

LAS 20 BARRERAS AL ÉXITO Y SU CONCORDANCIA CON EL LIBRO INDIVIDUACIÓN EN COMUNIDAD TERAPÉUTICA

Nota: Cada capítulo del libro ofrece información de trasfondo esencial para entender la barrera al éxito correspondiente con el número de capítulo.

1- Pesimismo melancólico	<p>Temor al fracaso a base de experiencias previas (miedos y fobias, hasta ataques de pánico). La persona es vista como miedosa y/o fóbica.</p> <p>Esta barrera tiene concordancia con el capítulo I: Antropoceno.</p> <p>El antropoceno es la circunstancia creada por el hombre. El 99% de las cosas que se hacen en el planeta fracasan. Le experiencia previa del fracaso nos lleva al pesimismo melancólico, al miedo de fracasar nuevamente. Es un mecanismo de defensa del ego.</p> <p>Para entender la correlación entre la barrera y capítulo, el individuante puede llevar una psicohistoria (evaluar todos los hechos históricos en términos del impacto epigenético que tiene en el ser humano) de las acciones que el éste ha cometido, cuyas han posicionado al mundo en su etapa actual: el antropoceno. Se puede obtener toda la información, tanto de manera sensorial como intuitiva, viendo así lo que ha resultado favorable para el mundo y sus habitantes, y lo que ha contribuido a la declinación de nuestra civilización.</p>
2- Desorganización	<p>Dificultad en la planificación, (Regueretea, acumula, traspapela). La persona es vista como atolondrada.</p> <p>Esta barrera tiene concordancia con el capítulo II: Precedentes.</p> <p>Cuando la persona ve lo que no le ha funcionado, eso la desorganiza más.</p> <p>Una vez obtenida la información que nos ofrece un panorama amplio de cómo el mundo ha llegado al antropoceno, se nos hace factible organizar y poner en práctica lo que el potencial cultural de la humanidad nos promete en términos de promoción, prevención primaria, prevención secundaria y prevención terciaria. Este discernimiento nos permite aprovechar lo que pudiera funcionar en estos términos.</p>
3- Procrastinación	<p>Dificultad en tomar la iniciativa (Dejar para después, terminar "photo finish", desmotivado). La persona es vista como incumplidora.</p>

	<p>Esta barrera tiene concordancia con el capítulo III: La Teoría Unificadora de la Personalidad.</p> <p>La procrastinación es una de las manifestaciones más comunes de la disonancia cognitiva severa. La Teoría Unificadora de la Personalidad nos ofrece un mecanismo para romper con la misma. Esto sucede cuando empezamos a construir lo que está desligado dentro de nosotros.</p> <p>Esta teoría nos provee un concepto manejable de la ruta panorámica (una perspectiva integral de la personalidad). Según nuestro estado presente, nos guía hacia dónde debemos tomar la iniciativa para lograr nuestra individuación (nuestro potencial genómico). Podemos hacer uso de la Evaluación Octagonal de la Personalidad (escrita) o de la Mandala de la Personalidad (visualizada), para practicar la observación competente que es necesaria para contrarrestar la procrastinación.</p>
<p>4- Dispersión</p>	<p>Involucrarse en muchas cosas a la vez. (No termina lo que empieza, no sabe decir que no). La persona es vista como dispersa y/o contradictoria.</p> <p>Esta barrera tiene concordancia con el capítulo IV: Hipótesis Epigenética.</p> <p>La teoría epigenética expone que los eventos tienen un efecto en la psique humana de manera genética y/o epigenética. Los mismos pueden ser positivos o negativos. Los eventos epigenéticos negativos producen dispersión, no hay foco. Quiere decir que el desenfocarse es un efecto epigenético negativo.</p> <p>La dispersión se puede modificar a través de la epigenética, con el objetivo de reparar los defectos genéticos que surgen de la respuesta a las circunstancias. Dentro de estas circunstancias, presentándolas de manera placebo, encontramos el litio, el dialogo terapéutico, la asamblea de ayuda mutua y esfuerzo propio; como a su vez todo lo que produzca cambios epigenéticos favorables. Todo esto se incluye en el ambiente de comunidad terapéutica.</p>
<p>5- Zafadera</p>	<p>Expresarse impulsivamente, con falta de tacto (Contestón, habla de más y a destiempo). La persona es vista como habladora.</p> <p>Esta barrera tiene concordancia con el capítulo V: Disonancia Cognitiva Pandémica.</p> <p>Dentro de las complicaciones de la disonancia cognitiva pandémica (la condición humana presente en todos), la zafadera es típica. La persona está sufriendo la consecuencia de dicha disonancia, encontrada en su estructura genética, la cual esta desconectada.</p>

