

EL MAPA DEL SER



"Descubriendo las capas invisibles
de la experiencia consciente"

Autor: Jorge Sergio Geniadieff



EL MAPA DEL SER

“Descubriendo las capas invisibles
de la experiencia consciente”

Jorge Sergio Geniadieff

Título:EL MAPA DEL SER

Descubriendo las capas invisibles de la experiencia consciente.

Autor:Jorge Sergio Geniadieff, 2025.

Iª edición adaptada.

Resistencia, Chaco.

Libro digital, PDF

Edición y Diseño de portada: Dg.Claudia Ojeda

Archivo Digital: descarga y online

ISBN 978-631-00-9784-8

1. Autoayuda. 2. Psicología. 3. Meditación. I. Título.

CDD 158.1

Reservados todos los derechos de publicación en cualquier idioma.

Según el Código Penal vigente ninguna parte de este o cualquier otro libro puede ser reproducida, grabada en alguno de los sistemas de almacenamiento existentes o transmitida por cualquier procedimiento, ya sea electrónico, mecánico, reprográfico, magnético o cualquier otro, sin autorización previa y por escrito de Jorge Sergio Geniadieff;Su contenido está protegido por la Ley vigente que establece penas de prisión y/o multas a quienes intencionadamente reprodujeren o plagieren, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica.

“

Este libro propone una cartografía interior: una lectura pausada y reveladora sobre las capas que conforman nuestra percepción, emoción, pensamiento y presencia. Ideal para quienes sienten que hay más por descubrir dentro de sí mismos.

”

Jorge Sergio Geniadieff

DEDICATORIA

A quienes han tenido el coraje de mirar hacia adentro.

A los que se atrevieron a atravesar el dolor, la confusión, el miedo o la pérdida, sin perder el anhelo de verdad.

A mis maestros visibles e invisibles, que me recordaron que todo lo que buscamos ya está en nosotros.

A mi ser, por seguir despertando. Con gratitud y presencia,

Jorge Sergio Geniadieff

INDICE

Nota introductoria	Sobre el enfoque de este libro.	Pág.1
Introducción	Una bitácora de lo esencial.	Pág.2
Capítulo		
1	El Ser: El Ser y las Capas de Consciencia	Pág.5
2	La Capa Corporal	Pág.12
3	La Capa Emocional	Pág.20
4	La Capa Mental	Pág.29
5	La Capa Psicosocial	Pág.38
6	La Capa Existencial	Pág.48
7	El ser – “Lo que siempre estuvo”	Pág.57
8	Dimensiones del Ser: La Profundidad del Centro	Pág.63
9	Escenarios transversales en las capas de la consciencia	Pág.72
10	Experiencias personales - El mapa del ser en la práctica	Pág.79
Epílogo	El regreso al centro	Pág.87
Apéndice	Aplicaciones clínicas y alcances del enfoque.	Pág.88
Agradecimientos		Pág.90
Bibliografía sugerida		Pág.91

NOTA INTRODUCTORIA

|Sobre el enfoque de este libro

Este libro propone un mapa de autoconocimiento y conciencia basado en la integración de distintas miradas: psicología humanista, teorías sistémicas, abordajes transpersonales y filosofía existencial. Su objetivo es invitar a una exploración profunda del ser humano en sus múltiples capas —corporal, emocional, mental, psicosocial, existencial y esencial—, ofreciendo herramientas de auto indagación, reflexión y presencia.

Sin embargo, es importante señalar que:

Este no es un manual clínico ni un tratado académico. Aunque dialoga con diversos enfoques terapéuticos (como logoterapia, ACT, Gestalt o mindfulness), sus conceptos no siempre se basan en evidencia empírica replicable según los estándares de la psicología científica tradicional.

Algunas ideas aquí expuestas —como el “Ser”, la “conciencia esencial” o los “escenarios transversales”— parten de una comprensión vivencial, filosófica y simbólica de la experiencia humana, más que de un marco psicopatológico o diagnóstico.

El sufrimiento humano merece ser atendido con seriedad. Las propuestas de este libro no sustituyen el acompañamiento profesional en casos de trastornos psicológicos, trauma, adicciones u otros cuadros clínicos. En dichos casos, es fundamental recurrir a profesionales de la salud mental capacitados.

Este material puede ser útil como complemento reflexivo, herramienta para terapeutas integrativos, o guía para personas en búsqueda de sentido, transformación y autenticidad.

Si elegimos leer este libro desde la honestidad interior, con apertura y sin dogmas, su propósito no será dar respuestas definitivas, sino abrir preguntas vivas que nos conecten con una forma más consciente y amorosa de habitar la vida.

INTRODUCCIÓN

|Un cuaderno de navegación interior

Este libro surge de la vida cotidiana. No pretende ser un tratado teórico ni un compendio académico, sino un registro experiencial desde vivencias observadas con atención y profundidad. El cuerpo, los vínculos, las emociones y los estados de silencio interno han sido claves en este recorrido.

Lo que aquí se denomina “voz interna” puede entenderse, desde la psicología cognitiva, como una forma de conciencia metacognitiva: la capacidad de observar nuestros propios procesos mentales sin quedar atrapados en ellos. Este tipo de conciencia —validada en enfoques como la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), el mindfulness clínico, y la neurociencia contemplativa— permite cultivar una mirada más estable, flexible y compasiva hacia uno mismo.

¿Qué entendemos por “ser”?

- El ser es la experiencia pura e inmutable de la identidad profunda.
- No es un rol, ni una emoción, ni un pensamiento.
- No es el cuerpo ni una narrativa personal. El ser no necesita sostenerse ni ser validado. Simplemente es.
- Es la presencia silenciosa que observa sin juicio. Es lo que queda cuando todo lo demás cambia.

Este “testigo silencioso” que describen las tradiciones místicas también ha sido explorado por la psicología contemporánea. Estudios en neurociencia han identificado que al entrenar la atención plena, disminuye la actividad del modo narrativo del yo (default mode network) y se activa un modo experiencial, que permite registrar lo que ocurre sin la intermediación constante del pensamiento. En ese estado, aparece un sentido de “ser” desidentificado con el contenido mental.

“Lo que realmente eres no es el cuerpo ni la mente. Eres el testigo silencioso.” **Nisargadatta Maharaj.**

“Permanece como el ser puro, más allá del pensamiento. Eso eres tú.” **Ramana Maharshi.**

Las capas del ser: un mapa de consciencia

Inspirado en las koshas del Vedānta, la psicología integral y la observación directa, este libro propone que el ser está rodeado por capas o planos de experiencia. Estas capas no son errores, sino velos que, al ser atravesados con conciencia, revelan la esencia. Cada una puede ser habitada, comprendida, y también, si no se la reconoce, fuente de confusión y sufrimiento.

Este modelo encuentra paralelismo con la idea de esquemas cognitivos en la Terapia Cognitiva de Beck y en la teoría de niveles de procesamiento de la información en psicología. A medida que accedemos a niveles más profundos —del cuerpo a la narrativa personal y al sentido— se modifican patrones de pensamiento, conducta y percepción.

Capa o Plano	Características principales	Riesgo al identificarse	Señal de alerta
1. Corporal / Física	Sensaciones, salud, presencia.	Apego al cuerpo, miedo al dolor.	Enfermedad, angustia
2. Emocional	Deseos, afectos, reacciones.	Montaña rusa emocional	Inestabilidad
3. Mental	Pensamientos, juicios, creencias.	Rigidez, sobre análisis	Rumiar, juzgar
4. Psicosocial	Roles, vínculos, imagen	Dependencia del otro, ego reactivo	Herida de imagen
5. Existencial/ Ético	Propósito, sentido, vocación.	Culpa, auto exigencia espiritual	Vacío, desconexión
6. Ser (esencia)	Testigo puro, presencia, unidad interior	No hay riesgo: es la base incondicional	Se manifiesta como calma

A medida que despertamos, vamos soltando identificaciones con las capas más densas y accediendo a planos más sutiles, hasta descansar —sin esfuerzo— en el ser.

Las capas se comunican

No son compartimentos estancos. Hay Escenarios Transversales —situaciones vitales complejas— que activan múltiples capas a la vez. Reconocer esta interacción permite abordar con más claridad muchos fenómenos psicológicos como la somatización, los conflictos interpersonales o los bloqueos existenciales.

Los siete escenarios transversales CAMPETS de este libro son:

1. Conflicto
2. Arte, Creatividad y Juego
3. Muerte y Duelo
4. Palabra
5. Economía
6. Tiempo
7. Sexo y Género

Una emoción puede alterar el cuerpo, un pensamiento puede desordenar el sentido de vida. Esta interdependencia es reconocida en enfoques como la Terapia Cognitiva Interpersonal, que muestra cómo el procesamiento emocional, la relación con uno mismo y con los otros, y las creen-

cias profundas están entrelazados.

Por eso, despertar implica observar el conjunto sin quedar atrapado en una sola capa.

¿Cómo leer este libro?

Cada capítulo tiene una estructura pensada para acompañar el proceso del lector en su propia indagación:

- **Experiencia vivencial:** Situación real donde el ser se vuelve visible.
- **Reflexión desde el ser:** Comprensión desde el centro.
- **Desarrollo temático:** Exploración de la capa implicada.
- **Cita inspiradora:** Voz externa que acompaña el viaje.
- **Práctica propuesta:** Ejercicio para integrar lo leído en lo vivido.

Esta estructura busca no solo transmitir conocimiento, sino facilitar el proceso de reestructuración cognitiva, observación emocional, y activación del testigo consciente, integrando la experiencia en todos los planos.

1

Capítulo

El Ser y las Capas de Consciencia.

“No eres lo que te ocurre, sino quien puede observar lo que ocurre internamente.”

1. ¿Por qué empezar por el ser?

Toda búsqueda profunda comienza con una pregunta simple:

¿Quién soy, más allá de lo que creo ser?

Aquí no hablamos del “ser” como una entidad espiritual ni como una construcción metafísica. Más bien, se lo puede entender como una función observadora de la consciencia —lo que en ACT se conoce como el “yo como contexto”—, es decir, la capacidad de percibir pensamientos, emociones y sensaciones sin identificarse con ellos. Este estado ha sido documentado por investigaciones en neurociencia contemplativa, que observan cómo la práctica de la atención plena reduce la actividad del modo narrativo del yo (default mode network) y facilita una experiencia más directa y menos elaborada de sí mismo. Es la consciencia testigo que permite reconocer, sin fundirse, los pensamientos, emociones y sensaciones.

Esta consciencia básica ha sido validada en investigaciones de neurociencia contemplativa, donde se observa que los estados de atención plena reducen la actividad de la red neuronal por defecto (default mode network), asociada al diálogo interno constante y la identificación con el ego narrativo.

Contexto histórico y vivencial

A lo largo de la historia, la pregunta por el ser ha sido el motor de las grandes tradiciones filosóficas y espirituales. Desde la inscripción en el Templo de Apolo en Delfos que decía “Conócete a ti mismo”, hasta las Upanishads en la India, donde se afirma que “el Atman (sí mismo) es Brahman (lo absoluto)”, esta búsqueda ha sido transversal a culturas, épocas y geografías.

En la Grecia antigua, Sócrates recorría las calles de Atenas interrogando a ciudadanos comunes, no para enseñarles algo nuevo, sino para ayudarlos a recordar lo que ya sabían en lo profundo. Su mayéutica era una pedagogía del ser. En oriente, Buda no ofrecía dogmas, sino caminos hacia la experiencia directa de la impermanencia y el no-yo (anatta), desmontando capa por capa las identificaciones ilusorias.

En mi propio camino, esta pregunta surgió cuando era joven, sin advertencia previa. Después de un día agitado, me senté a escuchar música como lo hacía a veces, sin esperar nada especial. Pero algo cambió. Fue como si, por un instante, el personaje que creía ser —con sus preocupaciones, logros y miedos— se desdibujara, y en su lugar emergiera una presencia silenciosa, vasta, inconfundible. No era una experiencia mística. Era más bien la sensación de haber vuelto a casa sin haberme movido. Desde entonces, entendí que el ser no se alcanza: se recuerda.

Este capítulo es una invitación a recordar que antes de ser algo... ya estamos siendo.

2. ¿Qué es el ser?

En este enfoque, el “ser” puede entenderse como la capacidad consciente de percibir y observar la experiencia interna de manera sostenida y sin juicio. No se trata de una identidad fija, ni de un concepto metafísico, sino de una cualidad presente en todos los seres humanos: la posibilidad de registrar lo que se vive sin quedar completamente fusionado con ello. Esta conciencia permite ver con claridad el tránsito de los estados mentales y emocionales, manteniéndose como una referencia estable ante el cambio. No se afirma desde el ego, sino desde la quietud.

- No cambia, no reacciona.
- No necesita defensa.
- No hay que buscarlo: solo hay que dejar de distraerse de él.

“El ser es lo único que no cambia. Todo lo que cambia no puede ser lo que soy” **Eckhart Tolle.**

El ser no es una estructura psicológica, sino la capacidad de observar todas las estructuras sin identificarse. En términos de la psicología del desarrollo, podríamos pensar en el paso del “yo contenido” (emociones, pensamientos, roles) al “yo que contiene” (el observador consciente).

Se manifiesta espontáneamente en estados de presencia profunda:

- En el amor genuino.
- En el asombro.
- En la contemplación de la naturaleza.
- En el sufrimiento que nos vacía de ego.
- En la meditación.

Relación con tradiciones y corrientes filosóficas

El concepto de “ser” ha tenido múltiples expresiones en distintas tradiciones. En la fenomenología de Husserl, encontramos la noción de la “conciencia intencional”, que siempre está dirigida hacia algo pero no se agota en ese objeto. Heidegger, por su parte, diferenciaba entre el “ser” (Sein) y los “entes” (Seiendes), e insistía en que la mayor tragedia del hombre moderno era haber olvidado la pregunta por el ser.

En el sufismo, el ser es nombrado como “el Amado”, y el camino espiritual como un proceso de disolución del ego para encontrarse con ese centro que nunca dejó de estar. En palabras de Rumi: “No eres una gota en el océano, eres el océano en una gota.”

Cuando recordamos quiénes somos más allá de nuestras capas, ocurre un fenómeno paradójico: lo esencial no se encuentra agregando, sino soltando. Es como quitar máscaras. Cada vez que soltamos una identificación (ser el fuerte, la eficiente, el necesario), lo que queda es una presencia más clara, más abierta, más libre.

3. ¿Por qué no vivimos desde ahí?

Porque desde pequeños aprendemos a identificarnos con lo que cambia: El cuerpo, las emociones, los roles, las ideas. Así se construye una personalidad adaptativa y funcional... pero frágil. Una identidad que necesita ser validada constantemente, que teme perder el control, que confunde valía con desempeño.

Este fenómeno es conocido como fusión cognitiva en Terapia Cognitiva Conductual y ACT: es la tendencia a asumir que nuestros pensamientos, emociones y roles son la totalidad de lo que somos. Las “capas” del ser descritas en este libro no son errores, sino etapas naturales del desarrollo psicológico. Sin embargo, cuando se absolutizan, pueden convertirse en fuentes de sufrimiento, ansiedad o desconexión interna.

Las capas no son enemigas. Son puertas. El problema no es tenerlas, sino olvidarse de que no son todo lo que somos.

Perspectiva biográfica e histórica

Desde niños, se nos entrena para adaptarnos al entorno: responder a expectativas, buscar aprobación, cumplir normas. Esta es una etapa necesaria del desarrollo, pero también una fuente potencial de olvido del ser. Muchos de nosotros fuimos premiados por ser obedientes, rápidos, estudiosos, simpáticos. Pocos fuimos valorados por simplemente estar.

Recuerdo una tarde de mi adolescencia. Tendría unos dieciséis años. Estaba solo en mi habitación, con la guitarra descansando sobre las piernas y una hoja arrugada al costado de la cama. Afuera llovía con suavidad, y esa cadencia húmeda parecía envolverlo todo, como un susurro que invitaba al recogimiento. Adentro, el mundo se aquietaba. No buscaba componer una canción, ni escribir algo perfecto. Ni siquiera sabía bien qué estaba haciendo. Pero había en mí una necesidad sutil —más profunda que el simple deseo de crear o sentir— como una urgencia callada de conectar con algo más grande que yo. Algo que no venía de afuera, sino que emergía desde un lugar íntimo, antiguo, casi sagrado.

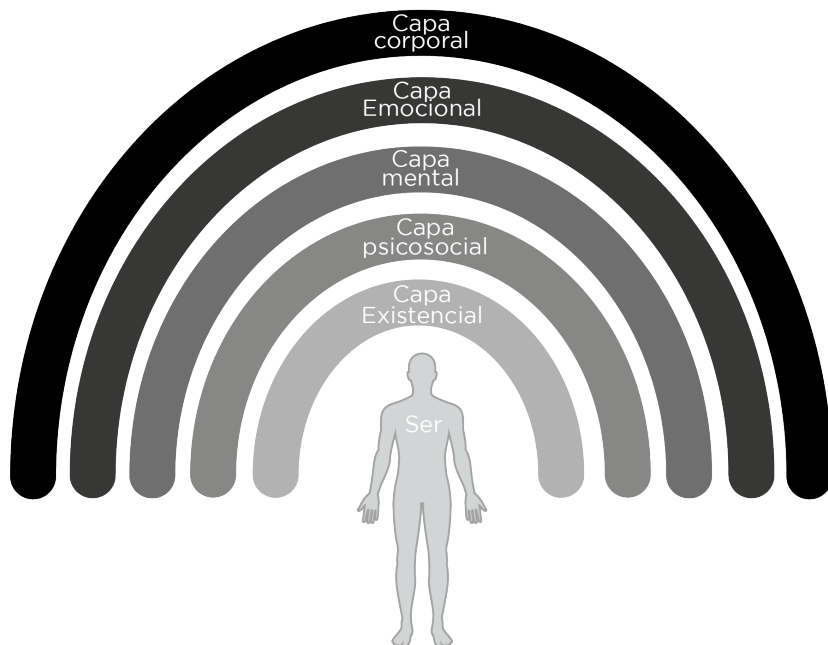
Comencé a rasguear la guitarra sin pensar, dejando que los acordes fluyeran por sí solos, como si mis manos supieran algo que mi mente todavía no comprendía. En medio de ese dejarme llevar, una frase surgió, limpia, inesperada. Me atravesó por completo. No era brillante ni elaborada, pero tenía una verdad que me estremeció.

No había metas, ni exigencias, ni nadie mirando. Nadie me pedía que estuviera presente... pero lo estuve. Por completo. Y aunque no lo sabía en ese momento, ese instante era más que una simple práctica adolescente: era un portal. Un breve despertar. Un acto de entrega silenciosa al Ser que ya estaba en mí, esperando ser escuchado.

Históricamente, la modernidad promovió la identificación con el hacer y el tener. El paradigma capitalista valora la productividad más que la presencia. Por eso, reaprender a “ser” no es solo un proceso individual: es también un acto contracultural.

4. Las Capas del Ser: mapa de navegación

Estas capas no son problemas a resolver ni ilusiones que deban ser destruidas. Son como velos que nos envuelven, pero también nos protegen. Aprender a ver a través de ellos —sin negarlos ni absolutizarlos— permite una comprensión más matizada de la experiencia humana. Cada capa cumple una función, y puede ser explorada con herramientas psicológicas, cognitivas y experienciales para facilitar el autoconocimiento. cada color tiene su función, cada fragmento contribuye al todo.



El modelo que aquí presentamos no busca ser una teoría universal, sino una brújula existencial. Cada quien puede nombrar sus capas con otros lenguajes: algunos hablarán de cuerpo, mente y alma; otros de ego y ser esencial; otros de niño interior, adulto funcional y testigo interno. Todos esos mapas son válidos, si conducen al mismo territorio: el de la libertad interior.

•Capa Corporal

El cuerpo es el soporte de toda experiencia. Nos avisa, nos limita, nos sostiene. Pero si creemos ser solo cuerpo, aparece el miedo al dolor, al envejecimiento, a la muerte.

Desde la neurociencia, se ha demostrado que la interocepción (capacidad de registrar señales internas) está correlacionada con mayor regulación emocional y autoconsciencia. Conectar con el cuerpo no es regresivo: es profundamente integrador.

Ejercicio: ¿Qué queda de mí si no puedo moverme como antes?

•Capa Emocional

Las emociones son respuestas adaptativas. Nos alertan, nos conectan, nos movilizan. Pero cuando nos fusionamos con ellas, pueden dominarnos. La regulación emocional y la psicología del apego coinciden en que re-

conocer la emoción sin actuarla permite desactivar patrones reactivos y activar el córtex prefrontal.

Ejercicio: ¿Qué emoción gobierna hoy mi día? ¿Y si no la sigo?

