

**LO HARÍA
SI PUDIERA...**



James H. Hoke

Los problemas, malos hábitos y temores pueden ser corregidos y superados gracias al análisis personal: carácter, relaciones, carrera profesional y sentimientos. James H. Hoke, autor de este libro, perfeccionó la *autohipnosis de velocidad*, una técnica que nos permite localizar el punto donde dichos problemas se iniciaron, de tal manera que podamos rehacer nuestra vida y rechazar, al mismo tiempo, todo sentimiento negativo que nos imposibilite el éxito.

***Lo haría si pudiera. . . ¡y puedo!* le enseñará a tener control instantáneo de sus fallas personales programando su subconsciente con los sentimientos que desee tener en una situación determinada. Si sigue con cuidado los pasos indicados, usted será capaz de vencer el impulso de recaer en un hábito nocivo o de reaccionar en forma negativa.**

El autor aplica una serie de técnicas curativas y de autocontrol para bajar de peso, dejar de fumar y comer en exceso, liberarse de complejos de personalidad y costumbres indeseables dentro de su propio hogar o en el ámbito laboral. Con el sistema propuesto por Hoke podrá reprogramar esa maravillosa computadora que es la mente e iniciar una nueva vida más íntegra, plena, convincente y, por supuesto, más feliz.

ISBN 968-13-1419-0



Autohipnosis de velocidad

**Técnica comprobada para
abrirse paso a través de los
obstáculos**

LO HARIA

SI PUDIERA...

¡y Puedo!



James H. Hoke

James H. Hoke

**LO HARIA
SI PUDIERA...
¡Y PUEDO!**


EDITORIAL DIANA
MEXICO

1a. Edición, Abril de 1983
13a. Impresión, Marzo de 1992

ISBN 968-13-1419-0

Título original: I WOULD IF I COULD AND I CAN — Traductor: O. E. de los Monteros — DERECHOS RESERVADOS © — Copyright ©, 1980, by James H. Hoke — Edición original en inglés publicada por Stein and Day Publishers, New York, N. Y., U. S. A. — Copyright ©, 1983, por Editorial Diana, S. A., Roberto Gayol 1219, Esq. Tlacoquemécatl, México 12, D. F. — Impreso en México — Printed in Mexico.

Prohibida la reproducción total o parcial
sin autorización por escrito de la casa editora

*A Lenore Bechtel,
quien como colaboradora, confidente y amiga
hizo posible la publicación de este libro*

Contenido

Prefacio	11
----------------	----

La programación que hizo de usted lo que actualmente es	13
--	-----------

1. Sus sentimientos accidentales	15
2. La programación emocional de su infancia	21
3. Su programación emocional en marcha	27

Programación para hacer de usted lo que quiere ser	33
---	-----------

4. Elija las emociones que desea	35
5. Haga que la psicofusión trabaje para usted	45
6. Ponga a prueba su flexibilidad emocional	53
7. Cancele la programación negativa	59
8. Programación con nuevas experiencias	65
9. Formule de nuevo las reglas de la realidad	71
10. Someta a prueba sus realidades	77
11. Prepárese para el cambio	85
12. Acabe con sus temores	91
13. Deshágase de sus temores	99

- 14. Convierta la angustia en gozo 105
- 15. Desarrolle su autoestimación 113

Rompa con los malos hábitos 121

- 16. Comprenda por qué come demasiado 123
- 17. Decida bajar de peso 131
- 18. En busca de un motivador para la esbeltez 139
- 19. Reprogramación de antiguos hábitos alimenticios ... 145
- 20. Deje de fumar 151
- 21. Encuentre una razón para dejar de fumar 157
- 22. Tire sus cigarrillos a la basura 165

Elija sus opciones 173

- 23. Rechace los accidentes adversos de la vida 175
- 24. Sea lo máximo 181

Prefacio

En este libro se aplican las notables técnicas curativas de la hipnosis a un método que cualquiera puede utilizar para cambiar su vida. Así como personalmente he ayudado a millares de personas a dejar de fumar, bajar de peso, cambiar de empleo, mejorar su vida conyugal, cambiar su apariencia y hasta su forma de actuar, también puedo enseñarle a usted cómo convertirse en lo que quiere ser.

Con una práctica clínica como hipnotista desde 1967, he prestado mis servicios a médicos, dentistas, clínicas de salud mental y agencias gubernamentales, y he visto cómo miles de personas se han beneficiado con mis técnicas. Les he ayudado atacando lo que sienten y no lo que piensan. Casi todas las personas conocen sus problemas, e incluso es probable que hayan pensado en una solución, pero no pueden cambiar porque no cuentan con las emociones adecuadas ni con el impulso emocional necesario. De hecho, el impedimento son sus emociones.

Antes de poder llevar una vida llena de éxitos hay que cambiar esas emociones, y para ello usted no necesita acudir a un hipnotista. El trance hipnótico no es más que una forma profesional de relajar y soltar las emociones. Yo puedo enseñarle

a hacerlo por sí mismo, en su propio hogar, mediante el método progresivo que he estado perfeccionando durante más de trece años.

Con mi técnica de psicofusión aprenderá a dirigir su vida y a fusionar las emociones adecuadas dentro de su marco intelectual. La psicofusión es un método que sirve para hacer aflorar las capacidades que llevamos dentro, para que emerja lo que ya tenemos de positivo.

Usted ya cuenta con todo lo necesario para cambiar su vida. Este libro le ofrece los medios necesarios para rescatar sus sentimientos óptimos y utilizarlos en una forma positiva.

La programación
que hizo de usted
lo que
actualmente es

1

Sus sentimientos accidentales

Como hipnotista, veo las cosas sorprendentes que ocurren a diario en la mente de la gente. Obreros comunes y corrientes que se transforman en hombres de negocios; amas de casa desaliñadas que se convierten en impresionantes mujeres de mundo; atletas mediocres que sobresalen en hazañas deportivas; tartamudos que llegan a hablar tan bien como usted o como yo.