	<p>Es necesario desarrollar la capacidad genómica de prestar atención adecuada a nuestras circunstancias. Así nos convertiremos en observadores competentes de nuestros detonantes, facultades y rezagos, desde las diez perspectivas de nuestra personalidad. El objetivo es evolucionar hacia seres civilizados de personalidad integrada.</p>
<p>6- Conducta arriesgada</p>	<p>En búsqueda de estímulo y excitación (le atrae el peligro y se toma riesgos innecesarios). La persona es vista como imprudente.</p> <p>Esta barrera tiene concordancia con el capítulo VI: La Evaluación Octagonal de la Personalidad (EOP).</p> <p>Las diez perspectivas de nuestra personalidad se encuentran ilustradas en la Evaluación Octagonal. Todos los patrones de conducta observables (fenotipos) que nos desvían de la zona amarilla (normalidad), significan que estamos en riesgo de padecer disfunciones: mentales, sociales y/o psicosomáticas. La gama de disfunción se mide desde 0 hasta 100 (N, L, M, S, C). Si llenamos la evaluación sincera y consistentemente podremos obtener un pronóstico de lo que nos pudiera ocurrir si continuamos actuando de manera psicopática (sin importarnos las consecuencias de nuestros actos). El que se tenga un nivel de intensidad bajo, no significa que no sea conducta arriesgada. Quiere decir que no se deben pasar por alto las pequeñas conductas psicopáticas, puesto son pródromos (indicadores tempranos de una futura disfunción). El conocer la estructura de nuestra personalidad y hacerle caso, a través de la EOP, es una garantía contra la conducta arriesgada y sus consecuencias.</p>
<p>7- Aburrimiento</p>	<p>Intolerancia a no tener nada que hacer (Hay que entretenerlo, se enzorra, no puede con la soledad). La persona es vista como impaciente.</p> <p>Esta barrera tiene concordancia con el capítulo VII: La Comunidad Terapéutica.</p> <p>La Comunidad Terapéutica está basada en un sistema bien estructurado de ayuda mutua y esfuerzo propio, promoviendo la participación activa y consistente por parte del practicante. Dado que el modelo tiene una plataforma holística, nos permite desarrollarnos en nuestra área de interés y en concordancia con nuestro potencial genómico. En adición aprendemos a utilizar los espacios de ocio para la contemplación (observación de lo externo), auto-observación (observación de lo interno) y reflexión (correlación de ambos).</p>
<p>8- Despiste</p>	<p>Dificultad en la atención, concentración y memoria corta, distracción. La persona es vista como inatenta.</p> <p>Esta barrera tiene concordancia con el capítulo VIII: Nutrigenómica adaptogénica Epigenética.</p>

