


enplenitud.com
para jóvenes de cualquier edad...

Lo inconsciente

Dr. Pedro Cortines Hernández

Lo inconsciente

Mientras en tus reflexiones de ti o de tus semejantes no tomes en cuenta la existencia del inconsciente tu comprensión y tu juicio será parcial.

**Dr. Pedro Cortines H.
(PSICOTERAPEUTA)**

La parte oscura de nuestra personalidad está localizada en nuestro inconsciente. En lo inconsciente esta registrado no solo toda nuestra vida actual, sino además en el inconsciente existen todas nuestras potencialidades que no hemos utilizado y que con un poco de esfuerzo, de fe y de confianza podemos lograr que emerja y se desarrolle

Es importante que ustedes sepan de la existencia del inconsciente y de la forma en que funciona. Va a requerir un esfuerzo mental el estudio de éste libro, ahora si que va a requerir estudio, y reflexión de tu parte. Pero se van a maravillar al conocer como funciona nuestra mente. Mucha gente expresa que la mente es muy poderosa, y es cierto, solo que el poder más grande ésta en la parte inconsciente de nuestro funcionamiento mental. Cada vez que logramos "conquistar" una parte de nuestra mente inconsciente es cuando nos sentimos dueños de nosotros mismos. Si no lo hacemos, nos sentimos abrumados por nuestro propio cuerpo emocional y mental.

Todos nuestros hábitos, todo nuestro funcionamiento muscular voluntario, todo lo que hemos aprendido y que realizamos de forma automática, alguna vez lo hicimos en forma conciente, ahora lo hacemos sin pensarlo. Lo hacemos inconscientemente

LA PALABRA INCONSCIENTE TIENE VARIOS SIGNIFICADOS.

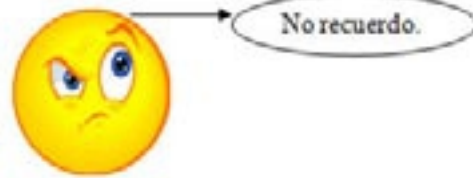
A) No conciente.

Su primer significado es el más simple de comprender. Significa que concientemente no percibimos. Significa que no aparece en nuestra conciencia o percepción conciente. Que no somos concientes de "algo", que no nos damos cuenta o que no recordamos

¡Oye estas sangrando por la nariz!



Oye... ¿que hiciste el miércoles de la semana antepasada?



Y aunque es el significado más simple de entender muchísima gente no lo toma en cuenta, por ejemplo cada vez que da consejos.

Muchísimos mails que me mandan, y que posiblemente ustedes también reciban, están basados en la ignorancia de la existencia de lo inconsciente por parte "del consejero". El concepto inconsciente se refiere al: no sé, no recuerdo, o no me llega lo que dice. Es decir no lo percibo conscientemente. Pero ojo: el que yo no lo recuerde o el que no lo perciba no significa que ese algo no exista, psicológicamente hablando. Pero como estoy hablando de mí, entonces significa que el que yo no lo recuerde o el que yo no lo perciba en mí, eso no quiere decir que no exista en mí.

Un nuevo conocimiento que hay que aprender es que nosotros somos capaces de percibir dándonos cuenta y sin darnos cuenta. Es decir somos capaces de percibir tanto conscientemente, como inconscientemente.

Muchas cosas percibimos inconscientemente y actuamos en base de esa percepción. Es la base de los comerciales subliminales para que compres esos productos.

El que nosotros no percibamos los cimientos de la casa donde vivimos no significa que no existan.

Simplemente no lo percibimos. Sabemos que existen pero no los percibimos y pocas veces nos ponemos a pensar en ello.

Subconsciente.

Subconsciente es otro término con el que se designa al inconsciente. Significa que está debajo de la conciencia. No lo vemos. No lo percibimos. Es el subterráneo. Es el sótano. Al cual podemos bajar cuando queramos para ver que tenemos guardado allí.

Tenemos cosas almacenadas que podemos volver utilizar después, si queremos. O guardamos cosas simplemente para recordarlas aunque no las utilizemos. O conservamos cosas y objetos que nunca vamos a utilizar.

