

Indicadores de salud emocional y crecimiento

by María Zunzunegui Franco - lunes, mayo 24, 2010

https://vinculando.org/psicologia_psicoterapia/indicadores_de_salud_y_crecimiento.html

Si el mundo concreto no es otro que una realidad secundaria y, lo que existe no es otra cosa que un torbellino holográfico de frecuencias y, si el cerebro sólo es un holograma que selecciona algunas de estas frecuencias, transformándolas en percepciones sensoriales, ¿qué cosa sería la realidad objetiva? En otras palabras: no existe. El mundo material es una ilusión.

El paradigma holográfico

Nosotros mismos creemos ser entidades físicas que se mueven en un mundo físico; pero todo esto es parte del campo de la pura ilusión. En realidad somos un tipo de "receptores" que flotan en un calidoscópico mar de frecuencias y lo que extraemos de ello lo transformamos mágicamente en realidad física: uno de los mil millones de "mundos" existentes en el superholograma.

Este impresionante nuevo concepto de la realidad ha sido bautizado "paradigma holográfico" y aunque muchos científicos lo hayan acogido con escepticismo, ha entusiasmado a muchos. Pribram, Neurocirujano de la Universidad de Stanford, California, fue el creador de la teoría del modelo holográfico del cerebro. Desde fines de la década del sesenta ha venido divulgando su pensamiento el que se ha complementado con las visiones de investigadores de la talla de David Bohm y Stanislav Grof, entre otros. Pribram, formuló su modelo holográfico buscando cómo y dónde se almacenan los recuerdos. Se suponía que cada recuerdo tenía una localización específica en el cerebro, en algún lugar de las células cerebrales. Los experimentos obtenidos por Wilder Penfield mediante la estimulación cerebral de pacientes epilépticos, que indicaban que estimulando los lóbulos temporales de los sujetos, éstos eran capaces de revivir situaciones completas, ayudaban a sustentar esa teoría. Sin embargo los descubrimientos de Karl Lashey, Psicólogo conductista americano, famoso por su contribución al estudio del aprendizaje y a la memoria, hicieron reformular la teoría de Penfield. Tras entrenar a varias ratas en distintas tareas, les extirpaba la parte del cerebro donde se suponía residía lo aprendido o el recuerdo de lo aprendido. Sin embargo nunca pudo extirparles el recuerdo. Por lo tanto, el recuerdo no estaba localizado en una parte del cerebro, si no que estaba ampliamente distribuido a través del córtex. Dispensa específica el hipotálamo con región donde habitan los aprendizajes realizados durante nuestra vida, pero se refiere a aprendizajes no conscientes. En el momento en que se hacen conscientes, se convierten en holográficos y se diseminan por el cerebro, creando redes neuronales diferentes por el sólo hecho de conocerlos, así se redistribuyen nuevas áreas de conocimiento y se unifican los hemisferios cerebrales. El conocer un aprendizaje inconsciente se convierte en nuevo aprendizaje en el lóbulo frontal derecho hacia el izquierdo.

Para Pribram, la única explicación posible es que los pensamientos no se sitúan en ningún lugar específico del cerebro, sino en todos a la vez, debido a los patrones de interferencia del sistema holográfico. Un holograma se produce cuando un rayo láser se divide en dos rayos distintos y el primero de ellos se hace rebotar contra el objeto que va a ser fotografiado. Se permite que el segundo rayo choque con la luz reflejada del primero. Cuando ocurre la colisión se produce un patrón de interferencia que se graba después en una placa, cuya imagen difiere mucho de la original. Sin embargo si proyectamos otro rayo láser sobre cualquier punto de la película, o cualquier luz brillante reaparece la imagen tridimensional del objeto original. Además, cada parte del holograma contiene el holograma completo. Por otra parte, también se comprobó que la vista se procesa de forma holográfica. Se observó que individuos que había perdido, o tenían deteriorado el nervio óptico, eran capaces de realizar tareas visuales complejas (lo que confirma que una parte del cerebro utilizada tradicionalmente para algo, puede ser empleada para realizar las tareas de la parte ausente; con lo que la especificidad celular no es tan evidente). De igual manera