•Capa Mental

El pensamiento es herramienta, no verdad. Los pensamientos automáticos no siempre reflejan la realidad, aunque suenen convincentes. Creer todo lo que pensamos genera ruido interior, ansiedad y rigidez.

Este principio es central en la reestructuración cognitiva de la TCC, y en la desfusión cognitiva de ACT.

Ejercicio: Observa tus pensamientos cinco minutos sin creerles nada.

•Capa Psicosocial

Tenemos roles, pertenencias, imágenes construidas. Pero no somos esos roles. El deseo de aprobación y el miedo al rechazo pueden hacernos perder autenticidad.

La psicología social y del self ha demostrado que el exceso de autoimagen (self-presentation) y la disonancia entre el yo real y el yo ideal generan sufrimiento psíquico.

Ejercicio: ¿Quién soy cuando no me mira nadie?

•Capa Existencial

Buscar sentido es natural. Pero cuando se vuelve exigencia, aparece la trampa espiritual: creer que tenemos que lograr un propósito para valer. La psicología existencial y la logoterapia de Viktor Frankl resaltan que el sentido no se impone: se descubre. Aparece cuando dejamos de buscarlo desesperadamente y nos abrimos a vivir con presencia.

Ejercicio: ¿Qué propósito me mueve hoy? ¿Nace del miedo o del amor?

•El Ser (sin capa)

No necesita afirmación. No compite con las otras capas. Es su base silenciosa.

Desde la neurociencia contemplativa, este estado ha sido vinculado a ondas cerebrales alfa/theta, coherencia cardíaca y activación de la conciencia no dual.

Ejercicio: No hagas nada. No busques. Solo siéntate y siente que estás.

5. Hilos que conectan: conciencia como puente

Cuando notas que estás atrapado en una capa, ya estás saliendo de ella. La conciencia es el hilo dorado que une todo: cuerpo, emoción, pensamiento, sentido.

En TCC se habla de distanciamiento cognitivo. En mindfulness, de “observar sin juicio”. En neurociencia, del “modo experiencial presente”. En tu experiencia directa, puede sentirse como libertad.

Lo que observa no está atrapado. Lo que observa... ya es libre.

6. Conclusión: No hay error, hay camino

- No se trata de negar las capas, sino de usarlas como mapas.
- No se trata de alcanzar el ser como una meta, sino de reconocerlo como punto de partida.
- Cada experiencia —si es atravesada con conciencia— puede conducirnos de regreso a casa.

Ejercicio final: Registro de capas

»Durante una semana, al final de cada día, registra:

- 1.¿Desde qué capa viví hoy la mayor parte del tiempo?
- 2.¿Tuve algún momento de conexión con el ser?
- 3.¿Qué lo facilitó?

Este ejercicio activa la atención plena (mindfulness), la metacognición y la autorreflexión emocional. Es una práctica cotidiana de reconexión con lo esencial.

2

Capítulo

La Capa Corporal.

“No soy mi forma, pero la habito.”

Idea central

El cuerpo es nuestra primera identidad visible. Es lo primero que los demás ven, y también lo primero que aprendemos a reconocer como “yo”. Pero el cuerpo, aunque es nuestro vehículo en esta vida, no es nuestro conductor.

En neurodesarrollo, el reconocimiento del esquema corporal es una de las primeras construcciones del yo. Sin embargo, cuando este esquema se convierte en la única fuente de identidad, puede generar sufrimiento psicológico. En TCC, esta confusión se aborda como sobre identificación con el cuerpo físico o su imagen.

No somos el cuerpo, aunque sin él, no podríamos experimentar esta vida. El cuerpo es un canal, no el origen. Honrarlo sin quedar atrapados en él es parte del camino de recordar lo que realmente somos.

Desde el enfoque fenomenológico (Merleau-Ponty, 1945), el cuerpo no es solo un objeto que habitamos, sino el sujeto que experimenta el mundo. El cuerpo vivido (Leib) se distingue del cuerpo objeto (Körper), proponiendo que nuestra identidad emerge en la interacción del cuerpo con el entorno. En este sentido, el cuerpo es la condición para percibir, actuar y construir significado.

Aporte histórico:

En la Grecia antigua, se distinguía entre soma (cuerpo físico) y psyche (alma o mente). Platón, por ejemplo, consideraba al cuerpo una “prisión del alma”, mientras que Aristóteles lo veía como inseparable del alma, como forma del cuerpo. Esta tensión entre identificación y transcendencia del cuerpo ha persistido a lo largo de la historia del pensamiento.

1. Experiencia vivencial

María tenía 42 años cuando fue diagnosticada con una enfermedad degenerativa que afecta su movilidad de manera progresiva. El impacto emocional no se hizo esperar. Su identidad estaba profundamente ligada a su cuerpo fuerte, activo, estético. Sentía que perdía su lugar en el mundo: como madre, como mujer, como profesional. “¿Quién soy ahora que no puedo moverme igual?”, se preguntaba llorando.

Con el tiempo, y a través de un acompañamiento consciente, comenzó a descubrir que su ser seguía intacto. Incluso más presente. Con menos movimiento, había más quietud. Y en esa quietud, algo más profundo emergía. Su risa, su ternura, su capacidad de amar, su sabiduría... ninguna de estas cosas había disminuido con su cuerpo. Al contrario, muchas habían florecido.

Esta historia encarna lo que hoy la ciencia y la psicoterapia del cuerpo han empezado a reconocer: que la conciencia no depende de la función motora. En pacientes con daño físico grave, la profundidad de conexión con el ser no solo no se apaga... a veces se amplifica. Es la paradoja sanadora del cuerpo como umbral hacia lo esencial.

Complemento clínico y anecdótico: Casos similares al de María se han documentado en estudios con pacientes de Esclerosis Lateral Amiotrófica (ELA), como el del científico Stephen Hawking, quien afirmaba: “Aunque no puedo moverme y tengo que hablar a través de una computadora, en mi mente soy libre”. La conciencia se mantiene intacta, y en algunos casos, se hace más lúcida.

Neurociencia aplicada: Investigaciones con pacientes en estados de mínima conciencia (Owen, 2006) han demostrado, mediante resonancias funcionales, que pueden responder a estímulos cognitivos complejos, aunque no puedan expresarlo. Esto reafirma que la conciencia no se limita al cuerpo visible o funcional.

2. Reflexión desde el ser

- ¿Qué ocurre si pierdo la movilidad?
- ¿Qué pasa si envejezco?
- ¿Sigo siendo yo si no me reconozco en el espejo?

Estas preguntas, si se responden desde la mente narrativa, pueden generar angustia. Pero cuando se sostienen con presencia —como propone la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), permiten abrirnos a un espacio de auto observación desidentificada, donde el cuerpo es honrado, pero no es confundido con el yo.

“Lo que soy no se daña cuando el cuerpo se daña.”

- Nuestro ser no envejece.
- No enferma.
- No cambia.
- Es aquello que presencia el cambio.
- El cuerpo duele, pero yo no soy el dolor.
- El cuerpo se transforma, pero yo no soy la transformación.
- El cuerpo desaparece... ¿y si aún quedara algo?

Antecedente filosófico: La frase “lo que soy no se daña cuando el cuerpo se daña” recuerda a la noción del “yo testigo” del Vedanta Advaita o al ātman en la tradición hindú: un yo profundo, eterno e inafectado por los cambios externos. En Occidente, este concepto resuena con el “yo trascendental” de Kant o el “sí mismo” de Jung.

Referencia en ACT (Terapia de Aceptación y Compromiso): El yo como contexto (self-as-context) es una dimensión clave: se trata de la perspectiva consciente desde la cual se observa el flujo de experiencias sin identificarse con ellas. Esta observación permite reducir la fusión con pensamientos e imágenes del cuerpo, liberando a la persona de la prisión de la autodefinición limitada.

3. Riesgos de la identificación corporal

Cuando confundimos al cuerpo con el ser, quedamos atrapados en un juego de ilusión y sufrimiento. Algunos de los riesgos más comunes son:

Apego a la imagen externa:

Buscar validación en cómo nos vemos. Obsesión con la juventud, la moda, la delgadez, la musculatura. Cuando el espejo gobierna, el alma se esconde.

La sobrevaloración de la imagen corporal ha sido asociada a niveles elevados de ansiedad, depresión y baja autoestima. En TCC, se aborda como una distorsión cognitiva de base comparativa.

Miedo constante al deterioro:

El miedo al envejecimiento o a la enfermedad nos convierte en vigilantes paranoicos del cuerpo, olvidando que es natural cambiar.

Las neurociencias han mostrado que el miedo crónico al envejecimiento activa circuitos de amenaza, generando respuestas de hipervigilancia que refuerzan el estrés somático.

Sobrevalorización de la estética

Confundir belleza con valor. Olvidar que la verdadera belleza nace desde el ser, no de los rasgos.

La belleza percibida está condicionada por sesgos culturales y modelos internalizados. La autoimagen no siempre refleja la realidad, sino narrativas aprendidas que pueden actualizarse.

Fenómeno sociocultural: El auge de las redes sociales ha exacerbado la identificación con la imagen corporal. En estudios recientes (Fardouly et al., 2015), se muestra cómo la exposición a imágenes idealizadas en Instagram genera insatisfacción corporal, especialmente en adolescentes y mujeres.

Referencias clínicas: La dismorfia corporal (trastorno dismórfico corporal, DSM-5) muestra hasta qué punto una percepción alterada del cuerpo puede afectar la vida cotidiana. En TCC, se trabajan las “creencias nucleares” sobre el valor personal basado en la apariencia, utilizando técnicas como reestructuración cognitiva y exposición interoceptiva.

Anécdota histórica: Simone Weil, filósofa mística del siglo XX, experimentó un fuerte debilitamiento físico por desnutrición voluntaria, y escribió: “Cuando el cuerpo se debilita, el alma habla más claro”. Para ella, el cuerpo era un umbral hacia la compasión universal, no una cárcel.

4. Potenciales del cuerpo como canal del ser

El cuerpo no es el enemigo del ser. Al contrario, puede ser un puente poderoso si se lo habita con consciencia.

Es el primer espacio donde se encarna la consciencia

La respiración, el latido, el temblor... son puertas al presente.

La interocepción (percepción de señales internas) es un predictor clave de autorregulación emocional. Conectar con la respiración, el latido o la tensión nos devuelve al presente.

Fuente de presencia

Sentir la piel, los músculos, el ritmo... nos ancla al aquí y ahora. Cada vez que volvemos al cuerpo sin juicio, volvemos al presente.

Las prácticas corporales conscientes activan el sistema nervioso parasimpático (seguridad), regulan el tono vagal y fomentan la autorregulación emocional (Porges, teoría polivagal).

El cuerpo como aliado del despertar

Dolores, tensiones y placeres son somatizaciones de experiencias emocionales. En psicoterapia corporal se exploran como “nudos emocionales” o “memorias implícitas”.

“El cuerpo no miente, pero a veces grita lo que el alma calla.”

Referencia neurocientífica: La interocepción —la capacidad de sentir los estados internos del cuerpo— ha sido relacionada con la autocompasión y la resiliencia. (Craig, 2009). Las personas con mayor interocepción tienen más habilidades para regular sus emociones.

Psicoterapia corporal: Wilhelm Reich fue pionero en observar cómo las tensiones musculares (“corazas”) reflejan bloqueos emocionales. En la

bioenergética (Lowen), se propone que liberar el cuerpo permite liberar también emociones y acceder a la vitalidad del ser.

Anécdota espiritual: En tradiciones contemplativas como el budismo tibetano, el cuerpo es entrenado como vehículo de iluminación mediante prácticas como el yoga tántrico. El “cuerpo sutil” es considerado un puente entre lo físico y lo espiritual.

5. Prácticas propuestas

Estas prácticas están inspiradas en protocolos validados de mindfulness (MBSR), conciencia somática y auto regulación. No buscan disociarte del cuerpo, sino restaurar un vínculo de escucha, presencia y respeto, promoviendo seguridad biológica y emocional.

Escáner corporal consciente

Tómate 5 minutos diarios para recorrer tu cuerpo desde los pies hasta la cabeza. Observa cada parte con amabilidad. No juzgues. Solo percibe. Respira en cada zona. Pregunta guía: ¿Qué está presente en mi cuerpo ahora, sin intentar cambiarlo?

Movimiento desde el ser

Camina o estírate lentamente, prestando atención a cada músculo, a cada paso. No busques un resultado físico. Solo presencia. Intención: “Este movimiento es una ofrenda de vida.”

Diálogo con el cuerpo

Escribe una carta a tu cuerpo. Pregúntale qué necesita. Dale las gracias. Deja que te conteste. Imagina que tiene una voz. ¿Qué te diría hoy?.

6. Ejercicio de desidentificación

“Si mi cuerpo no pudiera hacer nada más... ¿qué seguiría estando presente?”

- Cierra los ojos.
- Imagina que no puedes moverte.
- Ni hablar.
- Ni expresarte físicamente.
- ¿Quién está ahí?¿Quién observa?

Permanece en silencio con esa pregunta durante 3 minutos.

Este ejercicio se relaciona con lo que en ACT se llama yo como contexto: una conciencia que persiste aún cuando desaparece la forma, la expresión, el hacer. El cuerpo es límite. El ser, no.

Profundización teórica: Este ejercicio evoca también el experimento filosófico de Descartes en su “Meditaciones metafísicas”, donde duda de todo lo corporal, pero descubre que la conciencia del yo (“pienso, luego existo”) permanece. En ACT, se llama desfusión: separar al observador de

lo observado.

Apunte espiritual: Eckhart Tolle, en *El Poder del Ahora*, describe cómo, tras una crisis depresiva profunda, descubrió una conciencia viva detrás de su forma física: “Yo no podía seguir viviendo conmigo mismo... entonces entendí: hay dos en mí.”

7. Cita inspiradora

“No soy el cuerpo, pero el cuerpo me ayuda a recordar lo que soy” **Inspiración Vedata / reflexión personal**

(Y también la neurociencia empieza a confirmarlo.)

8. Bitácora final del capítulo

Responde estas preguntas en tu cuaderno al finalizar este capítulo:

- 1.¿Cuándo me sentí identificado con el cuerpo hoy?
- 2.¿Cuándo logré habitarlo sin ser él?
- 3.¿Qué le agradezco a mi cuerpo hoy?
- 4.¿Qué parte de mi cuerpo necesita más amor?

Puedes complementar esta bitácora con un diario de sensaciones:

- 1.¿Qué sentí en mi cuerpo hoy ante una emoción difícil?
- 2.¿Pude quedarme con esa sensación sin reaccionar?

Puede añadirse un componente simbólico al diario corporal:

- 1.Dibujar el cuerpo y colorear las zonas de mayor tensión o bienestar.
- 2.Escribir una palabra que represente lo que el cuerpo “grita” en cada parte.
- 3.Esto permite combinar procesos de integración visual, verbal y emocional.

9. Meditación Guiada – Habitar el cuerpo sin ser el cuerpo

Esta meditación está basada en prácticas de escaneo corporal consciente validadas en contextos clínicos (como el programa MBSR de Jon Kabat-Zinn). Sirve como ejercicio de regulación autonómica, atención plena y reconexión con la dimensión viva del cuerpo sin identificarse con él.

»Duración sugerida: 10 a 12 minutos

»Uso: Ideal para acompañar la lectura del capítulo o como práctica autónoma diaria

»Comienza encontrando una postura cómoda.

»Puedes estar sentado, recostado o de pie, siempre que puedas estar presente.

- »Cierra suavemente los ojos... y comienza a respirar con conciencia.
- »Sin forzar nada. Solo nota tu respiración, tal como es ahora.
- »Inhala...Y exhala...
- »Permítete llegar a este momento.
- »Ahora, lleva tu atención al cuerpo.
- »Siente el contacto de tu cuerpo con el suelo, la silla, el aire.
- »Siente su peso, su temperatura, sus límites.
- »No tienes que cambiar nada. Solo habitarlo.
- »Estás aquí... y el cuerpo también está aquí.
- »Mientras respiras, comienza un recorrido lento y amoroso por tu cuerpo...
- »Imagina una luz suave que baja desde tu cabeza, pasando por la frente...los ojos, la mandíbula...
- »Relaja cada zona al pasar.
- »Desciende por el cuello, los hombros... los brazos... hasta las manos y los dedos.
- »Siente. Percibe. Observa.
- »Sigue bajando por el pecho, el abdomen...la espalda, la pelvis.
- »Permite que cada parte se relaje y se exprese.
- »Baja ahora por las piernas... rodillas... tobillos...hasta llegar a los pies.
- »Todo tu cuerpo está presente.
- »Respira.
- »No eres tu cuerpo...Pero puedes habitarlo con conciencia y amor.
- »Ahora pregúntate, en silencio:“¿Qué partes de mi cuerpo suelen tensarse cuando tengo miedo o control?” “¿Puedo darles espacio ahora... para solo estar?”
- »Respira en esas zonas.
- »Permíteles suavizarse, sin exigirles nada.
- »Estás aquí. Y estás a salvo.
- »Ahora, imagina que todo tu cuerpo es un templo.
- »Un templo sagrado donde habita la conciencia.
- »Donde habita tu verdadero ser.
- »Repite internamente, si lo sientes: “Honro a mi cuerpo por sostenerme.” “Escucho su sabiduría, sin confundirme con su forma.” “Mi ser es más grande que cualquier dolor o limitación.” “No soy mi cuerpo, pero lo amo.”
- »Permanece unos instantes más respirando.
- »En presencia, en gratitud.
- »Y cuando estés listo, haz una inhalación más profunda...

»Y exhala suavemente.

»Lentamente comienza a mover los dedos de manos y pies...y cuando lo sientas, abre los ojos

»Estás aquí. Estás completo. Gracias, cuerpo.

10. Cuadro Resumen: La Capa Corporal

Dimensión	Contenido clave
Riesgos de identificación	Apego a la imagen – Miedo al deterioro – Sobrevaloración estética
Potenciales del cuerpo	Canal de presencia – Espacio de interocepción – Puente entre emoción y conciencia
Prácticas sugeridas	Escáner corporal consciente – Movimiento desde el ser – Diálogo escrito con el cuerpo
Ejercicio clave	“Si mi cuerpo no pudiera hacer nada más... ¿qué seguiría estando presente?”
Fundamentos psicológicos	Interocepción (Craig, 2009) – Teoría polivagal (Porges) – ACT (Hayes) – TCC corporal – MBSR (Kabat-Zinn)

11. Referencias sugeridas para profundizar

1.Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR). Programa clínico validado que utiliza el cuerpo como punto de anclaje para la conciencia.

2.Craig, A. D. (2009). How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body. En Nature Reviews Neuroscience.

3.Stephen Porges (2011). The Polyvagal Theory. Explica cómo el sistema nervioso autónomo y la sensación corporal están directamente vinculados a la percepción de seguridad.

4.Hayes, S. C. (1999). Acceptance and Commitment Therapy: An experiential approach to behavior change. Describe el concepto de “yo como contexto”, donde el cuerpo es contenido observado.

5.Levine, P. (1997). Waking the Tiger: Healing Trauma. Enfoque somático para liberar el trauma almacenado en el cuerpo.

Reflexión final: Este cuerpo que a veces juzgamos, exigimos o evitamos... es también la puerta más directa al presente. Habitarlo con gratitud y presencia es ya un acto de reconexión con el ser.

3

Capítulo

La Capa Emocional.

“No soy lo que siento, pero siento.”

Idea central

Las emociones son parte del camino, no su dueño. Sentirlas sin aferrarse, permitir que pasen como el clima interior, es parte de vivir desde el Ser. Desde la psicología cognitivo-conductual, el sufrimiento aparece no tanto por la emoción en sí, sino por la identificación cognitiva con ella. Las emociones no son enemigas, son mensajeras.

La libertad aparece cuando sentimos con conciencia y sin fusión emocional. Es lo que las terapias de tercera generación (como ACT y MBCT) llaman: “sentir con presencia”.

Sentir ≠ sufrir.

Sentir conscientemente = sanar.

“No podemos evitar que las emociones surjan, pero sí decidir qué hacer con ellas.”
Epicteto, filósofo estoico.

1. Experiencia vivencial:

La emoción que me devoró (o casi lo hizo)

Imagina (o recuerda) un momento donde una emoción te invadió por completo.

Tal vez fue un estallido de ira. Una tristeza profunda. Un miedo paralizante. Durante unos minutos... parecías ser solo eso.

Todo en tu cuerpo, mente y palabras vibraba en esa emoción.

»Pregunta de anclaje:

- ¿Quién era yo en ese momento?
- ¿Quién quedó cuando esa emoción pasó?