En éste sentido nuestro inconsciente tan solo nos sirve de almacén.

Lo inconsciente.

Lo inconsciente tiene un significado más útil, y mucho más dinámico. Tal vez más complicado pero más preciso. A su vez lo inconsciente tiene dos significados: lo preconscious y lo inconsciente propiamente dicho.

a.- Lo preconscious: lo preconscious se refiere en cierto sentido a todo lo que hemos vivido, a lo que hemos almacenado y que podemos traer a la conciencia, es decir, que podemos traer a nuestra percepción consciente. Cuando hablamos de preconscious decimos que lo que tenemos almacenado allí, lo podemos recordar, pero con mucha dificultad. Y mas o menos al traerlo a la conciencia lo traemos exactamente igual a como lo teníamos guardado. Se parece un poco al significado de subconsciente. Tenemos recuerdos almacenados y los vamos poder recordar, pero con dificultad. Lo que esta en nuestro inconsciente a nivel preconscious lo tenemos almacenado en nuestra memoria pero para traerlo a nuestra conciencia tenemos que hacer un gran esfuerzo mental para hacerlo consciente.



Por ejemplo cuando tenemos dificultad para recordar un nombre, y lo podemos recordar después de un esfuerzo.



¿Dónde lo vi? ¡Yo estoy seguro que me sé su nombre!



Cuando presentamos un examen y no recordamos la respuesta de una pregunta que si la sabemos. El numero telefónico de X personas etc.



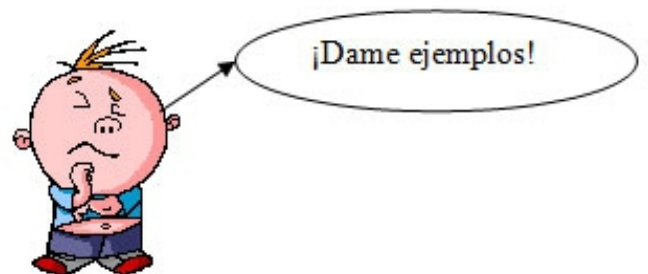
Para traer ese material preconsciente a la conciencia, siempre se requiere del esfuerzo personal para recordarlo. Y finalmente lo recordamos de una manera precisa.

Podemos no recordarlo, y dejamos de hacer ese esfuerzo mental por traerlo a nuestro consciente. Pero si logramos recordar ide inmediato lo reconocemos!, es decir reconocemos "lo olvidado".

Y así pasamos a la segunda forma de entender lo inconsciente



Antes de pasar al estudio de lo inconsciente propiamente dicho, quiero aclarar que lo que existe almacenado o archivado en lo consciente se refiere a todo ese material que podemos recordar con suma facilidad. Es lo que cotidianamente en el lenguaje popular corresponde a la memoria.

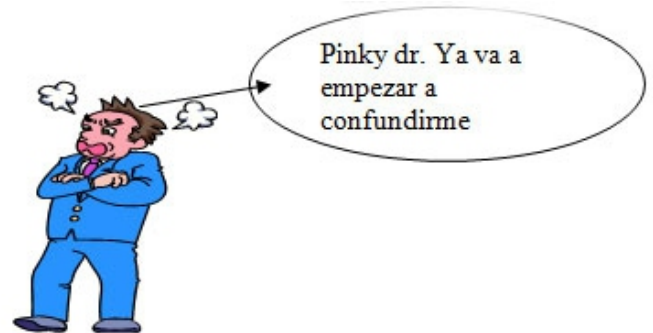


Son muchísimos... cualquier cosa que puedas recordar con suma facilidad desde cosas recientes a eventos muy antiguos. Voy a hacer varias preguntas y contéstalas por favor: Por ejemplo como te llamas, que edad tienes, cual es tu número telefónico que hiciste ayer, donde naciste, como se llaman tus padres, tus hermanos, tus abuelos, el nombre de tu mascota... cualquier cosa que puedas recordar. Quien fue tu maestro de cuarto año de primaria etc., etc. Es como hacer un clic en la computadora y lo traes a la pantalla. Lo traes a tu memoria dice la gente, nosotros decimos lo traes a tu percepción consciente.

b) Lo inconsciente propiamente dicho.