	<p>El despiste, al igual que todas las disfunciones genéticas, tiene probabilidad de corrección gracias a la re-programabilidad de las moléculas de ADN. A través de una nutrición específica al genoma podremos modificar las disfunciones cognitivas y prevenir las condiciones degenerativas como lo es el Alzheimer y el Parkinson. Esto requiere reponer neuronas y conexiones sinápticas, lo que se logra con nutrigenómica, según confirmado por estudios científicos.</p>
<p>9- Inventiva</p>	<p>Usar la creatividad para salir del paso (Tiende a fantasear, a mentir y a manipular). La persona es vista como manipuladora.</p> <p>Esta barrera tiene concordancia con el capítulo VIX: Dialogo Terapéutico.</p> <p>El diálogo terapéutico es el antídoto de la manipulación. La persona que sufre la inventiva debe traer a la tertulia la técnica del manipuleo, o si no, salirse de la relación. Esto requiere un plan diario.</p> <p>Al observar competentemente la comunicación verbal y no verbal de nuestro interlocutor, nos daremos cuenta de que éste se encuentra haciendo uso de la manipulación y/o está en fantasía. Mediante la técnica de la clarificación: preguntando, parafraseando, cotejando; validaremos que estamos en lo cierto para llegar a un consenso de entendimiento. Es importante que se señale mediante un encuentro existencial cómo la inventiva puede afectar. Luego debemos llevar a cabo una planificación para mejorar la comunicación y posteriormente un seguimiento evaluando los logros obtenidos.</p>
<p>10- Rebeldía</p>	<p>Dificultad con normas y autoridad (Voluntarioso, tiránico, oposicional, argumentativo). La persona es vista como terca y/o oposicional.</p> <p>Esta barrera tiene concordancia con el capítulo X: Asamblea de Ayuda Mutua y Esfuerzo Propio.</p> <p>La rebeldía es la reacción de la persona que no está dispuesta a aprender. Es reflejo del componente índigo de la personalidad. En la medida que la persona va sanando, su intensidad baja. La personalidad índigo inflada por definición es rebelde y quiere imponer su visión egocéntrica del mundo a otros.</p> <p>Las asambleas de ayuda mutua y esfuerzo propio, tienen dos versiones: las tertulias tríadicas (entre tres: el moderador y dos personas que no logran llevar a cabo un dialogo terapéutico efectivo), y las tertulias sufí (donde participan más de 3 personas, usualmente entre 8 y 16, para lograr cambios fundamentales epigenéticos en la manera de pensar).</p> <p>Estas tertulias promueven un impacto epigenético positivo hacia el entendimiento sin debates. Se estimula a que el participante rebelde, el</p>

	<p>cual está en minoría, haga Metanoia y se convierta en investigador empírico. Quiere decir que debe presentar evidencia constatada de lo que desea exponer, sin llegar a disputas. Esto evita a que se den opiniones sin fundamentos.</p>
<p>11- Irritabilidad</p>	<p>Intolerancia a la frustración, "piel fina" (Rabietas y violencia, mal humor, victimario). La persona es vista como cascarrabias y/o irascible.</p> <p>Esta barrera tiene concordancia con el capítulo XI: Acción Comunitaria Generativa.</p> <p>Luego de que el practicante de individuación ha pasado por la fase I, donde se da cuenta de su temperamento irritable y por la fase II, donde se ha comprometido en hacer desapego responsable con su adicción temperamental; está listo para la fase III Acción Comunitaria Generativa.</p> <p>En la misma se canaliza la energía para convertirse en disidente de los sistemas que están llevando nuestra civilización al colapso y en promotor del estilo de vida que resulta de la individuación. Al igual que dicho colapso va de manera gradual, la acción comunitaria generativa también. Debemos comenzar por lo que esté a nuestro alcance; la familia, vecinos y allegados. Así eventualmente de manera fractal llegar al planeta.</p>
<p>12- Impulsividad</p>	<p>Actuar sin considerar las consecuencias. (Actúa primero y piensa después, interrumpe, no escucha). La persona es vista como desmandada y/o impulsiva.</p> <p>Esta barrera tiene concordancia con el capítulo XII: Espiritualidad Individuante.</p> <p>Lo que es significativo de la impulsividad es su callosidad. La persona impulsiva no está pensando en las consecuencias de sus actos, por eso actúa psicopáticamente.</p> <p>En la medida en que vamos desarrollando nuestra conexión espiritual, mediante el análisis de lo que soñamos, expandimos nuestra visión panorámica. No solo vemos a través de la percepción sensorial, sino también de la intuitiva. De esta manera contemplamos nuestras circunstancias y vulnerabilidades desde las diez perspectivas de nuestra personalidad (decalógicamente).</p> <p>Como la práctica de la espiritualidad individuante se hace todas las noches, vamos desarrollando paciencia ya que el proceso requiere circunvalación (revisitar el tema tantas veces sea necesario hasta que se entienda). Esto ayuda superar la tendencia psicopática y por tanto la impulsividad.</p>