Marco Aurelio, emperador y filósofo estoico, escribía en sus “Meditaciones”: “Si estás angustiado por alguna cosa externa, el dolor no se debe a la cosa en sí, sino a tu juicio sobre ella.”

En neurociencia, una emoción intensa activa la amígdala cerebral, que prepara al cuerpo para la acción. Pero si logramos activar el córtex prefrontal con conciencia (respirar, observar), recuperamos la elección.

“Entre el estímulo y la respuesta hay un espacio. En ese espacio está nuestro poder para elegir la respuesta. Y en nuestra respuesta reside nuestra libertad y crecimiento.”

2. Reflexión desde el ser:

Frase clave:

“*Siento tristeza, pero no soy tristeza.*”

- Las emociones son movimientos de energía.
- Son visitantes temporales en el campo de tu conciencia.
- No definen tu esencia.
- La tristeza puede pasar... pero tú sigues siendo.
- La ira puede hablar... pero hay un silencio debajo que no se altera.

Carl Jung decía: *“Las emociones no reconocidas no mueren. Son enterradas vivas y salen más tarde de peores formas.”*

En ACT, esta actitud es llamada “yo observador”. No niega la emoción, pero evita fundirse con ella. Es el primer paso para transformar el sufrimiento en comprensión.

3. Riesgos de la identificación emocional:

- Drama constante: Vivir cada emoción como una verdad total.
- Victimismo: Sentirse atrapado, sin opción más que sufrir.
- Juicio: Rechazo a ciertas emociones displacenteras (la “mala ira”, la “fea tristeza”), creando represión.

El Dalai Lama sostiene que las emociones destructivas no desaparecen luchando contra ellas, sino observándolas con compasión y desapego. La represión emocional está asociada a mayor activación fisiológica (estrés), y a trastornos como ansiedad o somatizaciones (Gross, 2013).

»Auto indagación:

- ¿Qué emociones me cuesta más permitir?
- ¿A cuáles me aferro sin darme cuenta?

4. El valor del sentir genuino:

Sentir sin juicio es abrir una puerta al Ser. Cada emoción, cuando se permite plenamente, deja de ser un monstruo y se convierte en un puente hacia la conciencia. La tristeza puede revelarnos la ternura que habita en el fondo del corazón. El miedo nos enseña humildad y nos invita a la atención plena. La ira, tan temida, es a menudo la guardiana de nuestros límites y la claridad que nos señala lo intolerable.

El poeta Rainer Maria Rilke escribió:

“Tal vez todas las cosas terribles son cosas sin ayuda que esperan que las veamos con belleza.”

Esa mirada compasiva hacia lo que nos duele es la clave: no se trata de evitar o negar las emociones, sino de aprender a estar con ellas desde un lugar de presencia y apertura.

Las emociones son señales del cuerpo y de la mente que nos orientan en el mundo. Aunque algunas pueden resultar displacenteras, todas son positivas en su función adaptativa: nos protegen, nos conectan, nos alertan y nos transforman. No hay emociones “malas” o “indeseables”; hay emociones incómodas que, al ser escuchadas, nos devuelven a un estado más auténtico.

¿Cuáles son las emociones fundamentales?

Distintos autores han propuesto clasificaciones básicas de emociones universales. Uno de los más influyentes, Paul Ekman, identificó seis emociones básicas que se reconocen en todas las culturas humanas a través de expresiones faciales similares:

Miedo:

Su función es la supervivencia. Nos alerta del peligro y prepara al cuerpo para la huida o la defensa. Nos vuelve más atentos y perceptivos. Cuando se vuelve crónico o reprimido, puede dar lugar a parálisis o ansiedad.

Tristeza:

Es una emoción de recogimiento, duelo y procesamiento. Nos invita a la introspección, a soltar lo que ya no está y a reconectar con nuestra vulnerabilidad. Abre la puerta a la compasión y al vínculo.

Ira:

Surge cuando sentimos que se ha cruzado un límite o se ha producido una injusticia. Nos da fuerza para protegernos, poner un freno o transformar una situación. Bien canalizada, es una energía poderosa de cambio.

Alegría:

Nos señala lo que nos nutre, nos da placer, nos conecta con el disfrute y el entusiasmo. Refuerza comportamientos y relaciones que son positivos para nosotros.

Sorpresa:

Nos permite adaptarnos a lo inesperado. Abre una ventana de atención que puede derivar en otras emociones según el contexto (asombro, miedo, risa).

Asco:

Protege el cuerpo y la integridad frente a lo que puede resultar dañino. Aunque es más fácil de ver en el plano físico (alimentos en mal estado, por ejemplo), también puede manifestarse frente a situaciones morales o sociales.

Más recientemente, Lisa Feldman Barrett, desde una perspectiva neurocientífica, propone que las emociones no son universales en su forma fija, sino construcciones sociales y biológicas complejas, que combinan sensaciones físicas, contexto cultural y aprendizaje individual. Esto no resta valor a las emociones básicas, sino que nos recuerda que cada emoción tiene una historia, un lenguaje, y un propósito según la situación y la persona.

Entrenarse en la conciencia emocional

En enfoques como MBCT (Mindfulness-Based Cognitive Therapy), se entrena justamente esta capacidad: reconocer las emociones como olas transitorias, no como definiciones del yo. Esa simple diferencia entre “soy esto” y “estoy sintiendo esto” puede reducir recaídas emocionales y fortalecer la regulación interna. Este aprendizaje está en el corazón de lo que hoy se entiende como inteligencia emocional.

La inteligencia emocional se despliega en cuatro dominios interrelacionados:**Autoconciencia:**

La capacidad de reconocer y comprender las propias emociones en el momento en que surgen. Es cultivar un testigo interno que se da cuenta, sin reprimir ni dramatizar. Esta conciencia es la base para elegir con libertad.

Autogestión:

La habilidad de contener, canalizar y expresar las emociones sin negarlas ni actuar impulsivamente. Incluye la capacidad de adaptarse, de sostener la intensidad emocional y de mantenerse en eje.

Conciencia social:

La empatía activa, la escucha sincera, la lectura del lenguaje emocional más allá de las palabras. Nos permite conectar con los demás desde un lugar humano.

Gestión de relaciones:

La capacidad de vincularnos saludablemente, resolver conflictos y construir vínculos significativos.

En resumen:

Sentir es un acto sagrado. Cuando dejamos de huir de nuestras emociones y comenzamos a escucharlas, cada una se convierte en un guía. No hay emociones erróneas. Hay mensajes que esperan ser atendidos. El valor del sentir genuino es el primer mapa hacia el Ser.

5. Prácticas de gestión emocional — Versión extendida y profunda

a) Nombrar la emoción sin historia

Técnica: Etiquetado afectivo + enfoque somático + conciencia lingüística

Instrucciones avanzadas:

1. Detente y siente el cuerpo.

2. Identificá la emoción sin narrarla. Decí internamente:

- “Hay enojo en el pecho.”
- “Tristeza en la garganta.”
- “Miedo en la boca del estómago.”

3. Usá un lenguaje neutral y compasivo (evitar “estoy destruido”, “es insostenible”), reemplazalo por:

- “Estoy atravesando una ola de ansiedad.”
- “Mi sistema está activado por miedo.”

b) Respiración consciente + anclaje corporal emocional

Técnica: Respiración diafragmática + interocepción emocional

Instrucciones completas:

1. Sentate cómodo/a. Inhala por la nariz 4 segundos, exhala por la boca 6 segundos.

2. Hacé esto por 3 minutos, con el foco puesto en la parte del cuerpo donde la emoción se expresa.

3. Con cada exhalación, decí mentalmente:

- “Estoy presente.”
- “Esto también pasará.”

4. Visualizá la emoción como una nube, una ola, un animal que necesita ser escuchado, no rechazado.

Profundización:

- Si la emoción es muy intensa, combina esta práctica con contacto físico (mano en el pecho o vientre) para activar el nervio vago.
- Sumá una afirmación reparadora: “A pesar del dolor, me sostengo con respeto.” “Aunque esto me duele, me trato con respeto y ternura.”

Apoyo filosófico y clínico:

- Thich Nhat Hanh enseñaba: “Respirar es volver a casa.”
- Desde la neurociencia, la respiración profunda estimula el sistema para-simpático, ayudando a recuperar el equilibrio.

c) Escritura expresiva + diálogo interno guiado

Técnica: Expresión emocional + autorreflexión simbólica

Instrucciones intensivas:

1. Tomá papel y lápiz (preferentemente a mano).

2. Escribí durante 15 minutos seguidos sobre la emoción presente, sin filtro. Podés empezar con:

- “Estoy sintiendo...”
- “Esta emoción me dice que...”
- “Mi cuerpo se siente como...”

3. Luego, leé el texto en voz baja, como si otra persona lo hubiera escrito.

4. Escribí una respuesta desde tu parte adulta o sabia:

- “Te escucho. Estoy con vos.”
- “Sé que tenés miedo, y acá estoy.”

Ampliación emocional y terapéutica:

Puedes cerrar con una pregunta abierta para dejar sembrado un nuevo camino:

- “¿Qué necesita esta parte mía que duele?”
- “¿Qué quiere enseñarme esta emoción?”

Sustento científico y simbólico:

- James Pennebaker mostró que la escritura emocional regular mejora el sistema inmune y reduce síntomas psicológicos.
- En la psicología junguiana, esta práctica es cercana al “diálogo con las partes internas”, una forma de integrar el inconsciente con el consciente.

6. Ejercicio profundo de desidentificación emocional

Técnica: Autoindagación + meditación del observador + desfusión cognitiva

Versión intensiva paso a paso:

1. Sentate cómodo/a, cerrá los ojos.
2. Identificá una emoción presente. No la niegues. toma conciencia de ella.
3. Siéntela en el cuerpo durante unos minutos. No le pongas nombre todavía. Solo observa.
4. Ahora pregúntate con suavidad:
 - “¿Quién está notando esto?”
 - “¿Hay algo en mí que sigue presente más allá de esta emoción?”
 - “¿Puedo ser el espacio donde esta emoción ocurre, sin ser ella?”
5. Repite internamente:
 - “Yo no soy mi miedo. Soy el que lo observa.”
 - “Esto se mueve dentro de mí, pero yo no me muevo.”

Enriquecimiento meditativo:

- Puedes hacer este ejercicio al escuchar una música instrumental suave, para facilitar la interiorización.
- Al final, dibuja o escribe lo que apareció: imágenes, frases, comprensiones.

Sustento filosófico y clínico:

- Ramana Maharshi: “¿Quién soy yo?” Es el eje de la autoindagación que lleva a la desidentificación del yo-ego.
- ACT (Terapia de Aceptación y Compromiso) trabaja con el concepto de “yo observador” para disolver la fusión con pensamientos/emociones.

7. Meditación guiada:

Esta meditación está basada en las prácticas de mindfulness atencional desarrolladas en la terapia MBCT y MBSR. Ayuda a cultivar el testigo interno y la autorregulación emocional.

“Las emociones como nubes que cruzan el cielo”

- » Duración sugerida: 10 minutos
- » Siéntate cómodamente. Cierra los ojos. Respira.
- » Permite que tu atención descienda desde la mente hacia el cuerpo. Inhala...Y exhala...
- » Siente el espacio interior, como un cielo abierto. Un cielo claro, amplio, sereno.
- » Ese cielo eres tú. Tu ser.
- » Ahora, imagina que aparece una nube...
- » Es una emoción.
- » Tal vez es tristeza. Tal vez es rabia, o miedo.
- » Déjala estar. Sin luchar.
- » Mírala.

»Di en silencio: “Esto también está aquí. Y pasará.”
 »No te conviertas en la nube.
 »Sigue siendo el cielo que la observa.
 »Respira.
 »Cada inhalación, una presencia amorosa.
 »Cada exhalación, una rendición a lo que hay.
 »Una emoción puede ser intensa...pero tú eres más grande.
 »Eres más estable.
 »Eres el cielo que contiene todo.
 »Cuando lo sientas, despídete de la nube.
 »Mírala alejarse, sin prisa.
 »Permite que el cielo vuelva a ser claro.
 »Respira, y, poco a poco, regresa.
 »Abre los ojos.
 »Estás aquí. Completo. Vivo.

8. Bitácora final del capítulo:

Reflexiona al cerrar el día:

- ¿Qué emoción predominó hoy en mí?
- ¿La observé o me confundí con ella?
- ¿Pude sentir sin juzgar?
- ¿Qué aprendí de mí a través de esa emoción?

9. Cuadro Resumen: La Capa Emocional

Dimensión	Contenido clave Fusión emocional – Victimismo –
Riesgos de identificación	Rechazo a ciertas emociones
Potenciales del sentir	Conexión con la verdad – Puente hacia el ser – Claridad interna
Prácticas sugeridas	Etiquetado emocional – Respiración consciente – Escritura expresiva
Ejercicio clave	“¿Quién observa mi tristeza ahora?”
Fundamentos psicológicos	ACT (yo observador) – TCC emocional – Mindfulness MBCT – Etiquetado emocional – Pennebaker (escritura)

10. Referencias sugeridas para profundizar

- 1.Hayes, S. C. (1999). Acceptance and Commitment Therapy.
- 2.Kabat-Zinn, J. (2003). Mindfulness-Based Stress Reduction (MBSR).
- 3.Segal, Teasdale y Williams (2002). Mindfulness-Based Cognitive Therapy (MBCT).
- 4.James Pennebaker (1997). Opening Up by Writing It Down.
- 5.Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations.
- 6.LeDoux, J. (1998). The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life.
- 7.Davidson, R. J. & Begley, S. (2012). The Emotional Life of Your Brain. Introduce los estilos emocionales, la neuroplasticidad y cómo la meditación cambia el cerebro.
- 8.Siegel, D. J. (2010). The Mindful Therapist / The Whole-Brain Child.

4

Capítulo

La Capa Mental.

“No soy lo que pienso.”

Idea central:

La mente es una herramienta poderosa, pero no es el Ser. Los pensamientos son como nubes veloces: aparecen, insisten, se repiten, pero no son verdades absolutas.

La libertad comienza cuando dejamos de creer todo lo que pensamos.

Desde la Terapia Cognitiva (Beck) hasta la Terapia de Aceptación y Compromiso (ACT), se reconoce que los pensamientos automáticos distorsionados pueden condicionar nuestras emociones y conductas. Pero al observarlos sin fusión, se abre el espacio de elección.

“Tener un pensamiento no significa que sea cierto.”

1. Experiencia vivencial: La tormenta mental

Recuerda un momento en que tu mente no paraba.

Un pensamiento se encadenaba a otro... juicio, miedo, análisis, proyección. Era difícil dormir, hablar con claridad o estar presente.

Todo parecía “real”, pero también agotador.

Pregunta de anclaje:

- ¿Qué parte de mí seguía ahí cuando esos pensamientos se detuvieron?
- ¿Puedo encontrar un lugar en mí donde no hay palabras, solo presencia?

En TCC, se reconoce que los episodios de rumiación están asociados a activación constante del sistema de amenaza. Interrumpir la fusión con pensamientos ayuda a recuperar el equilibrio emocional y cognitivo.

2. Reflexión desde el ser:

Frase clave:

“No todo lo que pienso es verdad.”

La mente crea narrativas. Algunas son útiles. Otras, simplemente repetidas. Aprendidas, temidas. Muchas veces nos aferramos a pensamientos como si fueran nuestra identidad:

- “No sirvo.”
 - “Siempre me pasa lo mismo.”
 - “Debería ser diferente.”
 - Pero tú no eres tu narrativa.
 - Hay algo en ti que puede observar esa voz mental...y elegir no seguirla.
- En ACT, esto se llama desfusión cognitiva: ver al pensamiento como un evento mental, no como una realidad. Este paso es clave para el cambio conductual y la libertad interna.

3. Riesgos de la identificación mental:

- Rumiación: Pensamientos circulares sin resolución.
- Autoexigencia: Expectativas irreales que generan ansiedad y culpa.
- Juicio vs Descripción: Una de las funciones más sutiles y persistentes del pensamiento automático es el juicio constante. No solo pensamos: opinamos, evaluamos, etiquetamos y sentenciamos, muchas veces sin darnos cuenta.

El juicio es una interpretación subjetiva que califica, distorsiona o condena la experiencia. Suele venir cargado de emociones como miedo, vergüenza o enojo, y nos desconecta de lo que realmente está ocurriendo. Por ejemplo: “Estoy hecho un desastre” no informa lo que sucede, lo exagera y desvaloriza.

En cambio, describir es nombrar los hechos y características observables sin emitir valoraciones.

Describir es sujetarse a lo que ocurre, sin adornarlo ni juzgarlo.

Es un acto de honestidad y precisión. Por ejemplo:

“Hoy estoy cansado, mi cuerpo se siente tenso y me cuesta concentrarme.”
Describir no es negar la emoción, sino ponerle palabras reales en vez de etiquetas destructivas.

Aprender a reemplazar el juicio por la descripción consciente es un acto de autocompasión y madurez emocional.

Nos permite ver lo que es, no lo que la mente condicionada nos hace creer que es.

»Ejemplo: una taza

»Juicio: “Esta taza es fea y vieja.”

(Está cargado de valoración subjetiva: “fea” según un criterio personal, “vieja” como sinónimo de inutilidad.)

»Descripción: “Es una taza de cerámica blanca, con una pequeña rajadura en el borde y el esmalte algo desgastado.”

(Describe hechos observables: material, color, estado físico, sin emitir juicio de valor.)

Claves para identificar la descripción:

- Responde a la pregunta: ¿Qué estoy viendo, oyendo o sintiendo exactamente?
- Usa adjetivos observables y neutros (como colores, formas, texturas, tamaño, acciones).
- No implica “bueno/malo”, “lindo/feo”, “correcto/incorrecto”.

Este tipo de enfoque es especialmente útil para:

- Mejorar la comunicación (evitando conflictos innecesarios).
- Regular emociones (evitando dramatizar).
- Desarrollar autoconocimiento y compasión (al describirnos con precisión en lugar de juzgarnos).

Además, cambiar juicio por descripción activa la corteza prefrontal, la parte del cerebro que regula las emociones y facilita una respuesta más equilibrada y consciente (Siegel, 2010).

Juicio	Descripción consciente
"Estoy hecho un desastre."	"Hoy me siento tenso y con poca energía."
"Soy un fracaso."	"Hoy algo no salió como esperaba."
"Estoy arruinado."	"Siento tristeza y preocupación en este momento."
"Ella es insoportable."	"Me cuesta conectar con su forma de hablar."
"Esto es un desastre total."	"Hay varios aspectos que no salieron como quería."

Cambiar juicio por descripción activa la corteza prefrontal, facilitando regulación emocional (Siegel, 2010).

Ejercicio sugerido: "Del juicio al reconocimiento"

»Duración: 1 día

»Objetivo: Observar el lenguaje interno y convertir el juicio en descripción consciente.

Paso 1. Observa y anota:

Durante todo el día, prestá atención cada vez que aparezca un pensamiento en forma de juicio. Puede ser sobre vos mismo, otra persona o una situación.

Anotalo de inmediato (o en un registro que lleves al final del día).

Ejemplo:

- "Otra vez hice todo mal."
- "Este tipo es un idiota."
- "No sirvo para nada."

Paso 2. Detectá el tono del juicio:

Pregúntate:

- ¿A qué emoción responde este juicio? (¿miedo, vergüenza, enojo, decepción...?)
- ¿Es una voz conocida? (¿me recuerda a alguien del pasado?)

Paso 3. Reformula con compasión y precisión:

Transformá ese juicio en una descripción honesta, precisa y libre de etiquetas.

»Podés usar esta fórmula:

“Lo que estoy experimentando ahora es...” + [emoción o situación real].
Ejemplo:

- “No sirvo para nada”
- “Hoy me siento frustrado porque no logré lo que quería.”
- “Este tipo es un idiota”
- “Me siento molesto con su actitud porque me resulta desconsiderada.”

Paso 4. Reflexioná al final del día:

Escribí tus respuestas a estas preguntas:

- ¿Cómo cambió mi estado emocional al pasar del juicio a la descripción?
- ¿Qué parte de mí se alimenta del juicio?
- ¿Puedo mirar esa parte con ternura, sin dejar que dirija mi vida?

Trampas mentales comunes:

Introducción:

Nuestra mente tiene la función de protegernos, anticipar escenarios y organizar la experiencia. Pero cuando opera en automático, suele caer en trampas cognitivas: formas distorsionadas de pensar que generan sufrimiento innecesario. Reconocerlas es el primer paso para salir del piloto automático.

Trampa mental	Descripción breve
Generalización	“Siempre me pasa...” “Nadie me entiende...”
Catastrofismo	“Esto va a terminar mal...”
Lectura de mente	“Seguro piensa que soy un fracaso...”
Deberías/Exigencias	“Tendría que ser mejor...” “No debería fallar nunca...”
Pensamiento polarizado	“Todo o nada” - “Éxito o fracaso”

Estas distorsiones cognitivas están bien documentadas por Aaron Beck y son centrales en la TCC.

