados a este punto nos encontramos en una disyuntiva donde las fronteras de la coacción se diluyen, surgen análisis con los cuales se puede expandir *«la Libertad»*, usando la coacción, gracias a los contratos que surgen de los vínculos, como explicamos con el ejemplo de Jaime.
Pero no nos olvidemos que estos son vínculos asimétricos los cuales por definición tienen un grado de dependencia en ambas partes, el mismo vínculo lo demuestra, y aunque esté acordado en el vínculo hay cierto grado de violencia, como en el ejemplo de Jaime, esta violencia no se diluye, solo se tolera por un beneficio mayor temporal que puede dar más libertad a las partes. Ahora, con respecto al coaccionador, si se piensa que en el vínculo creado él es el más libre, no

es cierto, ya que cuanta más coacción se use para mantener un vínculo, más energía y tiempo usa el coaccionador en mantenerlo, ya que no puede dirigir esa misma energía en hacer otras cosas… el coaccionador está atado al vínculo, también pierde su libertad.

Otro aspecto que podemos explorar viendo los vínculos asimétricos son lo que se suele llamar relaciones de poder, estas relaciones se dan cuando una de las personas va a cumplir sus imperativos con o a costa del otro u otros, va a tener dominio sobre el vínculo y mayor capacidad de ir cambiando el acuerdo que los vincula, figurativamente se puede ver como un cambio gradual en el centro de gravedad hacia uno de los lados en la balanza de la toma de decisiones para cumplir las necesidades, esto es a lo que se llama *«Poder»*… Este al ser un vínculo, es dependiente de las creencias que se tienen para cumplimentar las necesidades devenidas de los imperativos, por ello, si una persona cree que un elemento cumple sus necesidades, puede llegar a crear un vínculo totalmente dependiente con ese elemento, ejemplos hay, tales como las obsesiones: obsesión por el dinero, por la belleza, por caer bien, machismos, etcétera. A la vez tenemos ludopatías, vicios, etcétera.

Un ejemplo: Vamos a usar el imperativo sexualidad, imaginemos de nuevo a Daniel y Belén, recordemos que a Belén le encantan las flores y el detallismo diario de Daniel, para Belén este detallismo es obligado en su relación con Daniel ¡¡Le encanta!! Por eso, ella cada vez quiere pasar más tiempo con Daniel, es parte de su sexualidad y territorialidad, Daniel accede a pasar más tiempo con Belén, y poco a poco va dedicando más tiempo libre a Belén, hasta que llega a la dedicación total ¡¡Problema!! Si Daniel quiere salir a ver a sus amigos o salir a despejarse, debe prepararse, por las intensas emociones de Belén, que se crean si Daniel no está con ella.
Este es un ejemplo de un vínculo que en un inicio era simétrico y que poco a poco pasa a ser asimétrico y cada vez más acusado, esa asimetría es la relación de poder. Cuantificarla podemos, si hiciéramos una estadística diacrónica con la ventana de Overton, podríamos medir las relaciones de poder.
Este poder se puede romper de dos formas:

- Rompiendo el vínculo
- O con una negociación para modificar el vínculo y dirigirlo a uno simétrico, para conseguir esa modificación se necesita tener una conciencia empática.Y ell

¡¡Ahora bien!! Imaginemos de nuevo a Daniel, el vínculo le está afectando, pierde su libertad y no consigue hacer lo que quiere y se va enfadando poco a poco, va acumulando alertas y su frustración va aumentando su intensidad, hasta que un buen día explota con Belén y le acomoda un bofetón, las ideas agresivas y territoriales de Belén también disparan alertas, las emociones son muy intensas y su Ego quiere resarcimiento, llama a la policía y Daniel va al calabozo.
Este es un ejemplo de cómo se van creando redes de causas y efectos, vivimos en muchas capas de esas redes, donde nosotros tejemos algunas y otras la sociedad, en este ejemplo, Daniel y Belén tejieron una red de causas y efectos con un vínculo que se convirtió en asimétrico y coaccionador, a la vez, Daniel fue al calabozo por la red tejida con la ética y moral sociales sobre las creencias de violencia de género, que inciden en las leyes.

Ahora bien, gracias a la consciencia y la negociación podemos evitar entrar en vínculos asimétricos o como en el caso de Jaime, evitar que se agrave la asimetría, y como hemos analizado, la conciencia nos da libertad de acción y una forma correcta de tratar al prójimo.

Para terminar con los vínculos y dar paso a otros aspectos de *«la Libertad»,* quiero poner un poema que se ha hecho muy famoso gracias a Mandela y Clint Eastwood en su película con nombre homónimo. Mandela luchó contra el Apartheid, un vínculo social, racista, esclavizador y por tanto muy asimétrico y coaccionador, creador de una red de causas y efectos terribles, por los cuales en su lucha, terminó en la cárcel.
Este poema inspiró a Mandela en la cárcel, cuando sentía que estas redes de causas y efectos lo aplastaban, creó muestra cómo nos vinculamos con nuestras creencias de libertad y lo que implica cuando más las necesitamos.

“En la noche que me envuelve,
negra, como un pozo insondable,
le doy gracias al dios que fuere,
Por mi alma inconquistable.

En las garras de las circunstancias,
no he gemido, ni he llorado.
Bajo los golpes del destino,
mi cabeza ensangrentada jamás se ha postrado.

Más allá de este lugar de ira y llantos,
acecha la oscuridad con su horror,
Y sin embargo la amenaza de los años me halla,
y me hallará sin temor.

Ya no importa cuan estrecho haya sido el camino,
ni cuantos castigos lleve mi espalda,
Soy el amo de mi destino,
Soy el capitán de mi alma.”

(Henley, “Invictus”)

¿Qué es la coacción y violencia?

Ya hablamos algo de coacción en la definición de conciencia, pero vamos a ampliarla mucho más, tenemos que recurrir al *«modelo general Lizarraga - Bartra - Pirámide Bateson - Dilts»*, para

entender la coacción y violencia ya que estas están en la raíz de nuestro comportamiento y por tanto de los imperativos.
Empecemos por delimitar, si una actividad, provenga de donde provenga, humana o no, propia o social, no nos permite cumplimentar estos imperativos, esa actividad es coaccionadora. Recordemos que el animal humano ha construido infinitas formas para cumplimentar los imperativos a través de las estrategias evolutivas, que son la **C**ultura-**A**tmósferas-**E**xocerebro (CAE) y podemos ver por doquier formas culturales con las cuales construimos nuestra realidad y es muy fácil implementar coacción en las estrategias evolutivas en su unión con el imperativo del que depende. La violencia es la imposición de la coacción, es el brazo ejecutor de la coacción, pueden ir juntos o separados, por ejemplo; Daniel y Belén, cada grado que aumentaba el nivel asimétrico en el vínculo entre ellos, se rompía el pacto que los unía e iba creando cada vez más coacción, pero no había imposición, cuando Daniel le dio el bofetón a Belén, fue una imposición y coacción para regresar al acuerdo primigenio… un acto de violencia.
Lizarraga agrega mayor compresión a la violencia desde las modalidades de la agresividad específicamente en la que se da por dominancia, dice así:

«"Sin embargo, la "imposición" o la "dominación" no siempre debemos considerarla expresión de violencia, en la medida en que imponer y dominar también llega a suponer satisfacer necesidades para sobrevivir tanto a nivel de individuos como de grupos. Así, por ejemplo, cuando un león macho solitario, ajeno a una manada, llega y consigue dominar al hasta entonces macho alfa y posteriormente mata a las crías, se impone para acceder sexualmente a las hembras, por lo que despliega una pluralidad de conductas agresivas que pueden ser motivadas por el temor a vivir solo, aislado, a no conseguir un lugar y un papel activo en una manada. No obstante, no debemos calificar tales conductas de violencia porque responde a una lógica y una dinámica de sobrevivencia de la especie, un rasgo comportamental, pero actividades y conductas del mismo tipo sí devienen en el caso humano en expresiones de violencia, como son un golpe de Estado, una invasión o la imposición a otros de creencias o costumbres."

(Lizarraga, 2019, Imperativos y Atmósferas Comportamentales, pp 104)»

Ahora bien, todo este infinito de estrategias evolutivas han creado volúmenes enteros de libros, bibliotecas y más bibliotecas donde se preguntan si el animal humano es violento por naturaleza, la relación entre emociones y violencia, los tipos de violencia, dónde radica la violencia, etcétera. Pero si vemos al animal humano junto con la coacción y su brazo ejecutor, la violencia dentro del parámetro evolutivo como hace Lizarraga, nos es fácil intuir los orígenes de la violencia en el comportamiento y si somos conscientes de las necesidades de los demás, podemos definir claramente las acciones que las desatan, por ello no podemos hablar de casos específicos pero sí de un panorama general sobre la coacción y violencia.

El libertinaje

Rousseau la define como libertad natural, es distinta de *«la Libertad»* debido a que esta no tiene límites en el trato con los seres conscientes ni con las redes de causas y efectos, literalmente es SOLO una parte de la definición de *«la Libertad»*:

«Se puede accionar con capacidad cualitativa o cuantitativa infinita»

Hay que tener mucho cuidado en no caer en el libertinaje, es fácil si no se tiene una educación preparada en términos éticos y morales que nacen y orbitan alrededor del concepto total y no parcial de *«la Libertad»* como es este caso, además, hay que ser plenamente conscientes de nuestros egos que condicionan nuestros actos, eso significa dar luz a nuestro Ego que se encuentra en la zona del inconsciente, hay que conocer nuestra identidad, capacidades y creencias + valores para no entrar en una zona de coacción y violencia que es el libertinaje con grandes consecuencias las cuales ya hemos tratado al definir *«la Libertad»* y los vínculos, en donde nos encontramos grandes asimetrías, coacción y violencia.

¿Qué sucede al traspasar los límites de nuestra libertad?

Lo que sucede es que entramos en el libertinaje, coacción y violencia, creando redes de causas y efectos que en muchos casos salen de nuestro control, conflictos, si hablamos de un vínculo, es asimétrico, hay un libertino y un coaccionado, para este último, el traspaso de los límites de su libertad se convierten en actividades exógenas creadoras de emociones muy intensas defensivas que invierten el sentido de la coacción y violencia en contra del libertino. Lizarraga habla de esta inversión del sentido de la coacción al describir el imperativo agresividad, en particular la modalidad predatoria, pero el libertinaje no solo se crea desde este imperativo, influyen todos ellos combinados.
A nivel de *«la Libertad»* al crear este conjunto de emociones muy intensas defensivas, creamos una escalada de provoc - acciones donde cada parte cree se le limita, se crea un vínculo, el cual solo puede ser disuelto en cuanto la coacción sea eliminada junto con las emociones intensas.

Imaginemos a David, él hace con sus manos su primer taza de cerámica, le tiene cariño, dos días después su compañera de piso Ana, coge la taza para su uso personal, lo que diga David sobre la propiedad de la taza no le importa, por lo tanto, David, enfadado le quita a Ana una camisa, tiene derecho, es la ley del talión, Ana al ver que David tiene su camisa, se siente coaccionada, y también exige para ella la ley del talión, por ello va y coge un libro de David, David al saber que Ana le quitó su libro va y le quita lo que sea a Ana… esta es la escalada de emociones intensas defensivas.

Este es un problema serio al que se enfrenta la economía sobre la libertad de la propiedad privada y la misma justicia, pero en nuestro caso nos vamos a centrar ahora en la parte de la escalada del conflicto creado por el libertinaje donde la solución es difícil y se enquista debido a

que la la forma en que las partes resuelven este conflicto es usando la ley del talión.

Desde *«la Libertad»* vemos un vínculo cuyo lazo es la coacción, donde las partes están atadas en perder sus energías en conseguir justicia, la cual nunca llega, por la escalada, debe de crearse una nueva consciencia para romper este vínculo y como ya se ha dicho, debe hacerse con el *«modelo general Lizarraga - Bartra - Pirámide Bateson - Dilts»,* apelando a la inquisitividad para reajustar creencias, en especial, en este ejemplo, la de cómo se crea una justicia diferente a la del talión y poder ser libres.

Podemos ver este mismo ejemplo con las naciones, un buen ejemplo es el conflicto Palestino - Israeli, donde ambos se disputan la misma tierra y no tienen una solución real a este conflicto, la coacción sigue y mientras no se hable realmente de *«la Libertad»* y su consecución, podremos estar mil años enquistados.

Podemos concluir que la solución a los conflictos no se da con el libertinaje, coacción y violencia, solo con la educación de la consciencia y *«la Libertad»*

La Intolerancia

La RAE la define como:

«Falta de tolerancia»

Si buscamos tolerancia, punto 2, queda:

«Respeto a las ideas, creencias o prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias»

Vamos a desgranar la definición de tolerancia, empezando por la sección de: *«ideas y creencias»,* nos remiten a la pirámide Bateson - Dilts en la zona Ego y *«prácticas de los demás cuando son diferentes o contrarias a las propias»* también nos remiten a estrategias evolutivas, ya que prácticas se usa en la descripción como la acción desarrollada para el cumplimiento de las necesidades de los imperativos vía las creencias + ideas, en este caso, en especial,se usa el imperativo territorialidad, por lo tanto al *modelo general Lizarraga - Bartra - Pirámide Bateson - Dilts* se aplican para ayudarnos a definir mejor la intolerancia como comportamiento.