Es por esto que sé que usted, al igual que todo mundo, tiene dentro de sí capacidades ocultas. He aprendido a ayudar a la gente a rescatar esas capacidades haciendo a un lado la derrotista creencia de "Así soy y no puedo cambiar".

¡Sí se cambia! Los que se muerden las uñas dejan de hacerlo, los fumadores empedernidos tiran los cigarros a la basura, los gordos dejan de atiborrarse de comida, y los que le tienen miedo a los aviones abordan un Concorde y cruzan el Atlántico.

Usted también puede cambiar y convertirse en la persona

que le gustaría ser. Con lo que he aprendido empleando la hipnosis como catalizador de la autoayuda, puedo enseñarle técnicas autopsíquicas para que rescate lo mejor y deseche lo peor de su persona, y para que cambie su vida accidental por otra elegida a propósito.

Usted es como es debido a las cosas programadas en su computadora subconsciente que controla el 90 por ciento de lo que hay de emocional en su persona. Dicha computadora hace latir su corazón y respira por usted. Hace que sus ojos parpadeen con más rapidez en una tolvana, y cuando se presenta alguna emergencia hace que la descarga de adrenalina sea mayor. Esa computadora es la que lo obliga a cubrirse la cara si alguien le arroja algo.

Así como desencadena automáticamente estas decisiones físicas en beneficio suyo, también suscita decisiones emocionales, algunas de las cuales lo mantienen encadenado a la programación emocional de su niñez.

Pero no hay por qué conformarse con estos sentimientos accidentales programados en el subconsciente. Ya que usted cuenta con todas las emociones humanas dentro de sí, puede recuperar las mejores para llegar a ser una persona mejor.

Empiece por librarse de ese autoderrotista sentimiento de culpa. Ya no se sienta culpable porque no es perfecto. Si no elimina esa culpabilidad irracional del subconsciente, se verá imposibilitado para cambiar.

Una vez que acepte el hecho de que sus sentimientos y actitudes son parte de su programación subconsciente accidental, ¿por qué sentirse culpable de sus defectos? Sí, allí están los defectos, pero usted no los eligió. Son el resultado de la programación accidental y no tiene por qué tomarlos tan a pecho. No se culpe. Considere objetivamente los defectos, como un producto del subconsciente que usted desea modificar.

Aunque nadie nace con culpa, desde muy tierna edad se nos programa para que la sintamos. Es obvio que ciertos sentimientos de culpa son necesarios en una sociedad civilizada. Si un automovilista no se sintiera culpable cuando se pasa una luz roja, tendríamos accidentes de tránsito a cada momento. Esta culpa racional, que actúa a manera de una conciencia

que nos da un sentido del bien y del mal, sirve para que la gente viva en armonía. Las culpas irracionales, en cambio, se manifiestan a través de sentimientos negativos.

Desde niños aprendimos a sentirnos culpables cuando nuestros padres nos castigaban por hacer cosas que a ellos no les gustaban. De adultos, cuando nos sentimos culpables, deseamos subconscientemente el castigo que elimine la culpa y nos haga sentir bien de nuevo. Si dicho castigo no procede de los demás, hay personas que se lo infieren por ellas mismas, ya sea demostrando una conducta autodestructiva o permitiendo que los sentimientos de culpa interfieran con su crecimiento personal. El exceso de culpa da por resultado una escasa autoestimación, lo cual, a su vez, produce lo que se llama un "perdedor".

La culpa que sentía Myra, por ejemplo, la orilló a hacerse daño en el rostro y a ocultar su cuerpo. Myra, hermosa muchacha de veintitrés años, de una belleza natural, habitualmente se rascaba y pellizcaba la cara día y noche. Tenía el cutis lleno de rasguños y costras, e iba vestida todo el tiempo con ropas feas y lo bastante sueltas como para ocultar la brevedad de su cintura y la esbeltez de sus caderas.

Al someterla a tratamiento hipnótico, la hice regresar mentalmente a la época en que por primera vez había empezado, inconscientemente, a pellizcarse la cara. Aquella costumbre destructiva se había iniciado hacía seis años, cuando su madre se destrozó la cara en un accidente automovilístico. Antes de esto, la gente comentaba frecuentemente la hermosura tan parecida de las dos. La culpa que Myra sentía por seguir siendo bella mientras a su madre le esperaban muchos años de cirugía plástica reconstructiva, la llevó a desfigurarse. Sólo después de reprogramar su percepción subconsciente del desdichado accidente de su madre, dejó de autocastigarse por aquella supuesta culpa.

Aunque Myra escogió la hipnosis para descubrir la razón de su problema, la hubiera descubierto por sí misma si se lo hubiera propuesto. Una vez que hubiera remontado sus pensamientos a la época en que se inició el hábito de pellizcarse la cara, ciertamente lo habría relacionado con el accidente en que su madre se estropeó la cara. El saber qué había

propiciado su mal hábito sería el primer paso hacia la eliminación del mismo, junto con la culpa que lo acompañaba.

La culpa impide a los individuos crecer y los impulsa a castigarse y a buscar una penitencia que su programación subconsciente de la infancia les dice que necesitan.

Ray, por ejemplo, pasó de mecánico a agente de ventas en una automotriz, pero se le dificultaba cerrar las operaciones de venta a pesar de conocer al revés y al derecho todo lo concerniente a automóviles. Por espacio de quince años los había desarmado y vuelto a armar, y en ninguna otra compañía había un agente de ventas que conociera el producto mejor que él.