ocurría con aquellos sujetos con el 90% de la corteza visual eliminada. Por lo tanto, no existe correspondencia uno a uno entre lo que el ojo ve y la imagen proyectada en el cerebro. Pribram midió la actividad eléctrica de monos mientras realizaban ejercicios visuales. Los resultados eran incompatibles con la opinión de que sobre la superficie cortical se proyecta una imagen semejante a una fotografía y la resistencia que mostraba la corteza visual respecto a la escisión quirúrgica indicaban que la visión también estaba distribuida por el cerebro como la memoria. La concentración de neuronas en el cerebro es tan densa, que se produce una expansión de la información de tal manera que se producen patrones de interferencias constantemente., lo que configura una colección calidoscópica y casi infinita de patrones. Esto confiere un carácter holográfico al procesamiento de la información recibida, no solo a través de la vista, sino a través de todos los órganos perceptivos, incluso todos los órganos.

Lo que ocurre comúnmente en el ser humano es que ha considerado sólo una forma de interpretar la realidad y repite patrones comportamiento, pensamiento y emoción recorriendo solo una parte de la holografía. Como en las partes está el todo, a través de ese recorrido estimulado durante la vida se puede llegar a otros nuevos por el hecho de la existencia de patrones de interferencia constantes, incluso llegar a aprendizajes no recordados y la totalidad de los mismos sin detención e ninguno. Conocemos todo pero no lo sabemos.

David Bohm, experto en teoría cuántica y colega de Einstein, comenzó su teoría holográfica en el límite mismo de la materia, en el mundo de las partículas subatómicas. Bohm, fascinado por la física cuántica, que afirma que las partículas subatómicas se pueden manifestar como partícula y como onda. Son los algos, que son siempre ambas cosas de un modo u otra denominados quanta, y constituyen según los físicos la materia básica de la que está hecho el universo entero. Existe conexión entre acontecimientos subatómicos que aparentemente no estaban relacionados entre sí. Bohm opinaba que si las partículas subatómicas sólo empiezan a existir en presencia de un observador, entonces no tiene sentido hablar de las propiedades y características que tienen antes de ser observados. Un descubrimiento asombroso de la física cuántica era que si la materia se rompe en trozos cada vez más pequeños, al final se llega a un punto en que esos trozos (electrones, protones...) dejan de tener características de cosas. Los electrones, si bien pueden comportarse a veces como una pequeña partícula compacta, materialmente no poseen dimensión alguna. El electrón puede manifestarse como partícula y como onda. Si se dispara un electrón contra la pantalla de una televisión apagada, cuando choca con las sustancias fosforescentes que cubren el cristal aparece un diminuto punto de luz, pero también puede disolverse en una borrosa nube de energía y comportarse como si fuera una onda extendida por el espacio. Y esta capacidad camaleónica es común a todas las partículas subatómicas.

Así mismo, en 1993 el famoso físico teórico alemán G. 't Hooft presentó una audaz propuesta que recuerda a la Alegoría de la Caverna de Platón. Esta propuesta, que es conocida como Principio Holográfico, consta de dos afirmaciones básicas:

Afirmación 1: La primera afirmación del Principio Holográfico es que toda la información contenida en alguna región del espacio puede ser representada como un "Holograma" – una teoría que "vive" en los límites de esta región. Por ejemplo, si la región del espacio en cuestión es la sala de té del Departamento de Matemáticas Aplicadas y Física Teórica, entonces el principio holográfico afirma que toda la física que tiene lugar en la sala puede ser representada por una teoría que está definida en los muros de la sala.

Afirmación 2: La segunda afirmación del Principio Holográfico es que la teoría en los límites de la región del espacio en cuestión debería contener como mucho un grado más de libertad por área de Planck. Un área de Planck es el área encerrada por un pequeño cuadrado que tiene una longitud de lado igual a la longitud de Planck, una unidad básica de longitud que normalmente se denota como L_p y es una unidad fundamental de medida, ya que es el parámetro con las dimensiones de longitud que puede ser construido a partir de las constantes básicas G (constante de Newton para la fuerza de las interacciones gravitatorias), h (constante de Planck para la mecánica cuántica), y c (la velocidad de la luz). Un rápido cálculo revela que L_p es efectivamente muy pequeño: $L_p = 1,6 \times 10^{-35}$ m.