Ya tenemos el marco teórico y la definición de tolerancia, lo cual nos va a ayudar a intuir, entender y definir qué es la intolerancia:

«confrontación o vulneración de ideas y prácticas conductuales diferentes del «otro» vs «nosotros», asociado a estrategias evolutivas que se traducen en conceptos sociales, nacidos para responder a imperativos comportamentales»

Vamos a explicarnos, este es un tema antagonista al tema que ya tratamos en el subcapítulo *«El «otro» y «nosotros» desde las emociones»,* solo que no profundizamos tanto en el modelo general y solo nos quedamos en la pirámide Bateson - Dilts ya que no era necesario bajar tanto, pero para explicar la intolerancia como un acto de coacción y violencia sí.
Retomemos la interpretación en las definiciones dadas por la **R**eal **A**cademia **E**spañola de la lengua (RAE) y el *«modelo general Lizarraga - Bartra - Pirámide Bateson - Dilts»* al analizarlas nos permiten indagar las bases de la intolerancia.
Empecemos con definiciones ya formuladas, las ideas y creencias son parte de los niveles de aprendizaje del Ego, los cuales a su vez interactúan con el CAE que forman parte de las estrategias evolutivas creadas para satisfacer los imperativos comportamentales y fisiológicos que nos permiten sobrevivir. Por lo tanto, usando la definición de intolerancia, una confrontación entre ideas es un choque entre estrategias evolutivas, dicho choque impide cumplimentar los imperativos entre las partes… se coaccionan
Ya tenemos asociada la coacción y las creencias + valores a la intolerancia dando un panorama infinito de casos y tiene sentido, si usted lector busca, encontrará casos, nimios como no tolerar que dejen la pasta de dientes abierta o tan grandes como no tolerar las uniones entre parejas interraciales, etcétera. Esas son confrontaciones de sus creencias con las de otras personas, las cuales desde su óptica no le permiten dar un correcto funcionamiento a su vida.
La intolerancia contiene emociones con sus intensidades y conjuntos de provocaciones que terminan vinculando a las personas. unos ejemplos:
Hay muchos políticos, con ganas de poder y necesitan aumentar su popularidad, para lograrlo usan la intolerancia, se vuelven agoreros y crean discursos filípicos en contra del *«otro»* acusándolos de limitar nuestra (*«nosotros»)* capacidad de supervivencia, estos discursos insinúan que no vamos a poder cumplir con nuestros imperativos. y nuestras estrategias evolutivas, estrategias definidas como nuestra cultura, identidad y nuestra forma de vida; Se crean emociones muy intensas y alertan a la sociedad. Hay diferentes niveles de alertas para crear emociones muy intensas empleadas en política, Las alertas más notorias se encuentran con el racismo, utilizando frases como: *«¡¡Nos invaden!!», «¡¡Quieren imponernos su religión!!», «¡¡Vienen aquí para hacer lo que quieran!!», «¡¡Tienen más derechos que nosotros!!»*, etcétera. Estas frases se van introduciendo en las creencias de las personas a fuerza de repetición, otorgando credibilidad a estos políticos, los cuales se vuelven líderes, ya que se les ve como personas morales y éticas que ayudan a cumplir con nuestros imperativos ante un choque de ideas y se crean vínculos muy fuertes, tan dependientes como los que se observan en el experimento de Milgram. Por desgracia, la intolerancia como vía política para lograr objetivos de poder por parte de ciertos individuos, es una conducta muy común hoy vista y la intolerancia es la *«vulneración de ideas y prácticas»* por tanto, coacción y violencia, históricamente la intolerancia no ha dado buenos resultados en su ejecución a largo plazo, por lo tanto, estos políticos no son líderes reales más que para sí mismos, los verdaderos líderes son aquellos que buscan la tolerancia y cooperación entre las partes y para sus pueblos, cumplen con la definición de *«la Libertad».*

Además de ciertos tipos de política podemos encontrar otros tipos de intolerancia en la sociedad, como el rechazo al pobre, donde Cortina describe muy bien en su tesis, pongamos una cita de ella para ejemplificar:

«"Es la fobia hacia el pobre la que lleva a rechazar a las personas, a las razas y a aquellas etnias que habitualmente no tienen recursos y, por lo tanto, no pueden ofrecer nada, o parece que no pueden hacerlo."

(Cortina, 2017, Aporofobia, el rechazo al pobre, posición 189)»

Esta frase, si la llevamos al contexto del *«modelo general Lizarraga - Bartra - Pirámide Bateson - Dilts»* nos guía, si entendemos que los imperativos necesitan de recursos, concuerda perfectamente con lo expuesto anteriormente, y con las teorías de Adela Cortina; El rechazo deviene de los imperativos y es una estrategia evolutiva para evitar que *«el otro»* nos impida desarrollarnos y sobrevivir como grupo, la pobreza y los pobres, son un lastre social, la misma frase de Cortina nos indica la intolerancia por definición, aun así, pongamos un ejemplo: pensemos en el imperativo territorialidad, donde parte del concepto dice:

«Por lo tanto la territorialidad es un concepto variable en la ontogenia de los individuos, no solo incluye espacios, incluye individuos, objetos y conceptos»

Los objetos pueden ser dinero o un territorio físico, recordemos, el dinero nace de un sistema conductual que es la economía, es una estrategia evolutiva, la cual se dedica a la administración de los recursos públicos, que sirven para el mantenimiento y protección del territorio en si se usan para sobrevivir. Si una persona no aporta a esa administración, se considera, se cree, no ayuda a mantener las estrategias evolutivas devenidas de la territorialidad, a la supervivencia del grupo, por lo tanto, la intolerancia está garantizada, se crea rechazo, coacción y en determinados casos, violencia.

La Burla

Es un arma de doble filo, por un lado es beneficiosa y por el otro no, la RAE la define punto 1, como:

«Acción, ademán o palabras con que se procura poner en ridículo a alguien o algo»

¿Para qué se pone en ridículo algo o alguien? desde nuestra óptica, se crea una provocación, un Dukkha con la intención de marcar y delimitar comportamientos que afectan a la territorialidad combinada con cualquier otro imperativo, esta marcación la hacemos desde el imperativo agresividad que puede ser destructiva o constructiva, correcta o incorrecta, buena o mala, y esto depende de si se desea colaboración o no; La agresividad destructiva es coercitiva y violenta, la otra invoca a la reflexión, y aunque puede usarse coacción para reflexionar como lo que representa Dukkha, lo mejor es la invocación directa a la reflexión y sin burla. Aunque la burla es

válida para forzar la reflexión a través del imperativo Inquisitividad y a una toma de consciencia, ya hablaremos más adelante de los casos donde el uso de la coacción es permitida ya que forzar aunque sea a la reflexión, es contrario a *«la Libertad».*

La pregunta de oro es: ¿en qué momento, cómo y cuándo debemos usar la burla?

Definirlo es difícil, ya que implica cuestiones éticas y morales, para explicarlo debemos profundizar en nuestros modelos y bajar hasta los imperativos. Cuando se usa la burla se crea desde el Ego del emisor un límite, el cual se impone con la burla sobre otro Ego receptor, la imposición es coacción y esto trae problemas y mal entendidos, porque implica una falta de igualdad y una superioridad de un Ego sobre el otro, rompe con el principio de igualdad en *«la Libertad»,* y no se justifica, incluso para llevar a la reflexión y aunque intentemos crear cavitación, por esta imposición, la burla se puede interpretar como coacción *«el fin justifica los medios»* y no hay cooperación, entramos en una agresividad destructiva y en conflicto sobre:

1. ¿Quién tiene derecho a imponerse sobre el otro?
2. ¿Cuáles valores + creencias e identidades tienen más validez? o dicho de otra forma ¿En este juicio de valores, quien tiene más razón?

La respuestas son:

1. Los valores + creencias que tienen más validez o razón son los que establecen quién tiene derecho a imponerse.
2. La validez o la razón, se establece gracias a la practicidad en la resolución negociada de un conflicto donde todas las partes ganan y se establecen vínculos lo más simétricos y perdurables posibles

Estas respuestas nos llevan de nuevo a la practicidad, ya tenemos una definición, pero vamos a entenderla a la hora de dar validez o razón a nuestras ideas, que generalmente se consigue con lo dicho en la definición de practicidad, pero hay muchas ocasiones y no pocas, donde no solo con una negociación útil entre las partes se consigue la practicidad, se necesita de un mayor conocimiento, un estudio sistemático y comprobado del tema que se trata, más allá de lo que la empatía nos da al negociar, voy a poner un ejemplo que se atribuye a Socrates para describir su discordia con la democracia, que dice:

> *«Si una persona cae enferma ¿pones a un grupo de personas en el que ninguno es médico, a decidir que tipo de cura recetar?»*

El ejemplo es contundente, muchas veces se necesita conocimiento para solucionar un problema, por más negociación que exista entre las partes. En estas situaciones, hay que ser humilde en reconocer la falta de ese conocimiento y paciencia para encontrarlo, por ello, la búsqueda de practicidad implica muchas veces una recalibración de nuestras ideas en la zona de aprendizaje del Ego e invertir el sentido en la pirámide Bateson - Dilts y cuestionarse si se tiene el conocimiento para actuar y dar soluciones.

Lamentablemente, este razonamiento en la búsqueda de lo práctico y por ende de lo correcto,

normalmente no se hace, nos encontramos constantemente conflictos nacidos por una mala interpretación derivada de nuestro Ego que se convierte en una moral y ética que se impregna en todo el entramado social que retorna y se retroalimenta vía las creencias en la zona de aprendizaje del Ego en la pirámide Bateson - Dilts, esto crea coacciones y violencias difíciles de erradicar en las sociedades e individuos, ejemplos hay, el negacionismo climático, los terraplanistas, los conspiranoicos, antivacunas, populismos, etcétera. A su vez no debemos olvidar los casos históricos donde antaño había una justificación “práctica” y que hoy gracias al conocimiento, entendemos no lo es, como el racismo, el machismo, la homofobia, etcétera.
Estos ejemplos exponen la evolución, expansión y crecimiento del conocimiento a lo largo de la historia y por tanto lo que es práctico depende del conocimiento profundo de la realidad que tenemos, o por lo menos de su interpretación, y… ¿Hoy cómo recogemos conocimiento? con la ciencia y su metodología.
La practicidad y *«la Libertad»* al definir lo correcto e incorrecto debe ser uno de los conceptos constructores de la ética y la moral, más allá de lo que nuestros propios valores + creencias personales como sociales nos indican.

Con lo ya dicho, decimos: La burla, no será coercitiva en el momento en que sea práctica y con conocimiento de causa, se vuelve un toque de atención, evita el libertinaje y se establece dentro de los límites marcados por la definición de *«la Libertad»* restableciendo las relaciones sin coacción y ciertos tipos de redes de causas y efectos.
La burla es por tanto una invitación a la reflexión y es correcta… es una agresividad constructiva, a la vez, si se usa como agresividad destructiva es ruina, coacción y erosiona la identidad en el Ego del receptor de esta, por ello es un arma de doble filo que hay que usar con mucho cuidado… Si se usa.

¿Cuándo se justifica la coacción y violencia?

Un ejemplo: llamar al orden a un niño es coacción, el niño lo entiende así, porque quiere seguir haciendo lo que quiera, pasa igual con los adultos cuando están en libertinaje, piensan que pueden hacer lo que quieran, sujetarlos a las leyes, incluidas las no escritas, es para ellos coacción… Y si ¡¡Es coacción!! Son toques de atención para establecer límites a un potencial libertinaje. Desde la visión de los vínculos, ese niño, adulto, albañil, electricista, abogado, político o quien sea, es un elemento exigente de libertad y arrebata la ajena, rompiendo la igualdad en *«la Libertad»*, por extensión, sus actitudes afectan no solo a las personas, sino a la sociedad. Estas actitudes, si se les deja hacer, crean vínculos muy asimétricos coaccionantes, ejemplos por desgracia sobran, como en el caso de las mujeres maltratadas, donde están al servicio de un libertino y cualquier acto que se haga para frenar esa ruptura es rápidamente contestada con violencia verbal y física.
En estos casos podemos ver una falta de consciencia por parte de las personas que actúan libertinamente, y como ya hemos dicho cuando describimos a *«la Libertad»* cuanta más consciencia se tiene, más libertad, por ello una persona realmente libre se autogestiona, un libertino No… Hay que gestionarlo… Esa gestión, es como llamar a un niño al orden con

pequeños toques de atención.

Solo se puede justificar la coacción y violencia cuando alguien es inconsciente, coercitivo y violento, sin practicidad alguna y sin razón, esa persona es un peligro a *«la Libertad»* de las personas, sociedades y el ambiente, ¡¡Por lo tanto!! Se le debe limitar para que aprenda y se reinserte como persona libre en la sociedad.

¿Qué es un acto - una actitud?

Hablar de actos y actitudes es también hablar de las conductas dentro de nuestros modelos y si hacemos las preguntas adecuadas podemos llegar a conocer en profundidad las razones de por qué actuamos o nos comportamos de ciertas maneras, podemos hacer esos cuestionamientos a nosotros y a otros si tenemos empatía, esto hecho nos sirve de introducción para hablar de ciertas conductas que ejecutamos sin darnos cuenta, aquí, en esta sección, vamos a hablar sobre las conductas que hacemos con el cuerpo, como manotear cuando hablamos y queremos ser enfáticos o mover la pierna cuando estamos ansiosos, imponernos alzando la voz en una discusión, apoyar la cabeza en un brazo cuando pensamos, etcétera. A la vez, todas estas conductas son actos, ya que un acto es algo que hacemos, que comunica lo que sea, referenciado desde nuestro cuerpo.

Todo eso es un metalenguaje social y comportamiento no verbal.

El Metalenguaje

Tiene muchas variantes, es polisémica, pero en nuestro caso se entiende como un lenguaje extra que no es hablado pero que transmite información, esta información puede ser cualquier cosa.

Este metalenguaje se ha estudiado desde muchos campos del saber, principalmente por la psicología, biología y antropología, en esta última, a ejemplo se estudia al cuerpo y al igual que en la psicología, el significado de sus posiciones, miradas y movimientos, junto con expresiones culturales como tatuajes, deformaciones corporales como los craneales, anorexias, etcétera; Buscando saber si son expresiones idénticas en todos los seres humanos o no, derivando en amplios estudios de expresión del comportamiento. En el caso de la psicología, también como ejemplo diremos, buscan entender cómo, cuándo y por qué se expresa el lenguaje corporal, así como comprender las consecuencias derivadas con la carencia en la enseñanza o recepción del lenguaje corporal en el comportamiento en etapas tempranas de la vida de los individuos y mucho más, con una intencionalidad clínica. Desde la biología, hay importantes estudios, ejemplos: Ya hablamos de Darwin en su búsqueda por saber si el lenguaje corporal, en especial los gestos asociados a las emociones, nacen desde la genética o no y en este estudio comportamental nos apoyamos significativamente en una de las bases de la biología, la evolución, específicamente en la evolución comportamental, en la Etología.