Con la hipnosis, el subconsciente de Ray reveló su problema. Ray estaba acostumbrado a sudar y ensuciarse cuando trabajaba como mecánico. Aunque consciente e intelectualmente reconocía que el haber progresado desde simple mecánico a agente de ventas era algo encomiable, emocional y subconscientemente no pensaba lo mismo, pues sentía que lo de las ventas no era verdaderamente trabajo. Como el acto de vender no lo cansaba físicamente ni lo hacía transpirar, en su subconsciente equivalía a pereza y se forzaba a arruinar toda operación de venta como castigo de su culpa.

Si hubiera analizado tranquilamente las cosas por sí mismo habría llegado a la misma conclusión a la que llegó por medio de la hipnosis. A pesar de querer ser un buen vendedor, no se sentía bien en su trabajo. Si hubiera empezado por analizar las posibles razones de sentimiento tan negativo, habría llegado a la conclusión de que era la culpa la única razón lógica. Una vez reconocida dicha culpa habría podido cambiar por sí mismo ese sentimiento, tal como lo hizo con ayuda de la hipnosis.

Este tipo de culpa padecido por Ray es muy común en nuestra sociedad tecnológica. Como la mayoría de los norteamericanos están programados con la ética del trabajo duro, muchos creen subconscientemente que el trabajo físico o el trabajo sucio son más ennoblecedores que el trabajo intelectual. Muchos individuos se sienten culpables porque llevan traje, están sentados todo el día ante un escritorio y ganan más que su padre, que era minero. El subconsciente no analiza

las diferencias: el individuo vive en una época diferente de la de su padre; el hecho de que su padre se haya esclavizado para darle una oportunidad de colocarse, el haber sobrepasado a su padre es algo que debiera enorgullecerlo, no sentirse culpable. El subconsciente no intelectualiza. Únicamente *siente*.

Obviamente, la culpa es una pérdida de tiempo. ¿Por qué, pues, pasamos por la vida sintiéndonos culpables de actos pasados que ya no se pueden cambiar?

“Si hubiera sabido lo que ahora, jamás lo habría hecho”, es un estribillo muy repetido que hace que la gente se sienta insatisfecha consigo misma. Esta gente tiene sus perspectivas en desorden, pues si no hubiera hecho esas cosas jamás hubiera tenido la experiencia para considerarlas retrospectivamente y para entender sus fallas. No hubiera podido crecer. Usted sabe que ciertas cosas que hizo en el pasado no estuvieron nada bien, ni fueron morales, justas o respetables, si las ve ahora. Pero resulta que ya no está usted en el pasado, cuando ocurrieron esas cosas por las que ahora se siente culpable. Está aquí, en el presente, donde ve que ciertos actos cometidos entonces no fueron admirables. Si no hubiera usted pasado por los malos momentos que acompañan al crecimiento, el aprendizaje y la maduración, no conocería la diferencia.

El ver las cosas retrospectivamente y juzgarlas como malas es algo que debe hacerlo sentirse bien. El poder formular este juicio indica que usted ha crecido. De otra manera juzgaría los actos del pasado con el mismo criterio de hace cinco, quince o cincuenta años.

Así pues, olvídense de la culpa, del pasado y de las auto-recriminaciones. Empiece a tratar a su subconsciente como un compañero que merece una atención especial. Sea su amigo, no permita que sea su enemigo porque esté programado con cosas que no le gustan y que hacen que se aborrezca usted mismo.

Trátelo como trata a su corazón, al cual básicamente ignora hasta que empieza a darle problemas. Usted sabe que lo lleva dentro del cuerpo, latiendo para mantenerlo con vida, pero lo toma como algo natural hasta que le funciona mal.

Entonces empieza a darle el cuidado que se merece para que siga funcionando y usted siga viviendo.

Lo mismo puede decirse del subconsciente. Si su programación accidental le ha permitido llevar una vida positiva, usted se siente satisfecho de las emociones que su subconsciente le da. De esta manera, usted puede seguir ignorando a su subconsciente de la misma forma que ignora a su corazón mientras éste siga latiendo correctamente.

Sin embargo, si su subconsciente le da problemas, si hace que usted se sienta aprensivo cuando le gustaría sentirse seguro, o deprimido cuando le gustaría estar contento, no se conforme con las cosas negativas que los accidentes de la vida le han brindado. Lo pasado, pasado, y no tiene por qué seguir soportándolo.

Empiece a mimar a su subconsciente. Rechace selectivamente la programación que no le guste. No personalice sus errores; acéptelos objetivamente como parte de un paquete que no desea conservar. Una vez que programe ese paquete con sentimientos elegidos por usted mismo, la vida que desea estará a su alcance.

Control instantáneo: "Mi vida no se basará en una culpa inútil".

2

La programación emocional de su infancia

Sale usted de un vientre tibio a un mundo frío y brillantemente iluminado en el que alguien lo sacude con la cabeza colgando y le da una nalgada para hacerlo llorar. El nuevo ambiente no es muy acogedor, y usted grita como condenado. Pero luego empieza a sentir cosas bonitas. La enfermera lo acuna con cuidado, calentándolo de nuevo, y luego empieza a chupar algo agradable.

Los sentimientos dominan los primeros años de su vida. Dichos sentimientos, buenos o malos, son la base de esa computadora subconsciente que controla el 90 por ciento de lo emocional que hay en usted.

La mayoría de la gente cree que es el intelecto el que controla su vida. ¡Falso!

Si fuera el intelecto el que controlara nuestra vida, no

habría gordos en el mundo. No se necesita ser genio para comprender que la gordura es insalubre. Cuando se jadea con sólo subir dos tramos de escaleras, el corazón trabaja de más. Esto también lo sabe todo mundo. Cuando el exceso de peso nos impide jugar squash o tenis, o inclusive boliche, sabemos que no estamos haciendo el ejercicio necesario para mantener el cuerpo en buenas condiciones.

No es nuestra inteligencia la que come, sino nuestras emociones. Usted come porque le gusta, no porque sea inteligente o tonto. Bien puede tener un cociente intelectual de 190 y pesar 145 kilos.