Ejercicio sugerido: “Detective de mis pensamientos”

»Duración: 3 días

»Objetivo: Identificar tus trampas mentales más frecuentes y entrenar una mirada más flexible.

Paso 1. Registro de pensamientos:

Cada día, anota 3 situaciones en las que sentiste malestar emocional (tristeza, ansiedad, enojo, frustración, etc.).

»Para cada situación, registra:

- ¿Qué pasó? (Hecho objetivo)

- ¿Qué pensé en ese momento? (Pensamiento automático)
- ¿Qué emoción sentí? (Nombrarla: miedo, vergüenza, ira...)

Paso 2. Identificación de la trampa:

»Revisa el pensamiento que anotaste y clasifícalo según el tipo de trampa mental. (Puedes usar la tabla como guía).

Paso 3. Cuestionamiento:

»Para cada pensamiento, responde por escrito:

- ¿Qué evidencia tengo de que esto es completamente cierto?
- ¿Existe otra forma de ver esta situación?
- ¿Qué le diría a un amigo si estuviera pensando esto?
- ¿Esta voz mental es mía o la aprendí de alguien más? ¿Todavía me sirve?

Paso 4. Reformulación compasiva:

»Reescribe el pensamiento de una forma más realista, amable y útil. Por ejemplo:

“Voy a arruinar todo”

“Estoy nervioso, pero puedo hacerlo lo mejor posible con los recursos que tengo hoy.”

Este ejercicio fortalece la conciencia emocional, promueve el autocuestionamiento constructivo y permite entrenar una mente más libre y compasiva.

4. El valor de observar la mente:

- La mente es brillante. Organiza, planifica, analiza, crea.
- Pero no necesita conducir la vida emocional ni espiritual.
- Cuando la mente es observada con amor y presencia, se vuelve una aliada.
- Cuando no es observada, se vuelve tirana.

»Recordatorio esencial:

Pensamiento ≠ verdad.

Silencio ≠ vacío.

Desde el silencio se ve lo verdadero.

La mente clara nace del espacio entre pensamiento y acción. La metacognición y el testigo consciente son funciones claves en la regulación cognitiva (Wells, 2009).

5. Prácticas propuestas:

a) Nombrar al pensamiento como “una idea” o “una historia”

“Estoy teniendo el pensamiento de que no soy suficiente.”

“Esto es solo una historia de fracaso que me cuento.”

Esta técnica ha mostrado en estudios de ACT disminuir el impacto emocional del pensamiento negativo.

b) Espacio entre pensamientos.

Practicar 2 minutos de silencio, respirando... observando lo que aparece sin intervenir.

c) Diálogo escrito con un pensamiento.

Escribir el pensamiento dominante del día. Preguntarle:

- ¿Es totalmente cierto?
- ¿Quién sería yo sin este pensamiento? (Inspirado en The Work, Byron Katie)

6. Ejercicio de desidentificación:

“¿Quién está pensando este pensamiento?”

- Siéntate en silencio.
- Deja que un pensamiento cualquiera aparezca.
- Obsérvalo
- Pregúntate: ¿Quién lo está viendo? ¿Quién se da cuenta de que está aquí?
- Ese “darse cuenta” eres tú.
- Tú no eres el pensamiento.
- Eres quien lo nota. Y puede dejarlo ir.

Observar el pensamiento sin fusión fortalece el “yo como contexto” (ACT), reduciendo el poder del diálogo interno negativo.

7. Meditación guiada (texto): “Los pensamientos como hojas en el río”

- Duración sugerida: 8 a 10 minutos
- Encuentra un lugar tranquilo. Cierra los ojos. Respira.
- » Lentamente... profundamente...
- » Con cada exhalación, suelta el control
- » Ahora, imagina que estás sentado junto a un río.
- » El agua fluye... clara... continua.
- » Y sobre el agua, flotan hojas.
- » Cada hoja representa un pensamiento.
- » Puede ser un recuerdo...
- » Un miedo...
- » Un juicio...
- » Una expectativa...
- » Cada vez que aparece un pensamiento, no lo tomes.
- » Colócalo sobre una hoja...
- » Y déjalo flotar río abajo.
- » Solo míralo pasar.
- » Aparece otro.

»Lo observas.
 »Lo colocas en una hoja.
 »Y lo dejas ir...Nada necesita ser resuelto ahora.
 »Solo presencia.
 »Solo permitir.
 »Di internamente: “Yo no soy lo que pienso.”
 »“Los pensamientos pasan... yo permanezco.”
 »“El silencio es mi hogar.”
 »Permanece unos minutos más en esta calma...
 »Disfruta del espacio entre los pensamientos.
 »Del silencio que revela lo que realmente eres.
 »Y cuando estés listo, vuelve lentamente.
 »Abre los ojos. Estás aquí. Con claridad.
 Esta meditación está basada en la técnica de “observación de pensamientos” desarrollada en ACT y MBCT. Se utiliza clínicamente para aliviar la fusión cognitiva y mejorar el enfoque.

8. Bitácora final del capítulo:

Preguntas para escribir al final del día:

- ¿Qué pensamiento dominó hoy mi experiencia?
- ¿Lo creí completamente o pude cuestionarlo?
- ¿Pude crear espacio entre el pensar y el reaccionar?
- ¿Hubo algún momento de silencio consciente?

9. Cuadro resumen: La Capa Mental

Dimensión	Contenido clave
Riesgos de identificación	Rumiación – Fusión cognitiva – Auto exigencia – Juicio permanente, trampas mentales, juicios vs. descripciones
Potenciales de la mente	Claridad – Análisis consciente – Creatividad – Toma de decisiones
Prácticas sugeridas	Nombrar pensamientos – Espacios de silencio – Diálogo escrito
Ejercicio clave	“¿Quién está pensando este pensamiento?”
Fundamentos psicológicos	TCC (Beck) – ACT (desfusión) – MBCT – Trampas cognitivas – Metacognición (Wells)

Referencias sugeridas para profundizar:

- 1.Beck, A. T. (1976). Cognitive Therapy and the Emotional Disorders.
- 2.Hayes, S. C. (1999). Acceptance and Commitment Therapy.
- 3.Segal, Williams & Teasdale (2002). Mindfulness-Based Cognitive Therapy.
- 4.Wells, A. (2009). Metacognitive Therapy for Anxiety and Depression.
- 5.Byron Katie (2002). Loving What Is: Four Questions That Can Change Your Life.
- 6.Siegel, D. J. (2010). The Mindful Brain.

Reflexión final:

La mente es un sirviente brillante... pero un amo confuso. Cuando deja de mandar, puede empezar a colaborar con el ser.

5

Capítulo

La Capa Psicosocial.

“No soy quien dicen que soy.”

Idea central:

Desde que nacemos nos nombran, nos asignan un género, un apellido, un lugar en el mundo. Creemos que somos ese nombre, ese rol, esa historia. Pero el Ser no cabe en una etiqueta.

Los vínculos, profesiones, estatus o pertenencias sociales son contextos, no esencia.

En psicología del desarrollo y teoría del self, la construcción de identidad es necesaria, pero cuando se rigidiza, puede volverse fuente de conflicto.

El Ser observador trasciende el personaje social, sin negarlo.

1. Experiencia vivencial: Cuando un rol se cae

Piensa en un momento en el que cambió un rol importante en tu vida: Perdiste un trabajo. Terminaste una relación. Cambiaste de lugar o comunidad.

- ¿Quién fuiste en ese tránsito?
- ¿Sentiste vacío o libertad?
- Te costó dejar de ser “esa persona”?

Pregunta de anclaje:

- ¿Quién queda cuando ya no cumplo ningún rol externo?
- ¿Puedo seguir siendo sin que nadie me vea?

Las transiciones de rol (pérdida laboral, divorcio, migración) son reconocidas en psicología como crisis normativas que pueden desencadenar ansiedad o crecimiento, según la capacidad de reconexión con valores y sentido (Erikson, 1968).

2. Reflexión desde el ser:

Frase clave:

“Los roles se asumen, pero no me definen.”

- Somos padres, hijas, terapeutas, estudiantes, argentinos, líderes o ayudantes.
- Pero todo eso cambia, se renueva, se cae o se transforma.
- Si me apegó a un rol, sufro cuando se modifica.
- Si lo tomo como una función temporal, lo habito con libertad.

Pregúntate:

- ¿Qué pasaría si nadie me conociera por mi nombre o profesión?
- ¿Seguiría sintiendo que “soy”?

En terapia narrativa y enfoque centrado en la persona, se promueve la separación entre el “yo esencial” y los roles aprendidos. Esto permite vivir con autenticidad.

3. Riesgos de la identificación psicosocial:

- Pérdida de autenticidad: Actuar para encajar en las expectativas ajenas.
- Dependencia externa: Sentir que valgo solo si el otro me aprueba o necesita.
- Miedo a cambiar: Aferrarse a un rol para no enfrentar lo desconocido. La sobre identificación con roles se relaciona con desgaste emocional, despersonalización y crisis de sentido. La capacidad de soltar personajes internos está vinculada a una mayor adaptabilidad emocional (Rogers, 1961).
- Trampas del personaje

Introducción:

El ego psicosocial crea una identidad basada en la repetición de ciertos roles: madre ejemplar, profesional exitoso, el fuerte, el bueno, el espiritual. Pero esos personajes pueden volverse prisiones internas si no los cuestionamos. El Ser no necesita personaje para manifestarse.

Trampa del personaje	Manifestación típica	Coste interno
El que complace	Dice que sí aunque quiere decir no	Agotamiento, resentimiento
El exitoso	Vive para demostrar, no para disfrutar	Ansiedad, desconexión emocional
El fuerte	Nunca pide ayuda, reprime su vulnerabilidad	Soledad, tensión crónica
El espiritual perfecto	Finge calma o sabiduría para mantener imagen	Deshonestidad, culpa, juicio hacia uno mismo

Ejercicio: Del personaje al Ser

Objetivo:

Reconocer el personaje que más habitas para cuestionar su función, soltar sus exigencias y permitir que emerja una forma más libre de estar en el mundo.

Paso 1: Identificá tu personaje dominante

Leé las siguientes descripciones y marcá con cuál te sentís más identificado/a (o elegí otro que reconozcas en vos):

- »El que complace: no sabe decir que no, prioriza la aceptación externa.
- »El exitoso: mide su valor por logros, imagen y reconocimiento.
- »El fuerte: no se permite fallar ni pedir ayuda.
- »El espiritual perfecto: necesita parecer siempre sereno, sabio o consciente.
- »Otro personaje (especificar): _____

Paso 2: Explorá su raíz interna

Reflexioná y completá las siguientes frases:

- “Este personaje aparece en mí porque tengo miedo de...”
(Ejemplo: “...ser rechazado, perder amor, que me vean débil.”)
- “Cuando actúo desde este personaje, dejo de mostrar...”
(Ejemplo: “...mi vulnerabilidad, mi deseo real, mi enojo legítimo.”)
- “El costo emocional y corporal de sostenerlo es...”
(Ejemplo: “...cansancio, ansiedad, desconexión, rigidez.”)

Paso 3: Soltar el rol, permitir el Ser

Imagina por un momento que ya no necesitás ese personaje. Cerrá los ojos y respondé:

- “Si no tuviera que representar ese papel, podría permitirme...”
(Ejemplo: “...pedir ayuda, ser imperfecto, decir lo que realmente pienso.”)
- “Un pequeño acto de autenticidad que puedo hacer hoy es...”
(Ejemplo: “...expresar una necesidad sin justificarla.”)
- “Una frase que me recuerda que soy más que ese personaje es...”
(Ejemplo: “Mi valor no depende de ser fuerte todo el tiempo.”)

Frase final de integración (escribirla o repetirla en voz alta):

“Soy más que cualquier rol que haya aprendido. Puedo vivir desde lo que soy, no desde lo que esperan.”

Este ejercicio no busca negar los roles (que a veces son útiles), sino hacerlos conscientes, para que no limiten tu libertad interior.

•Expectativa vs Autenticidad

Introducción:

El entorno social crea expectativas: “Tienes que ser así”, “Deberías comportarte como...”. Pero vivir para cumplirlas puede alejarnos de nuestra verdad interna. La autenticidad no niega los vínculos, pero no se subordina a ellos.

Expectativa externa	Respuesta auténtica desde el ser
“Tienes que estar disponible siempre”	“Hoy necesito descansar, aunque no agrade”
“Tienes que seguir en ese trabajo seguro”	“Mi deseo profundo va hacia otro rumbo”
“Tienes que ser el fuerte de la familia”	“Hoy también necesito ser cuidado”

Ejercicio para reconectar con tu autenticidad

Introducción:

El entorno social (familia, trabajo, cultura) establece normas y mandatos sobre cómo “deberíamos” ser: siempre fuertes, exitosos, disponibles, correctos. Pero cuando esas expectativas externas se vuelven rígidas o permanentes, pueden alejarnos de nuestra verdad interna y desconectarnos de nuestros propios deseos, límites o necesidades.

Ser auténtico no es rechazar los vínculos, es honrarlos sin traicionarse a uno mismo.

Paso a paso: Identificar, nombrar y elegir

1.Detectá una expectativa externa que te condicione.

Escribí una frase que represente un mandato que escuchás o sentís:

»Ejemplo: *“Tengo que estar disponible para todos en mi familia.”*

2. Ahora respondé, desde tu voz interna:

“Lo que realmente deseo hacer es...”

(Ejemplo: “Quisiera tomarme una tarde para mí, sin culpa.”)

“Lo que me impide hacerlo es...”

(Ejemplo: “El miedo a que me vean egoísta o me rechacen.”)

“El primer paso pequeño hacia mi autenticidad podría ser...”

(Ejemplo: “Poner el celular en silencio una hora hoy y descansar.”)

3. Agregá una frase de validación interna

Para anclar tu derecho a elegir:

- “Es válido cuidar mi energía.”
- “Mi valor no depende de agradar a todos.”
- “Soy suficiente incluso cuando pongo límites.”

4. Cerrá con una breve pausa reflexiva:

Tomá unos minutos para respirar y sentir:

- ¿Cómo se siente en el cuerpo esta verdad interna?
- ¿Hay alivio, miedo, libertad, tensión? Nombralo sin juzgar.

» Sugerencia extra:

Hazlo tres veces a la semana con distintas situaciones.

Nota si hay un patrón: ¿A quién solés complacer más? ¿Qué partes tuyas silencias para encajar?

Este ejercicio es un mapa para volver a casa: tu autenticidad.

4. El potencial del rol consciente:

- Los roles bien asumidos nos permiten servir.
- Ser pareja, profesional, vecino, maestro, amiga... puede ser una expresión del Ser.
- Cuando no me identifico con el rol, puedo ejercerlo con más libertad, entrega y creatividad.

Recordatorio esencial: “Soy más grande que todos mis nombres. Y más libre que cualquier historia que me contaron”.

Desde el enfoque del “rol como expresión del ser” (Moreno, psicodrama), un rol habitado con presencia y libertad se transforma en servicio.

5. Prácticas propuestas

a) El juego de los nombres:

Instrucciones:

1. Escribe en una hoja una lista de todos los nombres, roles e identidades que usás para describirte.

Ejemplo: “Soy Marta. Mujer. Docente. Madre. Sensible. Espiritual. Responsable. Buena hija.”

2.Uno por uno, táchalos y dí en voz alta (o en silencio si estás en un lugar público):

“Esto también es parte de mí, pero no soy solo esto.”

3.Luego, cerrá los ojos y sentí:

- ¿Quién queda cuando ya no necesito ser nada?
- ¿Quién soy si no tengo que demostrar, explicar o actuar?

4.Escribí en tu diario lo que aparece:

- ¿Aparece miedo, alivio, libertad?
- ¿Qué espacio interno se abre cuando los nombres ya no te limitan?

Frase de integración:

“Puedo honrar mis roles sin reducirme a ellos. Hay algo en mí que observa todo, pero no necesita actuar para valer.”

b) Silencio de etiquetas

Instrucciones:

1.Elegí una tarde o una mañana donde puedas estar con otras personas, pero sin usar ninguna de las siguientes referencias:

- »Tu nombre
- »Tu profesión
- »Tu edad
- »Tu estado civil
- »Tu rol habitual (“soy madre”, “soy terapeuta”, etc.)

2.Si alguien te pregunta, podés responder con frases más abiertas o simbólicas.

Ejemplo: en vez de “Soy psicóloga”, decí “Acompaño procesos de transformación”.

3.Durante ese tiempo, observa internamente:

- ¿Qué ansiedad o incomodidad surge al no poder “explicarte”?
- ¿Cómo cambia tu forma de estar con otros cuando no llevás el escudo de tu identidad habitual?
- ¿Qué escuchás o sentís diferente cuando no hablás de vos como un “personaje”?

4.Escribí una nota breve al final de la práctica:

“Sin mis etiquetas, lo que descubro es...”

Frase de integración: “No soy lo que digo que soy. Soy lo que permanece cuando callo.”

c) Carta a un rol dominante

Instrucciones:

1.Elige un rol que tenga mucha fuerza o presencia en tu vida actual.

Ejemplo: el rol de madre, el profesional competente, el que sostiene todo, el espiritual correcto.

2.Escríbele una carta desde tu conciencia profunda.

Podés comenzar con: “Querido personaje/rol, gracias por todo lo que me diste. Hoy quiero hablar con sinceridad...”

3.A lo largo de la carta, respondé preguntas como:

- ¿Qué he aprendido a través de vos?
- ¿Qué miedos tapé con vos?
- ¿Qué partes mías dejé de mostrar para mantenerte vivo?
- ¿Qué pasaría si ya no necesitara representarse tanto?
- ¿Podés seguir existiendo sin dominar mi vida?

4.Terminá con un cierre amoroso:

“Te honro, pero hoy empiezo a vivir desde algo más amplio que vos.”

5.(Opcional) Si lo sentís, podés quemar la carta en un acto simbólico de transformación.

Frase de integración:

“Agradezco a este rol, pero no soy él. Puedo vivir desde el Ser, no desde el guión.”

Estas prácticas buscan abrir un espacio interior donde se revele lo que no depende de la forma, no necesita ser explicado y es libre sin esfuerzo. Son ejercicios de presencia, verdad interna y liberación identitaria.

6. Ejercicio de desidentificación:

“¿Qué queda cuando nadie me reconoce?”

Preparación:

Elige un momento tranquilo del día. Apaga el celular o ponelo en modo avión. Siéntate cómodo, con la espalda erguida pero relajada. Cerrá los ojos.

1. Imaginación guiada:

Visualizá que despertás en un lugar completamente nuevo. Una tierra lejana, otro continente, o un paraje sin nombre.

No tenés documentos, ni teléfono, ni redes sociales. Nadie te conoce.

No hay forma de decir: “soy tal cosa”, “hago tal cosa”, “vengo de tal lugar”.

Solo estás vos. Respirando. Observando. Siendo.

»Preguntas para sentir:

- ¿Qué emociones aparecen al imaginarme sin historia ni referencias?
- ¿Me siento más libre o más perdido?
- ¿Qué parte de mí busca explicarse o justificarse?
- ¿Quién queda cuando no necesito defender ninguna identidad?

2. Conexión con la presencia silenciosa:

En ese espacio interior, observa qué sí está presente, aunque no haya etiquetas:

- Hay consciencia
- Hay respiración
- Hay una capacidad de observar
- Hay sensibilidad
- Hay existencia

Todo eso está, aunque no lo nombre nadie.

Frase meditativa:

*“ No soy lo que me digo. No soy lo que esperan.
Soy lo que está presente cuando no digo nada. ”*

3. Anclaje corporal:

»Abre los ojos suavemente y coloca una mano en el pecho o en el abdomen.

»Sentí el cuerpo respirando.

»Dí en voz baja: “Estoy aquí. Soy. Y eso es suficiente.”

»Respira tres veces de forma profunda y lenta.

4. Integración escrita (diario personal):

Respondé con honestidad, sin juzgar:

- ¿Qué parte mía se angustia cuando nadie me reconoce?
- ¿Qué libertad surge cuando no tengo que demostrar quién soy?
- ¿Cómo podría honrar mi presencia más allá de mis logros?
- ¿Qué pequeñas acciones diarias me conectan con ese Ser sin máscara?

5. Variación práctica para la vida cotidiana:

En un momento del día, intencionalmente elegí:

- No corregir si alguien malinterpreta tu rol o historia.
- No hablar de vos cuando sientas el impulso de “explicarte”.
- No responder desde la obligación de sostener una imagen.

