



Sección IV

POTENCIACIÓN Y DINÁMICA MENTAL

Lección 49

Introducción y relajación profunda

Empezamos en este fascículo una nueva y fascinante aventura, esta vez en lo más profundo de cada uno de nosotros. Reemprenderemos ahora lo que dijimos en la primera lección sobre la relajación y profundizaremos en sus métodos, esta vez con una finalidad más personal.

La técnica de relajación que se descubre en esta lección (la primera de la parte dedicada a la dinámica mental) conlleva un abandono más profundo que las anteriores, y está analizada desde todos los aspectos para conseguir una base sólida que permita seguir con las demás lecciones.

El viaje que aquí iniciamos seguirá en las próximas once lecciones, transcurrirá a través de los misterios de la mente y permitirá que el alumno descubra posibilidades y capacidades insospechadas.

Cómo seguir la lección

Es muy importante leer atentamente la parte teórica descrita en el manual antes de efectuar la relajación indicada en la cara A de la casete, porque para ello se necesita tener un máximo de tranquilidad. Después se puede continuar con la segunda parte de la lección, en la cara B, que contiene consejos y técnicas operativas.

Introducción

En los preliminares generales del curso de aprendizaje nos referíamos a las bases de nuestra filosofía y a las razones que nos habían llevado a transformar en un producto editorial, aunque con ayuda de la casete, los cursos activos de la memoria, la lectura rápida y la metodología de aprendizaje.

No cabe duda de que existe un aspecto altamente significativo del desarrollo personal del individuo que emerge de los distintos conceptos que se han podido adquirir durante el aprendizaje. Se trata de un hecho muy importante, que va más allá de los efectos absolutamente personales: la potenciación o dinámica mental. Según la opinión de numerosos alumnos, el hecho de haber seguido estas enseñanzas ha constituido una experiencia extraordinaria, capaz de cambiar por completo el curso entero de su vida.

Con tales premisas, nos propusimos llegar a aquellas personas que en su propia casa deseaban tener la oportunidad de acceder a dichos conocimientos sin tener previamente una preparación específica adecuada. Por este motivo, en la primera lección propusimos una relajación sencilla y no demasiado profunda, que sirviera sólo como ejemplo para el alumno de los extraordinarios efectos colaterales que se pueden obtener siguiendo el método completo de dinámica mental (manteniendo la terminología original de José Silva).

La óptima evaluación obtenida con las técnicas de base y los resultados logrados por numerosos alumnos gracias a las técnicas de aprendizaje nos han inducido a elaborar el curso completo de dinámica mental.

Puesto que esta parte de la obra está dedicada a la adquisición de conocimientos y al perfeccionamiento de la mente en general, hemos creído oportuno enriquecerla con un segundo hilo conductor, es decir, con todo lo que puede estimular la reflexión de los alumnos, invitando a cada uno a desarrollar en su interior la convicción de que "cualquier cosa puede ser puesta a debate".

En efecto, el principio básico que alienta todos los métodos de dinámica mental se fundamenta en la profunda convicción de que todo cuanto concierne al individuo brota de su propia mente, y que a través del control de ésta se pueden obtener inmejorables resultados en todos los campos de la vida, proporcionando una

inestimable ayuda para que cada persona pueda lograr sus objetivos específicos, incluso cuando éstos consisten en la eliminación de molestias y enfermedades.

Para que se pueda dar curso a esta hermosa posibilidad, que en realidad poseen sin saberlo todas las personas, durante los cursos activos se repite muy a menudo la frase: "No dar nunca NADA por descontado. "

Hemos tratado de enriquecer este curso con una serie de invitaciones a la reflexión profunda, para lo cual hemos usado todo tipo de paradojas, fantasías filosóficas, juegos de ilusión óptica y otros ejercicios. A través de ellos trataremos de poner a prueba la seguridad de cada individuo respecto a su forma de vivir, su entorno, su tiempo y su realidad. Finalmente, en el terreno de las matemáticas, demostraremos que existen realidades opuestas a las que estamos habituados.

En definitiva, en esta última parte del curso, que puede ser considerada una especie de incentivo para los alumnos que han seguido pacientemente nuestras enseñanzas hasta llegar a esta lección, nos hemos propuesto como objetivo suministrar los instrumentos operativos necesarios para potenciar la mente en sí misma y obtener numerosos beneficios en distintos sectores, desde la capacidad de adquirir y mantener una mayor eficacia general, tanto física como mental, hasta lograr una suficiencia reflexiva que lleve al entendimiento de la realidad de la vida de una manera natural (y más universal), con el resultado potencial (perdonad si es poco) de vivir mejor y más felizmente.

Confiamos en las aptitudes personales de cada alumno para alcanzar en esta empresa, no necesariamente fácil, los mismos perfeccionamientos que en las tres primeras secciones del curso.

La parte dedicada a métodos de dinámica mental ha sido preparada por Sergio Stranieri, consultor psicoterapeuta y sexólogo, instructor durante muchos años de cursos activos.

Teorías antiguas y modernas sobre la relajación

Al iniciar este curso dábamos unas breves nociones sobre el método de la relajación para que el alumno pudiera seguir lo mejor posible todos los ejercicios propuestos en cada una de las lecciones.

Llegados a este punto, estamos ya preparados para adentrarnos un poco más en este interesante y nunca suficientemente explorado campo.

Aprenderemos en las lecciones siguientes a utilizar todas aquellas técnicas mentales necesarias para conseguir que mejore nuestro grado de relajación y de bienestar físico y mental.

Empezaremos, en primer lugar, otorgando el significado correcto a la palabra "relajación", que hoy en día es extensamente utilizada en muchos ámbitos. En realidad no resulta nada fácil encuadrarla en un contexto histórico determinado, aunque se sabe a ciencia cierta que el inicio del estudio y de la aplicación de este método se remonta a tiempos muy antiguos de la historia de la humanidad.



La relajación aparece bajo diversas formas y nombres, relacionadas siempre con la meditación; se podría retroceder hasta quizás el siglo VI a.C., cuando el buda histórico Sakyamuni enseñaba en su filosofía religiosa que la vida mundana es en realidad sólo profundo dolor y fuente constante de infelicidad y que, para seguir el camino recto, los hombres y mujeres deberían ser capaces de aplicar siempre las normas correctas de vivir, llevando cuidadosamente una vida austera de concentración y de meditación.

No cabe ninguna duda de que podemos encontrar ésta y otras muchas formas de meditación en las religiones orientales, pero debemos tener muy en cuenta que también existe esta vieja y sabia filosofía en las principales religiones occidentales. En efecto, demasiado a menudo se relaciona la relajación casi exclusivamente con las ceremonias que llevan a cabo los monjes tibetanos o con los ejercicios mentales que realizan los practicantes de yoga, olvidando sorprendentemente las fuentes de la cultura que tenemos más cerca, como, por ejemplo, la que nos habla de san Francisco de Asís, de san Agustín o de los grandes místicos del cristianismo.



Es evidente que todas estas formas de meditación han tenido —y siguen teniendo todavía— muchas connotaciones místicas, pero no cabe duda de que en los últimos tiempos se han transformado en objeto de interés general. En efecto, muchísimas personas se han visto atraídas por ellas, seducidas sin duda por la aureola de relajación y por el envidiable estado de paz y de profunda serenidad que envuelve a sus practicantes.

Últimamente han tenido una amplia difusión los interesantes estudios realizados por el conocido filósofo estadounidense Edmund Jacobson sobre el método de la relajación progresiva, así como las investigaciones del prestigioso médico y psicólogo alemán Johannes Heinrich Schultz sobre la práctica autógena.

Aquí es donde la meditación cambia su nombre, asume unos fundamentos plenamente científicos y empieza a ser aplicada abiertamente en terapia clínica. A partir de este momento se buscan unos resultados tangibles y empieza a hallarse una explicación científica al hecho de que la relajación provoque efectos beneficiosos en los pacientes y en el desarrollo de su enfermedad.

En las investigaciones realizadas por Jacobson el año 1938 se pone claramente de manifiesto que la distensión muscular es el mejor modo de lograr un estado de calma generalizada en todo el individuo, lo cual conlleva una preparación suficiente del enfermo para llevar a cabo con éxito una metódica curación de la ansiedad crónica.

Por su parte, Heinrich Schultz, tomando como modelo las antiguas técnicas orientales de relajación y de meditación, introduce en su práctica autógena un nuevo método de respiración que permite una correcta oxigenación, acompañada de una total distensión muscular que favorece la buena circulación sanguínea y proporciona un profundo estado de bienestar general al individuo.

El mismo año (1924), el psiquiatra alemán Hans Berger pone de relieve la intensa actividad eléctrica existente en el cerebro y en sus células, y observa que están organizadas en ondas o ritmos cíclicos.

El primero de estos ritmos cíclicos descubiertos por Berger tiene una frecuencia que se halla comprendida entre 8 y 13 ciclos por segundo (o hertz) y una amplitud del orden de los 100 microvoltios. Dada la notable regularidad del ritmo, y puesto que fue la primera onda que descubrió, decidió llamarla alfa, que es el signo característico de la relajación física, la calma y el bienestar.

Sucesivamente, Berger descubrió las ondas beta, con una frecuencia de 14 hertz (o más) y una amplitud de 10 a 50 microvoltios, que corresponden al estado de vigilia y de atención hacia el mundo exterior.

Los progresos efectuados en el campo de la electroencefalografía permitieron que se detectaran las ondas theta, con una frecuencia de 4 a 7 hertz y una amplitud de 200 microvoltios, que corresponden a algunas de las fases del sueño no-REM; finalmente, se descubrieron las ondas delta, con una frecuencia de apenas 3 hertz o menos y una amplitud de 200 microvoltios a 1 milivoltio (véase la lección 1).

El año 1958 José Kama, psiquiatra de la universidad de Chicago, llevó a cabo una serie de experimentos con el objeto de comprobar si era posible llegar a provocar un estado de placidez y relajación con el ritmo alfa, que él consideraba como el más interesante.

Dichas pruebas permitieron a Kama descubrir que algunos individuos, considerados grandes expertos en técnicas de meditación, no sólo lograban entrar en tal estado ideal, sino que, además, podían pasar con insólita facilidad de un estado a otro.

El “biofeedback”

Como fruto de estos interesantes trabajos nació un curioso aparato capaz de reconocer el estado alfa y de facilitar (al menos ésta era la idea) el logro del mismo al individuo que lo utilizara. El aparato en cuestión fue denominado **biofeedback**, palabra compuesta de **bio**, que indica la percepción de señales biológicas (en este caso específico, visibles y sonoras), y de **feedback**, que traduciéndolo de forma más o menos literal significa “retroacción”, o información de retorno.

La investigación científica pasó entonces por unos momentos de grave crisis, debidos a la masiva comercialización del aparato y a la errónea información publicitaria, según la cual se afirmaba imprudentemente que era suficiente con comprar un pequeño **biofeedback** para que el ritmo alfa produjese en el individuo una agradable y profunda relajación.

Naturalmente, todo esto desacreditó muchísimo las investigaciones que había realizado el doctor Kama. Fue necesario entonces hacer unas declaraciones diciendo que el aparatito en cuestión no generaba el ritmo alfa, y como consecuencia la relajación, sino que ocurría exactamente lo contrario: la relajación era lo que predisponía al individuo al ritmo alfa, y el **biofeedback** sólo indicaba de un modo perceptible, acústico o gráfico, el momento justo en que el individuo alcanzaba este estado relajado.

La sofrología

En 1960, Alfonso Caycedo, alumno de Schultz, llevó a cabo numerosas experiencias junto a Bahkti Yogi (en la India meridional) y los lamas tibetanos (en Dharamsala,

donde todavía vive el Dalai Lama) y llegó hasta Japón, donde se inició en la meditación Zen. Después de llevar a cabo extensos estudios basándose en sus observaciones, creó un nuevo método, la sofrología, mediante el cual se lograba alcanzar el estado alfa mediante la relajación dinámica.

El método Silva de control mental

En 1950, José Silva, contemporáneo de Caycedo, después de profundizar sobre la fuerza y las potencialidades extraordinarias de la mente humana, decidió comercializar un revolucionario método, conocido posteriormente en México como "el método Silva de control mental". Silva se basaba en diversos estudios que partían de experiencias adquiridas en trabajos de grupo, algunos de los cuales los llevó a cabo con sus propios hijos.

Dentro de la dinámica de este método, Silva ideó, entre otras muchas cosas, un "laboratorio" personal donde hay dos asistentes, cada uno de los cuales representan una parte de nuestro inconsciente. Según este famoso investigador, "el secreto está en enseñar a las personas cómo entrar en contacto con el propio SI para poder recuperar la energía positiva, mental y física, que se ha vuelto inútil a causa del modo superficial de vivir la vida".

Esta experiencia se basa, naturalmente, en la relajación física y en la inducción al estado alfa, al cual por sí solo ya se le reconocen actualmente las infinitas posibilidades que tiene aplicado a distintas terapias.

La adquisición del estado alfa podría resumirse en esta frase: "La puerta está abierta; buen trabajo."

La relajación física

¿Qué es realmente la relajación? En términos generales, se trata de un estado físico de gran paz, de profunda tranquilidad, de absoluta distensión. Significa alcanzar el estado que habíamos definido como el de las ondas mentales alfa.

Sin embargo, ¿cómo podemos estar seguros de que estamos verdaderamente relajados? Si no conoces aún cuál es tu propio estado de relajación física, puedes utilizar un sistema muy simple para comprobarlo: es necesario colocarse en una

posición muy cómoda, que tanto puede ser aquella en que habitualmente estamos sentados o bien la de tenderse en el suelo.



Observa atentamente este paisaje; se hablara de él en la casete.

El lugar donde se realiza la relajación es indiferente, aunque en principio es mejor que no intentemos relajarnos en una cama o en una superficie excesivamente cómoda porque nos inducirían a la somnolencia y no podríamos controlar el proceso de relajación.

Ante todo, hay que desabrocharse el cinturón, eliminar otros elementos que puedan causar molestias y empezar a estirar los músculos. Al llegar a este punto hay que cerrar fuertemente los puños y contraer los dedos de los pies; la punta de éstos tiene que estirarse hacia arriba, y simultáneamente empezar a contraer los músculos de las piernas, de los muslos, del vientre, del tórax y de los brazos. Seguidamente, le llega el turno a los músculos de la cara que, una vez contraídos, hacen aparecer una especie de mueca.

La operación de estirar y contraer el mayor número de músculos posible hay que realizarla, con suavidad y procurando siempre no hacerse daño, en el tiempo que duran tres inspiraciones y tres espiraciones completas. Al terminar, hay que dejar sueltos todos los músculos y **relajarse completamente**.

Este ejercicio se puede repetir tres veces consecutivas. Después nos detendremos y prestaremos atención a las diversas sensaciones que percibimos: la diferencia entre el estado de tensión y el estado de relajación de los músculos es lo que constituye el estado de relajación física.

La relajación mental

Una vez que cada uno haya comprendido cómo puede alcanzar su relajación física, ¿sabrá llegar a alcanzar también su relajación mental? Esta probablemente sea una pregunta de difícil respuesta.

Ante todo, cabría definir exactamente qué se entiende por relajación mental. Se podría decir que es una especie de estado de tranquilidad en el cual no se piensa absolutamente nada. Pero lamentablemente este estado ideal no es posible alcanzarlo, porque nuestro cerebro es un órgano que está en continuo funcionamiento y, por tanto, no podemos dejar ni un momento de pensar.

Algunas veces ocurre que nos sentimos totalmente relajados (y también libres) mentalmente porque las cosas en las cuales pensamos son muy agradables y las vemos a través de unas secuencias más o menos ordenadas y que se van sucediendo a un ritmo muy pausado.

Si, de entrada, nos parece completamente lógico aceptar la idea de que el cerebro no puede dejar nunca de pensar, y de que cuando pensamos en cosas que nos resultan agradables nos sentimos mentalmente en calma, podremos entonces afirmar que para relajar nuestra mente es suficiente con pensar (y concentrar la atención) en una cosa agradable.

La solución parece extremadamente banal, pero en realidad el funcionamiento de la mente es precisamente éste, mucho más sencillo de lo que nunca se podría pensar.

La casete que acompaña esta lección contiene todas las indicaciones necesarias para llevar a cabo correctamente una completa relajación, primero física y después mental. Se aconseja que el alumno realice todos estos ejercicios al menos una vez al día. Si más adelante se puede disponer de más tiempo para dedicar a uno mismo, es muy positivo escuchar la casete dos o tres veces al día, pues se pueden de este modo obtener mejores resultados, y más rápidos.

Técnicas de relajación

Existen muchos tipos de relajación, de los cuales tal vez el más conocido sea la práctica autógena, que ya hemos mencionado anteriormente, creada por el

psiquiatra alemán Heinrich Schultz. Este método consta de una técnica que permite obtener una relajación total del sistema muscular del individuo.

Existe también el yoga Nidra, que permite obtener resultados análogos a los del método anterior a través de la toma de conciencia de cada pequeña parte del cuerpo.

No olvidaremos tampoco la sofrología, creada por Alfonso Caycedo, que es un interesante modo de alcanzar una relajación profunda mediante la utilización de un timbre y un ritmo de voces muy particulares.

Platón afirma que para curar el cuerpo y el espíritu es necesario empezar utilizando *terpnos logos*, es decir, palabras dulces y monocordes. Se puede pensar en algo encantador, capaz de conducirnos finalmente al *sophrosynen*, o sea, a la concentración suprema del espíritu y a la tranquilidad mental absoluta: un estado en el cual se proyecta el alma con hermosas palabras y se une al cuerpo aportándole salud.

Otro método, el de la relajación dinámica, consiste en una compleja serie de ejercicios de respiración, que van acompañados de movimientos acompasados de algunas partes del cuerpo, que provocan, a través de la desconexión, una mayor concentración sobre nosotros mismos. Los resultados que se han obtenido con este método se aproximan mucho a los que proporciona la práctica del yoga.

La relajación Kum Nye es un proceso que requiere una larga serie de ejercicios: respiración, movimientos y posiciones energéticas, automasaje basado en los puntos de la acupuntura china y muchos otros encaminados a conseguir un apacible estado de profundo bienestar físico y espiritual.

Podríamos continuar con la exposición de las diversas técnicas existentes para lograr la relajación, porque realmente existen muchas. Entre ellas, es obvio que existen unas técnicas que resultan más válidas que las otras, pero no entraremos en los méritos de cada una porque, entre otras cosas, no es competencia de esta obra.

Terminaremos con una breve reflexión dirigida al lector. Desde hace mucho tiempo (en realidad, desde hace varios siglos), un gran número de personas se dedican al estudio y a la búsqueda de este estado óptimo de felicidad y de tranquilidad que proporciona la relajación.

Síntomas de la relajación

Muchas personas, al iniciar las prácticas de la relajación, advierten unas sensaciones físicas y emotivas muy particulares. Estas reacciones son normales, puesto que se encuentran en un estado mental distinto del que les es habitual.

Dichas sensaciones pueden ser totalmente diferentes de un individuo a otro, aunque en realidad no son tantas las que se pueden percibir. Hemos reunido algunas, escogidas entre las que estadísticamente son más comunes.

Cada alumno puede anotar el síntoma (o síntomas) que advierte durante la relajación; así también podrá comprobar la persistencia (o desaparición) durante el transcurso del curso.

- *Sentir hundirse en el pavimento.*
- *No notar las piernas o los brazos.*
- *Perder completamente la sensación del cuerpo.*
- *Sentirse volar, balanceados en el aire.*
- *Pesadez o ligereza.*
- *Calor generalizado en todo el cuerpo.*
- *Calor en las manos.*
- *Hormigueo en los brazos o en todo el cuerpo.*
- *Tener muchas ganas de suspirar o de bostezar.*
- *Respiración más ligera o más lenta y, a menudo, desde "el vientre".*
- *Sensación de paz, serenidad y calma mentales.*
- *Relajación muscular.*
- *Temblor.*
- *Sensación de ser enormemente grandes y pesados.*



¿No crees que podría ser realmente interesante realizar el esfuerzo necesario para poder alcanzarlo? Nosotros afirmamos que merece la pena esforzarse.

La relajación profunda

Es realmente importante ejercitarse mucho en este tipo de relajación, porque es la base de todos los ejercicios que se propondrán al alumno a lo largo de las próximas lecciones de este curso.

Hay que tener en cuenta que la relajación, acompañada de las técnicas avanzadas que trataremos más adelante, produce en el cuerpo una serie de efectos muy positivos para la salud. En primer término, se produce una notable disminución del ritmo respiratorio, que permite lograr una mayor distensión y un mejor descanso del sistema nervioso. Se observa también una extraordinaria reducción del consumo de oxígeno, la armonización del ritmo cardíaco y una disminución del ácido láctico que se halla presente en la sangre. De esta forma se reducen los estados hipertónicos que, a menudo, están causados por crisis de angustia.

La relajación profunda aumenta notablemente la resistencia cutánea y logra una mayor predisposición a la curación, reduciendo de modo notable los períodos de encamamiento y de hospitalización postraumáticos; regula la presión arterial, potencia el equilibrio fisiológico del individuo y estabiliza el equilibrio interhemisférico de la actividad cerebral.

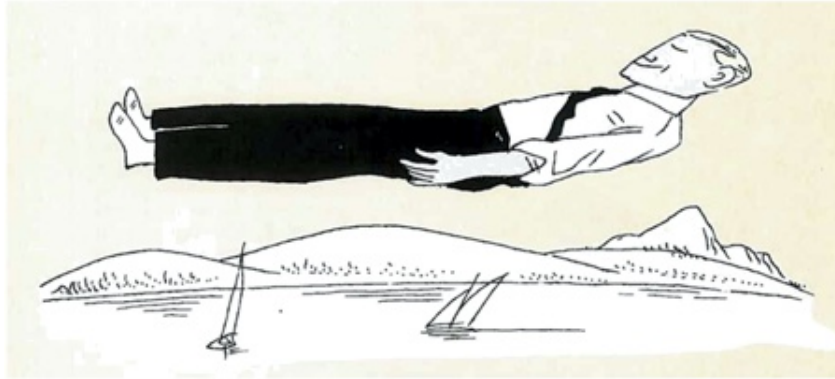
En el campo psicológico, y a través de la relajación profunda, podemos llegar a obtener con el tiempo una mayor potencialidad intelectual y mnemónica, así como más capacidad de concentración y de atención. Se trata realmente de un estado muy particular, pues incluso conservando el estado de calma potencia las facultades creativas e intuitivas. Coincide tal vez con aquel estado en el cual se sumergen algunos artistas y científicos cuando están trabajando, creando o investigando.

Gracias a la práctica constante, mejoraremos gradualmente el nivel de relajación alcanzado, y reduciremos el tiempo empleado para ello. Después de haber realizado repetidas relajaciones también es posible notar la disminución de los estados de ansiedad, de las neurosis y de las depresiones (con la ventaja de una mayor estabilidad emocional) y un aumento del conocimiento de uno mismo y de la confianza en el propio SI, e incluso una potenciación del YO.

Ejercicios de relajación

Además del método de relajación que se explica en la casete, efectuada mediante heteroinducción, es interesante que aprendamos también a relajarnos por el método

de la autoinducción Proponemos a continuación un esquema que puede servir de base para llevar a cabo una autorrelajación y que, por supuesto, puede ser modificado según la conveniencia del alumno para alcanzar una relajación óptima y personalizada.



En primer lugar, debes situarte en una posición en la cual te sientas muy cómodo. Prepárate para relajar totalmente tu cuerpo, desde la cabeza hasta los pies.

Ahora toma plena conciencia de todo lo que te envuelve y cierra los ojos.

Percátate de todos aquellos puntos en los cuales tu cuerpo entra en contacto con lo que le rodea: el suelo, el aire, la ropa..., siente el peso y el calor de tu cuerpo y fíjate en cómo se sostiene o cómo está sostenido. Respira siguiendo tu ritmo natural, y deja que tu respiración sea tranquila.

(Concédete todo el tiempo que necesites)

Cuando sientas que el ritmo de tu respiración es totalmente tranquilo, inspira profundamente. Mientras espiras, visualiza el número 3.

Ahora empieza a relajar todo el cuerpo. Dirige primero tu pensamiento a la base de la cabeza, y sobre todo al cuero cabelludo. Notarás una agradable pulsación, y una sensación de calor provocada por la circulación de la sangre.

Relaja todo el cuero cabelludo y deja esta parte de la cabeza en un total estado de relajación.

Dirige ahora tu pensamiento a la frente: relájala completamente. Imagina que la piel que recubre la frente se aplana por completo, y que desaparecen todas las arrugas.

Concentra ahora tu pensamiento en los ojos y en los párpados. Relaja los músculos de los ojos y nota cómo esta relajación se extiende por todo el cuerpo.

Dirige ahora la atención a la cara y a las mejillas.

Después afloja las mandíbulas y los labios. Relaja la lengua. Fija tu pensamiento en los músculos del cuello y relájalos.

Ahora pasa al interior de la garganta y a las cuerdas vocales, a los ligamentos y a los tendones, comprendidos todos los tejidos y las glándulas.

Deja toda la cabeza en un estado de relajación total.

(Dedica algunos segundos a este fin.)

Ve descendiendo a lo largo del cuerpo hasta los hombros. Dirige la conciencia a los hombros, y nota los vestidos que están en contacto con ellos. Si lo tienes puesto, podrás sentir el contacto del reloj en la piel de la muñeca.

Desciende más, concentra la atención en el tórax, penetra en su interior y concéntrate en los pulmones: siente cómo se llenan de aire y se vacían, cómo se mueve suavemente el pecho al ritmo de la respiración. Dirige ahora la atención al corazón, percibe sus latidos fuertes y naturales.

Pon todos estos órganos en un estado de completa relajación.

(Tómate todo el tiempo que sea necesario.)

Concentra tu atención en el área abdominal, en el estómago y en las glándulas que lo rodean, en el intestino y en todos los órganos internos.

Ponlos en un estado de total relajación.

Descendiendo a lo largo del cuerpo, llega hasta los muslos, las rodillas y las piernas, relaja los músculos de los muslos, de las pantorrillas y todos los demás músculos. Déjalos abandonados, móbidos y relajados.

Desciende más y concentra tu atención en los pies y, sobre todo, en la planta de los pies. Relájalos. Haz que queden libres de tensiones.

Ahora te encuentras en un estado mental profundo y saludable.

Cuando estés así relajado, si se presenta una situación de emergencia o alguien te llama, estarás siempre en situación de abrir los ojos inmediatamente y de desvelarte por completo, en perfecta salud y en óptima armonía con tu vida.

(Deja transcurrir todo el tiempo que sea necesario.)

Respira hondo. Mientras espiras, visualiza el número 2.

Dirige ahora tu atención a la esfera emotiva, aquella que comprende las sensaciones naturales, los deseos y las emociones.

Desea hacer sólo aquello que te convierta en una persona mejor.

Desea fervientemente todo aquello que es bueno y positivo para tu vida.

(Medita durante unos segundos.)

Emite un profundo suspiro y, mientras espiras, visualiza el número 1.

Dirige tu atención y tu conciencia a la mente, hacia un estado de calma y sosiego,

(Visualiza algún paisaje agradable.)

Después de la contemplación de la naturaleza y de una breve pausa vuelve a tu estado mental normal con la ayuda de las siguientes sugerencias:

Dentro de unos instantes contaré de 1 a 3.

Cuando diga tres, abriré los ojos y me despertaré, completamente relajado, con la capacidad visual clara y límpida y todo el cuerpo en perfecta forma y en íntima armonía con la mente y la vida.

Ahora contaré:

1. Vuelvo en mí lentamente
2. Continúo remontándome
3. Abro los ojos, estoy completamente desvelado y en perfecta salud.



Test de autocontrol

(para unir a los ejercicios prácticos)

Después de haber experimentado la relajación profunda se pueden seguir unos sencillos testes de control. El primero se puede realizar del modo siguiente: antes de empezar la relajación debemos prestar atención a la respiración, procurando definirla. ¿Es jadeante, calmada o rápida? Si nos resulta más fácil, podemos contar las respiraciones completas que se emiten en un minuto (completas significa inspiración y espiración).

Después de tomar nota de esto, rehacemos la relajación profunda.

Una vez alcanzado el estado alfa, es preciso que dirijamos la atención a la respiración: sentimos que los pulmones se abandonan a la relajación.

Es necesario disminuir gradualmente el número de respiraciones, según las indicaciones que se den. De hecho, a medida que se relaja, el cuerpo tiende a consumir menos oxígeno, y por ello el ritmo de la respiración puede hacerse más lento.

Tomamos nota mentalmente de las respiraciones que hacemos en un minuto y nos decimos a nosotros mismos (según el principio de la autosugestión) que nuestra respiración permanecerá lenta durante todo el tiempo de la relajación, volviendo a regularse cuando salgamos del nivel alfa.

Con este ejercicio se alcanza un buen nivel de relajación y se puede verificar de qué manera y con qué intensidad se es capaz de intervenir en el ritmo de la respiración.

Se puede también efectuar un control físico, el de los latidos del corazón.

El procedimiento inicial es idéntico al anterior: se cuentan las pulsaciones del corazón durante un minuto, se toma nota y se procede a la relajación profunda y se alcanza el estado alfa.

En este punto, es necesario dirigir la conciencia hacia el sistema circulatorio, pensar en la sangre que corre por las venas y sentir al mismo tiempo una agradable sensación en todo el cuerpo.

La atención se dirige al control de la circulación sanguínea, de manera que ceda poco a poco el flujo de la sangre. Concentrando después la atención en el corazón, se puede lograr que los latidos cardíacos disminuyan, alcanzando un estado de calma, tranquilidad y relajación.

Ahora se pueden contar de nuevo los latidos cardíacos durante un minuto y anotarlos. Cuando se está satisfecho del ejercicio, se puede decir a uno mismo que cuando salga del estado alfa el corazón estará en disposición de latir de forma regular y según las necesidades de cada organismo.

También en este caso se puede alcanzar el estado alfa, sobre todo si se está en condiciones de controlar el estado fisiológico.

Sabemos que muchas personas se estarán preguntando: pero, si estoy en estado alfa, ¿cómo puedo mirar el reloj y anotar las respiraciones y los latidos cardíacos?

Es suficiente con estar en una posición cómoda para efectuar la relajación profunda y tener cerca una hoja de papel y un lápiz, de forma que abriendo sólo los ojos el tiempo estrictamente necesario para mirar el reloj, se pueden anotar los resultados. Después se puede volver a cerrar los ojos para proseguir el ejercicio (evitando cualquier otro movimiento innecesario).

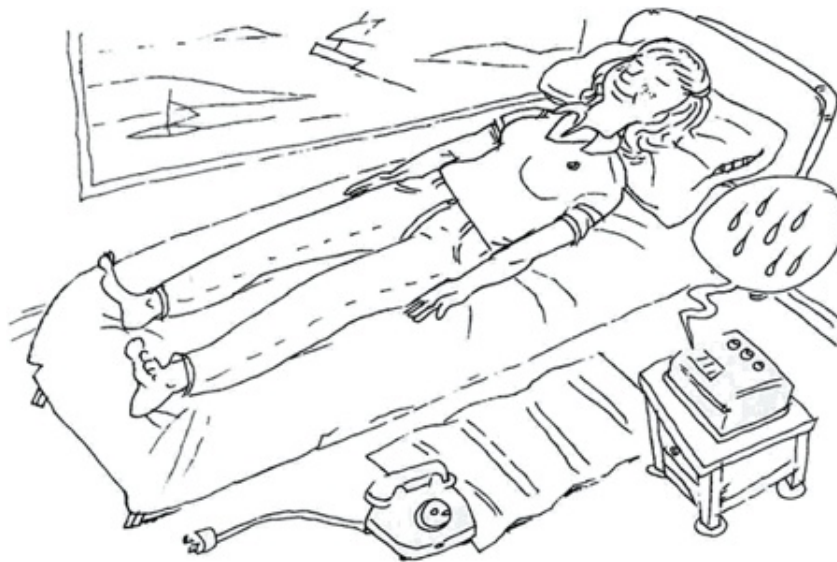
Creemos conveniente añadir que a través de estos ejercicios es posible verificar los estados de relajación profunda, que en general todos podemos alcanzar, pero seguramente en tiempos y formas diferentes, puesto que cada ser humano es único y distinto de los demás. Por esta razón es necesario evitar las comparaciones. No podemos creer que somos más o menos listos que el amigo o el pariente con el cual nos queremos medir.

Estos métodos no están concebidos para la competición; en realidad son una manera de mejorar nuestra propia vida, eligiendo la modalidad más conveniente a nuestro ser.

Consejos prácticos

Después de toda la teoría, pensamos que es muy interesante probar en uno mismo qué es la relajación, qué produce en cada uno de nosotros y, sobre todo, cómo se lleva a cabo.

Elaborada correctamente, puede estar al alcance de cualquiera que simplemente siga las indicaciones. ¿Dónde podemos realizar las relajaciones? Escoge un lugar tranquilo, donde no te estorbe nadie durante unos veinte o treinta minutos. Si no estás solo en casa, debes advertir que no quieres ser molestado. Elimina los ruidos fastidiosos, pon el teléfono en otra habitación y baja el volumen del timbre. En resumen, debes crear un ambiente que sea lo más confortable posible y adoptar una posición cómoda. Esta posición puede ser sentado en un silla o tumbado boca arriba sobre una alfombra.



Se desaconsejan las camas blandas y la posición tendida si estás cansado o eres propenso a adormecerte fácilmente. No obstante, si a pesar de todas las precauciones te durmieras, no te preocupes puesto que la relajación tendrá la misma eficacia y habrás igualmente aprendido a hacerla. Sencillamente, se habrá alcanzado durante el sueño y no la podrás recordar de forma racional. Por tanto, para aprender qué es lo que se debe hacer es necesario que no te duermas.

Escucha la cara A de la casete. Más adelante podrás empezar tu relajación en cualquier lugar, según las necesidades específicas del momento.

Si te ejercitas a menudo, podrás hacer de este método una de las herramientas básicas de tu constante bienestar. En un período histórico y social tan frenético y confuso como el actual, es esencial saber cómo se puede volver a funcionar después de un estrés físico, psicológico o emotivo.

Una vez concluida la relajación, haz unos movimientos lentos de retorno (sobre todo si la has hecho tendido): mueve los brazos y las piernas, estira las articulaciones desperezándote, como si te despertaras de un largo y reparador sueño. Después, cuando lo creas oportuno, reemprende tus actividades.

Lección 50

Las imágenes mentales

En esta lección proponemos una filosofía práctica de la vida, n destacando el tema de la conciencia y relacionándola con el modo de vivir cotidiano.

Introduciremos nuevos conceptos sobre las imágenes mentales, y propondremos unos ejercicios visuales distintos a los que hemos realizado hasta ahora con fines mnemónicos. Además, haremos una amplia referencia al interesantísimo tema de los colores; examinaremos algunos de sus significados psicológicos, que adaptaremos a nuestros estados interiores, y los emplearemos para favorecerla relajación automática. Te proponemos únaseme de juegos y de ilusiones ópticas para que empieces a darte cuenta de cómo nuestros hábitos a veces son contraproducentes.

Cómo seguir la lección

Antes de escuchar la primera parte de la casete, es necesario que leas el manual muy atentamente. Te aconsejamos que examines cuidadosamente la parte que hace referencia a los colores. A continuación puedes pasar a la segunda parte de la casete y seguir la relajación.

La conciencia: tú mismo, aquí y ahora

En las lecciones anteriores hemos hablado ampliamente de la imaginación y de la potencia de la capacidad mental. Ahora volveremos a hablar de lo "imaginario", pero esta vez nos referiremos a campos específicos, de manera que, además de algunas informaciones científicas, te ofreceremos una serie de métodos prácticos que están encaminados a perfeccionar y mejorar las facultades individuales.

La imaginación se puede considerar como una especie de poder que tiene cada uno de nosotros para dar forma y contenido a los deseos y a las emociones. En realidad se trata de una auténtica forma de creatividad.

No existe ninguna persona que tenga constitucionalmente más imaginación que otra, aunque puede haber quien tenga más experiencia en un campo determinado, o quien haya recibido estímulos que le hayan ampliado la capacidad imaginativa. Los estímulos atraviesan el sistema sensorial, y comúnmente los identificamos con los cinco sentidos principales.



El sistema imaginativo funciona predominantemente por sensaciones, y consiste en la representación mental de algo que no existe en la realidad. Sin embargo, y quizás a causa de su nombre, es muy habitual pensar que la imaginación es conducida por imágenes. Además, debido a la fuerza de la cultura de las imágenes (televisión, cine, publicidad, medios de comunicación, etc.), las personas son inducidas muy a menudo a creer que la imaginación y la visualización mental son comparables a la visión de una película o una obra de teatro. A causa de esta

creencia, se hacen afirmaciones del tipo: "no lo puedo imaginar", o también: "es muy interesante, lástima que yo no tenga bastante imaginación" y, lo que es peor, "a mí también me gustaría mucho, pero no puedo imaginármelo". Estas afirmaciones son totalmente inexactas: no hay nadie que carezca de imaginación, a no ser que padezca una lesión cerebral debida a algún traumatismo o a otras causas.

¿Cómo se explican, pues, tantas afirmaciones sobre la falta de imaginación? Se trata de un error conceptual. En efecto, algunas personas suelen esperar unos resultados basados precisamente en los escasos conocimientos que poseen. Si no obtienen lo que esperaban, creen que es normal, puesto que el problema se encuentra en ellos mismos.

Todas las personas son aptas para imaginar, aunque cada una a su modo. Por lo tanto, aconsejamos que no se lleven a cabo competiciones para demostrar quién imagina más o mejor; no servirían para nada.

Si un adulto ha olvidado cómo pensaba de niño, simplemente debe observar a uno que esté jugando; podrá descubrir fácilmente que está hablando solo, y puede estar seguro de que el niño no lo hace porque está loco, sino porque está dando rienda suelta a su imaginación.

La imaginación ha sido definida también como el ojo del alma, porque una vez superados los condicionantes que hemos señalado antes se transforma en una vía de comunicación con el interior, aumentando las posibilidades de autoconocimiento. Mediante la relajación física, que ya explicamos en la lección anterior, has adquirido un profundo conocimiento de tu cuerpo, o mejor dicho, has aprendido el significado de la conciencia del propio cuerpo. Este es uno de los pasos fundamentales: para mejorar nuestra calidad de vida, podemos adoptar diferentes estrategias y recorrer infinitos caminos.

De todas maneras, si partimos de una certidumbre simple y cotidiana, y mantenemos el propósito de conseguir unos objetivos más ambiciosos, veremos que seguimos gradualmente todo el proceso con mucha facilidad. Sin duda, lo que tenemos más cerca y nos pertenece somos nosotros mismos, nuestro físico y nuestra mente.

Quizá te parezcan excesivamente obvios estos conceptos, pero hemos querido hablar de ellos porque muy a menudo el ser humano los tiene descuidados, olvidando que es el dueño de su cuerpo y de su pensamiento, hasta el punto de no tenerse ningún respeto, que es la base de la dignidad humana.

Si estos argumentos no te convencen, intenta pensar en aquellos gestos mecánicos que se hacen habitualmente cuando se enciende un cigarrillo, o bien en el acto de beber o de comer demasiado, o incluso en las veces que dejamos que otros tomen, en nuestro lugar, las decisiones que deberíamos tomar nosotros. Te podríamos seguir dando muchos ejemplos, pero es mejor que cada uno reflexione sobre las ocasiones en que es desconsiderado consigo mismo (o permite que otros lo sean con él).

Cuando se dan ejemplos de este género, es habitual que las observaciones sean del tipo: "pero, realmente... estaba distraído, no pude hacer nada, no es culpa mía si soy así...", como si esto fuera la mejor solución a todos los problemas. Son solamente justificaciones momentáneas sin ninguna utilidad.



Lejos de nosotros está la intención de formar un juicio o de adjudicarnos derechos que no nos competen, pero sí que queremos hacerte una buena sugerencia: cuando vayas a hacer algo, o inmediatamente después de hacerlo, pregúntate: "¿esta acción me ha sido útil?, o bien: "¿lo que voy a hacer me será útil? ¿Para qué?"

Uno de los primeros pasos para lograr el propio bienestar es la toma de contacto con nosotros mismos y con el ambiente que nos rodea, para aumentar nuestro sentido de la realidad, del "aquí y ahora".

Hic et nuñe ("aquí y ahora") es una frase muy antigua, usada en distintas disciplinas para indicar el sentido de la conciencia del ser, la "presencia" constante en la vida de todos los días. Hoy vivimos distraídos por una infinidad de intereses, y este ritmo frenético nos impide a menudo saborear lo bueno de las pequeñas (y grandes) cosas que nos rodean.

No deseamos que veáis estas palabras como un discurso moralista; en realidad, se trata de una invitación a la toma de conciencia de nosotros mismos y de nuestra potencia interior, y de que descubramos el "aquí y ahora", fundamento de las filosofías orientales y del Zen que, como es sabido, proceden de civilizaciones muy antiguas que son muy distintas a la nuestra. El concepto de "aquí y ahora" era utilizado por los grandes maestros de las culturas no europeas como base para el autocontrol físico y mental.

Extraemos los siguientes párrafos de un libro sobre filosofía Zen: "Los estudiantes de la filosofía Zen están con sus maestros por lo menos durante diez años, antes de que puedan empezar a enseñar. El maestro Nan-in recibió la visita de Tenno, que después del noviciado había pasado a ser enseñante. El día era lluvioso, por lo cual Tenno llevaba paraguas y unos zuecos de madera. Después de saludarse, Nan-in le dijo: 'Creo que has dejado los zuecos a la entrada; quisiera saber si has puesto el paraguas a la derecha o a la izquierda de los zuecos.' Tenno reflexionó, pero no supo responder. Se dio cuenta de que no sabía tener consigo el Zen a cada instante. Pasó a ser alumno de Nan-in y estudió durante seis meses más para perfeccionar su Zen."

Esta breve narración nos permite comprender claramente el significado de la conciencia. Podemos identificarla con el hecho de saber exactamente qué es lo que nos sucede a cada instante, a nosotros y a todo lo que nos rodea. Quizá después de

adquirir la habilidad de usar este método de atención, nos sea posible dirigir la mirada más allá, ir verdaderamente lejos con la mente.

Las imágenes mentales

Cada una de nuestras imágenes mentales es fruto de nuestra experiencia personal, ligada sobre todo a los recuerdos y a la memoria visual.



Si, por ejemplo, alguien nos pide que imaginemos una manzana, podremos hacerlo fácilmente porque conocemos las manzanas. Se sobrentiende que podemos verlas, como también se entiende que podían verlas nuestros antepasados (esto indica, según autorizadas teorías, que las manzanas forman parte de un patrimonio mnemónico directo o bien transmitido por vía genética).

Si nos piden, por el contrario, que imaginemos un "calfónico", no nos sería tan sencillo, porque nuestro cerebro buscaría en su "banco de datos" y no encontraría nada; empezaría enseguida a hacer suposiciones, buscaría ejemplos basándose en cosas más o menos parecidas o más o menos memorizadas, pero en esta frenética búsqueda no encontraría ninguna imagen que fuera capaz de satisfacer la demanda. Puede que no dejemos de buscar hasta encontrar una respuesta adecuada a la demanda. O quizá nos cansemos y pensemos en otra cosa, quedándonos durante un tiempo en un estado de ligera insatisfacción por no haber sido capaces de resolver el interrogante (lo cual quizá ha sucedido a algunos de nuestros lectores).

La búsqueda mental termina cuando nos damos cuenta de que no es posible imaginar un "cal- fónico", porque se trata de una palabra inventada y, por tanto, no tiene sentido lógico ni significado alguno.

Naturalmente, este ejemplo no debe hacer que creamos que sea posible visualizar sólo lo que ya hemos visto o percibido al menos una vez. Es esencial comprender esto para dejar de dar crédito a una serie de ideas que son totalmente erróneas.

Se debe tener en cuenta que una persona ciega puede visualizar imágenes mentalmente. Las imágenes mentales se forman a través de la evocación o, si se prefiere, de la reconstrucción o la reelaboración de las informaciones que residen en el cerebro.

En todos los instantes de nuestra vida percibimos con los sentidos externos una gran cantidad de informaciones que el cerebro utilizará cuando lo precise, en el momento de la evocación imaginativa. Dichos sentidos son, naturalmente, la vista, el olfato, el gusto, el oído y el tacto, aunque también existen otros sentidos que nos permiten percibir con una gran precisión sensaciones diversas, como el calor, la humedad, la presión, etc.

Debido a la prevalencia (y a la repetición) de algunas acciones o informaciones, cada individuo utiliza un sistema perceptivo personal, dando preferencia a uno de los sistemas sensoriales. Por este motivo existen personas que "viven" más fácilmente que otras en su imaginación sensaciones visuales, auditivas, anestésicas, táctiles, olfativas o gustativas.

Estadísticamente, las imágenes se perciben en este orden: primero con el sentido visual, después con el cinestésico, a continuación con el auditivo y por último con los otros sistemas.

Si una persona se da cuenta de que utiliza preferentemente los sistemas perceptivos que son menos comunes, puede incrementar sus facultades imaginativas con ejercicios específicos, y en poco tiempo volverse muy hábil. Es muy importante ejercitarse con la imaginación visual y auditiva, porque facilita el aprendizaje de técnicas encaminadas al perfeccionamiento individual.

Próximamente te daremos algunas indicaciones útiles para desarrollar la capacidad imaginativa interna de cada persona. Sin embargo, antes trataremos de despejar algunas dudas que pudieras tener.

Al menos una vez en la vida te habrá sucedido, como a otras personas, que de pronto te has quedado a oscuras. Intenta recordar cuál fue tu comportamiento ante este incidente: ¿Te dirigiste al interruptor de la luz para comprobar si tenía un falso contacto? ¿Fuiste hacia la puerta para ver si en las otras habitaciones había luz? ¿Te acercaste a la ventana para abrirla y hacer que entrara luz del exterior? ¿Fuiste directamente hacia el lugar donde guardas las velas?

Nuestro comportamiento en aquel momento no es en realidad determinante, pero lo cierto es que esta circunstancia nos demuestra exactamente qué significa visualizar.

Es posible que los lectores, siguiendo el texto, hayan optado por una de las alternativas, desarrollando una imagen totalmente personal. Cada alumno (aunque afirme que no alcanza a tener imaginación) lo habrá imaginado a su manera y siguiendo su propio "funcionamiento".



Este ejercicio puede realizarlo una persona ciega, pues sin duda también habrá imaginado algo. Un ciego sabe cómo moverse sin necesidad de ver, pues se ayuda con unos puntos de referencia derivados de un sistema imaginativo y perceptivo extraordinariamente desarrollado para compensar la falta del sentido de la vista.

Puede ser realmente interesante conocer a fondo cuáles son las enormes potencialidades de la imaginación. Se puede citar como ejemplo el hecho probado de que algunos prisioneros condenados a largas penas de aislamiento pueden sobrevivir, mientras otros llegan a enloquecer; esto sucede gracias a su integridad mental, que les permite ocupar la mente (que de otra forma estaría ocupada en pensamientos negativos) en imágenes agradables pertenecientes a recuerdos externos.

Ejercicios de visualización

Te invitamos a seguir estos ejercicios de visualización, un poco diferentes de los que has hecho hasta ahora.

Toma dos manzanas, una roja y una verde, que tengan los colores fuertes y bien definidos, ponías sobre una mesa a una distancia de 20 cm la una de la otra, y aléjate unos 2 m de la mesa. Asegúrate de que haya suficiente luz. Observa atentamente las manzanas durante el tiempo equivalente a cinco respiraciones completas naturales (inspiración y espiración).



Cuando llegues a este punto, cierra los ojos y cambia mentalmente la manzana de la derecha con la de la izquierda, asegurándote que la pones exactamente en el mismo sitio que la otra (para ayudarte, puedes poner debajo de las manzanas, siempre mentalmente, dos hojas de papel blanco). Abre los ojos y confirma que en realidad las manzanas no se han movido de sitio.

Antes de cerrar los ojos de nuevo, mira fijamente las manzanas y piensa cómo las quieres ver en tu imaginación, tal como están en realidad o como estaban en tu mente unos instantes antes. Escoge, cierra los ojos y comprueba si tu mente ha preferido dejarlas invertidas o si las ve en la posición original.

Para practicar ejercicios de visualización más profundos, te recomendamos que escuches la cara A de la casete

El significado de los colores

Sin querer adentrarnos en un terreno excesivamente científico sobre la longitud de onda y sobre los reflejos condicionantes, introduciremos brevemente el tema del significado de los colores.

Cada forma de vida de la Tierra existe gracias a la luz. En efecto, ésta provoca con sus radiaciones una serie de cambios químico-físicos muy complejos, que dieron lugar a la vida y seguidamente a su difusión.

El espectro visible de la luz forma parte de un complicado sistema de longitud de onda o radiaciones electromagnéticas que caracteriza nuestro sistema solar, y quizá también los otros sistemas.

El espectro que nosotros podemos distinguir con la vista está compuesto por los colores del iris, y es conocido como arco iris. Cada color tiene una longitud específica de onda. Como todas las radiaciones, los colores también tienen una gran influencia sobre nuestro físico y nuestra mente. La visión constante y prolongada de un mismo color puede volvernos apáticos o bien puede hacer que nos sintamos más activos. En publicidad se hace un gran uso de los colores, que estimulan el interés hacia un producto.

Cada color tiene diferentes características:

- El rojo, ligado al físico, se define como un color cálido; es el color de la sangre, el símbolo del fuego; es particularmente excitante y caracteriza a la persona activa.
- El naranja, ligado a las emociones, es también un color cálido, pero mucho más íntimo; puede definirse básicamente como un color acogedor, que induce extraordinariamente al equilibrio físico y psíquico.



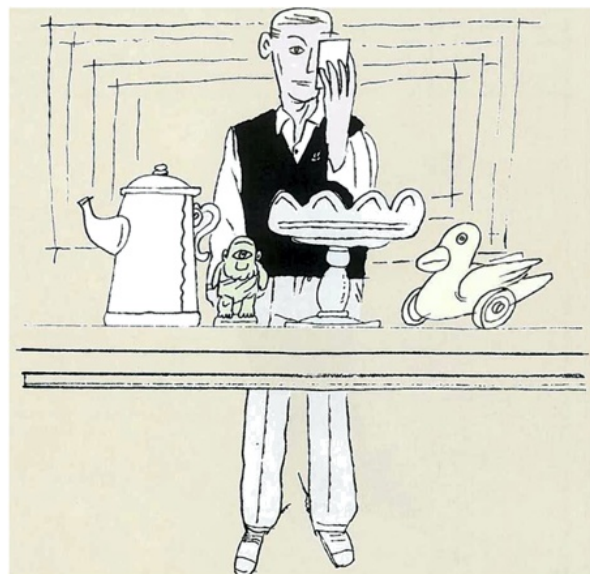
- El amarillo, ligado a la mente, se considera un color que aporta calma y estabilidad; es el color del sol, de la luz, de la energía, induce a la riqueza; es el color del oro.
- El verde, ligado a la paz interior, está en el mismo centro del arco iris, y según tenga reflejos amarillos o azules es más cálido o más frío; es el color del equilibrio, de la salud, de la calma, de la paz; como es evidente, está presente en la naturaleza en grandes cantidades.
- El azul, ligado a las experiencias sentimentales y al amor, es el color frío por excelencia; indica calma y tranquilidad y tiene un alto poder relajante; está asociado a la noche y a los comportamientos moderados y reflexivos.
- El índigo, ligado a las aspiraciones del individuo, es el símbolo de la unión del hombre con lo sagrado; es el color de la energía intensa en sentido cósmico.
- El violeta, ligado a la espiritualidad y a la religión, es el color del recogimiento y de la meditación; actúa en los niveles interiores más profundos.

Ejercicios de visualización de los colores

Hemos elegido los colores del arco iris como base para algunas relajaciones porque se ha demostrado ampliamente que la visión de un color o de un objeto de color es una facultad que está presente en la mayoría de individuos.

Vamos a realizar una serie de ejercicios de adiestramiento de la capacidad recreativa e imaginativa individual. Utilizaremos el método que ya hemos descrito de poner sobre una mesa objetos de distintos colores e intercambiarlos mentalmente, después de haberlos observado durante unos instantes.

Empieza el ejercicio con un solo color. Cuando ya estés más seguro de tu capacidad de visualización, puedes empezar a imaginar diversos colores. Los daltónicos

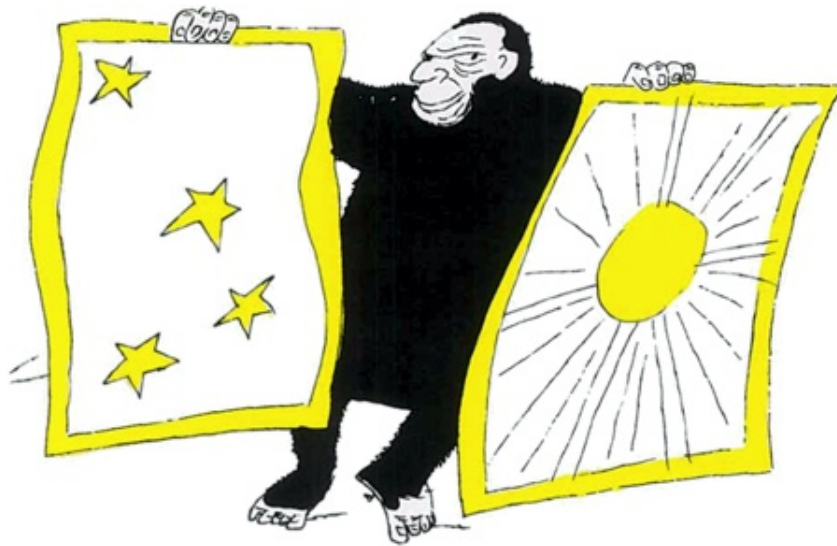


también pueden realizar estos ejercicios con objetos que, en base a su percepción, se correspondan con los colores del arco iris.

Utiliza los objetos más comunes que estén a tu alcance, porque de esta forma serán una referencia para futuros ejercicios

Los colores del inconsciente: Max Luscher

Como aplicación terapéutica, se ha dado mucha importancia a los testes que pueden hacerse a los pacientes en muy breve tiempo y que permiten sacar conclusiones sobre su estado mental, lo cual facilita al especialista su diagnóstico y, por tanto, la consiguiente terapia.



Uno de los testes más rápidos y apreciados es el que elaboró Max Luscher en 1948. En sus investigaciones, el profesor Luscher determinó las influencias que los colores tienen sobre el ser humano, tanto en el campo psicológico como en el fisiológico. Partiendo del análisis del comportamiento humano en el curso de su evolución, se dio cuenta de que eran dos los colores que condicionaban la existencia de los hombres primitivos: el azul oscuro de la noche y el amarillo luminoso del sol, porque distinguían sin lugar a dudas las dos únicas posibilidades de vida que tenían. La asociación entre la actividad diurna y la pasividad de la noche ha persistido en nuestros días, en lo más profundo de cada uno de nosotros. Otras investigaciones han demostrado que enseñando tablas coloreadas a sujetos puestos bajo control, en

relación con colores bien determinados, se obtenían reacciones análogas en distintos sujetos, desde reacciones fisiológicas como subida de la presión arterial hasta la frecuencia de las respiraciones y de los latidos cardíacos. De forma análoga, desde el punto de vista psicológico algunos colores desvelan emociones muy particulares, incluso muy parecidas entre sujetos muy diversos.

Continuando con sus estudios, Max Luscher concluyó el célebre test de los colores, que está disponible en versión rápida (se puede efectuar en 5-8 minutos), e incluso en versión casera, utilizable por personas no conocedoras de estos trabajos. En casa se puede realizar de la siguiente manera: se escoge entre ocho tarjetas de colores (los colores se elegirán entre los que identifican mejor los mecanismos y las estrategias del inconsciente).

El test completo consiste en siete tablas que contienen 73 colores en 25 tonos distintos, los cuales se seleccionan minuciosamente a través de las 43 opciones del arco iris, dando para ello media hora de tiempo. El test completo debe ser propuesto por personas muy prácticas y competentes. Como compensación, si el terapeuta quiere un resultado más completo, obtiene una serie de informaciones muy interesantes, que abarcan toda la estructura psicológica del individuo, tanto consciente como inconsciente y, además, revelan la presencia de estrés psicológico, equilibrio o desequilibrio hormonal y otros datos de carácter fisiológico, físico o psicoterapéutico.

Uno de los motivos por los cuales el test de los colores es válido radica en el hecho de que el sujeto lo realiza de forma totalmente desinhibida. En otras palabras, no se da cuenta de que está realizando un verdadero test y no se siente condicionado por conocimientos que podrían comprometer, en parte, los resultados. Escoger colores parece una cosa inocua, pero revela, sin embargo, las estrategias mentales reales.

La utilidad de los colores

Después de practicar los ejercicios generales de visualización, que se indican en la cara A de la casete, te aconsejamos que relajes el físico y la mente durante unos instantes y en cualquier sitio. Así aprenderás a utilizar el poder de la mente

Para conseguir una relajación rápida, tienes que formarte unos puntos de referencia mentales. Para ello tendrás que crear una unión mental entre la imagen interna de los colores del arco iris y tus estados de bienestar físico y psicológico.

¿Qué es el arco iris?

El arco iris es uno de los fenómenos naturales más sugestivos. Nos dejamos fascinar por él, por el misterio que acompaña a todas sus apariciones. Incluso respetando la magia que lo envuelve, queremos descubrir el secreto de su formación.

La luz que normalmente vemos, y que definimos como blanca, es sólo una



parte del espectro, que está compuesto de muchos tonos. El rojo queda en la parte más externa y el violeta en la más interna de los siete colores del iris: rojo, naranja, amarillo, verde, azul, índigo y violeta.

El arco iris primario se forma porque los rayos de luz se dispersan a través de las gotas de lluvia, descomponiéndose en varios colores. Estos reflejos nos llegan con un ángulo aproximado de 42° , tomando como punto de observación el centro del arco.