10-33 centímetros

Para mucha gente, el Principio Holográfico resulta extraño y en contra de la intuición: ¿Cómo podría toda la física que tiene lugar en una habitación ser equivalente a alguna física definida en los muros de la habitación? ¿Podría, en realidad, toda la información contenida en tu cuerpo estar representada por tu “sombra”? ¿El hombre refleja su sombra, o la sombra se refleja a sí misma? De hecho, el modo en que el Principio Holográfico aparece en la Teoría M es mucho más delicado. En la Teoría M nosotros somos las sombras del muro. La “habitación” es algo mayor, un espacio-tiempo de cinco dimensiones y nuestro mundo de cuatro dimensiones es solo el límite de este espacio mayor. Si intentamos movernos fuera del muro, nos estamos moviendo en una dimensión extra del espacio – una quinta dimensión. De hecho, la gente ha estado recientemente intentando pensar formas en las que podríamos “probar” experimentalmente esta quinta dimensión.

En el corazón de muchas de estas excitantes ideas hay una versión del Principio Holográfico conocido como correspondencia adS/CFT. ¿Eres TÚ un holograma?

La Teoría M y la correspondencia adS/CFT

La correspondencia adS/CFT es un tipo de dualidad, que afirma que dos teorías físicas aparentemente distintas son en realidad equivalentes. En un lado de esta dualidad está la física de la gravedad en un espacio-tiempo conocido como espacio anti-de Sitter (adS). El espacio de cinco dimensiones anti-de Sitter tiene un límite con cuatro dimensiones, y en cierto límite parece un espacio-tiempo plano con una dirección temporal y tres espaciales. La correspondencia adS/CFT afirma que la física de la gravedad en un espacio anti-de Sitter de cinco dimensiones, es equivalente a cierta Teoría supersimétrica de Yang-Mills que está definida en los límites de adS. Esta Teoría de Yang-Mills es de esta forma un “holograma” de la física que tiene lugar en cinco dimensiones. La Teoría de Yang-Mills tiene un grupo gauge $SU(N)$, donde N es muy grande, y se dice que es supersimétrico porque tiene una simetría que permite intercambiar bosones y fermiones. La esperanza es que esta teoría nos enseñará finalmente algo sobre la QCD (quantum chromodynamics o cromodinámica cuántica), que es una teoría con un grupo gauge $SU(3)$. La QCD describe interacciones entre quarks. Sin embargo, la QCD tiene mucha menos simetría que la teoría definida en la frontera de adS; por ejemplo, la QCD no tiene supersimetría. Además, aún no se sabe cómo incorporar una propiedad crucial de la QCD, conocida como libertad asintótica.

La hipótesis del "Universo Holográfico" nos dice que la información de todo el universo está contenido en cualquier subconjunto de éste. Por lo tanto, tendría que ser posible reconstruir el universo completo a partir de un simple microbio. En otras palabras: las partes son reproducciones a escala del todo, o también: el todo está contenido en cada una de sus partes, al igual que en un holograma. Si fragmentamos en varias partes la placa de un holograma, ocurrirá que cada sección tendrá la facultad de reproducir por sí misma la imagen original. Una idea similar se esboza en el Sutra Avatamsaka (Siglo ~ V AC):

En el cielo de Indra hay una red de perlas de tal forma ordenadas que si miras a una, ves a todas las demás reflejadas en ella. Del mismo modo, cada objeto del mundo no es sólo él mismo, sino que incluye a todos los demás objetos y es, de hecho, todos los demás [...Y dentro de la Torre de Indra...] hay también cientos de miles de torres [o Universos], cada una de las cuales está tan exquisitamente adornada como la Torre principal misma y tan espaciosa como el cielo. Y todas estas torres, más allá de lo que en número podría calcularse, no se molestan en absoluto unas a otras; cada una preserva su existencia individual en perfecta armonía con todo el resto; no hay aquí nada que impida a una torre estar fusionada con todas las demás individual y colectivamente; hay un estado de perfecta entremezcla y, sin embargo, de perfecta ordenación. Sudhana, el joven peregrino, se ve él mismo en todas las torres y en cada una de ellas, donde el todo está contenido en cada una y cada una está contenida en el todo.