De estas tres grandes ramas del saber han salido especializaciones sobre el metalenguaje al que nos referiremos científicamente como: comportamiento no verbal, y contiene varios subtemas de estudio, voy a poner la lista de estos:

1. Sinergología
2. Kinesia.
3. La postura del cuerpo.
4. La orientación del cuerpo.
5. Gestos.
6. Los emblemas
7. Los ilustradores.
8. Los reguladores.
9. Señales de afecto.
10. Los adaptadores.
11. Otras categorías de gestos.
12. La expresión facial.
13. La mirada
14. Proxémica.
15. Conducta territorial humana
16. Paralingüística
17. Comportamiento no verbal y percepción interpersonal

Aquí se encuentra más detallado cada subtema.

Hace muchos años, vi un documental sobre la gorila Koko ¡¡Un caso excepcional!! Le enseñaron el lenguaje de señas y se comunicaba con los humanos mostrando una gran inteligencia, en cierto momento, la gente que se hacía cargo de ella decidió hacer de celestina y le mostraron fotos de otros gorilas, Koko descartó a la mayoría solo con verlos, le preguntaron ¿por qué? y ella dependiendo del gorila macho que veía en la foto respondía cualidades comportamentales en ellos, como inseguridad, altivez, agresividad, etcétera. En ese momento quedó claro que Koko leía con gran facilidad el metalenguaje. La lógica sustraída fue que al ser los gorilas seres sociales sin cuerdas vocales como nosotros, deben de reforzar sistemas de comunicación con un metalenguaje o comunicarse por otras vías que nosotros desconocemos, al investigar concluyeron que los gorilas tienen un metalenguaje muy reforzado a comparación del nuestro.

En el viaje que hice con mi perra desde Madrid a la frontera con China crucé muchos países donde no conocía el idioma local, lo realmente llamativo fue que conseguía mis objetivos cuando requería satisfacer mis necesidades básicas, tenía que negociar con gente con la cual no podía comunicarme vía el idioma, en un principio no le di importancia ¿al cómo lograba negociar y satisfacer mis necesidades? Hasta que un día observé a mi perra interactuando con otros perros, vi sus posiciones, miradas y acciones, todos ellos actos y… ¡¡Comportamientos no verbales!! Los cuales me recordaron a Koko y las negociaciones que tuve durante mi viaje, observé el

establecimiento de vínculos a través del metalenguaje como un proceso individual y social tanto en perros como en humanos creando una comunicación con el entorno incluso a nivel meta especie y lo hacía con el cuerpo y desde el cuerpo.

Esta observación junto con un cuestionamiento, me llevó a un entendimiento sobre mis actitudes y reacciones, me concienticé de lo que es el comportamiento no verbal, este nos ayuda junto con el lenguaje a expresar lo que deseamos y también entender otros comportamientos no verbales, creando vínculos simétricos claros, que no mienten, ya que expresan netamente nuestras ideas e identidades que podemos identificar en nuestros modelos y expresamos sin ser conscientes de que lo hacemos y pasan de puntillas por los filtros de las evaluaciones dadas por las capacidades biológicas y aprendidas.
Caí en cuenta por qué los perros nos leen tan bien, incluso llegando a sorprendernos anticipándose a nuestras emociones y en algunos casos llegan a dominarnos. Un aspecto importante para expresar *«la Libertad»* es entender lo que expresamos y hacemos en especial con nuestro comportamiento no verbal, para lograrlo hay que cuestionar y liberarse de ideas preconcebidas sobre uno mismo y ser plenamente conscientes de lo que queremos expresar y hacemos con nuestro comportamiento… Incluido el no verbal

Voy a hablar de casos experienciales que yo viví .

En el castillo de Hohenzollern después de visitarlo, bajé al estacionamiento y al lado de mi camioneta estaba un porsche deportivo, yo tenía hambre y me puse a cocinar, en ese momento llegó el dueño del coche con otro hombre, el dueño era alemán y el otro italiano. El alemán me saludó y viendo las placas españolas de mi camioneta me preguntó qué hacía en Alemania y a dónde me dirigía, respondí que iba a China y de paso iba a conocer los países por los que pasaba, el hombre se sorprendió, esperaba que para un viaje así usara un coche mucho más caro, un cuatro por cuatro por ejemplo, no una furgoneta de batalla, además la más barata del mercado. Empezamos a hablar el alemán y yo sobre el viaje, le causaba mucha curiosidad y noté por parte de él que tenía muchas ganas de viajar, gracias a su curiosidad y tiempo que me dedicó intuí deseaba dejar todo e irse, su comportamiento (metalenguaje) me lo indicó. En cambio, el italiano, cada vez que yo respondía, él intentaba crear polémica y desacreditar ante el alemán un viaje así, era continuo el torpedeo del italiano, pero no le hicimos caso, lo ignoramos, no lo veíamos ni escuchábamos, seguimos charlando, con ese acto le dijimos que sus actos nos parecían como los de un cachorro de perro que solo quiere que le hagan caso y poco a poco fue dejando el intento de enrarecer la conversación.
Hay muchas lecturas que se pueden hacer de este ejemplo, pero los actos de los tres participantes hablaron por sí solos, hablaron de nuestras ideas, identidades y capacidades traducidas en vínculos, asimétricos (Alemán-Italiano) y simétricos (Yo -Alemán), por lo tanto de la conciencia que tenemos de nosotros y nuestras libertades.

Tiempo después, ya trabajando para una empresa tecnológica, la cuál estaba contratada por un grupo empresarial en las instalaciones de su periódico, vi un ejemplo parecido al anterior que me

sorprendió, el grupo empresarial era el cliente de la tecnológica, por lo tanto ¡¡La que pedía!! Y la tecnológica obedecía. Para que el proyecto funcionase habían dos personas encargadas, una por parte de la tecnológica y la otra por parte del grupo empresarial que debían coordinarse en función de las necesidades del grupo empresarial, un día llegó el encargado del grupo empresarial a pedir que se hiciera un proyecto necesario y sin complicación al encargado de la tecnológica, los actos del encargado del grupo empresarial eran de caer bien, hacía chistes y contaba "chismes" opiniones personales al encargado de la tecnológica, estaba de pie y se movía de un lado al otro, manoteando y haciendo un teatro para pedir que se hiciera un trabajo.
Esto me recordó al italiano, era igual que un cachorro queriendo llamar la atención, sin embargo, lo realmente interesante en este ejemplo, es la subordinación del encargado del grupo empresarial al encargado de la tecnológica, cuando en teoría la subordinación debe ser inversa en la toma de decisiones para el beneficio del proyecto, no había liderazgo por parte del encargado del grupo empresarial y como hablamos de actos, este acto fue rogar, no una negociación, si no una subordinación, habla de una falta de consciencia del cargo y saber entender y ejercer la posición en el vínculo creado, la asimetría por cuestiones de necesidad no era la relación acordada, ello mostraba un vínculo inconsciente y nada libre; Es un caso parecido al experimento de Milgram donde no hay consciencia de los actos que hacemos. Pero sobre todo, el mensaje enviado desde el jefe del grupo empresarial al jefe de la tecnológica es: yo acato lo que tú digas, y por ello el jefe de la tecnológica decidió rechazar la petición sin análisis previo.
Esto pasa también en la relación que establecemos con los perros; Cuando mimamos a un perro en demasía, le estamos enviando el mensaje al perro de que somos como cachorros y podemos ser sometidos ¡¡¡Y lo peor!!! ¡¡¡Es que muchos nos sometemos!!! Porque creemos es como se debe tratar a un perro, por eso, muchas veces nos encontramos que el humano actúa en función de las necesidades del perro y no al revés, es fácil demostrarlo, salgan a un parque, observen y seguro verán un caso de un perro siendo perseguido por un humano porque el perro no hace caso, o el humano negociando con el perro para que le haga caso. Cuando lo vean, mediten sobre quién domina a quién y por qué, el metalenguaje que se ejecuta en ese acto y… Extrapolen

En los países del centro de Asia todo se negocia, es casi un rito, cuando se comprende es muy divertido, y cuando no puedes comunicarte con la otra parte debido a que ninguno de los dos sabe el idioma del otro, es el metalenguaje el que habla, no solo se trata de gestos, miradas y manoteos junto con posiciones del cuerpo y piernas, es el establecimiento de un vínculo en el cuál todos ganamos en el intercambio de bienes, tener una mirada fija o bajarla en el momento adecuado, dicen mucho en una negociación, al igual que levantarte para abandonar mostrando que la negociación va mal. Llegó un punto en donde empecé a experimentar ampliando mi repertorio del metalenguaje aprendido con mi perra, y como consecuencia, casi siempre terminaba haciendo amistad con el marchante, normalmente terminamos tomándonos un té y riendo, gracias a que yo buscaba una relación donde no se perseguía el abuso ni ingenuidad en el regateo, esa justicia se apreció y en algunos casos, buscaban un traductor y me invitaban a sus casas para contarles historias de viaje. El acto que interpretamos y expresamos era de igualdad y amistad… ¡¡Creábamos un vínculo simétrico no coaccionador… libre!!

En cierto momento de mi viaje me di cuenta que cuando me presentaba con alguien, yo siempre esbozaba una sonrisa, eso hacía que la gente me respondiera con otra, era una carta de presentación, también la mirada me abría puertas, no es lo mismo llegar con una mirada agresiva ¡¡¡Que exige!!! A una mirada serena y de paz o la que pide ayuda, como la del gato con botas en su película, o la mirada que desea satisfacer la curiosidad de la gente, a esas miradas yo las llamo miradas limpias que invocan a la territorialidad e inquisitividad juntas, y es muy difícil rechazarlas porque envían un mensaje de hermandad

Fue en Turquía cuando aprendí dos cosas: que el comportamiento no verbal es básico para definir los límites en cualquier relación, preavisan, dan marco a las negociaciones y que podemos mostrar hermandad al hacerlo.
Para mí, Turquía es un país del primer mundo en cuanto infraestructuras de caminos, son excelentes, un día me desperté muy temprano, y al amanecer yo ya estaba en la carretera, estaba solo y no había nadie a mi alrededor, y decidí divertirme corriendo un poco, siempre con seguridad, merecía la diversión después de hacer miles de kilómetros por caminos que ni siquiera merecen la calificación de pésimos. Azares del destino, ese día pusieron un control de velocidad en mi camino y me multaron por exceder por 2km/h la velocidad permitida, hasta ese momento, conduciendo, no había tenido trato con la policía turca, había visto cosas raras en algún pueblo y a la vez había leído comentarios de viajeros que hablaban de corrupción policial, por ello cuando bajé de mi coche estaba esperando la clásica negociación y me preparé, en cierto momento en la conversación con el policía al que estaba tratando le dejé intuido que me esperaba esa negociación, en mi pensamiento estaba la frase: prevenir antes que lamentar, en este caso quería prevenir el sablazo económico y perder tiempo, el policía inmediatamente se envaró, sus músculos faciales de la cara se tensaron, me vio directamente a los ojos y es ahí donde recibí la primer parte del mensaje no verbal por parte de ese policía ¡¡Él no era corrupto!! Se volteó y con un tono de voz muy duro, dijo mis nombres y apellidos seguidos de un NO, con un movimiento rápido de la mano, cuando terminó, recibí la segunda parte del mensaje ¡¡Lo tajante que fue!! ¡¡Me fascinó la actitud que mostró con su comportamiento no verbal!!
Yo creo que sonreí al ver tal determinación, que el hombre se relajó y seguimos con el proceso de la multa, yo no podía hacer nada más, mas que esperar que todo terminase, así que el policía me pidió que lo acompañase a una choza que estaba al lado del control, nos sentamos y pidió a una persona que estaba ahí un té, cuando llegó el té, ¡¡Me sorprendió!! ¡¡Pidió uno para mí y lo pagó!! Ese fue mi segundo mensaje con el comportamiento no verbal me dijo que no había nada personal en su forma de actuar… ambos mensajes fueron una lección

Fue en Samarcanda donde tuve una de las conversaciones con comportamiento no verbal más intenso que he tenido en mi vida, donde sustraje muchas lecciones, que van desde lo político hasta lo más mundano. En Uzbekistán como turista, siempre debes de dormir localizado y para ello debes de acercarte a un hostal, hotel o cualquier sitio registrado por el gobierno para pasar la noche, al día siguiente te dan un papelito y volver a empezar hasta que salgas del país, en mi caso, yo dormía en mi camioneta pero negociaba el valor del papelito más el uso de las instalaciones del hostal - hotel, o lo que fuera, sobre todo para usar un baño completo, al llegar a

Samarcanda encontré un hostal justo al lado del Registan, el hostal no tiene estacionamiento pero hay uno público a unos cien metros. El primer día se me acercó una persona mayor que “cuida” los coches en el estacionamiento público, yo como norma no les pago, porque esa gente está haciendo uso mercantil de algo público, que en otras palabras significa que está haciendo uso mercantil de algo que no le pertenece exclusivamente y que otras personas han pagado con sus impuestos, por lo tanto, ese “cuidar” se razona más como una extorsión. Retomo, se me acercó, pidió dinero por “cuidar” mi camioneta y me negué, lo envíé con la gente del hostal para que negociara con ellos, ya que al final, fueron los del hostal los que me recomendaron el estacionamiento. Así pasaron tres días donde la persona mayor junto con un hombre joven me exigían dinero por tener mi coche en el estacionamiento, hasta que en ese tercer día el hombre mayor estalló y con grandes aspavientos (metalenguaje) me hizo entender que estaba enfurecido y que debía pagar, con ello además intuí que los del hostal no se responsabilizaban de “cuidar” mi camioneta.

Ante esa situación decidí ir al hostal y pedir por favor que alguien me acompañase para arreglar el problema a la vez de que hicieran de traductores. Llegamos al estacionamiento el recepcionista y yo, ahí veo mi camioneta rodeada por diez personas, otro mensaje claro, va a haber violencia si no pagas ¡¡Vamos a romper tu camioneta!! Me reí, la fuerza de la situación me obligaba ya a caer en la extorsión, también vi que estaban dudosos, debido a que cuando alguien está decidido a ejecutar la violencia ¡¡La hace sin vacilaciones!! Esta gente en ese momento no había tocado mi camioneta ¡¡se podía negociar todavía!! (metalenguaje)

Empiezan a conversar el viejo y el joven con el recepcionista ¡¡Que no negocio!! Solo asentía (metalenguaje) y se limitó a decirme que pagara lo que me pedían… ¡¡Lo hice a regañadientes!!