El arco iris puede formarse también en los alrededores de una cascada o de una fuente, donde el agua que cae se subdivide en gotas minúsculas y provoca un fenómeno de refracción.

El arco iris secundario puede manifestarse externo y concéntrico al primario, con los colores invertidos y un ángulo de alrededor de 52° . En teoría, se pueden llegar a formar hasta seis arcos a la vez, según la altura que tenga el sol en el horizonte. De todas formas, es muy raro ver más de un arco iris al mismo tiempo, pero si esto sucede alguna vez, la emoción es tan fuerte que quedará para siempre entre nuestros recuerdos.

A medida que repitas este método durante 21-30 días (tiempo medio de adaptación biológica), los reflejos irán llegando automáticamente. Esto sucede porque el cerebro necesita, en general, una sola experiencia para formar un trazado químico-físico, mientras que para que sean automáticas las secuencias necesita muchos estímulos. En los casos de autoinducción sugestiva, como el que estamos examinando, está demostrado que los estímulos se repiten casi constantemente durante un período de 21-30 días para desarrollar el automatismo.



Quizá te parecerá que tu habitación es totalmente diferente; te será difícil habituarte a tu nueva casa, en especial los primeros días: no encontrarás los interruptores de la luz, los vestidos, y cualquier objeto te parecerá que ha cambiado de lugar. Después de cierto tiempo (entre 21 y 30 días) te parecerá que cada cosa vuelve a su sitio de forma mágica. Entonces podrás volver a tu rutina y a tus hábitos. Intentaremos asociar cada color a un particular estado físico y emotivo con el fin de procurar un hábito inconsciente.

Emplearemos el color rojo para tu relajación física. Siendo el rojo un color excitante, tendrás que dar una doble indicación a tu mente. Primero, cuando pienses en el rojo evita las excitaciones involuntarias, y procura que este color te lleve a una relajación completa. Una vez alcanzada esta unión mental, podrás relajarte cuando quieras, concentrando simplemente la atención en el color rojo o en un objeto rojo, con independencia del lugar en que te encuentres y del momento del día.

El color naranja va unido al estado emocional. Concentrando tu atención sobre el naranja (o sobre un objeto naranja), estarás en disposición de utilizar las emociones según tus deseos y necesidades. Tendrás que adquirir la capacidad de emocionarte en el momento que quieras.

Para comprender la utilidad de esta unión mental, recuerda aquellas situaciones en las que no puedes expresar tus emociones con facilidad (un examen universitario, hablar en público, permanecer en calma ante un grave problema, etc.).

Al amarillo le adjudicaremos la calma mental. Para obtener este resultado debes ejercitar la mente en pararse ante el paisaje que visualizaste la primera vez que hiciste una relajación profunda. Es una imagen muy agradable que envuelve todos los sentidos. Para que esto sea una realidad y tú tengas una mayor participación, deberás verte como parte integrante de la escena y deberás concentrar la atención en lo que está haciendo la imagen.

Por ejemplo, podrías caminar sobre un prado, ir hacia el riachuelo o tenderte bajo un árbol. Lo importante es que observes atentamente lo que decides hacer dentro de la escena de la naturaleza.

Pasaremos ahora al color verde. Después de haber disfrutado de un agradable estado de relajación física, emocional y mental, podrás gozar de una merecida sensación de paz. Al verde le concederemos, sin lugar a dudas, la paz de nuestro estado interior.

El azul lo uniremos a nuestro sentimiento más profundo, conocido con la palabra "amor". Esta palabra tiene distintas interpretaciones, quizá tantas como personas hay sobre la Tierra. Por tanto, debes darle un sentido totalmente personal, basándote en tus experiencias.

Es importante tener en cuenta que deberíamos dirigir el amor principalmente hacia nosotros mismos, pero no por una especie de narcisismo, sino para lograr poseer lo que nosotros llamamos "un sano egoísmo". Primero hay que conocerla fuerza de este excepcional sentimiento, para después poder transmitirlo a los que nos rodean. Lo que queremos decir es que se necesita tener la propia botella llena para poder verter su contenido en el vaso de los demás.

Es cierto que muchas personas saben hablar de amor, escribir canciones o poesías, entretejer o componer verdaderos tratados sobre el tema, pero ¿cuántas pueden

afirmar que han comprendido su significado más profundo? ¿Cuántas se saben amar a sí mismas de forma sincera, aceptando sus méritos y sus defectos y reconociendo los propios límites? ¿Cuántas saben amar, o se dejan amar, sin pedir nada a cambio?

Le otorgaremos, pues, al azul el sentimiento más alto, el del amor.

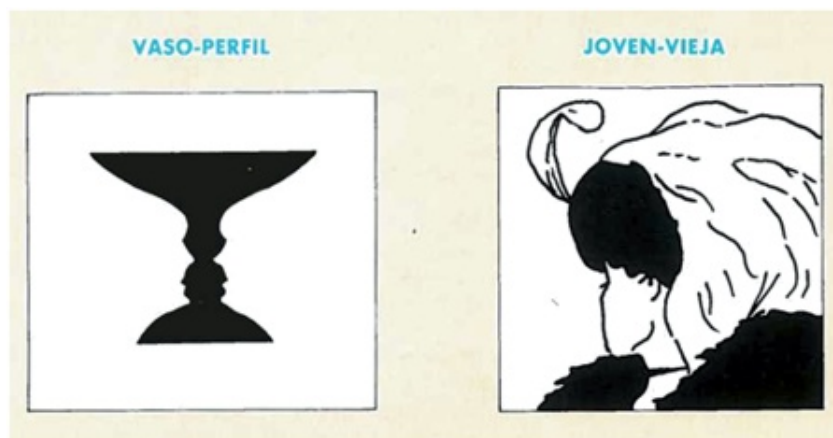
Al índigo le corresponde todo el potencial interno del individuo, sus más íntimas aspiraciones.

Al violeta, por último, lo vincularemos al estado meditativo y religioso de cada uno: la espiritualidad. En el ejercicio que hay en la casete oirás una numeración en orden decreciente del 14 al 1: se trata de una base que te permitirá entrar más profundamente en el estado de relajación, alcanzando un estado alfa mucho más creativo que podrás utilizar a menudo para obtener progresos.



Juegos e ilusiones ópticas

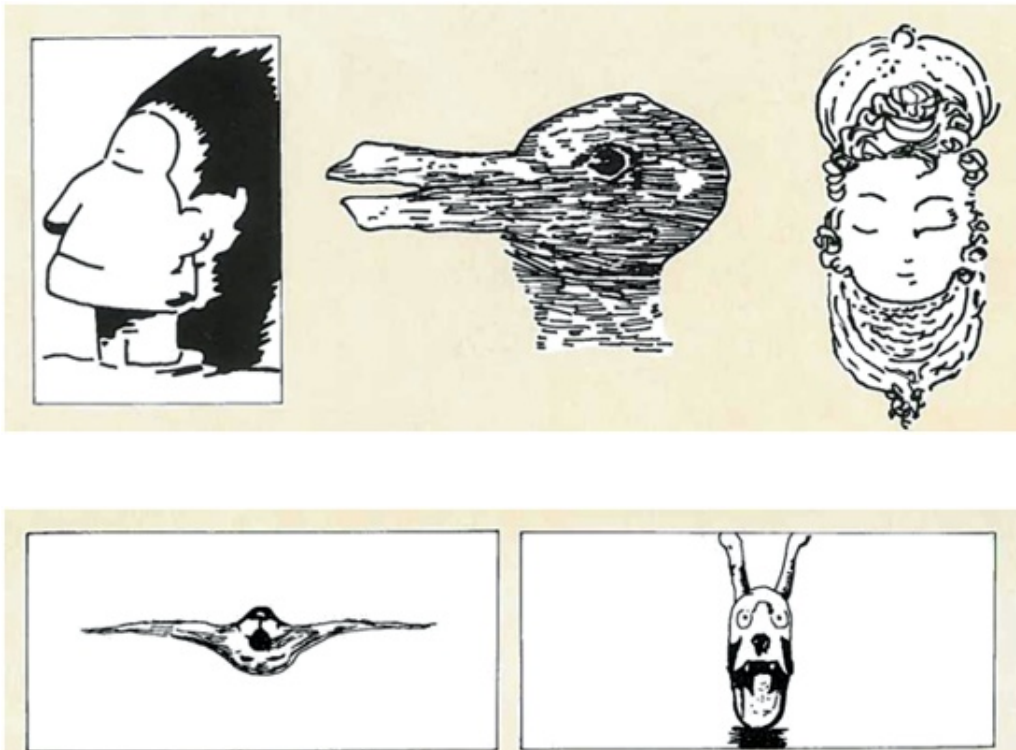
Estamos habituados a ver las cosas como siempre se nos han presentado. Cuando nos proponen algo que toma una forma distinta de la habitual, el resultado que obtenemos es eso que llamamos "ilusión óptica". Dicha definición indica que ciertas imágenes tienden a engañar al cerebro, que no consigue interpretarlas correctamente porque "se esperaba" algo más usual.



Naturalmente, muchos expertos han intentado crear vanos tipos de ilusiones. Entre las más comunes tenemos las ilusiones basadas en la confusión entre la figura base y la figura de fondo, como, por ejemplo, en el clásico vaso-perfil de Rubín, o también en la joven-vieja de Boring.

Sería ideal que consiguieras ver simultáneamente ambas figuras. Sabemos que no es fácil hacerlo, porque por lo común la mente se siente predispuesta sólo sobre el blanco o sobre el negro, y entonces se percibe una de las dos imágenes y no las dos. Pero si observas el dibujo durante mucho rato hasta habituar la mente tanto a la figura blanca como a la negra, lo podrás conseguir.

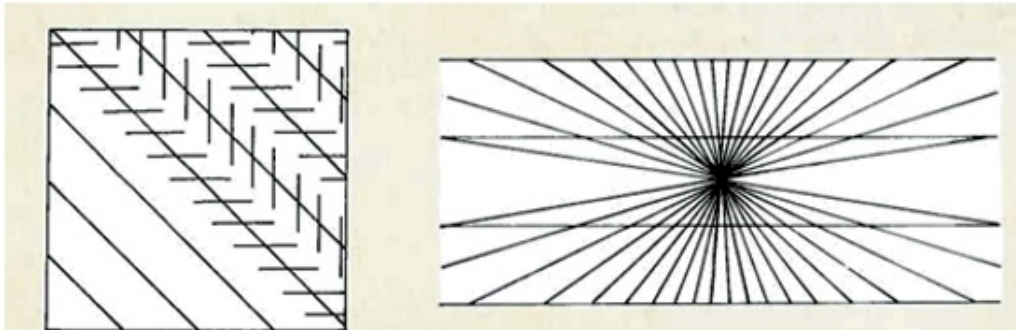
Otro tipo de ilusiones ópticas son el pato-conejo, el indio-esquimal, Sherezade y el príncipe, o bien las figuras perro-gato y pato-perro de caza.



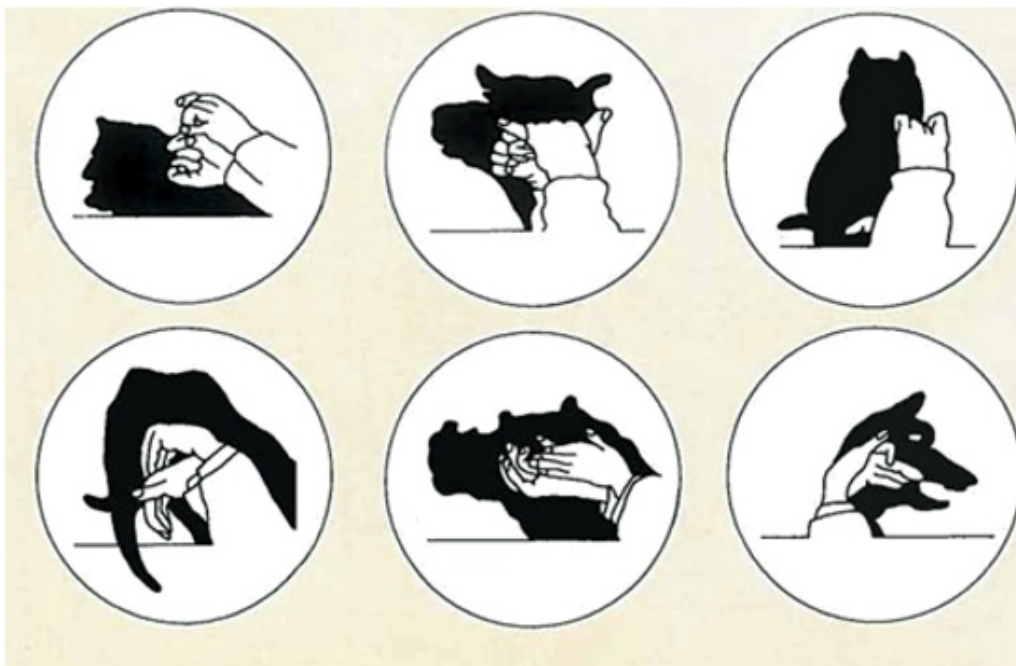
En algunos de los dibujos que hemos mencionado es necesario dar la vuelta a la página para ver la otra imagen. De esta forma es bastante difícil percibir las dos imágenes a la vez.

Hay también algunas trampas basadas en la ilusión óptica de tipo geométrico. Observa, por ejemplo, las ilusiones debidas a la inclinación, o bien aquellas

derivadas de la unión de los segmentos o de los signos de cierre o de apertura de segmentos de la misma longitud. Entre estas ilusiones particulares está aquella que hace creer que las rectas son convergentes y no paralelas. La verdad se descubre sin mucha dificultad, levantando la página y poniéndola en horizontal al plano del ojo.



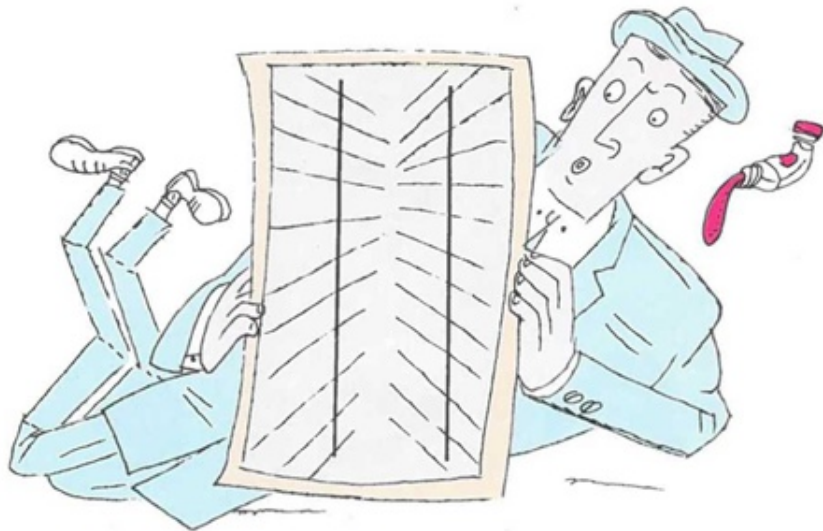
Las sombras chinescas son otra forma muy particular de ilusión óptica. Algunos expertos, durante sus espectaculares exhibiciones, llegan a formar figuras realmente complejas y difíciles. En este caso se explota el mecanismo de inferencia óptica del cerebro, que atribuye a la imagen proyectada un gran parecido con el objeto o el animal reproducido, incluso si la figura no es demasiado fiel al original.



Consejos prácticos

En este segundo paso del camino hacia la potencia mental te hemos propuesto tres diferentes formas de ejercitarte.

1. **Visualización creativa.** Es muy útil que, de cuando en cuando, visualices imágenes y sonidos, como hemos hecho a través de la casete. Cada vez que puedas concentrarte en un sonido o en una imagen determinada, percibirás unas sensaciones o emociones que estarán ligadas.
2. **Relajación a través de los colores.** Puesto que este ejercicio tiende a la adquisición de reflejos, es interesante que lo hagas varias veces. Después de repetirlo escuchando la casete, puedes practicarlo mentalmente y después volver a escuchar la casete. Se pueden alternar los dos ejercicios hasta obtener el objetivo propuesto.
3. **Ilusiones ópticas.** Cuanto más te ejercites con juegos mentales de este tipo, más habituales serán para tu mente. En definitiva, serás más sensible y creativo en la solución de los problemas, incluso cuando no se trate de simples juegos.



Lección 51

La pantalla mental

Empezaremos en esta lección a hablar de los métodos prácticos de perfeccionamiento mental, y analizaremos los sistemas apropiados para obtener una imagen personal satisfactoria. Este será un buen paso hacia adelante para lograr la confianza en ti mismo.

Construiremos una pantalla con la imaginación, y examinaremos en ella el clásico "soñar despierto" y la extraordinaria técnica de la experiencia sintética, con la cual podremos obtener resultados prodigiosos. Repasaremos, además, todas las técnicas operativas para hallar la manera más idónea de cambiar el comportamiento.

Te propondremos, finalmente, una breve reflexión lógica: un pequeño ensayo antes del desarrollo de las prácticas.

Cómo seguir la lección

Te recomendamos que leas atentamente el manual antes de empezar los ejercicios prácticos de la casete.

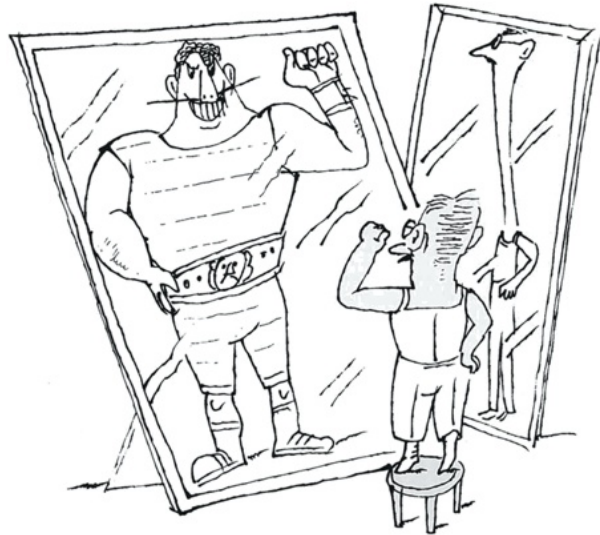
Después puedes empezar a ejercitarte con mucha constancia.

La propia imagen

En la lección anterior tratamos sobre la imaginación mental. Esperamos que la hayas seguido con atención, y que hayas practicado correctamente todos los ejercicios que te aconsejamos.

Ahora empezarás a trabajar sobre ti mismo y sobre tu perfeccionamiento personal, a través del potente canal que representa la imaginación mental. Antes de pasar al aprendizaje de las nuevas técnicas, examinaremos brevemente el comportamiento que adoptamos de forma habitual en las relaciones que mantenemos con nosotros mismos.

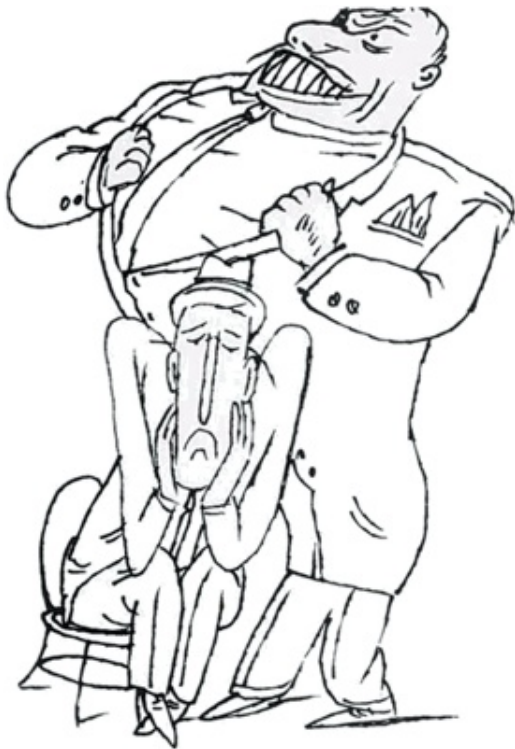
Cada individuo tiene una imagen de sí mismo distinta a la que refleja el espejo. La imagen que éste nos ofrece no es ni mucho menos un retrato fiel, porque se nos presenta a la inversa (en efecto, se habla de "imagen especular"). La imagen que tenemos en nuestro interior es la que nos hemos ido formando con el transcurso de los años, desde nuestro nacimiento (o, más bien, desde el momento de nuestra concepción) hasta hoy; está constituida por la suma de todas las experiencias vividas, que han contribuido a hacer de nosotros lo que somos. Tales experiencias pueden haber sido adquiridas por nuestros sentidos y *lo* haber sido formadas en nuestra imaginación.



Esto significa que han contribuido a formar nuestra experiencia hechos que no hemos vivido concretamente en primera persona, pero que nos han sido transmitidos por otros, mediante relatos o anécdotas, episodios en los cuales nuestra imaginación ha podido recrearse y desahogarse. También podría tratarse de fantasías ligadas a hermosos sueños, o de simples deseos.

Recordemos lo que comentábamos en lecciones anteriores: el cerebro no distingue de forma sustancial entre las cosas que realmente han pasado y aquellas intensamente imaginadas, se limita sólo a elaborar los estímulos que recibe. El cerebro es un perfecto ejecutor, no distingue lo justo de lo equivocado, lo bello de lo

feo, lo bueno de lo malo, lo verdadero de lo falso. Dichas indicaciones nacen de la conciencia individual, gracias al bagaje de conocimientos (directos o adquiridos) al que hemos tenido acceso a través de una educación condicionada por las reglas que rigen en la sociedad a la cual pertenecemos. Todo ello, por tanto, no tiene un



significado absoluto, sino subjetivo.

La imagen interior es una combinación del propio "yo" y del propio "sí"; se trata de algo que llevamos muy dentro, custodiado en lo más íntimo. Como señalábamos en lecciones anteriores, el cirujano estético alemán Maxwell Maltz elaboró una hipótesis en la que constató la dualidad existente entre la imagen exterior y la imagen individual interior, sobre la cual cada uno basa la historia de su vida. Algunos estudios psicológicos sobre las posturas corporales muestran de qué modo algunos seres humanos hacen "aflorar" al exterior su propia imagen mediante ciertas actitudes que

con el paso de los años acaban por revelar sus pensamientos más profundos, incluso al observador externo.

Piensa, por ejemplo, en las personas que viven "encorvadas bajo el peso del mundo", o en aquellas que "encogen los hombros" porque temen que van a ser golpeadas, o bien en las que "sacan el pecho" porque están preparadas para combatir al mundo entero; su aspecto exterior refleja claramente cuál es la imagen mental que han elaborado en el interior de su mente.

Debemos afirmarnos una vez más en el proceso de formación de la propia imagen; nos será muy útil para comprender a fondo la importancia que nuestro aspecto tiene en el comportamiento y en las relaciones interpersonales, o sea, en el contacto que mantenemos con los demás.

El aprendizaje de las informaciones que nos permiten relacionarnos con las demás personas está fundado en experiencias que han tenido lugar en el propio ambiente y que han sido interpretadas por nuestra mente. Podemos imaginar, por ejemplo, a

un niño que empieza a dar sus primeros pasos: se tambalea y apenas mantiene el equilibrio; después de dar dos o tres pasos, con gran dificultad, se cae y da con la cara en el suelo. Los padres, al verlo, podrían comportarse de distintas maneras. De los muchos comportamientos examinaremos dos extremos.

Por una parte, el padre aprensivo y temeroso se precipitará sobre el niño y lo cogerá inmediatamente en brazos; puesto que el niño quizás ha empezado a llorar, tratará de consolarlo con frases del tipo: "Pobrecito, te has hecho pupita". Ven, tu papá te ayudará paso a paso..." (Lenguaje que resulta totalmente contraproducente para el desarrollo del niño).



Otro padre, manteniendo su autocontrol, se abstendrá de intervenir, dejando que su hijo se levante solo después de una primera fase de indecisión. Puesto que esta vez, con toda probabilidad, el niño no llorará, el padre lo consolará diciendo: "Bravo, cariño. Vuélvelo a probar; verás que lo harás bien. Es muy fácil." Sólo después de que su hijo lo vuelva a probar y lo haga bien, lo cogerá en brazos: será un momento de gozo y de triunfo.

Piensa por un momento en la formación de la imagen mental de cada uno de estos niños. ¿Puede ser la misma? Realmente, no.

El primero tendrá referencias experimentales que indican dificultades, desilusión, desprotección y temor; el segundo niño predispondrá su mente hacia actitudes de confianza, éxito, seguridad y estímulo.

También en este caso queremos evitar juzgar un determinado comportamiento como bueno o malo; sólo deseamos constatar que resulta evidente que, ante unos acontecimientos totalmente idénticos, existen contextos familiares distintos que inciden en el crecimiento del niño y que lo condicionan de forma diferente. Por tanto, a diferentes experiencias sensoriales corresponden diferentes condicionamientos ambientales, lo que significa que son muchas las variables que influyen en la formación de nuestra propia imagen y, en consecuencia, en nuestro comportamiento.

La autoaceptación y la confianza en uno mismo

Filtros y condicionamientos sociales

Vamos a intentar dar el primer paso hacia el perfeccionamiento de nuestra propia vida y hacia la autoaceptación.

Entendemos con este término la aceptación de nosotros mismos, de nuestra propia persona física y de nuestra imagen interior. Aunque esta afirmación puede parecer paradójica, ante todo se necesita aceptar indiscriminadamente aquello que se es, sin juicio o consideraciones de ningún tipo. Este es el primer gran regalo que debemos concedernos.

Muchas personas no se gustan y están insatisfechas de sí mismas. Algunas de ellas se preguntan: "¿Por qué, entre tantas caras, me ha tocado precisamente ésta? Las razones son muchas, y todas comprensibles a grandes rasgos. De todas formas, hay algo que para muchos pasa inadvertido: si no se conoce perfectamente la propia situación y no se acepta totalmente, no es posible mejorar.

Quizás existan las varitas mágicas, pero no sabemos aconsejarte sobre el lugar donde las puedes adquirir (también a nosotros nos gustaría muchísimo tener una). Nos limitaremos a confiar en lo que ya conocemos.

En las clases realizadas con la asistencia de los alumnos, éstos responden a menudo diciendo que no siempre es fácil aceptar aquello que la vida reserva a cada uno, y continúan enumerando las propias desgracias. Sin embargo, no es exactamente ésa la aceptación a la cual nos referimos, porque revivir las propias dificultades no es de ninguna utilidad para llevar a cabo una transformación positiva de nuestro propio yo.

Se entiende por autoaceptación el hecho de darnos cuenta de todo lo que nos pertenece, tanto desde el punto de vista físico objetivo, como desde el interior: es tal como es y nadie podrá cambiarlo nunca. Lo que hemos vivido corresponde a nuestro bagaje interior, a nuestros conocimientos y a nuestra fuerza y potencia. Lo que verdaderamente cuenta es que sea considerado en forma positiva. Todas las experiencias, incluso las muy negativas, deben ser consideradas atentamente porque nos han dado la oportunidad de adquirir conocimientos útiles. Sobre todo hay que evitar la formación de esquemas mentales según los cuales se cree que las personas bellas, sanas y afortunadas por descendencia familiar son realmente más aventajadas que las otras en la vida.

Aparte del hecho de que las comparaciones no suelen ser nunca útiles, debemos considerar que las suposiciones de base se revelan erróneas muy a menudo. En efecto, en nuestra sociedad no es raro encontrar hombres y mujeres de hermoso aspecto, fascinantes, inteligentes e instruidas, que viven de forma inadecuada debido a su timidez o a otros motivos. Precisamente a causa de su auto-imagen negativa, estas personas permanecen apartadas sin sobresalir en el campo laboral ni en el terreno afectivo. Por el contrario, hay personas con algún defecto físico, poco agradables y no demasiado inteligentes, que van acumulando éxitos sucesivos. Una vez más, la imagen mental es la que manda.



Son muchos los llamados filtros perceptivos que influyen en la autoimagen, a partir de nuestros sentidos. Tomemos como ejemplo la vista: se cree erróneamente que todas las personas ven las cosas del mismo modo, pero no es así, porque cada una tiene una percepción similar a las demás, pero nunca igual. Las imágenes podrán ser más o menos nítidas, más o menos contrastadas, con colores más o menos vivos, con brillo más o menos acentuado, según una infinidad de referencias fisiológicas características de la persona. Nos remitimos a lo comentado en la parte del curso dedicada a la lectura rápida: los ojos son como cámaras; en realidad es el cerebro el que ve.

También hay que tener en cuenta que la altura de las personas condiciona la percepción que éstas tienen de las imágenes, a causa de los distintos puntos de vista. Naturalmente, esta diferencia es más acusada entre adultos y niños. En general, la base de referencia de los tamaños es el mismo cuerpo. Según los principios de percepción cerebral, un niño que mida un metro de altura verá las cosas de un tamaño más o menos el doble de lo que las ve su padre. Esto significa que una botella de treinta centímetros de altura es percibida por el niño como si fuera una extraordinaria botella de sesenta centímetros.



No es muy difícil imaginarse la gran cantidad de ajustes que cada cerebro tiene que efectuar para conseguir adecuarse a la realidad. Sin embargo, por muy laborioso y constante que sea el trabajo de adecuación del cerebro, éste facilitará siempre una imagen extraída de la realidad, y en ningún caso transmitirá la realidad absoluta.

Si multiplicamos este ejemplo por los cinco sentidos principales y después le añadimos todos los condicionantes sociales, familiares y culturales de cada individuo, podremos tener una ligera idea de cómo cada uno construye sus propias creencias, sus propios principios y sus propias "seguridades".

Estas reflexiones deben servir para ampliar la propia conciencia sobre un hecho concreto: cada individuo es único en el mundo; no existe un sujeto igual a otro, ni físicamente ni en sus experiencias acumuladas, y esto es válido para todas las personas.

Esto explica la tesis de aquellas filosofías según las cuales no existe nada en forma absoluta, porque todo está estrechamente relacionado con la propia experiencia, consciente o no.

Como es obvio, persiste en este caso la necesidad que ya hemos mencionado de aceptarnos por lo que somos, y de ser capaces de gozar y de sentirnos muy complacidos por haber logrado esta unidad. Sólo desde este punto de vista podemos empezar a edificar algo nuevo, más fuerte, más grande, algo que sea realmente excepcional para nosotros.

Utilizando otra de nuestras fantasías, te pediremos ahora que te imagines a dos personas situadas ante un enorme montón de escombros, restos de un terrible terremoto. La primera persona está sentada con la cabeza entre las manos, observa anonadada las ruinas de su casa y se repite continuamente: "¡Qué desastre! Mi vida está arruinada, no podré ya nunca construir nada, lo he perdido todo, estoy acabado." Los transeúntes "benévolos" pasan e intentan consolarlo con buenas palabras, pero luego prosiguen de nuevo su camino. De esta forma el tiempo va pasando velozmente, sin detenerse, y las dificultades van aumentando.

La otra persona, de pie ante las mismas ruinas, mira serenamente a su alrededor y exclama:

"Cierto que es un buen desastre, pero veamos por donde se puede empezar; aquí debajo quizás haya algo que se pueda recuperar, y entre tanto material seguramente habrá alguno adecuado para poder empezar a reconstruir. Comenzaré enseguida a limpiar el terreno, seleccionando el material y recuperando lo que pueda haber útil, y así me construiré una primera protección..."

En este caso, los mismos transeúntes, impresionados por tanta laboriosidad, ofrecen de buena gana un poco de su tiempo para ayudar al desventurado en la obra de reconstrucción.

Muchas personas se sorprenden al encontrarse soñando despiertas, y se quedan agradablemente atónitas. ¿Quién puede afirmar que no se ha dejado llevar alguna vez por esa encantadora sensación de vagar con la mente a través de fantasías fascinantes? Intenta recordar alguna de aquellas cautivadoras aventuras que soñabas cuando eras niño, cuando te imaginabas protagonista de los cuentos, y te vestías con los majestuosos trajes de la princesa que vivía en el castillo encantado, o del príncipe azul que sobre su caballo blanco iba a despertar a la bellísima prisionera del encantamiento.

Cuando éramos muchachos, nos construíamos fantasías fundiéndonos en los mitos del momento (Superman, el Capitán Trueno, Batman...). Ahora, ya adultos, soñamos con el futuro trabajo, con fama y riqueza, o con un gran amor.

Todos tenemos necesidad de soñar; es una manera de representar (y de satisfacer idealmente) todos nuestros deseos. Es, además, un modo de construir los objetivos, las metas, los programas que deseamos seguir.

Los sueños conducidos

Bajo este término se engloba la posibilidad de usar los sueños o, mejor dicho, la facultad imaginativa para transformar y renovar las experiencias individuales que hasta hoy han sido dificultosas, quizá porque se han vivido con una actitud esencialmente negativa. Algunas veces se fantasea dejándose conducir por la mente, quizá con la voluntad inconsciente de alejarse de la realidad y abandonarse por un momento a los sueños, o también para no estar excesivamente oprimidos por el peso de los trabajos cotidianos.

A partir de ahora lo que haremos será abandonarnos, si, pero con sueños programados y con un contenido premeditado.

Del mismo modo que lo hace el escritor que, después de haber creado el guión, lo confía a un buen director para su realización, también nosotros tenemos que aprender a programar las historias más oportunas para nosotros, con la diferencia de que seremos nosotros mismos los realizadores del "film".

La técnica de "soñar despiertos conducidos" es una de las más potentes formas de psicoterapia, eficaz sobre todo porque se pueden obtener resultados en muy breve tiempo.

La enorme fuerza de la imaginación, de la misma manera que puede formar circuitos cerebrales que determinen comportamientos inadecuados, puede también modificar y adaptar positivamente los comportamientos, haciéndolos más idóneos para realizar nuestros deseos y nuestras expectativas.



No se trata sólo de soñar

Si se ejercita de un modo sistemático, como veremos dentro de poco, soñar despierto es una actividad que puede llegar a ser muy útil. Ayuda también a superar

los momentos de depresión, durante los cuales todo parece torcido y no sabemos de qué forma consolarnos. Tenemos, en estos casos, la maravillosa oportunidad de dejar volar sin temor nuestra imaginación y soñar que se resuelven todas nuestras dificultades de la forma más inverosímil e imposible; en el fondo, un sueño no cuesta nada y, por tanto, es inútil limitarse.

Incluso aunque sepamos positivamente que no lograremos que se resuelva ninguno de los problemas que nos angustian, el "sueño" nos aportará una especie de satisfacción y de paz interior, una agradable sensación de consuelo que, en definitiva, contribuirá, una vez que hayamos vuelto a la realidad, a darnos aquella fuerza capaz de ayudarnos a afrontar los problemas y las angustias con mayor y coraje. Soñar, pues, no es nunca una actividad negativa, sobre todo si la consideramos desde la óptica de la satisfacción de las necesidades inconscientes.

La experiencia sintética

Para evitar que este título pueda interpretarse de forma errónea, aclararemos enseguida su significado. Una experiencia sintética consiste en imaginar una situación futura, o sea, que se vive sólo con la mente.

Esta técnica mental se empezó a utilizar en los años sesenta, y fue aplicada especialmente en deportes como el esquí, el atletismo, el baloncesto y el fútbol. La intención era mejorar los resultados individuales, junto con los resultados globales del equipo.

Se llevó a cabo el siguiente experimento: un famoso equipo de esquí se dividió en dos grupos; el primero de ellos se entrenaba sobre la pista y con la experiencia sintética, mientras que a los del segundo grupo se les pidió que imaginaran solamente que descendían por la pista. En el transcurso de las pruebas siguientes los resultados obtenidos por el equipo fueron realmente notables, sobre todo en lo que respecta a los esquiadores que se habían entrenado en la pista.

El cerebro registra todas las imágenes y todas las sensaciones que provocamos nosotros mismos, tanto porque suceden en la realidad como porque son imaginadas por nuestra mente.

Para que puedas hacerte una idea de lo que decimos, relataremos la siguiente anécdota. Sucedió que un día un muchacho, a la salida de la escuela, en vez de regresar rápidamente a su casa como era habitual, se quedó a jugar con sus amigos. Se le hizo de noche y decidió, para ir más deprisa, tomar el atajo que atravesaba el cementerio: así ganaba una hora sobre su recorrido normal y llegaba a tiempo para la cena, tal como le habían recomendado sus padres. Era invierno y hacía mucho frío.



Al llegar a la verja del cementerio, un pensamiento y un sentimiento de temor empezaron a sacudirle: *pasar solo, de noche, por el cementerio*. Estaba a punto de volverse atrás, cuando miró su reloj y se dio cuenta de que tenía que escoger entre el castigo por el retraso o el intrépido paseo por el cementerio. Decidió seguir adelante. Una vez superada la puerta principal, el silencio pareció hacerse más intenso; la luna en lo alto iluminaba perfectamente el camino, pero ello no era, en realidad, muy agradable, porque creaba sombras rarísimas que hacían crecer el temor. La otra puerta estaba ya muy cerca. La horrible experiencia iba a concluir, cuando el muchacho notó que “algo” le estiraba el abrigo por detrás. Se quedó totalmente petrificado. ¿Debía girarse para ver quién lo detenía de aquel modo? Ni pensarlo. El miedo en ese momento era casi de infarto. Con un hilo de voz imploró: “¡Te ruego, quienquiera que seas, déjame ir!” Pero esto no sucedió, y el muchacho

fue vencido por el miedo y se desvaneció. Pasadas unas horas, sus padres fueron a buscarlo y le encontraron adormecido, con el abrigo enganchado en un viejo carromato abandonado en un rincón del cementerio.

Nuestro cerebro se fía, pues, exactamente de aquello que nosotros le hacemos creer. Claro que tú podrías decir que se trata sólo de una simple anécdota. Si es así, te invitamos a que hagas una prueba. Imagínate que te encuentras en una densa selva y que oyes de pronto muy cerca el rugido de un león. ¿Piensas que en una situación así tomarías todas las precauciones posibles para eludir el peligro? Claro que sí. ¿Y si al seguir caminando, con el miedo de ser atacado, descubres que una compañía cinematográfica está rodando una película y que el rugido sale de una grabadora? Sería realmente un gran alivio, pero ¿cómo eliminarías el miedo que habrías sentido?



De la misma forma que en realidad no había ningún motivo para sentir temor en la anécdota del cementerio, igual de injustificado sería sentir miedo por un león inexistente. En ambos casos, el origen del sentimiento de temor es que no se sabía con anticipación qué era exactamente lo que estaba ocurriendo, y por esta razón fueron mandadas al cerebro todas las informaciones que eran necesarias para la supervivencia, y que presuponían la existencia real del peligro.

Nuestro cuerpo ha sido, en efecto, preparado sabiamente para estar en continuo estado de alerta, dispuesto para emprender rápidamente la fuga o para iniciar la defensa. Todo lo ocurrido, pues, es perfectamente coherente, aparte del hecho cierto de que el león no existía materialmente, sino que era sólo un sonido grabado. Esto significa, además, que con la imaginación se está siempre en perfectas condiciones de tener experiencias que no existen en la realidad, pero que en la mente y en los circuitos neuronales son "idénticas" a la realidad. ¿Cómo podríamos imaginar en el interior de nuestra mente una nueva experiencia? Lo ideal sería hacerlo con buena disposición y actitud benévola frente a las relaciones con las otras personas, y con una gran seguridad, aspecto sonriente y la justa dosis de alegría para causar una buena impresión.

Podríamos continuar durante un buen rato, nombrando todas las características que se consideran óptimas para imaginarse una experiencia fantástica. No cabe duda de que cada persona tendrá predilección por unas características distintas, pero cada una de ellas sabe con exactitud cómo quiere ser.

En los ejercicios que te proponemos a continuación, podrás construir, a través de tu propia imagen y por medio de la experiencia sintética, tu autoimagen; justo aquella imagen tuya que siempre has deseado tener sin saber exactamente cómo.

La experiencia sintética es sumamente sencilla, pero tiene una particularidad muy importante: permite lograr los resultados deseados sólo y exclusivamente si se sigue con atención, constancia y, sobre todo, sin intentar hacerse trampas a uno mismo. Si falta alguno de estos ingredientes, es mejor interrumpirla: podría tratarse de un síntoma de indisponibilidad para mejorar (en tal caso te aconsejamos que vuelvas a leer el apartado "Puedes... si eres que puedes", de la lección 45).

Afianzamiento de la propia personalidad

Si nuestro comportamiento está generado por todas las experiencias reales e imaginarias, ¿por qué no suministrar a la mente informaciones que resulten útiles para nuestro bienestar? Ciertamente es que no podemos hacer nada para cambiar el pasado, ni tampoco para modificar aquellas experiencias que dependen de circunstancias sobre las cuales no podemos intervenir, pero nada nos impide

formarnos estupendas imágenes mentales capaces de transformar nuestra actitud ante la vida.

¿Quién puede impedir que te sientas más seguro, más fuerte, más valiente, en tu mente? Ten en cuenta que hemos dicho que es imprescindible no hacer trampas, lo cual significa que si mides metro noventa y, en consecuencia, crees que tienes algunas dificultades en tus relaciones con los demás, no tiene sentido construir una autoimagen que te muestre con una altura de un metro setenta. Al contrario, este hecho se puede aceptar. Si se ha nacido así no se puede cambiar el estado físico, pero es posible modificar la actitud que se tiene ante el mundo.

Te aconsejamos que dibujes una autoimagen en la cual seas extravertido con los amigos, alegre y jovial, y no aislado y huraño y, sobre todo, tengas buena disposición para las relaciones interpersonales.

Las primeras veces quizás aparecerán pequeñas mentiras, pero no hagas caso, no te preocupes, porque la mente no tardará en habituarse, y los comportamientos imaginados parecerán reales. Si piensas en la cantidad de veces que antes de empezar una experiencia te has dicho a ti mismo: "no sé si seré capaz de hacerlo nunca", o bien, "figúrate si una persona como aquella puede fijarse en mí", y así tantas veces. Las acciones siempre van acompañadas de pequeños fallos, pero una buena parte de estos fallos están en tu mente y residen en las informaciones y en las imágenes de desconfianza transmitidas al cerebro, el cual inexorablemente lo registra todo y te repone la desconfianza en el momento de la acción.

Ejercicios y técnicas prácticas

Hemos llegado a la parte probablemente más interesante: la práctica. Pero todavía es necesario hacer unas pequeñas recomendaciones. Aunque sea un poco aburrido,

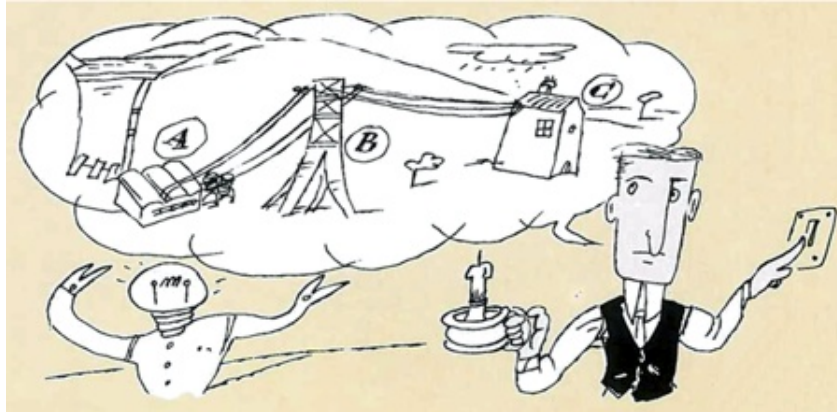


no nos cansaremos de repetir que es muy complejo transmitir técnicas como éstas a través de un escrito y en vanas lecciones. Sobre todo porque sabemos que alguno de vosotros continuará considerando que todo esto son sólo palabras. Nosotros conocemos cada técnica propuesta, y sabemos valorar su eficacia y las enormes posibilidades que cada individuo puede aprovechar. Por este motivo reiteramos ciertas advertencias, para ayudar a todos los lectores y despejar ideas preconcebidas, dudas y desconfianza en lo que concierne a la mente, que no nos dejarían lograr resultados rápidos.

Es esencial leer siempre el manual antes de seguir los ejercicios de la casete. Si después, por algún motivo, algo no funciona, es necesario poner en práctica otro sistema: ante todo se escoge una técnica, un ejercicio, o un sistema personalizado y, después de controlar la exactitud del procedimiento seguido, es necesario repetir el ejercicio constantemente, sin hacerse demasiados interrogantes. Repetirlo varias veces será suficiente: gradualmente, y con el tiempo, algo pasará, como por arte de magia. Se encenderá poco a poco la luz y, finalmente, podremos tocar con las manos las propias experiencias, nuestra sensibilidad se agudizará hasta el extremo de oír sonidos imperceptibles, sentir antiguos sabores y oler perfumes ya olvidados. Esto son sólo nociones que tienen por objeto clarificar algunos conceptos y satisfacer parcialmente uno de los resortes más fuertes que tiene el individuo: la curiosidad. No entra dentro de este espacio, un poco exiguo, el detenemos en detalles, sobre todo porque estamos convencidos de que no es absolutamente necesario saber cómo y por qué suceden algunas cosas, como que lo importante es fiarse de sus resultados y saber qué hay que hacer para lograrlos.

Cuando queremos encender una luz, sabemos que sirve para iluminar la habitación, y que para ello hemos de accionar un interruptor. Son muy pocas las personas que antes de encender la luz quieren información y se apuntan a un curso de física y química, para conocer todas las particularidades de la corriente eléctrica, o bien quieren saber de qué centro proviene, con qué tipo de potencia se emite, qué cable se utiliza para que llegue la electricidad hasta la casa, o qué recorrido siguen los hilos para llegar a vanas habitaciones. A la mayoría de las personas (y concretamente a los niños) les es suficiente saber que apretando un interruptor se obtiene el resultado deseado.

Lo mismo sucede con las técnicas que experimentarás a través de la casete, deben aplicarse según las instrucciones y esperar: el resultado ya llegará como consecuencia.



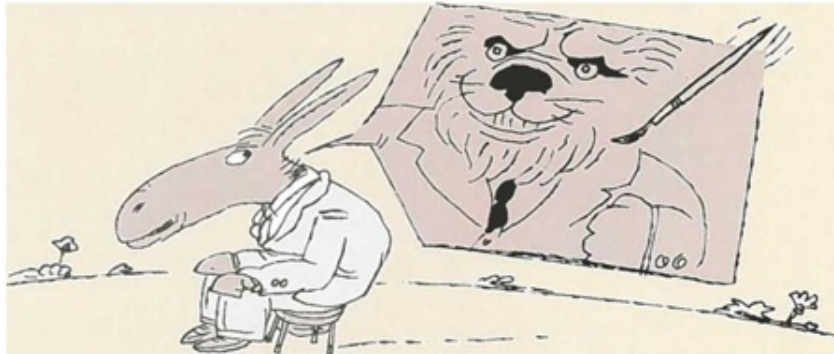
Técnicas para cambiar

Todas las técnicas deben aplicarse después de haber alcanzado el estado alfa. Recordemos el procedimiento: primero, debes alcanzar la relajación a través de los colores (lo conseguirás automáticamente si te has ejercitado lo suficiente); después debes contar una serie de números del 14 al 1 para alcanzar el estado de relajación profundo. En el 1 te colocarás en una escena agradable (recuerda que en esta escena te puedes ver como si fuera en una película), imaginando que estás solo. Deja vagar la mente y comprobarás que ella creará un entorno estupendo, todo para ti. En este punto puedes empezar a trabajar por ti mismo.

Construye delante de ti una pantalla, a una distancia de tres o cuatro metros, donde visualizarás la película proyectada por tu mente. Cuando formes esta pantalla será virgen, sin imágenes, y estará a tu disposición todas las veces que la necesites.

Imagina que eres un artista, Una vez tomado el equipo necesario, empieza a dibujar mentalmente tu auto- imagen, la imagen que siempre has deseado tener; empieza por la cabeza y, poco a poco, vas descendiendo a lo largo del cuerpo Haz un buen dibujo. Esto significa que si en la realidad tienes un kilo de más o de menos de lo que desearías, o una arruga de más, una expresión corpórea subordinada, alguna mala costumbre, como morderse las uñas o cualquier otra, un antiguo tic,

tartamudez u otro defecto bien conocido que no te guste, puedes eliminarlo e indicar a tu mente cómo quieres ser.



Cuida con atención tu porte, la ropa y la higiene. Haz de tu autoimagen el mejor producto de ti mismo que pudieras introducir en el mercado. Cuando hayas terminado esta excepcional creación mental, escribe de forma fluida al menos cinco palabras que para ti sean la imagen de la fuerza, el coraje, la salud física y mental, la justicia, la lealtad, la potencia, el gozo, la belleza, la creatividad, el saber vivir, o de alguna cosa que sea bella y positiva Pon bajo la pantalla un cartel, hecho con el material que tú creas más precioso, y graba en él las palabras: SOY YO.

Esta autoimagen permanecerá siempre allí donde tú la hayas creado. Periódicamente debes volver al estado alfa y ver de nuevo tu autoimagen en la pantalla mental. Siempre podrás perfeccionar tu persona y escribir nuevas palabras positivas que te identifiquen aún más con lo que deseas ser.

Desde este momento tendrás que confiar plenamente en tu mente. Cuanta más confianza le concedas, menos tiempo tendrás que esperar para que lo que tan vivamente deseas dentro de ti se haga realidad. Quizá harás cosas aparentemente irracionales para tus costumbres, pero puedes estar seguro de que no es así. Actúa siempre que te sea posible sin buscar explicaciones. A menudo se hacen cosas que parece que no tengan sentido, pero después nos damos cuenta de que no sólo son justas, sino que además representan la única realidad posible para nosotros. Algunas veces no nos damos cuenta conscientemente de por qué actuamos de cierto modo en vez de otro, pero seguramente nuestro inconsciente lo sabe muy bien.

Introducción a la lógica

Muy a menudo se habla de lógica en los campos más diversos, lógica matemática, lógica filosófica, problemas de lógica, lógica de los ordenadores y muchas otras. Pero, ¿qué se entiende exactamente por este término?

Formulamos esta pregunta porque habitualmente, en las acepciones comunes, la palabra "lógica" se utiliza de diversas maneras, y con frecuencia inapropiadamente. Cuando se dice "discurso, o razonamiento lógico" se quiere en realidad entender "coherente" o "secuencial". Se puede también hablar de "consecuencia lógica" para expresar el concepto de que ésta sea "natural u obvia". Sin embargo, la lógica era, inicialmente, una rama de la filosofía que estudiaba las formas y reglas del razonamiento. Un cierto pensamiento puede ser considerado lógico según una determinada regla, pero que también otra forma de pensar totalmente contraria a la primera puede ser lógica, sólo que sería la respuesta a una regla (lógica) distinta.

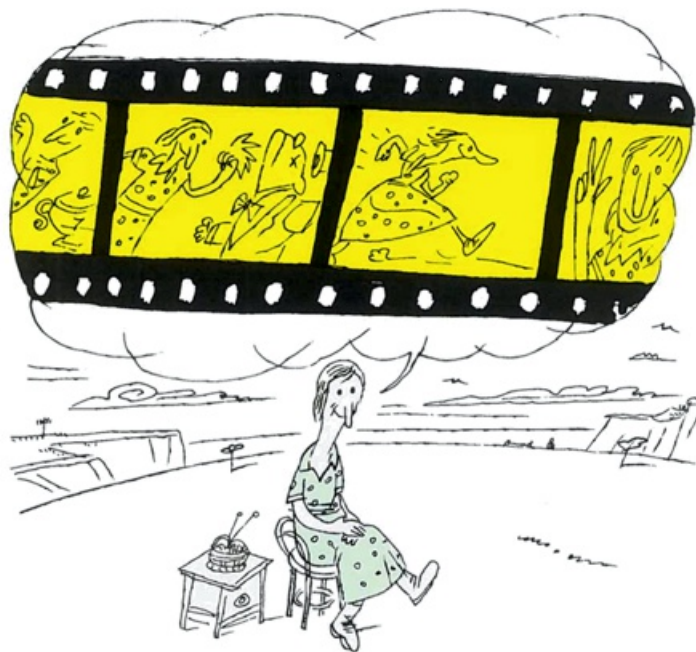
En el campo de las matemáticas, una demostración es considerada lógica si deriva de unas reglas o axiomas fijados inicialmente y aceptados indiscutiblemente, y no cae nunca en contradicción ni con las tesis iniciales ni con las demostraciones parciales obtenidas paso a paso. Pondremos un ejemplo muy simple. Supongamos que las verdades propuestas para esta ocasión son las matemáticas, y que la regla escogida es que los números son pares si son divisibles por 2. Podemos, por tanto, demostrar de forma lógica que 2, 4, 54 y 1-230 son pares, mientras que 1, 17 o 33 son impares. Si en este punto cambiamos la regla, manteniendo los axiomas de la aritmética y decidimos que un número es par si la palabra que lo designa en castellano contiene un número par de letras, podremos fácilmente demostrar que los números 1 y 2 son impares, mientras que el tres sería par (tres = 4 letras).

En nuestro siglo se ha desarrollado el estudio de la lógica para adaptarla a los distintos procesos sociales y laborales, incluso podemos decir que su progreso ha sido tanto que se podría tratar la lógica haciendo referencia a una nueva corriente de pensamiento cada diez años. Por ello, cuando volvamos a hablar de lógica, intentaremos adoptar criterios prácticos, inspirados en lógicas informáticas, lineales o empresariales.



Consejos prácticos

Con la creación de la pantalla mental hemos dispuesto el primer instrumento personal de trabajo. Además de utilizarla para la autoimagen, se puede usar esta pantalla de la mente para proyectar todo tipo de experiencia sintética que se quiera vivir mentalmente antes de que sea una realidad.



La película de la experiencia sintética tendrá que ser imaginada con colores vivos y parecidos a la realidad; los sonidos deberán ser característicos de cada momento importante. Ver una imagen de uno mismo debe ser muy emocionante. Sentiremos placer y satisfacción hacia el protagonista, cada vez más impregnado por su triunfo y realización, hasta llegar a identificarnos con él a través de las propias sensaciones (esto es, asociación con la imagen).

Para obtener resultados concretos, la experiencia sintética se debe vivir unas cinco veces. Sin embargo, a veces podría ser necesario repetirla más veces. No es posible generalizar, porque está en función de muchas variables. De todas formas, con un mínimo de cinco veces se puede considerar iniciado el alineamiento mental. Hay que tener presente que algunos atletas, después de haber dispuesto el programa, lo repiten todos los días, consiguiendo mejorar gradualmente su preparación atlética, lo cual puede durar vanos años.

Lección 52

El despertador mental

Comenzamos en esta lección a estudiar técnicas prácticas. Despertarse por medio de una orden puede ser realmente muy útil para la persona que se lamenta de tener un despertar difícil y también para empezar a tener control sobre uno mismo. Volveremos a tratar nuevamente los sueños, examinando esta vez los interesantes aspectos de comunicación con el inconsciente y refiriéndonos brevemente a los criterios para interpretarlos. Podremos aprender a programar nuestros sueños y a utilizarlos para resolver numerosos problemas.

Reflexionaremos también en esta lección sobre diversas paradojas filosóficas y visuales.

Cómo seguir la lección

En el manual encontrarás, como siempre, la teoría, que debes aprender antes de realizar los ejercicios prácticos de la casete. Las auténticas experiencias de estas técnicas son las que se consiguen personalmente.

El reloj biológico y la bioquímica del sueño

*Los animales superiores, de los cuales nosotros formamos parte, tienen períodos de actividad que se articulan de forma cíclica dentro de 24 horas. Estos ritmos biológicos se definen como ritmos circadianos, del la **tin circa diem** ("en torno al día").*

Existe cierta tendencia a creer que no existe una parte del cerebro especializada en el sueño, sino que cada célula posee ritmos circadianos congénitos. Cada neurona tendría, en este caso, la posibilidad de gestionar su propio ciclo despertar-dormir.

Parece que durante las diferentes fases del sueño se produce una acumulación y un intercambio de productos neuroquímicos entre los núcleos puente y el sistema límbico. A pesar de los progresos aportados por los estudios efectuados sobre la materia, no se sabe todavía con seguridad por qué razón tenemos necesidad de dormir. Después de una cierta cantidad de horas de vigilia, el cuerpo y la mente se dirigen de forma automática hacia un período de sueño, a través del cual se logra mantener la estabilidad y el equilibrio psicofísico.



Nuestro cuerpo tiene, pues, necesidad de alternar la actividad diaria con un reposo adecuado, lo cual depende de un conjunto de factores, entre los cuales están el tipo de trabajo, la edad, el clima, etc. Los recién nacidos, por ejemplo, tienen períodos de sueño variables, que oscilan entre 14 y 19 horas al día, para pasar de las 12 a las 14 horas en los dos primeros años de vida y, después, de las 10 a las 12 horas

hacia los cuatro años de edad. En la preadolescencia y en la adolescencia, el sueño oscila entre 8 y 13 horas diarias, en la edad adulta entre 6 y 8 horas, y va disminuyendo hasta las 5-6 horas al día para los ancianos.

La necesidad de descansar es una demanda fisiológica, independiente del "despertar" que, por motivos sociales, imponemos a nuestras costumbres. Uno de los misterios ligados al sueño radica en su periodicidad: la necesidad de dormir se presenta inexorablemente con cadencia cíclica, y no se puede hacer nada para evitarla. Los animales privados de sueño mueren; el hombre privado de sueño, después de un cierto número de horas, empieza a vivir estados alucinatorios que no le permiten gestionar correctamente su propia vida.



Los estudios efectuados hasta el momento no parecen confirmar la existencia de un fenómeno fisiológico que justifique la necesidad de dormir, aparte de algunas hipótesis formuladas en el pasado, según las cuales el sueño sirve para conservar las energías y hacer frente a la carencia de comida (véase el letargo de los osos y de los lirones durante el período invernal). De todas formas, la necesidad de dormir es obvia, y una especie de reloj interno regula todos los elementos que se relacionan con esta función.