Solo observa lo que pasa. No sos menos por no ser definido. Sos más por habitarte sin defensa.

Frase de integración final:

*“ Cuando no necesito ser visto, me veo con más claridad. ”
Cuando no necesito ser alguien, descanso en quien ya soy.*

7.Meditación guiada (texto): “Más allá de todos los nombres”

»Duración sugerida: 10 minutos

»Esta meditación está inspirada en prácticas de auto indagación y vaciamiento del yo narrativo, comunes en enfoques de mindfulness profundo y terapia transpersonal.

»Cierra los ojos.

»Comienza respirando lentamente...

»Inhala profundo...Exhala lento...

»Suelta todo esfuerzo.

»Ahora, mentalmente, repetí tu nombre completo.

»Dilo tres veces.

»Observa qué imágenes o emociones despierta.

»Ahora describe tus roles más fuertes:

“Soy madre, trabajador, terapeuta...”

“Soy alegre, soy fuerte, soy...”

»Y observa.

»Ahora comienza a soltarlos.

»Uno por uno...

»Como si fueran ropas que te quitas.

»Repetí:

“No soy este nombre.”

“No soy este rol.”

“No soy esta historia.”

»Sentí el silencio que queda.

»La presencia desnuda.

»Sin tener que demostrar.

»Sin tener que recordar.

»Solo respiras...

»Solo eres...

»Y en esa nada, en ese vacío...nace lo verdadero.

»Una quietud sin nombre.

»Un ser sin etiquetas.

»Una existencia que no depende de lo que otros ven.

»Respira ahí.

»Habita ese espacio unos minutos más.

»Y cuando estés listo...vuelve lentamente.

»Trae contigo esta claridad.

•Este tipo de ejercicio es utilizado en psicoterapia existencial para confrontar el vacío del personaje y acceder a la presencia esencial.

8. Bitácora final del capítulo:

- ¿Con qué rol me sentí más identificado hoy?
- ¿Qué sentí al soltar momentáneamente ese papel?
- ¿Pude hacer algo hoy desde el ser, y no desde el personaje?
- ¿Qué parte de mí se reveló cuando no actué por deber, sino por autenticidad?

9. Cuadro resumen: La Capa Psicosocial

Dimensión	Contenido clave
Riesgos de identificación	Dependencia externa – Expectativas sociales – Miedo al cambio, trampas del personaje
Potenciales del rol consciente	Servicio, expresión del ser, presencia en los vínculos
Prácticas sugeridas	Silencio de etiquetas – Carta a un rol dominante – Juego de los nombres
Ejercicio clave	“¿Qué queda cuando nadie me reconoce?”
Fundamentos psicológicos	Teoría del self – Psicoterapia humanista – Psicodrama – Psicología existencial

10. Referencias sugeridas para profundizar

1. Carl Rogers (1961). On Becoming a Person.
2. Erik Erikson (1968). Identity: Youth and Crisis.
3. Moreno, J. L. (1953). Who Shall Survive? Foundations of Sociometry, Group Psychotherapy, and Sociodrama.
4. Brown, B. (2012). Daring Greatly. (Autenticidad y pertenencia)
5. Yalom, I. D. (1980). Existential Psychotherapy.

Reflexión final:

Cuando se cae el personaje, queda el ser. Y el ser... no necesita escena ni aplausos. Solo verdad.

6

Capítulo

La Capa Existencial.

“El sentido no me define, me orienta.”

Idea central:

Todos buscamos un “para qué”. Anhelamos que nuestra vida tenga dirección, propósito, impacto. Pero cuando el sentido se convierte en una exigencia o una carga, nos aleja del presente.

El Ser no necesita tener un propósito. Es completo, incluso en el vacío. El sentido no me define: me guía, si lo dejo fluir.

La psicología existencial (Viktor Frankl, Irvin Yalom) y la terapia centrada en valores (ACT) coinciden en que el sentido no se impone: se descubre, se permite y se transforma.

1. Experiencia vivencial: El día que no supe para qué seguir...

A veces ocurre: el trabajo pierde sentido, los vínculos se transforman, los proyectos se agotan.

Y entonces, aparece la pregunta: ¿Para qué todo esto?

El vacío existencial no es un error, es una puerta.

Ancla: ¿Podría seguir habitándome sin saber a dónde voy?

En psicoterapia existencial, el vacío de sentido es considerado un llamado a la verdad, no un fallo del sistema. Es la oportunidad de reconectar con el ser más allá del deber.

2. Reflexión desde el Ser:

Frase clave: “*El sentido es una brújula, no una identidad.*”

- Hay etapas en las que creemos que debemos tener todo claro:
- Una misión, una meta, un legado.
- Pero el Ser no depende de logros.
- El propósito no es algo que se encuentra, sino algo que se permite.
- Fluye cuando dejamos de exigirlo.
- El Ser es, incluso cuando no hay mapa.

En ACT se distingue entre metas y valores. Las metas se alcanzan; los valores se caminan. El Ser puede descansar incluso cuando la meta se difumina.

¿Qué es un valor y por qué son importantes?

Un valor es una cualidad o principio que guía nuestro comportamiento y decisiones. Son como una brújula interna que orienta cómo queremos vivir, relacionarnos con otros y actuar en el mundo. Los valores no solo nos indican qué es importante, sino que también moldean nuestra identidad y nuestro sentido de propósito.

Vivir de acuerdo con valores universales significa elegir conscientemente actuar con principios que son reconocidos y apreciados en distintas culturas y tiempos. Estos valores nos ayudan a mantenernos fieles a lo que consideramos correcto y significativo, incluso en momentos de dificultad o incertidumbre.

Valores como orientación hacia el ser

Los valores nos invitan a escuchar nuestra voz interior y a desarrollar un sentido profundo del ser, más allá de lo material o lo superficial. Esta escucha interna nos permite vivir de manera auténtica, cultivando cualidades que enriquecen nuestra existencia y la convivencia con otros.

En este sentido, vivir por valores universales puede ser mucho más que una simple guía externa: es una forma de estar en el mundo con integri-

dad, compasión y respeto. Los valores actúan como un faro, que ilumina el camino hacia una vida plena y con sentido.

Ejemplos de valores universales

- **Compasión:** la preocupación genuina por el sufrimiento de otros, y el deseo de aliviarlo.
- **Justicia o equidad:** la búsqueda de un trato justo y equilibrado para todas las personas.
- **Verdad o sinceridad:** la honestidad y transparencia en nuestras palabras y actos.
- **Respeto por la vida:** reconocer y valorar la dignidad de todos los seres vivos.
- **Cuidado y amor hacia la familia y la comunidad:** el compromiso con el bienestar y el apoyo mutuo.
- **Gratitud:** valorar lo que tenemos y reconocer las contribuciones de otros a nuestra vida.
- **Humildad ante lo sagrado o trascendente:** reconocer que hay dimensiones de la existencia que nos superan y merecen respeto.

3. Riesgos de la identificación con el sentido:

- » **Autoexigencia existencial:** “Debo hacer algo grande o importante.”
- » **Crisis cuando cambia el propósito:** “Si ya no quiero lo mismo, ¿quién soy?”
- » **Desvalorización del presente:** “Esto no es suficiente, necesito algo más profundo.”

El apego a una imagen de propósito puede generar frustración, ansiedad y rigidez. Cuando el sentido se vuelve mandato, pierde su carácter revelador.

Indagación:

- ¿Confundí alguna vez el propósito con mi valor personal?
- ¿Me exijo tener sentido como una forma de evitar el vacío?

Trampas del sentido forzado

Introducción:

La búsqueda de sentido es una fuerza natural, pero cuando se vuelve exigencia, se transforma en carga. Aparece la idea de que “debo tener una misión”, “debo dejar huella”, “debo ser especial”. Así, el alma es empujada por el ego, no guiada desde el ser.

Recordá: existir no necesita justificación. Respirar es ya una forma de sentido.

Trampa del sentido	Cómo se manifiesta	Consecuencia emocional
"Tener que dejar huella"	Obsesión con el legado o impacto	Agobio, ansiedad, frustración
"Ser especial"	Necesidad de ser distinto o destacado	Comparación constante, inseguridad
"Propósito como deber"	Sentir que hay que tener una "misión clara"	Culpa, sensación de insuficiencia
"Solo sirve lo trascendente"	Desvalorizar lo cotidiano	Falta de disfrute, desconexión del presente

Ejercicio de liberación del sentido forzado

Paso 1. Elegí una trampa con la que más te identifiques.

Por ejemplo: "Tener que dejar huella".

Paso 2. Siéntate en silencio. Cerrá los ojos.

Conectá con esa idea como si fuera una voz interior que repite su exigencia. Observa qué te dice exactamente. Escuchá su tono, su urgencia.

Preguntas guía:

- ¿Qué creencia sostiene esta trampa? (Ej. "Si no dejo algo importante, mi vida no vale")
- ¿A quién le estoy intentando demostrar valor?
- ¿Desde cuándo tengo esta exigencia? ¿Quién me la enseñó?

Paso 3. Llévalo al cuerpo.

Ubica dónde se siente esta trampa en tu cuerpo. Tal vez haya tensión, presión, opresión, nudo, vacío.

Preguntá en voz baja: "¿Qué pasaría si no tuviera que demostrar nada?"

No respondas con la mente. Solo observa qué emoción aparece. Tal vez alivio, miedo, tristeza... dejá que surja.

Paso 4. Cambio de perspectiva.

Abrió los ojos. Tomá una hoja y escribí:

"Incluso si no dejo huella... sigo siendo."

"Incluso si no soy especial... sigo siendo."

"Incluso si no tengo misión... sigo siendo."

"Incluso si solo barro el piso hoy... sigo siendo."

Paso 5. Anclaje en lo cotidiano.

Elegí un gesto pequeño que te recuerde esto. Algunas ideas:

- Preparar un té con presencia y gratitud.
- Abrazar a alguien sin esperar reconocimiento.
- Cuidar una planta, sin que nadie lo sepa.
- Sentarte 2 minutos al sol y decir: "Esto basta".

Preguntas finales para el diario:

- ¿Qué parte mía tiene miedo de no “ser suficiente”?
- ¿Qué sabiduría podría emerger si suelto la necesidad de “trascendencia”?
- ¿Cuál sería una forma de vivir más liviano, más simple, más presente?

Frase de cierre:

*“ El alma no grita ni exige. Susurra.
Ya veces lo único que dice es: estás vivo, y eso es todo.”*

4. El potencial del sentido auténtico:

- Cuando no se fuerza, el sentido aparece como aroma, no como tarea.
- No es algo que se busca... es algo que se revela en lo cotidiano: en una conversación, en cuidar una planta, en decir la verdad.
- El sentido, cuando nace del ser, es liviano y presente.
- Es silencioso y pleno.
- No necesita testigos ni medallas.

Frankl afirmaba:

“La vida nunca deja de tener sentido, ni siquiera el sufrimiento”. Pero ese sentido no se inventa: se encuentra en la entrega a lo real.

5. Prácticas propuestas:

Introducción

Cuando el propósito se busca con ansiedad, se esconde. Pero cuando soltamos la necesidad de que todo “sirva” o “produzca”, aparece otra forma de sentido: silenciosa, espontánea, nutritiva. Estas prácticas están diseñadas para desautomatizar el hacer, y abrir espacio a la presencia sin exigencia.

a) Respirar sin meta

Instrucción:

- » Siéntate en silencio, sin música, sin intención.
- » No busques relajarte, ni “hacerlo bien”.
- » Solo observa el cuerpo respirar. El aire entra, sale. Eso basta.

» Duración: 5 a 10 minutos.

» Reflexión al final:

*¿Qué se siente hacer algo solo por estar vivo y no para lograr nada?
¿Qué parte de mí se alivia cuando dejo de empujar?*

b) Tareas sin utilidad ni rendimiento

Instrucción:

- » Elegí una acción pequeña que no tenga ninguna utilidad práctica ni que sea “productiva”. Puede ser:
- Dibujar sin técnica ni propósito.

- Caminar sin rumbo ni destino.
- Mirar el cielo o las sombras en la pared.
- Escuchar los sonidos del entorno sin analizarlos.

» Durante la práctica:

Dejá que lo que surja... surja. No registres con juicio. Solo presencia.

• Reflexión al final:

¿Cómo se sintió hacer algo sin esperar un resultado?

¿Qué emociones aparecieron? ¿Incomodidad, paz, juego, culpa?

c) Diario del sentido espontáneo

Objetivo: descubrir que el sentido no siempre está en lo grande, lo planeado o lo heroico.

Durante 7 días, anotá cada noche:

- ¿Qué momento del día me trajo una sensación de plenitud inesperada?
- ¿Cuándo sentí conexión con la vida sin haberlo buscado?
- ¿Qué pequeña acción me hizo sentir yo mismo/a, aunque nadie lo haya notado?

» Consejo: No busques cosas importantes. A veces el sentido está en oler el café, compartir una risa breve, tocar una planta, cerrar los ojos un instante.

» Cierre integrador: Al finalizar la semana, leé todo lo que escribiste. Subraya las respuestas más frecuentes o poderosas.

Pregúntate:

- ¿Qué me muestra esto sobre mi verdadera fuente de sentido?
- ¿Y si el propósito no fuera algo que debo construir, sino algo que se revela cuando no interfiere?

Frase final para meditación:

“Tal vez no viniste a hacer algo enorme. Tal vez viniste a estar presente en lo pequeño con amor. Y eso... ya es eterno.”

6. Ejercicio de desidentificación:

Muchas veces, sin darnos cuenta, construimos nuestra valía alrededor de una idea forzada de propósito o trascendencia: “tengo que dejar huella”, “mi vida debe tener un gran sentido”. Esta búsqueda, cuando se vuelve mandato, nos aleja de la paz simple de ser.

Este ejercicio te invita a soltar, aunque sea por unos minutos, la necesidad de justificar tu existencia. A recordar que ya sos, y eso basta.

Instrucciones guiadas (puedes grabarlo o leerlo en voz baja)

1.Preparación:

- Siéntate en un lugar tranquilo.
- Cerrá los ojos suavemente.
- Acomoda el cuerpo con comodidad, sin rigidez.
- bríndate unos minutos sin interrupciones.

2.Respira naturalmente.

- Sentí el aire entrando y saliendo por la nariz.
- No trates de controlar nada.
- Observa lo que está presente.

3.Visualización e indagación:

- Imagina que, a partir de ahora, nadie espera nada de vos.
- No tenés que ser importante, útil, ni recordado.
- No tenés que cambiar el mundo, ni “cumplir una misión”.
- Solo sos. Simplemente estás vivo.

4.Dejá que estas preguntas te atraviesen sin buscar respuestas lógicas:

- ¿Quién soy si no tengo que lograr nada?
- ¿Qué queda cuando suelto la presión de ser especial?
- ¿Puedo sentir valor solo por existir?
- ¿Dónde florece la paz cuando no hay meta?

5.Observación consciente:

- ¿Qué sensaciones aparecen en el cuerpo?
- ¿Hay incomodidad, alivio, miedo, descanso?
- Respirá ahí... sin cambiar nada.

Reflexión posterior (para escribir o meditar)

- ¿Qué parte de mí se alivia cuando no tengo que demostrar?
- ¿Qué me cuesta soltar de la idea de tener una “misión”?
- ¿Cuál es la belleza de simplemente ser?
- ¿Puedo encontrar un sentido pequeño, presente, silencioso?

Frase integradora

“No vine a ser recordado. Vine a vivir con presencia. Y eso es suficiente.”

Cierre

Este ejercicio no busca negar el propósito, sino liberarlo de la exigencia. A veces el verdadero sentido no se encuentra en lo que hacemos... sino en quiénes somos mientras vivimos lo que hacemos. Volver al Ser es recordar que, aún sin nombre ni meta, sos presencia viva. Sos hogar.

7.Meditación guiada (texto): “El descanso de no tener que saber”

Inspirada en la práctica de “no-esfuerzo” y en enfoques contemplativos no duales, esta meditación facilita la reconexión con el ser libre de logros.

»Duración sugerida: 10-12 minutos

»Cierra los ojos.

»Entra en tu respiración...

»Inhala...Exhala...

»Deja que tu cuerpo se acomode...

»No hay nada que lograr ahora.

»No hay que entender nada.

»No hay que resolver nada.

»Permítete descansar en este momento.

»Ahora trae a tu mente la idea de “propósito”...

»¿Cómo se siente en tu cuerpo?

»¿Hay tensión? ¿Expectativa? ¿Culpa?

»Observa, sin juicio.

»Ahora, imagina que esa idea se disuelve.

»No necesitas saber para qué estás acá.

»No necesitas tener un rumbo claro.

»Puedes simplemente ser.

»Como un árbol...

»Como una nube...

»Como el mar.

»Siente qué se abre cuando no hay meta.

»Cuando no hay exigencia.

»Cuando no hay presión de ser especial o útil.

»Ahí estás.

»Eres, y eso basta.

»Deja que la respiración ancle esta presencia.

»Simple. Silenciosa. Plena.

»Y cuando lo sientas, regresa...

»trayendo contigo esta certeza: No necesito un sentido para ser. Pero puedo dejar que el sentido me encuentre.

8.Bitácora final del capítulo:

- ¿Qué parte de mi vida está atada a una idea de “tener que tener sentido”?
- ¿Qué me pasa cuando no sé para qué hago lo que hago?
- ¿Pude sentir plenitud en algo pequeño hoy?
- ¿Qué pasa si dejo de buscar el sentido y empiezo a sentirlo?

9. Cuadro Resumen: La Capa Existencial

Dimensión	Contenido clave
Riesgos de identificación	Auto exigencia espiritual – Crisis de propósito – Desvalorización del presente
Potenciales del sentido auténtico	Plenitud silenciosa – Sentido cotidiano – Orientación interna
Prácticas sugeridas	Respirar sin meta – Diario de propósito espontáneo – Tarea sin utilidad
Ejercicio clave	“Si mi vida no tuviera una misión... ¿seguiría valiendo?”
Fundamentos psicológicos	Psicoterapia existencial – ACT basada en valores – Logoterapia (Frankl)

10. Referencias sugeridas para profundizar

1. Frankl, V. E. (1946). El hombre en busca de sentido.
2. Yalom, I. D. (1980). Psicoterapia existencial.
3. Hayes, S. C. (2004). Acceptance and Commitment Therapy and the New Behavior Therapies.
4. May, R. (1953). El hombre en busca de sí mismo.
5. Marina, J. A. (2004). El misterio de la voluntad de sentido.

Reflexión final:

El sentido no es una meta. Es una melodía que empieza a sonar cuando dejamos de gritarle a la vida que nos responda.

7

Capítulo

El Ser.

“Lo que siempre estuvo.”

Introducción

A lo largo de este modelo, propusimos atravesar diferentes capas de la experiencia: el cuerpo, las emociones, los pensamientos, los roles, el sentido. Sin embargo, en el fondo de todas ellas, puede percibirse algo que no cambia cuando todo cambia: la capacidad de presenciar, de observar sin ser absorbidos por la experiencia.

A eso, en este libro, lo llamamos “el ser” —no como una sustancia metafísica o entidad espiritual, sino como una función psicológica estable, comparable a la “conciencia testigo” o al “yo como contexto” en ACT.

Este observador interno ha sido estudiado en terapias basadas en mindfulness y en neurociencia contemplativa, donde se observa que la atención plena permite distinguir entre el contenido mental y la capacidad de observarlo sin juicio.

¿Qué es este “ser” del que hablamos?

- No es una identidad permanente.
- No es un “alma” ni una esencia sobrenatural.
- Es una función de la conciencia que permite reconocer sin quedar atrapado.

En momentos de silencio, presencia o alta emocionalidad (tanto en el dolor como en el amor), muchas personas reportan una percepción de claridad interna que no proviene del pensamiento lógico, sino de una vivencia directa y no conceptual de sí mismas.

Esta experiencia es coherente con lo que la psicología llama “desfusión cognitiva”, “metaconciencia” o “estado de presencia”.

En enfoques contemplativos, el Ser se define como “pura conciencia” (Ramana Maharshi, Nisargadatta Maharaj). En psicología transpersonal se describe como el “yo testigo”: una identidad no narrativa y no reactiva.

Cómo reconocerlo

Este “ser” no se alcanza ni se construye: se reconoce cuando se suspenden las identificaciones transitorias.

No es un logro, sino una disponibilidad.

No se impone, pero puede cultivarse mediante prácticas de atención, reflexión y pausa.

Se manifiesta cuando:

Observamos un pensamiento sin reaccionar.

Sentimos una emoción y podemos contenerla sin actuarla.

Estamos presentes sin exigirnos, sin narrarnos, sin desempeñar un rol.

1. Experiencia vivencial:

Un instante sin nombre...