En el centro de Asia tienen terror a los perros, los consideran animales muy agresivos ¡¡Rabiosos!! Les llamaba mucho la atención la mansedad de mi perra y por ello siempre buscaban tocarla.

Acto seguido de pagar la extorsión me pregunta el joven con señas si puede tocar a mi perra, y con señas le dije que sí, pero que debía pagar por tocarla, pedí la misma cantidad de dinero que me habían extorsionado. Se sorprendieron ante mi comportamiento, les envié un mensaje ¡¡Yo no me dejo extorsionar!! Esta vez, al contrario de lo que sucedió con el recepcionista ¡¡Si hubo una negociación!!

Me pagó un cuarto de lo que me extorsionaron, cuando me pagó el joven ¡¡Se resarció mi Ego por sentirme extorsionado!! y ¡¡Me di cuenta que había peleado por dos euros!! Con los cincuenta céntimos de euro en mis manos, los rechacé, se los devolví al joven, para mí ya no tenía caso seguir en esa situación, pero para mi sorpresa el joven se envaro enfadado y me pidió que cogiera el dinero, me negué y se los devolví de nuevo, en ese momento el joven, enfático me hizo señas que ese dinero es para comer, que lo coja.

Ahí comprendí muchas cosas, el mensaje era claro, ellos no estaban ahí por gusto, buscando problemas , estaban para poder comer un día más…me acordé que: *«la peor forma de violencia es la pobreza y por ello, no poder comer»*, sustraído de lo dicho por Gandhi… Uzbekistán vive una dictadura y su población es muy pobre, las políticas gubernamentales no velan por su población, por lo tanto, la gente recurre a medios “extremos” como “extorsiones” para poder sobrevivir. Todo esto me hizo ver que un proceso simple y singular tiene sus raíces en cuestiones

complejas, plurales y viceversa, por ello todo proceso comportamental, verbal o no, tiene repercusión o/y repercute en todo lo que hacemos, tanto en el tiempo como en la geografía, se expande como una telaraña y nos retrotrae a la idea de que somos un todo. El mensaje general del ejemplo, las conversaciones y negociaciones que se dieron nos da una idea de lo poderoso que puede ser el comportamiento no verbal

No hay que irse a otros países para ver las repercusiones de comportamientos verbales, un ejemplo: Los mensajes que enviamos como modelos éticos tienen repercusiones futuras. Tengo una amiga que su hija es muy traviesa, cada vez que la niña hace una de las suyas, la madre no la regaña, incluso, cuando el afectado por una travesura de la niña reclama ¡¡Con razón!! Un regaño de la madre a la hija. El mensaje que la madre le da a su hija es: “haz lo que quieras”, lo que aprende la hija es libertinaje. Eso como ya hemos visto, trae consecuencias, en muchos casos legales, lo cual, ya es un problema social, generado por la inconsciencia del comportamiento no verbal por parte de la madre.

No olvidemos que estamos hablando de comportamiento, el cual ya hemos puesto en un marco teórico que es el *«modelo general Lizarraga - Bartra - Pirámide Bateson - Dilts»* junto con algunas ideas desde *«la Libertad»* para poder conocernos y actuar libremente, como personas auto morales, en esto, es fundamental saber el mensaje que enviamos constantemente con nuestro comportamiento no verbal, con vernos en el espejo, podemos saber mucho de lo que proyectamos, empezando por nuestras ropas que nos indican a qué grupo o tribu pertenecemos; O fijarnos en cómo pedimos las cosas, si las pedimos como cachorros y de igual manera si como cachorros nos comportamos en nuestras relaciones / vínculos o tratamos con un cachorro y entender sus necesidades reales, por tanto, debemos aprender a leer el comportamiento ajeno y propio, esto nos lleva al campo *«la Libertad»* que nos ayudará en la configuración de un independencia y responsabilidad.

Independencia

Para guiarme en el significado he buscado en el diccionario de la RAE la definición y me indica lo siguiente:

-. Cualidad o condición de independiente.
-. Libertad, especialmente la de un Estado que no es tributario ni depende de otro.
-. Entereza, firmeza de carácter.

Lo cual no nos dice mucho, pero nos guía relacionando definiciones, las cuales, vamos a aumentar su significado. Si estudiamos la palabra independencia, podemos separarla en dos partes:

Dependencia = vínculos. asimétricos

In = dentro de alguna entidad, pueden ser: personas, países, animales, células, bacterias reacciones químicas, funciones matemáticas, etcétera

Inferimos el significado de la siguiente forma:

«Vínculo asimétrico dependiente con el interior de la misma entidad, capaz de satisfacer las necesidades devenidas de los imperativos sin el auxilio, interacción o vinculación con otras entidades»

Visto de esta forma, la independencia pura no existe, vivimos en una red de causas y efectos que salen de nuestro control, ser libres por completo es utópico, pero el conocer y entender (toma de consciencia) las redes que nos rodean junto con sus efectos nos permiten apretar los botones adecuados para saber cuáles son las redes cuyos efectos si podemos controlar y por tanto, hacer que cumplan con nuestras condiciones y satisfagan nuestras necesidades, de tal forma que podamos autogestionar nuestros vínculos con esas redes y así conseguir la máxima independencia y libertad posible.
Me explico y a la vez pongo un ejemplo, cuando hablamos de imperativos, hablamos de una red de causas y efectos al que estamos vinculados, nos establecen necesidades, pero en nosotros, al concientizarnos de la graduación de esas necesidades establecidas por defecto por el CAE y lo que realmente necesitamos, podemos incrementar o disminuir nuestra relación con ellos, por ejemplo, a lo largo de este escrito hemos abogado por incrementar la agresividad constructiva junto con la inquisitividad y a la vez, minimizar la territorialidad al revisar nuestros valores + creencias y realizar un desap-EGO. Este mismo modelo de manipulación consciente en la graduación de los imperativos, es una conducta que el budismo preconiza y no pocos monjes logran. También, desde *«la Libertad»* cuanto más vinculados estemos a ciertas creencias de propiedad menos libres somos, por ello exige la búsqueda con ahínco de esas creencias que nos vinculan asimétricamente y separarnos de estas para lograr el máximo de independencia posible e incluso, voltear la balanza del vínculo asimétrico a nuestro favor, lo cual no es un tema desdeñable ya que controlar los imperativos es controlar una vasta zona de nuestra conducta con gran afectación a nuestra mente, cuerpo y entorno.

Responsabilidad

Es el deber motivado por un valor o creencia, las motivaciones, creadoras de acciones y actos (provocaciones) que se deciden emprender, a la vez es hacerse cargo de las consecuencias generadas por dichas acciones y actos que pueden ser propias o de otros
Para ejercer la responsabilidad se debe ser consciente de las obligaciones y consecuencias que conlleva emprender las acciones y actos que se van a ejecutar, con la intencionalidad de mejorar la vida de la gente y/o evitar daños, tanto personales como en otros, si es que hay tutela, por ello, una persona responsable de otra persona, requiere ostentar un poder sobre la otra, normalmente, cuando sucede esto, la otra persona no es consciente ni independiente y es incapaz de asumir

para sí misma obligaciones, mucho menos consecuencias, no sabe autogestionarse lo cual ya hablamos en otros capítulos

Dicho todo esto, es importante refrescar conceptos, ya que nos van a ayudar a entender una idea global y básica, empecemos por hablar sobre lo que es tener poder sobre otros, de nuevo, nos encontramos con el problema ético y moral que vimos al hablar en la burla sobre cuando una imposición no es coacción y por tanto correcta

«-. ¿Quién tiene derecho a imponerse sobre el otro?
-. ¿Cuáles valores + creencias e identidades tienen más validez? o dicho de otra forma ¿En este juicio de valores, quien tiene más razón?

La respuestas son:

-. Los valores + creencias que tienen más validez o razón son los que establecen quién tiene derecho a imponerse.
-. La validez o la razón, se establece gracias a la practicidad en la resolución negociada de un conflicto donde todas las partes ganan y se establecen vínculos lo más simétricos y perdurables posibles»

La lógica de esta definición pasada nos obliga a explicar que es la practicidad

«la practicidad es: la obtención de los recursos (cumplimentación de los imperativos) lo más simple posible, funcional y duradero»

Y para poder obtener los recursos necesitamos ser plenamente conscientes del ámbito en el que estamos, recurrimos a la definición de consciencia

Con estas definiciones podemos ver cuando una persona puede ejecutar un poder para ejercer responsabilidad tanto en sí misma y llegado el caso, en otras personas, vía tutelaje, lo cual nos lleva a entender ¿Cuándo se justifica la coacción y violencia? que vimos en ¿Qué es la coacción y violencia?. A la vez, vemos como la consciencia es el eje rector sobre el que báscula la responsabilidad, vemos una correlación, cuanto mayor consciencia, mayor responsabilidad y es directamente proporcional en el caso contrario, cuanto menor consciencia, menor responsabilidad, por ello no podemos responsabilizar a un bebe por no poder satisfacer los recursos que necesita, los tiene que dar una persona consciente de cómo adquirirlos, en este caso, sus padres, este tema no es baladí, a nivel jurídico, económico, político y social como mínimo, tiene afectaciones muy importantes, y es complicado responsabilizar a un menor de edad o a una persona con una disminución importante de sus cualidades cognitivas, al contrario, una persona con plenitud de sus capacidades cognitivas y en plena consciencia cuando incumple el compromiso o deber adquirido es acreedor de consecuencias.

Hablemos de los deberes adquiridos y sus consecuencias, cuando nacemos adquirimos automáticamente cualidades y propiedades dadas por las sociedades en las que vivimos, en algunos casos, estas cualidades y propiedades se vuelven imprescindibles, la carta de los derechos humanos es una de esos imprescindibles, al igual que las leyes jurídicas, morales y éticas con las que los humanos nos regulamos para vivir en sociedad, todas estas reglas las adquirimos tan solo nacer y con el tiempo, conforme vamos siendo conscientes de nosotros mismos y nuestro medio, vamos asumiendo el deber y las consecuencias de las regulaciones sociales que adquirimos al nacer, son derechos y obligaciones, los cuales estamos obligados a cumplir, con excepción de que exista un impedimento cognitivo que niegue la capacidad consciente de ejecutar el deber, por lo tanto, sin importar el nivel de consciencia que una persona tenga, si es cognitivamente plena, tiene la obligación del deber social, no hacerlo trae consecuencias éticas y morales como mínimo y económicas, jurídicas y sociales en muchos otros casos.
Es difícil catalogar el tipo de consecuencias que trae la irresponsabilidad, debido a que el eje rector de la responsabilidad son los valores + creencias (recordemos nuestros modelos y su interacción con el CAE) tanto individuales como sociales, los cuales establecen el nivel de obligación hacia ellos, a la vez, el nivel de daño cuando se incumple dicha obligación.
La responsabilidad, al depender de los valores + creencias tanto individuales como sociales, puede tener conflictos, sobre todo en la jerarquización, que pueden derivar en consecuencias serias y privaciones de libertad.

¿Para qué sirve *«la Libertad»* dentro de la responsabilidad?

La responsabilidad es una obligación y *«la Libertad»* es una filosofía de vida.
La responsabilidad como ya dijimos, tiene como fin evitar daños, ese es el límite natural de *«la Libertad»*, aunque conceptos distintos, si van unidos, ambos exigen consciencia y por tanto, una persona que conoce perfectamente las fronteras de sus conductas y libertades, está obligada a ser responsable consigo misma y con la sociedad.

Antes de terminar, quisiera hacer una reflexión sobre la relación entre *«la Libertad»* y los derechos y obligaciones con las que nacemos, las cuales se plasman en la declaración universal de los derechos humanos, donde el primer artículo señala la libertad de todos los seres humanos, también, en treinta artículos, ocho contienen la palabra *«Libertad»,* indica la importancia que tiene tanto en las sociedades como en las personas para tener paz y una vida plena, ética, moral y feliz, por lo tanto, ejercer *«la Libertad»* de hecho, es una obligación y una responsabilidad.

Liderazgo

Cuando hablamos de liderazgo, hablamos de la ejecución de varios conceptos, *«la Libertad»*, *«Conciencia»*, *«Independencia», «Responsabilidad», «Practicidad», «Empatía»*, etcétera; Temas que hemos tratado en donde se ha hablado superficialmente del liderazgo.

Las definiciones de liderazgo en general, hablan de tener habilidades especiales y únicas en la forma de actuar que sirven para influir e inspirar a otras personas para conseguir un cambio.
Desde nuestra visión, un líder es aquella persona que tiene la capacidad de responder de forma práctica a las necesidades creadas para cumplimentar los imperativos fisiológicos y comportamentales, tanto para sí mismo como para la sociedad.

Hay múltiples formas de cumplimentar los imperativos, tantos como valores y creencias hay, como ya vimos en nuestros modelos, son estrategias evolutivas y cuanto más eficientes y prácticas sean, más inspiradoras son, por ejemplo, saber negociar, cumple con nuestros recursos, no importa la índole: social, económico, moral, etcétera, como ya vimos, la negociación necesita de paciencia, empatía y practicidad, conceptos que son en sí mismos estrategias evolutivas, las cuales, cuanto más refinadas sean, mayor capacidad negociadora, mayor capacidad de cumplimentar las necesidades, y mayor confianza y seguridad crean.

Yendo más lejos ¿Pensemos por qué nos inspiran las personas sabias? Es porque tienen respuestas a nuestros problemas, resuelven nuestras necesidades, lo hacen con empatía, paciencia, responsabilidad y practicidad, conocen nuestros valores + creencias y llegan a una solución adecuada para nuestros problemas, algunas veces mediante negociación + acuerdo y otras veces no, pero siempre dando ejemplo.