La hipótesis que dice que la parte contiene al todo se puede expresar matemáticamente: Queremos que la parte sea una reproducción a escala del todo, es decir: La Psicosis y el orden implicado. Montague Ullman.

Montague Ullman, fundador del laboratorio del Sueño del Centro médico Maimónides de Brooklyn, Nueva York, y profesor emérito de Psiquiatría Clínica en el Albert Einstein College of Medicine, también en Nueva York, explica algunos aspectos de la psicosis. En opinión de Ullman, la idea holográfica también puede explicar algunos aspectos de la psicosis. Tanto Bohm como Pribram han señalado, que las experiencias que los místicos han relatado durante años, la sensación de unidad cósmica con el universo, el sentido de unidad con toda la vida, etc, suenan de forma muy parecida a las descripciones del orden implicado. Sugieren que quizás, los místicos son capaces de ver más allá de la realidad explicada ordinaria y de vislumbrar sus cualidades más profundas y más holográficas. Ullman piensa que los psicóticos también son capaces de experimentar ciertos aspectos del nivel holográfico de la realidad.

Los esquizofrénicos, por ejemplo cuentan a menudo que tienen sensaciones oceánicas de unidad con el universo, pero de una forma mágica y artificiosa. Describen la sensación de pérdida de fronteras entre ellos y los otros, lo cual les lleva a pensar que sus pensamientos ya no son privados. Creen que pueden leer los pensamientos de otras personas. Y en vez de ver la gente, los objetos y los conceptos como cosas individuales, muchas veces los ven como miembros de subclases cada vez más grandes, una tendencia que parece ser una forma de expresar en la carácter holográfico de la realidad en la que se encuentran.

A juicio de Ullman, los esquizofrénicos intentan transmitir sus sensación de totalidad continua del mismo modo en que ven el tiempo y el espacio. Hay estudios que demuestran que muchas veces, los esquizofrénicos tratan lo contrario de una relación exactamente igual que una relación. Por ejemplo, según la forma de pensar de los esquizofrénicos, decir que el acontecimiento A sigue al acontecimiento B es lo mismo que decir que el acontecimiento B sigue al acontecimiento A. La idea de que un acontecimiento sigue a otro en una secuencia temporal cualquiera no tiene sentido, porque todos los momentos son iguales para ellos. Lo mismo ocurre en cuanto a lo que refiere a las relaciones espaciales. Si la cabeza de un hombre está sobre sus hombros, entonces sus hombros están también sobre su cabeza. Como la imagen en una película holográfica, los objetos ya no disponen de ubicaciones precisas y las relaciones espaciales dejan de tener significado.

Ullman cree que ciertos aspectos del pensamiento holográfico están todavía más pronunciados en los amíaco depresivos. Mientras que el esquizofrénico solo tiene bocanadas del orden holográfico, el maníaco está profundamente inmerso en él y se identifica presuntamente con su potencial infinito. “No pueden mantenerse al tanto de todos los pensamientos e ideas que le vienen de manera abrumadora”- afirma Ullman-.

Tiene que mentir, disimular y manipular (como muchas veces lo hacemos todos los humanos sin conciencia) para acomodarse a su perspectiva expansiva. El resultado final es mayormente el caos y la confusión, mezclados con estallidos ocasionales de creatividad y éxito en la realidad consensual. El maníaco, por su parte, se deprime al volver de sus vacaciones surrealistas y se enfrenta una vez más a sus peligros y a los sucesos azarosos de la vida cotidiana.

Si es verdad que todos encontramos aspectos del orden implicado cuando soñamos, ¿por qué esos encuentros no producen en nosotros los mismos efectos que tienen los psicóticos? Una razón, dice Ullman, es que cuando nos despertamos dejamos atrás la lógica única y estimulante del sueño. El psicótico por su enfermedad, se ve obligado a luchar con ella mientras que intenta simultáneamente funcionar en la realidad cotidiana. Personalmente, opino que el psicótico, muchas veces está enfermo, como dice Ullman, porque la realidad consensuada es tan limitada que necesita luchar contra la expansión, que sería más auténtica que la consensuada.