Hay momentos, a veces breves, casi imperceptibles, en los que no pensamos, no hacemos, no nos explicamos. Solo estamos.

Una mirada que se encuentra, el silencio de un amanecer, una lágrima que cae sin motivo. Allí no somos el personaje, ni la historia, ni la meta.

Reflexión:

- ¿Alguna vez tuviste un instante de pura presencia?
- ¿Dónde estabas vos en ese instante?

Estos momentos de presencia pura son conocidos en psicología humanista como “experiencias cumbre” (Maslow): instantes de integración y sentido sin necesidad de comprensión racional.

2. Reflexión desde el Ser:

Frase clave:

“No soy lo que aparece, soy lo que presencia.”

- El Ser no nace ni muere.
- No está en el cuerpo, aunque lo habita.
- No está en la mente, aunque la observa.
- No es lo que cambia.
- Es lo que está, incluso cuando todo cambia.
- El Ser no necesita validación, explicación ni testigos.
- No está atado a lo que hiciste ni a lo que crees.
- Solo es.
- Y eso, paradójicamente, lo hace todo.

Este tipo de conciencia observadora también es promovida en ACT y Mindfulness como “yo como contexto”: un espacio donde todo ocurre sin quedar atrapado en ello.

3. Riesgos de olvidar el Ser:

- Buscarlo como una meta futura (“Algún día llegaré a despertar”).
 - Creer que depende de experiencias místicas o prácticas especiales.
 - Identificarse con la espiritualidad como un nuevo personaje (“el buscador”).
- En terapias integradoras, se advierte que la espiritualidad puede convertirse en un “ego espiritual” que esconde el mismo miedo de siempre: no valer por sí mismo.

Pregunta clave:

¿He buscado fuera lo que ya soy dentro?

4. Trampas del ego espiritual

Introducción:

Incluso la búsqueda espiritual puede convertirse en una identidad que reemplaza otras. Se vuelve una forma sutil de seguir evitando el presente. Estas trampas no son errores: son peldaños hacia una espiritualidad más honesta.

Trampa espiritual	Cómo se manifiesta	Consecuencia interna
El buscador sin fin	Siempre falta algo, nunca es suficiente	Ansiedad, frustración espiritual
El testigo despegado	Observa todo pero no se permite sentir	Disociación, frialdad emocional
El maestro interior inflado	Cree tener todas las respuestas	Falta de humildad, desconexión humana
El “yo superior” idealizado	Rechaza su sombra, busca pureza forzada	Culpa, autoengaño, rigidez

Ejercicio sugerido:

- Identifica si alguna de estas trampas aparece en tu camino.
- Escribe: ¿Qué parte de mí necesita ese rol?
- ¿Qué pasó cuando intenté simplemente estar, sin interpretar?

5. El Ser como hogar y fuente:

- El Ser es la única cosa que no puede ser perdida.
- No depende de que estés en paz, alegre o iluminado.
- Está incluso en la confusión, la tristeza o el enojo.
- Es el fondo inmóvil de todo movimiento.

Recordarlo:

- Es volver a casa.
- Volver al centro.
- Volver a ese espacio en el que simplemente “yo soy”... sin adjetivos.

En psicología transpersonal (Grof, Wilber), el Ser es la base de identidad estable y universal, que no se construye, sino que se revela cuando cae lo demás.

6. Prácticas propuestas:

a) Meditación del “yo soy”:

- Siéntate, cierra los ojos, y repite en silencio:
- “Yo soy...” (No completes la frase. Solo repetí el ser en sí.)

b) Eliminar etiquetas:

- Durante un día, evita describirte. No digas tu profesión, tus gustos, tus logros.
- Solo observa cómo te sentís sin esas identificaciones.

c) Observar desde atrás:

- Cuando surja una emoción fuerte, pregúntate:
- ¿Quién es el que está viendo esta emoción?

Estas prácticas favorecen lo que se denomina “autoconsciencia no conceptual”, clave en terapias contemplativas y enfoques de presencia plena.

7. Ejercicio de desidentificación:

“Si todo desapareciera... ¿qué quedaría?”

- Imagina por un momento que se apaga el cuerpo.
- Se detiene la mente.
- Se disuelven los vínculos.
- Ya no hay historia, ni nombre, ni misión.
- ¿Queda algo?
- Esa presencia silenciosa, inalterable...eso que observa incluso el vacío... Eso eres.
- No el personaje.
- No el pensamiento.

- No la búsqueda.
- Eres lo que mira.

Esta práctica se relaciona con el enfoque de “retirada de identificación” utilizado en terapia de desactivación del ego. Es una forma de descanso profundo.

8. Meditación guiada (texto): “El reconocimiento del Ser”

Esta meditación está inspirada en la práctica del “auto-indagación” del Advaita Vedānta y en ejercicios de silencio consciente propuestos por Eckhart Tolle y Tara Brach.

- »Duración sugerida: 10-12 minutos
- »Cierra los ojos.
- »Siéntate cómodo.
- »Respira profundo, suave...
- »Inhala...Exhala...
- »Deja que todo lo demás se aquiete.
- »No hay nada que buscar ahora.
- »Solo hay que estar.
- »Sentí tu cuerpo...
- »Tus pensamientos...
- »Tus emociones...
- »Ahora lleva la atención a ese lugar interior donde simplemente... eres.
- »Antes del nombre, antes de los recuerdos...
- »solo este espacio.
- »Solo conciencia.
- »Ahora repite en tu interior: “Yo soy.”
- »Nada más.
- »Sin agregar nada.
- »Yo... soy...
- »Y en ese “ser”, descansa.
- »Observa todo lo que aparece: pensamientos, imágenes, sonidos.
- »Y observa que vos no sos eso.
- »Sos el que los ve.
- »Sos la pantalla donde todo aparece.
- »Pero no sos lo que aparece.
- »Sos... lo que siempre estuvo.
- »Quédate ahí...
- »Presente, sin esfuerzo.
- »Simplemente siendo.
- »Y cuando lo sientas, regresa...lento...
- »trayendo esta certeza: No tengo que llegar a ningún lado.
- »Porque ya soy.

Bitácora final del capítulo:

- ¿Qué parte de mí aún cree que “tiene que llegar” al ser?
- ¿Pude tener un momento de simple presencia hoy?
- ¿Qué sentí cuando dejé de definirme?
- ¿Qué pasaría si descanso en el “yo soy” cada día un poco más?

10. Cuadro Resumen: El Ser

Dimensión	Contenido clave
Riesgos de olvido	Búsqueda eterna – Espiritualidad como personaje – Auto exigencia de iluminación
Potenciales del ser presente	Paz no dependiente – Conciencia estable – Amor sin objeto
Prácticas sugeridas	Meditación del “yo soy” – Eliminar etiquetas – Observar desde atrás
Ejercicio clave	“Si todo desapareciera... ¿qué quedaría?” Psicología transpersonal – Terapia contemplativa –
Fundamentos psicológicos	Autoconsciencia no conceptual

11. Referencias sugeridas para profundizar

1. ACT (Hayes): el “yo como contexto” es una instancia que permite observar sin fusionarse.
2. Mindfulness (Kabat-Zinn): entrenamiento de la atención como modo de observar sin juicio.
3. Neurociencia contemplativa (Davidson, Brewer): estudios que vinculan prácticas de atención con una menor activación del “modo narrativo” del cerebro (DMN).
4. Filosofía fenomenológica (Husserl, Heidegger): distinción entre el sujeto de la experiencia y los contenidos experienciales.

Reflexión final

No sos lo que buscás. Sos lo que estás buscando. Y ese que busca... ya está en casa.

8

Capítulo

Dimensiones del Ser.

“La Profundidad del Centro.”

Idea central:

El Ser no es el final del camino, sino el inicio de una intimidad más profunda con lo real. Una vez que soltamos las capas de la personalidad, el Ser se revela como presencia viva. Y dentro de esa presencia, emergen cualidades esenciales:

- Amor esencial
- Voluntad esencial
- Verdad esencial
- Compasión esencial
- Alegría esencial
- Silencio esencial

Estas no son emociones ni estados: son dimensiones esenciales del Ser. Reconocerlas es parte del proceso de integración espiritual profunda. Desde la psicología transpersonal (Wilber, Washburn, Grof) se reconoce que al trascender el ego se accede a niveles de conciencia donde emergen cualidades estables y universales del ser.

1. Introducción: Más allá del testigo

Cuando llegamos al Ser —ese centro silencioso que presencia sin juicio— solemos pensar que hemos llegado al final. Pero, en realidad, es el comienzo de otro viaje: uno sin mapa, sin destino, pero lleno de profundidad. En ese espacio sin historia, comienzan a emerger sabores del Ser. No son añadidos. Son cualidades esenciales que siempre estuvieron allí, pero que solo pueden ser vistas cuando el ruido ha cesado.

Podemos experimentarlas como una dulzura interior, una claridad sin palabras, una paz que no depende de las circunstancias. No provienen de la mente, ni de las emociones. No se fabrican. Se revelan. Son expresiones del Ser en su despliegue.

Estas cualidades no se producen por esfuerzo, sino que emergen cuando la mente se aquieta. En psicología integrativa, se entienden como “valores nucleares del self esencial” (Assagioli).

2. Las Dimensiones del Ser

Una vez que el ego se silencia, que la mente baja el volumen y que ya no nos aferramos a los papeles, emerge el Ser. No como un objeto a mirar, sino como un campo vivo. Y dentro de ese campo, comienzan a revelarse cualidades esenciales que no se agregan: simplemente estaban tapadas por las capas.

Estas dimensiones del Ser no son estados de ánimo ni logros espirituales. Son aspectos eternos, internos, naturales de lo que somos cuando estamos plenamente presentes. Cada una puede ser reconocida, habitada y expresada en la vida cotidiana, sin necesidad de nombres rimbombantes ni experiencias extraordinarias. Solo presencia y apertura.

A. Amor esencial – La suavidad sin causa

No es el amor de los vínculos ni de las promesas. Es un amor sin objeto. No ama “a alguien”. Ama porque es. Surge como una ternura natural hacia todo lo que existe, incluso hacia lo que duele, hacia lo que no se entiende.

El Amor Esencial no se esfuerza, no necesita reciprocidad. No quiere poseer. Solo abraza. Y ese abrazo puede sentirse como calor en el centro del pecho, como una sensación de suavidad interna, como un impulso espontáneo de cuidar, de comprender, de perdonar.

Lo reconocemos cuando, sin esperarlo, nos abrimos a la fragilidad del otro, o cuando, en medio del dolor, algo en nosotros dice: “está bien... puedo sostener esto”.

El amor esencial es el suelo donde todo descansa.

B. Voluntad esencial – La firmeza sin lucha

No es la fuerza de voluntad del ego que empuja, que exige, que se tensa. Es una presencia firme, una dirección interna que no necesita explicarse.

Es la sensación de estar plantado en uno mismo, sin rigidez, sin violencia. Cuando la Voluntad Esencial está presente, uno no necesita justificarse. Solo sabe. Hay una alineación profunda entre lo que se siente, lo que se comprende y lo que se hace.

Es la energía de los que caminan con firmeza incluso en medio del caos, de los que dicen “no” sin culpa, de los que actúan sin necesidad de convencer.

Voluntad esencial es el eje. El centro que no se negocia.

C. Verdad esencial – La claridad que no negocia

No es una verdad lógica ni argumentativa. Es una certeza interna que se experimenta como un “sí” o un “no” visceral. Es el momento en que todo encaja, aunque no sepamos explicarlo. La Verdad Esencial no convence, revela.

La sentimos cuando, al soltar una mentira interna —una máscara, una negación, una justificación—, aparece un alivio inmediato. A veces incomoda. A veces libera. Pero siempre limpia.

Esta dimensión es profundamente transformadora, porque nos obliga a ver lo que no queríamos ver. Pero al hacerlo, nos devuelve el poder. Y presencia.

La verdad esencial es el filo que corta la ilusión sin herir.

D. Compasión esencial – El corazón que todo lo permite

La compasión esencial no se activa desde la pena ni desde el deber. Es una ternura sabia que sabe mirar el dolor sin necesidad de corregirlo. Es el momento en que podemos sostener el sufrimiento del otro (y el propio) sin entrar en desesperación ni en indiferencia.

No es blandura emocional, sino capacidad amorosa de presencia. La compasión no se pregunta si algo duele “mucho o poco”. Simplemente está ahí. Abrazando, escuchando, respirando con lo que hay.

Aparece en los abrazos que no quieren salvar, en las miradas que no juzgan, en las palabras que no explican pero alivian.

La compasión esencial es el alma de la sanación.

E. Alegría esencial – El gozo que no depende

La alegría esencial no tiene causa. No surge porque “todo está bien”. De hecho, muchas veces se presenta cuando nada parece estar bien, pero aún así... hay gozo. Un brillo interior. Una liviandad suave.

Es la risa que aparece en medio del llanto. La gratitud que brota en un instante de silencio. La sensación de estar vivos aunque duela, aunque no haya respuestas.

No es euforia, ni entusiasmo, ni festejo. Es una presencia luminosa, como si el Ser mismo estuviera sonriendo por dentro. Sin motivo. Sin razón.

La alegría esencial es el eco de la libertad interior.

F. Silencio esencial – El espacio sin forma donde todo reposa

Más allá de todas las formas, de todas las palabras y sensaciones, está el Silencio Esencial. No es “ausencia de ruido”. Es la presencia más profunda. Aquello que queda cuando no queda nada más.

Es el Ser en su estado más puro, más vasto, más inmóvil. No hay emoción, ni pensamiento, ni búsqueda. Solo existencia desnuda. Un vacío fértil que no necesita ser llenado.

Este silencio no se impone. Se revela cuando dejamos de empujar, de buscar, de preguntar. A veces, lo rozamos en una meditación. Otras, en medio de un instante cotidiano. Pero cuando aparece, todo se vuelve claro... sin que nada se explique.

El silencio esencial es el rostro sin rostro del Ser.

Dimensión del Ser	Cómo se manifiesta	Qué la bloquea
Amor esencial	Ternura, calidez, apertura espontánea	Cierre emocional, juicio
Voluntad esencial	Presencia firme, dirección sin esfuerzo	Miedo, control
Verdad esencial	Claridad, autenticidad profunda	Engaño, idealización
Compasión esencial	Capacidad de sostener el dolor propio y ajeno con ternura	Rechazo, impaciencia
Alegría esencial	Gozo interior sin causa	Apego al resultado, exigencia
Silencio esencial	Vacío fértil, descanso del “yo”	Ruido mental, búsqueda constante

No se trata de “desarrollarlas”, sino de permitir que se expresen cuando soltamos los velos de la personalidad.

3. Riesgos sutiles en el camino del Ser

Introducción:

Atravesar las capas del ser no garantiza la libertad total. El ego puede reaparecer con nuevas formas, más sutiles pero igual de condicionantes. Reconocerlas es clave para evitar que la espiritualidad se convierta en una nueva forma de separación.

Cuando se atraviesan las capas más densas —el cuerpo, la emoción, la mente, el rol, el propósito— y se reconoce el Ser, es común experimentar un alivio profundo. Una especie de “regreso a casa”. Pero el viaje no termina allí. De hecho, puede comenzar una nueva forma de trampa, más silenciosa, más seductora: las trampas del ego espiritual.

Estas trampas no se viven desde el orgullo obvio o la ambición externa, sino desde la identificación con la experiencia espiritual misma. Es decir: ahora el ego ya no se cree el cuerpo o la emoción, pero puede empezar a creerse “el que ha despertado”. Y ese personaje también nos aleja del Ser.

A. Apego a experiencias sublimes

Uno de los riesgos más comunes es aferrarse a momentos de expansión, de amor puro, de silencio profundo... y querer repetirlos o retenerlos.

La mente entonces empieza a medir: “ayer sentí paz, hoy no”, “antes me sentía uno con todo, ahora no”. Y así, lo que fue una vivencia libre se vuelve una búsqueda compulsiva.

»Recordatorio: el Ser no se repite, se presencia. No se archiva, se revela.

B. Confusión entre estados y esencia

Algunas personas confunden una emoción agradable (paz, gratitud, dulzura) con el Ser. Pero el Ser no es un estado emocional. Puede incluir a todos, pero no se identifica con ninguno.

Si creemos que “estar en el Ser” es “sentir paz”, entonces cuando hay ansiedad o tristeza creemos haber “salido” del Ser. Y no es así. El Ser sostiene también lo incómodo. No tiene preferencias.

Práctica clave: Habitar el Ser también en el enojo, en el vacío, en el desconcierto. Sin juicio.

C. Ego espiritual: el nuevo personaje

A veces, el ego abandona sus viejas identificaciones (el exitoso, el sufrido, el fuerte, el indispensable) y toma una nueva: el despierto, el sabio, el que sabe mirar desde el Ser.

Este personaje es más peligroso que los anteriores, porque parece elevado, pero sigue necesitando validación. A menudo se manifiesta en frases como:

“Yo ya trascendí eso.”

“Estás muy identificado.”

“Yo vibro desde el ser, vos desde la mente.”

Este tipo de frases esconden comparación, juicio, y separación. Todo lo contrario al Ser.

»Recordatorio: el que necesita mostrarse como despierto... aún está dormido.

D. Rechazo sutil a lo humano

Otra trampa frecuente es el deseo de permanecer sólo en lo elevado, y rechazar la experiencia humana: el cuerpo, la pareja, el trabajo, las emociones, el error, el caos.

Así se forma un tipo de “ascetismo inconsciente”, donde uno cree que para estar en el Ser debe estar siempre sereno, liviano, limpio. Pero el Ser no rechaza nada: lo abraza todo desde una profundidad distinta.

“El Ser no excluye lo humano: lo vuelve sagrado”.

E. El deseo secreto de llegar a “algún lugar”

Aún cuando hablamos de soltar la búsqueda, puede quedar una última ilusión: la de que si integramos todas las dimensiones del Ser, llegaremos finalmente a un estado permanente de plenitud.

Ese deseo —tan comprensible— puede volverse un nuevo obstáculo. Porque el Ser no necesita ser perfeccionado. Lo que busca ser “mejorado” no es el Ser, es el personaje disfrazado de Ser.

La plenitud no se alcanza: se revela cuando soltamos la idea de tener que alcanzarla.

Cierre reflexivo

Estas trampas no son errores que debemos temer. Son señales de que hemos avanzado. El ego se vuelve más sutil cuando está perdiendo poder. Por eso, estas formas más refinadas de autoengaño no indican que vamos mal, sino que estamos en una etapa más profunda del camino.

Lo importante es verlas. Nombrarlas. Sonreír con humildad... y volver. Volver al silencio. Volver al ser.

Estas trampas coinciden con lo descrito por A.H. Almaas como “desplazamientos del ego espiritual”. En ACT se habla de “fusión con el self idealizado”.

4. Prácticas para Habitar las Dimensiones del Ser

Estas prácticas no buscan alterar nada, sino permitir que lo esencial emerja. Cada una puede realizarse de manera sencilla, en momentos cotidianos o en espacios de meditación. La clave no es la forma, sino la presencia.

•Amor Esencial –

Práctica: “Mirar sin necesidad”

Objetivo: Abrir el corazón al momento presente sin condiciones.

Instrucciones:

1.Elegí un ser vivo: una persona, una planta, un animal, incluso tu propio reflejo.

2.Durante un minuto, míralo sin emitir juicio, sin pensar en su historia, sin querer cambiar nada.

3.Solo observa. Suave, presente.

4.Pregúntate en silencio: “¿Puedo dejar que esto sea exactamente cómo es?”

Mantra interior: *“No necesito entender para amar. Solo necesito estar.”*

•Voluntad Esencial

– Práctica: “Decir un NO con presencia”

Objetivo: Reconocer y sostener el propio eje interno sin dureza.

Instrucciones:

1. Piensa en una situación donde sueles ceder por miedo, culpa o presión externa.
2. Simula decir “no” desde un lugar interno firme, sin agresividad.
3. Sentí ese “no” en el cuerpo: ¿dónde nace?, ¿cómo se ancla?
4. Luego, lleva ese tono a una pequeña decisión cotidiana (poner un límite, elegir por vos, frenar un impulso).

Mantra interior: *“Puedo sostener mi verdad sin cerrarme al otro.”*

•Verdad Esencial

– Práctica: “El acto de sinceridad silenciosa”

Objetivo: Escuchar la propia verdad sin disfraz ni justificación.

Instrucciones:

1. Siéntate en quietud.
2. Cierra los ojos y pregúntate con honestidad:
“¿Qué parte de mí está evitando ver algo?”
3. Espera. Observa qué aparece: una sensación, una imagen, un recuerdo.
4. No la expliques. Solo reconócela.

Opcional: Escribe una frase que resuma esa verdad y léela en voz alta, solo para vos.