En algunas ocasiones, nos sorprenden con sus soluciones, nos hacen conscientes de situaciones que no habíamos previsto y empezamos a vivir con esas mismas soluciones (invierten el sentido conductual de nuestro comportamiento en la pirámide Bateson - Dilts), que a la vez se van convirtiendo en reglas morales y éticas y luego si cabe en legislaciones, incluso religiones.
Zoroastro, Siddharta Gautama, Jesús y Mahoma son ejemplos de este camino.
En tiempos recientes y modernos podemos ver gente que parece tiene respuestas a nuestras necesidades y van creando una moral + ética diferentes, como fueron Hitler, Stalin y Mussolini, Gandhi, Eleanor y Franklin Roosevelt, etcétera. Hoy en día Trump, Putin, Bolsonaro, Malala, Pepe Mujica, Mandela, Luther King, César Chávez, Desmond Tutu.

Se pueden clasificar en dos grupos, los luchadores sociales y dictadores / populistas, la diferencia entre estos líderes, es el uso consciente de *«la Libertad»* , los dictadores / populistas buscan la confrontación y siempre hay un enemigo al cuál vencer, los luchadores sociales confrontan las injusticias y buscan la unión social apelando a que todos somos uno, por lo tanto, si analizamos históricamente las consecuencias que traen estos distintos tipos de liderazgo, concluimos que uno lleva a la guerra y muerte los otros a la paz y la vida.

Las consecuencias son diametralmente opuestas, por lo tanto, debemos ser cautos cuando nos encontremos con un liderazgo, debemos ser críticos, independientes, empáticos, paz-cientes, prácticos, responsables y conscientes ante un líder, no podemos ceder nuestros actos y nuestras libertades por una falta de conciencia personal a una persona, en especial a todas aquellas que NO buscan el beneficio de la humanidad, si no a su propio grupo y persona, como vimos en el

experimento Milgram y el nazismo.

«El liderazgo empieza por uno mismo, y termina en ser libre y dar libertad… Con todas sus consecuencias»

«En la resistencia civil de las masas, el liderazgo resulta esencial. En la resistencia civil individual, cada resistente es su propio líder.

(Gandhi, Sf, Reflexiones sobre la verdad, posición 629)»

La Propaganda

Empezaré por decir que para mí, la propaganda es un tema fundamental de estudio cuando se trata de ser libres ya que su función es la de expandir ideas, y es una de las materias más antiguas conocidas, la antigua Roma ya la usaba sistemáticamente para alabar o desacreditar a personas, políticos y otros pueblos. Hoy en día se usa también con estos fines, pero ha calado también en la economía de mercado y por ello está en todas partes y se mueve en todos los estamentos de nuestras vidas de forma sibilina.

La propaganda es:

«El mecanismo por el cual se diseminan las ideas a gran escala, en el sentido amplio de un proyecto organizado para extender una creencia o una doctrina en particular.

(Bernays, Propaganda, pp 15)»

Viendo la definición nos damos cuenta de la profundidad en su arraigo en las sociedades ya que define creencias en los individuos para crear tendencias en el pensamiento de las sociedades, esto nos habla del nivel de manipulación que recibimos minuto a minuto, día a día y que debemos aprender a identificar, controlar y usar para crear sociedades que contengan pensamiento original, libre y que puedan construir sociedades más justas, pacientes, independientes, responsables, empáticas y más democráticas que las que tenemos, para de verdad cumplir comportamentalmente con *«la Libertad»*
Recomiendo ver estos artículos donde explican cómo se hace propaganda, ellos le llaman “ingeniería social” con la ventana de Overton para estudiar las creencias + valores de las sociedades y tener una idea de cómo las sociedades reaccionan a las campañas propagandistas.

El Perdón

El perdón es un concepto difícil de asociar a los comportamientos libres y sin embargo es fundamental, empecemos por definir al perdón, y la RAE nos da varias definiciones, pero nos quedamos con la segunda, que es:

«Remisión de la pena merecida, de la ofensa recibida o de alguna deuda u obligación pendiente»

Podemos redefinirla como:

«absolución de la coacción»

Esclarecer debemos, para ello lo mejor es usar lo que dice el budismo, este nos explica que para ser libres de verdad, debemos desprendernos de una gran parte de las ideas en nuestro Ego, que nos lastran e impiden desarrollar nuestra voluntad, usando cuestionamientos como los que ya hemos visto. Estas ideas + identidades se convierten en comportamientos, como revanchas, venganza, ira, rencor, etcétera. El cuestionamiento nos hace preguntarnos si realmente necesitamos estos comportamientos y la respuesta es No, ya que nos apegamos a vínculos asimétricos coaccionantes y nos impiden ser libres.
Pero como bien dice el budismo, debemos ejercer una acción consciente para liberarse de un vínculo esclavizante, eso es, tomar las riendas del vínculo y ejercer una tarea concientizante para que la parte a ser absuelta entienda y asuma sus obligaciones y responsabilidades, con la finalidad de obtener un aprendizaje y enmendar el daño ocasionado. Si la parte a ser absuelta no se concientiza, queda la fuerza moral y ética[6] de la parte perjudicada, que va a ser observada por el grupo y en última instancia, este puede presionar a la concientización de la parte a ser absuelta… Esto es conocido como: la presión grupal
También se da que la parte a ser absuelta puede ser la misma parte perjudicada, estos casos se dan cuando la parte a perdonar se vuelve consciente de que ha ejercido algún tipo de coacción a sí mismo y necesita perdonarse, tal como sucede con los alcoholic@s, drogadictos, ludópatas o anorexic@s, entre muchos ejemplos cuando toman consciencia de sus actos. No solo a nivel personal se puede uno perdonar, también de lo dicho, se intuye que la parte a ser absuelta puede ser otra persona, un grupo social, político, etcétera.
Cuando hablamos de la finalidad del perdón y obtener un aprendizaje para enmendar el daño ocasionado, nos referimos a una mejora de los vínculos dañados por la parte a ser absuelta, una especie de"reinserción" con la cuál, se pueda vivir en paz sin causar más daños. Esta es la razón por la que los estados reinsertan a los criminales a la sociedad, la finalidad es que aquellas personas que han cometido un crimen sean conscientes de sus actos ante la sociedad, que han violentado su vínculo con ella y por tanto ayuden a enmendar esos actos haciendo una sociedad más pacífica.
Ejemplo: Si una persona que ha asesinado ayuda y concientiza a otros para que no maten, esa persona está cumpliendo y resarciendo a la sociedad. De usar la ley del talión con ella para obtener justicia, el perdón no existe y el criminal debe pagar en idéntica proporción a su delito, en este caso la ley del talión es injusta ya que la persona sería ejecutada, ya no hay contribución a la sociedad… sería poco práctico

«"El ojo por ojo termina haciendo que el mundo entero se quede ciego."

(Gandhi, Sf, Reflexiones sobre la verdad., posición 77)»

Hay deber de ser cuidadosos con el perdón, la parte perjudicada,al adquirir fuerza moral y ética, también detenta la capacidad de enjuiciar a la parte a ser absuelta, el juicio debe aplicarse como aprendizaje y solo como prevención futura ante la afrenta o coacción, que nunca debe ser olvidada, para terminar, enjuiciar con cualquier otra finalidad sería una exigencia y eso, no es perdón, es revancha… la ley del talión

Para terminar, el perdón ayuda a crear vínculos, simétricos y prácticos con la sociedad y con los compromisos propios, ayuda a crear consciencia y crea una salud mental preventiva que no somatiza creando problemas de salud como la infelicidad y estrés, en el caso del perdón social tiene gran repercusión en el pilar regulador de los vínculos que creamos que es la justicia

La Felicidad

Es una emoción, por ello es una sensación y un estar ser, y a mi parecer, es la emoción más ambigua que hay, porque cuando le preguntas a cualquier persona ¿eres feliz? siempre responden afirmativamente, acto seguido le preguntas ¿por qué? y normalmente no saben responder o dan excusas poco sinceras.
Lo interesante de la felicidad es que para poder responder a ella hay que ser consciente de lo que se tiene y honesto sobre los objetivos de vida que se quieren y pueden alcanzar, y cómo se quieren alcanzar, esta plena consciencia nos enlaza y vincula con todo lo que hemos visto, frustración, practicidad, tolerancia, libertinaje, violencia, paz-ciencia, responsabilidad, independendencia, perdón , etcétera. Para conseguir estos objetivos, debemos encausar y definir con *«la Libertad»* ya que recordemos *«Las formas son tan importantes como el objetivo»* y de esta forma, evitamos el libertinaje y la retaliación de la coacción que conlleva.

Por esto, yo siempre digo que la respuesta a la pregunta ¿eres feliz? Es la más sencilla del mundo y a la vez la más difícil.

¿Eres feliz?

Notas

[1↑] Podemos ver el efecto directo del imperativo Inquisitividad en este proceso y para ello vamos a retomar parte de su definición
«La inquisitividad en la evolución se puede entender como uno de los comportamientos más antiguos, ya que sin este, la exploración, evaluación y capacidad de discriminar beneficios y costos sería inexistente».

[2↑] Persona moral puede ser un amigo, un sabio yogui, el cura, un famoso o un político y una entidad moral puede ser la iglesia, un grupo de amigos que aconsejan, la ciencia y su conocimiento, formas de vida como seguir los preceptos éticos y morales del deporte, partidos políticos, etcétera.

[3↑] Hay que ser cuidadosos con los datos sobre niños salvajes no confinados, en la mayoría de los casos son leyendas y los pocos casos documentados no muestran datos concluyentes sobre el total potencial cerebral adquirido con el lenguaje y la cultura.
[4↑] En el caso de Gandhi o Mandela, en sus escritos le hablan a la gente para que no tengan miedo del vértigo de reconstruir sus creencias con una realidad más acorde a las actividades exógenas que les rodean.
[5↑] Recordemos, el Ego nace de tres zonas inconscientes dentro de la pirámide Bateson - Dilts, identidad, capacidades y valores + creencias , es desde esta zona donde vivimos el mundo y lo referenciamos, cualquier cambio en él, cambia nuestra visión de la realidad y por tanto de nuestro comportamiento.
[6↑] La fuerza de esta moral y ética, son estrategias evolutivas que se están en el CAE, devienen de los imperativos mismos, sobre todo a la necesidad territorial y la pertenencia a diferentes zonas y sus grupos.
[7↑] Cuando hablamos de las creencias + valores explicamos cómo tienen jerarquías y afectan al comportamiento de las personas, una de las teorías de Steven sobre las estructuras de las emociones, es que estas ideas se pueden ver como una matriz, que hipotéticamente configuran la intensidad de las emociones de forma directamente proporcional a estas jerarquías. Si buscamos, podemos encontrar casos donde no es así, debido a nuestras capacidades, vamos a poner un ejemplo:
Digamos que Jaime tiene el valor de la justicia muy alto, el primero en la jerarquía de la matriz y un día, caminando por la calle se encuentra de frente a una persona armada con una pistola asaltando a una anciana, Jaime se alerta y la jerarquía del valor de justicia le crea una emoción muy intensa ¡¡La más intensa!! Lo secuestra emocionalmente y le exige actuar y detener el asalto inmediatamente y al intervenir termina herido y robado también.
Este sería el caso si no interviniera una evaluación para cuantificar la intensidad de la emoción vía las capacidades, en la realidad, cuando nos encontramos algo que choca con nuestras creencias + valores normalmente nos viene una intensidad muy alta, y logramos mediar gracias a nuestras capacidades, ellas hacen el importante trabajo de calcular las jerarquías, deciden y median para definir la intensidad con la que nuestras emociones surgen, recordemos que las capacidades tienen memoria experiencial y un componente biológico.
Por lo tanto, la segunda estructura propuesta por Steven es la que nos responde mejor a la realidad, aunque como en todo, este es un tema a experimentar.
Siguiendo el ejemplo de Jaime: al ver la pistola comprende que no tiene la capacidad de hacer justicia por su cuenta y llama a la policía
[8↑] Los procesos definidos son propuestos por la psicología, política, sociología y economía que a través de la propaganda ayudan a cambiar las ideas de la gente, tanto a nivel personal como social

[9↑] Cuando hablamos de conciencia, comentamos que la informática trata de copiarla, un buen ejemplo de ello y como ejercicio, es escribir teóricamente en código informático no funcional pero sí representativo de los pasos a seguir para lograr que alguien en estado emocional profundo irracional e inconsciente, de alerta general, deje de estarlo, queda de la siguiente forma:

```
function resolverActividadesExogenas(quererCambio, actividadExogena){
        ProblemaSolucionado                                 = "No";
        individuoPuedeVivirConProblema                      = "Si";
        paso1ParaVivirConProblema                           = “exito”;
        paso2ParaVivirConProblema                           = “exito”;
        if(quererCambio  == "Si"){
                if(actividadExogena  == ”erradicada”){
                        ProblemaSolucionado                 = "Si";
                        individuoPuedeVivirConProblema      = "No";
                }else{
                        if(paso1ParaVivirConProblema  == “exito”){
                                ProblemaSolucionado         = "Si";
                                individuoPuedeVivirConProblema =  "Si";
                        }else if(paso2ParaVivirConProblema  == “exito”){
                                ProblemaSolucionado         = "Si";
                                individuoPuedeVivirConProblema = "Si";
                        else{
                                individuoPuedeVivirConProblema  = "No";
                                ProblemaSolucionado         = "No";
                        }
                }
        }else{
                  individuoPuedeVivirConProblema            = "No";
                  ProblemaSolucionado                       = "No";
        }
        return [ProblemaSolucionado, individuoPuedeVivirConProblema ];
}
```

[10↑] Ejemplo de creencias no limitantes es: La creencia en *«la Libertad»*, que nos dice que desechemos creencias que nos limitan

Bibliografía

1. Mill John Stuart, “Sobre la libertad”, Edición de Kindle
2. Rousseau, Jean-Jacques, “El contrato social”, Biblioteca de Grandes Escritores Iberia Literatura. Edición de Kindle. (p. 93).
3. Adams Richard Newbold, “La red de la expansión humana”, La casa Chata, México D.F., 1978