En el apartado anterior hablé de lo preconscious, ahora pasaré a explicar que es lo inconsciente. A Lo inconsciente propiamente dicho, se le puede aplicar todo lo ya dicho sobre el preconscious y

el subconsciente, pero le vamos a agregar algunas cosas más, que lo hace diferente a todo lo ya explicado



Usted sígale mi doctor. Aunque no le entienda
Me gusta como lo dice.



- Todo lo que está en lo inconsciente, no está tan solo almacenado.
- Todo lo que está en el inconsciente está vivo e influye sobre nosotros.
- Todo lo que está en el inconsciente tiene una existencia dinámica, es decir no es estático. Tiene vida o existencia propia, justo como cualquier órgano de nuestro cuerpo.

Si logran entender y aceptar esto, el avance en el conocimiento de ustedes mismos será enorme.

- El que yo no esté consciente de algo no significa que no exista
- El que yo no esté consciente de algo en mí, no

significa que no exista o que no viva e influya en mí.

Es importante en éste concepto entender que muchísimo material que está en nuestro inconsciente, aunque no lo recordemos esta presente y actuando en nosotros.

El que yo no esté consciente de algo no significa que ese "algo" no se mueva y ejerza influencia sobre mí.

También en psicología actualmente y gracias a Freud sabemos que sobre todo lo que está inconsciente y reprimido sigue existiendo en nuestra mente, sigue manifestándose a través de muchas vías y una de ellas es nuestro comportamiento, sin saber nosotros que es un acto inconsciente. Para no meterme en una discusión teórica vayamos al grano, como dicen los dermatólogos.

Me voy a ir a dar ejemplos de nuestro cuerpo.

Que tu no sepas como funciona tu riñón o no sepas donde están localizados las suprarrenales, o donde está el hipocampo, o el conducto cístico de tu cuerpo... no porque no sepas donde están, no significa que no existan o que no estén funcionando para ti. Que no sepas de la existencia de los mecanismos de defensa psicológicos no quiere decir que no están funcionando dentro de ti.

¿Sabias que el 70 % de nuestro cuerpo físico no lo controlamos a voluntad?



Casi que lo único que controlamos es nuestro sistema músculo esquelético que está regido por fibras musculares voluntarias.

Te hago a ti que me estás leyendo en éste momento las siguientes órdenes.
¡Detén tu ritmo cardiaco!, ¡detén tu circulación sanguínea! ¡Controla tu producción de hormonas a voluntad! ¡Controla que ya no te crezca el pelo o las uñas! Deja de Escuchar. No escuches lo que estas leyendo. etc., etc. Etc.
Tú respuesta será una y otra vez.... No puedo... ¿pero como no puedes, si es tu propio cuerpo? te puedo preguntar socarronamente, como pensando que me estás engañando y mintiendo.

Hablar de lo inconsciente es enfrentarnos a tomar consciencia de nuestro funciona -miento automático, e involuntario. ¿Qué les sucede a los hombres que sufren de eyaculación precoz o de impotencia sexual?,... ¡de pronto toman consciencia de su incapacidad para controlar su propio cuerpo! O los pacientes con fobias presentan una serie de reacciones físicas que no pueden controlar. O muchísimas mujeres que desearían dejar de menstruar se enfrentan a la simple realidad: no pueden controlar su cuerpo. O las personas con síntomas obsesivos que no pueden dejar de vigilar determinados sucesos o no pueden dejar de realizar determinados rituales. El gran descubrimiento al leer éste libro es que "Tu cuerpo funciona para ti en forma automática, involuntaria, o inconsciente"

Así que entonces pasamos a lo siguiente.