Si fuera el intelecto el que controlara nuestra vida, ¿cree usted que el aire estaría tan contaminado por los fumadores, que fuman a pesar de saber que puede hacerles daño? La mayoría de los fumadores saben que tienen veinte veces más probabilidades de contraer cáncer pulmonar que los que no fuman. Saben asimismo que tienen seis veces más probabilidades de sufrir un infarto. Y no fuman porque deban hacerlo o porque quieran, sino porque les gusta. Es más, si tratan de dejar de fumar, se sienten mal, les gritan a los hijos, riñen con sus cónyuges y lloran sin control sin ninguna razón. Son sus sentimientos los que fuman, no sus pensamientos.

El diez por ciento intelectual que llevamos dentro no basta para arreglar las cosas. El noventa por ciento emocional ganará casi siempre. Si queremos dejar de comer en exceso, de fumar o cualquier otra cosa que nos impida ser como queremos, habrá que llegar a ese 90 por ciento emocional; habrá que llegar a la computadora, la cual se ha programado fortuitamente para controlar nuestros actos. No se puede modificar el producto de la computadora a menos que se controle la terminal energética. Si a usted no le gusta su vida, si no la siente a gusto, necesita cambiarla.

Gran parte de lo que usted es, se debe a un accidente, física, intelectual y emocionalmente. Físicamente, vive dentro del cascarón que le tocó en suerte, a menos que sea usted uno de esos rarísimos individuos que se ha hecho un cuerpo a la medida de sus deseos. Intelectualmente, sólo ha aprendido aquello a lo que se ha enfrentado, y solamente una pequeña

parte de esto fue a propósito, como casi todos los demás aspectos de su vida. Si usted está satisfecho con su yo físico e intelectual, tiene suerte. ¡Felicidades! De no ser así, únase a la mayoría.

Emocionalmente, a usted lo programaron con lo que había al alcance de la mano. Si es una persona plañidera, esto no se debe a que haya elegido ese modo de ser. Si es usted una de esas personas que resurgen de las cenizas como el ave fénix, se debe a un afortunado accidente que lo obligó a ser fuerte.

Por ejemplo, la reacción de un niño ante el descuido emocional puede ser negativa o positiva. Si es negativa, el niño descuidado cruzará por la vida en busca de alguien que le dé el cariño y el cuidado que no le dieron de pequeño. Andará todo el tiempo buscando mimos y abrazos porque el problema del descuido sigue sin solución para él. Intelectualmente no reconoce su problema porque se trata de algo inconsciente que no puede controlar. Cuarenta años después de que la madre lo rechazó en una ocasión que necesitaba que lo mimara, sigue resintiéndose por ello.

Si la reacción al descuido es positiva, el problema está resuelto. El niño decide: "Como nadie se va a preocupar por mí, es mejor que yo mismo lo haga". Tuvo suerte de que su subconsciente programara una actitud madura.

Todo mundo ha pasado por estas primeras experiencias sensibilizadoras que nos fuerzan a tomar decisiones emocionales que programan miles de actitudes en el subconsciente.

Un caso parecido, ya sea que ocurra horas, meses o muchos años después, constituye un suceso estimulante que viene a reforzar la actitud emocional. La computadora del subconsciente busca en sus archivos, encuentra aquella primera experiencia sensibilizadora y dice: "En efecto, esto ya ha ocurrido antes, y ahora es lo mismo que entonces". Cada vez que un suceso estimulante hace regresar una determinada actitud, ésta se refuerza con énfasis, como un clavo más en el ataúd. Estas actitudes permanecerán para siempre a menos que conscientemente decidamos cambiarlas.

La programación de nuestra primera infancia empezó al nacer, cuando nuestra mente era como una página en blanco lista para ser programada con todo lo que encontrara. A ma-

nera de una esponja, absorbió todo lo que estaba junto a ella. La mente, que durante todos esos primeros años de la infancia es vulnerable, creyó todo lo que le dijeron. Una observación infantil clásica es la siguiente: "Es verdad porque me lo dijo mamá" o "Me lo dijo papá y así debe ser". Imagínese usted lo que sucede con un niño así cuando papá, al perder la cordura, le dice: "Eres el niño más tonto que he conocido. Nunca vas a ser nada. Me da vergüenza que seas hijo mío". El niño absorbe este exabrupto y se lo cree tanto como cree en Santa Claus.

Como todo mundo, a usted lo programaron para que creyera en la fantasía. Al llegar a cierta edad se dio cuenta de que el Conejito de Pascuas, Santa Claus y el Ratón que se lleva el Diente no existían, y usted retiró estas creencias de su computadora mental.

Sin embargo, muchas personas que no rechazaron su creencia en la fantasía misma siguen viviendo en un mundo de sueños. La esposa maltratada cree que su marido puede cambiar. Fantasía. El marido abrumado cree que tal vez su mujer deje de ser exigente. Se engaña. La creencia en la fantasía todavía está dentro de la computadora, junto con otras programaciones negativas de la infancia ante las que la gente reacciona 30, 40 ó 50 años después, sin saber por qué.

Los bloqueos mentales se establecen cuando somos pequeños, y programan culpas que nos pueden molestar toda la vida. Es probable que a usted le hayan dicho: "Masturbarse es una cosa sucia y despreciable. Debería darte vergüenza". Como era niño, no sabía por qué le debía dar vergüenza, pero el caso es que sí le dio y la culpa se arrastra hasta la edad adulta. Aunque es probable que ya no considere la masturbación como algo malo, si se masturbara actualmente, ¿lo haría sin sentirse culpable?

