

## LIBERACIÓN DEL SUBCONSCIENTE

Dentro del curso de psicología y terapia unitiva existen 5 terapias cuya finalidad es disolver la problemática humana. Dentro de estas cinco prácticas aparece la liberación del subconsciente. Existen 3 grandes bloques para ser liberados: Energía combativa/deseos reprimidos, dolores no trascendidos y hábitos de placer a la angustia.

**LIBERAR DESEOS Y ENERGIA REPRIMIDA CON EL MAXIMO DE SENTIDO COMUN. SI ES POSIBLE EN LA VIDA COTIDIANA. MUY IMPORTANTE HACERLO MENTALMENTE AL PRINCIPIO.**

El trabajar las demás terapias también haría que fuera saliendo todo eso que está reprimido en la mente, por que la mente se encuentra más suelta, pero podemos hacer trabajos más específicos. Y uno de ellos es este: Expresar con toda abertura los deseos que están reprimidos por normas o morales que impiden sacar a flote mi vivencia espontánea. Al expresar todo

eso pueden suceder cambios en mi como persona, que me apetezca hablar más o callar más, o explicar chistes o cosas más serias, salir a pasear solo, jugar más o combatir más, dar mi opinión... Todo eso es bueno, libera. Otra característica es que vivir lo que no estoy acostumbrado a hacer puede producir desajustes en la expresión: no se hace suelta, no se ajusta bien, se hace a trompicones, frases demasiado fuertes en discusiones... Hay que tener prudencia, los demás no tienen la culpa de que estemos realizando esta práctica. Es normal que no salga bien, solo hay que aceptarlo. Pero también puedo hacerlo de forma directa, cuando me encuentre con ganas, voluntariamente; dedico un día (me mentalizo bien) a hacer lo que me de la gana, sin moralidad, norma ni controles, de lo que normalmente no hago, no digo, etc. no lo que normalmente hago, estar atento a ver que viene, sin cargarse a los demás, saldrán cosas simples, que salga del sentimiento de calma, no de dolor ni





de rabia (se utilizaría otra técnica, pues es un dolor no trascendido) podría ser (no es normal), que aparezca algo que peligre el otro, entonces me lo guardo y lo hago mentalmente con la imaginación. Lo que normalmente saldrá serán cosas bastante "normales": ganas de pasear en la calle lloviendo, explicar a grupo que subiste al autobús, etc.

Sería interesante marcar el "día de la liberación" en el calendario y prestar atención durante el día a ver que sale (mentalización previa). Si fuéramos tolerantes y lo hiciéramos con solera podríamos jugar con personas predispuestas "a la guerra" a defender y atacar algo con inteligencia y picaresca y otro atacar a uno en concreto (más peligroso) decirle todo lo negativo y defender el por que, ver como te dan por todos los lados del personaje estaría muy bien, con personas en la vida cotidiana puedes acabar muy mal, por eso no lo has hecho nunca. No llegar a la violencia, por que es fácil incluso en grupos predispuestos, salir tocados, criticando.

### **CONEXIÓN CON EL FONDO (sentir/comprender) PARA DILUIR EXPERIENCIAS DOLOROSAS. SI ES POSIBLE DIRECTAMENTE. MUY IMPORTANTE RECORDARLO Y HACERLO MENTALMENTE**

También el propio trabajo haría que aparezcan inevitablemente experiencias dolorosas, pero es bueno realizar un esfuerzo mayor e ir a por ello. Si me encuentro fuerte es bueno. Procurar no hacer este trabajo en un momento de crisis. El dolor se diluye comprendiéndolo y sintiéndolo hasta el fondo, las dos cosas, aunque a veces la experiencia es más de comprensión y a veces más de emoción, revivir del todo, aceptar, sintiendo el dolor y comprendiendo y aceptando desde visión superior eso que se produjo, que sucedió así, no es que yo, mi familia ni la vida sea mala, fue así, comprender, vivir, aceptar del todo, abrirme, el dolor dura por que huyo, esa inteligencia que parece que me libera es un engaño, solo aparca el dolor y trae consecuencias. Abrirse, sentirse, mirarlo del todo, no darle vueltas, ver todos los recovecos y sensaciones comprendiendo del todo la situación, viendo que esa persona por su problema no podía hacer nada más y en tercer lugar desculpabilizo,