4. Bernays Edward, “Propaganda ([sic]) (p. 3).”, Melusina, s.l., Edición de Kindle., 2008
5. Minsky Marvin, “La máquina de las emociones Sentido común, inteligencia artificial y el futuro de la mente humana”, Publicado por Editorial Sudamericana S.A.® bajo el sello Debate con acuerdo de Random House Mondadori S.A., Buenos Aires, 2010,
6. Bartra Roger, “Cerebro y Libertad Ensayo sobre la moral, el juego y el determinismo”, Fondo de cultura económica, México D.F. ePub, 2013, posiciones 136, *551, 568, 742*
7. Darwin Charles, “El origen de las especies,” Porrúa, S.A. México, 1994
8. Piaget Jean “Introducción a la epistemología genética 1. El Pensamiento matemático”, Paidos, Buenos Aires, 1978
9. Piaget Jean “Introducción a la epistemología genética 2. El Pensamiento físico”, Paidos, Buenos Aires, 1975
10. Piaget Jean “Introducción a la epistemología genética 2. El Pensamiento biológico, psicológico y sociológico”, Paidos, Buenos Aires, 1975
11. Piaget Jean, “Psicología y epistemología”, Editorial Planeta-De Agostini, S. A.,Barcelona, 1985
    a. https://riofa.files.wordpress.com/2011/03/psicologia-y-epistemologia-piaget.pdf
12. Kuhn S Thomas, “La estructura de las revoluciones científicas”, Fondo de Cultura Económica, México, 1965
13. Childe V Gordon, “Los orígenes de la civilización”, Fondo de Cultura Económica, México, 1954
14. Salgado Enrique, “Erotismo y sociedad de consumo”, Círculo de lectores, Barcelona, 1972
15. Fuster M. Joaquín, “Cerebro y libertad. Los cimientos cerebrales de nuestra capacidad para elegir” , Editorial Planeta, S. A, Barcelona,, 2014, Versión Kindle posiciones 76, 114, 776, 778.
16. Cruchaga Lizarraga Xabier, Imperativos y Atmósferas Comportamental, Centro de estudios filosóficos, políticos y sociales Vicente Lombardo Toledano, México CDMX, 2019, pp 59.
17. Pedro Bonifacio Palacios / Almafuerte, “Siete sonetos medicinales”, Biblioteca virtual universal, 2003, 1.
18. Tai Morello, “Budismo para Principiantes”, Versión Kindle, 2015, p 49.
19. Howard Gardner, “Estructura de la mente La teoría de las inteligencias múltiples”, Fondo de Cultura Económica, México, 1995
20. Goleman Daniel, “Inteligencia Emocional”, Kairós, Barcelona, 1996
21. Ramón de la Fuente, Francisco Javier Álvares Leefmans“, Biología de la mente”, Fondo de Cultura Económica, México, 1998
22. Hayek A Friedrich, “Los fundamentos de la libertad”, Union Editorial, Madrid, 2022
23. Yuste Francisco, “Herramientas de coaching personal”, Declée Brouwer S.A, Bilbao, 2017
24. Maquiavelo Nicolás, “El Príncipe”, Phellas, Versión Kindle, 2019, p 21.
25. Rothbard Murray N, “Hacia una nueva Libertad”, Unión Editorial, Madrid Versión Kindle, 2013
26. Mandela Nelson, “La autobiografía de Nelson Mandela”, Penguin Random House Grupo Editorial, Barcelona, 1994, pp 482, 382.
27. Gandhi Karamchand Mohandas , “Todos los hombres son hermanos”, Sociedad de educación Atenas, Madrid, 1988, pp 70.

28. Gandhi Karamchand Mohandas , “Reflexiones sobre la verdad”, Librodot.com, sf, *posiciones 186, 253, 629*
29. Gandhi Karamchand Mohandas , “Reflexiones sobre el amor incondicional”, Librodot.com, sf, posición 583
30. Gandhi Karamchand Mohandas , “Palabras de Verdad”, Ediciones Sígueme S.A.U, Salamanca, 2015
31. Wolpert Stanley, “Gandhi”, Ediciones Folio S.A. junto al periodico ABC, 2003
32. Nietzsche Friedrich, “Así habló Zaratustra”, Alianza Editorial, Madrid, 1984
33. Nietzsche Friedrich, “Ecce Homo”, Editores mexicanos unidos, México, 1986
34. Nietzsche Friedrich, “El origen de la tragedia”, Ediciones Lea S.A., Buenos Aires, 2016
35. Gracian Baltasar, “El Arte de la prudencia y Oráculo manual”, Huesca, 1647
36. Cortina Orts Adela “Aporofobia, el rechazo al pobre”, Titivullus, ePub, 2017
37. Macías Cortés Gerardo Javier, “Teorías de la comunicación grupal en la toma de decisiones: contexto y caracterización” Universitat Autónoma de Barcelona / Tesis para obtener el título de: Doctor en comunicación audiovisual y publicidad, 2003
38. Thoureau David Henry, “Del deber de la desobediencia civil”, Editorial ᴛᴛ, Medellín Colombia, 2008
39. Pinker Steven , “Cómo funciona la mente”, Editorial Destino, sl, 2008, pp *185-190-284-469*
40. Tomasello Michael, “Los orígenes culturales de la cognición humana”, Amorrortu editores Buenos Aires - Madrid, 2003
41. Olga Lengyel, “Los Hornos de Hitler”,Editorial Diana, Sin Lugar, 1961, pp 87
42. Dunia Wasserstrom, “Nunca Jamás”, Nueva Edición, Sin lugar, sin fecha pp 8
43. Abadia Leopoldo, “Cómo funciona la economía para dummies”, Ediciones CEAC es un sello editorial de Centro Libros PAPF, S. L. U. Grupo Planeta, Barcelona, 2012
44. Christophe André, Alexandre Jollien, Matthieu Ricard, “¡Viva la libertad!”, Arpa & Alfil Editores S.L.,Barcelona, 2020
45. Asimov Issac, “El hombre bicentenario”, Penguin Random House Grupo Editorial, S. A. U.Barcelona 2013
46. Asimov Issac, “Yo, robot”, Edhasa,.Barcelona 2010
47. Colorado Soriano Francisco Javier, “La Anécdota 101”, Bebookness, Edición de Kindle, 2017
48. Dean Ignacio, “Libre y salvaje: La gran aventura de la vuelta al mundo a pie”, Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A, Barcelona, 2017
49. Neil Álvaro, “Kilómetros de Sonrisas”, Edición del autor versión Kindle / Imprenta Narcea, S.L., España, (2004-2017)
50. Dumont, Catherine, “50 Discursos Inspiradores : qué dijeron y porqué quienes cambiaron el mundo”, Cooltura , Ciudad Autónoma de Buenos Aires, 2015
51. Fité Ricardo, “No le digas a la mama que me he ido a Mongolia en moto”, https://noledigasalamama.com/, Barcelona, 2016
52. Jodorowsky Alejandro, “Psicomagia”, Ediciones Siruela, S. A., Madrid, 2004, 2007, 2011
53. Loeb, Avi. “Extraterrestre: La humanidad ante el primer signo de vida inteligente más allá de la Tierra”. Editorial Planeta, Barcelona 2021
54. Theodore Zeldin, “Conversación” Plataforma Actual Edición de Kindle, Barcelona (1998, 2014)

55. Woodward, Bob.” Miedo. Trump en la Casa Blanca” . Roca Editorial de Libros, Barcelona, 2018.
56. Woodward, Bob.” Rabia” . Roca Editorial de Libros, Barcelona, 2020.
57. Woodward, Bob; Costa, Robert.,“Peligro”, Roca Editorial de Libros, Barcelona, 2021

Artículos

1. Begoña Román Maestre, “La responsabilidad personal y sus límites. Del empoderamiento a la culpabilización de las víctimas”, Facultad de Filosofía (UB), Publicado en Determinantes personales y colectivos de los problemas de salud. Cuadernos Grifols nº 37
2. Bartra Roger, “El exocerebro: Una hipótesis sobre La Conciencia”, LUDUS VITALIS / vol. XIII / num. 23 / 2005, pp 103 - 115
http://ludus-vitalis.org/html/textos/23/23-06_bartra.pdf
3. (Vallejo-Chávez Luz Maribel , Tapia-Segura Silvia Gabriela, Tapia-Bonifaz Angelita Genoveva, Vaca-Vallejo Mishell Kerly),”Neurological levels of thinking and entrepreneurship for post-pandemic economic revival”, Journal of Namibian Studies, 33 S2(2023): 2658–2674 ISSN: 2197-5523 (online)
4. (Brito Galindo Andrés, Vicente García Perdomo José), “La Pirámide de Niveles Neurológicos de Dilts y El para qué: Un modelo de modelos y una pregunta clave para el coaching”,(Obra Social Casinos de Tenerife, Equippo, Liderazgo Empresarial y Desarrollo Personal) Santa Cruz de Tenerife, 17 de septiembre de 2014
https://upeldem.files.wordpress.com/2017/04/la-pire280a0mide-de-niveles-neurolc2a2gicos-de-dilts-y-el-para-quccca7.pdf
5. Roberto C. Frenquelli, “Reconsiderando a Gregory Bateson: Acerca de la propensión a aprender”, Infancia, Educación y Aprendizaje (IEYA). Vol. 3, Nº 1, pp. 3-14. ISSN: 0719-6202 / Universidad Nacional del Rosario. Facultad de Psicología, http://revistas.uv.cl/index.php/IEYA/index, sf
6. Valenzuela César W, Sepúlveda Gabriela PH. D, “Concepto Piagetano de Identidad en el proceso de Psicoterapia Constructivista Evolutiva en Niños”, Facultad de Ciencias Sociales - Escuela de Posgrado - Programa de Magíster en Psicología Clínica, Santiago, 2012
https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/105910/Concepto-Piagetano-de-Identidad.pdf?sequence=3#:~:text=Piaget%20define%20la%20identidad%20como,como%20tambi%C3%A9n%20al%20s%C3%AD%20mismo

Internet

1. Libertad
    a. https://es.wikipedia.org/wiki/Libertad
2. Teleonomía

a. https://es.wikipedia.org/wiki/Teleonom%C3%ADa#:~:text=La%20teleonom%C3%ADa%20es%20un%20t%C3%A9rmino,evolutiva%20para%20el%20%C3%A9xito%20reproductivo.

3. Potencial de acción
   a. https://riuma.uma.es/xmlui/bitstream/handle/10630/1023/Dierssen%2C%20M.pdf?sequence=1
4. La construcción de la identidad
   a. *https://psisemadrid.org/la-construccion-de-la-identidad/#:~:text=La%20identidad%20es%20el%20conjunto,%2C%20relacional%2C%20profesional%20y%20social*
5. Concepto Piagetano de Identidad
   a. *https://repositorio.uchile.cl/bitstream/handle/2250/105910/Concepto-Piagetano-de-Identidad.pdf?sequence=3#:~:text=Piaget%20define%20la%20identidad%20como,como%20también%20al%20s%C3%AD%20mismo*.
6. Concepto de superorganismo
   a. https://es.wikipedia.org/wiki/Superorganismo
7. Teoría de los seis grados de separación
   a. https://es.wikipedia.org/wiki/Seis_grados_de_separaci%C3%B3n
8. Experimento Milgram
   a. https://es.wikipedia.org/wiki/Experimento_de_Milgram
9. Experimento de la cárcel de Stanford
   a. https://es.wikipedia.org/wiki/Experimento_de_la_c%C3%A1rcel_de_Stanford
10. Perseverancia de las creencias
    a. https://es.wikipedia.org/wiki/Perseverancia_de_las_creencias
11. Los Hornos de Hitler
    a. https://bnjm.cu/img/noticias/2021/8/1/Lengyel%20Olga%20-%20Los%20Hornos%20de%20Hitler.pdf
12. [ ]Ventana de Overton
    a. https://www.mackinac.org/overtonwindow
    b. https://www.youtube.com/watch?v=NtwYUGZeoqo&t=602s
    c. https://eurekamarketing.es/la-ventana-de-overton/
13. Poema Invictus
    a. https://es.wikipedia.org/wiki/Invictus_(poema)
14. Intolerancia
    a. https://dle.rae.es/intolerancia
15. Tolerancia
    a. https://dle.rae.es/tolerancia
16. Burla
    a. https://dle.rae.es/burla
17. Comportamiento no verbal
    a. https://www.ugr.es/~aula_psi/EL_COMPORTAMIENTO_NO_VERBAL.htm
18. Opinión de Sócrates sobre la democracia
    a. https://es.quora.com/Por-qu%C3%A9-S%C3%B3crates-odiaba-la-democracia
19. Intencionalidad del psicólogo
    a. https://institutosalamanca.com/blog/que-es-la-intencionalidad-del-psicologo/

20. Independencia
    a. https://dle.rae.es/independencia
21. Caso Genie
    a. https://es.wikipedia.org/wiki/Genie
22. Niño Salvaje
    a. https://es.wikipedia.org/wiki/Ni%C3%B1o_salvaje
23. Niveles Neurológicos de Dilts & Bateson y Ética en el Trabajo
    a. https://www.youtube.com/watch?v=u8El6bUoV-c
24. Definición de conciencia
    a. https://www.rae.es/dpd/conciencia#:~:text=el%20habla%20popular.-,2.,conciente%20ni%20%E2%8A%97%E2%80%8Dinconciente.
25. El mayor mito de la Comunicación No Verbal
    a. https://www.no-verbal.com/mayor-mito-comunicacion-no-verbal-formula-55-38-7/
26. El 93% de la comunicación es no verbal… ¿Mito o Realidad?
    a. https://blogs.20minutos.es/comunicacion-no-verbal-lo-que-no-nos-cuentan/2016/02/01/el-93-de-la-comunicacion-es-no-verbal-mito-o-realidad/
27. ¿Ha adquirido conciencia de sí misma una inteligencia artificial de Google?
    a. https://www.elmundo.es/tecnologia/creadores/2022/06/13/62a7a59ae4d4d8f1398b458b.html
28. ¿Puede la ciencia ofrecer una explicación última de la realidad?
    a. https://www.unav.edu/web/ciencia-razon-y-fe/puede-la-ciencia-ofrecer-una-explicacion-ultima-de-la-realidad
29. Historia de la ciencia
    a. https://es.wikipedia.org/wiki/Historia_de_la_ciencia
30. Filosofía de la ciencia
    a. https://es.wikipedia.org/wiki/Filosof%C3%ADa_de_la_ciencia
31. Método científico
    a. https://es.wikipedia.org/wiki/M%C3%A9todo_cient%C3%ADfico
    b. https://www.lifeder.com/pasos-metodo-cientifico/
32. Programación neurolingüística
    a. https://es.wikipedia.org/wiki/Programaci%C3%B3n_neuroling%C3%BC%C3%ADstica#Psicoterap%C3%A9utica
33. Colonización griega
    a. https://es.wikipedia.org/wiki/Colonizaci%C3%B3n_griega
34. Disputa del Egeo
    a. https://es.wikipedia.org/wiki/Disputa_del_Egeo
35. Teoría de la mente
    a. https://es.wikipedia.org/wiki/Teor%C3%ADa_de_la_mente
36. Evolución cultural
    a. https://es.wikipedia.org/wiki/Evoluci%C3%B3n_cultural
37. Ku Klux Klan
    a. https://es.wikipedia.org/wiki/Ku_Klux_Klan