Desde muy tierna edad entramos de lleno en el dilema. Independientemente de lo que hagamos, nos enfrentamos al dilema. Cuando alguien nos dice que debíamos avergonzarnos, nos sentimos culpables si no nos avergonzamos, y eso está mal. Por otra parte, si nos avergonzamos, también está mal. Si alguien le dice a una madre joven que debiera dejar de trabajar para atender a sus hijos, se siente culpable si sigue

trabajando. Malo. Si deja su trabajo para permanecer en su casa y se siente defraudada, malo también. No hay manera de salir de este tipo de dilemas, salvo reprogramando la actitud emocional que crea el conflicto.

Al llegar a los cinco o seis años de edad, usted empieza a desarrollar una facultad crítica, la capacidad de analizar si las cosas son ciertas o falsas, la capacidad de aprender en cabeza propia y en la ajena. Esta capacidad se desarrolla cuando nos damos cuenta de que la gente nos miente, nos engaña y se aprovecha de nosotros, y la facultad crítica crece para defendernos. Empezamos a analizar lo que es bueno y lo que es malo para hallar la verdad, pero la programación inicial permanece, sobre todo aquella concerniente a las reglas impuestas por nuestros padres.

Un niño que está en tercer año de primaria llega a casa reprobado. "Ay, qué tonto eres", dice el padre o la madre. "Con lo fácil que es y no pudiste hacerlo. No vas a aprender nunca, ¿verdad?" La idea cae en terreno fértil debido a su gran carga emocional. Mamá y papá dicen que vamos a cenar, y cenamos. Papá dice que Santa Claus va a venir, y viene. Mamá dice que soy tonto, por tanto lo soy. Se trata de una inseguridad programada en una cinta de computadora que se repite durante años.

Tiempo después, cuando aquel niño ha llegado a adulto, su intelecto le dice que la evaluación que sus padres hicieron con respecto a su capacidad no tiene sentido. "Ahora lo sé", se dice. "Sé que creían que era tonto". A pesar de todo no puede desembarazarse intelectualmente del problema, y sólo será capaz de eliminar este complejo de inferioridad si se decide a reprogramar una actitud invalidante de la infancia, de la misma manera en que usted puede aprender a contraponer la programación negativa alojada en su subconsciente a una programación positiva para que se convierta en la persona que desea ser.

Control instantáneo: "El pasado fue un accidente; el futuro es mío".

3

Su programación emocional en marcha

Cada vez que usted tiene una nueva experiencia, añade una programación a su computadora emocional. Si jamás ha visto una película atrevida, no cuenta con una referencia emocional para saber cómo reaccionar. Una vez que ya haya visto una, implanta una programación que le dice una de las dos cosas siguientes: “No, gracias, no me gusta el sexo en la pantalla”, o “¡Qué bárbaro! Estuvo interesantísima. Si viera más películas así creo que mejoraría mi vida sexual”.

Si jamás ha andado en motocicleta, no tiene una base para entender qué sentiría. Cuando lo haga la primera vez, sabrá perfectamente si quiere repetir la experiencia o no. Su subconsciente emocional, que recibe una programación desde la primera vez, permitirá que su mente consciente e intelec-

tual sepa de inmediato si las motocicletas son para usted aterradoras o fascinantes.

Los traumas programan el subconsciente de la misma forma. Por definición, un trauma es una experiencia que daña, física o psicológicamente. Pero la experiencia no es tan importante como la forma en que reaccionamos ante ella.

Si alguna vez tuvo un accidente automovilístico, jamás podrá pasar por la escena del accidente sin recordarlo. Si se cae de la escalera mientras está pintando la cochera, nunca volverá a subirse a ella sin antes recordar lo que le ocurrió.

Los traumas siguen influyendo en sus actos aunque no los recuerde. Este fue el caso de Paula, quien acudió a mí en busca de ayuda para mejorar su conducta hacia su marido. Paula tenía la obsesión de hacer cosas que le molestaran a él. Durante dos semanas se portaba como una esposa magnífica, pero luego se iba a un bar toda la noche simplemente para enfurecerlo. Volvía a ser buena esposa otras dos semanas, pero luego iba amontonando los platos sucios en el fregadero porque sabía que esto le desagradaría a él.

Sus periodos de comportamiento para molestar a su esposo eran esporádicos. En otras ocasiones se convertía en la Sra. Esposa Ideal, y entonces el marido regresaba a casa encantado de encontrarla.

Como el marido no soportaba las palabrotas, ella le lanzaba dos o tres a la cara de vez en cuando. En otras ocasiones era todo un modelo de propiedad. A veces, cuando trataba de agradarlo, no lo lograba, aunque creyera estar haciendo lo adecuado. Pintó un jarrón para que hiciera juego con la decoración de la sala, pero dejó manchas de pintura en el piso. Hacía una cosa muy bien, a la par que arruinaba otra.

Empleé la hipnosis para encontrar en la computadora de Paula aquella emoción que hacía que la niña que había dentro de ella se opusiera a la conducta adulta. Sus padres habían dejado de estudiar cuando se casaron. La madre no quería tener al bebé porque tenía planes para una vida mejor. El padre era un mecánico muy competente, aunque no particularmente brillante. Se conformó con pasar la vida trabajando con las manos.

Llegaron otros dos hijos, ninguno de ellos deseado por la

madre. Le estorbaban y les echaba la culpa de su propia frustración, pues creía que la arrastraban hacia abajo y le impedían ser una mujer feliz y de éxito.

En una ocasión en que su madre estaba dormida y su padre estaba encargado de mantener a los niños en silencio, Paula quiso prepararle un sandwich de mantequilla de cacahuete. Trató de hacer las cosas en silencio para no despertar a su madre, pero hizo demasiado ruido al complacer a su padre. Este se dirigió a la cocina, furioso porque estaba haciendo tanto ruido que su madre podría despertar y echarle en cara el no controlar a los niños. En su indignación, le arrebató a Paula el frasco de mantequilla y lo dejó caer con tanta fuerza sobre la mesa, que se rompió.