Durante el sueño, el individuo suspende todo tipo de actividad consciente, hay una relajación voluntaria de los músculos, disminuyen los latidos del corazón y baja la presión sanguínea. En pocos segundos, las funciones vitales experimentan una reducción y quedan en estado de reposo. En la fase REM se nota una reanudación del tono muscular, y algunas partes del cerebro vuelven al estado de actividad: ésta es la fase en la cual, entre otros, se produce un movimiento de los globos oculares y de los párpados, por lo cual se presume que es cuando existe una actividad onírica muy intensa.

La duermevela (período alfa)

Hemos tratado ya ampliamente el período o estado alfa: éste se presenta de nuevo durante la fase de duermevela. El estado que has aprendido a alcanzar durante la relajación es el mismo que se asume de modo natural en la fase que precede al despertar. Sin embargo, no hay que confundirlo con la primera fase del sueño, que es la más profunda.

De un estado de vigilia caracterizado por la presencia de ondas beta, se pasa al estado de sueño, estructurado de forma cíclica con períodos de una duración media de 90 minutos cada uno. Cada ciclo es diferente, y varía durante el curso del sueño. El primero se caracteriza por un breve período de sueño ligero que varía entre 10 y 20 minutos: es la fase en la cual aparecen el adormecimiento y las ondas alfa.

En los sucesivos 20-30 minutos se pasa a través de un sueño que podríamos definir como medio, y que se caracteriza por las ondas theta, para llegar al de las ondas delta, que son las más profundas. Se permanece poco tiempo en esta condición de inactividad casi total, y después se inicia la salida hacia el sueño medio. Con la fase REM, se completa el ciclo.

El segundo ciclo tiene una actividad similar, pero es menos intenso que el primero. Aflora apenas el estado profundo de las ondas delta y tiende a aumentar más rápidamente para permanecer durante más tiempo en el estado REM.

Cada ciclo se repite con esta progresión, como se puede observar en el gráfico de la lección 1, que a través de las ondas sinusoidales pone en evidencia el desarrollo cíclico del sueño y la profundidad de éste durante sus fases.

La permanencia en el sueño REM y en el estado alfa típico del predespertar es gradualmente mayor en cada ciclo. Debemos tener también en cuenta que si nos despertamos en la fase del sueño profundo nos es muy difícil tomar conciencia de lo que sucede a nuestro alrededor y tendemos a sufrir un entorpecimiento que dura bastante rato. Por el contrario, estamos perfectamente despiertos, descansados y vigilantes si despertamos en la fase alfa.

Si se quiere obtener un reposo psicofisiológico válido para uno mismo y encontrarse perfectamente activo después del sueño, hay que tener presente, en el momento de ir a dormir, que el sueño estará articulado en períodos de unos 90 minutos. Para los adultos son suficientes 4 o 5 ciclos, equivalentes a 6 o 7,5 horas de sueño. A menos que se tenga que recuperar el sueño perdido por motivos particulares, del sexto

ciclo en adelante se entra en una fase de predespertar casi continua. Por ello es posible despertarse descansado y activo también fuera del período cíclico.

Si te das cuenta de que no puedes completar el último ciclo a causa de la necesidad de despertarte obligatoriamente a una hora determinada, es preferible que duermas esta noche un poco menos a que interrumpas un ciclo a la mitad.

Un ejemplo práctico

Una noche estás a punto de acostarte, después de haber salido con los amigos, y te das cuenta de que ya es medianoche. Normalmente tienes previsto despertarte cada día, para ir a trabajar, a las 6.45.

Si cuentas los ciclos múltiples de unos 90 minutos, calculando en 15 minutos el tiempo que emplearás en dormirte, te darás cuenta de que la hora ideal para despertarte sería las 6,15 o las 7.45.



Si la segunda hora no fuese compatible con las obligaciones de la mañana, es preferible que escojas la primera, aunque sea con un adelanto de media hora respecto a la habitual; piensa que siempre se puede recuperar el sueño perdido al día siguiente. De esta forma podrás estar completamente seguro de que cuando te despiertes te encontrarás en óptimas condiciones psicofísicas, aunque en realidad contarás con algunos minutos menos de sueño efectivo.

En realidad, lo que más cuenta no es el tiempo que se duerme (aunque esto tiene su valor), sino "cómo" se duerme y "cuándo" se despierta. De todas formas, y puesto que los 90 minutos son un tiempo "estadísticamente" válido, es más seguro que cada uno verifique el tiempo de los propios ciclos. Se puede hacer de una forma muy simple: es suficiente que durante algunos días escribas en un papel los tiempos de sueño efectivo y las sensaciones que has notado al despertar.

Enseguida descubrirás el tiempo ideal y, como consecuencia de ello la duración de cada uno de los ciclos.

Para las personas que tienen necesidad de un descanso al mediodía, es aconsejable que éste no supere los 45 minutos, o bien que alcance los 90: despertar en las fracciones de tiempo intermedias podría causar un estado de entorpecimiento para el resto de la jornada.

De todas formas, cuando se tiene la suficiente práctica en la relajación y se está en condiciones de controlar el tiempo, se podrán efectuar relajaciones profundas al mediodía de muy breve duración (aunque sean de uno o dos minutos), pero muy efectivas para reponer energías.

Técnicas para despertarse por medio de una orden

Sin tener necesariamente que sumergirse en motivaciones más recónditas, es posible, en un acto de seguridad en nosotros mismos, confiar en la utilización de algunas de nuestras características peculiares.

Todos hemos escuchado los relatos de nuestros abuelos; incluso quien no ha tenido la suerte de conocerlos, seguro que habrá oído hablar de ellos. Aquellos amados ancianos habrán afirmado alguna vez, quizá con un cierto tono de reproche: "En mis tiempos, para levantarse por la mañana no había ninguna necesidad de que nos llamaran; a las seis en punto nos despertábamos solos y cada uno iniciaba sus actividades; yo no he tenido nunca necesidad de un despertador." Intentemos reflexionar sobre esta afirmación. ¿Es cierto que muchas personas no tenían —y no tienen— necesidad de usar el despertador para levantarse por la mañana? Efectivamente, es cierto.

Es muy importante saber que todas las personas pueden prescindir del despertador. Olvidemos por unos instantes todas las dificultades que a menudo tenemos para

despertarnos y las diversas ocasiones en las que nos ha sido necesario recurrir a algún truco, llegando inexorablemente tarde a pesar de todos los esfuerzos. Intentemos, por el contrario, recordar algún día particularmente importante, en el cual teníamos que levantarnos a una hora determinada, habiéndonos despertado puntualmente, incluso unos instantes antes de que sonara el despertador.

Te habrá sucedido, por ejemplo, haber tenido que ir a una excursión que te hacía mucha ilusión. ¿Cómo es que en este caso la mayoría de las personas se levantan de la cama incluso antes de la hora prevista por el despertador, y en la situación que hemos expuesto anteriormente tienen tantas dificultades para levantarse? La respuesta es obvia: a las dos situaciones les separa el grado de interés.

Analizando todos estos acontecimientos a través de la propia realidad, constatamos que todas las personas pueden despertarse de forma autónoma. En las hipótesis anteriores, el despertar se produce casualmente, pero ahora te proponemos un método que transforme estas casualidades en un hecho elaborado a través de una orden dada de acuerdo a las necesidades. Es cuestión de que des una orden a la mente, para que puedas despertarte cuando lo desees, sin que tengas que fiarte de cualquier método artificial. Las primeras veces que apliques este método es aconsejable que pongas el despertador diez minutos después de la hora prevista para levantarte (así evitarás posibles problemas de retraso) o bien que lo pruebes en un día festivo.

Estas recomendaciones están dirigidas sobre todo a las personas que todavía no tienen una total confianza en sus propias capacidades y que, por lo tanto, podrían



dar a la mente unas indicaciones incompletas que no obtendrían los resultados esperados.

Para despertarte a la hora prevista has de proceder de la siguiente manera: acomódate en tu cama, alcanza el nivel alfa y visualiza un gran reloj. Puede ser el que tú prefieras: un gran despertador, un reloj de péndulo, etc. Sólo deberá tener una particularidad: una gran esfera accesible, sin protección, de modo que, en tu imaginación, puedas manejar las agujas con las manos y señalar de esta forma la hora en que deseas levantarte. Una vez efectuada la operación de colocar las agujas en la hora en que quieres despertarte, debes decirte mentalmente: "Ahora me vendrá el sueño y me despertaré completamente descansado, a las... horas, precisamente a las... horas, como ya he indicado a mi despertador mental. Ahora debes asumir tu posición habitual para dormir y te despertarás a la hora prevista. Te recordamos que también puedes utilizar los ciclos de sueño múltiples de 90 minutos para planificar tu despertar, pues además de proporcionarte un sueño reparador y un despertar lleno de energía, serás puntual. No te olvides de que tu mente hará precisamente lo que "tú (inconscientemente) deseas hacer". Por lo tanto, debes percatarte de que si lo que quieres es básicamente dormir, no te despertarás fácilmente.

Programación y uso de los sueños

El hombre ha estado interesado prácticamente desde siempre en sus sueños, y ha buscado en ellos interpretaciones que algunas veces han alcanzado connotaciones premonitorias o comunicativas.

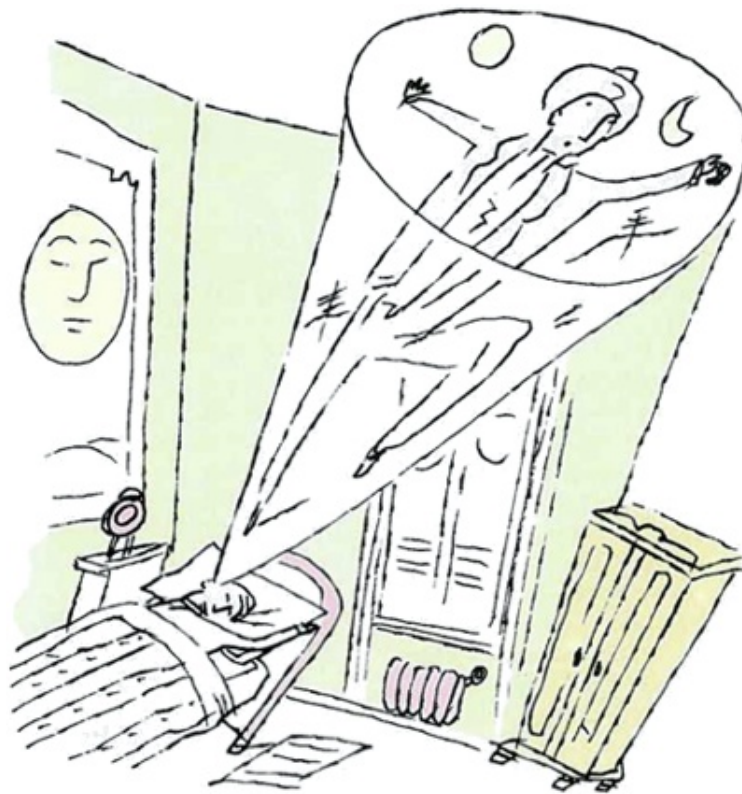
Sobre los sueños se han efectuado muchos estudios. En las últimas décadas, desde el campo de la psicología y de la fisiología se han hecho muchas declaraciones sobre cómo y cuándo se sueña, pero estamos todavía en el terreno de las hipótesis cuando nos preguntamos por qué.

Ante todo, debemos tener en cuenta que todos soñamos, aunque, una vez despiertos, no recordemos lo que hemos soñado. Los estudios sobre la materia no han podido confirmar si soñamos durante todo el período que dormimos; sólo se ha demostrado que soñamos durante la fase REM (*RapidEyes Movements*), y aún no está claro lo que sucede durante las otras fases. Algunos científicos opinan que

soñamos siempre, y que las personas que se despiertan en una fase no- REM no están en condiciones de recordar si estaban soñando o no, ni si en conjunto son capaces de darse cuenta.

Cada sueño es una experiencia única e irrepetible, al margen de los llamados sueños recurrentes, que son los que de vez en cuando se repiten con un contenido igual al anterior.

Haciendo un análisis profundo de todos nuestros sueños se comprobará que uno puede ser parecido pero no completamente igual a otro.



El sueño se puede considerar como un viaje al inconsciente, una forma fantástica de comunicarnos con el interior. Durante el sueño, nuestro inconsciente utiliza todo lo que cree útil para resolver la conflictividad interior, de una forma que a nivel consciente no somos capaces de utilizar.

El procedimiento que adopta el inconsciente es parecido al de la experiencia sintética. A través de la imaginación, se realizan acciones concretas y se llevan a cabo estrategias que no existen en la realidad objetiva, aunque nos encontramos

completamente inmersos en ellas. Recordemos sólo por un momento las veces que nos levantamos con un brinco de la cama y nos despertamos sudorosos y angustiados porque soñábamos que corríamos enloquecidos hacia alguien, o nos alejábamos de un lugar no deseado.

La mente, sobre todo durante los sueños, tiende a no encontrar barreras ni confines de ningún tipo, a no tener pudor o educación; durante los sueños todo es posible, aunque sea ilícito. Por ello, el sueño puede considerarse como una especie de protección del estado psíquico. Es como algo que nos ampara, superando las convicciones, la educación, las reglas de nuestra sociedad y todas las imposiciones que tenemos en el mundo objetivo.

En definitiva, en los sueños se satisfacen todos los deseos que pueden asaltar a una persona y que por cualquier motivo no han sido satisfechos.

El psicoanálisis y algunas técnicas psicoterapéuticas utilizan mucho los sueños, puesto que éstos dan a conocer, a través de la comunicación simbólica, las necesidades inconscientes del paciente, facilitando un tratamiento adecuado en las sesiones sucesivas.

Se puede utilizar la comunicación onírica de dos maneras:

- Tomando conciencia de lo que el inconsciente nos quiere transmitir e instaurando una relación más directa con él; de ese modo reducimos la gran diferencia que habitualmente lo separa de la esfera consciente.
- Programando los sueños, es decir, dando indicaciones precisas a la mente, que nos dará a conocer acto seguido, a través de lo observado en el sueño, nuestra respuesta interior.

En los dos casos es necesario que, ante todo, podamos reconstruir detalladamente nuestros sueños.

Recordemos el siguiente procedimiento, que ya hemos descrito anteriormente de forma sumaria.

Después de acostarte entrarás en el estado alfa, y te repetirás mentalmente: "Ahora estoy a punto de dormirme; a partir de este momento descansaré completamente según mis necesidades, tanto físicas como psíquicas. Mientras duerma soñaré, y todos mis sueños quedarán impresos en mis células cerebrales,

de modo que al despertarme pueda recordarlos de una manera clara, nítida y detallada.”

Después de esto puedes dormir tranquila y sosegadamente, sin preocuparte de nada.

Una sola advertencia: antes de acostarte debes dejar preparado al lado de la cama un lápiz y unas cuantas hojas de papel para escribir tus impresiones sobre los sueños, y así poder releerlas al cabo de un tiempo. Sólo recordarás los sueños en el momento de despertarte (pues ésta es la indicación que le habrás dado a la mente), y muy pronto tendrás la natural tendencia a olvidarlos poco después, inmerso en tu rutina diaria.



Tienes que tener en cuenta que es normal que las primeras veces no suceda nada, pero aunque sea así tienes que insistir; verás que en poco tiempo conseguirás los primeros éxitos con esta técnica.

La técnica del vaso de agua

Podemos conocer a partir de los sueños lo que podríamos definir como nuestro estado interior, o sea, las repercusiones en nuestro inconsciente de nuestros comportamientos exteriores en la vida cotidiana.

Ahora que has aprendido a comunicarte con el inconsciente, ¿por qué no le indicas qué es lo que quieres soñar? Piensa que muchos niños lo hacen sin mucho

ceremonial; al despertarlos por la mañana te pueden decir: "Espera, no me hagas levantar; déjame todavía dos minutos, quiero terminar el sueño." Quizá esto te haya sucedido a ti; si no es así, éste es el momento de intentarlo.

En primer lugar, propón a la mente un tema sobre el cual concentrar la atención durante el sueño. Naturalmente, debes tener en cuenta que éste no es un ejercicio dirigido a demostrar tu habilidad, sino que su objetivo es habituar la mente a un uso productivo incluso durante la noche.

Después de realizar los ejercicios preliminares, podrás dirigirte a tu inconsciente cada vez con más asiduidad, para obtener resultados útiles para los problemas de la vida diaria.

Veamos un ejemplo. Durante nuestra vida, algunas veces debemos elegir; a veces la elección puede ser sencilla, y otras muy compleja. Podemos encontrarnos ante el grave deber de tomar una seria decisión. ¿Cómo evitaremos equivocarnos? En estos casos se inicia un inútil peregrinaje en busca de un consejo útil, pero la búsqueda resultará infructuosa hasta que encuentres a la persona que te diga exactamente lo que tú quieres oír.

Normalmente no se acepta el primer consejo recibido, sino que se hace un análisis de todas las opiniones, para acabar estando de acuerdo con la última persona.

¿Por qué sucede esto? ¿Quizá porque el último consejo está más en línea con nuestro modo de pensar? Si se cree que ésta es la respuesta justa, es porque ya está hecha la elección inconscientemente, aunque racionalmente no se conoce el resultado.

Podríamos afirmar que en tales situaciones nos servimos de una persona externa para confirmar una elección ya hecha a nivel interior. Por lo tanto, en vez de perder el tiempo inútilmente, podemos tratar de utilizar la mente de forma productiva.

La técnica del vaso de agua sirve para ayudar a tomar una decisión aceptable para cualquier cuestión de la cual conocemos el contenido, pero no la solución óptima. Por ejemplo, imaginemos que hemos recibido dos propuestas de trabajo que consideramos muy buenas, y no sabemos cuál de ellas debemos aceptar.

Objetivamente, es normal acumular una serie de dudas; sin embargo, en nuestro inconsciente podemos percibir una serie de detalles que nos facilitan la elección.

Paradójicamente, la racionalidad, unida a diferentes temores, frena en muchas ocasiones la decisión.

Debemos dejar un espacio al inconsciente para recibir la respuesta del interior. Esto no quiere decir que la respuesta sea totalmente justa, pero sí que lo será para nosotros, que estaremos tranquilos y satisfechos por la elección efectuada.

Esta técnica fue ideada por José Silva, que, como ya hemos explicado con anterioridad, la experimentó con sus hijos. Para obtener resultados con los niños hay que actuar de la forma más simple y sencilla que sea posible. Quizá pensó en el vaso de agua para facilitar una divisa mental fácil de usar y de recordar.

La técnica completa se encuentra, junto con las otras, en la casete de esta lección.

Cuando decidas irte a la cama, toma un vaso de agua y déjalo en un lugar a mano. Después de que te hayas acostado, relájate hasta alcanzar el nivel alfa. En este momento siéntate en la cama, bebe muy despacio la mitad del agua que hay en el vaso y repite mentalmente:

"Esto es todo lo que debo hacer para conocer la solución a mi interrogante". Coloca otra vez el vaso en su sitio y disponte a dormir cómodamente. Deja que tu mente trabaje durante el sueño para ti.

Por la mañana, apenas te despiertes, lo primero que debes hacer es beber el agua que queda en el vaso, diciendo a tu mente: "Esto es todo lo que debo hacer para conocer la solución a mi interrogante." Justo a partir de este momento, debes prestar mucha atención a cualquier indicación que pueda venir del inconsciente.

La solución podría estar ya en el sueño, por lo que sería suficiente recordar lo que has soñado durante la noche. El inconsciente podría dar también otro tipo de señal que debes tratar de reconocer: una noticia leída en un periódico podría llamar casualmente tu atención, una idea fulminante podría manifestarse de forma imprevista y sin una razón lógica, o quizás una frase casual podría darte la señal necesaria para tu situación. Ello será con toda probabilidad la solución que buscas.

Si notaras algo insólito, a lo cual momentáneamente no sabes dar una explicación coherente, toma nota de los detalles: pronto podrás comprender el significado. Nuestra mente utiliza a menudo en los sueños o en sus comunicaciones una simbología muy particular.

La interpretación de los sueños

Empleando la simbología onírica podremos adentrarnos en un campo muy interesante y apasionante. Sin embargo, la gran cantidad de elementos que contiene la interpretación de los sueños nos impone dejar al lector esta posibilidad, limitándonos a facilitarle indicaciones generales y consejos prácticos.

Existen símbolos —llamados arquetípicos o primordiales— que suelen ser comunes a todos los individuos; se pueden manifestar en todas las partes del mundo y en todo tipo de culturas.

Existen, además, otros símbolos que son característicos de determinadas épocas y culturas y que no tienen ningún significado en otros contextos. Finalmente, están los símbolos personales, que tienen un significado exclusivo para cada persona y para nadie más.

Es fácil comprender cuán complejo puede ser interpretar correctamente un sueño, basándose en estas tres variantes. Además, a todo ello se debe añadir la interpretación personal de cada uno.

Mucho más factible, en cambio, se muestra la posibilidad de que cada persona dé una explicación personal de sus sueños; esto es simplemente porque cada uno conoce (aunque sea inconscientemente) el significado de los símbolos personales. Naturalmente, se necesita practicar un poco, y con el tiempo se consigue interpretar fácilmente las respuestas del inconsciente. Además, juntando éstas con las indicaciones que cada persona puede aportar (con la programación de los sueños), se puede desarrollar una especie de coloquio con el estado objetivo, que constituirá la base para un progresivo perfeccionamiento general.

Para interpretar un sueño o para hallar una respuesta facilitada por el inconsciente, es necesario prestar mucha atención y no hacer ningún tipo de trampas: nuestro inconsciente no nos lo perdonaría y podríamos tropezar fácilmente con dificultades interpretativas, o bien se podría obstaculizar el flujo de las informaciones.

Podemos imaginarnos el inconsciente como un personaje anónimo y reservado, pero muy bien dispuesto a las relaciones “con el vecino de arriba”. Una vez conseguido un método, el inconsciente colabora con agrado, pero no tolera perder tiempo por ninguna razón; si se aceptan sus indicaciones, puede continuar proporcionándonos informaciones que nos harán la vida maravillosa. Si se encuentra un método válido

de entendimiento, el camino recorrido juntos será más fácil y rápido; si, por el contrario, no estamos bien dispuestos a seguirlo, el inconsciente no hará ninguna distinción: continuará trabajando en la sombra como siempre ha hecho (de todas maneras, será siempre él quien conduzca el juego de la vida).



¿Cómo dar, pues, una interpretación correcta a esta simbología? Algunas teorías sugieren que el sueño es, en parte, una continuación de la jornada transcurrida y, en parte, la satisfacción de los particulares deseos del inconsciente, o quizá la solución a problemáticas que se han presentado anteriormente, o también intuiciones relativas a hechos que de algún modo nos envuelven. Ésta puede ser una base a partir de la cual podemos empezar a probar, pero siempre con mucha cautela.

Primero, tratemos de comprender mejor qué es un símbolo. Con esta palabra se entiende la representación que el inconsciente escoge para uno o más objetos, imágenes o sensaciones. Aunque sea sin adentrarnos en consideraciones particularmente complejas que podrían con facilidad conducir a interpretaciones erróneas y a menudo paradójicas, podemos afirmar que el símbolo representa el objeto o el concepto que el inconsciente quiere revelar, transformado a propósito para evitar la inmediata comprensión consciente. Esto es así porque, dada la total sumisión del inconsciente a la resolución de los problemas individuales, una representación evidente podría ser desagradable y, a veces, también peligrosa.

Pongamos un ejemplo de cómo se puede interpretar de forma práctica un símbolo que se manifiesta durante el sueño. El estudiante de química Fredrich Kekulé hacía tiempo que estaba trabajando en la estructura de unos compuestos del carbono, y no podía hallar la solución a su problema.

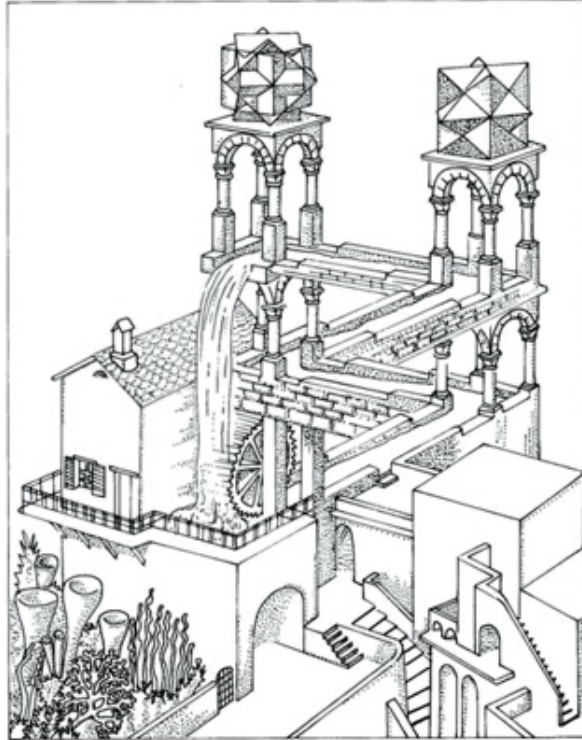
Un atardecer de 1865 dejó su trabajo, se sentó delante de la chimenea y se adormeció. Los átomos que él investigaba volvieron a acudir a su mente en sueños, hasta que de pronto empezaron a unirse, transformándose en muchas serpientes que se movían sinuosamente. Su relato prosigue así: "De pronto, mi atención fue atraída por una de las serpientes, que se había mordido la cola y que daba vueltas formando un anillo; después de unos instantes, me desperté sobresaltado y empecé a trabajar durante toda la noche en esta hipótesis." De esta forma se concretó la intuición según la cual la serpiente que se mordía la cola podía ser un anillo que constituye el enlace del benceno.

Este ejemplo muestra muy claramente que nadie puede interpretar los sueños mejor que el propio sujeto. Para Kekulé, la serpiente representó la solución de sus investigaciones, mientras que la interpretación clásica de la simbología tiene un significado totalmente distinto.

En la historia de la ciencia encontramos infinidad de ejemplos que corroboran la existencia de este tipo de intuiciones derivadas de los sueños.

Las paradojas

En la búsqueda de todo cuanto pueda ser útil para potenciar la mente y aprender a utilizar las propias capacidades reflexivas, nos encontramos con un tema muy particular: la paradoja. Literal y etimológicamente, se entiende con este término algo que es contrario a la opinión común; podrían ser ejemplos o reflexiones verdaderos o falsos, en este último caso, hábilmente enmascarados, presentados en todos los casos como si fuesen verdaderos.



Cascada de Escher.

Entre las paradojas reflexivas más antiguas que se conocen, podemos citar la famosa historia de Chuang-tzu, que en la China del siglo IV soñó con ser una mariposa y después, cuando se despertó, se preguntó si no era una mariposa que soñaba con ser un hombre. Se trata de una anécdota aparentemente simple, pero ha estimulado el pensamiento reflexivo de muchos antiguos pensadores.

Descartes afirmaba en sus *Meditaciones metafísicas* (1641) que no podía ser absolutamente cierto no estar soñando.

William Poundstone, en su libro *Laberintos de la razón*, aconseja, de una forma más o menos festiva, que para adquirir la certeza de no estar soñando, debe leerse la *Divina Comedia* y tenerla al lado de la cama; entonces, cuando aparezca la duda de si se está despierto o soñando, bastará con abrir la *Divina Comedia* por cualquier página y leer un par de tercetos: a causa de la gran dificultad de leer enteros los versos de Dante sin que se cierren los ojos, si ello se consigue quiere decir que se está totalmente despierto.

Siguiendo la misma línea, es muy notoria la paradoja del "cerebro probeta". Intenta imaginarte la situación que describiremos a continuación.

Recuerda lo que se explicaba en las primeras lecciones del curso a propósito de los experimentos del profesor Penfield, que en los años treinta, cuarenta y cincuenta efectuó una serie de prácticas en enfermos epilépticos, procurando aislar las zonas de la corteza cerebral responsables de la enfermedad, para poderlas eventualmente extirpar.

En este momento, tú estás aquí, leyendo, pero en realidad crees sólo que estás aquí físicamente, porque tú realmente eres una de tantas cobayas del profesor Penfield y de sus colaboradores.

Con técnicas muy hábiles, el profesor ha extirpado tu cerebro y lo ha puesto en una probeta; después, todos los millones de nervios que lo ligaban a tu cuerpo han sido soldados a minúsculos electrodos, y el conjunto se ha adaptado a un sofisticado ordenador. Justo ahora, tal vez en una clínica alemana, un científico con bata blanca está pulsando las teclas del ordenador y estimula tus nervios.



Visualiza cómo el experto científico está pulsando oportunamente las teclas del ordenador y, por tanto, está estimulando todos tus nervios, de tal forma que puedes percibir claramente los olores, escuchar los ruidos de la calle, y sentir el contacto de los vestidos y de la silla donde te sientas.

Además, el científico está procurando proyectar visualmente la imagen de tu cuerpo, o mejor dicho, de lo que una vez fue tu cuerpo cuando estaba aún unido al cerebro.

Si quieres, puedes intentar pellizcarte; pero debes saber que en este momento el científico está manipulando tus nervios de forma que las sensaciones pueden parecerte reales y provenientes del cerebro, condicionados por la experiencia almacenada previamente.

Ahora llegamos a la pregunta crucial: ¿Estás seguro de que no es así?

En realidad, podríamos terminar diciendo que no hay manera de excluir totalmente esta hipótesis, y que si bien esta paradoja es contraria a la opinión general (y por ello te sorprende tanto), podría muy bien ser ciertos.

Las paradojas de origen filosófico tratan, en realidad, de inducirnos a la reflexión, y por ello son objeto habitualmente de diatribas filosóficas, con el propósito de hacer que sea materia de discusión la realidad comúnmente aceptada.

La demostración

Las paradojas más peculiares, o sea, las que tienen efectos más "paradójicos", son las que hacen referencia a la demostración. Se entiende por ello el poder demostrar que una teoría concreta puede ser considerada totalmente exacta.

Una famosa paradoja sobre la argumentación es la elaborada por el filósofo Hempel en 1946, en la cual prácticamente se tendía a evidenciar cómo, según cierta lógica, es posible demostrar una tesis y también su contrapartida.

El ejemplo clásico es el de los cuervos negros.

Consideremos la siguiente frase: "Todos los cuervos son negros." Para poder "demostrar" esta afirmación, se necesitaría ir a la búsqueda de los cuervos negros; pero hay que tener en cuenta que cada cuervo negro encontrado no sería un argumento que demostrara la teoría, aunque aumentaría la probabilidad de que la tesis fuera exacta, mientras que bastaría con hallar un solo cuervo de distinto color para impugnarla de forma absoluta.

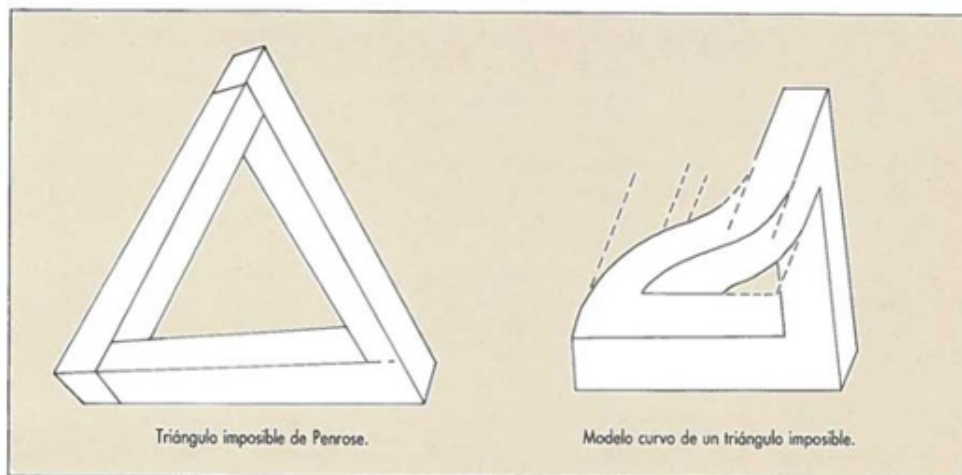
Esto no excluye que, si queremos demostrar que es verdad que todos los cuervos son negros, tenemos necesidad de encontrar cuervos negros.

En este punto interviene el concepto de la "afirmación antitética", una afirmación que aparentemente es idéntica a la original, pero que, por el contrario, sigue un procedimiento lógico distinto.



La aseveración antitética de que “todos los cuervos son negros”, equivale a “todos los no- cuervos son no-negros” o, dicho en lenguaje más sencillo, a “todas las cosas que no son negras no son cuervos”.

Esto conduce a la innegable conclusión de que una silla blanca demuestra, aunque sea en una medida infinitesimal, que los cuervos son negros, puesto que la silla no es ciertamente un cuervo, y no es negra. Además, podemos mirar alrededor y encontrar miles de cosas no-negras —y por lo tanto, no-cuervos— que demuestran la teoría; puede ser correcto un disco de celuloide rojo, un pisapapeles plateado o un aparato de TV gris; todo ello confirma la hipótesis de que “todos los cuervos son negros”, basándose en la afirmación antitética.



Veamos todavía otro argumento y tratemos de demostrar otra afirmación, esta vez completamente opuesta a la primera: “Todos los cuervos son blancos. ”

Si hacemos la afirmación antitética antes de empezar a buscar cuervos blancos, obtenemos que “todos los no-cuervos son no- blancos”, esto es, que todas las cosas que no son blancas no son cuervos.

Podemos, de nuevo, aprovechar los objetos antes examinados, y entonces notamos que nuestro disco de celuloide rojo y el aparato de TV gris nos demuestran en su conjunto que todos los cuervos son blancos. El mismo objeto demuestra por qué sucede que los cuervos son negros si son blancos, con la conclusión final de que el negro es igual al blanco.

Naturalmente, el sofisma que permanece oculto detrás de la paradoja es que se habla a través de una demostración argumentada cuando en realidad no es así. Es cierto que alguna vez un disco de color rojo puede fortalecer la hipótesis, pero no "demostrar" nada relativo a los cuervos.

Vale la pena observar que, si afirmamos que "todos los minotauros son violeta", según el principio de la afirmación antitética sería suficiente con encontrar "no-minotauros no-violeta" para poder corroborar que la afirmación es totalmente exacta, dando por descontado que, desde luego, existen minotauros violeta o que, de todas formas, quede totalmente demostrado que existen minotauros.

Hay otros conceptos paradójicos que te sitúan inevitablemente ante la imposibilidad de decidir la forma de impugnar cierto tipo de afirmación.

Trata de imaginar que la próxima noche todo el universo doblará sus dimensiones; absolutamente TODO: nosotros, nuestro cuerpo, nuestro concepto de lugar, nuestra cama, nuestros vestidos e incluso las pautas internacionalmente reconocidas como la medición del tiempo y del espacio. Naturalmente, al día siguiente no tendríamos ninguna forma posible de demostrar que esto no había sucedido, porque si todo se doblara, las referencias que normalmente se utilizan para valorar las distancias y las medidas, serían dobladas también y, por lo tanto, quedaría todo igual.

¿Cómo podemos estar completamente seguros de que esto no sucede cada noche, incluso volviéndose una noche TODO mucho más grande, y otras noches TODO mucho más pequeño, como si el universo entero respirase o bien estuviera encerrado dentro del pulmón de cualquier individuo que viviera en otra dimensión?

Paradojas visuales

Existe otro tipo de paradojas que están basadas en las imágenes consideradas contrarias al sentido común, como por ejemplo las definidas como "figuras imposibles".

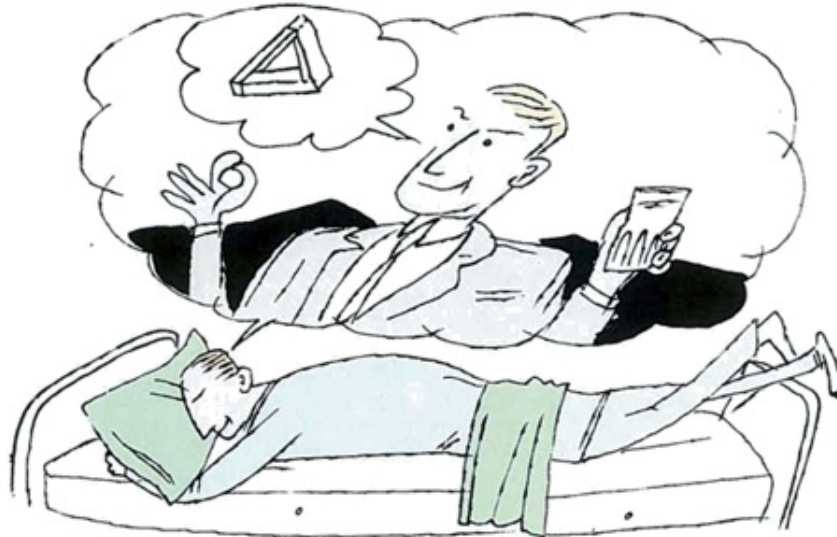
Fundadas en errores geométricos aparentemente no identificables a primera vista, algunas siguen el criterio de percepción visual del ojo, pareciendo totalmente correctas. Esto lo testimonian las imágenes construidas por M.C. Escher, que ha propuesto una serie de paradojas visuales particularmente simpáticas, como la

famosa cascada continua, y las figuras imposibles y los triángulos y las escaleras dibujadas por Penrose.

Consejos prácticos

Las técnicas expuestas en esta lección son de tipo prevalentemente práctico. Cada alumno deberá experimentarlo personalmente, adaptándose a los tiempos y a las modalidades.

1. .Para el despertador mental se necesita realizar el intento de "probar" la técnica confiando, en el resultado. Ante todo, es necesario estar seguro de si se desea realmente despertar, o bien si se quiere seguir durmiendo. Una vez tomada la decisión de despertarse, el despertador mental podría utilizarse todos los días, incluso algunos minutos antes de la hora habitual, permitiendo así que la mente se habitúe y, sobre todo, aprenda a "fiarse".
2. Los sueños pueden disfrutarse de tres formas distintas, para comunicarse con el inconsciente, programando el tema con anticipación y por medio de la técnica del vaso de agua, con la intención de resolver problemas. En cada caso es bueno probar por separado los distintos métodos para adquirir seguridad
3. La reflexión sobre las paradojas filosóficas es muy formativa. Concretamente, puede inducirnos a observar el mundo de forma más universal.



Lección 53

Dormir, estar despierto, rápida intervención

Seguiremos en esta lección algunas técnicas muy simples y \ prácticas, que se definen como de rápida intervención. Puesto que la mente controla realmente nuestro comportamiento, podemos aprender a dormirnos a través de una orden, a permanecer despiertos e, incluso, a hacer desaparecer los fastidiosos dolores de cabeza.

La relajación, unida a instrucciones precisas, se podrá utilizar para dejar de fumar, adelgazar o engordar a voluntad, o para resolver otros problemas.

En cuanto a la creatividad y a la lógica, examinaremos otros sistemas capaces de facilitar las reflexiones resolutivas.

Cómo seguir la lección

Es conveniente que estudies primero el manual, para comprender a fondo la teoría. Después puedes pasar a la parte práctica mediante la casete. Finalmente, puedes escoger la técnica que personalmente creas más oportuna y utilizarla cotidianamente.

La actitud mental positiva

A.M.P. = actitud mental positiva. La sugerencia que te hacemos puede que te parezca interesante, pero es posible que pienses que es difícil de realizar. Se requiere educar la mente para que razone de forma positiva. En realidad, este tipo de filosofía ha sido ampliamente tratado durante todo el curso, pero una cosa es pensar positivamente para memorizar mejor, y otra es cambiar el modo de ver la vida y el mundo.

Quizás estés dispuesto a cambiar tus costumbres, y también tu modo de expresarte y de obrar. En efecto, por una serie de motivos que nos conducen muy atrás en el tiempo, y que implican la evolución de los sistemas cultural, religioso, político, etc., se ha desarrollado una costumbre social que tiende a evidenciar los aspectos negativos en perjuicio de los positivos.

Inevitablemente esto influye en nuestro modo de ser y facilita que desarrollemos inconscientemente una actitud con tendencia negativa.

Hemos repetido muchas veces que no es posible definir si una actividad, una acción o un simple pensamiento es completamente acertado o completamente erróneo.

Sin embargo, creemos que sería interesante introducir algunas consideraciones al respecto.

Para el desarrollo normal de nuestro cerebro son útiles todas las experiencias, sean del tipo que sean, o sea, tanto positivas como negativas.

Naturalmente, las experiencias positivas constituirán puntos de referencia para el futuro, pero también las otras son útiles, aunque sea para evitar que se repitan los errores del pasado. Lo que nunca resulta provechoso es asumir actitudes negativas a causa de experiencias desafortunadas, o para adaptarse a determinados modelos culturales.

Piensa en lo que sucede cuando se encuentran dos amigos o conocidos. Habitualmente, la fórmula estereotipada de saludo es: "Hola, ¿cómo te va?", o bien, "Sergio, ¿cómo estás?", en caso de mayor confianza.

Las respuestas, que también se repiten más por costumbre que por razonamiento, son más o menos así: "¡Oh! No muy bien", "Como siempre...", "Vamos siguiendo, sin novedades", "Se va tirando", y tantas otras.

A continuación, muy a menudo, se inician aquellos típicos diálogos simétricos de *Down*, descritos en la lección 9, que suelen ser así: "¿Sabes? La semana pasada me entró un dolor aquí, y no disminuye"; "No me hables, yo llevo dos días con un dolor de..." De la misma manera, suele ser realmente difícil encontrar en un periódico o en un informativo noticias que no sean negativas o que no tengan como mínimo alguna connotación negativa.

Todo ello hace que la existencia de cada uno de nosotros sea más difícil de lo que sería necesario, puesto que la intención general debería ser la de conseguir felicidad en la vida.



Pero, llegados a este punto, hay que preguntarse si posible ser felices en un contexto negativo. Al menos es improbable y, por tanto, difícil, mantenerse equilibrado. Entonces, ¿por qué estancarse y rodearse de una actitud negativa?

Es natural que, dentro de lo posible, se quieran evitar experiencias negativas, pero este objetivo no siempre se logra, y dado que no podemos ejercer ningún control sobre algunos acontecimientos, podemos al menos aprender a modificar nuestra actitud.

Debemos tener presente que para la mente no existe diferencia entre una experiencia real y una imaginada. A través de constantes repeticiones durante un período de 21 a 30 días se crea hábito, e incluso es posible engañar "de buena fe" nuestra parte inconsciente para conseguir efectos automáticos.

Todo esto está apoyado por ejemplos muy ilustrativos: nosotros somos en realidad la suma de todos nuestros pensamientos, es decir, nos transformamos en aquello que pensamos.

El periodista estadounidense Napoleón Hill, como resultado de una encuesta sobre los hombres considerados más famosos, escribió el *best seller* titulado *Think and Grow Rich*, donde afirmaba que para alcanzar una posición social superior era

importante pensar y comportarse exactamente como si ya se hubiera alcanzado esa condición.

Ejercicios prácticos que puedes repetir:

- Sonríe cuando te mires en el espejo. Mientras lo haces, nota la agradable sensación de bienestar que recorre tu cuerpo. Intenta repetir este ejercicio tantas veces como puedas durante el día.
- Cuando te pregunten muy amablemente: "¿Cómo estás?", acostúmbrate a responder, como mínimo, con "Bien, gracias", acompañado de una sonrisa y de las sensaciones físicas correspondientes.
- Esfuérzate para contestar de forma positiva cualquier pregunta, y procura evitar a las personas que no saben hacer otra cosa que revolcarse en sus propias desgracias. De esta manera podrás empezar a desviar los discursos negativos hacia la positividad.
- Cuando te encuentres en una situación que consideres negativa, reflexiona un segundo y esfuérzate en encontrar en esta misma situación un lado positivo, aunque sea muy pequeño. Trata de conducir tu estado de ánimo hacia el lado positivo.
- Trata de plantear tu vida hacia la actitud positiva. Al principio quizá te sentirás como si te mintieras a ti mismo, pero no te preocupes, continúa igualmente, y pronto te darás cuenta de que efectivamente algo cambia y te sentirás muy contento con tu bienestar.



El sueño fisiológico

Técnica para dormir

La función del sueño es indispensable en la vida de todo individuo. No obstante, muchas personas se quejan de la imposibilidad de dormir durante muchas horas por

la noche, o también de que tienen mucha dificultad para dormirse. Otras veces, por el contrario, duermen regularmente, pero se despiertan más cansados que cuando se han ido a dormir.

En estos casos, son muchos los factores que intervienen: haber comido demasiado o demasiado poco antes de acostarse, las preocupaciones derivadas de la jornada o de ciertas cosas que se prevé que sucedan al día siguiente, etcétera.

En cualquier caso, se trata de pensamientos que tienen secuestrada la mente y que la mantienen en vigilia, cuando ésta debería sentirse totalmente libre para descansar.

Para mitigar todos estos problemas, muchas personas utilizan diversos recursos: tisanas, somníferos, contar ovejas, mirar la televisión hasta muy tarde desde la cama, y derrumbarse cuando ya no resisten más.

Los más fantasiosos, al contar ovejas, pueden llegar a imaginarlas con dos focos rojos en el momento de saltar la cerca. Lamentablemente, en muchos casos el resultado que se obtiene es que la mente permanezca demasiado atenta a su tarea.



Sin embargo, existe un método verdaderamente eficaz, que si bien está basado en el abandono mental, satisface a quien tiene realmente ganas de dormir e intenta eliminar las dificultades. Mantener dudas sobre la eficacia del sistema, acompañadas de la curiosidad de ver "cómo terminará", obstaculizará el ejercicio y conducirá inevitablemente a una desilusión.

En qué comiste esta técnica y cómo se aplica

- a. Ante todo, si no duermes solo, advierte previamente a tu compañero de que aquella noche utilizarás una técnica especial para dormir.
- b. Comprueba que la cama está como tú deseas para reposar cómodamente. Controla si el colchón es blando y que las sábanas estén tirantes o puestas como tu deseas. Revisa si hay suficientes mantas, y si son aptas para proporcionarte el calor necesario. Controla la almohada, si la utilizas, y asegúrate de que sea de tu gusto y esté en su lugar. Después de eliminar cualquier dificultad de base, habrás transmitido a la mente una serie de imágenes que le indicarán que tu deseo es dormir de forma agradable y cómoda.
- c. Recuéstate en la cama, cierra los ojos y haz una relajación rápida, alejando todas las tensiones.
- d. Una vez alcanzado el estado alfa, repite: "Ahora utilizaré la técnica para dormir y me vendrá el sueño en dos minutos. Cuando me despierte, a las... horas, estaré completamente descansado, sereno, tranquilo, y me sentiré totalmente renovado."

Imagínate ahora una pizarra, exactamente como las que hay en las escuelas. Toma con una mano una tiza, y con la otra un borrador.

Empieza a dibujar un gran círculo y, sin levantar la tiza de la pizarra, escribe dentro del círculo el número 100, prestando mucha atención a no salir fuera de los bordes.

Escribe en la parte superior, a la derecha, la palabra "duerme".

Después, empezando desde el centro, y en sentido rotatorio de dentro afuera, borra el número 100, manteniendo con cuidado el círculo inicial. Cuando quede sólo el círculo, escribe el número 99, siempre sin levantar la tiza de la pizarra y procurando no salir del círculo.

Una vez dibujado el número 99, repasa la palabra "duerme", que está arriba a la derecha, con el máximo cuidado, escribiendo exactamente sobre cada letra.

Todo esto lo harás mentalmente, pero usando las manos de verdad, con movimiento muy lentos y controlados.

Después, borra el número 99 del interior hacia el exterior, con movimientos circulares, teniendo siempre mucho cuidado de no borrar el círculo.

Continuarás escribiendo el número 98 de la misma forma, y siguiendo así hasta que adviertas claramente una fuerte pesadez en los brazos y un gran deseo de dormir.

En este momento, sin preocuparte de nada más, puedes dejar el ejercicio y dormir tranquilamente, tal como habías programado.

Técnica para permanecer despierto

En algunas circunstancias puedes tener necesidad de permanecer despierto durante toda la noche; en estos casos, no hay nada peor que estar dominado por el sueño.

Piensa, por ejemplo, en los estudiantes que están preparando un examen universitario y deciden seguir estudiando hasta muy tarde. Cuando llega cierta hora de la noche, empiezan los primeros signos de cansancio: se nubla la vista y los párpados empiezan a pesar, hasta que la cabeza se cae sobre el libro. Entonces van corriendo a la cocina a tomarse un café bien cargado, con la ilusión de poder permanecer despiertos más tiempo. Pero la escena se repite, y no consiguen seguir. La técnica que examinaremos ahora consiste en una serie de órdenes positivas que se deben dar a la mente para permanecer despiertos a voluntad nuestra; puede utilizarse para cualquier estado de somnolencia.

Antes de seguir adelante, haremos una recomendación: si el sueño se presenta mientras estás conduciendo un automóvil, asegúrate de que permaneces perfectamente consciente para evitar accidentes. En efecto, pueden surgir fácilmente problemas, en especial si estás solo inmerso en el vacío; esto puede suceder sobre todo si no eres bastante práctico en las nuevas técnicas.

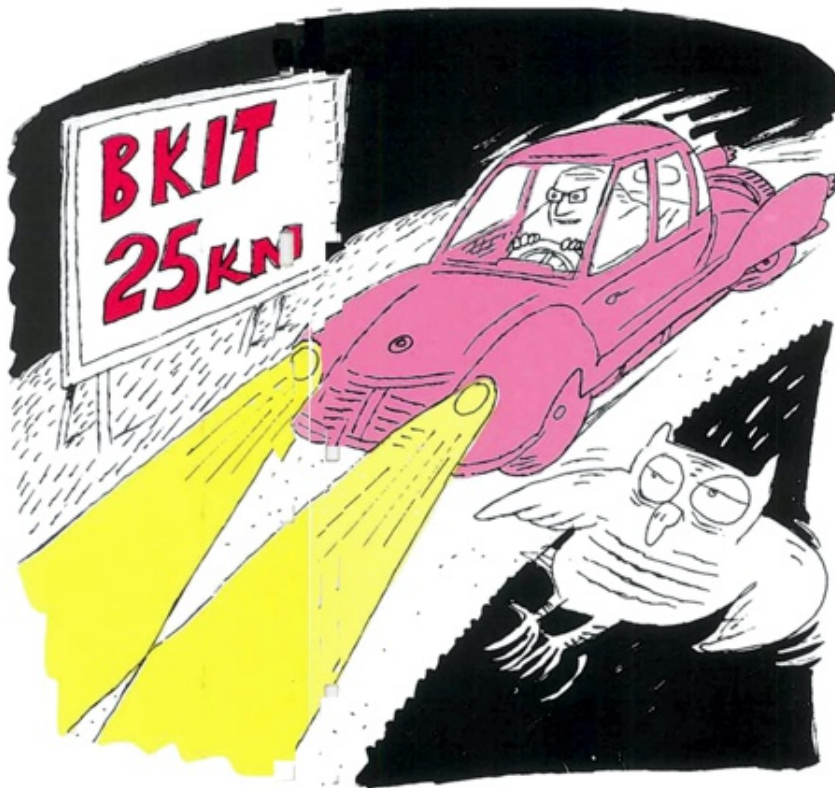
Por ejemplo, si te relajas y alcanzas el estado alfa, es suficiente una menudencia para que haga vagar la mente en una especie de sueño conducido.

Volvamos ahora a nuestra técnica. Ante todo, es necesario evitar fumar y tomar café o té porque, al contrario de lo que se cree habitualmente, la excitación provocada sería sólo momentánea, y poco después volvería el estado de entorpecimiento, más pesado aún que el anterior.

Si se quiere realmente tener una ayuda natural, conviene tomar un refresco elaborado exprimiendo dos naranjas y un limón, o bien agua.

Sal al aire libre y haz un profundo suspiro. Siéntate y procura poner derecha la columna vertebral, deja que la cabeza caiga ligeramente hacia adelante, cierra los ojos y prepárate para relajarte.

Concentra tu atención en tus sienes, en todos los músculos de los ojos y de la cara. A medida que vas profundizando la relajación, notarás cómo los músculos se distienden, adquiriendo con ello energía y vitalidad.



Una vez finalizada la relajación, y alcanzado el estado alfa, debes dar las siguientes indicaciones a la mente, dirigiéndote a ella como lo harías a un amigo a quien apreciaras mucho: "Ahora permaneceré despierto hasta las... horas, para terminar el/la... (Debes explicar con detalle la tarea que piensas llevar a cabo), y hasta las... horas no me iré a acostar para un merecido descanso. Hasta aquel momento estaré muy contento y satisfecho de mí, muy atento y lúcido en todo lo que haré. "

Abre los ojos y vuelve a respirar profundamente.

Ahora puedes emprender el trabajo con toda tranquilidad.

No hay contraindicaciones concretas para utilizar esta técnica que proponemos, aunque algunas veces sucede que alguien se distrae y desvía la atención hacia otros elementos.

Una vez adquirida esta técnica, te podrás permitir el lujo de permanecer despierto y de dormir sosegadamente: cómo, dónde, cuándo y cuánto quieras; de todas maneras, debes tener presente que cada individuo tiene necesidad de su regular reposo fisiológico. Por tanto, si por necesidades particulares tienes que forzar tu ritmo biológico, no olvides que es necesario recuperar el reposo perdido apenas te sea posible.

Si es necesario, puedes dormir alguna noche únicamente durante dos o tres ciclos, pero después debes poder dormir sin límite de tiempo, dejando que sea tu sistema interno el que te despierte a su gusto.

Una última recomendación para los conductores. Puesto que ya hemos repetido muchas veces que el cerebro sigue inexorablemente todas las indicaciones, sean justas o erróneas, si quieres utilizar esta técnica para poder finalizar sin problemas un viaje en automóvil, debes dar a tu mente indicaciones muy concretas, de este tipo: "Ahora, deberé estar despierto hasta que llegue a..., donde podré acostarme en una cama muy cómoda y descansar."

En estos casos, es mejor no indicar a la mente una hora concreta, porque el sueño te vendrá de golpe a la hora fijada, y si sucede que llegas antes o después de esta hora puedes encontrarte con situaciones desconcertantes y desagradables.

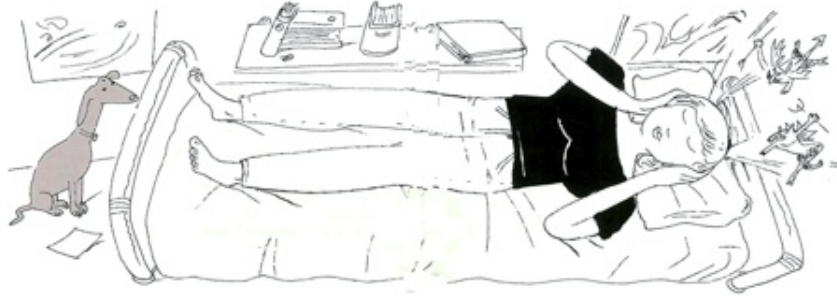
Técnica para eliminar el dolor de cabeza

Muchísimas personas viven atormentadas por el fastidioso dolor de cabeza, puesto que un porcentaje bastante alto de la población está sometida de forma constante a estos desarreglos.

En la mayor parte de los casos, el dolor de cabeza común, o cefalea, es debido principalmente a estados de tensión de algunos músculos del cráneo, de la cabeza o del cuello, o bien a una vasodilatación que se produce en algunos lugares determinados, que varían según las personas.

El dolor de cabeza puede ser debido muy a menudo al estrés o la ansiedad provocados por la agitada vida en las modernas ciudades.

Sin entrar en el campo médico o farmacológico, aconsejamos una técnica mental realmente eficaz para combatir el dolor de cabeza.



Es una buena medida para aliviar, o bien eliminar, esta dolencia debida a estados de tensión, y también para evitar una posible intoxicación por píldoras que muchas veces han sido aconsejadas por la última persona con la que se ha comentado el malestar.

Para esta técnica son necesarias tres fases:

1. Tomar conciencia de lo que no funciona.
2. Considerar la necesidad de cambiar el estado actual.
3. Decidir con precisión cuál es el estado que se desea alcanzar.

Encuentra un lugar tranquilo donde puedas practicar la relajación. Antes de empezar, debes tomar conciencia de tu dolor de cabeza, con todos sus detalles. Advertirás que tienes un gran deseo de cambiar esa desagradable sensación, pero debes analizarla a fondo, sin querer rechazarla a todo coste; deja que tu mente lo haga de forma totalmente natural.

Ten presente que en las filosofías orientales se acentúa muy particularmente el mecanismo rechazo-aceptación del estado de malestar.

Si ofrecemos resistencia, la molestia nos ocasionará más dolor y si, por el contrario, la aceptamos, podremos tener la agradable satisfacción de notar claramente cómo se producen unas minúsculas sensaciones y cómo el dolor tiene una clara tendencia a ir disminuyendo.

Después de haber analizado la sensación de malestar, piensa intensamente en cómo quieres ser, con una actitud mental positiva y con frases positivas, por ejemplo: "Quiero estar sereno, tranquilo, con la cabeza libre, ligera, fresca."

En este punto, empieza a relajar completamente tu cuerpo de la cabeza a los pies, concentrando sobre todo la atención en los minúsculos músculos de la cabeza y del cuello.

Cuando hayas alcanzado el estado alfa, dirás: "Ahora estoy tranquilo y relajado, mi cabeza está libre y ligera; estoy en un perfecto estado de tranquilidad; permaneceré en este estado de relajación hasta que mi cabeza esté totalmente serena, libre y ligera. Cuando vuelva al nivel objetivo, este estado de bienestar será cada vez más intenso y duradero, y me sentiré relajado."

Cuando lo creas oportuno, podrás salir del estado alfa y emprender las actividades normales.

Debido a las formas particulares del hemicráneo, quizá sea necesario repetir el ejercicio un par de veces, a intervalos de unos diez minutos, para lograr la total desaparición de la molestia.