Mantra interior: *“La verdad no siempre alivia al instante. Pero siempre libera.”*

•Compasión Esencial

– Práctica: “Sostener sin resolver”

Objetivo: Acompañar el dolor sin invadir ni minimizar.

Instrucciones:

1. Trae a la mente una emoción difícil (tuya o de otro).
2. Imagina que esa emoción es un niño que llora, y vos estás con él.
3. No lo calles. No lo critiques. No lo distraigas. Solo estás ahí. Respirando con él.
4. Sentí la diferencia entre “hacer algo con eso” y simplemente sostenerlo con ternura.

Mantra interior: *“Puedo acompañar sin dominar. Puedo estar sin salvar.”*

•Alegría Esencial –

Práctica: “El instante gratuito”

Objetivo: Reconocer la alegría que brota sin causa.

Instrucciones:

1. Durante el día, detente 3 veces al azar. Solo por 10 segundos.
 2. Cierra los ojos. Sentí el cuerpo. El aire. El hecho de estar vivo.
 3. No pienses en nada bueno. Solo nota que estás.
- Muchas veces, al quitar la exigencia, surge una ligera sonrisa interna. Una expansión.

Mantra interior: *“Nada necesita estar bien para que yo sienta esta alegría.”*

•Silencio Esencial

– Práctica: “Volver al fondo”

Objetivo: Reconectarte con el espacio anterior a todo contenido.

Instrucciones:

- 1.Siéntate 5 minutos sin estímulos (pantallas, música, etc.).
- 2.Cierra los ojos. Observa pensamientos, sonidos, emociones.
- 3.Cada vez que algo aparezca, reconócelo... y déjalo pasar.
- 4.Pregúntate internamente: “¿Qué hay debajo de todo esto?”

Descansa ahí. No intentes detener nada. Solo quédate con lo que no se mueve.

Mantra interior: “*Detrás de todo... sigo siendo.*”

Estas prácticas pueden ser elegidas libremente, sin orden. No hay que hacerlas todas, ni todos los días. Basta con sentir cuál dimensión te llama hoy. Cuál desea ser reconocida.

Cada práctica está diseñada desde una perspectiva integrativa, para facilitar el paso de la conciencia reactiva a la conciencia esencial. Inspiradas en mindfulness, focusing y meditación contemplativa.

5.Cuadro resumen: Dimensiones del Ser

Dimensión del Ser	Manifestación espontánea	Bloqueo típico
Amor Esencial	Ternura, calidez, apertura espontánea	Juicio, cierre emocional
Voluntad Esencial	Presencia firme, acción sin tensión	Miedo, control, duda interior
Verdad Esencial	Claridad directa, certeza no mental	Engaño, negación, idealización
Compasión Esencial	Sostén amoroso del dolor sin invasión	Impaciencia, rechazo al sufrimiento
Alegría Esencial	Gozo suave, gratitud presente	Apego a resultados, exigencia
Silencio Esencial	Vacío pleno, descanso del yo narrativo	Ruido mental, hiperactividad

Estas dimensiones se revelan cuando hay presencia estable. No se fuerzan: se permiten.

6.Referencias psicológicas y espirituales para profundizar

- 1.Wilber, K. (2000). Una teoría de todo.
- 2.Almaas, A.H. (2004). Facetas del Ser.
- 3.Assagioli, R. (1971). Psicósíntesis.
- 4.Grof, S. (1998). La mente holotrópica.
- 5.Tolle, E. (1997). El poder del ahora.
- 6.Ferrer, J. (2002). Revisionando lo transpersonal.

Reflexión final

Las dimensiones del Ser no se alcanzan, se recuerdan. Estuvieron siempre, esperando que el ruido se calle y la verdad se escuche.

9

Capítulo

Escenarios transversales en las capas de la conciencia.

“La vida cotidiana como catalizador del despertar.”

Introducción

En el viaje de autoconocimiento y exploración consciente, hemos reconocido que el ser humano está compuesto por distintas capas: corporal, emocional, mental, psicosocial y existencial.

Cada una de estas capas representa un plano de experiencia, pero la vida no sucede en compartimentos estancos. La experiencia cotidiana entrelaza estas capas, muchas veces de forma simultánea e intensa.

En psicología integrativa y teorías sistémicas, se comprende al ser humano como un “sistema en interacción”, donde los eventos significativos movilizan dimensiones múltiples.

En este capítulo, nos enfocaremos en los escenarios transversales más significativos: experiencias humanas que movilizan varias capas al mismo tiempo, funcionando como catalizadores de conciencia y transformación.

Los 7 Escenarios Transversales (CAMPETS)

Seleccionamos seis escenarios por su naturaleza profunda y su potencia reveladora. Están ordenados según su capacidad de provocar conciencia integral:

»Los 7 Escenarios Transversales (CAMPETS)

1.Conflicto

2.Arte, Creatividad y Juego

3.Muerte y Duelo

4.Palabra

5.Economía

6.Tiempo

7.Sexo y Género

Estrategia de memoria: CAMPETS

Para facilitar su recuerdo, usa la sigla CAMPET, formada por las iniciales de cada uno:

Frase mnemotécnica:

“Cada Acontecimiento Mueve Puentes, Enseña, Transforma y Sostiene.”

Esta frase resume la esencia de estos escenarios: nos conmueven, nos interpelan y nos permiten evolucionar. Son campos de aprendizaje profundo, si elegimos habitarlos desde la presencia.

1. La Muerte y el Duelo

Puerta radical al misterio.

- Corporal: Nos enfrenta con la finitud, el deterioro, la pérdida del cuerpo.
- Mental: Confronta creencias, activa la negación o el pensamiento trascendente.
- Emocional: Genera tristeza, miedo, amor profundo, aceptación o desesperación.
- Psicosocial: Reestructura vínculos, pertenencias, despedidas y legados.
- Existencial: Obliga a revisar el sentido de vida, las prioridades, el legado.
- Ser: Es una invitación directa a soltar el ego y abrirse al misterio del ser.

Frase clave:

“Lo que soy no muere con el cuerpo.”

Desde la logoterapia (Frankl) y la psicología existencial (Yalom), la conciencia de la muerte permite acceder a una vida más plena y presente.

2. El Conflicto

Fricción como motor de transformación.

- Corporal: Se manifiesta en tensión, aceleración, reactividad.

- **Activa creencias** dicotómicas, argumentos internos, justificaciones.
- **Emocional:** Despierta ira, tristeza, frustración, miedo o culpa.
- **Psicosocial:** Pone en juego roles, límites, jerarquías.
- **Existencial:** Invita a redefinir valores y autenticidad.
- **Ser:** El conflicto consciente es camino hacia la verdad interior.

Frase clave:

“*El otro me revela lo que aún no he integrado.*”

El conflicto es también, desde la mirada sistémica, un punto de reorganización y maduración de las relaciones y de la identidad personal.

3. La Palabra

Lenguaje como creador de realidad.

- **Corporal:** Se manifiesta en la voz, la tensión del rostro, la postura.
- **Mental:** Las palabras moldean creencias y pensamientos.
- **Emocional:** La palabra puede herir o sanar, despertar o calmar.
- **Psicosocial:** Crea vínculos, acuerdos, jerarquías, pertenencias.
- **Existencial:** Revela la coherencia entre lo que se dice y lo que se vive.
- **Ser:** La palabra que nace del ser es verdad, presencia y acción consciente.

Frase clave:

“*Cada palabra puede ser una semilla de verdad.*”

En terapias basadas en lenguaje (ACT, terapia narrativa), la forma de nombrar determina la forma de habitar. La palabra no solo describe: crea.

4. El Tiempo

El ritmo como expresión del estado interno.

- **Corporal:** El cuerpo tiene ciclos, fatigas, pulsos, envejecimiento.
- **Mental:** El tiempo activa urgencia, nostalgia, anticipación.
- **Emocional:** Se asocia con ansiedad, espera, aburrimiento o plenitud.
- **Psicosocial:** Se expresa en agendas, productividad, roles sincronizados.
- **Existencial:** Cuestiona cómo y para qué usamos nuestro tiempo.
- **Ser:** Solo el presente es real. El ser se habita en el instante.

Frase clave:

“*Habitar el ahora es vivir desde el ser.*”

El tiempo subjetivo (chronos y kairos) revela la relación entre ritmo interno y conciencia. Estar en el presente es una de las claves de bienestar en mindfulness y psicoterapia.

En la mitología griega, el tiempo subjetivo se expresa a través de dos conceptos clave: Chronos, que representa el tiempo cronológico, lineal

y medido por relojes y calendarios, y Kairos, que simboliza el momento oportuno, único e irrepetible. Mientras Chronos se asocia con la duración y secuencia objetiva de los eventos, Kairos remite a la vivencia subjetiva de un instante decisivo, donde la percepción del tiempo se transforma en función de su importancia o potencial. Así, el primero estructura nuestra vida cotidiana, y el segundo marca aquellos momentos cruciales que exigen atención, interpretación y acción.

5. La Economía

El dinero y los recursos como espejo de creencias, valores y sentido.

- Corporal:** El estrés financiero afecta el sueño, el cuerpo, la alimentación.
- Mental:** Activa creencias sobre escasez, merecimiento, valor personal.
- Emocional:** Despierta miedo, vergüenza, culpa o euforia.
- Psicosocial:** Influye en los roles, estatus, pertenencias.
- Existencial:** Interroga el sentido del trabajo, el consumo y el uso de los bienes.
- Ser:** Cuando se vive con conciencia, el dinero y los recursos materiales se transforman en energía al servicio de la vida.

Frase clave:

*“El valor real no se mide en cifras,
sino en el uso consciente de lo que se nos ha dado.”*

La psicología del dinero (Klontz) muestra que nuestras relaciones con lo material reflejan patrones emocionales profundos. La economía consciente es una forma de espiritualidad encarnada.

6. La Creatividad, el Juego y el Arte

Expresión viva del alma.

- Corporal:** Movimiento, gesto, sensibilidad, expresión.
- Mental:** Rompe estructuras, estimula imaginación y pensamiento lúdico.
- Emocional:** Libera tensiones, canaliza alegría o catarsis.
- Psicosocial:** Fomenta colaboración, admiración, pertenencia lúdica.
- Existencial:** Revela vocación, sentido, impulso vital.
- Ser:** Cuando se crea desde el ser, se trasciende el ego.

Frase clave:

“Crear es dejar al ser jugar.”

La creatividad es considerada una forma de integración en la terapia Gestalt y una puerta al inconsciente simbólico en Jung. Jugar es espiritualidad en acción.

7. Sexo y Género

Identidad encarnada: entre biología, cultura y conciencia

Nota introductoria:

Para una comprensión más precisa, es importante diferenciar brevemente los términos:

Sexo refiere a las características biológicas y anatómicas asignadas al nacer: genitales, cromosomas, hormonas.

Género, en cambio, es una construcción psicosocial y cultural que incluye los roles, expresiones, identidades y expectativas atribuidas a las personas por su sexo asignado.

Mientras el sexo se inscribe en el cuerpo, el género se despliega en la vivencia cotidiana y puede o no coincidir con el sexo asignado. Ambas dimensiones —biológica y simbólica— atraviesan múltiples capas del ser.

Reconocer esta diferencia es fundamental para habitar la propia identidad con conciencia y libertad.

•**Corporal:** El cuerpo sexuado y sus características fisiológicas influyen en la experiencia vivida desde el nacimiento: menstruación, fuerza física, cambios hormonales, genitalidad, embarazo, etc.

•**Mental:** Se forman creencias y mandatos internalizados sobre lo que “debería” ser un hombre o una mujer, así como las ideas que acompañan a otras identidades no binarias.

•**Emocional:** Aparecen emociones asociadas a aceptación o rechazo de la identidad, vergüenza, orgullo, inseguridad, deseo de autenticidad.

•**Psicosocial:** Se manifiesta en los roles de género, expectativas sociales, discriminación, violencia simbólica o estructural, pero también en formas de pertenencia, expresión y validación identitaria.

•**Existencial:** Interroga el derecho a ser quien uno es, el sentido de la diferencia, la pertenencia a sí mismo por sobre la expectativa ajena.

•**Ser:** Más allá de cualquier etiqueta, el ser es anterior al género. Reconocer esta dimensión posibilita vivir el cuerpo y la identidad desde la libertad profunda.

Frase clave:

“No soy mi género, pero lo habito con conciencia.”

Enfoque reflexivo:

El género no es una simple categoría social. Es una vivencia situada que puede ser fuente de dolor (cuando hay rechazo o rigidez) o de liberación (cuando se vive desde el ser auténtico). Las personas trans, no binarias, o quienes transitan cuestionamientos de identidad, suelen atravesar todas las capas del ser con mayor intensidad. Esta vivencia, cuando se acompaña con conciencia, se convierte en un profundo camino espiritual.

Desde la teoría queer, el género se concibe como una construcción performativa (Judith Butler): lo que hacemos, decimos y encarnamos —no

solo lo que “somos” por nacimiento. En terapias afirmativas, se busca no encajar a la persona en un molde, sino liberar su expresión desde el centro de su vivencia consciente.

»Ejercicio sugerido: Bitácora de identidad vivida

- 1.¿Cómo influyó hoy mi identidad de género en mi manera de sentir, actuar o vincularme?
- 2.¿Hubo algún momento en que sentí libertad con respecto a mi rol de género?
- 3.¿Qué parte de mi ser permanece intacta más allá de lo que los demás esperan que sea?

»Ejercicio sugerido: Bitácora CAMPETS semanal

Al finalizar el día o la semana, usa CAMPETS como guía de auto indagación:

- 1.¿Experimenté algún escenario de CAMPETS esta semana?
- 2.¿Cuál se activó con mayor fuerza?
- 3.¿Desde qué capa lo viví principalmente?
- 4.¿Qué aprendizaje o revelación me dejó?

Este ejercicio fortalece la práctica de auto indagación y te permite ver tu vida cotidiana como una escuela de conciencia.

Cuadro comparativo: Impacto de los escenarios transversales

Escenario	Corporal	Mental	Emocional	Psicosocial	Existencial	Ser
Muerte / Duelo	Finitud, deterioro	Confronta creencias	Dolor profundo, amor	Reconfigura vínculos	Redefine sentido de vivir	Presencia desnuda, trascendencia
Conflicto	Tensión, reactividad	Pensamiento dicotómico	Ira, tristeza, miedo	Ruptura de roles	Redefine valores	Espejo interior
Palabra	Voz, tensión corporal	Forma pensamientos	Herida o sanación emocional	Construye relaciones	Revela coherencia	Creación consciente
Tiempo	Ritmos biológicos	Urgencia, proyección	Ansiedad o calma	Condiciona agendas	Sentido del uso del tiempo	Solo el presente existe
Economía	Estrés o bienestar	Escasez / abundancia	Miedo, culpa, euforia	Estatus y pertenencia	Propósito, uso de recursos	Flujo vital si hay conciencia
Creatividad / Arte	Movimiento, cuerpo	Imaginación, ruptura mental	Gozo, catarsis, inspiración	Juego compartido	Vocación, expresión vital	Unidad, trascendencia del ego
Sexo y Género	Cuerpo sexuado, genitalidad	Mandatos, estereotipos	Vergüenza, autenticidad	Roles sociales, discriminación	Pertenencia a sí mismo	Identidad más allá de toda forma

Cierre del capítulo

Estos seis escenarios tienen en común su poder revelador: no pueden vivirse superficialmente. Nos exigen presencia, apertura y escucha.

En el enfoque humanista, se dice que la vida misma es la terapeuta más profunda, y que los grandes aprendizajes no ocurren solo en consulta, sino en lo cotidiano.

Al atravesarlos con conciencia, se activan todas nuestras capas, y al mismo tiempo, se desvanecen los límites entre ellas.

No hay que resolverlos, sino habitarlos. No son problemas a evitar, sino oportunidades para despertar. “La vida cotidiana es el sendero más directo hacia el Ser, si aprendemos a mirar.”

Referencias sugeridas para profundizar

1. Frankl, V. (1946). El hombre en busca de sentido.
2. Yalom, I. D. (1980). Psicoterapia existencial.
3. Klontz, B. & Klontz, T. (2009). Mind over Money.
4. Brown, B. (2010). El poder de la vulnerabilidad.
5. Moreno, J. L. (1953). Psicodrama.
6. Csikszentmihalyi, M. (1990). Flow.

10

Capítulo

Experiencias personales.

“El mapa del ser en la práctica.”

Idea central

- El Ser no se conquista ni se teoriza: se vive.
- Este capítulo reúne experiencias personales que no buscan definir, sino reconocer.
- La vivencia directa del Ser no tiene forma, pero deja huella.
- Es presencia que no necesita explicación.
- Un regreso que no parte de ningún lugar.

En psicología humanista, el autoconocimiento se nutre tanto de la reflexión como de la experiencia vivida (Carl Rogers, Abraham Maslow). Estas narraciones expresan esa dimensión vivencial del Ser.

Situación 1

El conflicto como espejo del Ser - La experiencia con Juan

Hoy visitamos con la médica de la empresa, y la enfermera, la planta de producción. Nos convocaba un conflicto humano, no técnico. Un desajuste en el modo de vincularse entre dos personas del área de salud laboral: Juan, enfermero, y su compañera. Según relataron La médica y la enfermera con las que fui, Juan dificultaba el trabajo compartido. Impedía que su colega ejerciera sus funciones. Lo acusaban de maltratar, de no dejar espacio.

Antes de ir, ya algo en mí estaba alterado. Sentía dolor de cabeza, no quería estar ahí. Tal vez esa incomodidad física y anímica preparó el terreno para que todo lo que siguió me impactara de forma más intensa. En vez de llegar con apertura, llegué con resistencia. Y eso, ahora lo veo, influyó en cómo viví lo que pasó.

Lo que ocurrió al llegar fue aún más revelador. Juan se mostró molesto, reacio a hablar conmigo. Una paciente ingresó en ese instante con baja presión y ni Juan ni la enfermera la atendieron. Fue la médica quien tuvo que intervenir. Esa omisión, ese “no hacer” que es también una forma de acción, me afectó más de lo que imaginaba. Sentí un enojo casi visceral. Me indigné. No por el hecho técnico, sino por lo que me pareció una falta de respeto, una desconsideración hacia el otro, hacia la vida.

Hoy, en retrospectiva, comprendo que ese enojo no fue solo por lo que vi. También se activó algo más profundo en mí: una vieja necesidad de reconocimiento. Me sentí ignorado, pasado por alto. Me conecté con el rol que ocupo y no con el Ser del otro.

Desde ese lugar, no pude ver a Juan como un ser en conflicto, sino como una amenaza al orden o a la función que debía cumplir. Perdí la compasión, me atrapó el personaje.

Me acerqué a Juan, que se había alejado. Le hablé, le dije que si no quería estar ahí, lo trasladaría. Que eso implicaría perder el plus por título. Me dijo que no le importaba. Que desde hacía años pedía salir de ahí y nunca lo escucharon. Y algo en mí se quebró. No por él, sino por la tensión entre lo que se me esperaba que hiciera (sancionar, ordenar, castigar) y lo que mi Ser me susurraba: comprender, transformar, actuar con conciencia.

La médica y la enfermera, ambas cercanas a mí, parecían esperar que yo hiciera algo, tal vez que castigara. Que asumiera el rol del “justiciero”, “verdugo”. Pero no soy verdugo ni justiciero. No quiero serlo. Lo dije. Lo sentí. Preferí escuchar, destrabar, buscar una salida. Horas más tarde, ya con un

nuevo destino definido para Juan lo llamé. Parecía aliviado. Pero ahora dudaba: “no quiero perder las horas extra”, dijo. Ahí volví a sentir fastidio. Como si me hubieran manipulado. Como si mi intento de acción desde el Ser fuera desconsiderado. Como si mi ternura fuera leída como debilidad. Y sin embargo, respiré. Observé. Y recordé: yo no soy ese enojo. Yo no soy ese rol que otros proyectan. Yo no soy verdugo, ni víctima, ni mediador. Soy. El Ser no necesita castigar para transformar. El Ser no se defiende. El Ser actúa desde la verdad interna, incluso si no es comprendido.

Esta experiencia me regaló preguntas para mi bitácora:

1. ¿Desde qué capa viví este conflicto?
2. ¿Cuál fue la emoción dominante, y qué narrativa la acompañó?
3. ¿A qué rol me sentí empujado a representar, y por qué no me sentí cómodo?
4. ¿Qué acción nació verdaderamente de mi Ser?
5. ¿Cómo podría ver a Juan no como obstáculo, sino como espejo?
6. ¿Qué parte de mí necesitaba reconocimiento, y qué sucede cuando no lo recibe?
7. ¿Qué efecto tuvo mi estado físico y emocional previo en la forma en que interpreté la situación?