Desde mi punto de vista, en muchos casos, se le llama enfermedad a un hecho que vivencia un sujeto que no es compartido con lo que la mayoría comparte. Es parte del juicio humano, que crea una realidad basada en dualidades y establece patrones comportamentales lineales para sustentar lo que está bien y lo que está mal. Así nos controlamos mejor unos a otros y el que se escinde del control de vez en cuando, con conciencia o si ella por desconocimiento de los que le rodean y falta de explicación de lo que ocurre, se dispone a ser etiquetado como enfermo o disfuncional, cuando podría perfectamente compaginar ambas realidades y todas las que se presenten manteniendo un comportamiento adaptado igualmente.

Para poder explicar adecuadamente el concepto de holografía, me gustaría poder exponer algunos ejemplos claros de la realidad cotidiana que secundan la teoría. Podemos establecer varios paradigmas:

1. El mundo es una proyección de nosotros mismos.

Mejor dicho es una interpretación personal de nosotros mismos exportada en otros. Y todavía más, proyectamos en el exterior nuestra propia percepción de nosotros mismos. Por lo tanto, recibimos de la realidad, una imagen distorsionada de lo que creemos que somos. Desde que nacemos, nuestra evolución se fundamenta en la solidificación de la realidad tal y como la conoce el grupo. Por ende existirán tantas realidades como seres humanos, pero soportadas por conciencias grupales, de región, país, religión y sexo. El bien y el mal, tal y como lo conocemos varía en función del lugar en el que estemos, por lo tanto, carecen de validez nuestras concepciones si nos encontramos en una cultura distinta. Y ahí es donde comienza la relativización de la verdad creída como real. En anteriores apartados, mencioné que la realidad que consideramos real, será tan sólida y verdadera como queramos que sea. Si comenzamos a relativizar la realidad, se pueden vivenciar tantas realidades como queramos imaginar. Pero ninguna de ellas es real, la verdad no tiene nombre, sólo es y es percibida con el corazón.

Sería similar el mito de la caverna de Platón. Platón describió en su mito de la caverna una gruta cavernosa, en la cual se encuentran unos hombres prisioneros desde nacimiento por cadenas que les sujetan el cuello y las piernas, de forma que únicamente pueden mirar hacia la pared del fondo de la caverna sin poder nunca girar la cabeza.

Justo detrás de ellos, se encuentra un muro con un pasillo y, seguidamente y por orden de lejanía respecto de los hombres, una hoguera y la entrada de la cueva que da al mundo, a la naturaleza. Por el pasillo del muro circulan hombres cuyas sombras, gracias a la iluminación de la hoguera, se proyectan en la pared que los prisioneros pueden ver. En esta alegoría, los encadenados no pueden considerar otra cosa verdadera que las sombras de los objetos. Debido a la obnubilación de los sentidos y la ofuscación mental se hallan condenados en tomar por verdaderas todas y cada una de las cosas falsas.

En este mito, el ser humano se identifica como los prisioneros. Las sombras de los hombres y de las cosas que se proyectan, son las apariencias, es decir, lo que captamos a través de los sentidos y pensamos que es real (región sensible). Las cosas naturales, el mundo que está fuera de la caverna y que los prisioneros no ven, son el mundo de las ideas, en el cual, la máxima idea, la idea de Bien (o verdad), es el sol. Uno de los prisioneros logra liberarse de sus ataduras y consigue salir de la caverna conociendo así el mundo real. Es este prisionero ya liberado el que deberá guiar a los demás hacia el mundo real, es el símbolo del filósofo. Al hacer entrar de nuevo el prisionero al interior de la caverna para que dé la buena noticia a aquella gente esclavizada y prisionera de la oscuridad, haciéndoles partícipes del gran descubrimiento que acaba de hacer, a la vez que debe procurar convencerles de que viven en un engaño, en la más abrumadora falsedad para los demás prisioneros, enajenados desde la infancia, le toman por un loco y se ríen de él. Incluso, afirma Sócrates, que si alguien intentase desatarlos y hacerlos subir por la empinada ascensión hacia la entrada de la caverna, si pudiesen aprenderlo con sus propias manos y matarlo, lo matarían; así son los prisioneros: ignorantes, incultos y violentos. Por lo que podemos deducir que los prisioneros no serían partícipes de abandonar la caverna, quedándose el interior sin saber realmente que hay fuera, sin conocer la verdad.