ya sucedió ya pasó y hago una pequeña reeducación. Hasta los físicos si te abres, duele pero no amplificas mentalmente, si te abres la respuesta de la naturaleza es muy potente. Cuando venga es el momento, si no puedo, me lo llevo a casa y ahí lo diluyo, si al vivir aparece tristeza, dolor, angustia, abrirme en el momento o me lo llevo a casa.....

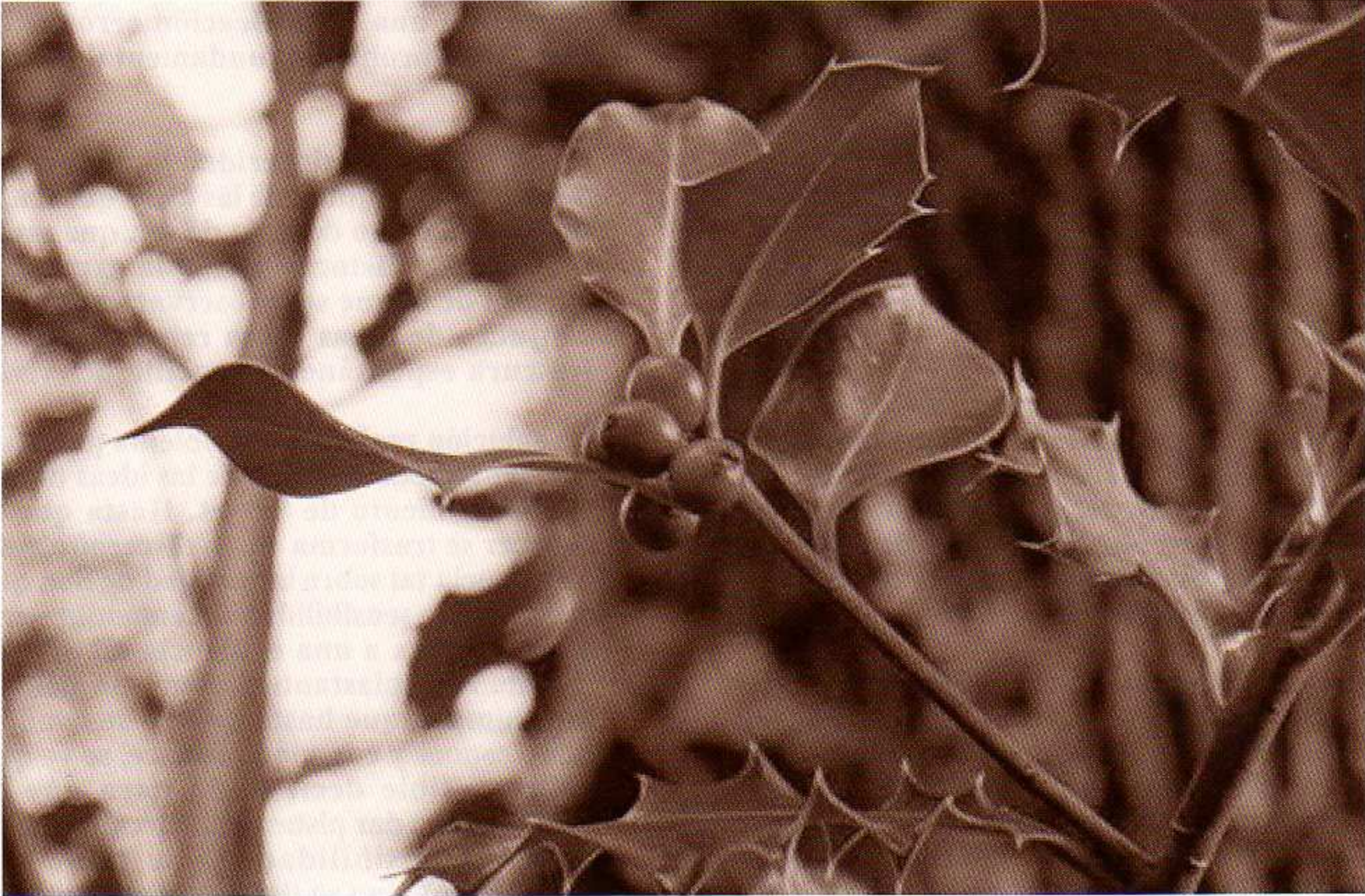
Diferenciar si el trabajo es bloque uno o dos, por que la técnica de liquidar es distinta, autobús pisas a señora y conductor que está quemado te pone a parir y le pegarías un tortazo: normalmente no lo hago, pues como es violento me lo llevo a casa y le doy de hostias a la almohada, no por que es un dolor, en gestalt se hace lo del cojín, pero no es bueno, quizá puntualmente para descongestionar, por que el dolor se debe asimilar, comprender, diluir.