Lo que cuenta es que, una vez terminado el ejercicio, ocupes la mente en algo concreto, siguiendo con la actividad que estabas desarrollando, haciendo una llamada telefónica o leyendo un libro.

Lo importante es que des por acabada tu molestia, que consideres que ya no tienes ningún malestar, y no pienses más en el dolor de cabeza; de otro modo corres el riesgo de que vuelva a aparecer.

Acuérdate de que la mente tiende a creer aquello que queremos: si pensamos demasiado en el dolor de cabeza, éste nos puede volver a atacar.

Técnica para dejar de fumar, para engordar o adelgazar (o para eliminar un mal hábito)

Entre las diversas técnicas que se utilizan para mejorar la calidad de vida, no podría faltar una para mejorar la propia imagen personal.

Con las siguientes técnicas, intervendremos sobre el mal hábito de fumar, y sobre el de comer demasiado o de forma insuficiente.

Para poder actuar con éxito en estos casos en los que se quiere modificar un mal hábito, es necesario conocer algunos mecanismos mentales y efectuar algunos pasos preliminares.

Cualquier acción, desde la más inteligente hasta la más aberrante, obedece a un motivo bien determinado.

Sería muy complejo individualizar estas motivaciones interiores, por lo cual dejaremos esta tarea a los especialistas. Para nuestros ejercicios, sólo es necesario saber que todo comportamiento se deriva de una necesidad interna, más o menos manifiesta o comprensible.

Un mal hábito puede adquirirse como apoyo a una necesidad de afirmación, o para mitigar un estado de ansiedad, aplacar un remordimiento, o por alguna otra razón.

A través de las continuas repeticiones, el comportamiento se vuelve un hábito que puede arraigar profundamente. Por tanto, cuando decidimos cambiar un comportamiento, debemos ante todo comprobar que la nueva manera de ser, la que nos hemos fijado como meta y objetivo, responde a determinadas características.

Por regla general, el nuevo objetivo deberá ser:

1. Positivo, o sea, formulado con palabras y una actitud mental positiva.
2. Concreto (usando una expresión americana, "Debe ser algo que pueda apoyarse sobre una silla").
3. Real, es decir, que debe estar comprendido dentro de una realidad posible (si pesamos 112 kilos, no podemos pretender pesar 80 al día siguiente: este peso puede ser una meta futura, pero no inmediata, puesto que es obvio que necesitaremos algún tiempo para poder perder más de 20 kilos).
4. Ético-moral, o sea aceptado tanto por nosotros, como por las personas que tenemos alrededor, sin causar perjuicios a nadie.

Respetando estas características, podemos entrar en la técnica. Si el objetivo fijado no respondiese a todas las reglas, aunque sea sólo a una de ellas, es mejor no continuar, ni tan sólo probar, porque el ejercicio sería una pérdida inútil de tiempo: sería ir contra un principio interno, no habría ninguna probabilidad de tener éxito.

UN CASO PRACTICO

Es interesante que contemos una historia, a mitad de camino entre lo real y lo imaginario.

Un joven, de carácter bastante cerrado y con notables problemas psicológicos de orden familiar, tuvo un día la desgracia de que se le paralizara el brazo derecho. Fue a visitar a varios médicos, y ninguno supo encontrar una causa a lo que le sucedía. Buscando una solución se topó con un brujo



que le prometió liberarlo de su problema en una sola sesión. El muchacho decidió probar suerte, se hizo "curar" y... una vez en casa, mató a su madre, golpeándola con un cuchillo empuñado con aquella mano. Para comprender este mecanismo psicológico, imaginemos que en nuestro interior tenemos un sistema hidráulico de tubos y de grifos. En caso de excesiva presión del agua, podría reventarse un tubo o romperse un grifo. Si esto sucediera, no tendría sentido "reparar" el daño sin preocuparse de disminuir la presión, porque se produciría una nueva rotura peor que la anterior.

Para dejar de fumar, sobre todo, no intentes hacer algo que no quieres hacer; sería como una agresión contra ti, y una nueva frustración tener que constatar que no ha habido suerte.

Si deseas cambiar algún aspecto de tu comportamiento, debes comprobar siempre que exista un deseo "real" de modificar el hábito negativo. Si eres un fumador empedernido, debes tomar conciencia de que el hecho de fumar daña el organismo; de cuán poco agradable es estar a tu lado, por la mañana, cuando toses convulsivamente; piensa en cuando quieres correr, te sientes literalmente sofocado y sin aliento y te ves obligado a detenerte jadeando y con los pulmones congestionados.

Debes aceptar el hecho de que eres tú quien realmente quieres cambiar esta pésima situación y restablecer el legítimo equilibrio a tu físico. Concíciate de que es sólo por ti por lo que quieres dejar de fumar.

Trasládate ahora a la fase creativa, que te permitirá reconstruir tu autoimagen de persona sana. Imagínate con firmeza cómo quieres ser: una persona bien aceptada, fuerte, valiente, con la respiración libre, el aliento agradable y un buen sabor en la boca; notar tus pulmones limpios; sentirte una persona eficiente, con todas las características físicas reguladas. Reúne en la imagen todo eso que crees es la representación de la persona que deseas ser. Ahora elige en el calendario un día que para ti sea importante, márcalo con un círculo rojo y déjalo en un lugar donde puedas verlo siempre. El día escogido puede ser un aniversario, un acontecimiento al que te sientas ligado, o puede ser cualquier día que se volverá importante, porque será el día en que habrás dejado de fumar.

Después de todos estos preliminares, pasemos a la técnica subjetiva, que deberás practicar sentado.

Haz tu relajación y alcanza el nivel alfa. Imagina delante de ti la pantalla mental y empieza a proyectar una película en que apareces con las actitudes características que adoptas cuando fumas. Visualiza dos o tres situaciones concretas. Cuando en la proyección aparezca la imagen que más te caracteriza como fumador, debes detenerla y dibujar encima una gran cruz negra, prestando mucha atención a no pasarte de los límites de la pantalla.

Empequeñece ahora la imagen y muévela hasta dejarla en un ángulo de la parte inferior izquierda de la pantalla; irá perdiendo color y nitidez. A medida que la imagen se empequeñece, se volverá más desenfocada e indistinguible. Notarás en este momento un gran alivio, un sentimiento de satisfacción que te reafirmará en tus deseos de abandonar una actitud tan negativa. Proyecta ahora en la pantalla la imagen de cómo quieres ser: te verás seguro de ti mismo, respirarás aire limpio a pleno pulmón y observarás más detalles que para ti son característicos de una persona sana y satisfecha de sí misma. En la parte superior derecha de la pantalla debes poner el día que has decidido dejar de fumar, escrito en rojo y dentro de un círculo, igual que has hecho en el calendario. Deja que esta imagen pase delante de ti cinco veces desde el comienzo al final, con colores brillantes, y presta mucha atención a los más pequeños detalles. Puedes salir del estado alfa y emprender de nuevo tu actividad.

Este ejercicio lo debes repetir al menos una vez al día a partir del momento en que decidas dejar de fumar, continuando durante 21 a 30 días después de haberlo dejado. Pasada la primera vez, será suficiente repetir sólo la segunda parte de la técnica, en la cual proyectas en la película la imagen de cómo deseas ser y la pasas cinco veces.

Hasta el día que has fijado en el calendario, puedes continuar fumando normalmente. Podría sucederte que sintieras deseos de dejarlo antes, incluso de disminuir gradualmente el número de cigarrillos que fumas cada día, para dejarlo definitivamente el día determinado. Todo esto es válido también para los grandes fumadores.

Mientras que, por una parte, la mente se habituara a la ausencia de humo gracias a la técnica de cada día, por otra, también será útil para que el organismo se vaya habituando. Por tanto, es oportuno que el día fijado no sea muy cercano; es mejor dejar un mínimo de 40-50 días como fecha límite para dejar definitivamente de fumar y para acostumbrarse a las instrucciones adicionales, como la reducción de cigarrillos hasta llegar a un solo cigarrillo al día. En realidad, el que fuma 50 cigarrillos cada día puede vivir muy bien fumándose 49, y quien fuma 49 puede fumar 48 y así en adelante.

De esta forma se llegará al día previsto casi sin darse cuenta. La técnica, naturalmente, debe seguirse de forma regular hasta el final. El día que dejes de fumar será un gran día para ti y, por tanto, debes hacerte un regalo.

Una reflexión sobre el modo de comer

Es innegable que el ser humano es un animal y, como tal, parte integrante de la naturaleza. Los animales salvajes comen sólo para nutrirse y renovar la energía. El hombre, en cambio, "animal pensante" y, por tanto, superior, ha aprendido a comer también para superar las exigencias de tipo psicológico, como la falta de afecto y similares. Desde este punto de vista, la costumbre de comer de forma excesiva es síntoma indiscutible de debilidad de carácter y de escasa consideración hacia uno mismo.

A este propósito, queremos hacer un par de reflexiones. Imagínate tu estómago como si fuera una factoría donde trabajan diligentes obreros,

vigilantes a cualquier hora, de día o de noche: apenas llega la comida, ellos se preocupan de que sea digerida inmediatamente, enviándola a las zonas dispuestas para ello y limpiando el terreno para la siguiente tanda. Si llegase demasiada comida y muy a menudo, los operarios no podrían efectuar todo el trabajo e, inevitablemente, quedaría un excedente acumulado. Con el tiempo, no habría espacio suficiente para efectuar el trabajo diario y, en definitiva, quedarían



acumuladas pequeñas cantidades de comida. Si, por el contrario, este "almacén" está limpio, las esporádicas "comilonas" no constituirían un problema (lo mismo sucede con el mecanismo del metabolismo).

La otra consideración que queremos hacer es respecto al apetito: el bienestar que hemos adquirido ha hecho surgir la errónea convicción de que uno se debe levantar de la mesa sólo cuando está "harto". Sin embargo, la naturaleza no ha previsto que tuviéramos que saciarnos en cada comida, como hacen los leones en la sabana, que no desdeñan una gacela, aunque estén hartos.

Es perfectamente natural convivir con un ligero apetito, como sucede con los otros animales. Lo importante es comprender que, si se tiene suficiente estima a uno mismo, se puede soportar estar levemente hambriento. De hecho, el motivo por el cual gran parte de las dietas no funcionan bien (o mejor, por lo que ciertas personas no consiguen adelgazar siguiendo una dieta) es la arraigada creencia de la necesidad de saciarse. Por lo tanto, el sacrificio que deben hacer para perder peso es excesivo.

Cómo adelgazar

La técnica para adelgazar voluntariamente es parecida a la anterior; se trata de otro mal hábito, el de comer demasiado, que quieres abandonar para siempre.

Debes tener la suficiente habilidad para hacer las modificaciones que sean necesarias y que estén en la línea de tus exigencias. Por ejemplo, para adelgazar debes conocer los alimentos que son nocivos para ti y que favorecen tu estado actual. Además, debes pensar en cómo deseas ser, fijando los kilos que quieres pesar para sentirte bien.

Considerando que es mucho mejor adelgazar de forma gradual (unos 500 gramos por semana), haz los cálculos necesarios para fijar el día en el cual quieres llegar al peso ideal. Después, sólo te resta seguir los ejercicios que hemos descrito antes, en todos sus pasos.

Debes tener la habilidad de disminuir la comida habitual, evitando grandes cantidades de pan, pasta y alcohol. Puedes seguir comiendo de todo, sin disminuirlo de una forma drástica, sino poco a poco. Come cosas variadas y de distintos colores. Por ejemplo, si quieres tomar una ensalada, mezcla alimentos de varios colores: verde, rojo, anaranjado, etcétera.

Si durante un ejercicio a nivel alfa visualizas un plato con una cruz negra encima, significa que tu inconsciente te indica que aquel plato es contraproducente para tu dieta.

Una vez que hayas comprendido el mecanismo, puedes utilizarlo para engordar o para eliminar cualquier otro hábito negativo.

Problemas de creatividad y de lógica

De la misma forma que existen innumerables criterios lógicos, y no uno solo, igualmente un solo sistema de razonamiento no es válido para resolver todo tipo de problemas, Un método bastante singular es aquel que renueva el concepto de la programación del ordenador

El cerebro humano es, en realidad, bastante ecléctico: la lógica que lo inspira utiliza tanto el razonamiento filosófico como la memoria para reconocer los sistemas utilizados en el pasado para resolver problemas que, en apariencia, son análogos.

Un ordenador, por el contrario, sigue siempre la misma lógica, que es de tipo lineal, y se limita a seguir una instrucción después de la otra, sin reflexionar sobre el motivo por el que está trabajando; respeta fielmente el programa que se le administra y, después de seguir una instrucción, pasa a la otra.

A veces el hombre haría bien en razonar como el ordenador para resolver problemas sencillos, que pueden ser más difíciles de solucionar utilizando un procedimiento racional más complejo. Un ejemplo nos lo dan los problemas de lógica elemental, utilizados como juegos entre amigos en divertidas veladas.

Imagina que tienes que resolver el siguiente problema: 'En una casa viven tres niños, que se llaman Ana, Pedro y María de nombre, y Núñez, García y Blanco de apellido. Su edad es de 7, 9 y 10 años y solamente tienes dos pistas:

1. La niña Núñez tiene tres años más que María.
2. El (o la) niño/a Blanco tiene 9 años.

¿Puedes asignar a cada niño o niña su nombre, apellido y edad?

El razonamiento ordinario podría conducirte muy lejos, mientras que actuando por deducción simple y progresiva puedes llegar a la respuesta en un santiamén. El sistema lineal consiste en diseñar un gráfico donde puedas disponer los elementos del problema y los datos que posees.

Es preferible que empieces por rellenar las casillas con los datos negativos. Debes ponerles una contraseña con el signo $-$, y después indicar lo positivo por exclusión, poniéndole la contraseña con el signo $+$.

La primera indicación afirma claramente que "la" Núñez es femenina, por tanto no es Pedro; además, no es María, puesto que tiene tres años más que ella.

Poniendo el signo $-$ en las casillas Pedro-Núñez y María-Núñez, quedará libre la casilla Ana-Núñez, en la que debes poner la contraseña $+$. Será la primera respuesta exacta. Sobre la línea donde está situada Ana, puedes poner enseguida el signo $-$, que corresponde a los apellidos García y Blanco.

En la pista número 1 se indica que Ana Núñez tiene tres años más que María. Puesto que la diferencia máxima de edad en los niños es de tres años, quiere decir que Ana tiene 10 años y María 7, dejando como última posibilidad los 9 años a Pedro.

GRÁFICO INICIAL

	NÚÑEZ	GARCÍA	BLANCO	7	9	10
ANA						
PEDRO						
MARÍA						

Puedes completar con dos + las casillas Ana-10 y María-7, y con un — las casillas restantes de las líneas y de las columnas relativas, permaneciendo vacía sólo la casilla de Pedro-9.

La pista número 2 te dice que Blanco tiene 9 años. Sabiendo que el niño de 9 años es Pedro, será a él a quien le toca el apellido Blanco.

Sigue poniendo + en la casilla Pedro-Blanco y — en las otras casillas de la línea Pedro y de la columna Blanco. Sólo queda vacía la casilla María-García, en la que debes poner una +. Es la última respuesta.

GRÁFICO INICIAL

	NÚÑEZ	GARCÍA	BLANCO	7	9	10
ANA	+	-	-	-	-	+
PEDRO	-	-	+	-	+	-
MARÍA	-	+	-	+	-	-

Resumiendo, puedes controlar visualmente los signos + de cada cruce, y tienes las siguientes respuestas: Ana Núñez, 10 años; Pedro Blanco, 9 años; María García, 7 años.

Te proponemos ahora un ejercicio un poco más complejo, para que intentes resolverlo solo.

Para facilitarte la tarea, tienes un gráfico ya preparado con casillas dobles para cada categoría, de forma que puedas controlar visualmente todos los cruces.

Problema: cinco amigas preparan unos muñecos de trapo para vender en una fiesta de beneficencia. Te daremos seis indicaciones, a través de las cuales puedes asociar cada persona con un animal, color y precio. Puedes ayudarte con el gráfico.

INDICACIONES

1. El muñeco más barato es el topo, y el más caro es el rosa.
2. El elefante lo ha hecho Patricia.
3. El animal amarillo es más caro que el verde.
4. El gato es azul; el animal hecho por Nora no vale 2.400 ptas.
5. Rita ha hecho el blanco, el de María cuesta 900 ptas.; ni éste ni el topo son verdes.
6. El animal de Diana no es el león, y éste no cuesta 1.000 ptas.

	Gato	Elefante	León	Mono	Topo	Azul	Verde	Rosa	Blanco	Amarillo	500 ptas.	900 ptas.	1.000 ptas.	1.400 ptas.	2.400 ptas.
Diana			-												
María							-				+				
Nora															-
Patricia		+													
Rita									+						
500 ptas.					+										
900 ptas.															
1.000 ptas.			-												
1.400 ptas.															
2.400 ptas.															
Azul	+														
Verde							-								
Rosa															
Blanco									+						
Amarillo															

NOMBRE	ANIMAL	COLOR	PRECIO

Solución

Tratándose de razonamientos lógicos, hay innumerables posibilidades de encontrar la solución. Te proponemos hacerlo de la forma que lo hemos hecho nosotros Para empezar, debes leer una a una las indicaciones y poner los + y los - correspondientes Por ejemplo, en la indicación número 1 pondrás + correspondiente al topo- 500 ptas y en las otras casillas de la línea 500 y de la columna topo. La indicación número 3 será momentáneamente trasladada. La segunda parte de la número 4 afirma que Nora "no" ha hecho el muñeco de 2.400 ptas: pon en la casilla Nora-2.400 ptas, y - en la casilla Nora-rosa (puesto que el rosa vale 2.400 ptas.). La número 5 además de indicarte Rita-Blanco y María-900, te da a entender que ni el muñeco de María ni el topo son verdes: pon - a María-verde, - a 900-verde y -

a María-topo. Por el mismo motivo, en base a la indicación número 1, debes excluir que el topo sea rosa. Para la número 6 puedes poner — en la casilla Diana-león y otro en león-1 000

Después de rellenar el casillero con una serie de + y —, debes controlar las informaciones que son excluyentes recíprocamente, poniendo — en Rita-azul y + en azul-gato, lo que quiere decir que Rita no ha hecho el gato. Excluye también que el gato cueste 2 400 ptas y que María haya construido el muñeco rosa.

La suma de + y de — deja sólo dos posibilidades sobre 5 en los cruces María-colores y topo-colores.

Baraja las diferentes posibilidades y descubrirás que, puesto que el topo cuesta 500 ptas y no es verde, se deduce que el verde (indicación número 4) cuesta 1 000 o 1 400 ptas, excluyendo la posibilidad de las 900, del muñeco de María

En la línea de cruce entre María y los colores hay una casilla vacía relativa al azul. Por tanto, María ha construido el animal azul, o sea el gato, que cuesta 900 ptas.

Todos los — que compensan los + apenas encontrados excluyen muchas posibilidades. Ahora sabes que tanto el verde como el amarillo pueden valer 1.000 o 1.400 ptas: respetando la condición número 3, el amarillo costará 1.400 y el verde 1 000 El último cruce está libre para el blanco y con un coste de 500 (Rita-topo), y con esto ya tienes todas las combinaciones costo/color Además, en los cruces personas-animales sólo queda libre una casilla Diana/mono y, en consecuencia, Nora-león Este último no puede costar 2.400 ptas. (indicación número 4) ni tampoco 1 000 (indicación número 6) seguro que costará 1 400 ptas y es amarillo Ahora sólo tienes que rellenar la última casilla libre para tener la solución

	Gato	Elefante	León	Mono	Tope	Azul	Verde	Rosa	Blanco	Amarillo	500 ptas.	900 ptas.	1.000 ptas.	1.400 ptas.	2.400 ptas.
Diana	-	-		+	-	-			-		-	-	-		
María	+	-	-	-	-	+		-	-	-	-		-	-	-
Nora	-	-	+	-	-	-		-	-		-	-			
Patricia	-		-	-	-	-			-		-	-			
Rita	-	-	-	-	+	-	-	-		-	+	-	-	-	-
500 pts.	-	-	-	-		-	-	-	+	-					
900 pts.	+	-	-	-	-	+	-	-	-	-					
1.000 pts.	-	+		-	-	-	+	-	-	-					
1.400 pts.	-	-	+	-	-	-	-	-	-	+					
2.400 pts.	+	-	-	+	-	-	-	+	-	-					
Azul		-	-	-	-										
Verde	-														
Rosa	-				-										
Blanco	-	-	-	-											
Amarillo	-				-										

NOMBRE	ANIMAL	COLOR	PRECIO
DIANA	MONO	ROSA	2.400
MARÍA	GATO	AZUL	900
NORA	LEÓN	AMARILLO	1.400
PATRICIA	ELEFANTE	VERDE	1.000
RITA	TOPO	BLANCO	500

Consejos prácticos

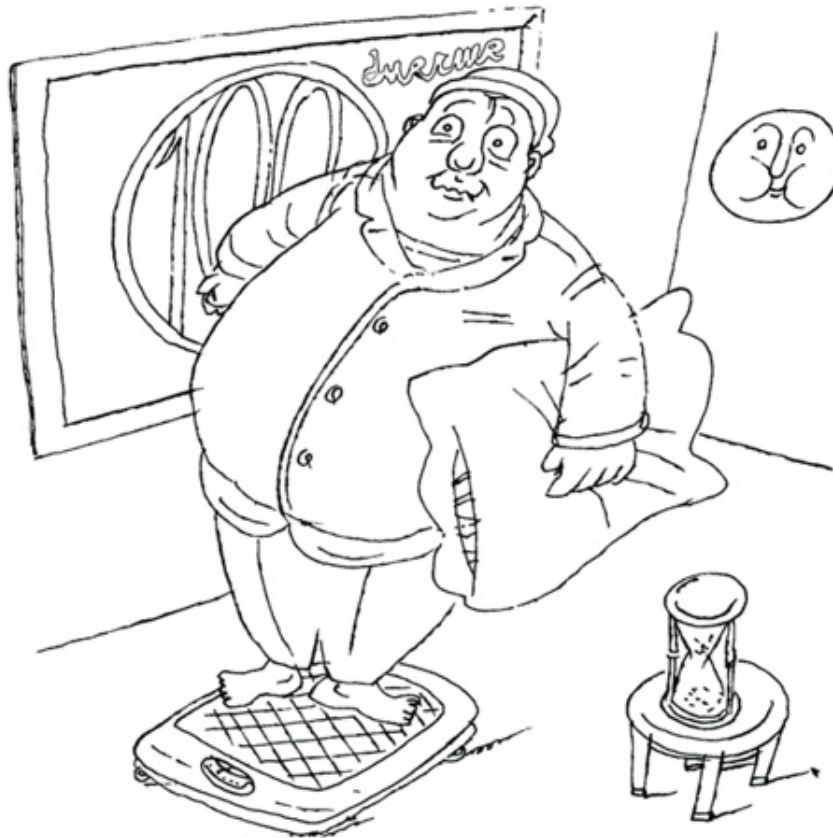
También esta vez hemos examinado técnicas distintas, que obviamente no serán todas de interés general. Quizá tú quieras aplicar la técnica para adelgazar o la de dormir, otro querrá la técnica para permanecer despierto o para engordar.

De todas formas, puesto que se trata de técnicas "a largo plazo", que necesitan breves aplicaciones cotidianas repetidas durante tiempo, es útil probarlas todas para elegir una o dos para su utilización efectiva y prolongada.

De todas maneras, todas son de fácil aplicación y de gran efecto, y por tanto es importante analizarlas con cuidado y reconsiderarlas todas después de haber obtenido los resultados deseados con una en particular.

En realidad, por muchos problemas que se tengan (o se crean tener), es inútil querer resolverlos todos a la vez, porque sería un fracaso y, como consecuencia, se derivaría de ello una gran desconfianza hacia las técnicas en general.

También tiene su importancia saber resolver problemas de lógica, porque son muchas las posibilidades de utilizarlos de forma práctica: a menudo, nos empeñamos buscando soluciones exactas, mientras que sería más fácil excluir las erróneas, restringiendo, de esta manera, el campo de las respuestas compatibles.



Lección 54

El laboratorio mental

En esta ocasión, nuestro viaje nos conduce a un lugar fantástico, extraordinario, misterioso. Se trata de un sitio inmaterial, secreto e inencontrable: el laboratorio que hay en la mente de cada uno de nosotros. Primero deberemos construirlo, en estado de relajación; después podremos comenzar a aplicarle las técnicas de meditación y las prácticas aprendidas en las clases anteriores. Al final, con la práctica, podremos desarrollar técnicas realmente especiales, como la de "ponerse en el lugar de los demás".

También analizaremos varios sistemas prácticos para efectuar operaciones mentales de manera distinta a la habitual.

Cómo seguir la lección

Hay que leer el manual y escuchar la casete para construir el laboratorio propio. Después de las primeras aplicaciones, se puede leer la parte correspondiente a los casos personales.

Qué es el laboratorio

Si consideramos la palabra "laboratorio", podemos imaginar fácilmente un lugar creativo donde es posible realizar un trabajo artesanal con herramientas especiales, tal vez creadas a propósito para la ocasión. O bien un lugar en el que se fabrican piezas únicas, gracias a la inventiva y la experiencia de un profesor.

No obstante, si nos paráramos a pensar, quizá podría venir a nuestra mente algo que no tiene nada que ver con este tipo de laboratorio, y que tal vez antaño no llamábamos siquiera así, sino choza, cuarto secreto, cueva o algo parecido. Muchos de nosotros, siendo niños, soñábamos con un lugar para escondernos: una especie de "taller de los milagros". Algunos creamos en nuestra mente una casa sobre un árbol, o un refugio en una cueva con una entrada secreta, y otros recurrimos a quién sabe qué estratagema para estar a solas con nosotros mismos. Algunos habrán tenido posibilidad de construirse materialmente sitios semejantes, personales e inaccesibles, y otros lo habrán hecho en su imaginación.



A medida que íbamos creciendo, nos vimos implicados en esa forma de "pseudoseriedad" que nos apartó de la creatividad imaginativa, pero muchas personas han conservado inconscientemente la necesidad interior de tener un lugar «i que poderse retirar con toda tranquilidad. Es más, si pudiéramos formular esta

pregunta a todo el mundo, tal vez descubriríamos que es muy común la necesidad de tener un sitio agradable donde retirarse a leer o, simplemente, a pensar.

Lo difícil sería llevar con nosotros un sitio de esta clase: aunque lo tuviéramos, podría ser sólo un lugar al que acudir. Esta es la diferencia fundamental del refugio imaginario que nos construimos de niños, que estaba siempre a nuestra disposición.

Ahora proponemos un método que muchas personas recibirán con el máximo entusiasmo, aunque tal vez algunos permanezcan al principio ligeramente escépticos. Como siempre, invitamos a estos últimos a que prueben a aplicar esta técnica durante un cierto tiempo, y obtendrán resultados especialmente benéficos a pesar de su escepticismo inicial.

Ahora pediremos a todos los alumnos que construyan su "laboratorio mental" personal. Invitaremos a todos a que se conviertan en niños y vuelvan a crear ese lugar secreto en el que ellos, y sólo ellos, pueden entrar. Será un sitio protegido contra cualquier tipo de amenaza, mágico, fantástico, en el que poder inventar, crear, modificar cualquier cosa, y donde poder recibir también a cualquier persona. En este sitio ideal se puede hacer de todo.

La única variación que deberás introducir al construirlo es seguir siendo adulto.

Por su precisión, el laboratorio servirá de ahora en adelante para poner en práctica con más eficacia las técnicas propuestas hasta ahora y para aplicar correctamente la técnica que explicaremos a continuación. Pero, ¿por qué vamos a construirnos precisamente un laboratorio?



Significados psicológicos del laboratorio

El laboratorio es un lugar psicológicamente seguro, en el que el contacto con el subconsciente de cada uno es muy directo. Por dicha razón, las técnicas utilizadas tienen un impacto más decisivo y el efecto se alcanza más rápidamente.

La investigación psicológica no ha podido proporcionar aún explicaciones convincentes sobre la fantástica idea de José Silva de la construcción del laboratorio mental o sobre el empleo que se le puede dar.

Introduciremos algunas consideraciones al respecto. Una vez alcanzado el estado alfa, si nos concentramos en el descenso ideal de los otros 14 peldaños (de 14 a 1), conseguiremos alcanzar una mayor inmersión en nuestros propios niveles interiores, al descender hacia un estado de calma mental más profundo. Inmediatamente después, cuando se produce el descenso ulterior hacia el laboratorio personal, iremos avanzando hacia un estado más profundo todavía, que tiende a las ondas theta.

Los niños se encuentran con frecuencia en este estado mental, y ello es fácil de comprobar. Sólo hay que pensar en los momentos en que un niño, al jugar, se concentra tanto que no responde siquiera aunque se le llame insistentemente. Esto no sucede porque él lo decida conscientemente, sino que ocurre porque, al estar totalmente inmerso en su "laboratorio", no recibe los estímulos exteriores.

A este respecto, los alumnos pueden hacer una prueba muy sencilla: en una situación semejante, relajémonos adoptando el estado alfa e intentemos llamar al niño con suavidad, incluso en voz baja.

Con toda probabilidad, él responderá enseguida, simplemente porque quien le llama se encuentra en un estado mental análogo al suyo.

De hecho, en este estado tenemos la posibilidad de ponernos en comunicación no sólo con los niños, sino con las partes más íntimas de nosotros mismos.

El laboratorio puede ser considerado la representación visual de nuestro subconsciente, con el que también podemos conversar mediante un lenguaje simbólico, es decir, el mismo que se utiliza en los sueños.

En definitiva, el laboratorio se puede emplear con el mismo sistema fantástico que en los sueños, donde todo puede suceder, incluso lo imposible.

El hecho de saber que poseemos un sitio ideal, construido por y para nosotros, con todas las características que deseemos darle, determina sin duda una seguridad

interior. De alguna manera constituye una satisfacción, la saciedad de nuestro



narcisismo y de nuestros deseos de poseer. Es un lugar donde nos sentimos protegidos de cualquier intromisión, de situaciones perjudiciales para nuestra seguridad psicológica; donde expresar nuestra creatividad sin miedo a los juicios externos, inquisidores, inhibidores y opresivos. En el laboratorio, con la experiencia que se adquiere, se puede influir en el propio bienestar psicosomático.

Podemos afirmar que la idea del laboratorio se sitúa entre la investigación científica y la

percepción extrasensorial, sin querer introducir conceptos que podrían alejarnos de los objetivos de nuestro curso. Así pues, limitémonos a considerar la extraordinaria capacidad creativa del ser humano, a través del enorme potencial de la mente. Para apoyar estas teorías, nos basamos también en una reflexión un poco aventurada, pero confirmada por fuentes más que acreditadas: "Lo que una mente humana puede concebir y creer, también puede ser realizado." Trasladando esta frase universal al terreno individual, se podría decir que si una persona concibe un objetivo, también es capaz de alcanzarlo. De lo contrario, no habría sido capaz de pensarlo siquiera.

Dirigiéndonos más directamente a cada lector en particular, se puede decir que todos podemos optar por tumbarnos y eludir mejorar en cualquier aspecto, pero si pensamos ardientemente en algún objetivo, deberíamos prepararnos y ponernos manos a la obra porque ese pensamiento podrá (y, según nosotros, "deberá") ser realizado. En cualquier caso, es obvio que en esta consideración no está comprendido lo irreal. Recuerda que un objetivo debe ser lógico y realizable.

Cómo construir el laboratorio

Hallarás el procedimiento para la construcción del laboratorio mental en la cara A de la casete, y sólo tendrás que seguir las instrucciones, pero antes conviene que

tengas las informaciones básicas necesarias para no verte de improviso dentro de los niveles interiores sin haber entendido bien la técnica.

Haz todo lo posible por no plantearte preguntas, y deja brotar tu creatividad y tu imaginación, dejando a un lado el sentido común; es más oportuno y eficaz concentrarse en comprender lo que hay que hacer.

Comienza eligiendo el lugar donde vas a construir tu laboratorio, que podrá estar situado en cualquier sitio. Puedes ubicarlo en una cueva, en el fondo del mar o en lo más alto de una elevada montaña, en un planeta desconocido o incluso en otra galaxia. El criterio que puedes seguir para su elección es que a este lugar sólo puedas acceder tú, lo cual te proporcionará seguridad y tranquilidad.



Cuando escuches en la cinta "ahora contaremos de 10 a 1", te dirigirás a tu lugar ideal y allí construirás tu laboratorio. El material para su realización deberá ser sólido y opaco, inaccesible a todos y a todo, incluida la luz. He aquí una de las características especiales del laboratorio: aunque la luz no pueda entrar de fuera, estará iluminado por una luz natural, hasta el punto de permitir que crezcan plantas en su interior.

La forma de la sala será preferiblemente rectangular. Empezarás a construirla desde el suelo y luego levantarás, en este orden, la pared de la derecha, la de enfrente y la de la izquierda; por último colocarás el techo, que podrá tener la forma que más te guste, siempre que sea indestructible.

La pared a tu espalda ya existirá y, por consiguiente, no tendrás que construirla. El laboratorio no tiene ventanas, y desde él no se puede ver el exterior, al igual que

desde fuera no se puede ver su interior. Una última recomendación: bajo ningún concepto podrás tener animales dentro de tu laboratorio.

Después de esta información inicial, puedes escuchar la casete y disponerte a construir tu laboratorio.

Equipamiento y decoración

¿Qué objetos pondrías en un ambiente que estuviera a tu completa disposición? Muchos se estarán diciendo: "Si dispusiera de un sitio así, sabría muy bien lo que poner." Pues bien, una vez construido el laboratorio mental, podrás colocar en su interior todo lo que desees.

Veamos algunas indicaciones relativas al equipo indispensable para un empleo correcto y completo del laboratorio; después serás tú mismo quien elija el mobiliario y los objetos e introduzca las mejoras que se ce ocurran para lograr un lugar creativo, seguro, relajante, curativo e intuitivo, como ya hemos descrito.



En primer lugar, coloca tu butaca, que deberá ser cómoda y giratoria, con el respaldo alto y provisto de brazos. A continuación, coloca delante de ella una amplia mesa de forma ovalada, parecida a la de una alubia: estando sentado en la butaca, tendrás que sentirte envuelto por tu mesa y tener a mano todo lo que se te ocurra, girando simplemente a derecha e izquierda.

Sobre la mesa colocarás un teléfono multilíneas, capaz de ponerte en comunicación con varias personas a la vez y, si es preciso, con cualquier punto del universo. Podrás ver en un monitor a las personas con las que estás comunicando; para ello,

pondrás sobre la mesa un vídeo con unas características muy particulares: estará conectado directamente con el teléfono, con el ordenador y con un sistema televisivo capaz de captar señales procedentes de cualquier parte de la galaxia y de otras galaxias, que también podrá proyectar diapositivas, películas y todo lo que te interese ver.

Podrás visualizar todo esto de forma tridimensional, como si te encontraras en un teatro en miniatura, e incluso podrás entrar en escena y observar desde dentro lo que sucede.

Naturalmente, a todas estas posibilidades podrás sumar todo lo que tu mente sea capaz de concebir e imaginar. Así pues, añade a estos instrumentos de trabajo todo lo que, según tú, sería útil tener sobre una mesa de escritorio para proporcionarte seguridad, alegría, felicidad interior, capacidad de comprender y de crear...

Al otro lado del escritorio, debes poner dos butacas más pequeñas para que se acomoden en ellas los eventuales invitados.

En la pared de la derecha colocarás un reloj, del tipo que prefieras, pero con una característica esencial: sus manecillas deberán ser accesibles para que puedas adelantarlo o atrasarlo simplemente con tus propias manos. Puedes dejar la esfera del reloj sin protección, poner cremalleras al cristal o una puertecita que se abra.

Al lado del reloj pondrás ahora un calendario provisto de una hoja por cada mes, de manera que puedas ver perfectamente los días desde tu butaca. Además, en la misma pared deberás encontrar sitio para un mueble muy útil, que haga las veces de archivo y biblioteca: en su interior podrás hallar todo tipo de informaciones presentes, pasadas y futuras.

Este tipo de archivo es muy especial, al igual que todo lo que forma parte del laboratorio: si tuvieras necesidad de ello, podrías consultar en él en cualquier momento todo tipo de manuscritos y notas. Además, el archivo tendrá la peculiaridad de que estará conectado, a través del ordenador, al mayor y más completo banco de datos que puedas imaginar. En este archivo podrás encontrar también información procedente de otros sistemas.

Continuando con la construcción de tu laboratorio personal, te situarás ahora en el ángulo derecho que queda frente a la butaca, donde pondrás una puerta que se abra de arriba abajo ocultándose en el suelo y que sólo tú puedas accionar desde el

interior del laboratorio, pulsando simplemente el primer botón de arriba a la derecha de una consola de mandos que deberás colocar sobre la mesa o, si lo prefieres, sobre el brazo de tu butaca.

Los botones de la consola de mandos serán seis en total, y las funciones específicas de los otros cinco botones podremos verlas dentro de poco.

En la pared que hay frente a tu butaca colgarás tu pantalla mental, y delante de ella una peana redonda. Sobre ésta, en el techo, deberá haber tres pequeños focos con tres luces de diferentes colores: una roja, una verde y otra azul. Estas luces se podrán orientar tanto hacia la pantalla con el esquema mental como hacia la peana, y podrás encenderlas y dirigir las a tu voluntad pulsando uno de los botones de la consola que está sobre la mesa o sobre el brazo del sillón.

Pasa después al ángulo de la izquierda, donde deberás poner una puerta provista de manilla y cerrojo accesible sólo desde el interior del laboratorio.

En la pared de la izquierda colocarás también dos pequeños armarios: el primero deberá contener aparatos y utensilios de todas las clases y épocas (presente, pasado y futuro), que te podrán ayudar a reparar de una manera muy articulada cualquier desperfecto o a corregir cualquier tipo de deformación accidental que se produzca, es decir, haciendo que el objeto deteriorado regrese a la situación en la que se encontraba en un principio.

Pongamos un ejemplo para entenderlo mejor: si se rompe accidentalmente un plato que nosotros apreciamos mucho, tal vez una pieza única, nos ocuparemos de llevarlo a un buen profesional restaurador que sea capaz de recomponer todos los trozos para que el plato recupere, con sus retoques magistrales, su forma y su belleza originales. De hecho, hay artistas que pueden realizar reparaciones casi invisibles. Pero a pesar de ello, en cualquiera de los casos, puede percibirse que el objeto ha sido restaurado si se examina científicamente, con rayos X, por ejemplo.

Con los aparatos que guardas en tu armarito dispondrás de todo lo necesario para hacer reparaciones totalmente invisibles, aun sometiéndose a cualquier examen: los objetos restaurados recuperarán todas sus características iniciales; sus reparaciones podrán ser futuras y podrás actuar directamente en el plano molecular.

En el segundo armarito guardarás todo tipo de medicamentos presentes, pasados y futuros. Para la elección de estos productos vale también el razonamiento que ya

hemos hecho anteriormente: procura tener a tu alcance todo tipo de sustancias, desde la poción mágica de la bruja hasta las medicinas que actúan a nivel molecular. De ese modo podrás obtener curaciones totales.



Para terminar, coloca sobre tu butaca una gran lámpara de luz blanca, que podrás encender pulsando el quinto botón de la consola de mandos. Esta luz tendrá una poderosa acción regeneradora de tu persona, tanto en el plano celular como en el psicológico: cuando la enciendas, estando sentado en tu butaca, notarás que se extiende agradablemente por todo tu cuerpo esta acción regeneradora. Pero deberás tener en cuenta que sólo podrás usar el poder de la luz para ti, y para nadie más. Llegado a este punto, todavía quedará a tu disposición un botón de la consola, que podrás utilizar para el servicio adicional que prefieras.

Si has seguido nuestras indicaciones, tu laboratorio mental contará ahora con sus componentes esenciales y, si lo deseas, puedes introducir en él otros elementos.

Una vez construido el laboratorio, veremos qué se puede hacer con él.

Uso del laboratorio

Muchas personas muestran escepticismo ante la propuesta de crear su propio laboratorio mental y, naturalmente, quedan perplejas al oír hablar de su empleo. Si somos totalmente sinceros, debemos admitir que todo esto linda de alguna manera

con lo absurdo, y que casi todas las personas quedan anonadadas cuando oyen hablar de una técnica semejante. Por ello, la primera vez que se utiliza la técnica del laboratorio mental no cabe duda de que es totalmente necesario recurrir a una especie de acto de fe, confiando en los resultados futuros.

El racionalismo al que estamos acostumbrados en nuestra vida cotidiana no nos permite alcanzar en la mayoría de las ocasiones formas creativas e imaginativas que forman parte de lo fantástico. En realidad, todos podemos constatar que cuanto más conseguimos alejarnos del propio racionalismo, con mayor regularidad se presentan los resultados prácticos.

¿Qué se puede hacer en el laboratorio? Como ya hemos dicho, prácticamente de todo.

Empezaremos comprendiendo bien la extraordinaria importancia de este lugar. El sitio donde cada cual ha construido su laboratorio personal es completamente secreto, y sólo lo conoce su propietario; además, el hecho de ser inaccesible a todo y a todos sirve para garantizar una absoluta seguridad y tranquilidad.

Cada cual puede construirse un lugar psicológicamente seguro al que puede dirigirse cuando lo desee para relajarse profundamente o para recuperar fuerzas. En este último caso, basta con sentarse cómodamente en la butaca del laboratorio y encender la lámpara de luz blanca que hay sobre ella. Esta simple visualización, efectuada a los niveles mentales más profundos, pone en marcha un complejo proceso cerebral que permite transmitir a nuestro cuerpo una agradabilísima sensación de fortalecimiento. Cada persona notará, sin duda, una sensación distinta, pero con frecuencia podrá parecerse a un ligero hormigueo inicial (como si se produjera un movimiento frenético de cada célula), para transformarse después en una sensación de fuerza y potencia física que invade poco a poco todo el cuerpo. Todo esto propiciará sin duda la posibilidad de estar de nuevo en plena forma.

Otra sensación que muchas personas notan habitualmente cuando realizan esta operación de fortalecimiento es la de sentir como si se quitara un tapón imaginario de los pies para dejar salir por ellos todas las preocupaciones, contrariedades y tensiones acumuladas, quedando más libres y serenos inmediatamente después.

A continuación, cuando hayamos alcanzado esa serenidad y paz interior, podremos apagar la lámpara que hay sobre el sillón, salir del laboratorio y del estado de

relajación y reanudar nuestra actividad normal con nuestra mente y nuestro cuerpo descansados.

Puesto que el laboratorio es el espacio secreto propio, cada cual puede dirigirse a él para inventar algo, ya que, además, dispone de todo tipo de artilugios y de instrumentos que ha almacenado para utilizarlos en cualquier ocasión.

También se puede emplear el laboratorio para aplicar cualquier tipo de técnica de dinámica mental.

Pongamos un ejemplo indicativo que repetiremos más detalladamente más adelante, cuando tratemos las enfermedades psicosomáticas. El día que padezcas algún trastorno físico, podrás sacar si lo deseas una camilla de uno de los armarios que hay en tu laboratorio e imaginar que te tumbas en ella; después podrás efectuar una revisión más a fondo de tu estado físico para averiguar con precisión qué es exactamente lo que no va bien. Haciendo esto, darás tiempo al subconsciente, que te proporcionará algunas indicaciones importantes sobre tu salud y te hará sugerencias especialmente útiles. Como es natural, esto no significa que tú debes decidir ignorar o rebatir la opinión expresada por tu médico; simplemente podrá constituir un dato más para orientarte hacia el propio bienestar. Las indicaciones que se hacen a lo largo de este curso demostrarán su validez en función del ejercicio que se haga. Cuanto más se practica la aplicación de las técnicas, más posibilidades de buenos resultados hay.

Ponerse en el lugar de los demás

Esta es una frase que se repite a menudo, pero normalmente, por muchos esfuerzos que se hagan, no resulta sencillo convertirla en realidad. Una variante de ella es: "Cuánto me gustaría estar en su cabeza para hacerle comprender lo que pretendo decir."

En realidad, se trata de formas de hablar que no implican la actuación práctica, que obviamente es imposible.

He aquí una de las muchas aplicaciones del laboratorio mental: realizar experimentos que se basen en los diversos conocimientos y aprendizajes que nuestra mente capta inconscientemente y a los que se puede acceder de maneras especiales (una de ellas, precisamente, es la técnica del laboratorio mental).

Por ejemplo, podemos intentar recibir en el laboratorio a una persona especialmente triste y preguntarle el motivo de su tristeza; ésta, naturalmente, podría responder con sus motivaciones reales o no. Sería mejor aún "ponerse en su lugar", es decir, imaginar que se suplanta a esa persona penetrando en su cuerpo. En el fondo, de ese "todo" forma parte lo que está permitido a nivel imaginativo.

Una vez en el interior de la otra persona, se puede intentar percibir lo que se siente exactamente ocupando el lugar de los demás y, por lo tanto, "sentir" el motivo de la tristeza desde dentro: en el laboratorio pueden ocurrir cosas muy interesantes, si usamos nuestra imaginación.

Después, podemos salir del cuerpo de nuestro visitante y formularle otras preguntas, dejando siempre mucho espacio para nuestras sensaciones. Las respuestas podrían corresponder a la verdad o ser fruto de la imaginación, pero esto no importa mucho: lo más importante son los propios deseos de intentar dejar que sea la mente la que proporcione indicaciones.

También en este caso se puede llegar a comprender con el tiempo la utilidad de propuestas aparentemente absurdas.

Para incrementar las posibilidades de comprensión inmediata, relatamos un experimento realizado por un alumno durante sus ejercicios en el empleo del laboratorio. Esta fue su narración:

"Al volver a casa después de pasar el día recogiendo aceitunas en el campo, fui a lavarme las manos antes de ir a cenar. Al hacer el gesto habitual de quitarme la alianza del dedo, me di cuenta de que no la tenía. Intuitivamente, empecé a devanarme los sesos para recordar dónde podía haberla dejado, pero, por mucho que pensara, no había manera de recordar nada útil. Entonces decidí dirigirme a mi laboratorio mental para intentar algo más. Me senté cómodamente en mi sillón y, al cabo de un rato, se me ocurrió encender el monitor para ver la película completa del día que había pasado en el campo: así, tal vez podría recordar dónde había dejado la alianza. En la



pantalla apareció un momento concreto del día, en el que me dirigía hacia un olivo muy cargado de fruto, me subía a él y empezaba a recolectar aceitunas, que iba echando en un cesto que sujetaba con la mano izquierda. Llegó un momento que noté que la alianza me molestaba en el dedo al agarrar la cesta, que pesaba cada vez más. Decidí quitarme el anillo y guardarlo en el bolsillo del pantalón; al hacer este movimiento pude ver claramente en la pantalla que la alianza que pretendía guardarme en el bolsillo se había salido a causa de la postura que yo tenía en el árbol y había caído al suelo. En ese momento detuve la película, y proyecté de nuevo las últimas secuencias a cámara lenta: así pude observar el punto preciso en el que se encontraba la alianza a los pies del olivo, fijé unos mínimos puntos de referencia y pensé que al día siguiente encontraría sin duda la alianza, gracias a todos los detalles que pude volver a ver en la película. Al día siguiente, en efecto, me dirigí de nuevo al campo y encontré la alianza en el suelo, precisamente en el punto imaginado.”

Cada cual puede atribuir la explicación que desee a este suceso, y clasificarlo como prefiera.

Quedándonos en el plano práctico, nos complace pensar que nuestra mente es capaz de percibir y guardar informaciones situadas fuera de la esfera consciente. Por eso, si le damos ocasión de expresarse, por ejemplo mediante la técnica del laboratorio mental, podemos hallar respuesta a algunas cuestiones que tal vez no tendrían ninguna solución si se analizaran únicamente con los propios conocimientos objetivos.

Casos prácticos personales

A continuación reproducimos el relato de un alumno (debes leerlo después de haber realizado los primeros ejercicios prácticos con el laboratorio mental). Se podría hacer una larga lista de casos de este tipo, pero no creemos que las narraciones sensacionalistas sean realmente útiles. Lo que deseáramos transmitir son las enormes posibilidades que se presentan a todo el mundo con la creación y el empleo del laboratorio mental.

A partir de ahora no nos dirigiremos más a los escépticos, porque consideramos más importante intentar aclarar las ideas a los que ya han probado estas técnicas y tal vez han conseguido algo, aunque con resultados inconsistentes y tal vez confusos. Podemos tranquilizarles diciéndoles que todo va bien, es más, va estupendamente, e intentaremos darles unos apuntes de trabajo antes de que se abandonen a su magnífica creatividad.

"Tenía que presentarme a una entrevista de trabajo. La noche anterior decidí dirigirme a mi laboratorio para vivir en síntesis lo que me esperaba al día siguiente. Proyecté en la pantalla mental una película de mí mismo, en la que me veía ante la puerta de una oficina y llamaba. Cuando entraba, me recibía una persona distinguida, bien vestida, que salía a mi encuentro estrechando mi mano. Me veía sosegado y, después de haberme presentado, comenzaba a responder con toda tranquilidad a las preguntas que me iban formulando. Mi actitud era segura, decidida, dispuesta y atenta. Una vez terminada la entrevista de manera perfecta, me veía salir de la habitación despidiéndome con satisfacción por la excelente impresión que había dado. Posteriormente me veía leyendo un telegrama que confirmaba mi contratación. ¿Tienen curiosidad por saber cómo fueron las cosas? No trabajo en esa empresa porque elegí dedicarme a otra actividad, pero la entrevista se desarrolló impecablemente y a continuación recibí no un telegrama, sino una carta que me confirmaba el resultado positivo. Pero lo más importante que tengo que decirles es que la decoración del despacho en el que fui recibido y la ropa que llevaba la persona que me entrevistó eran, si no iguales, sí parecidísimos a los que yo había imaginado en mi laboratorio. En aquellas condiciones tan familiares para mí, la entrevista fue de una sencillez extrema."

Dicho esto, sólo nos queda hacer una recomendación final: usa tu laboratorio siempre que puedas en cualquier ocasión y en cualquier momento del día, y llegará el momento en que también tú tendrás una historia extraordinaria que contar.



Cálculo mental

Todos estamos acostumbrados a realizar operaciones comunes usando registradoras, ordenadores o calculadoras de bolsillo, pero esto no significa que saber realizar operaciones mentalmente no deba ser considerado útil para el desarrollo de la elasticidad mental que con tanto ahínco intentamos conseguir. Pondremos unos ejemplos de formas alternativas de efectuar cálculos mentalmente. El sistema ordinario para desarrollar las operaciones, que nos enseñaron en el colegio, se basa en el mecanismo de hacer las operaciones sobre papel o sobre una pizarra. Si tenemos que hacer el mismo tipo de operaciones mentalmente, solemos repetir con la mente el mismo algoritmo, como si lo estuviéramos escribiendo. En otras palabras, intentamos representar la imagen que veríamos si escribiéramos los números.



Naturalmente, ésta no es la mejor manera, ni tampoco la más rápida, de obtener el resultado. Evitando una posible profundización, y dejando al arbitrio de cada cual la búsqueda de publicaciones especializadas, veamos algunos ejemplos.

Para hacer multiplicaciones simples sin recurrir al sistema clásico de poner los números en columnas y multiplicar primero las unidades, después las decenas, las centenas y así sucesivamente, en el siglo XVIII se desarrolló en Rusia un interesante sistema alternativo que se difundió incluso entre los campesinos. El sistema era muy ingenioso, sobre todo si se tiene en cuenta la época; no era especialmente rápido, pero permitía obtener el resultado de multiplicaciones complejas aunque sólo se conociera la tabla del 2. El método es el siguiente: pongamos que queremos multiplicar entre ellos los números 48 y 95 (el resultado es 4.560). Entonces hay que escribir uno al lado del otro los dos números que vamos a multiplicar. Debajo del primer número se escribirán los números que se obtienen dividiéndolo por dos repetidas veces. Así pues, si tenemos

$$48 : 2 = 24 : 2 = 12 : 2 = 6 : 2 = 3$$

y, al final,

$$3 : 2 = 1.$$

En esta última operación habrá que procurar aproximar por defecto la división efectuada. Pues bien, visto que el resultado de $3 : 2$ es exactamente 1,5, habrá que escribir 1 redondeando la cifra por defecto.

El segundo número que vamos a multiplicar deberá anotarse en la columna de la derecha, poniendo debajo de él, del mismo modo que antes, los números obtenidos, esta vez, de multiplicarlo por dos. Así tendremos

$$95 \times 2 = 190 \times 2 = 380 \times 2 = 760 \times 2 = 1.520 \times 2 = 3.040.$$

El resultado definitivo de la operación se obtiene sumando (de aquí que se emplea la suma y no la multiplicación) sólo los números de la columna de la derecha que tienen un número impar en la columna de la izquierda correspondiente.

En este caso tendremos que sumar el número 1.520, que está en la misma línea que el número 3 (impar), y el número 3 040, que está en la misma línea que el número 1 (impar) El resultado final es

$$3.040 + 1.520 = 4.560$$

El resultado es igual al obtenido con la primera operación.

Primer ejercicio

48×	95	
24×	190	
12×	380	
6×	760	
3×	1.520	} 4.560
1×	3.040	

Con esto no queremos afirmar que de esta manera se ahorra mucho tiempo. Ante todo, se trata de un método alternativo que puede utilizar incluso un niño que sólo sepa sumar y la tabla de multiplicar del 2 para hacer sin dificultad la multiplicación de los números

$$75.623 \times 1.548\ 917$$

Veamos el desarrollo.

SEGUNDO EJERCICIO

75.623	×	1.548.917	*=	117.133.750.291
37.811	×	3.097.834	*	
18.905	×	6.195.668	*	
9.452	×	12.391.336		
4.726	×	24.782.672		
2.363	×	49.565.344	*	
1.181	×	99.130.688	*	
590	×	198.261.376		
295	×	396.522.752	*	
147	×	793.045.504	*	
73	×	1.586.091.008	*	
36	×	3.172.182.016		
18	×	6.344.364.032		
9	×	12.688.728.064	*	
4	×	25.377.456.128		
2	×	50.754.912.256		
1	×	101.509.824.512	*	

* números impares en la primera columna

Suma de los asteriscos: 117.133.750 291

Una posibilidad alternativa, esta vez de cálculo mental y probablemente más sencilla que la anterior, es la que permite calcular el cuadrado de números de dos cifras. El procedimiento es simplemente éste, si por ejemplo tuviéramos que calcular el cuadrado del número 9, tendríamos que multiplicar 9×9 . Esta operación es muy sencilla: todos saben que $9 \times 9 = 81$. Pero si quisiéramos que el cálculo fuera más fácil, haciendo que uno de los dos números sea múltiplo de diez (es decir, que termine en 0), tendremos que sumar 1 al multiplicando y restar la misma cantidad numérica al multiplicador: en el caso del número 9, tendremos que multiplicar 10×8 (es decir, $9 + 1 = 10$ y $9 - 1 = 8$), obteniendo $10 \times 8 = 80$. A este resultado tendremos que sumarle el cuadrado del número que hemos sumado y restado durante la operación: en este caso el número que se ha sumado a 9 era 1. Así pues, $1 \times 1 = 1$, que sumado a la solución de $10 \times 8 = 80$, da como resultado 81.

Esta multiplicación era extremadamente fácil. Pero ahora veremos, con el mismo método, cómo calcular el cuadrado de 82, que se puede obtener fácilmente multiplicando 80×84 . Calculando mentalmente la multiplicación 84×8 (fácil de hacer porque se trata de multiplicar un número de una sola cifra: el resultado es

672) y añadiéndole el 0 de las unidades obtenemos el número 6.720. Le tendremos que sumar también el cuadrado de 2, es decir, del número que nos ha permitido llegar de 82 a 80, que es 4. Entonces $6.720 + 4 = 6.724$.

Hay que decir que este cálculo resulta más fácil de hacer mentalmente que de explicar por escrito. Por eso te invitamos a probar con los cuadrados de cualquier número de una o dos cifras para comprobar lo fácil que es obtener la solución en poco tiempo.

Algunos se preguntarán cuál es el motivo matemático por el que funciona esta técnica. La explicación hay que buscarla en un tema que sin duda habrá sido estudiado en el colegio, pero a nivel puramente teórico; por eso, nadie ha podido darse cuenta de sus extraordinarias implicaciones prácticas. Se trata de los famosos "productos notables" y del "cuadrado del binomio". Se contemplan operaciones de este tipo:

$$(a + b)^2 = (a + b) * (a + b) = a^2 + ab + ba + b^2 = a^2 + 2ab + b^2$$

A través de sus variaciones sobre el tema, se pueden aplicar varias técnicas prácticas de tipo reflexivo, Sigamos atentamente un ejemplo del mismo tipo que los ya descritos: el cuadrado de los números Si queremos calcular el cuadrado del número 25, que definimos a , sabemos que tenemos que sumarle el número más próximo que termine en 0, que en este caso es el 20 o el 30.

Según la regla descrita, multiplicaremos el 20 x el 30 (obtendremos 600). Detengámonos en la regla y descubriremos que hemos efectuado la siguiente operación:

$$(a + b) * (a - b)$$

donde

$$a = 25 \text{ y } b = 5$$

Reconocemos el esquema del producto notable y sabemos que conduce al binomio $(a^2 - b^2)$; como sólo necesitamos a^2 (es decir, 25 al cuadrado), deberemos sumar de nuevo b^2 , es decir, el cuadrado de 5 ($600 + 25 = 625$).

Naturalmente, se puede aplicar la misma técnica para cualquier operación entre números, con pequeñas variaciones según los casos. Si, por ejemplo, hay que multiplicar entre ellos los números 48 y 52, en vez de recurrir al sistema de poner los números en columnas, se puede observar que se trata de dos números que son simétricos respecto a un número que termina en 0. En otras palabras, 48 y 52 tienen la misma diferencia numérica (2) con el número 50.