Por tanto, vemos lo que se nos ha enseñado a ver y más aun nos hemos apegado a ello. Somos adictos a lo conocido y cuando por exceso de energía o huída hacia otras realidades vemos otra parte, nos hacemos adictos a la otra parte, perdiendo la consistencia de la realidad completamente por habernos apegado a la nueva.

Por otra parte, Candace Pert es uno de los científicos que descubrió las endocrinas. Las endocrinas son narcóticos naturales que se encuentran en el cerebro y su función es la de filtrar mecanismos. También se ocupan de seleccionar la información que proviene de cada sentido (vista - oído - olfato - gusto - dolor y tacto) y de bloquear parte de ella impidiendo que alcance los niveles superiores de la conciencia. Candace Pert afirma: "Cada organismo

ha evolucionado con el objeto de detectar la energía electromagnética más adecuada para su supervivencia."

Todo organismo posee su propia ventana de realidad. Por tanto, todo ser autorrealizado, será aquel que identifique su propia ventana y consiga experimentarlas todas, sin concretar en ninguna, siempre siendo perfectible.

La neurocientífica llama la atención sobre los péptidos de las emociones y propone que la mente se encuentra en todo el cuerpo. Señala que el cuerpo es inseparable de la mente, los neuropéptidos y sus receptores están en el cuerpo y la mente está en el cuerpo. Es una red con el sistema nervioso, hormonal, gastrointestinal e inmune para comunicarse entre ellos vía péptidos o receptores específicos de los péptidos (Pert 1997). Este punto es el de conciencia de cuerpo y ligazón con mente y emociones del que habla Dispenza pero es necesario mencionar, que estas dos variables, son las más básicas, aunque no menos importantes.

2. Nuestra propia proyección nos proyecta:

Es una forma de comprobar en qué frecuencia energética estamos en cada momento. Todos los seres humanos tenemos las mismas, pero puede estar alguna en mayor medida en el organismo. Sin conciencia se produce apego y para que eso no ocurra y se pueda expandir el nivel de percepción es recomendable el verse reflejado en el otro. Muchas veces la propia proyección nos indica cuál es el siguiente paso a seguir para continuar creciendo. Pueden enseñarnos una parte de nosotros idéntica a nosotros que no conocemos y es necesario integrar, o bien pueden enseñarnos una parte a la que estamos apegados y que impide el flujo normal de la experiencia porque, y vuelvo a términos anteriores, solidificamos una pequeña parte por contracción del observador. La vida es una experiencia de apego. Me gustaría explicar este punto, desarrollando el efecto Pigmalión y estableciendo ejemplos en la vida cotidiana. El efecto pigmalión, llamado así en honor a Pigmalión (???????? en griego antiguo) -Rey legendario de Chipre y reputado escultor que se enamoró de una estatua femenina de su creación-, es el proceso mediante el cual las creencias y expectativas de un grupo respecto a alguien afectan su conducta a tal punto que se provoca en el grupo la confirmación de dichas expectativas.

En todos los grupos sociales, la tradición cultural asigna normas de comportamiento a las que se espera que se adapten sus miembros. Generalmente implícitas, estas normas imponen códigos de conducta que no es fácil rehuir, por ejemplo, el que una mujer deba tener gestos delicados o que si la familia de una persona es adinerada, entonces esa persona debe vivir en una casa lujosa. Lo que empieza como una imitación por parte de los hijos de lo que hacen sus padres se convierte en su propio modo de ser. Esto quiere decir que las personas adquieren un rol a partir de los demás, y acaban creyéndolo propio. Se puede decir entonces, que somos lo que los demás esperan que seamos.

En la mitología griega, Pigmalión fue un rey de Chipre que se enamoró de una estatua de la diosa Afrodita. La cultura romana (Ovidio, en su *Metamorfosis*) reelaboró el mito: Pigmalión, un escultor, fabricó una estatua de marfil representando su ideal de mujer y se enamoró de su propia creación. La diosa Venus –la equivalente latina de la griega Afrodita- dio vida a la estatua atendiendo a las plegarias de Pigmalión. En la tradición educativa, el mito –versión latina- de Pigmalión tiene una fuerte tradición. Desde la obra teatral del mismo nombre de Bernard Shaw (1913) llevada a la pantalla como *My Fair Lady* (1956) y en la que el profesor Higgins acaba enamorándose de su creación (una chica del arrabal reconstruida, como alumna, en una dama), a la teoría sobre el “efecto Pigmalión” en la escuela, con la que Rosenthal (1968) explica que el maestro actúa convirtiendo sus percepciones sobre cada alumno en una didáctica individualizada que le lleva, constructiva o destructivamente, a confirmar esas percepciones. Ejemplos:

- Un jefe entra en la oficina donde están sus trabajadores y observa a uno de sus subordinados, al que aprecia mucho. El jefe no se da cuenta pero entra con una sonrisa de lado a lado y además habla con un tono amigable y le ofrece tareas que fomentan el crecimiento intelectual. Hasta este momento el subordinado no tenía ningún sentimiento (ni bueno ni malo) hacia su jefe, pero ante estos estímulos es más sencillo que él

comience a sentir amistad por su jefe. Sin darse cuenta el jefe, el resultado de la relación entre él y su colaborador ha llegado a la situación que tenía en mente el jefe pero que ha sido favorecida por acciones propias que no ha observado pero que ha realizado realmente.

- Por otro lado también existen efectos de Pigmalión con el mismo resultado (se consigue el fin que se tiene en mente) pero de tónica negativa. El jefe no aprecia a un subordinado aunque no sepa cuál es la razón para ello. El subordinado no tiene ningún tipo de opinión sobre su jefe. Cuando llega el jefe lo hace con cara agría, tono imperativo y le asigna tareas que están muy por debajo de la capacidad de su colaborador. El subordinado tiene más probabilidades de acabar realizando sólo ese trabajo pues recibe estímulos que le dirigen hacia esa situación. Al final el jefe dice "Sabía que no podía dar más" sin darse cuenta de que muchos signos que recibe el colaborador son creados por el jefe de forma velada incluso para él mismo.
- Se forma una clase de colegio con alumnos iguales, sin diferencias intelectuales, todos capaces de realizar la misma tarea con resultados similares (aprobar el curso). A un profesor se le saca de clase, y se le dice que alumnos tienen una capacidad más elevada de la media, y un gran futuro. También se le dice que ciertos alumnos tienen una capacidad más limitada que la media, y que no llegarán muy lejos. Todo ello en realidad es mentira, pero al finalizar el curso se observa que aquellos alumnos de los que se esperaba un alto rendimiento lo tuvieron, y aquellos de los que se esperaba un bajo rendimiento tuvieron unas calificaciones mediocres. Ha ocurrido el efecto Pigmalión. El profesor ha tratado de forma diferente a los alumnos de los que esperaba un alto rendimiento, preguntándoles más en clase, retándoles con desafíos intelectuales. Los alumnos que se consideraban más atrasados se les ignoraba y no eran estimulados. Estos son ejemplos simples de proyección en los límites de la sociedad actual.

Son muy utilizados en su versión positiva para el incremento de productividad en las empresas y en las escuelas. Pero podemos avanzar más y darnos cuenta que cada sociedad experimenta un tipo de proyección, cada nación y cada continente, así como cada grupo social y cada individuo en soledad. Sería conveniente la conciencia del todo, incluyendo el inconsciente colectivo de todo ser viviente, para conocer la proyección, que al fin y al cabo, como infinitos que somos es nuestra, y liberarla.

3. La conciencia nos permitirá proyectar lo que queremos.

El conocimiento de uno mismo implica el poder para el cambio. No se puede cambiar lo que no sabemos que existe, por lo tanto conocer lo que nos mueve e impulsa a la actuación, el pensamiento y la mente nos ayuda a ser autónomos y eliminar patrones heredados de pensamiento, emoción y acción, para reconocerlos y utilizarlos cuando queramos o modificarlos a otros patrones. Los patrones o los mecanismos de defensa, si son conscientes, nos permiten desenvolvemos de una manera más creativa. Podemos ser lo que queramos ser. Así también la realidad proyectada será como queramos que sea.

Lo más interesante sería hacer un recorrido de la mínima expresión a la totalidad y viceversa. Podemos expandir la conciencia hacia el infinito, a la totalidad, o a la inversa, por lo que en este caso, la expansión de conciencia sería despedazar la experiencia hasta llegar al componente primario de la misma, que en esencia sería el componente primario de todo, regresando a la totalidad.