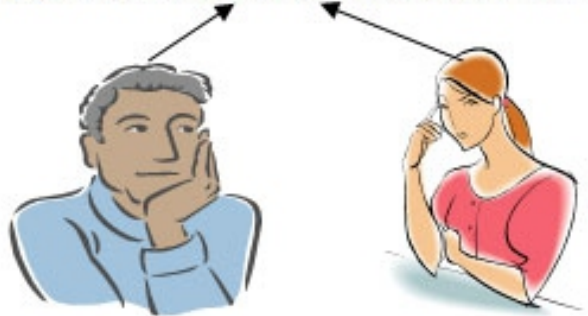
- Nada de lo que existe o está en lo inconsciente está pasivo o es indiferente para el resto del ser humano.
- Todo lo que existe en lo inconsciente, está activo y con esto quiero decir que nos produce efectos en nuestras reflexiones, decisiones, acciones, impulsos, deseos fantasías etc...
- Es incontrolable a voluntad propia.
- Pero está activo y funcionando
- Se rige por sus propias leyes.
- Y no olvides que somos seres biopsicoespirituales viviendo en un medio físico-ambiental y social.
- Lo que existe en nuestro inconsciente puede afectar a nuestra parte biológica, psicológica y espiritual dr. Pedro Cortines Hernández.

Los síntomas psicológicos. Lo inconsciente es ajeno a la "voluntad".

En psicología, se dice que por definición cualquier síntoma, ya sea físico o psicológico, es totalmente ajeno al control consciente del sujeto. Lo que quiere decir es que el sujeto no puede controlar los síntomas a voluntad.

Esto que acabo de decir, vale para todos aquellos que, por ignorancia de la dinámica inconsciente, aconsejan el tú puedes lograr tal cosa, cuando que aquí ya estamos hablando de un síntoma o de un rasgo de carácter. No se si lo sepan, pero una de las grandes quejas de los pacientes es que cada vez que sus familiares "los apoyan" diciéndoles "tú puedes, pon mas de tu parte", o "no estas poniendo de tu parte", cada vez que escuchan estos comentarios, entre más se los aconsejan o reclaman, más se quejan los pacientes de la insensibilidad de sus familiares. Los pacientes se sienten incomprendidos porque los familiares no saben que los síntomas psicológicos por definición nadie los puede controlar o hacer desaparecer a voluntad, todos los síntomas son ajenos al control voluntario del paciente. Si fuera posible que el paciente ejerciera el grandioso poder de su voluntad sobre sus síntomas.... Simplemente no sería paciente, no estaría enfermo.

¿Que está contenido en el inconsciente?



Todas tus experiencias de tu vida. Todo aprendizaje de tu vida. Todas tus potencialidades y capacidades que aún no haz desarrollado. Y agrego, contiene "lo que tú eres" y que no sabes que eres.

En alguna parte del inconsciente está todo lo que eres y que no sabes que eres. *Kadob.*



Alguien alguna vez habló del inconsciente colectivo. Yo agregó que además en lo inconsciente están registradas todas tus reencarnaciones.

En alguna parte del inconsciente está todo lo que eres y que no sabes que eres.

Este es un conocimiento intuitivo que mucha gente ha sabido, y que lo pregona de distintas maneras. El aforismo "Conócete a ti mismo":

Resume lo que acabo de decir.

Es decir se refiere a conocerse a si mismo, mucho más que el simple conocimiento consciente de nosotros, que como quiera ya es un gran paso. Se refiere al gran esfuerzo que se tiene que hacer para adquirir el conocimiento consciente de las partes inconscientes de uno. Y para esto se requiere un penetrante esfuerzo. Un esfuerzo intelectual muy intenso y saber que es un gran golpe al narcisismo personal. Se requiere interés, honestidad, valentía, curiosidad y fuerza emocional para hacerlo. Poco a poco te conviertes en el psicólogo de ti mismo, poco a poco te conviertes en el psicoterapeuta de ti mismo, poco a poco te conviertes en el investigador de ti mismo. Cuando digo poco a poco, quiero decir que son muchos, muchos años invertidos en el conocimiento de si mismo, hasta que se hace un hábito. Entonces puedes llegar a lo siguiente:

**Quien conoce a los hombres es hábil
Quien se conoce a si mismo, es sabio
Quien vence a los otros es fuerte
Quien se vence a si mismo, es poderoso**