<p>13- Preocupación</p>	<p>Excesiva, innecesaria, desproporcionada (Ansiedad anticipatoria, achaques, insomnio). La persona es vista como angustiada, ansiosa y/o depresiva.</p> <p>Esta barrera tiene concordancia con el capítulo #XIII: La Evolución de la Conciencia.</p> <p>Si uno enfoca solamente el problema personal, éste nos abruma y ocupa toda nuestra consciencia. Al practicar la globalización mental, que nos permite ver el problema personal en su adecuada perspectiva, evolucionamos la conciencia para pensar su totalidad.</p> <p>Todo lo que habita en el universo tiene una sabiduría propia. En la medida en que entendemos esto y que todo lo que nos sucede es una manifestación natural del proceso continuo de la creación, la cual nos ayuda a nuestro desarrollo personal, las preocupaciones tienen menos y menos cabida. Uno se pregunta para que estoy preocupado/a, si esto tiene tan poca importancia en proporción a la realidad total. Es un ejercicio puramente mental.</p>
<p>14- Inseguridad</p>	<p>Identidad inestable, no sabe que pensar ni que hacer (Dependencia, apego, co-dependencia). La persona es vista como indecisa.</p> <p>Esta barrera tiene concordancia capítulo XIV: La Función Ejecutiva (El Desarrollo de la Conciencia Moral).</p> <p>No poder tomar una decisión se debe a que nuestra función ejecutiva está afectada, no pensamos adecuadamente, significativo en la disonancia cognitiva pandémica. El obtener una amplia información sobre el tema a tratar es lo que contrarresta esta disfunción. Debemos recolectar toda la data accesible mediante la pscohistoria. El resultado será una integración de las 4 funciones mentales (percepción sensorial, percepción intuitiva, razón afectiva y razón intelectual) de manera ecuánime. Esto nos facilita discernir entre lo que es favorable y no favorable para nuestro desarrollo genómico. El litio quelatado es un respaldo excelente para lograr esa ecuanimidad.</p>
<p>15- Bipolaridad afectiva</p>	<p>Estados de ánimo fluctuantes innatos (inestabilidad emocional, sube y baja de ánimo). La persona es vista como bipolar.</p> <p>Esta barrera tiene concordancia con el capítulo XIV: Plan Diario del Practicante.</p> <p>Para disminuir la bipolaridad, la falta o exceso de energía, el practicante puede establecer un plan diario donde se estructura la vida cotidiana. Este es un ejercicio de función ejecutiva, basado en la pregunta: ¿Para qué hacer las cosas?</p>

	<p>Estamos buscando mantener la salud que se ha logrado hasta el momento, prevenir una posible condición, reducir hasta detener la progresión de la condición y/o atender las condiciones crónicas degenerativas e incapacitantes, para optimizar la calidad de vida y evitar la muerte agónica. En cualquiera de las fases de ese proceso, se debe utilizar la EOP, puesto nos ayuda a identificar, medir, y facilitar lo que nos proponemos en nuestro plan.</p>
<p>16- Inquietud</p>	<p>Interna (desasosiego) o Externa (hiperactividad). (Presión de pensamientos, tener que hacer algo todo el tiempo). La persona es vista como acelerada y/o hiperactiva.</p> <p>Esta barrera tiene concordancia con el capítulo # XVI: La Diáspora Comunitaria Generativa.</p> <p>Los individuantes, quienes se han desarrollado en un ambiente terapéutico de ayuda mutua y esfuerzo propio, reconocen la importancia que tiene el método de la Comunidad Terapéutica. De estos individuantes, los hiperactivos, canalizan su necesidad de estar en actividad mental y/o física destructiva para utilizarla en ayudar al prójimo como se han ayudado a sí mismos. Se mantienen en continuo análisis de las personas afines a los principios del método de individuación para establecer alianzas de ayuda mutua y esfuerzo propio.</p>
<p>17- Adicción</p>	<p>Hábitos de conducta compulsivos y repetitivos (Tics, manías, rituales, uso de sustancias legales y/o ilegales). La persona es vista como obsesiva/compulsiva.</p> <p>Esta barrera tiene concordancia con el capítulo #XVII: El Futuro.</p> <p>Los mecanismos de defensa, los cuales están motivados por las excentricidades temperamentales, son adictivos. Cuando uno entra en una reacción temperamental persigue un resultado inmediato (de manera consiente o inconsciente) de lo que está buscando, típico de la adicción. A uno le da satisfacción y placer, especialmente cuando la expresión temperamental tiene éxito. Esto es atractivo para repetirlo y repetirlo. Se convierte en un patrón. Un patrón habitual es una adicción.</p> <p>El individuante comprometido con su evolución y la evolución de la humanidad, hace Metanoia de ser adicto a lo insalubre a adepto de un estilo de vida sano. Reconoce que la adicción es epidémica y está convirtiéndose en pandémica. Por lo tanto se capacita para ser promotor del método de individuación con el propósito de que el mismo sea globalizado y reducir las posibilidades de que la futura pandemia ocurra. El estudio longitudinal de prevalencia y resultados, le está dando validez empírica a esta noción.</p>