Volveré a estas preguntas. Y compartiré este capítulo con la enfermera y la Médica, no para convencerlas, sino para que vean desde dónde decidí actuar. Porque si el trabajo no se vuelve también un mapa hacia el Ser, entonces lo que construimos es solo una fachada. Y yo elijo construir desde el centro, aunque tiemble el alrededor.

“ *Toda persona que te irrita es un maestro disfrazado* ”
Ram Dass

La psicología basada en la compasión (Neff, Gilbert) reconoce el conflicto como escenario de auto indagación y regulación consciente.

Situación 2

Aprender en lo cotidiano – El plano económico como maestro

Era una mañana común, de esas donde el ritual del desayuno marca el ritmo suave del comienzo del día. Estábamos en la cocina con Laura, compartiendo las tareas, cuando de pronto, ella soltó con cierto fastidio: “Me molesta no haber podido comprar la pava eléctrica, así hace unos días teníamos la plata!”

Exhaló con fuerza. En su rostro se dibujó esa mezcla entre frustración e impotencia que todos conocemos. Y sin embargo, algo en mí reaccionó

de manera inesperada. No sentí enojo, ni necesidad de justificarme. No surgieron discursos defensivos ni argumentos sobre las prioridades del gasto. Sonreí.

Le respondí con calma: “Sí, tienes razón. Gastamos sin prever algunas cosas, pero ya mañana nos acreditan el aguinaldo, y podemos comprarla tranquilamente.” Y fue eso. Una respuesta sencilla, sin tensión.

Más tarde, mientras caminaba hacia el trabajo, me di cuenta de lo inusual de mi reacción. En otra etapa de mi vida, una situación así habría activado inseguridades: el temor de no estar haciendo las cosas bien, la necesidad de explicar, de que no se me vea como irresponsable. ¿Qué había cambiado esta vez?

Lo que cambió fue la capa desde la que viví la experiencia. No fue el plano emocional el que me dominó, ni el rol de “proveedor” que busca validación. Fue el Ser quien estuvo presente. El que observa sin juzgar. El que no necesita defenderse porque no se siente atacado.

Reflexión desde el Ser

Ese pequeño momento cotidiano me enseñó que incluso los temas más cargados —como el dinero— pueden transformarse en caminos de autoconocimiento. El dinero, desde el ego, se vuelve símbolo de control, miedo o valía. Pero desde el Ser, es simplemente una energía que refleja nuestras decisiones.

La verdadera espiritualidad no es sólo silencio o meditación. Es cómo respondemos cuando no se puede comprar algo. Es cómo actuamos cuando el otro está molesto. Es cómo habitamos el cuerpo y el vínculo en lo cotidiano. Ahí, en lo mínimo, se juega lo más profundo.

Preguntas que me dejó esta experiencia:

1. ¿Qué creencias estaban presentes en esa escena?
2. ¿Desde qué capa solía reaccionar ante el dinero?
3. ¿Qué me permitió sostener la presencia y no caer en la vieja reacción?
4. ¿Cómo puedo extender esa forma de habitar a otras áreas de la vida?

Ejercicio de consciencia – La economía del Ser

1. Recuerda una situación reciente donde el dinero ha sido fuente de tensión.
2. Pregúntate: ¿Qué me dolió realmente? ¿Qué parte de mí se sintió amenazada?
3. Cierra los ojos. Respira. Repetí internamente: “El dinero es energía. Yo no soy ni más ni menos por lo que tengo.”
4. Luego, anota: ¿Cómo podría responder con más consciencia la próxima vez?

Cierre simbólico Elegí una frase que quieras guardar en tu billetera o celular como recordatorio:

“Elijo vivir el dinero desde la presencia, no desde el miedo.”

“Mi valor no depende de lo que tengo, sino de quién soy.”

“Desde el Ser, todo encuentra su equilibrio.”

“El dinero es una extensión del yo.”
Brad Klotz

Desde la ACT, se sostiene que el valor está en la acción alineada con lo importante, no en el control de resultados.

Situación 3

La angustia como brújula – Conversaciones con mi hijo

Estábamos en la cocina, compartiendo el desayuno, cuando mi hijo Lautaro, de 19 años, me miró con una expresión distinta, como si algo dentro suyo hubiera encontrado palabras para salir.

—Me di cuenta de que evitaba sentir angustia —me dijo con calma—. La negaba, y por eso me desconectaba de lo que pasaba. Perdía empatía, incluso conmigo mismo. Pero cuando la acepté como parte del proceso, empecé a sentirme mejor. Pude convivir con ella desde otro lugar.

Sus palabras, tan honestas y claras, me atravesaron como un eco profundo. No solo hablaba de su proceso, hablaba del mío. De nuestras historias entrelazadas como padre e hijo. Y también del camino más amplio que todos recorremos.

Me quedé en silencio unos segundos. Lo observé. No quise responder con consejos, ni con marcos teóricos. Solo sentí gratitud por su lucidez y por ese espacio de intimidad compartida. En su vivencia, él había tocado una verdad que a mí me había costado años aprender: que la angustia no es el problema. El problema es el intento constante de evitarla.

Más tarde, mientras caminaba, volví sobre esa conversación. Y entendí algo más. La angustia es como un faro. Se enciende cuando hemos desplazado nuestro centro. No es el Ser quien sufre, sino las capas. La imagen, el rol, el deseo de pertenecer. El miedo a perder. Pero desde el Ser, la angustia se transforma. Ya no necesita ser anulada. Solo vista, reconocida, sostenida.

Reflexión desde el Ser

Aquella charla con mi hijo me recordó que la angustia puede ser una

brújula. Nos muestra que estamos mirando desde el miedo, no desde la verdad. Que algo en nosotros quiere volver. Volver al centro. Al Ser. Desde el Ser, no hay lucha. Hay presencia. Y esa presencia es capaz de abrazar incluso el dolor sin convertirse en él. Así como Lautaro aprendió a convivir con su emoción, también yo puedo aprender a no huir. A quedarme en ese espacio incómodo, con ternura. Porque ahí, en lo que más duele, puede habitar lo más verdadero.

Preguntas para la bitácora interior:

1. ¿Qué emoción me cuesta más aceptar?
2. ¿Qué intento evitar cuando aparece la angustia?
3. ¿Desde qué capa estoy interpretando esa emoción?
4. ¿Qué pasaría si simplemente la recibo, sin juicio?

Ejercicio de consciencia – La brújula de la emoción

1. Trae a la mente una emoción incómoda reciente (angustia, enojo, ansiedad...)
2. Cierra los ojos y observa sin intervenir.
3. Escribí: ¿Dónde la sentí en el cuerpo? ¿Qué pensamientos aparecieron? ¿Qué me movilizó?
4. Pregúntate: ¿Qué temías perder en ese momento? ¿Desde qué parte de mí surgió esa emoción?
5. Lleva tu atención al fondo detrás de esa emoción. Ese espacio que no cambia.
6. Repetí: “Estoy sintiendo, pero no soy esta emoción.” “Puedo observar y sostenerme desde el Ser.”

Frases ancla:

“La emoción no me define, me guía.”

“La angustia me orienta, no me domina.”

“Sigo siendo, aunque todo cambie.”

“Mi centro está en el Ser, no en lo que pasa.”

“El intento de evitar la angustia es lo que la vuelve sufrimiento.” **Irvin Yalom**

En Terapia Focalizada en la Emoción (Greenberg), se propone que la aceptación empática de las emociones permite su transformación.

Situación 4

La experiencia que no se va – Meditando encontré el camino de regreso

Hace unas décadas sentí el impulso. No había conflicto aparente, ni una búsqueda declarada. Pero sentía algo dentro que me empujaba hacia el silencio. Tal vez una incomodidad sutil, una inquietud no dicha. Decidí sentarme a meditar.

No lo hice con expectativas. Solo me senté, cerré los ojos y respiré. Al principio, mi mente se movía como siempre: pensamientos, imágenes, pendientes. Pero de a poco, algo fue soltando. Lo que era ruido se volvió fondo. Y apareció el silencio. No un silencio externo, sino un espacio interno donde todo parecía más claro, más calmo, más verdadero.

En ese instante, algo se abrió. Fue como si algo antiguo, íntimo y profundo se recordara a sí mismo. No era una emoción fuerte, ni una imagen espiritual. Era una presencia serena. Una certeza sin palabras: yo soy. Me reconocí en el Ser. No fue una conquista. Fue un regreso.

Todo lo demás –el cuerpo, los pensamientos, las emociones– seguían ahí. Pero no era yo. Yo era quien observaba todo eso sin juzgar. Estaba en casa. Ese momento, aunque breve, marcó un antes y un después. Me dejó una huella suave pero persistente. Como si desde entonces todo tuviera otra profundidad, otro eco.

Reflexión desde ese instante: Comprendí que muchas veces intento definirme desde lo que hago, desde cómo me ven, desde lo que siento. Y en esa búsqueda, pierdo el contacto con lo que verdaderamente soy. El Ser no necesita explicación, ni título, ni historia. Solo presencia.

Bitácora interna:

- ¿Qué me llevó realmente a meditar ese día?
- ¿Qué me permitió soltar el ruido para escucharme?
- ¿Por qué ese instante, sin grandes señales, fue tan revelador?
- ¿Qué cambia en mi vida cotidiana cuando recuerdo que soy eso que presencia, no lo que aparece?

Esa experiencia, que parecía una pausa, fue en verdad un comienzo. Desde entonces, meditar no es un ejercicio, es un modo de volver. Volver al centro. Volver al Ser.

“ *La conciencia testigo es la base del self transpersonal* ” **Ken Wilber**

En mindfulness (Kabat-Zinn), el silencio es visto como acceso a la conciencia plena, más allá del contenido mental.

Cierre del capítulo

Estas experiencias personales ilustran lo que la teoría no puede enseñar: que el Ser se vive en lo cotidiano, en el vínculo, en la tensión y en el silencio. No hay momento pequeño si se lo habita con conciencia.

Como señala Viktor Frankl: *“El sentido no se inventa, se descubre en la experiencia vivida con profundidad”*.

Este capítulo no cierra nada. Es una invitación a que cada lector construya su propia bitácora del Ser.

EPÍLOGO

|El regreso al centro.

Nada se ha agregado. Nada se ha quitado.
Solo se han retirado los velos.

Después de atravesar las capas del cuerpo, de la emoción, de la mente, del rol y de la búsqueda... no hay un lugar adonde llegar. Solo un lugar al que regresar: el centro silencioso desde el que siempre fuimos. Ese que observó cada escena sin defenderse ni exaltarse. Ese que no reacciona, sino que presencia. Quizás la transformación más profunda no sea cambiar quiénes somos, sino recordar quiénes nunca dejamos de ser. En el camino, lloramos, resistimos, nos confundimos. Pero cada momento fue parte del mismo movimiento: la conciencia reconociéndose a sí misma en medio del ruido, del dolor, de la forma. Incluso en nuestras caídas hubo un gesto de retorno. Incluso en las máscaras, un impulso de verdad. Este libro no tiene la pretensión de enseñar, sino de acompañar. Como una linterna tenue en medio de una noche interior, fue escrito desde la experiencia viva, con la esperanza de que quien lo lea pueda reconocerse en las páginas, y también más allá de ellas. Volver al ser no es abandonar nada: es habitarlo todo con una nueva mirada.

Gracias por haber caminado este tramo conmigo.

Ahora el libro termina. Pero tu bitácora continúa.

Que tu silencio te hable.

Que tu presencia te baste.

Que tu ser te abrace.

Jorge Sergio Geniadieff

APÉNDICE

|Aplicaciones clínicas y alcances del enfoque

I. Enfoque vivencial más que clínico

Este libro propone un modelo integrador del ser humano que puede enriquecer la mirada clínica, pero no reemplaza los modelos diagnósticos ni los protocolos terapéuticos basados en evidencia empírica. Los conceptos aquí desarrollados —como las capas del ser, el “personaje”, el “Ser vivido” o los escenarios transversales— no forman parte de ninguna clasificación psicopatológica reconocida, y su uso debe ser adaptado al contexto profesional con criterio ético y clínico.

El texto se ofrece como una cartografía simbólica y experiencial que puede ser útil para:

- la psicoterapia humanista-existencial,
- los abordajes transpersonales y espirituales,
- terapias narrativas,
- trabajo grupal o talleres vivenciales,
- procesos de integración post-crisis o búsqueda de sentido.

II. Posibles aplicaciones clínicas

A continuación se proponen formas en que terapeutas y facilitadores podrían utilizar este modelo dentro de su práctica:

1. Evaluación narrativa y existencial

- Usar las “capas del ser” como guía para mapear con el consultante desde qué nivel está viviendo una problemática (p. ej., ¿el síntoma es corporal, emocional, psicosocial o existencial?).
- Preguntar: ¿Desde qué capa sentís que estás habitando este conflicto? ¿Hay alguna capa que estás evitando?

2. Trabajo con los escenarios transversales (CAMPETS)

- Invitar a explorar semanalmente qué escenario se ha activado (duelo, economía, género, palabra, etc.).
- Ofrecer ejercicios escritos de autoindagación como parte del proceso terapéutico (p. ej., “Bitácora CAMPETS” adaptada).

3. Exploración del personaje

- Aplicar las dinámicas del “personaje” para identificar patrones de conducta, defensas y mandatos.
- Usar técnicas expresivas o psicodramáticas para representar el personaje y dialogar con él desde el “yo testigo”.

4. Integración del Ser

- Introducir la noción de “ser vivido” como una meta existencial, no como una solución rápida.

- En procesos terapéuticos avanzados, usar meditaciones guiadas o visualizaciones para reconectar con el centro interno.

5. Acompañamiento de procesos de identidad

- El enfoque puede ser útil para trabajar en sesiones con personas que atraviesan transiciones de identidad (de género, vocación, edad, espiritualidad, etc.) desde una mirada integradora y no patologizante.

III. Advertencia ética

- El uso de estos conceptos debe ajustarse a la formación del terapeuta. No se recomienda su aplicación clínica si el profesional no está capacitado en psicoterapias humanistas o integrativas.
- No sustituye el diagnóstico ni tratamiento psicológico en casos que requieran intervención especializada (trastornos de personalidad, psicosis, crisis agudas, etc.).
- Debe evitarse el uso dogmático o autorreferencial de ideas espirituales (como “todo es aprendizaje” o “debés soltar el ego”) que puedan invalidar el sufrimiento del consultante.

IV. Aportes posibles para terapeutas

Este modelo puede aportar:

- Un lenguaje simbólico accesible y resonante para personas en búsqueda.
- Herramientas de autoindagación y escritura terapéutica.
- Una visión integradora que trasciende el síntoma y busca sentido.
- La posibilidad de trabajar la espiritualidad sin religiosidad ni dogmas.

“El terapeuta no guía a otro hacia su ser, sino que lo acompaña a recordar que ya está allí.”

AGRADECIMIENTOS

Agradecer es volver sobre los pasos con el corazón en la mano. Este libro no nació en soledad, aunque muchas veces fue escrito desde ella.

Agradezco profundamente a los maestros visibles e invisibles, aquellos que con sus palabras, sus silencios, sus preguntas y sus formas de estar me han acompañado en distintos momentos del camino. Algunos fueron guías espirituales, otros terapeutas, formadores o simplemente personas que, con su sola presencia, me recordaron lo esencial. A todos ellos, gracias por mostrarme que la conciencia no se enseña, se contagia.

A mis amigos del alma, esos que estuvieron cuando el proceso dolía, cuando las capas se caían o se resistían. Gracias por no exigir explicaciones y por saber escuchar incluso cuando no hablaba.

A mi familia, que ha sido escuela viva y espejo constante. Por enseñarme a habitar el amor con todas sus formas. Por acompañar sin condiciones y, sobre todo, por sostener mi búsqueda incluso cuando no podían comprenderla.

Agradezco a quienes compartieron conversaciones honestas, miradas que calaron hondo y gestos que me recordaron que somos uno en lo humano. También a quienes me desafiaron, me frustraron o me enfrentaron: fueron parte indispensable del proceso de soltar el personaje.

A los libros que han sido alimento del alma, linterna del intelecto y refugio del espíritu. Cada uno dejó huellas que están impresas, a su modo, en estas páginas.

Y finalmente, gracias a la vida misma, con sus ritmos, sus pruebas, sus quiebres y sus misterios. Nada de esto sería posible sin el impulso de volver, una y otra vez, a la verdad del ser.

Este libro está hecho de historias, conceptos y experiencias... pero sobre todo, está hecho de ustedes.

Con gratitud profunda.

Jorge Sergio Geniadieff

|BIBLIOGRAFIA GENERAL Por Capas del Ser

•Capa Corporal

Kabat-Zinn, Jon. La práctica de la atención plena (MBSR).
Craig, A. D. (2009). How do you feel? Interoception: the sense of the physiological condition of the body.
Levine, Peter. Waking the Tiger: Healing Trauma.
Porges, Stephen. The Polyvagal Theory.
Lowen, Alexander. El lenguaje del cuerpo.
Shapiro, Debbie. El cuerpo habla.

•Capa Emocional

Hayes, Steven C. Acceptance and Commitment Therapy.
Kabat-Zinn, Jon. Mindfulness-Based Stress Reduction.
Pennebaker, James. Opening Up by Writing It Down.
Gross, J. J. (2013). Emotion regulation: Conceptual and empirical foundations.
LeDoux, Joseph. The Emotional Brain.
Davidson, Richard & Begley, Sharon. The Emotional Life of Your Brain.
Segal, Teasdale y Williams. Mindfulness-Based Cognitive Therapy.
Bradshaw, John. Sanar la vergüenza que nos domina.

•Capa Mental

Beck, Aaron. Cognitive Therapy and the Emotional Disorders.
Tolle, Eckhart. Una nueva tierra.
Hawkins, David R. Dejar ir.
Dispenza, Joe. Deja de ser tú.
Goleman, Daniel. Inteligencia emocional.
Siegel, Daniel J. La mente en desarrollo / The Mindful Therapist.

•Capa Psicosocial

Berne, Eric. Juegos en que participamos.
Fromm, Erich. El arte de amar.
Moreno, Jacob L. Psicodrama.
Brown, Brené. El poder de la vulnerabilidad.
Rogers, Carl. El proceso de convertirse en persona.
Erikson, Erik. Identidad: juventud y crisis.

•Capa Existencial

Frankl, Viktor E. El hombre en busca de sentido.
Yalom, Irvin D. Mirar al sol.
Grof, Stanislav. La mente holotrópica.
Assagioli, Roberto. Psicosisíntesis.
Brach, Tara. True Refuge.
Covey, Stephen R. Los 7 hábitos de la gente altamente efectiva.

•El Ser / Dimensión Esencial

Ramana Maharshi. Sea lo que usted es.
Nisargadatta Maharaj. Yo soy eso.
Tolle, Eckhart. El poder del ahora.
Wilber, Ken. Una teoría de todo / Breve historia de todas las cosas.
A. H. Almaas. Facetas del Ser.
Jiddu Krishnamurti. La libertad primera y última.
Sri Aurobindo. La vida divina.
Ferrer, Jorge. Revisionando lo transpersonal.

Nota: Esta bibliografía no pretende ser exhaustiva, sino ofrecer caminos posibles de profundización. Cada lector podrá resonar con diferentes autores en función de su momento vital y de su proceso interior. Te invitamos a recorrer estas lecturas como ampliaciones del viaje hacia tu centro.



Sobre el autor

Jorge Sergio Geniadieff es psicólogo, músico y consultor en desarrollo humano. Con una vasta experiencia en la gestión de equipos y procesos formativos en organizaciones públicas y privadas del NEA (Nordeste Argentino), ha dedicado gran parte de su trayectoria a acompañar personas en sus búsquedas de sentido, liderazgo consciente y transformación personal.

Su enfoque integra herramientas de la psicología, la espiritualidad práctica, el arte y la reflexión existencial, permitiéndole tender puentes entre el mundo interno y los desafíos cotidianos del trabajo, la familia y la sociedad.

Es fundador y director de GestionTeam, desde donde impulsa programas de formación para líderes y equipos, promoviendo culturas organizacionales más humanas, conscientes y sostenibles.

Además, es músico y compositor, con dos discos editados que exploran el vínculo entre palabra, emoción y presencia. Su mirada integradora propone habitar la vida desde la autenticidad y el silencio interior como forma de sabiduría.

Con El Mapa del Ser “Descubriendo las capas invisibles de la experiencia consciente”, Geniadieff propone una cartografía interior: una lectura pausada y reveladora sobre las capas que conforman nuestra percepción, emoción, pensamiento y presencia. Ideal para quienes sienten que hay más por descubrir dentro de sí mismos.”

ISBN 978-631-00-9784-8



9 786310 097848