TAO TE CHING

En el tao te ching lo mencionan de varias maneras. Muchos poetas y filósofos han dicho lo mismo. "todas las respuestas a tus preguntas están dentro de ti"

**En varios de mis libros yo he desarrollado la misma idea una y otra vez, de diferentes maneras:
¡Nuestro libro de la vida por lo general lo usamos para escribir, no para estudiarlo!
Kaleb.**

**“La mejor manera de comprender al otro, es
conocer a ti mismo”
Kaleb**

**Hoy complemento: leer no es lo mismo que
estudiar.
Dr. Pedro Cortines H**

n Lo que yo hago es además agregar que éste material para estudiar se ha acumulado y enriquecido a través de tus propias generaciones, ya sea por genética, ya sea por reencarnación. Entienda el que esté preparado.

Las leyes del inconsciente:

Todo el contenido, todo lo que existe en el inconsciente se rige por leyes psicológicas bien estudiadas y que son muy distintas al funcionamiento psicológico consciente.

El inconsciente:

- Es atemporal
- Es aespacial.
- Es ilógico y absurdo.
- Se maneja por imágenes y por la fantasía
- Está regido por mecanismos bien conocidos como la condensación, el desplazamiento y la simbolización.
- Todos los mecanismos de defensa están presentes en el inconsciente
- No existe la negación
- Se rige por la ley del talión.
- a •Utiliza metáforas.
- Cuando el material del inconsciente propiamente dicho llega a salir a la consciencia siempre sale con mucho esfuerzo, por lo general como consecuencia de la utilización de los mecanismos de defensa, eso hace que salga deformado, disfrazado. Es decir simbolizado o repressado.
- Existe una abolición de las leyes sociales donde vives y se rige por sus propias leyes sociales.
- Se rige por la satisfacción inmediata de deseos, o principio del placer.

Este es un primer libro sobre la existencia del inconsciente, explicado de una manera sencilla y

Inscríbete ahora en nuestros cursos gratis

[Flores de Bach](#)

[Edward Bach y su obra, las Flores de Bach](#)

[Fitoterapia](#)

[Homeopatía](#)

[Terapia por los chakras](#)

[Terapia vibracional holística](#)

[Reflexología](#)

[Cromoterapia](#)

[Ayurveda](#)

[Técnicas Básicas de Yoga](#)

poco profunda. En su momento lo desarrollaré de una manera más amplia para aquellas personas que les interese el tema. Y será exclusivamente sobre el inconsciente.

Espero que ahora ustedes tendrán ya la siguiente idea: que nosotros los psicólogos con la palabra inconsciente no solo nos referimos a algo que de momento no está en la conciencia, que no es consciente, o que no es recordado, sino que nos referimos a procesos existentes mucho más profundos que la gente no profesionalista en psicología ignora y por lo tanto en forma cotidiana no los toma en cuenta.

Una diferencia fundamental entre nosotros los psicoterapeutas, del resto de profesionistas y de toda la gente es que cuando menos en la consulta tomamos en cuenta la existencia y el funcionamiento del inconsciente en el estudio y ayuda del comportamiento humano.

CUENTO. El maestro y el alumno

“¿Como puedo cambiarme a mí mismo?”

__ “Tú eres tú mismo; consiguientemente tu no puedes cambiarte a ti mismo, de la misma manera que tampoco puedes alejarte de tus pies”

“¿no tengo, pues, nada que hacer?”

__ Puedes comprenderlo y aceptarlo.

“¿pero como voy a cambiar si me acepto a mí mismo?”

__ ¿Y como vas a cambiar, si no lo haces?... “Lo que no aceptas no puedes cambiarlo; simplemente te la ingenias para reprimirlo”

Espero con éste libro haberlos dejado lo suficientemente confundidos como para que se interesen más sobre ustedes mismos, y dejen de pensar que ya se conocen, o que ya conocen todo lo que son y sobre todo para que conserven la esperanza y la fe en ustedes mismos.

¿Quieres escribirme?... ¡hazlo! Mi correo es **kaleb.4407@hotmail.com**