38. Apartheid
    a. https://es.wikipedia.org/wiki/Apartheid
39. Bob Pop: “No existe nada normal. Nadie es normal. Yo elegí ser feliz en vez de normal”
    a. https://elpais.com/eps/2023-10-07/bob-pop-no-existe-nada-normal-nadie-es-normal-yo-elegi-ser-feliz-en-vez-de-normal.html
40. Rabindranath Tagore
    a. https://es.wikipedia.org/wiki/Rabindranath_Tagore
41. Científicos empiezan a considerar que la conciencia es parte del tejido del universo
    a. https://pijamasurf.com/2023/09/cientificos_empiezan_a_considerar_que_la_conciencia_es_parte_del_tejido_del_universo/amp/
42. Este inventor de IA cree que su robot tiene consciencia
    a. https://es.wired.com/articulos/este-inventor-de-ia-cree-que-su-robot-tiene-consciencia
43. Robert J. Sternberg, psicólogo: “Tus habilidades intelectuales cambian, la inteligencia se va aprendiendo”
    a. https://elpais.com/educacion/2023-06-20/robert-j-sternberg-psicologo-tus-habilidades-intelectuales-cambian-la-inteligencia-se-va-aprendiendo.html
44. Cuento: El Jarrón Roto
    a. https://jaen.nueva-acropolis.es/jaen-articulos/29483-cuento-el-jarron-roto
45. Etología
    a. https://www.ugr.es/~aula_psi/Etologia.htm#:~:text=Etimol%C3%B3gicamente%20viene%20de%20la%20palabra,hombre%2C%20en%20su%20medio%20natural.
46. El desarrollo de la inteligencia del bebé desde el nacimiento a los 2 años
    a. https://atenciontemprana-atai.es/novedad/el-desarrollo-de-la-inteligencia-del-bebe-desde-el-nacimiento-a-los-2-anos/13
47. Todo Lo Que Deberías Saber Sobre el Lenguaje Corporal
    a. https://habilidadsocial.com/el-lenguaje-corporal/
48. ¿Cuál es la importancia del contacto físico en la infancia?
    a. https://psicologiaymente.com/desarrollo/importancia-contacto-fisico-infancia
49. "Soy así", "Te equivocas", "No te puedo perdonar": las expresiones que delatan a las personas sin inteligencia personal, según Harvard
    a. https://www.lavanguardia.com/cribeo/20231212/9444143/asi-te-equivocas-te-perdonar-expresiones-delatan-personas-inteligencia-personal-harvard-pmt.amp.html
50. Sheena Josselyn, neurocientífica: “Es muy sencillo borrar un recuerdo, con las herramientas apropiadas”
    a. https://elpais.com/salud-y-bienestar/2023-10-22/sheena-josselyn-neurocientifica-es-muy-sencillo-borrar-un-recuerdo-con-las-herramientas-apropiadas.html
51. Un experimento logra que una máquina relacione conceptos como hacen los humanos
    a. https://elpais.com/tecnologia/2023-10-25/un-experimento-logra-que-una-maquina-relacione-conceptos-como-hacen-los-humanos.html
52. LA TEORÍA DE LA ACCIÓN COMUNICATIVA
    a. https://www.youtube.com/watch?v=wepwMgAhzpw
53. Metalenguaje

    a. https://es.wikipedia.org/wiki/Metalenguaje
54. Instituto Español De Sinergología
    a. https://institutoespanoldesinergologia.com/sinergologia/
55. Proxemia
    a. https://es.wikipedia.org/wiki/Proxemia
56. Paralingüística
    a. https://es.wikipedia.org/wiki/Paraling%C3%BC%C3%ADstica
57. ¿Qué es la comunicación no verbal científica?
    a. https://www.noverbal.es/que-es-la-comunicacion-no-verbal-cientifica/
58. Lenguaje corporal y comunicación no verbal
    a. https://www.randstad.es/contenidos360/orientacion-laboral/lenguaje-corporal-y-comunicacion-no-verbal-en-el-ambito-profesional/#:~:text=Existe%20una%20ciencia%20que%20estudia,postura%20o%20la%20expresi%C3%B3n%20facial.
59. Acción comunicativa
    a. https://es.wikipedia.org/wiki/Acci%C3%B3n_comunicativa
60. Declaración Universal de los derechos humanos
    a. https://www.un.org/es/about-us/universal-declaration-of-human-rights#:~:text=Art%C3%ADculo%2023&text=Toda%20persona%20tiene%20derecho%20al,la%20protecci%C3%B3n%20contra%20el%20desempleo.
61. Liderazgo
    a. https://es.wikipedia.org/wiki/Liderazgo
    b. https://dle.rae.es/l%C3%ADder
    c. https://concepto.de/liderazgo-2/
    d. https://www.escuelaeuropeaexcelencia.com/2015/08/que-es-el-liderazgo-aspectos-relevantes/
62. Perdón
    a. https://dle.rae.es/perd%C3%B3n
    b. https://www.iepp.es/que-es-el-perdon/
63. Poema de Almafuerte
    a. https://www.agro.uba.ar/users/ferraro/almafuerte.htm
    b. https://es.wikipedia.org/wiki/Pedro_Bonifacio_Palacios
64. La desinformación nos mata
    a. https://elpais.com/opinion/2024-01-22/la-desinformacion-nos-mata.html
65. Be water my friend
    a. https://www.youtube.com/watch?v=MyQ8YzgqVdY
66. Zenón de Citio / Estoicismo
    a. https://es.m.wikipedia.org/wiki/Zen%C3%B3n_de_Citio
    b. https://es.m.wikipedia.org/wiki/Estoicismo
67. Platón
    a. https://es.m.wikipedia.org/wiki/Plat%C3%B3n
68. 80 frases de Sócrates para entender su pensamiento
    a. https://psicologiaymente.com/reflexiones/frases-de-socrates

69. Un nuevo modelo de embrión de 14 días aclara el mayor enigma de la formación de un ser humano
    a. https://elpais.com/ciencia/2023-06-15/un-nuevo-modelo-de-embrion-de-14-dias-aclara-el-mayor-enigma-de-la-formacion-de-un-ser-humano.html
70. Cory Doctorow, la ciencia ficción como arma frente al metaverso: “No somos libres y no lo sabemos”
    a. https://elpais.com/cultura/2023-06-21/cory-doctorow-la-ciencia-ficcion-como-arma-frente-al-metaverso-no-somos-libres-y-no-lo-sabemos.html
71. Cómo la enfermedad hizo que Michael J. Fox pasase de superestrella juvenil a héroe maduro
    a. https://elpais.com/elpais/2018/08/02/icon/1533218680_303719.html
72. Ruta de los imperios
    a. http://www.ruta-imperios.com/WEB-RI/espana/cronicas.htm
73. Vuelo 571 de la Fuerza Aérea Uruguaya
    a. https://es.wikipedia.org/wiki/Vuelo_571_de_la_Fuerza_A%C3%A9rea_Uruguaya
74. Tres décadas de alertas para frenar el cambio climático
    a. https://elpais.com/elpais/2018/08/24/ciencia/1535118678_754998.html
75. Andar 3.800 kilómetros por la independencia (de la mujer) en India
    a. https://elpais.com/elpais/2018/08/06/planeta_futuro/1533551211_912842.html?por=mosaico
76. Merkel condena con firmeza el creciente clima de violencia xenófoba en Alemania
    a. https://elpais.com/internacional/2018/08/28/actualidad/1535482360_507504.html
77. La ONU reclama a China la libertad de los uigures en campos de reeducación
    a. https://elpais.com/internacional/2018/08/31/actualidad/1535718454_284017.html
78. El genetista italiano que desmontó el concepto de raza
    a. https://elpais.com/elpais/2018/09/03/ciencia/1535974124_908508.html
79. Las cinco palabras con las que Camarón y Paco de Lucía se reconciliaron tras años sin hablarse
    a. https://elpais.com/elpais/2018/08/29/icon/1535556374_142725.html
80. Sin glamur
    a. https://elpais.com/elpais/2018/10/01/opinion/1538408758_733030.html
81. El unicornio de la prensa mexicana
    a. https://elpais.com/internacional/2018/09/28/mexico/1538149103_921407.html
82. Estas son mis citas, si no les gustan tengo otras
    a. https://verne.elpais.com/verne/2018/10/02/articulo/1538484977_574278.html
83. “Quiero que las mujeres no sean un campo de batalla”
    a. https://elpais.com/internacional/2014/11/25/actualidad/1416945181_997441.html
84. El testimonio de una esclava sexual del Estado Islámico
    a. https://elpais.com/cultura/2018/01/03/actualidad/1514982651_488643.html
85. Frases que usamos a diario y que tendríamos que eliminar pero ya
    a. https://elpais.com/elpais/2018/03/14/album/1521044858_543388.html#foto_gal_14
86. Por qué un discurso nunca debe leerse
    a. https://cincodias.elpais.com/cincodias/2018/09/17/fortunas/1537210341_461407.html
87. Nobel de Química a los domadores del poder de la evolución

a. https://elpais.com/elpais/2018/10/03/ciencia/1538557794_902750.html
88. Nobel de Química a los domadores del poder de la evolución
    a. https://smoda.elpais.com/celebrities/tina-turner-memorias-violencia-genero-maltrato-ike-turner/
89. Unidos y desconfiados
    a. https://elpais.com/elpais/2018/10/18/opinion/1539871105_611670.html
90. China: un MeToo aún más valioso
    a. https://elpais.com/elpais/2018/10/12/opinion/1539365521_172916.html
91. 4 ejemplos prácticos de que la filosofía sirve para la vida diaria
    a. https://verne.elpais.com/verne/2018/10/18/articulo/1539859862_392943.html
92. La rosa de Paracelso», Jorge Luis Borges
    a. https://www.arsgravis.com/la-rosa-de-paracelso-de-j-l-borges/
93. Los privilegiados son analizados por personas; las masas, por máquinas
    a. https://elpais.com/elpais/2018/11/12/ciencia/1542018368_035000.html
94. La naturaleza del prejuicio y la cultura del encuentro
    a. https://elpais.com/elpais/2018/11/20/ciencia/1542716489_746673.html
95. ¿Quién empuñó el primer cuchillo?
    a. https://elpais.com/elpais/2018/11/29/ciencia/1543497309_268362.html
96. Halladas herramientas de la primera cultura humana de hace 2,4 millones de años
    a. https://elpais.com/elpais/2018/11/29/ciencia/1543492747_755404.html
97. La inteligencia artificial de Google logra un hito frente a uno de los mayores retos de la biología
    a. https://elpais.com/elpais/2018/12/06/ciencia/1544095135_978636.html
98. El darwinismo es una teoría incompleta
    a. https://elpais.com/elpais/2018/10/26/ciencia/1540546532_927805.html
99. Libertad en la era digital
    a. https://elpais.com/elpais/2019/02/25/opinion/1551096024_181754.html
100. La familia española que lo ha dejado todo para dar la vuelta al mundo en camión
    a. https://elpais.com/elpais/2019/03/05/mamas_papas/1551785168_973827.html
101. ¿De qué se ríen los hispanohablantes?
    a. https://elpais.com/cultura/2019/03/23/actualidad/1553372601_038506.html
102. El vagabundo ilustrado más famoso que no pudo soportar la presión de las redes sociales
    a. https://elpais.com/internacional/2019/04/08/mundo_global/1554741963_423687.html
103. Cuando la Iglesia se opuso a la higiene, la vacunación y la anestesia
    a. https://elpais.com/elpais/2019/04/11/ciencia/1554980129_977019.html
104. Muere el hombre que descubrió la transmisión de la alegría
    a. https://elpais.com/elpais/2019/04/17/ciencia/1555503452_761483.html
105. La ciencia de los deseos que nos mantienen vivos y pueden matarnos
    a. https://elpais.com/elpais/2019/04/20/ciencia/1555772215_799620.html
106. Cómo refutar el neopopulismo
    a. https://escuela.elpais.com/talleres/como-refutar-el-neopopulismo/
107. El legado más preocupante de Trump
    a. https://elpais.com/economia/2019/05/09/actualidad/1557398630_398012.html