Si volvemos a considerar la posibilidad de utilizar el cuadrado del binomio, podemos multiplicar sólo el número 50 por sí mismo (obteniendo el resultado de 2.500).

Pero ya que la multiplicación inicial se ha transformado en el producto notable

$$(a + b) * (a - b)$$

donde

$$a = 50 \text{ y } b = 2$$

y, dado que el resultado está en el binomio ($a^2 - b^2$), llegaremos rápidamente a la solución restando a nuestro a^2 (2.500) el cuadrado de b (es decir, 4). Así pues, $2.500 - 4 = 2.496$, que corresponde al producto de 48×52 .

Lo mismo ocurre en todos los casos de simetría con números múltiplos de 10: por ejemplo, la multiplicación 97×83 se puede resolver calculando el cuadrado de 90 (8.100) y restándole el cuadrado de 7 (diferencia entre 97 y 90, y también entre 90 y 83). Por eso, $8.100 - 49 = 8.051$, que corresponde a 97×83 .

La verdadera regla que debes seguir para resolver operaciones mentalmente ha de ser la de reflexionar siempre para hallar la posibilidad de simplificar las operaciones. Si quisiéramos multiplicar mentalmente dos números cualquiera, por ejemplo 113×21 , lo más sencillo sería multiplicar 113×20 y después sumarle una vez 113. En efecto, obtenemos 113×20 ($113 \times 2 = 226$ más el 0 de las unidades = 2.260), y después sumamos una vez el número 113 (es fácil calcular $2.260 + 113$, es decir, 2.373, que naturalmente corresponde a 113×21). Materialmente, el cálculo mental puede ser especialmente eficaz si se buscan sistemas alternativos.

Una vez más, haremos hincapié en que, normalmente, algunas enseñanzas se imparten sin aplicarlas prácticamente y, por consiguiente, sin demostrar la utilidad de ciertos resultados teóricos. La aritmética, el álgebra y las matemáticas, de hecho, se proponen el objetivo de crear métodos y técnicas de cálculo adecuadas para resolver los distintos problemas con la mayor síntesis posible.

Consejos prácticos

Este capítulo está dedicado por completo al laboratorio, y por eso conviene llamar la atención de nuevo sobre este tema: al introducir en él otros elementos, la experiencia impone ciertos consejos, en nuestra opinión bastante importantes.

Como ya hemos dicho, se puede aportar cualquier cambio al laboratorio personal, desde pintar las paredes del color preferido hasta colocar plantas, alfombras y toda clase de objetos.



Sin embargo, aconsejamos dejar espacio a la creatividad, teniendo presentes algunos parámetros indicativos. Por ejemplo, hemos hablado de los colores y de su influencia en el subconsciente y, por consiguiente, en nuestro comportamiento; por eso conviene evitar pintar las paredes de nuestro laboratorio de colores demasiado fuertes que podrían llegar a molestarnos. El color que nunca nos molestará es,

obviamente, el blanco, que además permite ver mejor los objetos, al iluminarse con la luz natural que hay en el interior. Conviene usar colores muy tenues, ya que el laboratorio es un lugar donde se desea tener sensación de tranquilidad y de paz. La pared que se halla frente a la butaca tendrá que ser blanca siempre.

Para entrar en el laboratorio, basta contar mentalmente de 10 a 1, como se escucha en la cinta: al llegar al 1, se estará dentro automáticamente. Pueden emplearse sistemas ligeramente distintos, pero consideramos que así está garantizada la seguridad interior: de hecho, el laboratorio, además de ser inencontrable, inaccesible y con unos mandos manipulables sólo desde dentro, si posee la peculiaridad de que podemos entrar en él nosotros mismos mediante un sistema sencillo, nos ofrecerá la seguridad de que no podrá penetrar en él nadie que nosotros no queramos.

Recuerda, además, que el laboratorio se puede utilizar como lugar de fortalecimiento psicofísico o como refugio, pero nunca debe usarse para huir de la realidad, porque no sería útil. El laboratorio es esencialmente un lugar de trabajo para resolver los problemas e inventar la nueva vida propia.

Lección 55

Los ayudantes del laboratorio

Una vez construido el laboratorio mental ha llegado el momento de materializar otro aspecto de tu inconsciente. Te explicaremos cómo podrás satisfacer esta necesidad mediante la creación de dos "ayudantes" que estarán constante y completamente a tu servicio. Gracias a ellos podrás desarrollar mucho más tu sensibilidad personal.

Después pasaremos a la parte reflexiva, donde estudiaremos un poco algunos pensamientos filosóficos, especialmente de origen oriental. También examinaremos algunas de las técnicas prácticas de creatividad matemática que son muy divertidas.

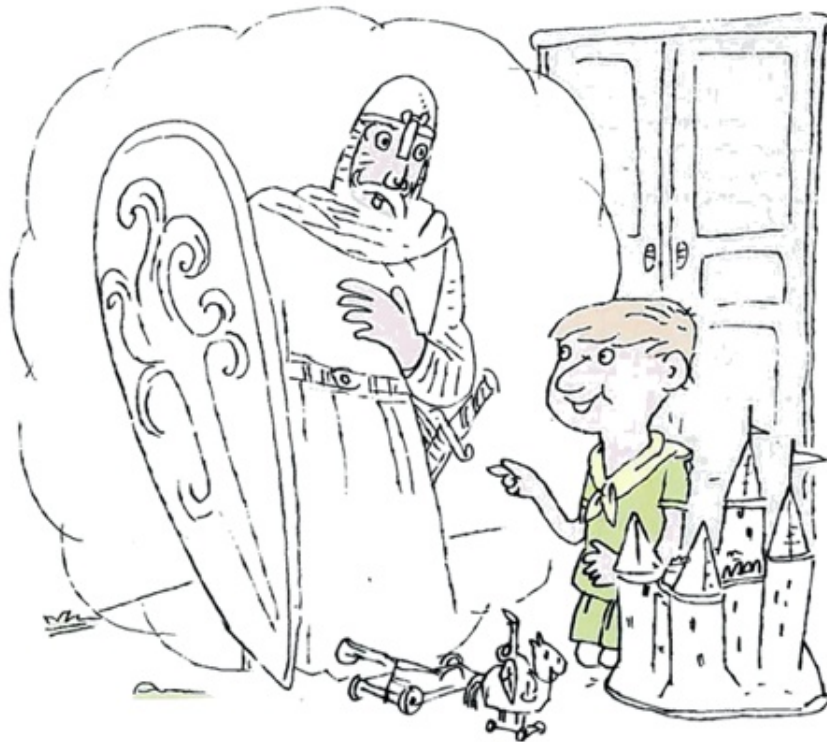
Cómo seguir la lección

En esta lección es mucho mejor que escuches la primera parte de la casete, que contiene la técnica para la materialización de los ayudantes, después de leerte las primeras páginas con las explicaciones de la técnica, sin necesidad de seguir con la lectura del manual. De esta forma evitarás posibles condicionamientos. Por lo demás, puedes seguir de la forma habitual.

Los ayudantes del laboratorio

Una vez más, tomaremos como punto de referencia los juegos de la niñez, a los cuales nos hemos referido a menudo (y es muy probable que lo sigamos haciendo) porque es innegable que los niños son las personas más naturales y espontáneas que existen, al menos hasta que alcanzan determinada edad: obviamente, con el crecimiento están expuestos igual que los mayores a las neurosis características de cada sociedad organizada.

Quizá recordarás que cuando eras niño hablabas solo. También es posible que jugaras solo, aunque, en aquel juego solitario, muchas veces no estabas realmente solo porque a menudo escogías un compañero de juegos imaginario, con el cual incluso repartías a veces tu merienda.



Sin embargo, lo más importante no son las relaciones mantenidas con los “amigos” imaginarios, sino el hecho de que probablemente todas las personas han tenido al menos uno. Para algunos puede que fuera sólo una voz, para otros una figura indefinida, y hasta puede que para muchos fuera incluso una presencia física

momentánea con la cual iniciar animadas discusiones o litigios sobre cualquier juego en el que no se habían respetado las reglas.

Seguramente serán bellos recuerdos para ti, escenas agradables de momentos libres de preocupaciones en los que reinaban la creatividad y la autosuficiencia. En aquella época eras capaz de aislarte del mundo cuando lo necesitabas y jugar tranquilamente durante largas horas en tu "laboratorio" con tus amigos imaginarios.



La técnica que explicaremos ahora logrará que cada alumno pueda hacer algo parecido a lo que hacíamos de niños.

En concreto, se trata de imaginarnos a dos ayudantes personales para nuestro laboratorio mental, uno femenino y otro masculino, que pueden sernos de gran ayuda en muchas ocasiones.

La primera parte de la casete contiene la técnica para la materialización de estos dos ayudantes, que se crearán y luego se introducirán en el laboratorio uno a uno. Como

siempre, la voz del instructor te irá guiando, y tú deberás limitarte a seguir sus instrucciones paso a paso.

En esta ocasión se necesitan muy pocos preliminares: basta con relajarse, trasladarse al laboratorio, sentarse cómodamente en la butaca y abrir la puerta que se encuentra en el ángulo derecho, mediante el botón adecuado de la consola de mandos.

Queremos recordarte que esta puerta desciende del techo hacia el suelo y desaparece debajo del pavimento. Es esencial que la puerta baje muy lentamente: de esta forma, la persona que se encuentra detrás puede descubrirse poco a poco y con los más pequeños detalles.

Primero verás sus cabellos, después la frente, los ojos (éstos especialmente importantes y debes prestarles mucha atención, porque son una de las principales fuentes de comunicación) y los demás rasgos de la cara. A continuación, bajarás a lo largo del cuerpo y descubrirás cuáles son sus características físicas. Irás viendo

todos los detalles de tu primer ayudante, desde la cabeza hasta los pies. Luego lo introducirás en tu laboratorio, irás a su encuentro y lo saludarás afectuosamente, tal como se merece una persona tan especial. Te presentarás y le preguntarás su nombre, su lugar de origen y todas aquellas informaciones que desees.

Una vez hecho todo esto, lo acompañarás por tu laboratorio y después le pedirás que se siente en la butaca que se encuentra a tu derecha, delante del escritorio.

Acto seguido, debes volver a accionar la puerta con el mismo botón de la consola y prepararte para conocer a tu segundo ayudante, que ya se encontrará esperando para entrar. Debes comportarte del mismo modo que lo has hecho antes, observando todos los detalles de la persona. Irás también a su encuentro y te presentarás, le enseñarás tu laboratorio y le preguntarás cuál es su nombre y de dónde procede, así como todos los datos que puedan ser de interés para ti. Después lo acomodará en la butaca que está libre delante de tu mesa, a la izquierda.

A diferencia de las otras lecciones de este curso, llegados a este punto debes dejar a un lado el manual y seguir con la parte práctica de la casete. Después puedes continuar (y profundizar) con las descripciones del manual.

No te plantees preguntas de ningún tipo: no podrías responderte de forma adecuada y correrías el riesgo de crearte condicionamientos.

Significado psicológico de los ayudantes

¿Vuelves a mirar otra vez el fascículo después de escuchar la casete? Deseamos que sea así, pues de otra forma corres el riesgo de caer en errores. Debemos informarte de que si te dejas tentar por la curiosidad y quieres saber algo más antes de practicar la técnica de los ayudantes, estás desperdiciando una oportunidad.

Si, por el contrario, has seguido bien las instrucciones, tienes ahora en tu laboratorio a dos ayudantes con los cuales puedes contar en todo momento.

¿Les has preguntado cómo se llaman y de dónde proceden? Esto es importante, porque significa que tienes un verdadero interés hacia ellos. ¿Cómo se han presentado? ¿Qué impresión has sacado de ellos?

No hay ayudantes mejores o peores que otros; sencillamente, cada uno tiene los suyos, que son distintos de los de otros.

Después de varios años de experiencia, podemos afirmar que estadísticamente los que se manifiestan más útiles son los difuntos, los extraterrestres y todos aquellos que con su figura irradian seguridad, afecto, potencia y alegría.

Te preguntará quiénes son, por qué están en tu laboratorio o para qué sirven. Desde el punto de vista simbólico, podemos decirte que el ayudante masculino representa tu parte racional y práctica, mientras que la ayudante femenina es tu parte intuitiva y creativa. También pueden considerarse como la encarnación de los dos hemisferios cerebrales. Como ya es sabido, el izquierdo preside las funciones de lógica, análisis, razonamiento, escritura, lenguaje, mientras que el derecho está dedicado al arte, las emociones, los sueños y la imaginación.

Ahora veremos cómo todo esto puede ser muy útil. Es muy importante que de ahora en adelante consideres a tus ayudantes como portavoces de las comunicaciones del inconsciente y, por tanto, deberás interpretar correctamente sus mensajes simbólicos. De ello se deduce la necesidad de mantener unas buenas relaciones con ellos, considerando que, en concreto, son una parte de ti mismo.



Puedes también optar por tenerlos siempre presentes físicamente en el laboratorio, o sólo cuando desees, aunque esto no significa que sea posible eliminarlos. En otras palabras, si quieres tener una sensación de sana soledad y libertad de movimientos en el laboratorio puedes actuar sin verlos, pero sin creerte que no están: siempre

estarán presentes, aunque sean invisibles, y no intervendrán si tú no los llamas. Los ayudantes estarán siempre a tu disposición.

Debes tener en cuenta que con el tiempo se irán transformando: el ayudante actual podría desaparecer y ser sustituido por una persona completamente diferente, con la cual será necesario que vuelvas a hacer las presentaciones.

Los ayudantes pueden cambiar mucho, volverse más jóvenes, más viejos, más dinámicos, más silenciosos, e incluso puede ser que no intervengan aunque les interpeles. La lista de las variaciones puede ser muy larga.

Dentro de ti se encuentra el motivo que te hará comprender qué es lo que intentan comunicarte con estas transformaciones. Para que lo comprendas mejor, te daremos algunos ejemplos tomados de las experiencias aportadas por alumnos que han seguido este curso. Si el ayudante masculino de una persona de treinta años se le presenta un día como un viejo decadente, con una indumentaria raída y apoyado en un bastón, ¿qué significado puede tener? Quizá en ese momento de la vida, aquel individuo está pasando por una fase de inmovilismo, de inactividad y de apatía hasta el punto de que él quisiera reunir todas sus energías para mejorar su comportamiento.

Esta podría ser una justificación. Pero, ¿a qué podría dedicar su actividad? Entonces es cuando puede dirigirse al ayudante, pidiéndole concretamente: "¿En qué crees que debo emplear más energía?" Entonces él, con toda probabilidad, podrá responder de forma explícita (si es que se han mantenido unas buenas relaciones) o simbólicamente, dando buenos consejos.

Es muy importante precisar que estas técnicas no hay que utilizarlas como un juego con los amigos en los fines de semana. Todo esto que estás aprendiendo sirve para establecer relaciones más directas con tu inconsciente y para que practiques un detallado autoanálisis. A medida que aprendas y lo vayas comprendiendo, estarás en disposición de poner en práctica tus necesidades o deseos.

Puedes preguntar cualquier cosa a tus ayudantes y también pedirles que te ayuden a resolver situaciones difíciles y problemas de todo tipo. Puedes confiar en ellos, porque lo saben todo sobre ti y tu laboratorio. Piensa que, además, son unas personas muy especiales, que pueden comunicar de forma inmediata contigo o con

el inconsciente colectivo, del cual pueden obtener una gran cantidad de informaciones útiles (y a veces esenciales) para ti.

Pensamientos filosóficos

¿Has reflexionado alguna vez sobre el destino de una sencilla bellota? Básicamente, pueden ocurrir dos cosas: que sea comida por un cerdo, digerida, y formar parte del animal, o bien que llegue a completar su propio ciclo vital transformándose en una gigantesca encina, capaz de ver sin inmutarse cómo transcurren los siglos sobre su poderoso tronco y de desafiar la intemperie con su fuerza, abrazando el cielo con su verde copa y sus fuertes ramas.

Es muy útil considerar que todos los seres humanos tienen guardada en su más profundo interior la misma fuerza que una bellota, o incluso que la semilla de un baobab (que todavía puede crecer más). Es sólo responsabilidad de cada persona, y de sus reacciones frente a las diversas circunstancias de la vida, el que interrumpa su propio ciclo vital o bien que lo lleve a término de la forma más apropiada.

Fantasías filosóficas para reflexionar

Después de haber estudiado toda esta serie de técnicas tan particulares, ahora es el momento apropiado para que nos detengamos unos momentos a pensar y nos dediquemos a hacer algunas reflexiones.

Los interesantes estudios efectuados por José Silva, ampliados por otros muchos investigadores en distintas partes del mundo, pueden formar parte de la esfera fantástica, si tenemos en cuenta que la ciencia todavía no se halla en disposición de dar respuestas satisfactorias a todas las preguntas que el hombre se formula, ni de encontrar métodos o instrumentos que demuestren de forma tangible todo lo que sucede sobre la Tierra. El hombre tiene necesidad de estas bases, sobre todo cuando los acontecimientos no

respetan los cánones de su conocimiento. Para él es vital la seguridad para poder afrontar la vida con cierta tranquilidad interior, y cuando surgen situaciones que no son fáciles de explicar mediante los conocimientos adquiridos, nace en su interior una ansiedad que puede convertirse en incredulidad o inducirlo a encerrarse en un acto de fe.

Las actitudes que habitualmente se adoptan hacia lo desconocido o lo absurdo son diversas, y se erigen como salvaguardia de la propia incolumidad psicológica.

El ser humano tiene necesidad de conocer antes de probar; sólo decide probar algo que no conoce si se siente tan motivado que deja su miedo a un lado, o bien (y éste es el caso de los que son capaces de realizar grandes empresas) si puede hacer del propio miedo un escudo con el que demostrar su superioridad.



Todos aquellos que se consideran dentro del grupo de los llamados "normales" (no te asustes, solamente queremos decir que están dentro de la media) tienen necesidad de una justa medida de seguridad.

Nos adentraremos un poco en algunos conceptos filosóficos que tiendan hacia la serenidad y la seguridad, concretamente en la filosofía Zen. Una gran seguridad interior caracteriza a quienes hacen una constante práctica Zen. Naturalmente, no nos referiremos a algunas prácticas no demasiado serias, organizadas con fines comerciales o de moda. "La moda responde a una necesidad, pero no es duradera. Para durar, la práctica exige esfuerzo

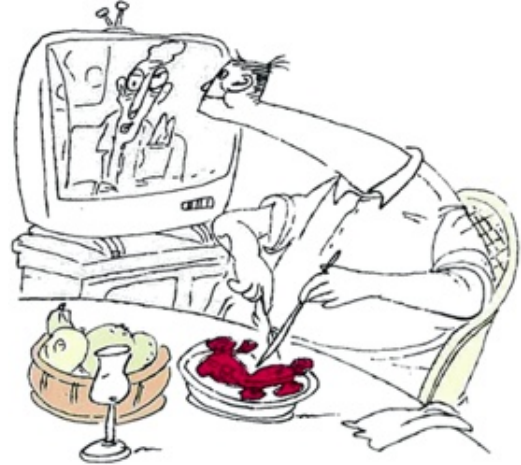
y perseverancia. Es cierto que siempre quedan algunos que lo comprenden y continúan más allá de lo que permanecen las corrientes pasajeras. Podemos decir que de la moda siempre queda alguna cosa. La ola se retira, pero el océano queda." (Taisen Deshimaru.)

Nosotros hacemos referencia a la correcta práctica Zen, seguida bajo la guía de un maestro autorizado, en línea con el budismo y el Zen clásico.

Aunque dentro del Zen existen varias escuelas y métodos, es posible extrapolar el concepto filosófico con una base común: "Vivir la propia vida conscientemente momento a momento, Aquí y Ahora, hacia la vía de la iluminación."

Esta práctica refuerza al individuo y lo induce a dejar a un lado el propio ego, de modo que tiende a vivir con suma sencillez, prestando extrema atención a todo lo que sucede. Está presente en el mundo y comprende que es parte integrante de él.

El maestro Deshimaru, hablando del Zen y de sus relaciones con la vida cotidiana, dice: "Es necesario estar siempre muy atento a todo lo que se hace, éste es el espíritu inmutable del Zen. En los templos japoneses, cuando se dispone a bañarse, el monje Zen saluda la estatua de Buda, después el agua del baño... Tú no eres monje, y no debes hacer lo mismo, pero debes concentrarte en cada una de las acciones cotidianas. El acto aparentemente sencillo de preparar la comida y de comerla es tan importante como el de lavarse. Cuando comas, no hables, no mires la televisión, no leas el periódico. Sobre todo, evita hacer preguntas. Es precisamente lo que hacen todos hoy día... Aquí y Ahora significa estar enteramente inmerso en lo que se hace, no pensar en el pasado ni en el futuro, olvidando el momento presente. Si no eres feliz Aquí y Ahora no lo serás nunca."



Nuestra mente está a menudo llena de prejuicios que no nos dejan comprender lo que sucede a nuestro alrededor. Transcribimos a continuación una narración que ilustra lo que decimos.

Una taza de té

"Nan-in, un maestro japonés de la era Meiji (1868-1912), recibió la visita de un profesor universitario que había ido a verlo para interrogarlo sobre el Zen. Nan-in sirvió el té. Llenó la taza de su huésped y continuó derramando el té sobre la mesa. El profesor veía cómo se derramaba el té, y no se pudo contener:

—¡Está colmada! ¡Ya no cabe más!

—Igual que esta taza —dijo Nan-in—, tú estás colmado con tus opiniones y conjeturas. ¿Cómo puedo explicarte el Zen, si antes no vacías tu taza?"

Muchas veces en la vida te sucederá que creerás tener razón. Incluso algunas veces criticarás a quienes creen tenerla. Obrando así, no harás más que imponer "tu" razón. Es un juego muy sutil, y no lo comentaremos demasiado, sino que pasaremos a explicar otra historia Zen.

Aprender a permanecer callados

Los alumnos de la escuela de Tendai solían estudiar incluso antes de que el Zen se difundiera en Japón. Cuatro de ellos se propusieron observar siete días de silencio. El primer día permanecieron callados; su meditación había comenzado bajo buenos auspicios. Pero cuando llegó la noche, y las lámparas de aceite empezaron a arder, uno de los alumnos no pudo contenerse y ordenó a un sirviente:

—¡Regula aquella lámpara!

El segundo alumno se sorprendió al oír hablar al primero.

—No debemos decir ni una sola palabra —observó.

—Sois dos estúpidos. ¿Por qué habéis hablado? —dijo el tercero.

—Yo soy el único que no ha hablado —concluyó el cuarto.

Fantasías filosóficas: la reproducción

Una de las prerrogativas de la filosofía Zen, como también de otras filosofías orientales, es la de partir de una realidad objetiva para hacer hipótesis. Una de estas fantasías, como son comúnmente llamadas, es la que trata de la reproducción.

El hombre siempre ha intentado reproducir la realidad que percibe con sus sentidos. En la Prehistoria, procuraba representar los animales y las personas que veía, pintando con técnicas muy elementales los muros de las cavernas donde habitaba. Todavía hoy podemos admirar las pinturas rupestres, que nos han dejado testimonio de los seres de hace miles de años. Naturalmente, se trata de unas reproducciones muy rudimentarias.

Con el tiempo, el hombre continuó reproduciendo la realidad de forma cada vez más detallada, y a través de unas técnicas y de unos modos de expresión cada vez más sofisticados.

Pero, aun así, no estaba aún totalmente satisfecho de los resultados obtenidos. Fue en 1800 cuando la técnica de la reproducción empezó a ser verdaderamente digna de este nombre, gracias a los avances de la tecnología y, en concreto, al extraordinario invento de la fotografía. Claro que en sus inicios las primeras reproducciones fotográficas eran poco fieles: fotos en blanco y negro que se descolorían al cabo de muy poco tiempo. De todas formas, la tecnología humana, su

inventiva y su creatividad lograron gradualmente encontrar la forma de mejorar los resultados.



A la primitiva fotografía en blanco y negro le sucedió la fotografía en color, que permitía expresar casi a la perfección todos los matices tonales de la naturaleza. Sin embargo, el hombre no se consideraba aún satisfecho, porque la realidad está en movimiento, y no se mantiene parada y estática como sucede en una fotografía. De nuevo, el incipiente desarrollo tecnológico llevó a un importante descubrimiento: el del cine. Pequeñas imágenes con distintos movimientos daban la sensación de estar moviéndose al proyectarlas. La experiencia no fue muy satisfactoria al principio, porque se trataba de imágenes en blanco y negro y carentes de sonido. La técnica vino de nuevo a salvar al ser humano de su insatisfacción: en efecto, apareció el cine sonoro y, posteriormente, el cine en color. La reproducción, pues, empezaba a ser realmente eficiente.

Después de la primera satisfacción inicial el hombre volvió a lamentarse, afirmando que era cierto que la reproducción estaba ya en movimiento, en colores y que tenía voz, con lo cual era efectivamente muy real, pero que también era verdad que siempre se debía proyectar en una pantalla o en el interior de un televisor, dando una imagen plana. Por lo tanto, para que representara mejor la realidad, la imagen debería tener tres dimensiones.

Actualmente, en nuestros días, podemos observar cómo van desarrollándose nuevas técnicas, por ejemplo, la del holograma, que permite observar una imagen

reproducida como si efectivamente fuese tridimensional, o sea, bastante fiel al original.

Podemos arriesgarnos a hacer algunas hipótesis sobre los progresos de la técnica holográfica y creer que ésta pueda proporcionarnos verdaderas representaciones en nuestra propia casa, por ejemplo de tipo teatral o televisivo.

También podemos pensar que en el futuro podremos, con toda probabilidad, gozar de las maravillas tecnológicas de la reproducción, viendo, por ejemplo, un programa

en el cual parezca que los actores y personajes están físicamente en nuestra habitación.

Llegado a este punto, el hombre ya puede sentirse satisfecho; también se puede suponer que, después de los primeros momentos de entusiasmo, inevitablemente empezará a lamentarse de que, en el fondo, la realidad es distinta. Es cierto que con el holograma se puede gozar de una reproducción aparentemente tridimensional, pero también es verdad que si se quisiese "tocar"

la imagen, ésta mostraría inevitablemente su inconsistencia. Por todo ello, la creatividad humana tendrá que rehacer nuevamente su obra para resolver los problemas derivados de la constante necesidad de dar una consistencia ficticia a las imágenes.



No dudamos que también este problema pueda resolverse y que llegue un día en el que se podrán observar reproducciones perfectamente fieles, en colores, tridimensionales y sonoras, y tener por fin la sensación al tacto de que son efectivamente sólidas.

Incluso cuando todo eso haya sucedido, se tendrá una leve insatisfacción provocada por el hecho de que si tocamos a una persona que se encuentra delante de nosotros, ésta tendrá reacciones, mientras que si hacemos lo mismo con una

fotografía, estas reacciones faltarán. Entonces, seguramente, la tecnología resolverá esta enésima tentativa de conseguir una reproducción completamente fiel.

En efecto, observando los resultados conseguidos por la tecnología actual, y suponiendo los resultados que se pueden lograr en un futuro que gozará de tecnologías más eficientes, se puede presumir, casi con seguridad, que llegará un día en que el hombre podrá reproducir la realidad de una forma absolutamente idéntica.

Pero entonces es cuando surge una pregunta: ¿no podríamos ser nosotros mismos, en ese preciso momento, una reproducción de algo llegado de quién sabe dónde y de quién sabe cuándo?

Una reflexión muy parecida puede hacerse sobre el principio del robot.

El hombre empezó a construir un robot a su imagen y semejanza; cada vez ha sido más eficiente, y se supone que tendrá un desarrollo tecnológico cada vez más sofisticado. El hombre conseguirá, en el curso de los próximos siglos o quizá de milenios, hacer que el robot sea perfectamente igual a los seres humanos actuales, con células, sangre, huesos y todos los componentes humanos.

Aún nos podemos hacer la misma pregunta: ¿no podríamos ser nosotros mismos un robot, contruidos en templos inmemoriales, en quién sabe qué parte del universo?

Los consejos del inconsciente

A propósito de los sueños, hemos puesto ya de relieve las posibilidades que existen de analizar y de interpretar todo lo que el inconsciente nos transmite durante los períodos de sueño. Ahora que ya tienes a tu disposición un laboratorio con los correspondientes ayudantes, el diálogo interno puede volverse mucho más directo.

Puedes dirigirte al ayudante masculino si quieres obtener alguna respuesta de tipo racional, como por ejemplo, ante la alternativa de escoger entre dos puestos de trabajo: un diálogo con dicho ayudante puede despejarte muchas dudas.

En el caso de que tengas que hacer una elección para la cual no tienes referencias concretas, deberás confiar en tu propia capacidad intuitiva, y entonces puede ser aconsejable una discusión mental con el ayudante femenino, al que podrás exponer los problemas de forma explícita y discutir las diferentes opciones.

Sin ningún género de dudas, se puede afirmar que, en las situaciones expuestas, el inconsciente tenderá a proporcionarte la respuesta que los condicionantes conscientes te impiden encontrar, porque está escondida en lo más profundo de ti mismo. Podrás darte cuenta de que tal consejo será seguramente el más justo, aunque siempre en relación contigo mismo. En otras palabras, tu inconsciente no podrá aportar respuestas justas en abstracto, pero sí aquellas que son las ideales para ti, según la necesidad interior de aquel preciso momento de tu vida.



Algunas veces, la elección de tus ayudantes puede parecer insólita y no coincidir con lo que habrías escogido de una forma objetiva, pero el tiempo demostrará que los consejos del inconsciente son los mejores. Ello es debido a que él puede tomar en consideración una serie de factores que normalmente se escapan a tu examen. Por todo ello es necesario aprender a dialogar con los ayudantes del laboratorio para después poder interpretar lo que dicen. En resumen, es muy importante confiar en ellos.

Además, tu inconsciente puede proporcionarte una serie infinita de informaciones a través de los ayudantes. Muchas de estas informaciones podrás descubrirlas a medida que avanzas en los ejercicios personales, pero de momento te daremos algunas indicaciones para ampliar tus horizontes interpretativos. Vuelve por un

momento al laboratorio con el pensamiento y procura recordar muy bien el momento en el cual han entrado tus ayudantes. ¿Cuáles han sido tus sentimientos hacia ellos?

Casos personales

En el transcurso de los años se nos han presentado casos prácticos durante los cursos que hemos realizado. No queremos explicarlos sólo por simple curiosidad, sino para tranquilizar a todos los que, durante el ejercicio de la primera parte de la casete, han recibido como ayudantes a personajes "raros".

En realidad, estos personajes se han presentado por sí solos; si fueron escogidos antes de llevar a cabo el ejercicio, con el tiempo cambiarán. Si, por el contrario, esta elección no se ha hecho, pueden haber ocurrido una infinidad de cosas. Algunos alumnos han encontrado ayudantes que poseen semejanzas con personas conocidas pero que tienen características físicas que en realidad son completamente distintas, o quizá personas que no habían visto durante años, como viejos amigos de la infancia, entre ellos alguno por el que se sentía una fuerte estimación y otros que, por el contrario, se consideraban muy antipáticos.

A un alumno se le presentaron unos extraterrestres con la nariz en forma de trompeta, orejas largas y antenas; su comentario fue excepcional: "Son extremadamente ridículos, pero me gustan tanto que es un placer volverlos a ver, y creo que verdaderamente estarán a la altura de su papel." Al cabo de un tiempo volvimos a hablar con este alumno y nos confesó que nunca hubiera pensado que tendría unos consejeros tan expertos y válidos como aquéllos, y sobre todo tan simpáticos.

Otros, a su vez, reencontraron a personas queridas ya difuntas, padres, hermanos u otros parientes, descubriendo que sus relaciones con ellos, dentro del laboratorio, estaban basadas en una colaboración verdaderamente entusiasta, apartada de toda expectativa y completamente diferente de la real.

En el desfile de personajes no faltaba el viejo sabio, el hada, el guerrero, la

amazona, el samurai, la geisha, el escocés, el barbudo, el vagabundo, Papá Noel y los Reyes Magos, el atleta, el mago, etcétera.

Como se puede ver, las posibilidades son infinitas, quizá tantas como personas realizan esta experiencia, porque cada una es diferente de las demás. Además, la interpretación simbólica de estas figuras es totalmente personal. Es muy natural que un barbudo dé casi siempre una imagen de desaliño y poco dinamismo, pero también es cierto que podría simbolizar un momento de tránsito de la propia vida, en el cual bastaría una determinada acción sobre el mismo individuo para obtener repercusiones positivas.

Trataremos ahora la simbología, y te proporcionaremos una forma de enriquecer tus conocimientos. Pero primero te aconsejamos que limites en lo posible las interpretaciones dentro del ámbito personal, tanto evitando que otros te ayuden en la elección de tus símbolos, como evitando interpretar los símbolos de los demás: es ya bastante arduo entender la compleja simbología de uno mismo.

La respuesta puede servirte, por ejemplo, para evaluar el grado de aceptación de tu parte masculina y de tu parte femenina. De hecho, cada uno de nosotros tiene los dos componentes, que están siempre presentes dentro de uno mismo, con independencia del propio sexo; los ayudantes pueden representar de forma simbólica estas dos partes.

Lo que principalmente caracteriza el interés de estas relaciones es que, después de recibir una información simbólica, puedes hablar con ellos sobre dicha información. La reflexión que nos hacemos más a menudo es la siguiente: "Hablar con los ayudantes me parece algo inútil porque en el fondo soy siempre yo, tanto si es el que hace las preguntas, como si es él el que da las respuestas; esto me parece francamente ridículo."

Es obvio que algo así puede parecer realmente ridículo, pero puedes intentarlo, porque no tienes que olvidar que cuando dialogas con los ayudantes estás en un profundo estado alfa. Además, todas las experiencias vividas en el ámbito del laboratorio mental se verifican, hasta donde sea posible.

Con el tiempo, y de manera inevitable, descubrirás que no hay ninguna necesidad de hacer comprobaciones, porque confiarás en tu propia intuición.

El inconsciente sabe perfectamente qué eres capaz de comprender, y también qué es lo que te crea mayores dificultades. Por lo tanto, hará que lleguen antes a tu conciencia los contenidos superficiales, que son más sencillos de interpretar, y después dejará que emerjan los contenidos más profundos, hasta llegar a superar las propias reminiscencias personales y ampliar los conocimientos superiores.

Jung llamaba a estos conocimientos "inconsciente colectivo", o sea, lo que posee contenidos que se pueden encontrar en cualquier parte, que no pertenecen al sujeto ni a su historia, pero que tienen un carácter originario y universal. En resumen, una persona puede desarrollar por sí misma pensamientos o sentimientos que no pasen de simples razonamientos, pero que quizá sean fruto de experiencias comunes a todos los individuos.

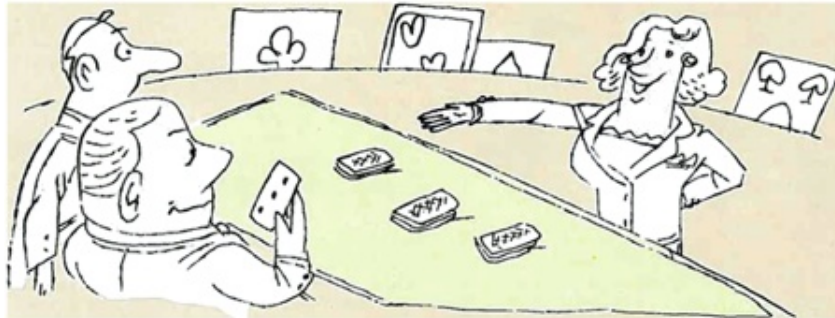
Este es el excepcional patrimonio al que todo ser humano puede aspirar. Para que dicho patrimonio esté disponible, sólo es necesario abrir las puertas que, desgraciadamente, muy a menudo en la vida estamos acostumbrados a cerrar.

La creatividad en la práctica

Después de tantas reflexiones filosóficas, hemos creído oportuno enseñarte una técnica creativa, divertida y fácil de poner en práctica, que puede hacerte sentir muy hábil con los juegos de magia Hemos escogido algunos juegos que se pueden hacer con la baraja. Muchos de ellos están basados en trucos sólo aparentes y elaborados con fines espectaculares, siendo el mecanismo de base muy simple. El primer juego que te proponemos está basado en un truco muy sencillo. Te aconsejamos que antes lo pruebes tú solo y que lo hagas a tus amigos en el momento en que ya tengas práctica. Otra recomendación, que es útil para todos los juegos con cartas: no lo repitas dos veces consecutivas.

Toma un mazo de cartas y haz que las mezclen y partan repetidamente todos los presentes. Cuando todos estén convencidos de que están bien barajadas, haz tres montones, pide a una persona que escoja la primera carta de uno de los tres montones y que la enseñe de modo que todos la puedan ver menos tú. Esta persona deberá volver a guardar la carta, poniéndola, cubierta, encima del mazo,

girándolo hacia abajo. De esta forma se tendrán dos mazos de cartas abiertas en el punto donde la primera carta aparece descubierta. En este momento se juntarán los tres montones, poniéndolos uno sobre el otro, en cualquier orden, de forma que vuelva a haber el mazo entero, aunque naturalmente habrá unas cartas del derecho y otras del revés; puedes dejar a tus amigos que corten la baraja repetidamente y tantas veces como quieran, aunque no con cortes múltiples.



Después de esta operación, puedes recurrir a una técnica de efecto: haz que alguien mezcle el mazo, si no te sientes capaz tú mismo, barajando los naipes a la americana (es importante que sea sólo una vez). Es mejor que lo baraje alguien que sepa hacerlo, mezclando las cartas interponiéndolas una con otra. Entonces cogerás el mazo de cartas en la mano, lo abrirás en abanico y enseñarás las cartas tanto del derecho como del revés; al hacerlo debes girarlas de ambos lados, poniéndolas sobre la mesa en el sentido opuesto al precedente. Las cartas abiertas sobre la mesa estarán todavía mezcladas, alternándose las cubiertas con las descubiertas. Para comprenderlo mejor, imagina que el mazo de cartas es un anillo, y que por ello, aunque esté cortado o barajado, con tal de que se haya barajado una sola vez, permanece como en la secuencia inicial.

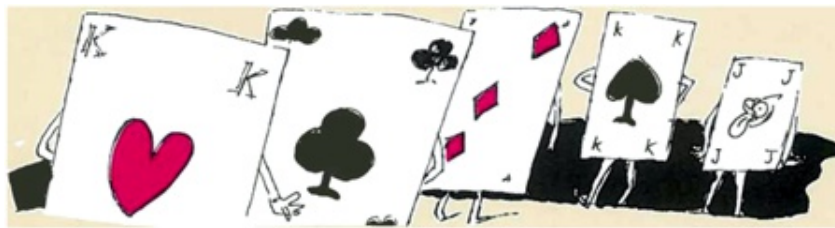
En este momento tienes el mazo de cartas abierto delante de todos sobre una mesa, con algunas cartas cubiertas y otras descubiertas. La carta que buscas —la que ha sido mostrada a todos— será la primera que está cubierta (está cubierta porque has girado el mazo: de otra forma estaría descubierta) a la izquierda de la secuencia más larga de cartas descubiertas.

Debes tener en cuenta que, estando el mazo dispuesto en anillo, la secuencia más larga podría empezar con las últimas cartas de la izquierda y terminar con las

primeras de la derecha; sería, pues, la primera cubierta de la izquierda. La única variante de este juego radica en los zurdos, que seguramente abrirán las cartas en sentido contrario, o sea, de derecha a izquierda. En su caso, la carta que deben coger sería la primera de la derecha (no la primera de la izquierda) después de la secuencia más larga de cartas descubiertas. El juego, naturalmente, puede mejorarse, porque una vez que se sabe cómo encontrar la carta escogida se pueden idear variantes personales. Una de las posibilidades es hacer ver que se busca la carta con la ayuda de un péndulo (puede confeccionarse con un anillo atado a un hilo); de esta forma harás creer a tus espectadores que la base del juego está en tu fluido mágico. Puedes también, por ejemplo, contar la carta de derecha a izquierda y hacer que sean tus amigos quienes pronuncien el número. En la práctica, si sabes que la carta que debes descubrir es la séptima de la izquierda, debes conseguir que alguien nombre el número siete: puedes pedirle la edad de su hijo, introducir sumas u otras operaciones, puedes inventar cualquier sistema. Cuando aquel número haya sido "casualmente" citado, invita a uno de los presentes a contar hasta la séptima carta, y entonces descubre "mágicamente" la carta que todos, a excepción de ti, han visto.

Explicaremos ahora otro juego muy simple, basado en un concepto matemático de efectos sorprendentes. Necesitas una baraja de póquer (o una parte), con las cartas dispuestas de forma alterna entre rojas y negras. Después de haber preparado y mostrado el mazo al público, debes barajarlo una sola vez, como en el juego anterior. Luego abre las cartas en fila sobre una mesa delante de los espectadores y hazles notar que están dispuestas de forma que no hay cartas alternas, sino un grupo de cartas homogéneas, en un orden totalmente casual. Al finalizar esta operación debes procurar cortar el mazo, dividiendo una pareja cualquiera y poniendo la parte cortada sobre la cima opuesta del mazo. De esta forma el mazo tendrá parejas rojas y negras, que mostrarás al público. Recoge el mazo cubierto y déjalo sobre la mesa. Comienza a actuar con el procedimiento que prefieras, en base al cual los espectadores entiendan que estás utilizando un fluido o unas palabras mágicas, hasta que elimines todas las parejas y obtengas de nuevo cartas alternas. Cuando creas que puedes finalizar esta demostración —naturalmente sin tocar las cartas—, empieza a descubrirlas de dos en dos, sin que tú las mires, dando

por descontado que se ha producido la magia Las parejas de cartas que irás descubriendo ahora serán siempre de color diferente. Te garantizamos que los huéspedes se quedarán maravillados, y la primera vez tú también Pero ahora trata de comprender qué es lo que sucede al barajar los naipes, y por qué es necesario cortar una de las parejas Puesto que tenemos las cartas alternas desde el principio, dividiendo el mazo en un punto cualquiera para mezclarlas, tendremos unas cartas en la mano derecha y otras en la izquierda, pero siempre alternas: no habrá una sola pareja.



¿Qué sucede al barajar las cartas? Desciende la primera carta del montón de la derecha, que puede ser negra. ¿Cómo será la siguiente? Si viniera de la derecha, sería, sin duda, roja. De todas formas, podría ser indiferentemente roja o negra. Imaginemos que sea también negra, y que, por tanto, las dos cartas formen una pareja negra, Pero la tercera, ¿de qué color puede ser? Seguramente roja, tanto si es de la mano derecha como de la izquierda. Si seguimos, iremos descubriendo que no pueden formarse grupos de tres o más cartas de un mismo color, dado que no tenemos parejas en ninguna parte del mazo; entonces tenemos que, después de una pareja de cierto color, habrá o una pareja del color opuesto o una pareja de cartas alternas. Siguiendo así hasta el final, tendremos siempre parejas de diferente color, alternadas por un número par de cartas En este punto, para que el juego salga bien, bastará solamente con hacer de manera que las parejas de cartas de un mismo color no ocupen nunca en el mazo posiciones como primera-segunda o tercera-cuarta, sino que sean alternas, o sea segunda-tercera o cuarta-quinta Para hacer esto es suficiente que una de las parejas, de cualquier parte del mazo, sea dividida y se ponga en la cabeza del mazo. En resumen, las cartas homogéneas continuarán estando ahí, a pesar de tus palabras mágicas o del presunto fluido mental, pero a los ojos de los espectadores quedarán disipadas, porque la

extracción se hará tomando, por ejemplo, una carta negra o una roja, y a la vez siguiente una roja y una negra. Si observas las cuatro cartas juntas, verás que tienes entre la segunda y la tercera una pareja roja, pero que será dividida. Si no cometes errores, este juego sale siempre.

Un último juego, basado en un concepto aritmético, se realiza de la manera siguiente; toma una baraja y haz que alguien del público saque unas cuantas cartas del extremo, un pequeño grupo (7-10). Si esta persona sacase demasiadas, le dices tranquilamente que coja menos. Después le dices que cuente las cartas, de forma que sólo él conozca la cantidad exacta, y que las esconda. Esta persona deberá, siempre sin que tú lo veas, contar desde arriba del mazo que queda un número de cartas igual al que ha separado y escondido. Debe enseñar a todos (menos a ti) la última de estas cartas.

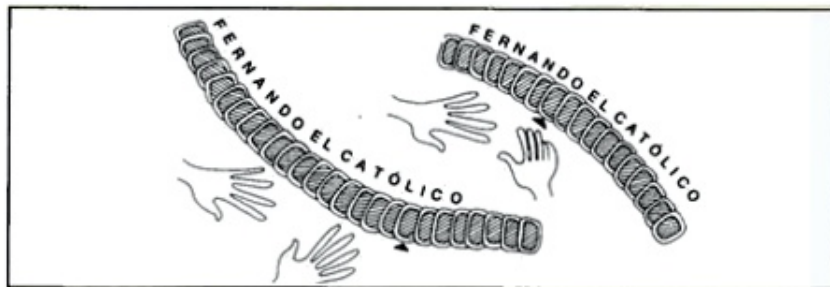
Lo explicaremos mejor: si ha separado cuatro cartas, deberá mostrar la cuarta, si ha separado ocho, la octava, y así siempre. Ahora viene lo mejor. Comienza a reflexionar sobre el hecho de que ha sido separado un número de cartas "X" (que no te interesa) y que la carta que debes descubrir al final del juego se encuentra a la misma distancia "X" del extremo del mazo.

De ahora en adelante puedes modificar el procedimiento a tu gusto.

Necesitas un número que sea al menos el doble de las cartas escondidas (o sea $2X$); podrías obtenerlo sumando al azar el número de la matrícula del automóvil de alguno de los presentes, o bien haciendo que te abran un libro por cualquier parte y tomando el número de la página, o mejor aún, haciendo que alguien te diga el nombre de un personaje famoso (que tenga por lo menos un número de letras superior a $2X$). De todas maneras, no tiene importancia el modo de escenificar este número, ni el número en cuestión. En este momento debes explicar al que participa en el juego que deberá contar tantas cartas del mazo como letras corresponden al nombre sugerido o al número que se ha escogido. Para hacerlo comprender bien, debes hacer tú mismo la operación; para ello debes extender el mazo sobre la mesa pronunciando al mismo tiempo el nombre o el número. Al final recoge las cartas y vuelve a ponerlas sobre las demás, rehaciendo el mazo (ninguno se habrá dado cuenta, pero ahora las cartas estarán en un orden inverso con respecto al comienzo).

Haz que la persona que ha escondido las primeras cartas las ponga sobre el mazo, contándolas, y que las extienda sobre la mesa de la misma forma que lo has hecho tú.

En este momento tienes un arma infalible, porque una vez hayas dado la vuelta a estas cartas la siguiente será justo aquella que se ha mostrado al público, o sea, la que tienes que adivinar. Podrás idear lo que quieras para asombrar todavía más; por ejemplo, puedes poner sobre la mesa todas las cartas sobrantes (teniendo bien claro en la mente dónde se encuentra la que debes descubrir) e inventar otro sistema para eliminar todas las cartas excepto la que permanecerá sola sobre la mesa.



Resumiremos el mecanismo con un ejemplo práctico: presumiremos que la persona ha sacado ocho cartas (éste es tu número "X"), que quedarán separadas momentáneamente del juego. Ahora esta persona contará las primeras cartas que ha sacado y mostrará la octava a todos (pero el número de cartas que ha sacado sólo lo sabrá ella). Ahora tú debes estimular la búsqueda "casual" de un número o de un nombre, por ejemplo, Fernando el Católico, nombre compuesto por 18 letras. En este momento, el mazo está compuesto de la secuencia: 8 cartas (X), 10 cartas (Y) y todas las demás. En el instante en que tú cuentas las 18 letras del nombre Fernando el Católico, tomas estas cartas y las giras sobre la mesa poniéndolas en sentido contrario, como puedes ver en la figura. Teniendo en cuenta que la carta que debes levantar es la octava (para ti es la X^{écima}), ahora el mazo está dispuesto con la secuencia: Y (10), X (8) y las otras cartas.

Juntando las 8 cartas (todavía X) escondidas, la secuencia actual del mazo se transforma: X (8 cartas), Y (10 cartas), X, las otras. Si ahora la persona corta

nuevamente las 18 cartas del nombre Fernando el Católico (o sea X + Y), la siguiente debe ser justo la que necesitas.

Consejos prácticos

El hecho de haber personificado en dos figuras determinadas los aspectos más profundos del inconsciente es muy importante por diversos motivos; además de las que ya hemos mencionado, quedan todavía más posibilidades. Con el tiempo y con el ejercicio sentirás que puedes agilizar cada vez más las "estancias" en el laboratorio y llegar incluso a percibir a los ayudantes como verdaderos ángeles custodios. Los sentirás siempre a tu lado y, desde luego, siempre que lo desees.

Entonces les podrás pedir consejos para cualquier situación y en cualquier momento del día, sin que tengas necesidad de relajarte de un modo profundo.

Puedes pedir su parecer sobre las personas que te presentan, sobre las reflexiones personales e incluso para jugar a las cartas. Poco a poco, irán apareciendo nuevas posibilidades de desarrollar tus propias dotes de sensibilidad.



Lección 56

Percepción y desarrollo de los sentidos

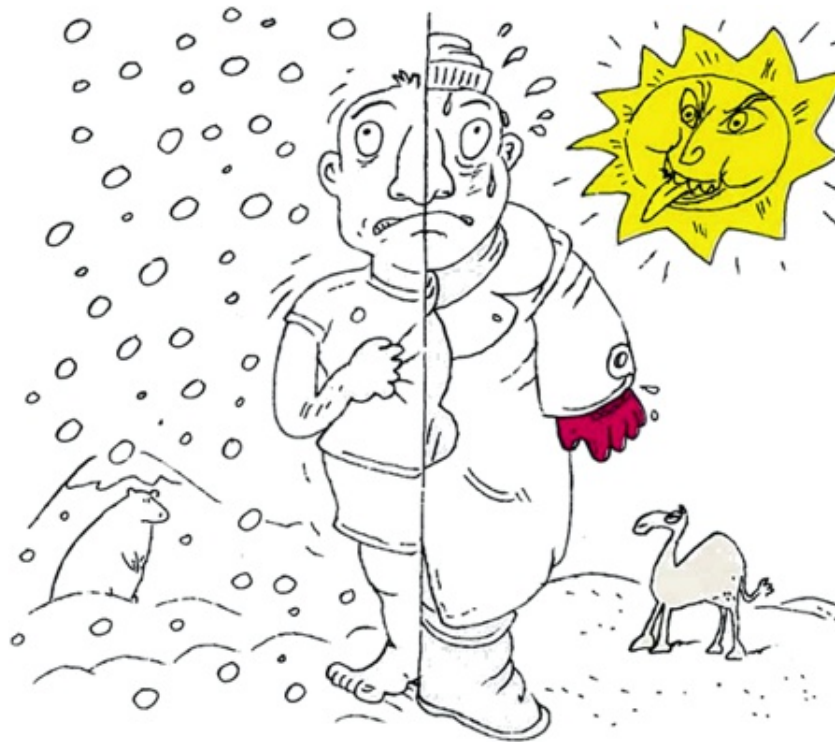
Analizaremos en este capítulo algunas aplicaciones de las JAI técnicas mentales que se encuentran a medio camino entre lo irreal y lo práctico. Comenzaremos con ejercicios en los cuales te imaginarás que penetras en el interior de objetos inanimados, para introducirte después en el cuerpo de otro ser humano, todo ello planteado desde la óptica de desarrollar tus sentidos subjetivos. Una vez alcanzado este objetivo, podrás aumentarlas capacidades perceptivas reales de tus sentidos. En el campo de la lógica matemática, examinaremos algunos conceptos que aparentemente son paradójicos, pero que se pueden comprender mediante las oportunas reflexiones.

Cómo seguir la lección

Debes seguir el manual hasta completar el texto en el que está dibujado el símbolo de la casete. Seguidamente, realiza los ejercicios prácticos con la casete y después lee las páginas que explican el simbolismo de los ejercicios que has efectuado.

El desarrollo de los sentidos

Es ya bastante conocido el mecanismo que regula la percepción del mundo exterior a través de los sentidos, y de cómo va transformándose, por medio de unos complejos sistemas, en informaciones para el cerebro. Sin embargo, profundizaremos más sobre este tema, aportando nuevos conocimientos que te ayudarán a comprender mejor la complejidad de cada ser humano y la verdadera relación que cada uno de nosotros tiene con el mundo, a menudo, bastante más distinta de lo que suele creerse. Como consecuencia de las nuevas ideas aprenderás a ir ampliando tu capacidad perceptiva.



Los sentidos, al contrario de lo que comúnmente se piensa, no son sólo cinco, sino que se reúnen más de veinte, considerando todos los receptores que están presentes en cada centímetro cuadrado de nuestra piel. Ellos son capaces de indicar al cerebro, con las elaboraciones pertinentes, las sensaciones de calor, frío, dolor, grado de humedad de la piel, y así tantas otras. Procuraremos explicarte el funcionamiento práctico de los sentidos, de forma que lo comprendas mejor, y lo haremos examinando los más comunes: el oído y la vista.

Entre todas las informaciones externas que recibimos, las que sin duda alguna nos afectan más son las palabras y las imágenes.

Ante todo, te aconsejamos que reflexiones muy atentamente sobre todo lo que



venga a continuación, para que comprendas a fondo las enormes potencialidades individuales de que dispone cada ser humano.

Mientras escucha, el oído humano no escribe las palabras en cualquier parte del cerebro como suele hacerse para tomar apuntes, sino que sigue un procedimiento que podríamos resumir de la siguiente manera: en primer lugar, y como es obvio, no recibe palabras, sino ondas sonoras de distinto tipo, cada una con sus sonidos característicos; estas ondas, desplazándose en el aire de forma invisible, determinan una vibración del tímpano.

Este, que es una de las partes principales del oído, aparece distinto en cada persona, tanto en lo que se refiere al tamaño, el grosor, la elasticidad, la consistencia, el punto de emplazamiento interior o, quizá, a otras variantes que intervienen.

Las vibraciones del tímpano alcanzan la llamada "ventana oval", que determina a su vez las ondas de presión del líquido "coclear", que estimula las células "ciliadas" encargadas de transformar las ondas sonoras en impulsos nerviosos. De esta forma, a través de la actividad nerviosa, los sonidos pueden penetrar en la zona del cerebro capaz de transformar un determinado impulso en un verdadero significado, según las referencias adquiridas con anterioridad.

Por lo que se refiere al aparato visual, podemos resumir la exposición que hicimos al inicio del curso de lectura rápida. Recordarás que las imágenes se perciben por el ojo a través de un sistema singularmente complejo. La parte del ojo que está expuesta al exterior es la que se ocupa de poner en marcha el mecanismo.

Después intervienen la córnea, el iris y la pupila, que se dilata en función de la luz que recibe el ojo, de forma que deja pasar sólo la cantidad de luz que la retina puede soportar.

En la parte posterior del ojo, la retina se encargará de descomponer el contenido de las imágenes a través de una capa de células "fotorreceptoras" (bastoncitos y conos), que son sensibles a los colores. Mediante este proceso, las imágenes son transformadas definitivamente en impulsos de las células "bipolares" y "ganglionares", y después son transmitidas a la parte del cerebro encargada del tratamiento de los impulsos visuales, que los compara con los que ha recibido anteriormente.

Todas las informaciones llegan al cerebro transformadas en impulsos nerviosos que, a su vez, constituyen los cambios físico- químicos. No creemos que sea el momento oportuno de prolongar este tema. Si quieres profundizar más sobre él, deberás hacerlo particularmente: es posible que descubras un mundo fantástico.



Todo esto es muy útil para reafirmar una vez más la unicidad del cerebro humano. En esta lección explicaremos técnicas y ejercicios específicos para ampliar tus

conocimientos y para demostrarte que el mundo en el cual vivimos puede ser interpretado en función de los infinitos puntos de vista que existen. Podrás también conocer y entender algunas cosas que hasta el momento quizá no habías imaginado.

Antes de realizar los próximos ejercicios, queremos recordarte que los conocimientos referentes a los sentidos provienen en parte de la herencia genética transmitida, y en parte de las experiencias adquiridas durante el curso de la vida, que se amplían día a día. Además, debes convencerte definitivamente de que el cerebro no distingue entre las experiencias reales y las fuertemente deseadas. En el caso de que albergaras alguna duda respecto a lo que te hemos dicho, te proponemos un ejercicio de reflexión.

Mientras estás leyendo este manual, haz un pequeño esfuerzo con la imaginación y piensa que te diriges a la cocina de tu casa, que miras alrededor y que vas hacia el frigorífico; piensa que lo abres, coges un limón y lo cortas por la mitad con un cuchillo. Ahora es necesario que hagas un esfuerzo imaginativo y lo muerdas con fuerza: percibirás un fuerte sabor a limón. Es importante que en este punto te detengas un instante, porque si has seguido este ejercicio mental te habrás dado cuenta de que en tu boca se ha producido una fuerte salivación, fuera de lo normal. ¿Cómo te ha ocurrido esto? ¡Es que efectivamente has estado comiendo un limón en aquel momento! Piensa que incluso aquellas personas que ya conocen este jueguito no pueden evitar una salivación superior a lo normal. Si tomas buena nota de cuanto te ha ocurrido, verás que de ahora en adelante te será de gran utilidad.

Hemos querido remarcar este punto porque dentro de poco te propondremos otras experiencias poco habituales. Debes abandonar todos los prejuicios posibles porque ahora te enseñaremos a percibir sensaciones que muy pocas veces habrás tenido la posibilidad de conocer.

Percepciones visuales diferentes

En este momento debes dejarte llevar de la mano a través de un recorrido que te conducirá primero hacia las percepciones visuales inusuales, después a las fantásticas, y por último, a las nuevas formas de percepción.

