

| Situación | Alteración | Proceso |
|--|------------|---------|
| <p>Es probable que alguna vez haya experimentado la sensación de que lo que estaba viviendo ya le había ocurrido antes. Por alguna razón que aún no está clara nuestro cerebro no parece darse cuenta de que lo que está procesando procede del aquí y ahora y no de la memoria (del pasado) por lo que lo que percibimos parece provenir del pasado. Se trata de un falso reconocimiento.</p> | | |
| <p>Quizá un día, conduciendo, tuvo la sensación de que durante varios kilómetros alguien condujo por usted o que el coche iba en piloto automático, porque no podía recordar prácticamente nada de esos últimos kilómetros.</p> | | |
| <p>Si ha vivido una situación altamente estresante o traumática, como por ejemplo un accidente de tráfico de cierta gravedad, es posible que experimentase una extraña sensación de que lo que estaba ocurriendo no era real, como si fuese una película, y no pudiese comprender lo que estaba pasando.</p> | | |
| <p>Seguramente ha experimentado más de una vez una profunda tristeza transitoria por motivos variados. Es posible que esa tristeza fuera acompañada de una sensación de falta de energía y de cierta desesperanza.</p> | | |
| <p>Es muy posible que alguna vez le haya parecido que una mancha del suelo o de la pared se parecía mucho a una cara, un animal o un objeto conocido.</p> | | |
| <p>¿Nunca ha tenido la sensación de que había alguien detrás de usted pero al volverse, no había nadie?</p> | | |
| <p>¿Alguna vez ha creído “descubrir” algo para luego darse cuenta de que lo había leído antes o alguien se lo había dicho?</p> | | |

| Situación | Alteración | Proceso |
|---|------------|---------|
| <p>Es posible que la primera vez que consumiera una bebida alcohólica (o alguna vez que consumió una cantidad superior a la habitual) experimentase por un momento una sensación de alegría y desinhibición agradable pero transitoria.</p> | | |
| <p>Probablemente alguna vez una preocupación ha hecho que una idea se repitiese una y otra vez sin poder apartarla de su mente durante un buen rato.</p> | | |
| <p>¿Nunca le ha ocurrido que una melodía “se le ha metido en la cabeza” y no podía “sacarla”? ¿No tuvo la sensación de que había llegado a su mente de alguna manera ajena a usted? Ese carácter ajeno es típico de las ideas obsesivas, por más que sabe que no es cierto que alguien lo haya puesto en su mente, lo parece.</p> | | |