Hay que comprender todo, por que me ha dolido por mi personaje, que no soporta que le digan tonto, por que el otro ha ido a por mi, por su personaje, hasta llegar a la verdad de la cosa, como si observo dolor de estomago y miro lo que he comido etc. y puede que al repasar el día veo que en el trabajo con un compañero y el jefe he quedado como un imbécil y me ha venido el dolor, acepto el dolor y miro más y veo que podía haber dicho otra cosa y me he bloqueado, han tocado mi yo idea de tonto, veo como me afecta y comprendes toda la experiencia, vivenciando todo el dolor, causa original yo idea (miedo, dolor, de todo) sabré si ha sido hasta el fondo, por que el recuerdo no me traerá ni dolor, ni rabia, ni tristeza. Si estoy bien puedo ir a buscar los dolores; si no encuentro es rápido buscar persona que me cae por que, donde me pongo más nervioso, inquieto, violento, con que chico más situación crítica, con pareja padres, en mi vida que es lo que me dolió más, dejar un ratito es fácil, aparece, suele estar en relación con las personas. Sinceridad al máximo. Circulo de interés, sinceridad, (¿Quién es capaz de contar sus problemas, lo que le duele su bajeza humana?)



**CONSCIENCIACION DEL HÁBITO DE PLACER COMPENSATORIO A LA ANGUSTIA O SENSACION DE VACIO INTERIOR. PROGRESIVAMENTE VOLUNTAD Y DOMINIO.**

ahora no, ahora si, gobernabilidad total, los hábitos son innecesarios y condicionantes, si no los tengo sufro. La técnica utilizada de cambiar por un hábito de placer compensatorio a la angustia menos dañino, solo es aceptable si forma parte de un proceso para diluir luego



No hay que intentar cambiar, radicalmente, por voluntad y narices, eso se podría hacer en último momento en una persona ya trabajada, si realmente es un hábito que te condiciona tu experiencia de vida, de expresión de tu potencial y de vivirte centrado. Se irían eliminando de uno por uno.

1º En el momento de vivirse ese hábito intentar ser muy consciente de que es un hábito de placer compensatorio a la angustia, ese placer que me da, lo que sea, sosiega mi angustia base, que es hábito que no lo controlo, que no puedo decir ahora si, ahora no. Unas cuantas veces para verlo bien, por que al principio sustentado con filosofía, esto es bueno por que, de algo hay que morirse.....he de tranquilizar mi mente, derrumbar mi filosofía.

2º Ejerzo acto de voluntad, si cada día lo hacía, ahora mañana no, luego una semana y depende del hábito pues nunca,

también. Ver si condiciona mi posibilidad de autorrealizarme.

Este apartado sería lo último a trabajar, primero diluir angustias bases, pero de todas formas el hecho de la comprensión genera una fuerza muy grande y la mente estimulada y concienciada puede lograr muchas cosas y se pasa bien el pequeño síndrome de abstinencia (se disparan las endorfinas).

Joan Barqué