Es muy lógico que el modo de ver el mundo haya estimulado siempre la curiosidad de los científicos. Como ya te habrás dado cuenta a través de las paradojas de los investigadores y de las ilusiones ópticas explicadas en las lecciones 50 y 52, nuestro sistema perceptivo corre el riesgo de interpretar la realidad de forma errónea, porque está influido por diversas variables sustanciales y depende de nuestro punto de vista.



Durante algunos cursos hemos efectuado algunas experiencias prácticas que nos han conducido a interesantes observaciones. Una vez pedimos a cinco personas que tomaran fotografías a su gusto y gastaran para ello un carrito entero de doce fotografías en el interior de una habitación. Entre las sesenta fotos realizadas no pudimos encontrar dos que fueran iguales. Esto nos confirmó que el punto de vista tiene mucha influencia sobre el modo de ver y de considerar el mundo.

Efectivamente, podemos decir que un buen fotógrafo es el que sabe fijar una imagen desde puntos de observación imprevistos; un buen fotógrafo es el que sabe ver el mundo al revés, deformándolo con lentes particulares, tomando las fotos desde arriba o desde abajo, a partir de unos puntos de difícil alcance o que pueden parecer inaccesibles.

A este propósito, hay una curiosidad que puedes permitirte: se trata de tumbarte en el suelo y de sacar fotografías de todo aquello que te llame la atención. En una ocasión tuvimos a un médico como alumno, que nos explicó una experiencia que había tenido y que sirve perfectamente para ilustrar el concepto del punto de vista:

¹ 'Había salido a la calle para hacer unas compras, cuando en una esquina vi a un mendigo que estaba pidiendo limosna. No tengo por costumbre pararme delante de estas personas, normalmente voy derecho hacia mis quehaceres. Pero por extraño que parezca aquel día me detuve, arrastrado por un sentimiento de curiosidad. Tuve la oportunidad de observar con más atención, y noté que aquella persona no tenía

piernas; estaba prácticamente sentada en el suelo, sólo un delgado cartón le servía de asiento, debajo no tenía nada más.

Este descubrimiento me dejó perplejo, pero no por el hecho en sí, porque en mi trabajo he visto cosas peores. En aquel momento me pasó por la mente la idea de hablar con aquel hombre; pensé que quizá tendría más necesidad de entablar conversación con alguien y de tener un poco de compañía que de recibir una limosna. No me preocupé por nada y me agaché a su lado para poder hablar con él. Me contó muchas cosas interesantes, y poco a poco comencé a percatarme de algo extraño.

Al principio no me daba cuenta de qué era, pero de golpe lo comprendí: me encontraba a su nivel, estaba viendo el mundo desde un metro de altura. Las sensaciones fueron indescriptibles; antes me había agachado millones de veces, pero siempre con fines específicos, nunca había intentado hablar desde aquella altura. Las personas que pasaban por la calle eran enormemente altas, su cintura estaba a la altura de mis ojos y, además, me era imposible ver lo que sucedía más allá del automóvil que estaba aparcado delante de la acera. Visualicé una imagen: si hubiera tenido que llevar una bolsa, como hago muy a menudo, la habría tenido que llevar debajo del brazo o bien en la espalda, porque en la mano no hubiera podido por falta de espacio para colgarla. Agradecí mucho a aquella persona que me hubiera permitido entrar en su mundo; de esta forma me di cuenta muy claramente de lo que podía significar observar el mundo desde un punto de vista completamente diferente.”

Este relato fue para nosotros de gran importancia, pues nos dio la posibilidad de ilustrar el tema y hacerlo inteligible para muchos alumnos.

¿Has pensado alguna vez cómo puede ser el mundo para los que no distinguen ciertos colores, o qué connotaciones asume una persona que está debajo de unas luces amarillas que comúnmente se encuentran en las autopistas o en las proximidades de los túneles? Intenta también imaginar qué sucedería si te pusieran unas gafas que estuvieran provistas de cristales de colores: ¿Cómo verías como inmóviles y estáticas, en realidad están compuestas por átomos, con un núcleo central de electrones que circulan a su alrededor. Todo ello es variable, según el material de que se trate. Pero, ¿se pueden definir como inmóviles? ¿Y si se

considera que la misma Tierra se desplaza velozmente por el universo? Tendremos que llegar a la conclusión de que nada está quieto.



Piensa en un microbio infinitamente pequeño, sentado sobre un electrón: quizá vería el átomo como nosotros vemos nuestro sistema solar. Sin embargo, podemos proponer otra fantasía: ¿Y si fuéramos nosotros los microbios, y la Tierra fuera un electrón, el sistema solar un átomo y el universo una molécula? Intenta ahora reflexionar —no te será demasiado difícil— sobre el ser humano y lo grande que podría ser formando parte de un mundo semejante. Pero queda algo más, la misma pregunta que ya hicimos en otra ocasión: ¿Quién puede asegurar que no sea todo así?

En realidad, existen muchas teorías filosóficas y científicas que inducen a reflexionar: una de ellas, tratando un concepto definido como “universos de cajas chinas”, pone en evidencia muchas conexiones numéricas existentes entre lo infinitamente grande y lo infinitamente pequeño.

Ahora, a través de una serie de experiencias subjetivas, te brindamos la oportunidad de ampliar tus sentidos perceptivos, dejando a un lado todo tipo de racionalidad. Naturalmente, para poder superar las barreras espacio-tiempo existirá una graduación que dependerá exclusivamente del grado de desarrollo personal.

las cosas? Te dejamos unos instantes con estos interrogantes y volveremos a reemprender el tema más adelante.

Seguiremos con otro tema muy interesante para ampliar un poco más nuestras reflexiones sobre la percepción.

El espacio y el tiempo

Éstos son aspectos de la realidad que condicionan nuestra percepción. Una cosa es tratar con algo que se encuentra en nuestro presente, y otra es hablar de sucesos pasados o futuros y situados en quién sabe dónde.

Todo ello es obvio y fácil de comprender, pero el espacio y el tiempo son, de todas maneras, convenciones relativas, importantes, pero siempre relativas, como muy bien explicó el gran físico Einstein.

Vamos, pues a entrar de puntillas en los valores conceptuales espacio-tiempo. Quizá ya conocerás que las masas —o sea, los objetos— que nosotros percibimos

Ejercicios de proyección

En la casete encontrarás un viaje que te trasladará a través del tiempo, el espacio y la materia, y mediante el cual podrás comprender mejor y ampliar tu modo de percibir el mundo. Esta experiencia subjetiva tendrá como objetivo el que puedas determinar tus puntos de referencia personales, por ejemplo, sobre la forma cómo tu mente puede moverse en el espacio y en el tiempo, y sobre cómo es posible aumentar tus conocimientos perceptivos ante el mundo que te rodea.

Una vez más volverás al laboratorio, te dirigirás al armario donde guardas los utensilios y cogerás algunos objetos. Empezarás con un pedazo de metal y lo observarás por todas partes, poniendo en ello todos tus sentidos. Lo estudiarás muy atentamente, como no habías hecho hasta el momento. Lo estrujarás y considerarás su consistencia y su peso, verificarás si es liso o áspero, brillante u opaco. Lo golpearás para escuchar el sonido que emite, comprobarás si está caliente o frío, húmedo o seco, lo olerás para saber qué olor tiene y lo lamerás para conocer su sabor. En definitiva, harás todo lo que hace un niño pequeño cuando ve un objeto por primera vez.

También acercarás este metal a tu cara y, cuando te toque la frente, penetrarás en su interior. Esto puede significar para tu mente que el objeto se ha vuelto tan grande que cabes en él o bien que tú te has vuelto tan pequeño que puedes entrar

dentro. Llegado este punto debes crearte tus puntos de referencia personales, inherentes al interior del objeto de metal. Al principio notarás cierta sensación. ¿Puedes definirla? ¿Qué notas? ¿Qué descubres? Comprueba lo que perciben tus sentidos: calor, frío, humedad, aspereza interna. ¿A qué se parece el olor que notas? Prueba el sabor interno, lame el objeto para conocer su sabor. ¿Cómo se perciben los sonidos internos? Puedes realizar otras experiencias que creas oportunas y que pueden serte útiles.

Después saldrás del metal y lo pondrás sobre la peana, haciendo que aparezca en toda su grandeza para que puedas observarlo encendiendo los distintos focos. En primer lugar encenderás el foco rojo, y su luz envolverá el pedazo de metal. ¿Cómo crees que aparecerá el objeto bajo una luz con este color?



Observa atentamente cómo se manifiesta en todas sus formas. Apaga la luz roja y enciende la verde, siguiendo el mismo procedimiento. Apaga la verde y enciende la azul, estableciendo también en este caso las referencias oportunas, Apaga la luz azul y coge el metal, que en este momento tendrá de nuevo las dimensiones originales. Ahora ya puedes guardarlo en el armario.

Como segundo paso cogerás una piedra y repetirás las mismas operaciones que has efectuado con el metal, Dejarás la piedra y cogerás un trozo de madera para examinarlo, repitiendo todas las observaciones, y finalmente una flor o una fruta,

que encontrarás en el armario en el momento en que guardes la madera No debes plantearte en este momento qué es lo que más te gustaría coger, porque lo encontrarás allí en el momento de realizar el ejercicio.



De forma similar a lo que explicamos a propósito de los ayudantes, podrás volver al laboratorio cuando quieras y probar otras experiencias de este tipo. De todas maneras, la primera vez es recomendable que sigas exclusivamente las indicaciones de la casete, y que evites programar con anterioridad lo que te gustaría hacer: deja que todo transcurra de un modo natural. En el armario encontrarás metales, piedras, frutas y flores; tomándolos como base, tendrás el modo de establecer posteriores referencias personales interpretando las indicaciones que te aporte el inconsciente. Después de la experiencia con el mundo mineral y vegetal, seguiremos con el mundo animal. Examinaremos un animal de la especie *Homo sapiens* porque, como ya recordarás, no se pueden tener animales en el laboratorio. Por tanto, haremos entrar a una persona, que llegará por la puerta de la derecha, aquella que desciende verticalmente y que de ahora en adelante será utilizada para que entren las personas al laboratorio. Recordarás que esta puerta no comunica con ningún lugar y, por tanto, la persona que debe llegar al laboratorio tendrá que materializarse en el interior de un espacio que se encuentra justo detrás de la puerta. Para que esta persona pueda entrar, deberás pulsar el botón adecuado. Para una mayor seguridad, debes saber que si la puerta interior del laboratorio está abierta para que entre alguna persona, la entrada exterior está bloqueada y es inaccesible. Al escoger a esta persona debes procurar que no sea alguien que tenga

alguna implicación emotiva contigo. Hazla entrar, salúdala y acógela cordialmente, después de lo cual llevarás a cabo los mismos procedimientos que has utilizado para los objetos. Imagínate que te conviertes en esta persona, explórala en todos sus pormenores: intenta ver con sus ojos, escuchar con sus oídos, oler con su nariz, saborear alguna cosa con su boca; muévete por el labora- tono con sus piernas, tócate con sus manos, y establece todas las referencias que creas necesarias y que puedan serte útiles. Debes intentar "meterte en el pellejo de la otra persona"

Recordarás que en otra ocasión ya tratamos sobre este tipo de experiencia. Permaneciendo todavía dentro de su cuerpo, intenta hacerle algunas preguntas directas, Haz que especifique lo que piensa. Interésate sobre todo por sus sensaciones, en particular por conocer si su estado de ánimo es alegre o triste. También puedes intentar interrogarle sobre cualquier cosa que te venga a la mente y percibir sus respuestas

emotivas. Trata de distinguir si las respuestas son tuyas o si previenen de ti. Finalmente, puedes salir del cuerpo de esta persona y hacerla subir a la peana. También a ella debes observarla a la luz de los focos de colores, uno por uno. ¿Qué transformaciones sufre un ser humano expuesto a los rayos de luz de tan distintos colores en tu laboratorio?

Al final de la experiencia saludarás a esta persona, le agradecerás su amable colaboración y la harás salir por la misma puerta que ha entrado, cerrándola con cuidado. Ahora ya podrás seguir la casete y efectuar una extraordinaria experiencia de proyección en el espacio y en el tiempo.

Cuando-hemos pedido que te imaginaras en la cocina de tu casa cogiendo un limón, seguramente no habrás tenido ningún problema para conseguirlo; al mismo tiempo habrás comprendido que cuando se da una orden a la mente, ésta la sigue sin dificultad. Al realizar este ejercicio, incluso con el manual en la mano, has podido viajar mentalmente en el espacio y en el tiempo. En el espacio, porque te has trasladado hasta la cocina de tu casa; en el tiempo, porque el limón que has cogido quizás no estaba en el frigorífico, y has imaginado un limón de algún día antes o bien uno que comprarás mañana. Tú —o mejor dicho, tu mente— no has tenido ninguna dificultad para imaginar todo esto. Permaneciendo en tu puesto, puedes trasladarte mentalmente a cualquier lugar y a través del tiempo.

La experiencia que ahora te invitamos a vivir mentalmente, y que creemos que es una de las más satisfactorias de todo el curso, consiste en salir varias veces del laboratorio, encontrándote cada vez en tiempos y lugares diferentes. Esta vez saldrás del laboratorio por la puerta de la izquierda, que comunica con un lugar que recuerda el de tu escena idílica con la naturaleza. Siguiendo las indicaciones de la casete, saldrás al exterior y tomarás puntos de referencia de los distintos momentos del año y de las diferentes estaciones. Todo ello tiene como objetivo romper las barreras que la racionalidad ha levantado a tu alrededor, para que puedas expresar libremente tu intuición y tu creatividad, y caminar hacia la realización de tu deseado bienestar.



Simbolismo

Estas últimas notas sobre el simbolismo debes leerlas después de haber escuchado la casete y de haber realizado los ejercicios correspondientes; de esta forma evitarás que te influya lo que leerás a continuación.

Vamos a hablar de nuevo sobre símbolos, que de hecho no son más que algo con significado convencional que se utiliza para interpretar algo. Las palabras son un símbolo cuando identifican un objeto, una cualidad y una actividad; los números o las siglas son un símbolo porque determinan una cantidad u otro elemento; también

un gesto puede ser un símbolo, cuando responde a un significado que supera al propio gesto. Cualquier cosa puede ser considerada como símbolo cuando se quiere interpretar algo en sentido metafórico.

Te pondremos un ejemplo práctico. Considera la frase: "Las espigas ondeaban al viento." Este modo de hablar da a entender, mediante imágenes visuales, el movimiento de las espigas del trigo, que realmente no es el mismo que las olas del mar. Sin embargo, como simbología y en base a los conocimientos adquiridos, el verbo ondear se interpreta del modo adecuado. De la misma manera podemos interpretar cada tipo de símbolos.

Si coges un trozo de metal de tu armario, seguramente será distinto del que cogería otra persona. ¿Qué reflexiones útiles se podrían hacer? Es muy importante formularse preguntas concretas, como: "¿Qué tipo de metal he encontrado? ¿Cuál era su forma? ¿Estaba en su estado natural o bien era una pieza elaborada? ¿Cuál era su dureza y su resistencia?" El mismo tipo de preguntas reflexivas sirve para la piedra, la madera, la flor o la fruta.

Es absolutamente necesario que reflexiones sobre estos símbolos, partiendo de unas indicaciones elementales, que son válidas para todas las personas, y teniendo presente, ante todo, que cada objeto visualizado corresponde a la manifestación interna de cada individuo.

- El metal se puede interpretar relacionándolo con la "forma" de realizarse cada persona. Para entrar en este orden de ideas, debes considerar las típicas expresiones: "es una persona de oro" "tiene una gran fuerza de carácter, parece de acero"; "se mueve con los pies de plomo"; "tiene un carácter de hierro"...
- La piedra es bastante parecida al metal en cuanto a su interpretación; es un símbolo de la fuerza y de la resistencia interior. Puedes recordar la frase: "Con él podemos contar: es sólido como una roca."



- La madera puede relacionarse con la vitalidad del individuo. Te pondremos una comparación para que puedas notar la gran diferencia que hay entre la rama de un árbol vivo, con la posibilidad de plantarla y de que genere nueva vida, y un pedazo de madera medio quemado, que con tiene poca linfa. Aunque su destino más habitual es ser usado como parquet, y quizá sea lo que visualices, también tiene su interpretación: un pedazo de parquet, por ejemplo, normalmente es "pisoteado".
- Una flor puede significar la disponibilidad hacia otras personas, como bien dice la expresión "dilo con flores". ¿Qué significado darías a una rosa? ¿Es para ti una bella flor que emana deseo y pasión, o bien es una flor muy hermosa, pero que debe cogerse con mucho cuidado a causa de sus engañosas espinas? ¿Qué aspecto prevalece en tu imagen mental? ¿La belleza o el miedo a pincharte? ¿La flor que has visualizado era fresca y lozana o ya estaba algo marchita?
- La fruta puede simbolizar tus reacciones frente a la vida. ¿Cómo te sientes ante ella? Simbólicamente, ¿te identificas con las características de una fruta común y apreciada por la mayoría de las personas, o bien eres más parecido a una fruta menos conocida, más exótica, quizá difícil de comer, como un higo chumbo? Es posible que conozcas las frases: "¡está sano como una manzana!"; "tiene un carácter agrio como un limón"; "ponerse rojo como un tomate"... Mencionaremos algunas de las características peculiares de diversas frutas: la manzana tiene una protección muy ligera y el interior es casi enteramente comestible, mientras que el melocotón, de apariencia similar, tiene un "corazón duro"; la uva podría dar idea de un carácter



indeciso, con intereses fragmentados como los granos del racimo, y la pifia ostenta una coraza realmente impenetrable.

Queremos insistir en que todo lo que descubras mediante la interpretación simbólica será sólo útil para ti, y representará un punto de referencia relativo al momento actual de tu vida. Esto significa que el tipo de objeto que has encontrado hoy será seguramente distinto de aquel que puedas encontrar en otro momento de tu vida, como también será distinta la interpretación simbólica que puedas dar al mismo objeto en otro momento.

Todo ello forma parte sencillamente de la constante evolución interior. No existe, por lo tanto, una interpretación definida para un tipo determinado de símbolo.

Lógica, matemáticas y filosofía

En primer lugar, debemos hacer una referencia a la definición de lógica que ya utilizamos en la lección 51. En estas páginas nos dispondremos a hacerte unas cuantas reflexiones basadas en una lógica que considera como axiomas indiscutibles los criterios aritméticos. Para este ejercicio, las reglas que respetaremos serán las cuatro operaciones fundamentales: suma, resta, multiplicación y división.

Sin demasiada dificultad, se puede establecer que, sumando los números enteros $1 + 1$, dará como resultado 2; $1 + 3$ dará 4; $2:1$ dará 2; $4:2$ tendrá el mismo resultado 2, y así en adelante.

Respetando siempre la misma regla, $0:1$ dará 0, mientras que para la operación $1:0$ su resultado provoca una cierta perplejidad. Incluso a través de una reflexión, no se halla un resultado idóneo que satisfaga las reglas previstas de tomar como base el razonamiento lógico, o sea, el aritmético, de las cuatro operaciones fundamentales.

¿Te has planteado esta operación? Bien, trataremos ahora de buscar entre todos una respuesta satisfactoria a esta pregunta: ¿Qué resultado da 1 dividido por 0? Normalmente hay personas que responden 0, y otras que responden 1, pero en realidad ninguna de las dos respuestas es totalmente exacta. Explicaremos la razón. Para respetar las reglas aritméticas, cualquier respuesta debería ser probada.

Si dividimos 6 por 3, obtenemos como resultado el número 2 y la prueba se hace a través de la multiplicación 2×3 , que es igual a 6. Siguiendo la misma regla, si $1:0$

tuviese como resultado 0, quisiera decir que 0×0 debería ser igual a 1, y esto no es así. Examinando otra posibilidad, o sea, que $1:0$ tenga como resultado 1, si fuera exacto significaría que 1×0 da 1, mientras que es obvio que no es así porque da siempre como resultado 0.



Éste es el motivo por el cual los alumnos que se encuentran ante esta pregunta llegan a la conclusión de que no es posible que no sea factible, sólo que la respuesta se sale de las normales reglas aritméticas que hemos puesto como base al empezar este razonamiento lógico.

Trataremos ahora de descubrir si existe alguna respuesta lógica, partiendo de un discurso igualmente lógico pero que forma parte de otro criterio (el análisis matemático), conectado de alguna forma al modo en el cual es habitual considerar estas preguntas en la escuela.

Las divisiones se pueden representar también con fracciones. Para comprenderlas, se recurre al clásico ejemplo de la tarta que debe dividirse en partes iguales. Ahora se puede considerar la operación $1:1$, que da como resultado 1, porque sustancialmente no se divide. Si, en cambio, se divide por 2 (personas), se obtienen 2 mitades de la tarta y, por tanto, el resultado de $1:2$ es igual a $1/2$ (mitad), que se puede representar también como 0,5. En el primer caso propuesto, sin embargo, la

operación es a la inversa, porque no se divide por números enteros, sino por números más pequeños de 1, o sea, por fracciones.

Si se trata de dividir 1 por V_i significa que se quiere saber cuántas mitades caben en esa tarta, y su resultado es 2. Si se quiere dividir la tarta por $1/10$ (0,1), significa que se quieren obtener 10 porciones de tarta y se quiere saber cuántas personas podrían comer: naturalmente, el número sería 10. Si se dividiese por $1/1.000.000$ (buscando que dé 1.000.000 de porciones), se sabe que comerían 1.000.000 de personas, y así en adelante. Se pone un número más pequeño en la fracción bajo el 1 (o sea el denominador), pero el resultado es más alto.

El resto, lógicamente, se puede entrever. Si se quiere dividir una tarta en billones de partes, escogiendo para la ocasión un laboratorio atómico, podrían comer billones de personas, aunque es obvio que deberían contentarse con porciones microscópicas. Si el número puesto como denominador fuera todavía más pequeño (tanto que estuviera muy cerca del 0), la cantidad de porciones sería un número muy alto, pero aún concebible como número finito. Si, por el contrario, la intención fuera la de cortar las porciones tan minúsculas que fueran clasificadas propiamente como 0, el número de éstas no sería finito e identificable: por tanto, en matemáticas se dice que el resultado de $1:0$ es infinito. En realidad las dos dimensiones son ilógicas, tanto el 0 como el infinito, en cuanto a dimensiones no mesurables según el axioma que hemos propuesto al principio.

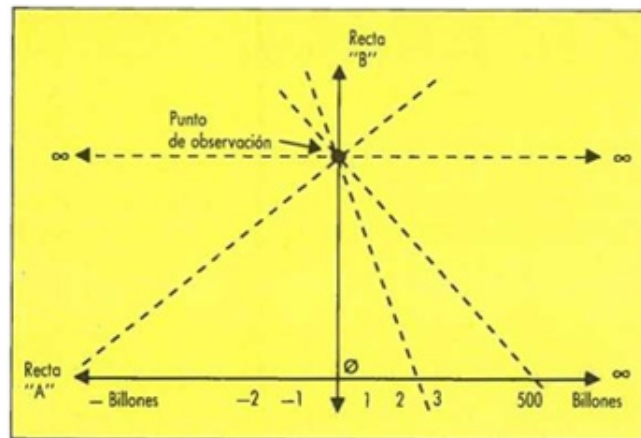
Debe tenerse en cuenta que los dos principios están estrechamente unidos, el del 0 y el del infinito; la operación $1:0$ es la prueba de ello. A esta operación se le pueden dar unas atribuciones de tipo filosófico-religioso, como algunas personas han querido hacer. Si se pusiera una comparación entre el número 1 con el "Uno", el sagrado Uno de muchas religiones (o sea, Dios), y el 0 (o sea, la Nada) con el hombre, ¿en qué relación se encontraría este Uno infinitamente grande con el 0 infinitamente pequeño?

En la pregunta ya queda implícita la respuesta de tipo religioso: la relación es infinita. O sea, Dios (cualquiera que sea) es infinitamente grande respecto al hombre.

Ahora queremos seguir con las reflexiones de tipo filosófico-matemático, y te recordamos que dividiendo una tarta por 0 partes se obtienen infinitas cantidades; pero, ¿y si fueran son dos las tartas que hay que dividir por 0?

Volvamos a los primeros ejemplos: 2 tartas divididas por V_i sería igual a 4, en lugar de 2 como en el ejemplo anterior, y también el resultado sería doble; 2 tartas divididas por $1/10$ serían 20, aunque 10 (también esta vez el doble); 2 tartas divididas por un millón, un billón o por billones de billones darían siempre un resultado doble con respecto al ejemplo.

Si, por el contrario, se acabara por tomar la decisión de dividir las 2 tartas por 0, la cantidad resultante volvería a ser identificada en la denominación "infinito" (el mismo infinito de antes y no un infinito doble).



El razonamiento es análogo, aunque en esta ocasión aumentando desmesuradamente el número de tanas, a condición, naturalmente, de que dicho número no sea... infinito.

Nuestro razonamiento se basa en demostrar, por tanto, que cualquier tipo de operación (en este caso $1:0$) podría no hallar explicación si se tomaran como base ciertas reglas (en nuestro caso las que hemos apuntado, o sea las aritméticas), pero sí que puede demostrarse sin ningún problema a través de un mecanismo de resolución más potente (en el ejemplo, el análisis matemático), que permitiera una visión más global del problema.

Pasemos ahora a una reflexión que pone en evidencia una diferencia análoga entre la geometría euclídea y la proyectiva. Coge una hoja de papel y dibuja una

circunferencia de radio que se pueda medir, por ejemplo, de 2 o 3 centímetros. Has dibujado una figura que es proporcionada a tu medida, y lo mismo valdría si quisieras dibujar otra circunferencia de muchos metros en un campo de trigo, pero, en este caso, necesitarías una cuerda para resolver el dibujo; además te darías cuenta de que en realidad era un círculo, con un radio de unos 10 metros.

Volvamos a la circunferencia de 2 centímetros de radio y formulemos una hipótesis: no es del tamaño natural, o sea, proporcionada a la medida del hombre, sino que es de la medida de un átomo. De esta manera, si quieres realizar observaciones, sentado sobre esta circunferencia, no tendrás ninguna referencia para darte cuenta de que es un círculo: para ti sería concretamente una recta (también el horizonte del mar parece recto, pero sabes muy bien que la Tierra es redonda).

Volvemos al problema que te hemos planteado, porque de hecho hemos partido de tu medida real, has dibujado una circunferencia en una hoja de papel y has imaginado que eras infinitamente más pequeño, concluyendo que con esta medida no podrías divisar otra cosa que una simple recta. Si no estás convencido de lo que te decimos, sigue con atención la segunda parte de nuestra explicación, en la cual volveremos a tomar como base las dimensiones humanas y dibujarás efectivamente una recta. Ahora trata de imaginar que en el exterior de la recta "A", hay un punto sobre el que tú fijas tu atención. Por aquí puedes hacer pasar otra recta "B", que naturalmente tiene su intersección con la recta primitiva en un cierto punto. El punto en el cual la intersecará en perpendicular es el que definiremos como "0", que será el origen de tu sistema de referencia sobre la recta. Oscilando como un péndulo en la recta externa, verás que los puntos de intersección sobre "A" pueden fijarse a derecha o a izquierda del punto "0". Los de la derecha serán intersecciones que se identificarán con números positivos y los de la izquierda con números negativos.

Siguiendo con la oscilación del péndulo la recta externa, en sentido continuo, verás que el punto de intersección se desplaza de 0 a 1, 2, 3, hasta llegar a 500, 1.000, 10.000, 100.000, millones, billones, etc. Ahora detente un instante y vuelve hacia atrás moviendo, siempre en sentido continuo, la recta de referencia en sentido inverso; verás que los billones de billones se van haciendo cada vez más pequeños (millones, 10.000, 5.000, 1.000, 300, 3, 2, 1) pasando rápidamente al 0, a -1 , -2 ,

—3, — 5, —10.000, —50 millones, y así hasta llegar a números negativos muy altos.

Sigamos todavía con la rotación por la segunda recta en la otra dirección, sin detener el movimiento. Observa el fenómeno que se produce: después de haber alcanzado valores cada vez más altos, la intersección llega a un punto indefinible; llegaría un momento en el que las dos rectas serían paralelas.

Un instante antes de que las rectas fuesen paralelas el valor era altísimo, pero concebible; a este valor le seguía un momento que definimos como infinito, y en el instante siguiente el valor de la intersección de la propia "A" sobre la recta "B" se vuelve infinitamente bajo, medible en números bajísimos, dado que la intersección cae en la parte de los números negativos.

Si a través de un movimiento de rotación continuo hemos pasado de valores altísimo, a través del punto indefinible llamado infinito, para encontrar enseguida valores bajísimos, esta recta equivale, efectivamente, a un círculo y, por tanto, los dos puntos infinitamente altos e infinitamente pequeños se unen en el infinito, como los puntos de una circunferencia.

Nos encontramos con el mismo planteamiento de antes, cuando hemos pasado de la aritmética al análisis matemático. Esta vez la diferencia se halla entre la geometría euclídea, en la cual se acepta todo aquello que se observa en la práctica real, y la geometría llamada proyectiva, la cual considera referencias más amplias. Aunque en este caso hemos efectuado un cambio de criterio lógico al principio.

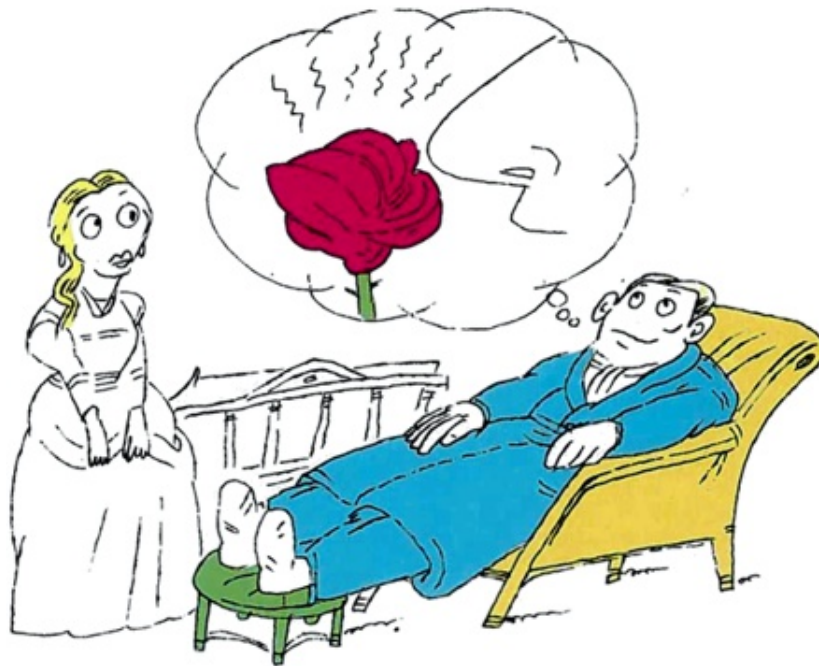
Consejos prácticos

Creemos que esta lección ha sido particularmente gratificante y rica en sensaciones subjetivas. Sean las que fueren las cosas que efectivamente hayan sucedido, se puede pasar al desarrollo de los sentidos objetivos.

A través de la relajación, puedes visualizar un mecanismo personal a través del cual puedes manipular para "subir el volumen" de tus sentidos.

Por ejemplo, subiendo el volumen de un hipotético audífono colocado en el interior de la oreja, notarás un aumento de la capacidad auditiva; hay personas que incluso pueden percibir sonidos no identificables al acabar la relajación, como voces o algún líquido que se derrama.

Del mismo modo puedes aumentar la percepción olfativa, pudiendo notar aromas de distinta naturaleza. Otro ejercicio proyectivo muy interesante se puede realizar de forma parecida a los que has efectuado con la ayuda de la casete; sólo es necesario que cojas con la mano un objeto sólido. Por ejemplo, puedes probar estas proyecciones mentales con la madera de la silla en la que estás sentado o bien con el metal que sostiene los brazos de esta silla. Estos ejercicios serán muy útiles para que puedas desarrollar tu sensibilidad hacia los objetos, e incluso puedas llegar a conocer su consistencia interna.



Lección 57

El control del cuerpo

Después de las técnicas prácticas que hemos visto en las lecciones anteriores, ya has empezado a darte cuenta del verdadero significado de la unión entre la mente y el cuerpo. En este momento, seguramente ya puedes acercarte a todas aquellas filosofías que nos estimulan a entrar en contacto con nosotros mismos, lo que también proporciona indudables ventajas de orden práctico.

Expondremos en esta lección una propuesta para vivir serenamente. Examinaremos la que definiremos como una "jornada modelo" vivida según las reglas hasta ahora expuestas.

En el campo de la lógica matemática, ampliaremos las explicaciones de la lección anterior y añadiremos consideraciones sobre las rectas, los segmentos, los conjuntos y el "infinito".

Cómo seguir la lección

Esta vez puedes escuchar primero la casete y después leer el manual o viceversa, es indiferente. De todas maneras, siempre es mejor conocer conscientemente lo que vas a realizar en estado de relajación.

La unión mente-cuerpo

Hasta ahora hemos tratado la potencia de la mente y la influencia que esta tiene sobre nuestro comportamiento. También hemos intentado demostrar cómo es posible superar las barreras de la racionalidad objetiva, para conseguir una vida mejor. Se podría deducir de todo ello que existe una especie de enlace entre la mente y lo que es el elemento más importante de bienestar: el cuerpo.

Volveremos a hablar nuevamente del cuerpo, dándole esta vez categoría de protagonista, para aprender a realizar las intervenciones oportunas para que permanezca sano y en armonía con el ambiente en el que deba moverse.



Naturalmente, la influencia que puede ejercer la mente sobre el cuerpo es determinante, hecho que podrás comprobar muy bien cuando tratemos de las enfermedades de tipo psicosomático.

Puesto que no es posible pensar en una escisión entre la mente y el cuerpo, es realmente muy importante subrayar que los *input* que envía el cerebro están destinados a la estimulación del cuerpo, que se vuelve de ese modo más eficiente y agradable. No nos referimos solamente a la llamada "cultura de la belleza", impulsada día a día hasta la exasperación por nuestra sociedad por motivos puramente comerciales, sino que partimos del

principio de que, probablemente, si no fuese por nuestro cuerpo, seríamos distintos: seríamos cualquier otra cosa, pero no seríamos en absoluto lo que somos.

Si admitimos, pues, que el cuerpo puede considerarse como uno de los principales componentes de la persona —aunque no el más importante—, debemos comprender, por lo tanto, que es absolutamente necesario cuidarlo de forma que podamos estar satisfechos de nosotros mismos.

Todo esto significa que, indudablemente, tenemos algunos deberes respecto a nuestro cuerpo, que demasiado a menudo olvidamos y dejamos en segundo lugar. Algunas veces, arrastrados irremisiblemente por el remolino de los compromisos cotidianos, llegamos incluso a desconocer por completo estos deberes.

La atención y el cuidado del cuerpo empiezan por la mañana con una sana higiene personal, y durante el día pasan por tener una alimentación correcta y equilibrada, que consiste en consumir la comida más adecuada en la forma y en el lugar más oportuno. Es muy importante también tener en cuenta que debemos trabajar un número de horas que sea proporcionado a nuestro tiempo de ocio, a nuestras diversiones y a otras actividades, y que es preciso que terminemos siempre nuestra jornada con un sueño reparador.

Más adelante te daremos unas sencillas indicaciones sobre cuál podría ser la cuantificación ideal de estos tiempos. Después podrás escoger, como siempre, tu estrategia preferida.

Debemos tener en cuenta que cada persona tiene la oportunidad de vivir de modo positivo su propia vida; sólo necesita tomar la decisión de hacerlo. Un instructor acostumbraba decir durante las clases a sus alumnos: "La vida es un don muy querido, su calidad es la libre elección de cada uno."



La sensación del propio cuerpo

Obviamente, estamos todos muy habituados a llevar siempre con nosotros a nuestro cuerpo, pero solemos hacerlo de una forma totalmente despreocupada. En efecto, son muy pocas las personas que están conscientemente en constante relación con su cuerpo.

A menudo se dicen frases como: "me estalla la cabeza de dolor" o "me ha venido de golpe un fuerte dolor de estómago". Cuando oyes a alguien formular este tipo de

afirmaciones, te das cuenta de que probablemente estas personas eran inconscientes tan sólo un instante antes de cuál era su estado físico, y que ignoran que si hubieran tenido un mínimo de atención hacia ellos mismos, quizá se habrían dado cuenta a tiempo de que pretendían realizar una empresa superior a sus fuerzas y contraria a sus deseos reales.

Efectivamente, deberíamos detenernos un instante antes de estar "completamente" trastornados por las dificultades.

Trataremos de explicar mejor lo que sucede la mayoría de las veces. Un dolor de cabeza no "explota" como una mina que choca con un buque accidentalmente; al contrario, es algo que se va formando gradualmente y que va aumentando de intensidad con el transcurso del tiempo.

Todo ello depende de la tensión provocada por un estrés físico o psíquico; sin embargo, éste tanto puede ser un inicio como una causa. Si estas personas concentran totalmente su atención en la situación o en el acontecimiento responsable del estrés, no pueden darse cuenta de nada y, de repente, en el momento en que menos se lo esperan, les aparece el detestable dolor de cabeza.

Intentemos descifrar cuáles pueden ser los motivos que desencadenan este malestar: podría ser, por ejemplo, un aviso del inconsciente para que canceles aquella operación que requiere un esfuerzo demasiado elevado y a la que, después de hacer las consideraciones oportunas, no te quieres someter. En tal caso, aquel malestar sería incluso providencial, ya que vendría en tu ayuda como un amable ángel custodio. Incluso podrías considerarlo como si no fuera un malestar, si te preguntaras: "¿No era en realidad cien veces más fastidioso el trabajo que estaba haciendo en aquel momento, un trabajo que me ha proporcionado este estado de estrés?" El "vivir aquí y ahora" ya señalado, ¿no podría consistir también en esto?

Si aprendieras a vivir la vida no sólo pensando en solazar y distraer al cuerpo (o, si lo prefieres, en que el cuerpo te distraiga), sino también considerando la posibilidad de entrar en contacto contigo mismo y con tu mente, todos los acontecimientos podrían tener un desarrollo menos imprevisible y mucho más productivo para tu persona.

En el mismo momento en el que entres en contacto contigo mismo te darás cuenta de que, al llevar a cabo una determinada acción, te estás fatigando mucho y pides

demasiado a tu físico y a tu mente; puedes detenerte en el momento justo, descansar y distraerte en la medida necesaria. Si no puedes eludir el compromiso, al menos sí puedes tener conciencia del inminente estado de fatiga, lo cual te permitirá reaccionar a tiempo y buscar las oportunas soluciones.

No hay necesidad de que te compliques demasiado: puedes utilizar la técnica de verte sobre la pantalla mental (como si fueras un observador externo a ti mismo), o bien puedes efectuar una relajación física dirigida a aquellas partes del cuerpo que estén más tensas.

Como puedes ver, son muchas las posibilidades que tienes a tu disposición si has conseguido adquirir una cierta práctica con las técnicas de base. Efectivamente, cada uno de nosotros puede aprender a mantenerse en contacto consigo mismo, alcanzando "un todo" mente-cuerpo que posibilite el incremento de los niveles del propio conocimiento; esto facilitaría las intervenciones personales en el momento

oportuno.

Dado que éste no es un curso donde los alumnos tienen contacto directo y personal con el profesor, existe alguna dificultad objetiva de tipo práctico para transmitir aquellas experiencias que forman parte de un experimento prevalentemente emotivo, pero las superaremos apelando al impulso interno que posee el hombre para vencer las dificultades de la vida.

Así pues, la petición que dirigimos al alumno es la de mantener un constante contacto entre la mente y el cuerpo. En este punto será la mente, en base a los deseos interiores más recónditos y a las necesidades predominantes, y a través de intercambios físico- químicos, la

que dominará sobre el físico, adoptando los comportamientos más diversos.



Algunos principios de medicina natural

No debes sorprenderte por este enunciado: no es nuestra intención darte indicaciones de carácter médico. La palabra "medicina" la hemos tomado prestada para explicar lo que se puede hacer utilizando al máximo las enseñanzas prácticas de este curso. Mediante simples sugerencias podemos conducir a cada persona hacia el objetivo inicial, que es el propio bienestar.

Cada tipo de medicina debería tener como principio el de garantizar la salud de la persona a través de informaciones y de prevenciones, y no sólo el de curar la enfermedad después de que ésta se haya presentado.

A este propósito, es muy interesante considerar lo que se cuenta sobre los médicos de la corte de la antigua China. A éstos se les pagaba solamente si la persona confiada a su cuidado recuperaba la salud; si ésta, desafortunadamente, seguía enferma, se interrumpía la aportación económica. Si se les llamaba de forma ocasional, se les pagaba sólo después de que el paciente fuera curado totalmente, y no sólo porque había desaparecido el síntoma que presentaba.

Sería muy interesante que una forma parecida de considerar al enfermo se difundiera también en nuestra cultura, y que se empezara por considerar a la persona como parte integrante del universo.

Probablemente nos estremeceríamos si escucháramos ciertas conversaciones entre los cirujanos de nuestros hospitales. Un día, dos de ellos, siguiendo su rutina laboral cotidiana, se expresaban más o menos así:

—Hoy debo hacer dos apendicitis y pienso terminar pronto.

—Yo, por el contrario, tengo un colon que me dará bastante quehacer. Creo que me ocupará mucho tiempo.

¿Quizás aquellos apéndices y aquel colon formaban parte de un ser humano? Probablemente, sí. Además, es una práctica muy habitual, entre los médicos, hablar



de los enfermos como si éstos no existieran y no escuchasen (como también hacen los padres cuando se refieren a sus niños).

Nosotros asistimos personalmente al caso de un muchacho bajo control por una molestia. Salieron complicaciones que pusieron en alerta a todos los presentes. A la pregunta del muchacho, que se preocupó por lo que estaba sucediendo, los médicos le respondieron:

— ¡Tú no te preocupes y mantente en calma!

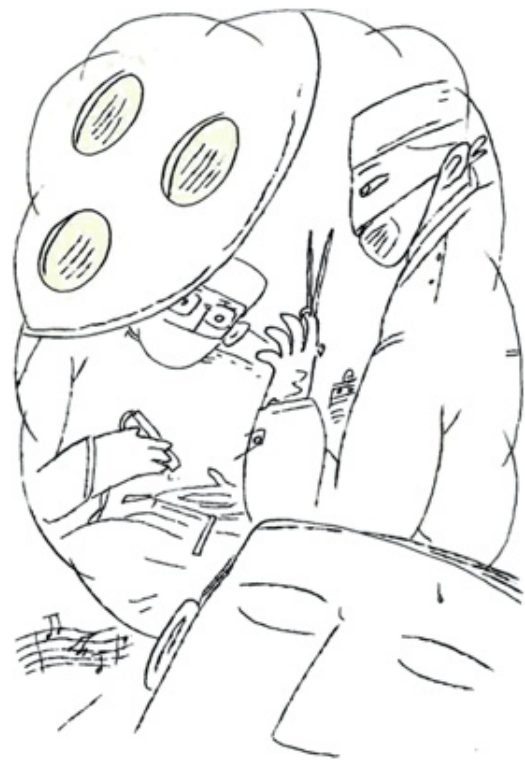
La inmediata reacción del paciente fue:

— ¿Cómo puedo permanecer en calma, cuando veo que “vosotros” estáis inquietos por “mis” condiciones?

Es obvio que la medicina debería tener un significado más amplio y asumir que el apéndice, el colon y los demás órganos que se deben curar forman parte entera de una persona que, a pesar de todo, está escuchando y piensa a través de su asombroso mecanismo mental. Si fuera “curada” como tal, con la debida atención a su inconsciente y con la oportuna estimulación de sus instintos positivos, se podrían obtener curaciones espectaculares y grandes satisfacciones tanto por parte del paciente como del médico.

Un antiguo alumno de nuestros cursos tuvo que ser sometido, hace ya tiempo, a una operación de hernia discal en la zona lumbar. Hacía muchos años que conocía y aplicaba las técnicas de dinámica mental. Por tanto, en aquella ocasión, se puso de acuerdo con el equipo médico para poder escuchar unos fragmentos de música particularmente gratos para él, antes de la operación y, de esta forma, puso en práctica una técnica especial.

Nuestro amigo, en la mesa de operaciones, escuchó aquella música y efectuó una rápida relajación, visualizando como experiencia sintética toda la operación en el laboratorio. Se vio durante la operación, completamente distendido, e incluso logró ver los más



pequeños detalles, como la perfecta sutura y la pronta cicatrización de la herida. Después de ello, permaneciendo mentalmente en su laboratorio, dijo al anestésista que podía empezar su trabajo.

Todo ello, indudablemente, contribuyó al buen éxito de la intervención. Pero lo que todavía es más interesante e indicativo es que esta persona continuó trabajando mentalmente en el laboratorio sobre su herida, después de la operación: pasados dos días ya estaba en pie y caminaba. Al cabo de cinco días pidió el alta y a los seis días, debido a un trabajo improrrogable, recorrió en coche seiscientos kilómetros conduciendo él personalmente su coche, volviendo a su casa, siempre al volante del coche, el noveno día como si nada hubiera sucedido.

Volvió al hospital al décimo día para que le quitaran los puntos. Entretanto, había tenido suficiente con cambiar cada día los apósitos para efectuar una correcta limpieza de la herida y con tener cuidado de no cometer imprudencias que pudieran resultar peligrosas. Es importante subrayar que estamos hablando de una persona completamente normal, que a pesar de lo que pueda parecer no llevó a cabo ninguna empresa excepcional. Su mérito más grande consistió simplemente en haber tenido confianza y respeto hacia su cuerpo y su mente; en haberles dado las indicaciones adecuadas en los momentos oportunos; en haber percibido atentamente las más mínimas sensaciones internas; en haberse concedido unos momentos de reposo físico y mental y, sobre todo, en haber sabido dar correctamente a su mente y a su cuerpo las indicaciones de pronto restablecimiento.

En este sentido, pues, los principios de la medicina natural consistirán en el sano respeto a la propia persona.

Daremos a continuación algunas pequeñas indicaciones que podrás utilizar como norma, y de las cuales podrás extraer los principios que te servirán de base para vivir sano y feliz, procurando, como alguien ambiciosamente sugirió, ser quizás el mejor médico de ti mismo.

Si en un futuro fuera necesario recurrir a algún fármaco o a una operación quirúrgica, no dudes en considerar estas eventualidades como lo que son. No te dejes arrastrar por la convicción de que es un modo de vivir, como algunas personas hacen.

Siempre que sea posible, debes intentar usar todo lo que es natural. "Coge" y "da" al mundo, del cual formas parte integrante. Quizá pertenecemos a una especie superior, pero esto no nos autoriza a vivir una vida alejada de la naturaleza.

Conocimiento del propio cuerpo

Después de haber utilizado las palabras para conseguir el verdadero conocimiento de nuestro cuerpo, ahora pasaremos a realizar un ejercicio de visualización y de percepción, similar al del desarrollo de los sentidos.

Volverás a tu laboratorio y, esta vez, la persona que analizarás en todas partes serás tú mismo. Imagínate que estás sentado en tu butaca. Ahora contarás de 1 a 3. Cuando pronuncies el 3, te encontrarás delante de ti... justo a tu persona. La acogerás cordialmente como ya has hecho con otros huéspedes (no hagas como el protagonista de aquella antigua historia, que contó a los amigos que había visto, sentado en la mesa de un bar., a su doble; los amigos se quedaron muy perplejos y con gran curiosidad le preguntaron por qué no se había acercado alguna vez a él para intercambiar unas palabras, a lo cual nuestro hombre contestó: "Me es antipático.").

Enseguida pedirás a tu *alter ego* que se acomode sobre la peana y te echarás un poco hacia atrás, de forma que puedas ver el personaje por entero. En este momento tu figura estará desnuda, la podrás observar en todos sus detalles y, finalmente, te conocerás a fondo.

Podrás conocer cada parte de tu cuerpo, incluso las posteriores, que no habías tenido nunca la oportunidad de examinar directamente.

Puedes fijar todos los puntos de referencia que quieras. Después enciende el foco rojo y, cuando tu figura esté iluminada por esta luz, concéntrate en tu esqueleto. Observarás con detalle toda la estructura ósea que te sostiene.

Después de este examen apagarás la luz roja y encenderás la verde; en este momento podrás ver tus órganos internos. Podrás conocer cada parte; si quieres, puedes repetir la experiencia de proyección que realizaste en la lección anterior, entrando en alguno de tus órganos. De esta forma podrás conocer mucho mejor cómo es tu cuerpo.

Una sola recomendación con respecto al ejercicio de proyección interna: al entrar en un determinado órgano puedes percibir sonidos, olores o sabores muy particulares; por tanto, debes estar preparado para esta eventualidad.



Si, por cualquier razón, notas un cierto fastidio, puedes salir tranquilamente e intentarlo en otra ocasión. Puedes explorar el cerebro, los pulmones, el estómago, los intestinos, los riñones y todo lo que tu curiosidad te sugiera en aquel momento. Nosotros, por nuestra parte, te podemos asegurar que realizar un viaje mental de estas características al interior de los órganos del propio cuerpo es realmente fascinante; y, otra cosa, ¿hay algún método mejor para conocerte a fondo?

Después de haber examinado el interior del organismo, saldrás del cuerpo y verás de nuevo la figura entera; ahora apagarás la luz verde y encenderás la azul. Podrás prestar atención a los músculos y a los nervios, conociendo de esta manera cada uno de los haces musculares y las más pequeñas terminaciones nerviosas. También esta vez, si quieres, puedes curiosear la parte del cuerpo que desees.

Cuando hayan terminado estas tres experiencias, apagarás la luz azul y verás nuevamente tu cuerpo desnudo delante de ti. Entonces, antes de volver a reunirte con él, puedes hacerle toda clase de preguntas sobre el tipo de trato que

normalmente le das: observa si tu cuerpo está contento o bien si tiene algún



reproche que hacerte. Escucha las eventuales indicaciones que el cuerpo podría darte sobre cómo prefiere ser tratado; por ejemplo, con mayor atención en cuanto a la comida, al reposo o a la higiene. Déjale que se exprese libremente, y quizá recibas algunas instrucciones útiles y concretas; piensa que vendrán de alguien que en realidad te conoce muy bien.

Cuando creas que ya has escuchado suficientemente sus indicaciones, agradécele su colaboración y reúnete de nuevo con él, formando los dos una única persona. Te acomodará luego en la butaca del laboratorio y, después de encender la luz blanca que está

encima de ti, volverás a llenarte de energía.

Una jornada modelo

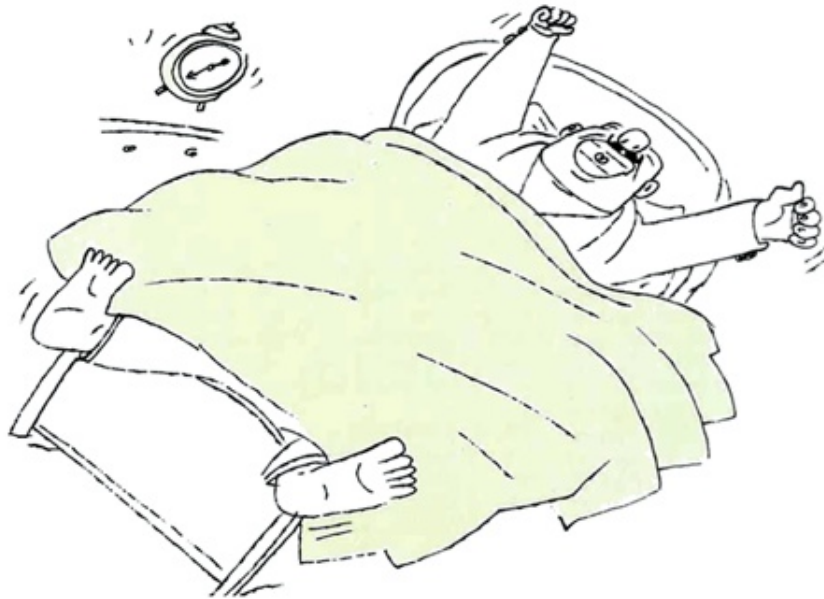
(Según la filosofía de la dinámica mental)

Expondremos este tema tanto para volver a examinar algunos conceptos como para trazar un plan que sea idóneo para la mayoría de los alumnos. Después, cada uno podrá adaptar estas indicaciones a su modelo de comportamiento, escogiendo las partes que crea más oportunas y dejando las otras, como simples informaciones.

Tu jornada modelo empieza en el mismo momento en que te despiertas. Lo primero que debes hacer es reflexionar sobre el sueño que has tenido por la noche y que ha centrado tu atención, o bien recordar lo que habías programado. Después de reordenar las ideas, dedícate a tomar apuntes; puede que así te vengan al encuentro, desde el inconsciente, algunas indicaciones útiles.

Permanece todavía algunos instantes en la cama y concentra la atención en tu cuerpo, que se está despertando. Ayúdalo mentalmente, imaginando que una sutil y agradable vibración interna lo invade de la cabeza a los pies, como si una dulce ola

lo atravesara, después de lo cual estirarás el cuerpo como hacen los gatos cuando se despiertan. Tensa con cuidado todos los músculos, sin forzarlos, y después levántate para dar comienzo a otra nueva e irrepetible jornada de tu vida.



A continuación, y apenas te hayas levantado, efectuarás una cuidadosa limpieza del cuerpo, utilizando productos lo más naturales que sea posible, evitando rociar la cara y el cuerpo con los productos químicos que aconsejan las actuales culturas de la belleza en perjuicio del bienestar físico.

En los comercios se pueden adquirir productos naturales o poco tratados. Para una buena limpieza, puedes utilizar jabón de Marsella, alguna crema de miel u otros productos de origen natural, y también perfume y cosméticos, si no puedes prescindir de ellos.

Debes tener presente que cuando uno se siente bello por dentro no necesita recurrir a una máscara para ser aceptable por fuera.

Además de todo esto, lo primero que debes hacer apenas te encuentres delante de un espejo es una luminosa sonrisa y desearte una feliz jornada. Esto no es una broma: debes realmente mirarte al espejo, sonreírte y al mismo tiempo decirte:

“¡Hola! Buenos días... (Pronunciando tu nombre). ¿Cómo van las cosas esta mañana? ¿Bien? Procura hacer algo para hacerlas funcionar en su justo medio, porque hoy es un día importante.”

Puedes decirte cualquier cosa que te venga a la mente, siempre que se base, por supuesto, en un razonamiento mental positivo y dirigido a la persona que hay delante de ti, con la intención de motivarla al máximo y lo mejor posible para la jornada que está empezando.

Si consideras que ya es bastante positivo tener delante a alguien que te sonrío y se dirige a ti de forma agradable, imagínate lo bueno que es cuando la persona que te saluda y te habla eres tú mismo.



Ahora puedes pasar a una serie de ejercicios físicos. Naturalmente no serán muy laboriosos, porque si no necesitarías todo el día para efectuarlos. Empezarás dándote masajes con las palmas de las manos en el cuero cabelludo y después en la frente y los ojos, siguiendo así por toda la cara, el cuello y la nuca. Puedes hacer pequeñas muecas para reactivar los músculos faciales (es posible que así también se distiendan un poco las posibles arrugas).

Activarás después todo el cuerpo con ligeros golpecitos dados con la mano: esto tendrá como objetivo reactivar la circulación y permitir que la energía se ponga en movimiento de la forma adecuada. Puedes también efectuar pequeños movimientos útiles para distender todo el cuerpo.

A continuación, busca una posición en la que estés cómodo para hacer cinco minutos de meditación.

Al término de ésta, debes concentrarte en los compromisos y trabajos de la jornada que está empezando, y proyectar sobre la pantalla de la mente un film de ti mismo, en el cual te verás resolviendo de forma idónea tus obligaciones. Harás una experiencia sintética de las diversas actividades de la jornada, centrando la atención en aquellos momentos en que es necesario mantener al máximo tus potencialidades.

Ahora puedes tomar el desayuno, que debe ser muy abundante, dado que viene después del ayuno nocturno, que es notablemente largo. Si es posible debes evitar el clásico café con leche, demasiado pesado para el estómago, y procurar que lo que comas sea variado, escogiendo entre las frutas de la estación, leche entera, yogur, pan tostado, cereales, mantequilla, mermelada o miel.

En este momento ya estarás preparado para afrontar la jornada laboral, o de estudio, según tus costumbres. Debes organizarte de forma que durante el día andes unos dos kilómetros. Es más fácil de lo que puedes imaginar: basta con que dejes tu coche un poco más lejos de lo habitual y, naturalmente, que tengas en cuenta levantarte con el tiempo suficiente.

El almuerzo debe estar de acuerdo con tus necesidades; un poco abundante si quieres engordar y algo más ligero si quieres adelgazar; debes recordar las técnicas relativas a no hacer excesos de ningún tipo. Comerás cosas variadas y bien presentadas en la mesa. Es importante que no comas de pie y con prisa, sino que, por el contrario, debes reservar un tiempo para comer, y respetarlo. Mientras comes, debes evitar hablar de trabajo o de cualquier otro tema que te pueda comportar preocupaciones o estrés, aunque sea sólo mental.

Evita también leer el periódico o mirar la televisión, y mucho menos los telenoticias. Acuérdate de que no sólo se come con la boca, sino también con los ojos y con la mente.

Para satisfacer la vista, procurarás comer en un lugar acogedor y digno, que te proporcione placer y que te permita disfrutar de lo que estás haciendo.

Debes beber poco mientras comes sin embargo, durante el día puedes beber agua en cantidad: esto te permitirá una buena limpieza interior. La cantidad de líquido

puede tranquilamente oscilar entre uno o dos litros, pero debe aumentarse si deseas disolver grasas o celulitis.