<p>18- Baja autoestima</p>	<p>Tendencia a infravalorarse y al autocastigo (Piensa mal de sí mismo, tiende a ser víctima, manipulable). La persona es vista como autodestructiva.</p> <p>Esta barrera tiene concordancia con el capítulo XVIII: Lexicografía semiótica de la individuación.</p> <p>En cualquier diálogo hay dos tipos de lenguajes. Por un lado tenemos el semiótico el cual nos proporciona entendimiento profundo de las señales universales contenidas en las palabras, ya que va a la raíz de ellas. Está basado el concepto de sanación integral, sirviéndonos como guía hacia el conocimiento profundo de nuestro ser (Gnosis). Por otro lado tenemos los símbolos, los cuales no son positivos para la autoestima puesto están basados en la comparación continua. Nos mantienen enfocados en la apariencia y no el concepto.</p> <p>El conocimiento que obtenemos a través de las señales del lenguaje semiótico, fortalecen a nuestra estima de forma epigenética. En otras palabras, las señales actúan como estímulo epigenético. Van a lo que epigenéticamente está activo y reactiva el proceso de desarrollo. De aquí surge la idea de que todo lo que nos sucede (si lo analizamos semióticamente) es para el bien de nuestro desarrollo personal y el de nuestro círculo de influencia.</p>
<p>19- Pobre auto observación</p>	<p>Necesidad que le llamen la atención para darse cuenta de sus fallas (Negación, "denegación").</p> <p>Esta barrera tiene concordancia con el capítulo XIX: Bibliografía Psicohistórica Relevante.</p> <p>Al estudiar el marco de referencia psichistórico en el contexto de la condición humana, nos percataremos con ejemplos constatados lo que es una buena auto observación. En la literatura encontraremos ejemplos de todos los fenotipos (conductas observables) que se encuentran en la EOP.</p> <p>La biblioteca de la Comunidad Terapéutica Familiar contiene una selección de libros ilustrativos que sirven de referencia continua para la re-educación de los residentes.</p>
<p>20- Historial familiar</p>	<p>Confirmación del factor genético familiar. (Otros miembros de la familia afectados por la misma condición, familia disfuncional). La persona es vista con "tara" familiar.</p> <p>Esta barrera tiene concordancia con el capítulo XX: Autosuficiencia.</p> <p>Mientras el individuante adquiere la capacidad de ser autosuficiente, discierne en hacer desapego responsable de la codependencia genética.</p>

<p>En vez de tener una correlación de dependencia enfermiza, se reconecta con sus parientes para desarrollar una Comunidad Terapéutica Familiar, basada el método tikkún de reconciliación familiar (reparar lo dañado, reponer lo perdido y reconectar lo que se ha interrumpido). Quiere decir que cambia la relación que ha tenido hasta el momento de codependencia para construir una familia de personas civilizadas.</p>
--