Veinte años después, el subconsciente de Paula todavía recordaba vívidamente el episodio. El subconsciente jamás olvida, aunque a veces no proporciona la información almacenada a la mente consciente. La experiencia fue traumática para Paula. Para ella, aquel acto de violencia perpetrado con el frasco de mantequilla de cacahuete, equivalía a un acto de violencia contra ella misma. Era una niña mala. La idea se programó en la computadora mental, y aunque ya era adulta, parte de ella siempre estaba tratando de probar que seguía siendo una niña mala. Su parte adulta hacía las cosas bien, pero la niña que seguía siendo lo echaba todo a perder al final. Cuando creía haberlo resuelto ya todo, surgía aquel patrón emocional, todavía sin resolver, que necesitaba probar que seguía siendo una niña mala.

Conscientemente había olvidado el incidente. Al recordarlo con la hipnosis, le metí en el subconsciente una percepción diferente de lo ocurrido. El ataque al frasco de mantequilla dejó de ser un ataque a ella. Maduró su percepción personal del suceso de tal manera que ya no tenía que ser programada para que se condujera como una niña mala, independientemente de la edad. La programé para que recordara sólo cosas de niña buena, incluso en sus sueños. Se trataba de recuerdos que le pertenecían, y sólo la ayudé a que los hiciera emerger para que pudiera comportarse como una buena persona adulta.

¿Necesitaba Paula un hipnotista que le ayudara a visualizar este cambio? No. Si hubiera analizado cuidadosamente su problema, habría reconocido que su conducta era la de la niña mala que llevaba dentro. Para hacer crecer a la niña mala, o para que la niña buena dominara a la mala, no tenía que conocer el incidente exacto que hizo aflorar a la niña mala.

Usted también puede modificar las cosas alimentadas en su computadora personal por la programación inicial de la infancia y por sus experiencias traumáticas. Si es capaz de recordar el incidente que dio lugar a la programación, asimismo podrá alterar su interpretación del mismo. Si no recuerda las causas específicas, ciertamente puede aislar aquellos sentimientos que no desea usted tener y, una vez que los reconozca como algo indeseable, aprender a recuperar sentimientos buenos que contrarresten la programación negativa que originó los malos. Por otra parte, también puede cambiar la programación de su subconsciente repitiendo sugerencias que usted quisiera que su subconsciente aceptara como verdad.

Con el tiempo, su subconsciente aceptará lo que usted se repite mentalmente una y otra vez. Esta sugerencia mental se repite como un disco sinfín hasta que su subconsciente finalmente emocionaliza el mensaje y usted llega a creerlo.

La programación infantil de este tipo nos recuerda que si pisamos una hendidura en el suelo nuestra madre se va a romper la crisma, que es mala suerte pasar por debajo de una escalera o que se nos cruce un gato negro en el camino. Una idea que se repite con bastante frecuencia se aloja en el subconsciente para siempre. Si dicha idea es negativa, puede arruinarnos la vida para siempre, como le sucedió a una paciente mía a quien le daba miedo tomar una decisión por sí misma.

Cuando era niña Debbie oía que su madre siempre le decía: "Si no haces lo que te digo, todo te saldrá mal". Si no colocaba los platos en el fregadero de la manera que su madre le había indicado, rompería alguno, le decía la madre. Y claro, de vez en cuando, como era natural, rompía algo. Si no se ponía a estudiar en silencio en su recámara, en vez de hacerlo acostada en la cama con el aparato de sonido a todo

volumen, reprobaría el examen, y claro, Debbie reprobaba literatura aunque antes del examen siempre tuviera buenas notas.

Las "predicciones" de su madre se cumplían con tanta regularidad, que Debbie empezó a temer cuando se trataba de tomar decisiones. Cualquier cosa que no fuera lo que su madre indicaba, estaba mal. Aun cuando ya tenía hijos adolescentes era incapaz de decidir algo sin consultar a su madre. ¿De qué color se verían mejor las cortinas de la sala? ¿Habría que colocar el sofá sobre la pared larga y bajo el paisaje marino, o de frente a la chimenea? Su subconsciente seguía aceptando la idea de que si hacía las cosas a su manera saldrían mal, hasta que aprendió a rechazar la idea negativa y a sustituirla con una positiva. Sólo entonces pudo librarse del perfeccionismo de su madre y hacer las cosas a su manera sin temor a las consecuencias.

El principio que utilizan en Alcohólicos Anónimos es la repetición de sugerencias positivas para que los bebedores se mantengan alejados del alcohol. En *One Day at a Time*, que viene a ser la Biblia de los que tratan de curarse de su adicción, se dice lo siguiente: "El programa programa". Enmendándoles la plana yo diría que el programa reprograma. Mediante la repetición del programa en doce etapas de AA, el programa llega hasta el subconsciente del alcohólico y modifica su computadora emocional. Para cuando uno de los miembros llega al paso número doce, es decir, cuando ya está preparado para ayudar a otros alcohólicos a mantenerse alejados del alcohol, los principios positivos del programa ya están totalmente arraigados en su subconsciente. Pocos son los que tras completar el programa vuelven a beber, y esto se debe a que han desarrollado emociones positivas que les dan fuerzas para contrarrestar la programación negativa que los llevó a beber.

Si funciona el pensamiento positivo, pero es un proceso largo y complicado. Yo puedo enseñarle formas más rápidas para reprogramar intencionalmente su subconsciente y así cambiar la programación accidental que controla su vida.

Una computadora es una complicadísima máquina que da respuesta a problemas relacionados con la información con

que se la ha alimentado. Su éxito depende de la programación que se le dio. Así es también el subconsciente. En relación con sus recursos, es decir con la programación que se le hizo, hace lo que cree que es mejor para usted. En su lista de prioridades emocionales computa lo que su lenguaje indica como lo mejor. Si la reacción resulta mala, es la menos dañina de las opciones disponibles, según lo ve el subconsciente.