Es una buena regla empezar las comidas principales con una ensalada, a la cual no habremos echado tomates, ni vinagre o limón; sería mucho mejor si las verduras provinieran de un huerto cercano, porque serían más frescas. Además, para satisfacer tu sentido de la vista, debería estar compuesta de diversos colores. Por ejemplo: zanahorias, lechuga, maíz, achicoria, hinojo, pimiento, etcétera.

Después de comer darás un pequeño paseo, aunque sea de diez minutos (será suficiente el trayecto de vuelta a la oficina, por ejemplo). Antes de reemprender el trabajo, puedes efectuar una breve relajación, concentrando la atención en tu estómago y en el sistema digestivo y dando las órdenes necesarias para una correcta digestión. Al finalizar la jornada laboral, podrás dedicarte a otras actividades de interés personal.

Tienes que tener en cuenta que es muy importante dedicarse también a una actividad que nos proporcione satisfacciones personales. Si no has reflexionado bastante sobre este aspecto, puedes utilizar como base esta subdivisión ideal para el marco de las veinticuatro horas: ocho se deben dedicar al trabajo o al estudio, ocho a uno mismo o a las relaciones sociales y las últimas ocho al reposo. Sólo es cuestión de que adaptes tus necesidades personales de modo que se ajusten a este esquema.

Las horas "personales" puedes dedicarlas a actividades físicas y culturales. El tiempo que reserves para los demás, debes dedicarlo de forma prioritaria a tu familia, con un especial esmero a los hijos pequeños: el tiempo que no se les dedica durante la edad del crecimiento es irrecuperable.

También deberías relacionarte con otras personas: es muy importante tener relaciones sociales, porque nos permiten mejorar y ser útiles a los demás.

Por la noche, si estás acostumbrado a ver la televisión, a ir al cine o a algún espectáculo, escogerás un programa que te aporte alegría; debes tener en cuenta que la habilidad de reír a menudo, y en las más diversas circunstancias, prolonga la vida. Recientemente se ha demostrado que cuando reímos nuestro cuerpo produce sustancias que refuerzan el sistema inmunitario. Es muy importante reírse con

ganas y clamorosamente, no sólo "vivir la vida con una sonrisa", que podría dar a entender que no nos tomamos en serio ciertos acontecimientos.

Deberías decidirte a probar esta técnica. En el fondo podría ser verdad que la risa es buena para la salud, o quizá no; de todas maneras, lo que es seguro es que por lo menos te divertirías, y no te costaría un gran esfuerzo.

Antes de acostarte, puedes realizar otra rápida relajación y visualizar todo lo que has hecho durante la jornada, para comprobar que se haya cumplido todo lo que habías programado. En este caso, debes estar contento contigo mismo y felicitarte por todo lo que has llevado a término.



Las cosas que, por el contrario, no has podido realizar merecen una atención particular, pero en ningún caso constituirán motivo de ansiedad o de preocupación. Ante todo, reflexiona a fondo sobre ellas para comprobar si en realidad constituían una obligación muy importante. Si fuera así, tendrás cuidado de apuntarlas en tu agenda, poniéndolas en el primer lugar de lo que has de hacer al día siguiente; si,

por el contrario, consideras que podían tranquilamente trasladarse, considera muy seriamente la idea de abandonarlas.

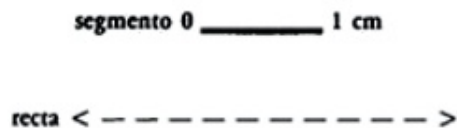
No hay nada peor que tener un sentimiento de culpa por no haber cumplido las obligaciones que, en realidad, se revelan inútiles e inconsistentes.

Si te das cuenta de que has dejado de hacer algo que era muy importante y que, por lo demás, vas dejando de un día para el otro, harás bien en buscar el motivo de la prórroga y recurrir a un método resolutivo: puede serte muy útil la técnica del vaso de agua; de esta manera puedes, además, encontrar alternativas al problema. Concluirás tu jornada "dinámica" visualizando el programa de actividades previsto para el día siguiente, cómodamente echado en tu cama. Si lo deseas, puedes también programar tus sueños, preparar un despertar mental y después dormirte tranquilamente.

Juegos filosóficos y lógica matemática

Volvemos sobre el problema del 1:0 que planteamos en la lección anterior. Te formularemos otra pregunta aparentemente sencilla, pero que tiene una respuesta paradójica: ¿Se puede comparar la medida de un segmento con la de una recta?

Debes trazar un dibujo sobre una hoja de papel, como te muestra la figura. No tendrás ninguna dificultad en entender que una recta es mucho más larga (en cuanto infinita) que un segmento de 1 cm de largo.



La paradoja se deriva de la siguiente pregunta: ¿Cuántos puntos contiene un segmento?

Es sabido que, según lo que se enseña en la escuela dentro del campo aritmético o de las matemáticas, el punto es infinitamente pequeño. Siendo tan pequeño (tanto que su medida es cero), en el segmento hay infinitos puntos, aunque sólo mida 1

centímetro. La recta, a su vez, ¿cuántos puntos contiene? También en este caso hay infinitos.

Aunque parezca paradójico, hemos llegado a la conclusión matemática de que un segmento (que, naturalmente, podría ser parte de esta recta) contiene el mismo número de puntos que la recta entera. Y, por tanto, como ya explicamos a propósito de la tarta con porciones infinitamente pequeñas, del mismo modo que no había ninguna diferencia entre considerar una tarta o muchas tartas, siendo el punto de medida cero, no hay diferencia entre un segmento corto o uno muy largo, como es una recta.

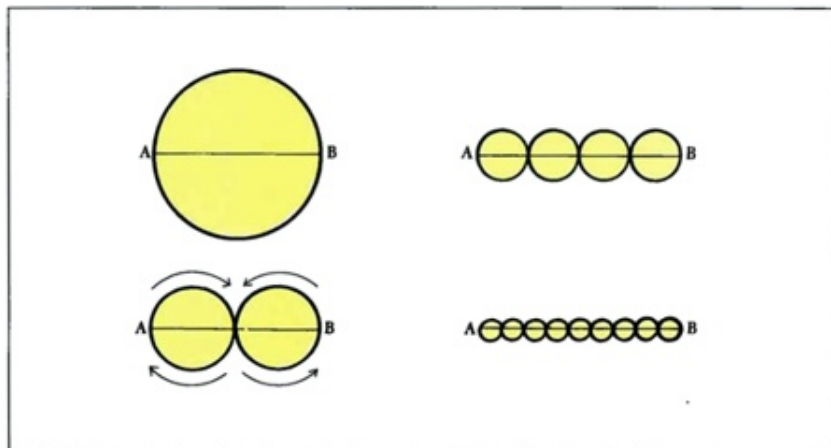
El concepto de infinito, en efecto, conduce invariablemente a dificultades de comprensión, siempre a causa de su matriz ilógica. Recuerda la secuencia de los números reales: sabes que es infinita. Considera ahora la secuencia de los números pares: naturalmente, debería contener la mitad de los números comprendidos en la primera secuencia y, no obstante, también ésta es infinita. ¿Qué ocurre, entonces, si decides considerar los números que se suceden añadiendo cada vez tres ceros? Nos referimos, por ejemplo, al número 1 seguido de tres ceros (1.000 = mil), seguido de seis ceros (1.000.000 = un millón), seguido de nueve ceros (1.000.000.000 = mil millones), y así otros tantos. Aparentemente, esta secuencia contiene una cantidad de números muy inferior a las dos anteriores, pero también ésta es infinita.

Examinaremos ahora otro ejemplo que conduce a paradojas lógicas conectadas al concepto de infinito. Imagina que te encuentras en un parque con características muy particulares. En su interior hay una gran plaza donde ves un círculo de 100 metros de diámetro. Recorriendo la circunferencia, puedes pasear tranquilamente, pero efectuando un trayecto de 314 metros, iguales al producto del diámetro por el número fijo 3,14 (π griega).

De repente, al final del trayecto, el dibujo de la plaza se desdobra y el círculo se transforma en dos círculos unidos por el centro, de forma que la suma de los dos diámetros sea igual al diámetro del primer círculo. Si ahora partes del punto de conjunción de los dos círculos más pequeños y recorres entre los dos la circunferencia en el sentido indicado por las flechas que se indican en la figura, te encontrarás que al final has recorrido un trayecto de igual longitud que el anterior.

Lo mismo sucede cuando las circunferencias se convierten en 4, 8, 16 o 32. El diámetro continúa subdividiéndose, formando círculos cada vez más pequeños y, por lo tanto, cada vez te será más difícil recorrer las circunferencias. La situación límite se produce, como siempre, cuando los círculos se vuelven infinitos. Siendo, entonces, como un punto, no será posible recorrer las circunferencias y, por lo tanto, la longitud del trayecto coincidirá con los 100 metros del diámetro inicial, recorrido dos veces (ida y vuelta), por un total de 200 metros (por tanto, 314).

Este planteamiento es lógico, pero matemáticamente erróneo. De hecho, mientras la primera circunferencia medía 314 metros (esto es $2\pi AB$), las dos siguientes medirán cada una $\pi AB/2$ (o sea, 157 metros) y su suma será $2\pi AB/2$ (esto es, igual a la primera medida de 314 m). Cuando las circunferencias sean 4, el total de su medida será $4\pi AB/4$, y cuando sean 134.217.728, el resultado será siempre el mismo, o sea 134.217.728



$\pi AB/134.217.728$. La suma de todas las circunferencias, incluso cuando se vuelvan infinitas, resultara siempre coincidente con πAB .

Haremos una última reflexión sobre la lógica matemática, parecida a la que hicimos en la lección 52 sobre los cuervos y sobre los no-cuervos, que podían ser blancos y no-blancos. Esta vez, la condición que queremos respetar es que, si aceptamos cierta proposición "A", podemos deducir que es justa la consideración "B". Si no hay modo de poder demostrar directamente la correlación de estas dos proposiciones entre ellas, podemos recurrir a la consideración antitética, esto es, si "no-A" (o sea,

si es respetada la condición "A"), entonces "no-B" lleva a una consideración idéntica a la primera.

Para comprenderlo mejor, supondremos la siguiente situación práctica: estás en tu casa, suena el teléfono, respondes y oyes la voz de un señor que llama desde América, pidiendo hablar con una persona que no conoces. Evidentemente, el pobre ha debido equivocarse de número; en efecto, estaba convencido de llamar a otra parte del mundo. Te pregunta dónde te encuentras y tú respondes que estás en España. Tu interlocutor, sin embargo, permanece todavía perplejo y pide informaciones más precisas para identificar España. Tú respondes que se encuentra en Europa. El señor, en este punto, duda de tus respuestas, afirmando que es un gran viajero, que ha recorrido todo el mundo, incluida Europa, y que no ha oído hablar nunca de España durante sus viajes. Antes de entrar en una discusión y de decir a tu interlocutor que se informe mejor, puedes volver a la explicación del principio, proponiéndole una solución lógica. Pongamos que "A" sea España, que está contenida en "B" (o sea, Europa); puedes convencer, por tanto, al señor del teléfono con una consideración lógica de tipo antitético, diciéndole: "¡Lo siento! Usted me ha dicho que conoce todo el mundo, incluso Europa (o sea, conoce "no-B"), y que viajando por el "no-B" no ha oído hablar nunca de España ("no-A")." Por tanto, conociendo todo el "no-B", en el cual no existe el "A", se ha dado una sola respuesta, o sea, que "A" debe de estar necesariamente en "B" o, lo que es lo mismo, "España en Europa."

Consejos prácticos

Cada vez nos adentramos más en las disertaciones que se encuentran entre la práctica y la filosofía de vida. El tema sobre el que hemos hablado en esta lección, en particular, se presta a reflexiones profundas acerca de la conveniencia de modificar algunas costumbres arraigadas y cambiar de esta forma el planteamiento de nuestra jornada.

Por lo que respecta al control constante de tu cuerpo, te aconsejamos repetir varias veces, al principio, el ejercicio sobre el conocimiento de



tu cuerpo que contiene la casete, para que puedas percibir de forma creciente las sensaciones internas.

Después de haber adquirido la práctica suficiente, podrás hacer breves interrupciones de tu actividad cotidiana, para ejercer un rápido control general. Muy pronto adquirirás el hábito del autocontrol y podrás consolidar la unión del cuerpo con la mente.

Lección 58

El control del dolor

El camino hacia el bienestar que persigue la dinámica mental nos conduce ahora a métodos para controlar el dolor. Procuraremos analizarlos en todos sus recovecos, especial los de tipo psicológico. Puesto que cada persona siente dolor de un modo distinto, debemos tener este hecho en consideración para actuar con sistemas mentales distintos. El objetivo, obviamente, será tomar el control de estos dolores, haciendo que se desvanezcan.

En esta lección trataremos, además, un concepto muy conocido entre los ambientes de formación empresarial: el problem solving, e intentaremos de encontrar connotaciones prácticas y de simple aplicación.

Cómo seguir la lección

Se puede volver al mismo criterio que se adoptó al comienzo del curso: leer primero el manual para aprender la teoría y después seguir los ejercicios a través de la casete.

El dolor

La ciencia oficial no ha establecido todavía con certeza absoluta qué es lo que provoca el dolor, y de qué modo se transmite éste de la mente al cuerpo o viceversa.

Contrariamente a lo que se ha pensado siempre, el dolor es muy útil para el ser humano. Forma parte de sus esquemas de supervivencia, y constituye una de las mayores defensas que tiene a su disposición contra los agentes externos.



Intentemos imaginar qué sucedería si no hubiésemos conocido nunca el dolor. Nos podríamos encontrar en la desagradable situación del muñeco Pinocho al cual, dormitando delante del hogar, se le quemaron las piernas hasta las rodillas sin que se hubiera dado cuenta. Podríamos desangrarnos por una simple herida, puesto que sin el dolor nunca sabríamos lo que estaba ocurriendo y no podríamos ponerle el remedio adecuado. En ausencia de esta advertencia, deberíamos afrontar extrañas situaciones. El dolor, por tanto, es muy importante para permanecer ilesos ante cualquier acontecimiento y también para nuestra misma supervivencia.

De todas maneras, cuando el dolor se presenta con insistencia o con violencia, sin que sea necesaria su presencia por un motivo preciso, se vuelve muy fastidioso.

En nuestra sociedad se están llevando a cabo muchos estudios sobre el dolor y sobre cómo aliviarlo, y de ello proviene la errónea convicción de que es en sí mismo una enfermedad. Recordemos, por ejemplo, el famoso dolor de cabeza del cual ya nos ocupamos anteriormente: si alguna vez sufres esta molestia, seguramente intentarás aliviarla con un analgésico. Este interviene exclusivamente para disminuir el llamado "umbral del dolor". Sin embargo, sería mucho mejor que combatieras el dolor tratándolo directamente, o sea, considerándolo como una señal de alarma que emite el cuerpo para señalarte que algo no funciona y para que de esta forma puedas actuar sobre la causa que lo ha provocado. Si el dolor se fuera

transformando en insoportable, entonces sí que podrías buscar un alivio momentáneo, pero por supuesto sin dejar de actuar al mismo tiempo sobre la causa.

Piensa en lo que sucedería si te hirieses en un dedo y decidieras tomar un analgésico para aliviar el fuerte dolor pero no hicieras nada para curar el dedo.

Con el transcurso del tiempo el dolor reaparecería, y tendrías que ir tomando más píldoras. Seguramente no resolverías el problema en mucho tiempo y, además, tu herida empeoraría. Lo más correcto sería, por tanto, desinfectar el dedo y recurrir a un antídoto para el dolor, exclusivamente como



soporte secundario y sólo en el caso de que fuera un dolor inaguantable; la atención primaria va, pues, dirigida a la medicación de la herida y no sólo a resolver la presencia del dolor.

Este es un concepto de extrema importancia, pues a menudo se suele cometer el error de abusar de los analgésicos y de los antálgicos que, entre otras cosas, pierden su eficacia cuantos más se consumen.

Afortunadamente, el organismo, siempre con el fin de defender sus esquemas de supervivencia, tiende a defenderse de las intromisiones de sustancias químicas externas. En efecto, en este caso pone en funcionamiento sus defensas y hace lo imposible para anular los efectos de dichas sustancias. Se produce entonces con el tiempo un fenómeno de habituación a los medicamentos y, debido a ello, éstos ya no producen los efectos deseados.

El cuerpo humano posee un sistema de defensas muy complejo y potente, sobre el cual no se ha reflexionado lo suficiente; este sistema es capaz, incluso, de conseguir anular los efectos de las sustancias químicas que se introducen en el organismo, que impiden el uso correcto del sistema innato que posee.

El dolor del que hemos estado hablando hasta el momento es, por supuesto, exclusivamente físico. Pero además de este tipo de dolor, sabes muy bien que también existe otro que puede ser provocado por un estado emotivo particular: un

gran disgusto, una decepción, etc. En este caso, y con toda probabilidad, puedes considerar que la causa de todo es un estado de gran tensión que impide que se desarrolle una evolución fisiológica normal y que ha conducido a su vez a la aparición de un dolor físico completamente "real".

Sabemos que las personas utilizamos a veces el dolor cuando deseamos reclamar la atención de alguien o bien cuando creemos que no recibimos bastante afecto o consideración de nuestros semejantes. ¿Quién no prestaría atención a una persona que demuestra un sufrimiento atroz, provocado por el malvado dolor? Sería, en realidad, una actitud muy deplorable; al menos ésta es la opinión general.

Sin embargo, en estos casos sería mucho más útil para el individuo afectado ayudarlo a determinar cuáles son las causas exactas del dolor para intentar proporcionarle un remedio mediante técnicas naturales; ello lograría que la persona en cuestión pudiera afrontar las distintas situaciones de la vida, incluidas las afectivas, con un cuerpo sano y en perfecto orden.

Técnicas para controlar el dolor

Es nuestro deber iniciar la explicación de estas técnicas con unas puntualizaciones que ya hicimos anteriormente: cada técnica explicada en este curso se basa en la suposición de que puedes entenderla y aprenderla, y de que consigues tener confianza en la mente y en su potencia. Es muy importante que te recordemos ahora el concepto "querer es poder", para evitarte desilusiones.

Hemos dicho que el dolor puede ser generado por un agente externo o por un estado emotivo interno. Si creemos en la potencia de la mente, el primero será más fácil de controlar, mientras que el segundo necesitará primero determinar cuáles son los motivos inconscientes que lo han determinado. En otras palabras, será necesario encontrar "la utilidad" del dolor, y esto presupone una mayor confianza en la mente.

Analizaremos un poco más el mecanismo que regula el dolor. ¿Qué sucede cuando te quemas el dedo con una cerilla? Los sentidos receptores del calor transmiten al cerebro, a través del sistema nervioso, una señal, que será en primer lugar reconocida y después considerada como superación del nivel de seguridad; esto dará los relativos *input* a los músculos interesados, y la causa la habrá

desencadenado la cerilla. De todas formas, el nivel de seguridad es distinto para cada individuo y para cada punto del cuerpo: una mano ruda y callosa transmitirá la alarma mucho tiempo después que la mano de un niño. En el caso de una llama demasiado fuerte, el dedo se te habrá quemado igualmente, pero en este caso el dolor será mucho más persistente.



¿Cómo puedes conseguir aguantar ese dolor o incluso anularlo completamente? También el resultado de esta acción puede variar en cada persona, aunque esta vez la base será el grado de credulidad que tengas en lo que estás haciendo.

Una técnica de rápida intervención, que puede serte muy útil de forma inmediata para cualquier incidente, es la de practicar una rápida relajación, concentrando tu atención en un punto del cuerpo que se encuentre lo más alejado posible del accidentado e imaginarte que lo estrujas fuertemente con las manos. Si el dolor primitivo es muy fuerte, puedes realizar este ejercicio de una manera práctica, o sea, puedes apretar realmente con la mano una parte del cuerpo. Esta es la técnica llamada "de la distracción", que puede incluir una variación un poco agradable: en efecto, puedes concentrar la atención en un episodio que te haya proporcionado una satisfacción emotiva.

Durante la medicación de las eventuales heridas o en otras situaciones en las que existe el problema del dolor "inútil", o sea, que no sirve para descubrir un problema

físico, puedes utilizar el método de la "disociación", que consiste en alejarte mentalmente de ti mismo (como ya has hecho en el laboratorio mental para conocer tu cuerpo) y observarte a un metro de distancia, o incluso más lejos en el caso de que el dolor fuera muy intenso.

Un muchacho que hace ya tiempo estuvo aprendiendo técnicas parecidas, bromeó con el médico que le estaba curando un brazo, expresándose más o menos así: "No se preocupe, haga lo que quiera con este brazo: lo he apoyado sobre la mesa y es como si ya no me perteneciera. Además, le diré que es realmente interesante lo que le está haciendo; avíseme cuando termine, porque lo recogeré."

En este caso, el tono irónico ayudaba al joven a mantenerse completamente apartado de la dificultad objetiva.

A menudo, después de la medicación, puede ser que permanezca un dolor sordo y constante, para lo cual sólo se necesita una indicación precisa. Será suficiente relajarse un poco y decirse: "Ahora yo concentraré mi atención en... (Aquí indica específicamente dónde quieres concentrarla) y después seguiré de forma serena y tranquila mis actividades cotidianas."

Naturalmente, todo dolor puede ser tratado en el laboratorio mental: puedes poner sobre la parte dolorida unos polvos o una pomada que podrás encontrar en el armario de los medicamentos, o bien aplicar algún "instrumento" apto para la ocasión. También puede ser suficiente con que permanezcas sentado en la butaca y que te dejes envolver por la luz blanca. En este punto, las sugerencias pueden ser múltiples, pero las intervenciones más oportunas son siempre las que se derivan de tu creatividad interior.

Veamos ahora otras indicaciones útiles para intervenir en el dolor más complejo, el que proviene de los estados emotivos.



Ante todo, puedes aplicar una de las técnicas para aliviar el dolor, logrando, de esta forma, una primera sensación de bienestar. Después, lo más oportuno es continuar de la siguiente manera: te personarás en el laboratorio, según el procedimiento que ya has aprendido, llamarás a tus ayudantes, les saludarás y les pedirás que te asistan y que estén contigo durante todo el tiempo que sea necesario para hacer lo que les digas a partir de entonces. Harás que se acomoden en sus butacas delante de la mesa, en espera de que sean consultados. Te sentarás en tu butaca y visualizarás tu dolor en la pantalla mental, que se encuentra en la pared que está frente a ti.



En este punto, tu dolor asumirá una forma: harás que salga de la pantalla, lo materializarás y lo pondrás sobre la peana; después irás a su encuentro, le saludarás y le darás la bienvenida.

Debes poner mucha atención en la forma que ha tomado el dolor, puesto que quizás esto ya pueda sugerirte mucho; es cuestión de que hagas una interpretación simbólica.

Dirígete a él y pregúntale explícitamente: "¿Por qué estás aquí? ¿Qué intención tienes? ¿Para qué me sirves? ¿Tienes algo que comunicarme? ¿Qué mensaje tienes

para mí?" Una vez haya repuesto a todas estas preguntas, dirígete a tus ayudantes y pídeles si pueden sugerirte alguna pregunta en particular para formular al dolor.

Después, debes hacer una última amonestación al dolor: "Cuando haya solucionado la necesidad que me has hecho sentir, ¿podré abandonarte?"

Escucha atentamente las respuestas y, eventualmente, sigue la conversación, si crees que es necesario hacerlo, hasta delimitar y concretar la línea de conducta futura para lograr la solución definitiva de tu problema.

Finalmente saluda al dolor, agradécele todas las informaciones útiles que te ha proporcionado, así como su intervención, que hasta el momento ha sido beneficiosa para ti. Comunícale que ya puedes prescindir de él y que se vaya por el mismo camino por donde ha venido. Diciendo esto, despídalo mentalmente, sin tocarlo, de tu pantalla mental; vuelve a tu butaca y observa cómo la figura del dolor cambia de color: gradualmente se va volviendo más y más blanca, hasta que es transparente como el agua. También verás cómo empequeñece hasta formar una bolita transparente; poco a poco esta bolita irá desapareciendo, hasta que la verás transformada en un punto que se alejará y se perderá en el fondo de la pantalla mental. Finalmente se desintegrará, provocando un gran resplandor.

Habla con tus ayudantes y pregúntales si tienen algún consejo que darte para el futuro. Después, agradéceles su colaboración y salúdales. Enciende ahora la luz blanca que está sobre tu butaca, llénate de energía y, una vez hayas apagado la luz, sal del laboratorio para reemprender tu actividad, consciente de que debes respetar a nivel objetivo determinados propósitos.

Este ejercicio puede parecer un poco complejo, aunque en realidad es mucho más simple de lo que puedas pensar. Pruébalo y verás que se realizará solo. Es sencillamente un procedimiento de aceptación, concienciación, deseos de cambiar y... acción completa en la realización.

El método del guante

Esta técnica fue ideada originariamente por José Silva, que unió, como también hemos hecho nosotros en alguna ocasión, procedimientos autohipnóticos con otros de *training* autógeno. También en este caso, la regla principal es la del condicionamiento mental, o sea, la de utilizar una prerrogativa natural de tu cerebro

para fines concretos. El gran mérito de Silva radica en el hecho de que los ejercicios propuestos son muy eficaces y, sin embargo, muy sencillos de llevar a cabo.

Esta técnica se compone de dos partes secuenciales, como podrás observar a través de la casete. La primera parte consiste en la preparación, que debe hacer la propia mano; con la segunda se tratará de trasladar a cualquier otra parte del cuerpo la sensación percibida por la mano.

Antes de explicar la técnica con detalle pensamos que es mucho mejor hacer algunas indicaciones que pueden ser muy útiles. Debes tomar buena nota de que lo primero que debes hacer antes de empezar cualquier tipo de ejercicio es llevar a cabo una relajación.

Los reflejos condicionados y el control del dolor

Iván Petrovic Pavlov (1849-1936) puede considerarse como el primer neurofisiólogo de la historia. Fue premio Nobel de fisiología en 1904, por sus estudios sobre los reflejos condicionados.

Durante sus investigaciones, Pavlov demostró que un reflejo provocado por un estímulo determinado puede verse condicionado por un estímulo externo que incluso puede estar predeterminado. Uno de los experimentos que Pavlov llevó a cabo en perros fue comprobar la asociación existente entre un estímulo neutro (como la emisión del sonido de una campanilla) y la segregación de saliva por la visión de la comida (véase la lección 7).

Ésta fue la primera demostración científica del hecho de que el cerebro es inducido a realizar cierta acción al presentarse un estímulo externo, sin preocuparse de que el estímulo sea real o no lo sea.



A éste siguieron muchos experimentos que demostraron la posibilidad de producir asociaciones o reflejos condicionados, todos relacionados con sistemas perceptivos (vista, oído, gusto, olfato y tacto).

Además del amplio uso que hace la publicidad de este descubrimiento, éste también ha sido utilizado por los científicos en diversos campos.

La escuela de Pavlov fue seguida por sabios ilustres como Platanov,

Nicolaiev, Lurija, Krasnogorski, y otros; sus estudios acabaron por demostrar inequívocamente la posibilidad de usar el condicionamiento mental para reelaborar estados condicionantes negativos o patológicos. M. Erofeeva, en particular, demostró en 1912 que a través de la formación de un reflejo condicionado era posible eliminar el efecto de un estímulo doloroso. En una ocasión realizó la siguiente prueba: ofreció un plato lleno de comida a un perro al cual primero habla electrizado una pata con la corriente farádica, hecho que, obviamente, le provocó dolor. Después de una serie concreta de "asociaciones", el perro dejó de encoger la pata y de dar signos de sufrimiento y se dirigió alegremente al plato que contenía la comida. En otras palabras, habla eliminado el estímulo-respuesta al dolor, sustituyéndolo por el relativo a la satisfacción de la necesidad nutritiva y al placer de la comida. Una de las primeras aplicaciones prácticas que siguieron a este tipo de experimentos fueron los estudios relativos a la psicoprofilaxis del parto sin dolor. A través de la asociación estímulo-respuesta positiva, se lograba elevar el umbral de respuesta al reflejo víscero-cortical de la paciente, para evitar que a una eventualidad fisiológica se le asociase una connotación dolorosa.

Pavlov afirmó: "La sugestión es el más simple y el más típico de los reflejos condicionados humanos."

Actualmente la psicoprofilaxis del parto sin dolor no está en periodo de experimentación, sino que es una aplicación práctica muy difundida. Además, ha sido objeto con el tiempo de profundas transformaciones e integraciones con otros métodos y estudios específicos.

No queremos repetirnos, pero debemos subrayar que la relajación, como hemos explicado varias veces, provoca importantes y benéficas alteraciones en el estado psicofísico del individuo, y en particular sobre el dolor, ya que la relajación genera por sí misma un efecto calmante y anestésico. En el caso de dolores musculares, por ejemplo, es suficiente alcanzar una buena relajación durante la cual prestes una especial atención a la circulación sanguínea. Debes dar a la mente la indicación de que haga llegar un buen flujo sanguíneo a toda la zona muscular dolorida; esto

permitirá una distensión de las contracciones musculares, una mayor oxigenación, mayor calor y, por consiguiente, una drástica disminución del dolor.

El mismo método puede servirte para controlar la temperatura corporal, dirigiendo toda tu atención en este caso hacia la parte del cuerpo que más se resiente del frío, como las manos o los pies; repitiendo metódicamente el ejercicio podrás eliminar con mucha facilidad esta molestia.

Si vives en un ambiente frío, es más apropiado que dirijas la circulación sanguínea hacia la piel o bien hacia los órganos periféricos del cuerpo, como protección de los agentes atmosféricos desfavorables. Si, por el contrario, te encuentras en lugares muy cálidos, es más oportuno que controles la sudoración, para evitar que ésta sea excesiva y molesta.

Todo ello puede ser puesto en práctica en cualquier lugar y en todo momento, logrando siempre resultados muy satisfactorios. No olvides, sin embargo, que cada cosa se efectúa con criterio y según las necesidades reales: con los *training* apropiados puedes lograr sin mucha dificultad pasear desnudo sobre la nieve y también caminar sobre carbones encendidos, pero, naturalmente, para alcanzar esto es necesario que practiques mucho y que hagas muchos ejercicios. Por tanto, de momento, debes limitarte a utilizar las técnicas con fines prácticos, y no para lograr un récord Guinness.

Volvamos nuevamente a la técnica del guante. Debemos recordarte que cuanto más entrenes tu mente, más fácil y rápida será la aplicación de esta técnica en el momento oportuno. No puedes pensar en practicarla solamente cuando pienses que te será útil, pues en este caso no funcionaría, ya que la mente no habría adquirido el hábito de la forma adecuada.

Incluso para el aprendizaje de esta técnica rige el concepto de la repetición: se necesitan de 20 a 30 días para automatizar un aprendizaje.

La relajación requiere que estés en el laboratorio mental, dispuesto para aprender la técnica de la pérdida de sensibilidad a través del método del guante. De tu armario cogerás dos recipientes, uno que contenga agua fría y muchos cubitos de hielo y otro con agua caliente, a una temperatura un poco superior a la de tu cuerpo. Pon uno de estos recipientes a la derecha de la butaca, y el otro a la izquierda; entonces siéntate cómodamente, ponte un guante en la mano derecha, de forma que su

superficie limite la desensibilización corpórea, y después sumérgelo en el recipiente que contiene agua con hielo.

Debes realizar la operación moviendo realmente las manos durante todo el rato. Al hacer esto, notarás un frío intenso en la mano derecha. Este frío te provocará una extraña sensación: primero advertirás un ligero hormigueo, y después la sensación de frío será cada vez más intensa.

Entonces sumergirás la mano izquierda en el recipiente que contiene agua caliente, y fijarás tus puntos de referencia respecto a las diferentes sensaciones que has notado con cada una de las manos. Seguidamente, sacarás la mano izquierda del recipiente y concentrarás tu atención en la mano derecha, que en este momento ya estará completamente entorpecida e insensibilizada.

Ten en cuenta que no debes tener ninguna prisa por realizar este ejercicio: al principio se necesitan al menos unos 16 o 15 minutos para llevarlo a cabo. Con el transcurso del tiempo, concentrarás más la atención en la baja temperatura de tu mano derecha; si lo crees necesario puedes añadir más hielo en el recipiente. Tu mano perderá todo tipo de sensibilidad, de tal forma que llegará un momento en que no advertirás ni siquiera la sensación de frío.

Entonces podrás transferir esta intensa sensación a cualquier punto del cuerpo. Para hacerlo, ante todo debes aprender perfectamente la técnica básica, repitiéndola muchas veces. Cuando hayas adquirido suficiente habilidad, para desensibilizar tu mano derecha será suficiente que te pongas el guante helado y concentres tu atención en esta mano.

Cuando tengas necesidad de controlar un dolor, puedes poner hielo en la parte dolorida, o bien trasladar la sensación de la mano con el guante helado a otro punto del cuerpo. También, una vez efectuada correctamente la técnica del guante, puedes trasladar el dolor de cualquier punto del cuerpo hasta la mano que ha quedado totalmente desensibilizada, que podrá soportarlo serenamente y controlarlo.

Algunos estudios realizados sobre el aprendizaje y el comportamiento del ser humano en general demuestran que el dolor, además de ser una respuesta innata del organismo, responde a un esquema que se desarrolla a través de las

experiencias directas, los condicionantes adquiridos y los comportamientos que se adaptan en determinadas circunstancias.

Todo esto determina, de forma completamente distinta en cada individuo, la intensidad del dolor percibido y la reacción frente a él; como consecuencia, se desprende la importancia que se da al dolor.

Pondremos un ejemplo práctico. Una persona que no se dedique a ninguna actividad manual y que haya recibido siempre recomendaciones de evitar las heridas porque son fuente de infecciones, probablemente sentirá un dolor muy fuerte si se produce una herida en un dedo, por leve que ésta fuera. La misma herida, por el contrario, no sería ni siquiera percibida por un herrero que en su vida ya ha tenido otras experiencias dolorosas mucho más intensas.

Naturalmente, la herida sería idéntica; lo que varía es la diferencia entre la experiencia vivida por el inconsciente y la consiguiente reacción externa ante el acontecimiento.

También se pueden citar algunos ejemplos de personas, seriamente afectadas por un dolor, que por motivos muy importantes lo olvidan temporalmente para "reencontrarlo" enseguida.

A algunos padres les habrá sucedido una experiencia de este tipo: estar bloqueados por algún dolor lacerante y sentirse casi inhabilitados, cuando en aquel momento, de improviso, el hijo de dos años tropieza, cae y se corta. A la vista de la sangre, como en una película de aventuras, el padre corre junto al niño y le presta ayuda inmediata. ¿Y el dolor que lo tenía inhabilitado hasta un segundo antes? Se esfumó como por encanto. En efecto, el auxilio que necesitaba prestar al hijo era en aquel momento mucho más importante que el propio dolor. Cuando el niño ya fue socorrido, curado y protegido y volvió a jugar sonriente, de nuevo se presentó el antiguo dolor inexorablemente, con la misma intensidad que antes.

La visualización del dolor

Hay una nota ligeramente irónica en este ejemplo, que hemos puesto para subrayar cómo, a menudo, una persona dominada por un dolor puede dejar de advertirlo si ocupa su mente en algo más importante.

Los médicos castrenses que han prestado servicio en la primera línea del frente se han dado cuenta de que muchos soldados se percatan de que les han herido sólo cuando ya están a resguardo de los ataques enemigos, incluso cuando han sufrido daños graves.



Este fenómeno es debido a que psicológicamente es más importante dirigir la atención al peligro contemplado globalmente que a un simple cascote.

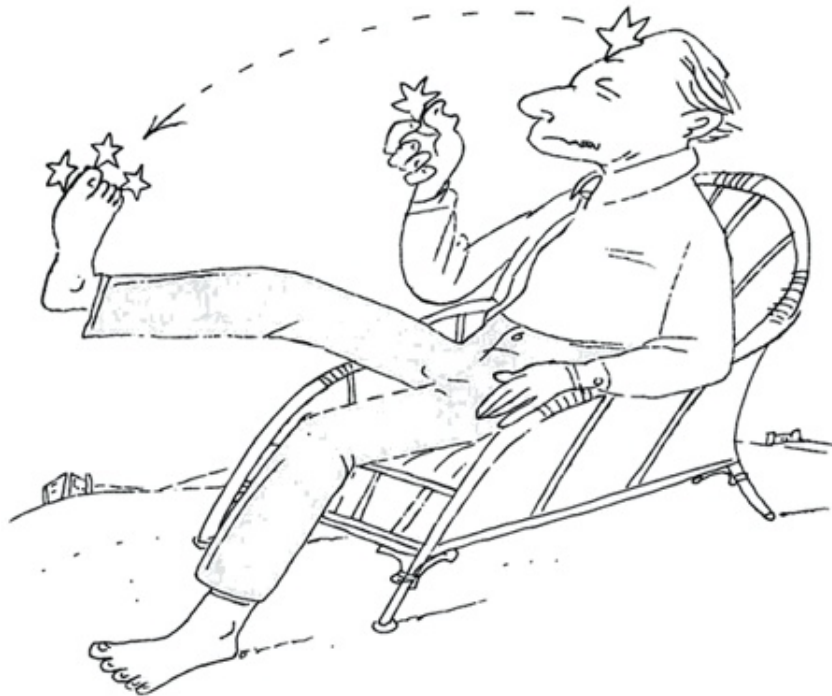
Es cierto que estas situaciones que hemos expuesto son extremas, y que no suelen darse con mucha frecuencia, pero creemos que pueden ser útiles para ayudarte a comprender fácilmente de qué modo se producen las reacciones conscientes al dolor, y también para comprobar que estas reacciones dependen, en gran parte, o en su totalidad, de la actitud mental ante el mundo que tenemos cada uno de nosotros.

La programación neurolingüística

A propósito de las intervenciones sobre el tratamiento del dolor, no podemos omitir algunos principios formulados por Milton H. Erickson que, como ya señalamos anteriormente, fue el inductor de la programación neurolingüística. Erickson fue un personaje excepcional, que dejó una gran cantidad de material con el cual se

pueden desarrollar muchos estudios. Para aplicar sus técnicas utilizaba un tipo de hipnosis diferente de la ortodoxa, que en un primer momento chocó con los cánones académicos, y sobre la cual se han mantenido distintos criterios y animadas discusiones.

Su método no es de fácil aplicación y requiere una especial atención de la persona. A este propósito es interesante el prefacio de Erickson a la obra *Los modelos de la técnica hipnótica de Milton Erickson*, de Bandler y Grinder: "Una deliciosa simplificación de las infinitas complejidades del lenguaje que uso con mis pacientes.



Leyendo este libro he aprendido mucho sobre las cosas que he hecho sin tener idea. Pero volvamos a los estudios sobre el dolor. Erickson solía dividir el dolor en tres partes: presente, pasado y futuro.

"El dolor es un complejo —una construcción— formado por el dolor pasado que se recuerda, el dolor actual y la anticipación del dolor futuro." De modo que si un paciente sufre un dolor periódico, "en el momento en el cual sentirá dolor, éste será el recuerdo del otro pasado, sumado a la anticipación del dolor que sentirá en el futuro más el que está padeciendo en aquel momento".

El solo hecho de intervenir sobre el dolor pasado, evitando que siga estando presente y eliminando la expectativa del dolor futuro, reduce drásticamente el dolor que se sufre en un momento determinado. Para actuar de esta forma, debes utilizar el esquema siguiente.

Ante todo, debes concentrar tu atención exactamente sobre el dolor que sufres en aquel preciso momento, evitando pensar en el que sufriste ayer, hace una semana o un mes, y también preocuparte por el dolor que podrás sentir mañana, dentro de dos días o de tres meses; normalmente es ya bastante molesto el que se sufre en el momento. Si te concentras en tu dolor, te darás cuenta de que éste tiene una cierta intensidad y que se puede localizar en un punto preciso del cuerpo. Aunque esté localizado en un punto, puedes imaginarte que lo coges como si fuese algo fluido, lo apartas y lo distribuyes uniformemente por tu cuerpo, de modo que la intensidad de tu dolor se reducirá tanto que lo podrás soportar.

También puedes extender el dolor sobre la superficie del cuerpo como si fuera una crema. En este punto, la intensidad del dolor será tan leve que para notar su persistencia deberás prestar mucha atención. Dejarás de controlar el dolor sólo cuando, con tu imaginación, te pongas debajo de una ducha caliente que barrerá toda la "crema" con que has untado el cuerpo. Podrás utilizar esta técnica para cualquier tipo de dolor insistente.

Has aprendido distintas técnicas para controlar y reducir el dolor. Algunas de ellas se pueden usar en el estado ordinario de conciencia, mientras que para poder llevar a cabo otras será necesario que hayas alcanzado los niveles de laboratorio mental. Cuando ya domines suficientemente, mediante la realización de los oportunos ejercicios, las técnicas de base, podrás mezclarlas o integrarlas a voluntad, adaptando a tu gusto la técnica a tus exigencias específicas.

La lógica del trabajo

Después de haber hablado de creatividad y de lógica, ahora nos detendremos en sus implicaciones en el mundo del trabajo y en la vida empresarial.

Dentro de dicho ambiente, estas actividades están comprendidas bajo la denominación de *problem solving*, término inglés con el cual se designa el proceso

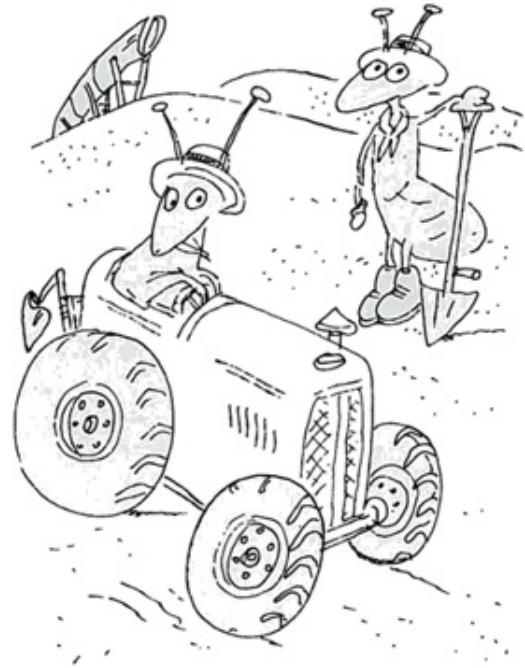
que consiste en dar una solución a los problemas, o quizá mejor, el método que integra las diferentes capacidades mediante las cuales solucionarlos.

Ésta es una actividad típica de todos los seres vivos. Piensa, por ejemplo, en cómo los lobos organizan las batidas de caza: además de cazar en manada, el modo de encontrar y capturar una presa en circunstancias siempre variables es excepcional.

A partir de recientes investigaciones, parece que incluso los organismos unicelulares tienden a presentar a una forma muy elemental del *problem solving*, aunque sólo el ser humano ha llevado la utilización de estos métodos a sus máximos niveles, aprendiendo a resolver sus problemas de forma muy eficaz.

Los animales, efectivamente, no tienen la típica capacidad humana de modificar la naturaleza a su conveniencia para adaptarla a sus exigencias; ellos se adaptan sencillamente a la naturaleza, pero sin cambiarla. El ser humano excava galerías como los topos o como las hormigas, pero éstas no crean huertos donde había un desierto ni fabrican misiles.

Cuando decidimos algo aparentemente tan sencillo como lo que vamos a comprar para el almuerzo, estamos dando soluciones a un problema muy complejo. En efecto, debemos contemplar las cambiantes exigencias del dinero que tenemos a nuestra disposición con los gustos alimentarios de nuestros invitados y la disponibilidad de los alimentos que ofrece el mercado. El método que adoptamos en este caso no es muy distinto del que utiliza el director general de una gran sociedad que debe vender las mercancías que su empresa produce en un mercado en constante crisis. En este punto, puede dar la impresión de que la clave de la solución de los problemas consiste exclusivamente en encontrar un método válido. Considerando que con este término se entiende la capacidad de reunir los propios resortes y la habilidad para dar una solución idónea a un determinado problema, se puede decir que, de todas maneras, en el terreno de la utilización de las facultades



psíquicas, no se trata de una actividad más compleja que saber conducir un coche en medio del tráfico de una gran ciudad. Lo que realmente se necesita es saber integrar lógica y fantasía, capacidad racional e intuición, cosas que el ser humano utiliza constantemente, sin darse cuenta y sin "conocer" el procedimiento. Para mejorar los resultados de esta actividad, y por consiguiente, las probabilidades de éxito, se debe aprender a tener conciencia clara de cómo se explica.

Lo detallaremos mejor. Las personas, de una forma o de otra, saben correr. El "atleta", además, analiza su forma de correr, se formula una hipótesis sobre una manera mejor de hacerlo, lo experimenta y hace las oportunas correcciones; en resumen, se entrena para correr de la forma más correcta posible.

En síntesis, lo que se necesita para aprender a resolver adecuadamente los problemas es observación, análisis, fantasía y entrenamiento.

Hemos comparado la tarea de hacer la compra con la de dirigir una empresa. Podemos hacer la siguiente reflexión: si en ambos casos se aplica la misma fórmula, ¿por qué es más fácil equivocarse al dirigir una empresa que al elegir



un menú? Un empresario podría, pues, pedir consejo a alguien que no supiera dirigir una compañía, pero que tuviera habilidad en las tareas domésticas.

Esta realidad es mucho más común de lo que se cree. Efectivamente, el mejor director pide a menudo consejo a personas que viven al margen de su realidad laboral; un punto de vista distinto conduce a ideas nuevas.

La experiencia en el asesoramiento y la formación empresarial enseña que muchos directores no saben explicar la actividad del *problem solving*, y ello es porque no lo han aprendido nunca. Los cinco motivos básicos por los que en una empresa no se elaboran soluciones geniales a los problemas, condicionando el trabajo a una rutina que va en detrimento de su calidad, son:

1. La incapacidad de analizar con precisión el problema y, por tanto, de distinguir los problemas verdaderos de los falsos.

2. La incapacidad de engendrar fantasía, o sea, de dar soluciones nuevas a problemas resueltos en situaciones similares.
3. La tendencia a dar soluciones sencillas a problemas complejos, o bien soluciones complejas a problemas sencillos.
4. El insuficiente conocimiento de uno mismo (sobre todo de la forma propia de razonar) y la disponibilidad de desarrollar las capacidades intelectuales personales.
5. La desconfianza en la propia intuición y la consiguiente tendencia a confiar enteramente en el pensamiento racional.

De todo ello se desprende una pregunta paradójica; ¿Cómo se puede encontrar un método válido para el *problem solving*?

En realidad, el *problem solving* es un arte, entendido en el sentido de que se necesita saber integrar técnicas precisas con la capacidad y la habilidad intelectual que todas las personas poseen. Cuanto más "artística" sea la integración, tanto mejor será el resultado. Ningún pintor, por creativo que sea, puede realizar una obra de arte si no domina las técnicas pictóricas. En la práctica, es muy arduo explicar en pocas líneas este tema, al que se han dedicado libros de páginas y páginas, pero lo intentaremos de todas maneras. Ante todo es necesario aprender algunas sencillas técnicas para dominar las emociones (relajación, concentración, etc.). Después, con la mente despejada y serena, pero también a través de una fuerte tensión (ino ansiedad!) interior, es necesario recoger el mayor número de informaciones sobre el problema. Por tanto, se debe aplicar una técnica de definición del problema. Cuanto más precisa sea esta definición, tanto más fácil será su solución.

Es necesario observar cada ángulo del problema a través de una perspectiva más amplia, para comprobar si es verdadero o falso.

Consideremos ahora un ejemplo práctico. Una vez, un técnico en gestión y formación empresarial fue consultado por el director general de una empresa, que estaba preocupado porque cierto sector no funcionaba. Tras haber investigado a los responsables de cada departamento, había llegado a la conclusión de que existía

una gran ignorancia por parte de los empleados, quienes a todas luces necesitaban un plan de formación.

El especialista consultado, en vez de limitarse a la rutina acostumbrada de analizar qué, a quién y cómo enseñar, fue al fondo de la cuestión. Entrevistó a varios empleados de todos los niveles y descubrió que el verdadero problema se derivaba de un procedimiento de trabajo erróneo. Al modificarse dicho procedimiento, el problema basado en la ignorancia de los empleados resultó no ser cierto. El verdadero problema se encontraba en el procedimiento.

Colocar el problema en un contexto más amplio te permitirá su evaluación en sus justas dimensiones; a menudo se dramatiza inútilmente, cuando, en realidad, se podría aplazar la búsqueda de soluciones y esperar el momento más adecuado.

Una vez llegado el punto final del análisis, es conveniente... que te vayas al cine o a bailar. No es una broma. Para pasar de la fase del análisis a la creativa, debes aparcar el problema y distraerte. El cerebro humano, en el ciclo de las 24 horas, alterna con facilidad fases de pensamiento lógico-racional con otras de pensamiento creativo-intuitivo. Estas fases oscilan de los 90 a los 120 minutos según cada persona. Si pretendes superar este tiempo, incurrirás en el riesgo de adquirir una fuerte fatiga mental, y entonces tus pensamientos se mezclarán unos con otros. Después de romper el esquema mental de la racionalidad analítica, puedes adoptar algunas reglas que favorezcan la creatividad y poner negro sobre blanco en todas sus posibles soluciones, no importa si son justas o equivocadas, posibles o imposibles.

Si hay otras personas que colaboran, tanto mejor, en especial si no están directamente vinculadas con el problema.

Después, debes empezar a seleccionar personalmente las distintas propuestas con sentido práctico. En cada caso debes escoger varias de ellas, para evaluar la aplicación de cada una. En este momento sería preferible que te dejaras aconsejar por un "maniático" de la crítica.

Pero antes de empezar esta fase es conveniente que te detengas otra vez, o sea, que te distraigas y rompas el esquema mental que habías creado, sin superar los 90-120 minutos de trabajo. Una vez te hayas incorporado a tu mesa de trabajo, puedes empezar a valorar las consecuencias.

Esta es, sin lugar a dudas, la parte más difícil; por tanto, debes estar en disposición de operar a dos niveles a la vez. Por una parte, debes ser racional en la valoración de las consecuencias, y por otra debes confiar en tu intuición. Si una solución te parece racionalmente correcta, pero sientes, no sabes muy bien por qué, que no te conviene totalmente, harás bien en descartarla. El inconsciente habrá indicado que algo no funciona, y que es conveniente pasar a otra. Dicho de esta forma parece bastante fácil. La dificultad, en efecto, es la misma que cuando se empieza a practicar un deporte. Al principio, la cantidad de reglas, movimientos e indicaciones para el uso correcto de una raqueta, un bate de béisbol, etc., parece enorme e imposible de controlar. A veces realmente es difícil, pero si insistes, antes o después alcanzarás un nivel satisfactorio; aprendiendo ciertas técnicas y entrenándote con tenacidad podrás alcanzar resultados óptimos.

Es evidente que saber cómo se hace una cosa no significa saberla hacer. Como decía un maestro Zen, para aprender a dar un puñetazo es necesario darlo.

Las ventajas de saber actuar de modo correcto ante un *problem solving* son: saber encontrar entre las posibles soluciones las más oportunas para lograr la solución

más oportuna para una situación determinada y descubrir por uno mismo que a menudo el problema reside en la solución que se debe adoptar.



Consejos prácticos

Como hemos explicado anteriormente en diversas ocasiones, cada consideración debe ser tomada en cuenta. En el momento en que interviene un particular estado patológico que te provoca molestias o bien dolor, tu físico se debilita automáticamente, incluso a causa de la menor atención que tú mismo dedicas al

autocontrol. Por este motivo las técnicas de control del dolor se deben probar con anticipación, incluso cuando no hay indicios de un sufrimiento inmediato. En

resumen, es necesario que dispongas de un instrumento de defensa que sea útil y esté disponible para activarlo en el momento en que lo necesites.

Lección 59

Las enfermedades psicósomáticas

Quizá no todas las personas lo saben, pero la mayor parte de las enfermedades que las afligen son de origen psicósomático, entendiendo con este término todos aquellos trastornos o fenómenos de tipo funcional de origen psíquico y que se transfieren al cuerpo.

En esta lección, analizaremos las distintas formas de defensa autónoma frente a las más variadas enfermedades, y podrás descubrir posibilidades de intervención mental que posiblemente te asombren. En resumen, uniremos el principio de autosugestión positiva a otras técnicas de laboratorio.

Continuaremos también con las explicaciones sobre la creatividad y el cálculo mental, y aportaremos, asimismo, algunas indicaciones sobre sistemas prácticos.

Cómo seguir la lección

La primera parte de la casete y el manual servirán para aprender la teoría. La segunda parte de la casete contiene la técnica de la autosugestión y, por tanto, la debes escuchar en último lugar.

Psique y enfermedades

Está probado que casi todas las enfermedades que afligen a la humanidad son de origen psicosomático, aparte, por supuesto, de las dolencias que provienen de un traumatismo objetivo. Incluso sobre estas últimas se podría especular: ¿quién puede afirmar con absoluta seguridad que lo que ha sucedido ha sido accidental, y que no había ninguna motivación inconsciente inductora de la situación que ha causado el traumatismo?

Evitaremos adentrarnos en campos demasiado específicos y nos limitaremos a tratar las enfermedades psicosomáticas.



Ante todo, debemos concretar el significado de esta terminología, actualmente muy de moda pero a menudo desconocida, especialmente en su sentido intrínseco.

Es este sentido el que nos permite comprender por qué afirmamos que casi todas las enfermedades son psicosomáticas. El término "psicosomático" no pretende sugerir la existencia de un germen capaz de herir la psique y determinar una enfermedad, sino que es mucho más simple: si la psique está expuesta a un grado de estrés (elementos estresantes) tan elevado que le producen cansancio y tensión, la mente no podrá desplegar rápidamente las defensas necesarias frente a los agentes externos.

En efecto, en este estado, las defensas inmunitarias del individuo estarán bajas, y permitirán que los agentes patógenos (microbios más o menos nocivos, virus, etc.) ataquen la parte del cuerpo que es más débil en aquel preciso momento. No solemos reflexionar lo suficiente sobre lo siguiente: ¿por qué motivo en el período invernal, cuando el riesgo de resfriarse es alto y está presente en el ambiente, hay personas que se contagian inmediatamente, permaneciendo indispuestas durante semanas, y otras que no sólo no enferman, sino que, por el contrario, cometen

incluso la "imprudencia" de visitar a los amigos afectados por un resfriado y, además, sin ningún temor a contagiarse?

Lo mismo se puede argumentar respecto a los miembros que forman una familia: siempre hay uno de ellos que enferma, mientras los otros permanecen inmunes, aunque viven juntos e incluso puede ser que duerman en la misma cama.

Algo parecido puede ocurrir con las enfermedades algo más serias que un simple resfriado. Pensemos, por ejemplo, en los profesionales que deben atender a pacientes con enfermedades muy graves y que, al menos en teoría, deberían vivir constantemente en el temor de contagiarse; sin embargo, siguen con serenidad su trabajo.

Existen mecanismos inconscientes que disminuyen las defensas inmunitarias. Estos mecanismos se ponen en marcha, por ejemplo, cuando la persona está cansada de soportar determinadas situaciones; cuando la relación

con el mundo o con la sociedad que le rodea se le hace difícil; cuando no puede satisfacer sus necesidades por motivos sociales, educacionales, etc.

Muchas veces es más fácil coger un resfriado que confesar abiertamente: "Tengo necesidad de dos días de descanso y de ocio, porque no soporto más al jefe." Desde luego, puede ser preferible (siempre a nivel inconsciente) soportar una larga enfermedad que provoque la suspensión del puesto de trabajo que, por el contrario, tomar la decisión de despedirse. Una enfermedad de curso largo puede también ser preferida a la pérdida del cónyuge o a la destrucción de la unión familiar.

Estos ejemplos, aparentemente paradójicos, no son fruto de la fantasía, sino que pertenecen a una práctica de vida mucho más común de lo que se puede pensar; además, muy a menudo los pone en evidencia la experiencia terapéutica.

En definitiva, la mente, con su extraordinaria potencia, actúa con fines positivos, aunque a veces pueda parecer inverosímil; es lo mismo que la clásica frase:



“Prefiero estar mal para poder estar mejor.” Para explicarlo con claridad, pondremos a tu consideración un ejemplo. Dos cónyuges se presentaron en la consulta en busca de una terapia que reconstruyera su relación de pareja, que en aquellos momentos hacía agua por todas partes, con el fin de conservar una unidad familiar capaz de responsabilizarse de los hijos. Después de algunas sesiones, se dieron cuenta de que, por más que se esforzaran, no existían fundamentos de ningún tipo para permanecer juntos. Decidieron, como resultado, interrumpir las sesiones y visitar a un abogado para legalizar su separación. Todo siguió regularmente y sin desavenencias, ya que los dos miembros de la pareja tenían un elevado nivel de educación y de respeto hacia sí mismos y hacia el compañero. Dos días antes de la separación, cuando ya estaba todo preparado (sentencia, división de bienes y todo lo demás), el marido contrajo una grave enfermedad, que puso seriamente en peligro su vida. Obviamente, la esposa decidió que debía aplazarlo todo y dedicar el tiempo que fuera necesario para resolver aquella lamentable vicisitud.

Desgraciadamente, la enfermedad del marido fue agravándose y, a causa de ello, la esposa pensó en postergar momentáneamente la separación y tratar de resolver lo mejor posible los acuciantes problemas que se presentaban: las dificultades económicas, la necesidad de atender al marido que sufría mucho, la educación de los hijos y la gestión de las demás necesidades familiares.

Pasaron muchos años y el marido siguió sin restablecerse, los hijos crecieron serenamente, se casaron y formaron su propia familia. Los dos cónyuges, ya ancianos, permanecieron juntos aún mucho tiempo hasta que él murió a causa de su crónica y amada enfermedad, que le había permitido tener unida a la familia que, evidentemente, en su escala inconsciente de valores, era más importante que él mismo.

Sabemos que estos casos son realmente sorprendentes, y quizás esta historia te parezca increíble, pero como reveló el terapeuta de esta pareja, se trata sencillamente de una respuesta del organismo a aquellas frases que tantas veces se oyen y se repiten: “Moriría antes que ver deshecha a mi familia”, o bien, “Puedo morir, pero antes tengo que ver a mis hijos situados.”