108. ¿Y si vivimos en un multiverso?
    a. https://elpais.com/elpais/2019/04/29/ideas/1556531064_755013.html?por=mosaico
109. Neil MacGregor: “Todas las religiones pueden sumarse a la lucha ecologista”
    a. https://elpais.com/elpais/2019/05/21/ideas/1558451911_529450.html
110. Cómo nos manipulan y polarizan las emociones en redes sociales
    a. https://verne.elpais.com/verne/2019/08/22/articulo/1566480798_855818.html
111. Por qué la falta de diversidad es un lastre para la inteligencia artificial
    a. https://elpais.com/tecnologia/2019/08/19/actualidad/1566205434_091529.html
112. ¿Cómo nos comunicaríamos con un extraterrestre?
    a. https://elpais.com/elpais/2019/08/12/eps/1565606914_408414.html?por=mosaico
113. Una nueva técnica modifica el ADN humano con precisión récord
    a. https://elpais.com/elpais/2019/10/20/ciencia/1571597827_436234.html
114. Seis indicadores del verdadero éxito (y uno de ellos te sorprenderá)
    a. https://elpais.com/elpais/2019/11/04/laboratorio_de_felicidad/1572876699_568435.html
115. La genética sugiere que nuestra especie surgió en un paradisiaco humedal de Botsuana
    a. https://elpais.com/elpais/2019/10/28/ciencia/1572268579_834668.html
116. los cables secretos de china
    a. https://elpais.com/internacional/2019/11/24/actualidad/1574585084_949708.html
117. Esto es lo que ocurre en el cerebro cuando padres e hijos juegan juntos
    a. https://elpais.com/elpais/2020/01/14/mamas_papas/1579004669_097271.html
118. Cómo reconocer a una persona tóxica: 7 señales infalibles
    a. https://blogs.20minutos.es/comunicacion-no-verbal-lo-que-no-nos-cuentan/2020/01/24/como-reconocer-a-una-persona-toxica-7-senales-infalibles/
119. “El altruismo es poderoso”
    a. https://aprendemosjuntos.elpais.com/especial/el-altruismo-es-poderoso-matthieu-ricard/
    b. https://www.youtube.com/watch?v=GFM_rYVKzFw
120. El negocio de controlar nuestras mentes
    a. https://elpais.com/cultura/2020-03-28/el-negocio-de-controlar-nuestras-mentes.html
121. 19 errores que están convirtiendo el confinamiento en una pesadilla y aún podemos enmendar
    a. https://elpais.com/elpais/2020/03/28/buenavida/1585377557_171354.html
122. Botín envía un mensaje a Europa: “Sin solidaridad no hay unión”
    a. https://elpais.com/economia/2020-04-03/botin-envia-un-mensaje-a-europa-sin-solidaridad-no-hay-union.html
123. Phyllis Schlafly, la furibunda antifeminista que frenó los derechos de la mujer mientras los disfrutaba
    a. https://smoda.elpais.com/moda/actualidad/phyllis-schlafly-serie-mrs-america-cate-blanchett/
124. Theodore Zeldin: “La libertad más importante es la libertad del miedo”
    a. https://elpais.com/cultura/2020-09-06/theodore-zeldin-la-libertad-mas-importante-es-la-libertad-del-miedo.html
125. Ai Weiwei: “Occidente está perdiendo sus valores”

a. https://elpais.com/cultura/2021-03-22/ai-weiwei-occidente-esta-perdiendo-sus-valores.html
126. Alex Gibney : “La epidemia de los opiáceos es la consecuencia de un fallo del sistema y de una corrupción endémica”
a. https://elpais.com/television/2021-05-11/alex-gibney-la-epidemia-de-los-opiaceos-es-la-consecuencia-de-un-fallo-del-sistema-y-de-una-corrupcion-endemica.html
127. Los sueños ya contaron la pesadilla del Tercer Reich
a. https://elpais.com/cultura/2021-05-15/los-suenos-ya-contaron-la-pesadilla-del-tercer-reich.html
128. Siete estrategias que reducirán las peleas entre hermanos
a. https://elpais.com/mamas-papas/2021-06-26/siete-estrategias-que-reduciran-las-peleas-entre-hermanos.html
129. Tres consejos para enseñar a nuestros hijos a escuchar con atención
a. https://aprendemosjuntos.elpais.com/especial/la-meditacion-es-un-camino-radical-para-el-autoconocimiento-pablo-dors/
b. https://www.youtube.com/watch?v=zgmf-viM3II
130. Amy Webb: “El futuro que trae la inteligencia artificial parece distópico, pero vamos hacia allí de cabeza”
a. https://elpais.com/tecnologia/2021-07-04/amy-webb-el-futuro-que-trae-la-inteligencia-artificial-parece-distopico-pero-vamos-hacia-alli-de-cabeza.html
131. La nueva fase de los campos de reeducación en Xinjiang
a. https://elpais.com/internacional/2021-07-26/la-nueva-fase-de-los-campos-de-reeducacion-en-xinjiang.html
132. La inteligencia artificial revela la forma de los ladrillos básicos de la vida y abre una nueva era en la ciencia
a. https://elpais.com/ciencia/2021-07-22/la-forma-de-los-ladrillos-basicos-de-la-vida-abre-una-nueva-era-en-la-ciencia.html
133. Welwitschia, la genética revela los secretos de la planta que roza la inmortalidad
a. https://elpais.com/ciencia/2021-08-13/welwitschia-la-genetica-revela-los-secretos-de-la-planta-que-roza-la-inmortalidad.html
134. El centro de gravedad del enemigo
a. https://elpais.com/diario/2001/10/09/espana/1002578408_850215.html
135. La gran renuncia
a. https://www.xataka.com/magnet/llega-renuncia-silenciosa-al-mundo-laboral-trabajar-justo-necesario-para-no-ser-despedido
b. https://www.xataka.com/magnet/kelloggs-vs-reddit-gran-renuncia-esta-pasando-tendencia-casual-a-movimiento-anti-trabajo
c. https://www.xataka.com/magnet/cadenas-comida-rapida-no-encuentran-trabajadores-humanos-asi-que-estan-sustituyendo-robots
136. Susana Rodríguez Gacio: “Hay un gimnasio para la mente”
a. https://elpais.com/eps/2021-08-15/susana-rodriguez-gacio-hay-un-gimnasio-para-la-mente.html

137. Esclavitud
    a. https://es.wikipedia.org/wiki/Esclavitud
138. Se puede modificar el ADN del humano para que sea más inteligente, si no se regula vamos a escenarios distópicos
    a. https://amp.20minutos.es/noticia/4897745/0/se-puede-modificar-el-adn-del-humano-para-que-sea-mas-inteligente-si-no-se-regula-vamos-a-escenarios-distopicos/
139. Cómo superar el síndrome de estar quemado
    a. https://elpais.com/eps/2021-12-09/como-superar-el-sindrome-de-estar-quemado.html?event_log=oklogin
140. Libertad ¿para qué?
    a. https://elpais.com/opinion/2021-12-17/libertad-para-que.html?event_log=oklogin
141. Una mañana de luz blanca: relato de un médico tras su primera eutanasia
    a. https://elpais.com/sociedad/2022-06-23/una-manana-de-luz-blanca-relato-de-un-medico-tras-su-primera-eutanasia.html
142. Microsoft ha retirado una potente IA que reconocía emociones humanas: estas son las razones que dan para hacerlo
    a. https://www.genbeta.com/actualidad/microsoft-retira-inteligencia-arficial-que-reconoce-emociones-estas-razones-que-dan-para-hacerlo/amp
143. El ingeniero de Google que asegura que un programa de inteligencia artificial ha cobrado conciencia propia y siente
    a. https://www.bbc.com/mundo/noticias-61787944?at_campaign=64&at_custom1=%5Bpost+type%5D&at_custom4=E8C71B82-EB3C-11EC-A9B5-CEC496E8478F&at_medium=custom7&at_custom2=facebook_page&at_custom3=BBC+News+Mundo
144. Los romanos se reían de los calvos pero no de los ciegos: Mary Beard desvela las claves del humor en la antigüedad
    a. https://elpais.com/cultura/2022-04-05/los-romanos-se-reian-de-los-calvos-pero-no-de-los-ciegos-mary-beard-desvela-las-claves-del-humor-en-la-antiguedad.html?outputType=amp
145. El filósofo que prefirió ser libre a descansar
    a. https://elpais.com/ideas/2022-04-20/el-filosofo-que-prefirio-ser-libre-a-descansar.html
146. Ciencia, magos y abejorros: la importancia de narrar el proceso científico
    a. https://elpais.com/ciencia/2022-08-22/ciencia-magos-y-abejorros-la-importancia-de-narrar-el-proceso-cientifico.html
147. Salman Rushdie, la religión y la rabia a través del ojo científico de Dios
    a. https://elpais.com/ciencia/el-hacha-de-piedra/2022-08-18/salman-rushdie-la-religion-y-la-rabia-a-traves-del-ojo-cientifico-de-dios.html
148. Lecciones de Gettysburg para la batalla por la democracia en Estados Unidos
    a. https://elpais.com/internacional/2022-10-30/lecciones-de-gettysburg-para-la-batalla-por-la-supervivencia-de-estados-unidos.html
149. La batalla económica del siglo XXI: democracias liberales frente a autocracias
    a. https://elpais.com/economia/negocios/2022-10-29/la-batalla-economica-del-siglo-xxi-democracias-liberales-frente-a-autocracias.html
150. Estas son las tendencias pedagógicas que pisan fuerte tras la pandemia

a. https://elpais.com/economia/formacion/2022-08-04/estas-son-las-tendencias-pedagogicas-que-pisan-fuerte-tras-la-pandemia.html
151. A la calle por ansiedad: cuando las empresas castigan los problemas de salud mental
a. https://elpais.com/economia/2022-10-02/a-la-calle-por-ansiedad-cuando-las-empresas-castigan-los-problemas-de-salud-mental.html
152. Luis Enrique vendió su Ferrari: por qué el seleccionador se ha enganchado al estoicismo
a. https://www.elconfidencial.com/cultura/2022-11-27/luis-enrique-ferrari-seleccionador-estoicismo_3528122/
153. Santiago Genovés Pensó que Podía Crear un Laboratorio Flotante. Pensó Mal.
a. https://en.redshirtsalwaysdie.com/view/?id=santiago-genoves-experiment-es-red&src=facebook&utm_source=facebook&utm_campaign=red_a_wwes_jane_red2_95093_santiago-genoves-experiment_all_conv-tv70_conv_both_18p_i-0_cost-0.3_286749520&utm_medium=238518270351503 69&fbclid=IwAR1pLdwuwJbi8XtKzz5sXYU-Fy6JrMGaUV80h0zCsSNVxDXrq_tcCLTgYrw&page=2
154. Lo importante no es trabajar más duro, sino trabajar de manera más inteligente" 40 consejos psicológicos que quieres saber…
a. https://morehackz.com/mhpsyhackssp/?utm_campaign=MH-ww-a-mhpsyhackssp-belen-v3WWSP15-G212-all-autopla-BC-vv2-fcd-151222&utm_content=CAMPAIGN_GEN-ad-2022-12-15+12%3A36&utm_source=FB&utm_medium=238521825233200 51&cq_src=facebook&cq_cmp=MH-ww-a-mhpsyhackssp-belen-v3WWSP15-G212-all-autopla-BC-vv2-fcd-151222&cq_con=CAMPAIGN_GEN-ad-2022-12-15+12%3A36&cq_med=Facebook_Mobile_Feed&cq_net=fb&cq_plt=fp&l=m&fbclid=IwAR0CvYHCO_hr--cc-LoYffuVMAQlzyyWHCm3J-23Ak_IeZKRKflWV_Jf_CA
155. ¿Qué haría si no tuviera miedo?
a. https://elpais.com/ideas/2022-09-20/que-haria-si-no-tuviera-miedo.html
156. Asuman su responsabilidad
a. https://elpais.com/ideas/2023-01-08/asuman-su-responsabilidad.html
157. El problema del consentimiento
a. https://elpais.com/opinion/2023-02-06/el-problema-del-consentimiento.html
158. El calvario sin fin de huir de la transfobia: "Me dispararon siete veces porque mis vecinos no querían tener a un maricón en el barrio"
a. https://elpais.com/planeta-futuro/2023-03-19/el-calvario-sin-fin-de-huir-de-la-transfobia-me-dispararon-siete-veces-porque-mis-vecinos-no-querian-tener-a-un-maricon-en-el-barrio.html
159. Cerebros colonizados
a. https://elpais.com/opinion/2023-04-04/cerebros-colonizados.html
160. El rotundo alegato de un inquilino: "El derecho a la vivienda tiene que estar muy por encima del derecho a la propiedad privada"
a. https://amp.lasexta.com/programas/sexta-noche/rotundo-alegato-inquilino-derecho-vivienda-tiene-que-estar-muy-encima-derecho-propiedad-privada_20230429644d8b63f92137000199441e.html
161. El desconocimiento de la ley no te exime de su cumplimiento

    a. https://www.pedroperezabogados.com/el-desconocimiento-de-la-ley-te-exime-de-su-cumplimiento/
    b. https://es.wikipedia.org/wiki/Ignorantia_iuris_non_excusat
    c. https://www.fiscal-impuestos.com/ignorantia-juris-non-excusat-entendemos-leyes-tributarias.html#:~:text=%22La%20ignorancia%20no%20exime%20del,ley%20ha%20sido%20promulgada%2C%20debe
162. El desmantelamiento de la democracia india
    a. https://elpais.com/internacional/2023-04-09/el-desmantelamiento-de-la-democracia-india.html
163. How Meditation Changes Your Brain — and Your Life
    a. https://www.lionsroar.com/how-meditation-changes-your-brain-and-your-life/
164. Budismo laico
    a. https://es.wikipedia.org/wiki/Budismo_laico
165. El desafío cuántico de la conciencia humana
    a. https://www.eldiario.es/tecnologia/desafio-cuantico-conciencia-humana_129_10413980.amp.html
166. “Lo bueno nace de los cerebros esforzados; lo brillante, de los libres”
    a. https://www.lavanguardia.com/lacontra/20230914/9225292/ana-ibanez-bueno-nace-cerebros-esforzados-brillante-libres.amp.html
167. La filosofía del lenguaje es política
    a. https://theconversation.com/la-filosofia-del-lenguaje-es-politica-208148
168. Rafael Yuste: «Podemos cambiar la actividad cerebral, ya no es ciencia ficción»
    a. https://www.abc.es/salud/enfermedades/neurotecnologia-puede-camino-liberar-enfermos-ela-alzheimer-20230828135458-nt_amp.html
169. Estoicismo vs FALSO estoicismo
    a. https://www.youtube.com/watch?v=PugG9wGELR0
170. Fritz Breithaupt: “La empatía es muy mala para resolver conflictos”
    a. https://elpais.com/ciencia/2023-10-21/fritz-breithaupt-la-empatia-es-muy-mala-para-resolver-conflictos.html
171. Ejemplos del funcionamiento de los gongs
    a. https://www.youtube.com/watch?v=mL2r6E1E7sM
    b. https://www.youtube.com/watch?v=sE2WvU-whfw
    c. https://www.youtube.com/watch?v=Mma2Labgdw0
    d. https://www.youtube.com/watch?v=rUYc6l884A0