Si a usted no le gustan las opciones de su subconsciente, debe alimentar su computadora personal con otros recursos. Una forma de obtener nuevas referencias emocionales es buscar experiencias nuevas para las cuales no tenga usted programación. Otros métodos consisten en alterar la interpretación que hace su computadora emocional de viejas experiencias, o recuperar emociones almacenadas e integrarlas a situaciones actuales. Ya que la mente contiene tanto la cura como la causa de cualquier problema, usted puede elegir su propia programación.

Control instantáneo: "Maldita suerte, no me atraparás".

Programación
para hacer
de usted
lo que quiere ser

4

Elija las emociones que desea

Cada vez que hipnotizo a un paciente lo primero que observo es cómo funciona su mente. Sé que dentro de la cabeza de usted hay dos personas que debaten cualquier decisión que usted tome. Cuando una de ellas dice: "Ve", y la otra dice: "No vayas", usted tiene problemas que no resolverá hasta que no logre que esas dos partes de su mente trabajen codo con codo.

El subconsciente cuenta con dos secciones. La sección principal es la parte emocional que siente, y la menor la automática que controla las funciones corporales autónomas tales como la respiración, el ritmo cardíaco y la temperatura. La parte automática jamás deja de trabajar. Si alguien dice: "Allá en la fuente", el subconsciente no puede menos que completar el verso, pues almacena todo lo que hemos absorbido y programado conscientemente en nuestra computadora y emite la segunda línea del verso.

Las dos secciones del subconsciente se han programado a través de experiencias, traumas y repeticiones para hacer de

nosotros lo que realmente somos. El subconsciente es esa parte de nuestra mente que se usa para adquirir coordinación física y autodefensa, para formar juicios estéticos, resolver problemas y apreciar la música, el arte y la poesía. Es la parte creativa de nuestro cerebro.

La mente consciente es la parte intelectual, verbal, que se ejercita constantemente por medio de un pensamiento continuo. Si alguna vez ha tratado usted de poner la mente en blanco, se habrá dado cuenta de que esto no es posible. Siempre habrá algún pensamiento flotando por allí. Si no se funden consciente y subconsciente para que marchen de acuerdo, entran en conflicto, y será la parte intelectual, consciente, la que pierda casi siempre.

Para llegar a ser una mujer adulta competente en vez de una niñita mala, Paula hizo que sus emociones marchasen de acuerdo con su deseo intelectual de ser una esposa eficiente y adorable. Para llegar a ser una persona capaz de tomar decisiones, Debbie tuvo que hacer concordar sus emociones con su creencia intelectual para no cometer errores, como su madre le había hecho creer subconscientemente. Usted también puede aprender a utilizar las dos partes de su mente al unísono, que es como deben utilizarse. Por desgracia, la mayoría de la gente no utiliza la mente de manera adecuada. Exige a su intelecto cosas que éste no puede proporcionar. El intelecto puede formarse una idea de lo que hay que hacer, pero no puede llevarlo a cabo a menos que obtenga una carga emocional.

Hay personas que creen que si son intelectualmente capaces de pensar: "No tengo miedo", deben ser capaces de no tener miedo, pero esto es una falsedad. Únicamente su diez por ciento intelectual desea eliminar el temor. El noventa por ciento restante, que es emocional, seguirá sintiendo miedo mientras no regrese a la etapa anterior a la programación que les permita entender que el miedo es innecesario. Sólo entonces podrán ambas partes de la mente cooperar en un ciento por ciento para producir el sentimiento deseado.

El subconsciente siempre está en busca de un sentimiento adecuado para una situación en particular, pero a menudo elige uno que usted no escogería deliberadamente. Es el prin-

cipio de lo ya visto. Cuando nos sucede algo, una cosa parecida nos ha sucedido antes. Ya hemos estado allí. El subconsciente ya sabe cómo será todo. Si la primera experiencia no fue agradable, el sentimiento que nuestro subconsciente elija para la segunda ocasión, tampoco será agradable. La mente siempre está buscando patrones que repetir, y seguirá encontrando los ya existentes mientras no encontremos otros nuevos.

Por ejemplo, si usted recibe por primera vez en su casa a su jefe y su esposa, intelectualmente desea que la velada resulte perfecta, pero tal vez se encuentre emocionalmente tenso. De ser así, puede estar seguro de que en el pasado hubo algún incidente parecido que salió mal, de otra manera no se sentiría tenso. Si, por otra parte, acaba de dar una fiesta en la que todo mundo se divirtió inmensamente, tenga la seguridad de que esta vez puede ser igual.

Pero el jefe va a venir y usted está tenso cuando no quiere estarlo. Desea conducirse como un anfitrión relajado, seguro de sí mismo y feliz. Lo que la mayoría de la gente no toma en cuenta es que es posible sentirse como uno quiere. No hay que conformarse con el sentimiento que el subconsciente ha elegido si aprendemos los sencillos pasos de la psicofusión y el autoeco.

Primero reconozca usted que no le gusta sentirse tenso. En segundo lugar, esté consciente de que puede elegir cómo sentirse. En tercer lugar, deje que su intelecto examine las posibilidades. Hay varias opciones. Puede quedarse tenso, pero usted no desea eso porque el jefe probablemente lo advertiría y usted no proyectaría la imagen que desea. Otra opción es tomarse unas copas para relajarse, pero no quiere hacerlo porque es usted quien servirá las copas a sus invitados. Lo que menos quiere en el mundo es beber demasiado y correr el riesgo de que su jefe piense que es usted un borracho. Otra opción es la de simplemente sentirse relajado, la cual, obviamente, es la mejor de todas.

Claro que el que usted se diga intelectualmente que debe estar relajado no sirve de nada. El intelecto sabe lo que hay que hacer, pero no puede llevarlo a cabo sin ayuda de una carga emocional. La obtención de dicha carga es el cuarto

paso, cuando usted le dice a su subconsciente: dame una sensación de relajamiento.