Se trata indudablemente de expresiones bastante frecuentes, ante las cuales sólo se puede reflexionar, poniendo mucha atención a las indicaciones con las que

inadvertidamente se puede alimentar la mente, pues ésta, con toda probabilidad, las seguirá al pie de la letra.

Siguiendo todos estos razonamientos, podemos llegar a la conclusión de que si la mente tiene la capacidad de producir enfermedades psicosomáticas a consecuencia de malas informaciones adquiridas, también está en condiciones de producir bienestar psicosomático, mediante indicaciones correctas. Esta teoría ya es aceptada en muchos ambientes y desde hace tiempo, aunque todavía es recibida con mucha prudencia y escepticismo por parte de los ortodoxos acérrimos. Sin embargo, lo que realmente cuenta es que algunos institutos especializados están facilitando informes probados que corroboran todas estas suposiciones.



Está ampliamente comprobado que el cerebro puede dar las indicaciones necesarias a las glándulas para secretar sustancias muy similares a las que normalmente se toman en forma de medicamentos. También se conoce que existen muchos fármacos que no actúan directamente sobre el organismo, sino que tienen la función de estimular una reacción autónoma y la producción de ciertas sustancias. Se han llevado a cabo muchos experimentos con fármacos de tipo "placebo", que confirman el principio de todas estas suposiciones.

Analizaremos este tema un poco más a fondo. Un fármaco inactivo es llamado "placebo" cuando no produce ningún efecto sobre el organismo del paciente: se

trata de comprimidos de talco o glucosa, o bien de ampollas de agua destilada o de suero fisiológico. Para su experimentación, estos preparados farmacéuticos se administran a las personas que padecen por distintas causas; los resultados positivos que se obtienen, a menudo, son idénticos a los que se producen suministrando sustancias químicas (pero sin efectos colaterales).

En algunos casos, los resultados de los preparados placebo han logrado aliviar realmente el dolor de pacientes afectados de un tumor en estado terminal.

¿Qué significado tiene todo esto en palabras más sencillas? A un enfermo al cual se le había diagnosticado un tumor se le dijo que iban a administrarle morfina contra el dolor, como es habitual en estos casos; por el contrario, se le suministró suero fisiológico, o sea, un líquido absolutamente neutro: el enfermo se sintió aliviado de su dolor. La primera conclusión a la que se llegó fue, obviamente, la que quizás habrás ya pensado, leyendo estas líneas: que el enfermo había logrado mejorar a causa de un efecto terapéutico por sugestión. Pero lo que en realidad resultó excepcional fue el hecho de que, analizando una muestra tomada al enfermo después del tratamiento, se encontraron en la sangre rastros de sustancias denominadas morfino-similares. El cerebro del enfermo, pues, después de recibir una indicación, aunque falsa (pero sin saberlo), había activado la producción de sustancias capaces de aliviar el dolor, como en realidad deseaba.

El hipocondriaco y los tipos psicósomáticos

Nos referiremos brevemente al significado de estos términos, para intentar comprender que, a veces, debemos cambiar nuestro modo de ser. Es ideal que sea sólo una referencia, porque el simple hecho de mencionarlo puede determinar todo tipo de condicionamientos hacia algo que sería mucho mejor alejar de la mente.

Debemos señalar que la intención principal de esta última parte del curso es educar la mente para que sea capaz de someterse a un constante aprendizaje positivo y útil.

El término "hipocondría" identifica la actitud psíquica que caracteriza a las personas que tienen un miedo terrible a las enfermedades, y que sienten molestias inexistentes o bien exageran síntomas leves. Todos los individuos padecen temores

que nacen y se desarrollan según el tipo de educación recibida y el ambiente más o menos aprensivo en el cual viven o han vivido.

El miedo natural hacia todo lo que se ignora o es completamente desconocido forma parte de cada persona, y entra en la esfera de los esquemas de supervivencia. Sin embargo, es muy distinto cuando el miedo se vuelve patológico y hace que un individuo se sienta mal, impidiéndole que viva la vida con serenidad.



La persona que tiene un miedo desmesurado a las enfermedades suele acudir al médico para cualquier tontería; además, hace uso de medicamentos en toda ocasión, recurriendo a ellos por cualquier anomalía psicofísica, por pequeña que ésta sea. ¿Has visto cómo ciertas personas salen de la farmacia con bolsas llenas de medicamentos, igual que si hubieran estado en un supermercado haciendo la compra semanal, o bien cómo otras que, preparando la comida, disponen sobre la mesa una larga hilera de píldoras para tomar antes, durante y

después de comer, y lo hacen sin interrupción durante meses o quizás años? Otras siguen una larga procesión de análisis, pruebas, radiografías, visitas a especialistas y, así, de forma interminable.

Naturalmente es aconsejable, incluso recomendable, que nos sometamos a controles médicos periódicos con el fin de mantener una prevención psicofísica sana y correcta, pero siempre dejándonos guiar ante todo por el buen sentido y no por un miedo irrefrenable a una enfermedad improbable.

No hay que caer en el error de creer que la persona hipocondríaca actúa de forma irracional. En realidad, cada persona tiene un tipo de comportamiento distinto, y lo que algunos consideran erróneo otros, por el contrario, están convencidos de que para ellos, y sólo para ellos, es correcto y justificable.

Un hipocondríaco se comporta de una determinada manera debido a que según él, que está padeciendo tanto con su miedo a estar enfermo, la única forma razonable de actuar es controlarse lo más a menudo posible, con la finalidad de evitar que sus

miedos se hagan realidad o bien sigan manteniéndose. Este razonamiento es obvio, y tan equilibrado como lógico. Desgraciadamente, el escaso conocimiento que se posee de algunos mecanismos psicofísicos hace que estos comportamientos generen enfermos crónicos, a menudo sin posible camino de salida. Todo esto sucede porque, ante todo, estas personas no tienen nunca la certidumbre de gozar de buena salud y, por tanto, necesitan siempre estar sometidos a control.

Las enfermedades reales intervienen como consecuencia natural, seguidas por los efectos colaterales debidos a la ingesta de muchas sustancias químicas que, con el tiempo, obviamente, provocan la debilitación del sistema inmunitario y algunas intoxicaciones. Ello sin tener en cuenta el estrés que acompaña a este estado de ánimo.

El gran problema de estas personas radica en el hecho de que no viven todas estas contrariedades sólo con el pensamiento, sino que realmente se encuentran mal y deben enfrentarse cada día a la enfermedad del momento o a la que vendrá después. Para dichas personas sería muy importante reestructurar sus propias opiniones, que les crean limitaciones, y encontrar el método idóneo que les liberara. Es posible lograr esto a través de las técnicas mentales dirigidas a la adquisición de nuevos comportamientos (experiencia sintética). Resumiremos rápidamente dichas técnicas, que ya hemos explicado anteriormente, para comentar un ejemplo práctico que se adapta a casos de este género.

Después de valorar en el laboratorio, con la ayuda de los ayudantes, la eventual utilidad de aquel tipo de actuación es necesario especificar los comportamientos que se adoptarán como alternativa; todos ellos tendrán que ser objeto de un ejercicio de reestructuración con la pantalla mental, mediante el cual se tratará de abandonar el antiguo comportamiento (no deseado) sustituyéndolo por el nuevo (mucho más útil).

También debemos referirnos al ejercicio sobre el control del dolor, oportunamente reelaborado.

Los tipos psicósomáticos son los parientes más próximos de los hipocondríacos, con la diferencia de que no tienen miedo de las enfermedades, pero sí de la tranquilidad. Puede parecer una carrera, pero es así efectivamente: los tipos

psicosomáticos se parecen un poco a los actuales *yuppies*, son aquellos que opinan que deben correr para poder pararse, convencidos de que deben quemar etapas. Este comportamiento, que desde cierto punto de vista es útil para las personas que lo mantienen e incluso para la sociedad, da unos resultados que son muy poco confortantes: gastritis, úlceras, colitis, hemorroides, cefaleas, alergias, etc. Estos trastornos acaban por producir a largo plazo grandes desilusiones, en lugar de la deseada afirmación, y se inician pésimos círculos viciosos.

Quizá sea un triste consuelo pensar en el hecho de que la aceptación incondicional de las modernas reglas sociales hermana a todas las personas; quien más quien menos, todos los seres civilizados son presa de las enfermedades psicosomáticas a causa del estrés.

Para enfrentarse a este tipo de comportamiento, son muy útiles las indicaciones que enseñan a vivir mejor la propia vida, valiéndose, dentro de lo posible, de algunas técnicas de apoyo y de unos principios para las reflexiones personales.

El tipo psicosomático va desde la persona que empieza pensando repetidamente en algún trastorno físico que acaba por condicionarla y absorberla, hasta la que no respeta sus propios ritmos psicofisiológicos naturales.

Examinaremos, como ejemplos, algunas frases que son muy típicas de nuestra época y que contribuyen a generar los problemas descritos para el primer tipo de personas: "Si sigo de este modo me saldrá una úlcera", "Siguiendo con este ritmo de vida, el infarto, antes o después, no me lo quita nadie", "No puedo más, es imposible continuar, es para morirse".

Quien conoce los mecanismos mentales no tiene ninguna dificultad en admitir como hipótesis que antes o después tales pensamientos se podrían realizar.



El otro grupo de personas lo forman los que no tienen nunca tiempo, o que siempre llegan tarde a todas partes; no tienen tiempo para comer (sólo un bocadillo y basta), ni para dar un paseo ni para dedicarlo a su familia: en definitiva... no tienen tiempo para vivir.

Para evitar muchos de estos trastornos hay que abandonar el grupo de los psicósomáticos para entrar en el de las personas sanas que "prefieren vivir". Para ello son suficientes unas simples normas. Como ya hemos señalado, hay que prestar atención a la cantidad y calidad de la comida, mantener el físico en forma mediante la gimnasia o una actividad similar y evitar los elementos de estrés como el tráfico urbano, los enfados inútiles y las carreras frenéticas debidas al afán obsesivo de introducir en las actividades propias demasiados compromisos a la vez. Son perfectamente conocidos los excesos que hacen algunas personas en nuestra sociedad para parecer importantes, y podríamos hacer una larga lista de ellos. En realidad lo que cuenta es la toma de conciencia; quizá bastaría sólo eso para que dichas personas estuvieran más tranquilas y un poco más satisfechas de sí mismas, evitando la búsqueda desenfrenada de quién sabe qué en la hiperactividad cotidiana.

No queremos dar a entender que debemos limitar nuestras actividades laborables o restringir nuestras ambiciones, porque ello sería contrario a las propuestas que anteriormente hemos formulado y a todo cuanto nosotros practicamos, pero es innegable que cada individuo debe tener en consideración el tiempo de que dispone para distribuirlo entre sus necesidades.

Nuestra persona (el cuerpo y la mente), una vez conocida, comprendida, respetada y amada, puede ser para nosotros una fuente de satisfacciones indescriptibles, desde el bienestar físico hasta el afectivo, familiar y social; sin olvidar las posibles satisfacciones de exaltación espiritual. Respetándonos a nosotros mismos y a todas las cosas buenas que nos rodean, podremos aspirar a alcanzar la libertad interior.

Una última palabra para los jóvenes que buscan la felicidad en cosas externas, como, por ejemplo, la droga (si de felicidad se puede hablar: además de ser ilusoria, dura muy poco). Es posible construir dentro de cada uno la propia felicidad, porque nuestro organismo produce sustancias similares a los opiáceos en momentos muy precisos, por ejemplo, cuando una persona se siente estimulada por conseguir

unos objetivos concretos, insistiendo y reintentando, incluso corriendo determinados riesgos, pero siempre siguiendo sin desfallecer hasta lograr la primera y más pequeña de las victorias; es entonces cuando se producen aquellas sustancias que transmiten euforia, felicidad, fuerza y alegría de vivir.

La naturaleza protege a todas las personas y las estimula a vivir cuando respetan sus leyes y, por supuesto, sus ciclos. Si, valiéndose de lo que se define como "libre albedrío", alguien decide trastornar los ritmos, ello será bajo su propia responsabilidad: la naturaleza seguirá sin detenerse ante un pequeño grano de arena que quiere vivir a su manera; antes o después tendrá que afrontar las consecuencias.



Hay muchos factores que se deben analizar antes de decidir si se sigue un cierto género de vida, sobre todo si éste es muy distinto del que ha adoptado el hombre durante millones de años, y en base al cual la naturaleza lo ha estructurado. Se ignora si existen mecanismos interiores que estimulan las ganas de vivir, aunque se sabe que éstas aumentan cuando se vive en contacto con la luz del día, que tiene una determinada influencia sobre las glándulas que producen las sustancias especiales. Por

tanto, las personas que viven lejos de la luz del sol son más vulnerables a la tristeza.

En definitiva, cuando menos participa un individuo en la vida como primera persona, más tendencia tendrá a la pasividad, y no dejará a su cuerpo la posibilidad de producir aquel determinado tipo de sustancias que hacen sonreír y traen la felicidad y la alegría de vivir.

La técnica de la distracción

La llamada técnica de la distracción puede muy bien ser aplicada a los niños. Debemos recordar, ante todo, que la mente humana puede mantener un solo pensamiento a la vez. En efecto, habrás visto en alguna ocasión a niños que se despiertan agitadamente en medio del sueño, víctimas de una angustiada pesadilla, o bien que lloran desesperados buscando a su madre que está ausente por algún motivo.

En estos casos, es costumbre consolar al niño con una frase tranquilizadora como: "Pobrecito, estáte tranquilo, que esto no es nada."

Es inútil decir que este método no puede ser nunca efectivo, porque obviamente el niño continúa viendo mentalmente la imagen de la pesadilla o de la madre. Sin embargo, hay un sistema formidable y rapidísimo que es el siguiente: es necesario llamar con firmeza al niño que llora, de forma que entienda que se le está pidiendo algo importante, y empezar a acosarlo con demandas específicas, como por ejemplo: "Perdona, repíteme exactamente qué sucedió ayer cuando saliste de la escuela", o algo similar. Cuando el niño empiece a visualizar las imágenes de los pasados episodios, dejará instantáneamente de desesperarse. Debemos señalar que este método coincide en gran parte con las técnicas terapéuticas que tienden a eliminar ciertas imágenes mentales en personas que se hallan en una profunda situación de desespero, como por ejemplo en el caso del fallecimiento de un ser muy querido, de abandono del cónyuge u otras causas similares.

Órganos-diana y autocopia

Hemos dicho ya, a propósito de las enfermedades psicosomáticas, que la mente puede influir en algunas partes del cuerpo hasta producir trastornos físicos. Pero, ¿cuáles son estas partes del cuerpo?

En cada individuo existen unos puntos más vulnerables que los otros: dichos puntos pueden ser denominados órganos- diana. En otras palabras, podemos afirmar que cada persona tiene unos puntos en su cuerpo que, por diversos motivos, son más afectados que los otros por las enfermedades. Este fenómeno se puede atribuir a

una especial debilidad de carácter fisiológico o genético, o bien a una reiterada concentración de la tensión sobre unas determinadas zonas del cuerpo.

Pondremos como ejemplo a las personas que suelen concentrar, mediante espasmos musculares, la tensión generada por las dificultades diarias. Hay quien tiene constantemente tensos los músculos del abdomen o del estómago, o bien quien tiene tensas las piernas o el cuello. Naturalmente, este hecho perjudica el fluido regular de las funciones orgánicas y, con el tiempo, provoca molestias que se pueden manifestar de distintas maneras, según el grado de tensión que haya sufrido el punto afectado.

Vamos a enseñarte, para resolver estos problemas tan comunes, otro modo de utilizar tu laboratorio y tus ayudantes. El método es parecido al que ya has usado para conocer tu cuerpo.

En el laboratorio mental verás, como de costumbre, a tu cuerpo delante de ti; podrás observar todos sus detalles, lo harás subir a la peana y lo iluminarás con las luces de los focos de colores.

Si decides llevar a cabo este ejercicio (te lo aconsejamos para descubrir todos los pormenores internos), deberás fijarte muy atentamente en la parte de tu cuerpo que crees enferma, para observar cómo son los signos de la enfermedad. Podría tratarse, por ejemplo, de un enrojecimiento distinto del normal, o bien podrías detectar manchas de diferentes tipos; también podrías observar unas sustancias filamentosas que impiden la fluidez de movimientos, o cualquier otro detalle que represente en tu mente la enfermedad. Entonces deberás pedir consejo a tus ayudantes, para que cooperen en la búsqueda de lo que no funciona; escucha con atención lo que quieren decirte, porque ellos podrían darse cuenta de cosas que a ti se te escapan.

Si tienes dificultades y quieres escuchar otras opiniones, pide a tus ayudantes que consulten (a través del teléfono o del ordenador del laboratorio) a especialistas de confianza; ellos no tendrán ningún inconveniente en atenderte y comunicarte después las conclusiones a que han llegado.



La curación con la mente

Las autosugestiones positivas

La curación del cuerpo efectuada con la mente tiene probablemente un origen muy remoto. Antiguamente, quizás era la única posibilidad que se hallaba en manos del ser humano, que no tenía a su disposición la tecnología actual. Entonces era normal recurrir a los brujos o al astrólogo.

En las civilizaciones más evolucionadas, esta figura tomó el nombre de doctor o médico, pero naturalmente sin las connotaciones especializadas que tiene en nuestros días.

Durante mucho tiempo se han utilizado las palabras, las sugerencias positivas y los poderes de la mente para curar. Después, las investigaciones científicas, con todos sus descubrimientos y logros, han arrinconado estos métodos, considerándolos superados e incluso inútiles.



Naturalmente, es justo abrir las puertas a todas las nuevas tecnologías que pueden contribuir a una mejora de la calidad de vida de la humanidad, pero hay que evitar dentro de lo posible incurrir en el error de limitar el compromiso a la solución de los propios problemas. Siempre se puede evolucionar y progresar, permaneciendo y participando en la propia vida.

Efectivamente, son muchos los investigadores que cada día están descubriendo la participación mental del paciente en su curación. Sin embargo, el desarrollo de estos métodos encuentra gran dificultad en los escasos presupuestos destinados a la investigación científica, pues para formular una propuesta se necesitan resultados seguros, cuantificables y exigentes; sólo entonces se podrán admitir los estudios y buscar nuevas técnicas.

Los métodos que, a causa de los limitados conocimientos actuales y de las difíciles condiciones iniciales, no permiten una demostración completa o la repetitividad deseada, permanecen, por el momento, a cargo de quien decide aplicarlos.

Examinemos, de todas maneras, algunos de los estudios efectuados para tener una idea de lo que se puede lograr a través de la mente.

El oncólogo Cari Simonton se ocupaba de pacientes afectados por tumores en fase terminal, que tenían un diagnóstico definitivo, emitido por varios especialistas, de una supervivencia máxima de semanas. El doctor estaba sorprendido por el hecho de que muchos de estos pacientes morían poco después, mientras que otros eran atacados muy lentamente por la enfermedad y vivían mucho más.

En los años setenta, para comprender esta diferencia e intentar que se extendiera a todos la fase positiva, empezó a orientar sus investigaciones al campo psicoterapéutico; muy pronto se dio cuenta de que los elementos que mantenían en vida a ciertos pacientes eran casi exclusivamente de tipo mental. Como conocía el método de Silva, decidió aplicar una técnica para resolver el problema. Dicha técnica tuvo (y continúa teniendo) óptimos resultados, aunque no ha sido muy divulgada. Actualmente, otros investigadores siguen trabajando con métodos similares, en éste y en otros campos. Algunos emplean las mismas técnicas de que hemos hablado en este curso, mientras que otros elaboran esquemas más complejos, como la programación neurolingüística.

En esta rama, son muy interesantes las investigaciones de Robert Dilts sobre el bienestar y la salud en general. Hay muchos estudios sobre este tema, pero el tratamiento más difundido de los trastornos psicofísicos es el denominado de la "visualización creativa" o "conductora". El aspecto más importante de estas técnicas es que, aparte de la forma en que sean aceptadas o codificadas por la ciencia oficial, no tienen ninguna contraindicación: pueden ayudar a mejorar de una dolencia y no tienen ningún efecto colateral.

¿Cómo se debe actuar, pues, en estos casos? Una vez determinada la dolencia, mediante las técnicas anteriormente expuestas, debes trasladarte al laboratorio mental para tratarla adecuadamente. Si el malestar no es demasiado grave, puedes limitar tu intervención al uso de algún medicamento como ungüentos, polvos o pomadas que encontrarás en el armario. También puedes imaginarte que tomas píldoras u otros medicamentos, de la misma forma que los tomas en la realidad, o bien puedes inventar otro método.

Si la dolencia es más grave, el procedimiento mental debe ser más enérgico. Sin entrar en detalles sobre terapias de mantenimiento más complejas, para las que se necesita mucha experiencia e incluso a veces una ayuda externa, la regla principal es que puedes aplicar todo lo que la mente te sugiere, aunque conscientemente no comprendas el motivo. Te puedes observar fuera del cuerpo y seguir cuidándolo con el tipo de operaciones que creas más apropiado (intervenciones, masajes o utilizando nuevos instrumentos). Para cada detalle, puedes pedir unas breves explicaciones al médico, que te recomendará el mejor procedimiento para tratar tu caso. Después lo aplicarás mentalmente en el laboratorio.

De todas maneras y, sobre todo, para las enfermedades que no tienen un diagnóstico fácil ni seguro, es mejor que no te preocupes demasiado en pedir opiniones al médico; en el fondo es tu mente, aunque inconscientemente, quien mejor conoce cada pequeña célula de tu cuerpo y, por tanto, son suficientes algunas indicaciones inherentes al resultado que quieras obtener, dejando a la mente el deber de seleccionar el procedimiento que deberás seguir.

El cerebro prodigioso

Es ni más ni menos que la medicina innata en la mente humana ("contra el cáncer, el cerebro lo puede todo"). El poder de la mente se extiende más allá de los confines de la ciencia oficial, moviéndose entre milagros, sugerencias e invenciones. Existe un libro autobiográfico, *Voluntad de vivir*, que narra la increíble experiencia vivida por Joanne, una muchacha inglesa afectada por un tumor cerebral a los nueve años de edad. Operada del mismo, y afectada además por procesos recidivantes, fue declarada desahuciada de toda curación por los médicos.

La muchacha fue puesta en manos del curador Matthew Manning, que la sometió a un tratamiento con técnicas de visualización. Mientras seguía con la cobaltoterapia, ella se imaginaba "a su albedrío", con gran fe, que se curaba del terrible mal.

La pequeña Joanne escribía: "Imagino las células cancerosas como soldados grises derrotados y muertos, 'ningún prisionero', dicen mamá y papá, ¡y yo me aseguro de que sea así! Después, una enorme y fresca cascada de agua atraviesa mi cuerpo, arrastrando a todos los soldados muertos."

Sus médicos estaban preocupados por la granulocitopenia derivada de la cobaltoterapia; entonces Joanne visualizó una batidora, dentro de la cual echaba una gran cantidad de alimentos. Lo que salió de la batidora no fueron alimentos triturados, sino células sanas. Al día siguiente, los glóbulos blancos volvieron a la normalidad.

Para obtener la curación completa de Joanne, sus padres pusieron a la pequeña a dieta, siguiendo el famoso método Bristol, ampliamente utilizado en numerosas clínicas de medicina alternativa: alimentos vegetales, minerales y muchas vitaminas.

Resumiendo, podemos afirmar sin ningún género de dudas que el método de la visualización y la dieta Bristol curaron (aventajando las intervenciones quirúrgicas y la radioterapia) a la pequeña Joanne. No es, por tanto, aventurado afirmar que estos mismos resultados pueden conseguirse en casos similares, si se aplican con fe y persistencia las técnicas mentales.

Debemos tomar conciencia de que la mente humana puede hacerlo "todo" absolutamente. De la mente depende el empeoramiento de las enfermedades o su curación.

El ser humano es, en este sentido, omnipotente: posee dentro de sí todas las posibilidades de ponerse enfermo o de curarse, administrando de modo adecuado sus propias defensas o sus experiencias personales.

Si bien es cierto que la ciencia oficial está perpleja, porque no posee aún elementos tangibles de juicio (por ejemplo, histología y estadio de un tumor), no puede permitirse excluir las posibles salidas a problemas que ella no puede solucionar.

Las reflexiones sobre este tema quizás podrán abrir un paso en el difícil camino hacia (a investigación de los medios para vencer el cáncer.

Un alumno contó en cierta ocasión una experiencia que vivió con su hijo de cinco años, que se sentía mal a causa de un resfriado. Le sugirió al niño:

“Puedes imaginarte que en el interior de tu cuerpecito hay muchos Pitufos que trabajan día y noche para que tu sangre circule por todo el cuerpo; otros que trabajan para dividir la comida que llega a la barriga, separando lo que es útil de lo que está descartado, y otros muchos que cumplen cada uno su misión. Después están los microbios, que se parecen un poco a los Pitufos malos, que van a

entorpecer el trabajo de los que son buenos. Algunos de estos malos, enfadados, se reúnen en grupos e impiden de esta forma que grupos enteros de los buenos puedan cumplir con su trabajo, y es por ello por lo que tú te sientes enfermo. Por tanto, en este momento te puedes imaginar que los Pitufos buenos piden refuerzos y combaten violentamente a los malos, los atan y los echan por el pipí al urinarito. De esta forma, cada vez que vayas a hacer un pipí, conseguirás que todos los microbios malos salgan.”

Hablando con el niño, ya crecido, supimos que de pequeño se divertía muchísimo siguiendo aquellos juegos y que, al contrario de lo que sucedía a sus amiguitos, enfermaba menos, se curaba mucho antes y, sobre todo, tomaba muy pocos medicamentos.

Actualmente, el muchacho ha sustituido en su imaginación a los Pitufos por los glóbulos blancos y rojos, pero el principio sigue siendo el mismo.

En este punto puedes imaginar a los bomberos que esparcen grandes chorros de agua sobre los puntos encendidos, o bien grandes ejércitos de glóbulos blancos que combaten a los microbios, o incluso a siete enanitos que muy alegremente van a trabajar al bosque, cantando su típica canción: “¡Ay va! ¡Ay va! Al bosque a trabajar...” Es bueno que estas imágenes propias sean divertidas, y que participes en la historia con todo tu ser.



Cálculo y creatividad

Es una opinión generalizada que las matemáticas son una materia extremadamente árida, nada divertida y mucho menos creativa. Muchos críticos y expertos en el campo lúdico son partícipes de esta mentalidad, declarando su aversión hacia los juegos y los enigmas matemáticos.

Esta actitud se deriva del hecho de que la mayor parte de la gente, por culpa de una mala enseñanza escolar, ha sido orientada a confundir el concepto general de matemáticas con el más reducido del cálculo.

En realidad, en el proceso de resolver un problema matemático, el desarrollo del cálculo se hace sólo en el momento final, objetivamente monótono y repetitivo; la fase más importante y, desde luego, más estimulante para la mente, es aquella en que se busca el procedimiento que hay que seguir. Muy a menudo, el planteamiento creativo del problema permite no sólo encontrar la solución justa, sino también reducir al mínimo el número de operaciones que se han de realizar.

De esta manera se pueden reducir sensiblemente los tiempos de cálculo y las probabilidades de incurrir en algún error.

Se cuenta que, cuando sólo tenía 10 años, el matemático Karl Friedrich Gauss resolvió en pocos segundos el ejercicio que el maestro había puesto en clase: se trataba de sumar todos los números enteros comprendidos entre el 1 y el 100.

Quizá lo hizo tan velozmente porque quería quedar libre para realizar otros menesteres. A través de un rápido análisis de los valores sucesivos asignados, el pequeño Gauss se dio cuenta en seguida de que podía obtener el mismo resultado sumando el primer elemento con el último ($1 + 100 = 101$), el segundo con el penúltimo ($2 + 99 = 101$), el tercero con el antepenúltimo ($3 + 98 = 101$), el cuarto y el anterior con el antepenúltimo ($4 + 97 = 101$), y así sucesivamente.

Para hallar el resultado, sólo tuvo que multiplicar el valor constante (101) por el número de pares del sumando, que se obtenían con el procedimiento examinado ($100:2 = 50$). Rápidamente, pues, calculó $101 \times 50 = 5.050$ ante los ojos desconcertados del maestro (que desde aquel episodio, quizá se propuso cambiar de método de enseñanza).

Abundan los problemas de estas características en la matemática "recreativa" (divertida y dos veces creativa...), muy popular en los últimos decenios. Veamos un par de ejemplos:

A) Dos trenes se encuentran en la misma vía, separados por una distancia de 100 km. Se ponen en marcha al mismo tiempo. El primero emprende una velocidad de 40 km por hora, el segundo de 60 km por hora. En el mismo instante una mosca, que estaba sobre la locomotora del primer tren, se pone a volar en dirección al otro tren a una velocidad de 80 km por hora. Apenas llega a tocar el segundo tren e inmediatamente invierte el sentido de la marcha y vuelve al primer tren del que había partido. Toca también este tren, invierte de nuevo el sentido de la marcha y

continúa así, hacía delante, hacia atrás, de un tren a otro hasta que éstos se encuentran. ¿Cuántos kilómetros habrá recorrido la mosca, desde el momento de la partida al de la colisión?

En general, ante un problema de este estilo se establece una larga serie de cálculos, no sin un desánimo inicial, Pero existe un procedimiento muy rápido, que consiste en no embarcarse en una secuela de largos y complejos cálculos y hacer una simple reflexión.

El encuentro entre los dos trenes tendrá lugar una hora después de su partida. Después de una hora, uno de los trenes habrá recorrido 40 km y el otro 60, eliminando de esta forma la distancia de 100 km ($40 + 60 = 100$) que los dividía al comienzo. En consecuencia, y puesto que la mosca viajaba a una velocidad de 80 km por hora, en una hora habrá recorrido exactamente 80 km, independientemente de la cantidad de inversiones de marcha que haya realizado.

B) Si tuvieras que escribir todos los números enteros comprendidos entre 0 y 9.999. ¿Cuántas veces utilizarías la cifra "1"? También en este caso, aunque te disloques la mano para escribir realmente todos los números, puedes hacerte el siguiente razonamiento.

Imagínate que escribes los números comprendidos entre 0 y 9.999 (en conjunto 10.000), puestos en columna uno debajo de otro, llenando los espacios vacíos, no significativos, con "0"; la hipotética situación generada podría esquematizarse así:

0.000
0.001
0.002
...
...
9.998
9.999

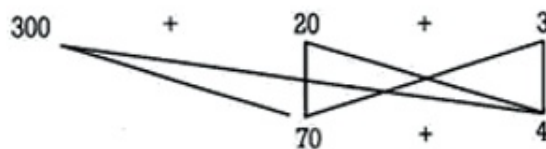
No es difícil darse cuenta de que las 10.000 cifras presentes en cada una de las columnas formadas con un procedimiento similar deben ser equitativamente repartidas entre los 10 valores posibles (0, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9), dado que

ninguno de ellos puede tener más privilegios que otro. Cada columna debe contener 1.000 cifras "1" ($10.000:10=1.000$), así como 1.000 cifras "2", 1.000 "3", etc. Las cifras "1" utilizadas serán, por tanto: $4 \times 1.000 = 4.000$.

Un último elemento que vale la pena subrayar es el modo de efectuar los cálculos mentales. Los sistemas adoptados por los llamados "calculadores prodigio" (aquellas personas que se exhiben en público mostrando una extraordinaria capacidad para efectuar cálculos mentales) son muy simples, y se basan en la propiedad matemática de algunos números. Por ejemplo, el número 12.345.679 (que, como ya te darás cuenta, contiene la secuencia entera de los primeros números, excepto el 8) permite componer operaciones bastante singulares: si lo multiplicas por números de dos cifras que sean múltiplos de 9 da como resultado un número compuesto siempre por la misma cifra, y precisamente por una cantidad múltiple de 9 ($12.345.679 \times 36 = 444.444.444 \times 72 = 888.888.888 \times 18 = 222.222.222$, y así sucesivamente).

Dos personajes míticos en el campo del cálculo mental fueron Zerah Colburn (nacido en 1804) y George Parker Bidder (nacido en 1806). Los dos fueron conducidos por sus respectivos padres a trabajar en espectáculos desde que tenían 8 y 9 años. Utilizaban un método de cálculo mental que consistía en descomponer los factores en partes más pequeñas y efectuar las multiplicaciones de izquierda a derecha mediante una técnica algebraica cruzada.

Por ejemplo, la multiplicación 323×74 puede descomponerse en $(300+20+3) \times (70+4)$ y calcularse mentalmente como se puede ver a continuación:



- 1) $(300 \times 70) = 21.000$
- 2) $21.000 + (20 \times 70) = 22.400$
- 3) $22.400 + (3 \times 70) = 22.610$
- 4) $22.610 + (300 \times 4) = 23.810$
- 5) $23.810 + (20 \times 4) = 23.890$
- 6) $23.890 + (3 \times 4) = 23.902$

Este sistema tiene dos ventajas. La primera consiste en la mayor rapidez con que se puede obtener el resultado: los calculadores prodigio, en realidad, pueden empezar

a expresar el resultado incluso antes de que el número multiplicador sea enteramente escrito. La segunda es más práctica y está al alcance de todo individuo: calculando las multiplicaciones de este modo se obtiene enseguida una idea aproximada de lo que será el resultado final.

En conclusión, se puede afirmar que la resolución de problemas de este tipo constituye un óptimo ejercicio para desarrollar el "pensamiento lateral", definido por el psicólogo Edward de Bono como "el modo más creativo para utilizar la mente", que consiste en la capacidad de encontrar originales y brillantes soluciones, sin tener que conformarse con la afiliación eterna a los esquemas ya adquiridos.

Consejos prácticos

En esta lección no hemos tratado técnicas nuevas, aunque hemos variado sustancialmente su sistema de aplicación. Si hasta ahora habíamos recomendado y realizado bellas experiencias, a veces sólo interesantes, en esta lección hemos introducido el concepto de que quizá todo esto puede tener una importancia fundamental: si se aplican técnicas apropiadas, también se pueden curar las enfermedades, sin limitaciones de ningún género.

De todas maneras, existe una particularidad sustancial: mientras que en cualquier otra materia didáctica, aprendiendo sólo la teoría, se puede concebir su aplicabilidad práctica y tener seguridad en los resultados, en este caso no será suficiente la confianza hacia el método o hacia quien lo aplica y lo divulga. Para lograr el pleno convencimiento de las potencialidades que hemos explicado en esta lección, necesitas probar y comprobar los resultados sobre ti mismo, aunque, naturalmente, sean de poca entidad. Sólo así podrás alcanzar una verdadera potencia mental.



Lección 60

Potenciación mental

Hemos llegado al final de esta apasionante aventura. Ahora te plantearemos las últimas y más importantes preguntas: ¿Qué somos? ¿Cómo debemos programarnos para vivir mejor? ¿En qué hay que creer?

La reflexión se hace imprescindible, en esta última lección, y la encaminaremos hacia los aspectos espirituales de la vida.

Cómo seguir la lección

El fascículo contiene la teoría y las reflexiones iniciales que son necesarias para seguir los ejercicios de la primera parte de la casete. La segunda parte de ésta contiene, a su vez, el último y fascinante viaje, que te proporcionará una tranquilidad muy especial.

Autoprogramación positiva

Con este término nos referimos a la posibilidad de que te programes tú mismo de forma positiva, sobre todo cuanto puede ser útil para ti mismo y para tu propia vida. Con estos objetivos puedes disfrutar de los mecanismos automáticos que tu cerebro ha adquirido.

Puesto que, como ya sabes, el cerebro humano considera por igual las experiencias reales que las sólidamente imaginarias, y tiende a poner en práctica todo lo que se le ordena, no sólo debes limitarte a mantener una actitud constantemente positiva, sino que puedes aprender a utilizar frases positivas en la realización del programa.

Estas frases tendrán un contenido específico para acostumbrar al cerebro a trabajar plenamente en tu propio bienestar psicofísico. Nosotros te proponemos una serie de frases positivas que puedes utilizar una o dos veces al día. La técnica consiste en que alcances los niveles alfa de relajación y te detengas en la escena de la naturaleza; deberás escoger un lugar especialmente agradable y repetirte a ti mismo, durante varios días, una o más de estas frases positivas para obtener bienestar. Esto será suficiente para que el cerebro reciba el mensaje y ponga en práctica lo que le has sugerido.

Algunos ejemplos de frases

- De ahora en adelante, haré comidas regulares y comeré sólo la cantidad de alimentos necesarios para el correcto equilibrio psicofísico que requieren mis exigencias físicas y mentales. Siempre que sea posible, daré preferencia a los productos naturales. Puedo asimilar en su justa cantidad todos los componentes presentes en los alimentos y que sirven para mi bienestar.
- De ahora en adelante programaré mi jornada de manera que me permita, como mínimo, realizar un paseo cotidiano de 15 a 30 minutos. Esto



garantizará un adecuado movimiento y una actividad motora que me ayudarán a mantener mi cuerpo ágil y en forma.

- Cada parte de mi cuerpo es y será siempre fuerte, sana y vigorosa; mi sistema inmunitario estará cada día más activo.
- Si por cualquier motivo me lesiono o aparece una infección en alguna parte de mi persona, todo mi cuerpo contribuirá a curarla y a restablecer en muy poco tiempo mi integridad física, recuperando la normalidad.
- De ahora en adelante tendré cada vez más fuerza interior, confianza y coraje. Todas las acciones que emprenderé acabarán teniendo éxito.
- Mi vida será serena y tranquila; estoy y estaré en posición de resolver todas las dificultades que se puedan presentar con calma, firmeza y constante presencia de ánimo.
- Mi vida es y será, de ahora en adelante, algo maravilloso, que construiré proponiéndome objetivos y metas y esforzándome constantemente para que se realicen.
- Hoy decido en mi interior que tendré éxito en cada situación de la vida.



Todas éstas son, naturalmente, frases posibles. Pero se pueden formular otras, según los deseos internos de cada uno y siguiendo el propio bienestar.

Acuérdate de que las frases se deben expresar en forma positiva, o sea, sin que contengan un "no", que como ya sabes es un elemento incomprendible para el cerebro; además, tienes que tener en cuenta que se deben expresar en presente.

Esquemas de frases para la autosugestión positiva

Las frases siguientes son las formas típicas de autosugestión que se utilizan para formular deseos positivos.

- Hoy estoy.....y me vuelvo más..... cada día que pasa.

- Poseo cuanto es necesario para.....
- Mis pensamientos son positivos y a través de ellos puedo.....cada vez más.
- Todo lo que hay a mi alrededor contribuye a darme confianza y fuerza para.....
- Mi actitud delante del mundo
- que me envuelve es totalmente positiva, y esto me facilita mis relaciones con.....
- Me produce un gran placer el.....
- La confianza que tengo en mi capacidad me permite.....

Estoy contento de que me hayan elegido para.....

En cuanto a la salud se refiere, puedes decir:

- Estoy seguro de tener una salud perfecta.
- Estoy perfectamente sano y todo lo que está a mi alrededor contribuye a mantenerme en este estado de salud idóneo.
- Cada célula de mi cuerpo hace lo necesario para garantizarme un estado de salud perfecto.

Creemos que ya tienes suficientes ejemplos para formular las frases. Una vez que las tengas dispuestas, las podrás repetir en los acostumbrados 21-30 días que dura el estado de relajación en el laboratorio, o bien registrar su contenido en una cinta para volver a escucharlas con más atención. Escuchándolas, por ejemplo, a primeras horas de la mañana constituirán el mejor despertar que puedas imaginarte.

Si tuvieras la impresión de que no te reconoces en alguna de estas frases, no debes preocuparte: piensa que la mente inconsciente no lo considera todo desde la misma perspectiva que la mente consciente.

Cómo programarse

En primer lugar, veamos qué se entiende por programación. Tomemos en consideración por un instante los temas que tratamos anteriormente. Mediante las

técnicas que te hemos sugerido, estás ahora en posición de analizar objetos y sensaciones, disponer proyectos concretos para ti mismo, generar nuevos comportamientos y otras muchas cosas.



Hemos dicho que, con el fin de que esto se lleve a cabo como tú deseas, debes poner mucha confianza en tus posibilidades y en las de tu mente. Además, sabes que todo propósito se debe anunciar en términos positivos y visualizar durante 21-30 días. Hemos señalado también la presunta existencia de un inconsciente colectivo, al cual tu mente

puede dirigirse.

Nuestra última propuesta es la siguiente: la mente, después de adquirir una total confianza, puede expandirse más allá del mundo conocido, y todavía más allá, hacia otras galaxias, hasta dirigirse a cualquier punto del universo. Esta será la última experiencia consciente de este curso, y la llevaremos a cabo para que comprendas perfectamente la extraordinaria potencia que tiene tu mente, para la cual no existen límites de ningún tipo. Será, por tanto, posible que atraveses los límites de la misma mente colectiva y te expandas hacia una mente "universal".

¿De qué se trata? Naturalmente, no es éste el lugar para hacer definiciones, ni tampoco creemos que debamos ser nosotros quienes las facilitemos.

Podemos, sin embargo, introducir algunos elementos para la reflexión individual, dejando a cada alumno el deber de hacer sus deducciones, aunque le parezcan fantásticas.

Si existe la posibilidad de desplazarse por el espacio con la mente y superar todos los confines, expandiéndose por las galaxias hacia el infinito, entonces toda mente humana puede hacerlo; si cada célula es autosuficiente, también éstas podrán lograrlo. Y si existen células vivas como las nuestras (aunque sea bajo otras formas) en otros sistemas y en todas las dimensiones (comprendidas las desconocidas), también ellas podrán hacer lo mismo. Y si, además, el universo es tan inmenso, habrá en su inmensidad muchísimos sistemas capaces de superar sus límites. Todo ello podría tener lugar a través de cualquier forma de energía.

A nosotros nos gusta suponer, como han hecho otros muchos, que todas las energías pueden de alguna manera interferirse entre ellas y constituir una forma de energía superior que podríamos llamar "mente universal". Quizá no forme una entidad, no tenga nunca principio, ni tenga nunca final, y tal vez pueda ser capaz de todo.

Es posible que te des cuenta de que hemos entrado en un campo muy especial, donde cada persona pone en juego su religiosidad, sus creencias y su espiritualidad. Sin embargo, no se puede permitir ir más allá de la justa intención y respetar a todas las personas en cuanto a tales.



Volviendo a la programación, una posibilidad podría ser dirigirse con la mente directamente a la mente universal. Para lograr este objetivo es necesario entrar en un estado alfa muy profundo, como el del laboratorio, para después dirigirte a la mente universal y pedirle lo que quieres, teniendo en cuenta el hecho de que la mente universal responde sólo a leyes del universo. Puedes, por tanto, pedir a la mente universal todo lo que te transforme en una persona mejor, feliz y satisfecha.

Debes pensar que todo cuanto pidas lo tendrás en el momento en que tu demanda esté en armonía con las leyes del universo. Todo cuanto deseas nunca tendrá que ser perjudicial para ti y para los demás, no deberá violar de ningún modo las leyes de la vida y de la naturaleza y deberá tener una utilidad para el mundo.

Debes ser consciente de que, cuando te programas, no estás queriendo controlar las voluntades universales, sino que te estás poniendo a disposición de éstas para obtener el máximo de tu vida, dando a cambio el máximo posible dentro de tus posibilidades.

La vida no te pedirá nunca nada a cambio; si quieres puedes seguir permaneciendo inerte, y todo seguirá dentro de la normalidad de cada día. Si, por el contrario, decides transformar tu vida para mejorarla, programando importantes cambios, puedes hacerlo mediante las oportunas preguntas dirigidas a la mente universal, si

estás dispuesto a pagar el precio necesario para alcanzar el máximo de felicidad en tu vida.

¿Qué somos?

En este punto sólo falta un último fragmento para completar el mosaico: trataremos de aportarlo en esta última lección.



Hemos llegado al final de este viaje que hemos realizado juntos. Quizá te preguntes si es realmente tan fantástico todo lo que se ha tratado o si en realidad está más cerca de la realidad de lo que crees.

Has descubierto diversos aspectos que tú mismo ignorabas y que te han permitido entrar en un mundo especial, conocido por pocas personas. Sin embargo, es posible que el verdadero ser humano esté constituido justo por lo que te hemos revelado, al margen de los escasos aspectos formales que son notorios. Tu persona, una vez superadas las barreras espaciales y temporales que nos hemos ido construyendo para proteger nuestra seguridad interior, puede atravesar el cuerpo y la mente y expandirse más allá de la mente colectiva y de nuestro sistema, incluso más allá de sistemas desconocidos para nosotros.

Las técnicas de potenciación mental descritas en esta obra pueden considerarse como un verdadero regalo. Te habrás dado cuenta de que en la dinámica mental

hay innumerables puntos de partida para realizar una atenta reflexión y, sobre todo, para llevar a cabo una profunda búsqueda interior; se trata en todos los casos de métodos muy potentes encaminados a lograr el desarrollo personal.

Estamos convencidos de que todos los individuos pueden obtener satisfacciones excepcionales de la propia vida, pero para ello deben intentar mejorar continuamente, sin limitarse a seguir pequeñas técnicas extrapoladas de un concepto más amplio. Cada persona puede volverse un especialista, un estratega, un gran político o cualquier otra eminencia en la vida social, pero todo ello se reduce, a menudo, a una pálida apariencia, que determina con frecuencia una tristeza interna que muchos hombres y mujeres llevan consigo durante toda su vida, sin conseguir nunca sacársela de encima.

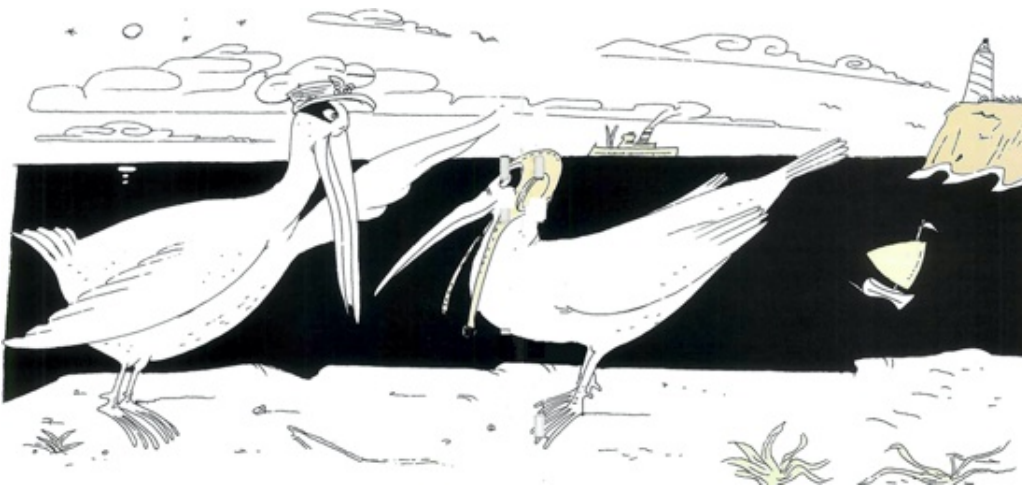
Por el contrario, si expandimos nuestro propio ser hacia un conocimiento más profundo de nosotros mismos y tomamos una plena conciencia de que formamos parte de un contexto mucho más amplio, observaremos sin ninguna duda que todos los aspectos cambian, incluso los de la vida cotidiana. En el fondo, no hay nada malo en ir tranquilamente al trabajo cada día y ponerse la "máscara social" propia, puesto que se acaba siendo consciente de que es adecuado lo que se hace, y ello ayuda a "sentirse" más importantes y seguros.

Estamos viviendo un momento histórico-cultural en el cual es muy fácil perderse, o bien recluirse en el propio caparazón por miedo a no poderse enfrentar con el vecino, quizá porque no se ha obtenido de la vida bastante prestigio para poder hacerlo. Si puedes detenerte de cuando en cuando a observar el mundo que sigue sin detenerse (ésta es realmente la posibilidad que te ofrecen las distintas técnicas), empezarás a ver mucho más lejos y a gozar más profundamente de lo que estás en disposición de hacer para ti y para los demás.

Será entonces posible para todas las personas afrontar con coraje y serenidad los límites de cada uno, con el placer por descubrirlos y por superarlos, uno después del otro.



Es verdad que el ser humano, con su inteligencia y con su libre albedrío, puede utilizar (e incluso a veces manipular) la naturaleza, pero es lamentable decir que ésta no aceptará nunca ser gestionada. El hombre puede utilizar todo lo que existe para manipularla, forzarla hacia nuevas realizaciones, transformarla, adaptarla a sus necesidades o revolucionarla; pero la naturaleza tenderá gradualmente a readaptarse a todos los cambios y a producir nuevos equilibrios de forma que pueda ir siguiendo a través del tiempo, porque, obviamente, ella es más fuerte que el hombre, existe desde siempre, coincide con el universo y seguirá con sus reglas eternamente.



Un sencillo y eficaz propósito que todos podemos hacernos es aprender a sentirnos parte del mundo y no limitarnos a la "función" de pasar distraídos por la vida.

Un sabio afirmaba: *No hay un punto del universo que no perciba cuando pisas una flor.*

Y aún más: *Cada estrella del universo puede sentir la alegría perpleja de un niño, que con sus manecitas quiere retener inocentemente el agua que corre por el riachuelo.*

¿Es posible, pues, volver a alcanzar una perfecta armonía? Cada persona debe responder por sí misma, según sus propias convicciones; nosotros pensamos que sí. Aunque no nos sea posible intervenir sobre cada uno de los aspectos sociales (como la cultura, la población, etc.), sí se puede conseguir una constante evolución personal. En cuanto al resto, si cada uno de los habitantes de la Tierra lograse ser

mejor, aunque fuera con fines "egoístas", al final también la calidad de vida de todas las personas mejoraría mucho.

En resumen, cuando este desarrollo personal empiece a mostrarse y vaya mejorando el propio ser, los efectos beneficiosos se irán transmitiendo progresivamente, primero a las personas más cercanas y después, poco a poco, a los demás, y participarán en la construcción de un gradual y constante bienestar colectivo. ¿Es una utopía? ¡Quizá sí! Pero muchísimas personas como nosotros han escogido este camino desde hace tiempo, y han obtenido unos resultados realmente satisfactorios.

A partir de ahora, el que esté dispuesto a hacerlo puede seguir probando como lo hemos hecho nosotros.

Te aconsejamos que te prepares, pues, seriamente para la eventualidad de que vivas bien el resto de tu vida. Debes pensarlo muy atentamente antes de embarcarte en una experiencia tan maravillosa.

Jonathan Livingstone (protagonista del espléndido libro de Richard Bach, conocido en España como *Juan Salvador Gaviota*) al final de su ciclo de enseñanza dedicada al vuelo se dirigió a su alumno Fletcher, antes de partir, y le dijo:

Ahora puedo dejarte solo. Ya estás preparado para descubrir a la verdadera gaviota Fletcher que se encuentra dentro de ti: ella será tu verdadera maestra, es a través de ella como debes ejercitarte para ser ella.

Mensaje final

Hemos llegado al final de este volumen dedicado a la potenciación mental. Nos complace decirte que ha sido muy agradable andar contigo y con todos los alumnos un trecho de camino junto. Al despedirnos, quisiéramos hacer algunas reflexiones.

Cada individuo construye dentro de sí mismo, durante su vida, una serie de valores basados en creencias que se van formando y modificando, en base a su educación, a la sociedad en la que vive y a toda una serie de *inputs* que llegan a él tanto del mundo interior como del objetivo. De esta manera, cada uno se construye una identidad basada en una especie de mapa mental del mundo, capaz de dar satisfacción a las propias necesidades. Pero esto representa sólo el propio punto de vista en confrontación con la vida.

He aquí, por tanto, un punto para reflexionar: cualquier tipo de identidad que se forme es única y personal, puede ser revisada y modificada; no es precisamente una marca de fuego, sino que constituye sólo uno de los posibles modos de ser y, por tanto, puede cambiarse, sustituirse, reelaborarse y mejorarse. Las creencias más absurdas que existen son las que se expresan en frases como ésta: "Yo estoy



hecho así y no puedo cambiar."

En realidad, todos los individuos tienen la posibilidad de actuar en la vida lo mejor que su mente les da a entender en los más pequeños detalles. Se necesita solamente un pequeño (a veces, grande) acto de coraje; pero después es suficiente con respetar las leyes propias y naturales, y todo ello resulta perfectamente realizable.

En este punto, quisiéramos hacerte llegar nuestros saludos personales, para ti y para

todos los alumnos que nos han permitido, a través de estas páginas, recorrer de nuevo decenas de años de experiencias vividas. Es realmente muy difícil dar nombres y agradecer a todos los que han colaborado y hecho posible la realización de este volumen; se necesitarían muchas páginas para ello. No se trata del temor de olvidarnos de alguien, sino sencillamente de que una gran parte de lo que se ha tratado en este volumen no deriva sólo del estudio de varios textos, sino también de la experiencia transmitida por muchas personas durante los cursos de asistencia. Es quizá mucho más justo agradecer a clientes, pacientes, amigos, enemigos (que quizá sean muchos), instructores, profesores, supervisores, preparadores, gente honesta, bribones, maestros Zen, sacerdotes, entrenadores, generales, jueces, comediantes, homosexuales, ladrones, embajadores, gente de la calle, prostitutas, vividores, embaucadores, enfermos terminales, ya todos aquellos que se encuentran a lo largo y ancho de los caminos y que nos han enseñado a mirar la vida desde los más variados puntos de vista, quizás uno por cada individuo, más allá de su DOC (Denominación de Origen Controlada, impuesta por la sociedad o bien adquirida por libre elección).

En fin, lo que nos hace más felices es que detrás de cada etiqueta, que muchos exhiben con orgullo y otros esconden con vergüenza, hay siempre presente una persona encantadora.

Estas consideraciones personales tienen el objetivo de exhortar a cada alumno a construir una seguridad interior personal, de tal manera que les procure alzarse más arriba de la propia etiqueta y les haga conocer el mundo con sus verdaderas bellezas interiores. Si sólo una,

entre todas las personas, puede obtener de este curso algo válido para su vida futura, querrá decir que todos nuestros esfuerzos, unidos a la presunción de realizar un curso de esta complejidad mediante una obra editorial y sin poder tener contacto con los alumnos, estarán justificados.



El camino

Cada camino es sólo uno entre millones de caminos posibles.

Por ello debéis tener siempre presente que una senda es solamente una senda.

Si sentís que no la debéis seguir, no estáis obligados a hacerlo en ningún caso.

Una senda es solamente una senda.

No es una afrenta para vosotros mismos o para otros abandonarla, si es esto lo que os sugiere el corazón.

La decisión de continuar por aquel camino, o de dejarlo, no debe ser provocada por el miedo o por la ambición.

Os advierto: observad cada camino atentamente y con calma.

Recorredlo todas las veces que lo creáis necesario.

Después preguntaos a vosotros mismos, y solamente a vosotros mismos.

¿Este camino tiene un corazón?

Todos los caminos son iguales. No conducen a ningún lugar.

Hay sendas que pasan a través del bosque, o bajo el bosque.

¿Este camino tiene un corazón?

Es el único interrogante que cuenta.

Si lo tiene, entonces es un buen camino.

Si no lo tiene hay que descartarlo.

De Las enseñanzas de Don Juan, de Carlos Castañeda

Gran final

Desde las primeras lecciones del curso de memorización hasta estas últimas sobre la potenciación mental hemos llevado a cabo reflexiones y ejercicios insólitos. Algunos lectores, sobre todo los que no han seguido con férrea rigurosidad las lecciones, habrán pensado a veces que no estamos muy cuerdos, Nosotros les responderemos con mucho gusto que sí El porqué lo tienes que comprender a través de todo lo que hemos expuesto

Podemos argumentar que existen millones de individuos "normales" que viven un día tras otro sin preguntarse m tan sólo si están realmente vivos o no. En medio de esta difusa "normalidad", los individuos distintos, vivos, creativos y capaces de "extraños" ejercicios, quizá pueden volverse "extraordinarios".

No te pedimos que abandones tus actividades habituales para hacerte ermitaño, pero sí nos gustaría que te dieras cuenta de que tienes a tu disposición una enorme potencia que puede ayudarte a vivir mucho mejor tu vida cotidiana.

La tradición hindú narra una historia que posiblemente sea ya conocida, pero que se presta muy bien para finalizar un volumen como éste.

"Al principio de los tiempos, el hombre poseía capacidades similares a las de los dioses. Desgraciadamente, sintió tanto orgullo por ello que llegó hasta el punto de que quiso apoderarse de la Tierra, sometiendo a las criaturas divinas. Para castigar al hombre de tanto atrevimiento, Brahma le quitó sus poderes y convocó a sus consejeros para buscar un lugar donde esconderlos. Sus sugerencias fueron, obviamente, que estos poderes se debían esconder en lugares completamente inaccesibles, como las profundidades marinas, la cima de las más altas montañas, el centro de la Tierra, o bien la Luna. Brahma argumentó que, a pesar de todo, el hombre probablemente llegaría algún día a todos estos lugares, y entonces tuvo la

idea de cuál sería realmente el más inaccesible: en lo más profundo del ser humano."

Si has seguido con constancia el curso hasta esta última lección debes de estar de acuerdo con nosotros en que ha sido un gran viaje. No quisiéramos que lo considerases acabado. Estamos convencidos de que el verdadero curso para "vivir mejor" empieza hoy, justo después de esta última lectura. Ahora es cuando puedes empezar a mejorar todos los aspectos de tu vida, incluso los más pequeños. Procura retener en tu mente las palabras siguientes, que te ayudarán a recabar fuerza y energía en los momentos de necesidad.

Hoy es el primer día del resto de tu vida

Nosotros hemos terminado nuestra misión; deseamos que tanto tú como todos los alumnos hayáis comprendido verdaderamente cuán bella y "FÁCIL" puede ser la "VIDA".

Easy Life