Observe el siguiente procedimiento en tres pasos para que su subconsciente le dé el relajamiento adecuado:

Primero, inspire tan profundamente como le sea posible y luego expire lentamente, dejando salir el aire en forma pareja y gradual.

Segundo, piense en las siguientes palabras: "Derrítete y relájate", como si fuera una orden dirigida a su cuerpo.

Toda vez que la mayoría de las personas están demasiado tensas para hacer un cambio inmediato de sentimientos, la capacidad para derretirse y relajarse puede requerir práctica. Para dominar la fusión inmediata, cierre los ojos e imagínese que ve por dentro a través de la frente, concentrándose en un punto central de la misma. Mientras está concentrado en ese punto, trate de abrir los ojos. Si los puede abrir, es que no se está concentrando debidamente. Siga tratando de concentrarse en la parte central de la frente hasta que no pueda abrir los ojos. Es necesaria la mencionada concentración en dicho punto para poder obtener un relajamiento instantáneo con las palabras clave "Derrítete y relájate".

Después de cinco segundos de no poder abrir los ojos inspire profundamente, contando regresivamente desde diez, sintiendo cómo se derrite y relaja, y usando la inspiración para llegar en su cuenta a uno. Permita que su cabeza caiga lentamente hacia su hombro derecho.

Cuente regresivamente dos veces más a partir de diez, usando suficiente inspiración para profundizar su nivel de relajamiento. Entre más practique esta técnica de relajamiento, concentrándose en la frente, más se acercará a poder relajarse instantáneamente con las palabras clave. "Derrítete y relájate".

Ahora bien, en cuanto al tercer paso de la psicofusión, rémontese a un momento en que se haya sentido relajado, a ese recuerdo que necesita para vencer esa tensión que actualmente siente porque va a recibir en su casa al jefe. Vea vívi-

damente ese recuerdo de relajamiento y concéntrese en los detalles de las circunstancias para aumentar su comodidad. Permita que aquella sensación que tuvo entonces se apodere de su mente y de su cuerpo.

¿Que cómo encontrar el recuerdo adecuado? Al principio tendrá que hurgar intelectualmente en el cerebro en busca de un recuerdo que contenga el sentimiento que usted desea. Con el tiempo dispondrá de todo un arsenal de recuerdos placenteros disponibles. Cuando quiera sentirse relajado recordará automáticamente algún día soleado en la playa cuando todas las preocupaciones del mundo parecían estar tan lejos de usted. Cuando se trate de sentirse lleno de energía, de inmediato podrá remontarse hasta aquel día en que despertó lleno de entusiasmo y logró fácilmente todos los objetivos que se proponía.

¿Que cómo hacer para que la sensación adecuada regrese a nuestro cuerpo? Casi todo mundo es capaz de recuperar una sensación simplemente pensando en ella. Hay algunos que necesitan cosas más tangibles, tales como una libreta, una concha, una moneda, un anillo, un sillón conocido, cualquier objeto significativo directamente involucrado con un recuerdo determinado.

El tacto, el olfato, el oído, la vista y el paladar, todos estos sentidos pueden evocar reacciones. Cuando usted huele a humo, reacciona con aprensión. Cuando escucha una melodía que tenía un significado especial para usted y otra persona, piensa en ésta. La psicofusión se sirve de este principio para encontrar buenos sentimientos y rechazar automáticamente los malos.

Una vez que el adecuado sentimiento hasta entonces almacenado aflore al nivel consciente, puede aplicarlo a su conveniencia. Antes de que llegue su jefe puede ponerse relajado y confiado porque sus emociones y su intelecto estarán de acuerdo en cuanto a la solución de su problema de tensión. Esto es la psicofusión.

El autoeco le servirá para emocionalizar el sentimiento que ha elegido. Mientras deja que dicho sentimiento penetre en su cuerpo, repita mentalmente las palabras "Estoy relajado" diez veces, haciendo una ligera presión con los dedos

sobre el estómago, una pierna o cualquier otra parte del cuerpo que sienta más cómoda. Mediante la repetición, su subconsciente emocionalizará la mencionada aseveración y la aceptará como cierta.

En este ejemplo, la sugerencia que usted se hace a sí mismo es la de estar relajado, pero de la misma forma puede recuperar cualquier sentimiento. La psicofusión funciona con el mismo principio que opera cuando se hojea un álbum de fotografías. Cuando usted ve fotos tomadas hace años, revive el recuerdo de esos tiempos junto con los sentimientos que los acompañaban. De manera parecida, usted tiene un álbum emocional de preciosos recuerdos. Al hojear este álbum subconsciente puede evocar la sensación de dichos recuerdos.

La psicofusión y el autoeco se pueden utilizar juntos o separados, según las circunstancias. Obviamente, si se enfurece usted ante la imprudencia de un automovilista mientras va por una avenida congestionada, es imposible cerrar los ojos para llevar a cabo el procedimiento de psicofusión. Sin embargo, puede utilizar fácilmente el autoeco mientras conduce, presionándose con un dedo cada vez que le ordena a su subconsciente: "No permitiré que ese conductor imprudente controle mis emociones"

Usted puede hacer lo que desea intelectualmente si logra que sus emociones concuerden en el objetivo. Los sueños se pueden realizar si es capaz de emocionalizarlos e intelectualizarlos.

La gente cree que ciertas cosas se volverán realidad sin emocionalizarlas. Los estudiantes asisten a las escuelas creyendo que el profesorado hará de ellos seres inteligentes. Hay quienes desempeñan su trabajo suponiendo que el jefe les dará un ascenso, y otros que van a la iglesia para hacerse buenos, sin poner nada de su parte. Todos ellos esperan que algo del exterior les llegue dentro y los transforme.

Pero las cosas no son así. No espere usted que le llegue un cambio desde afuera. Ya ha esperado bastante a que los accidentes de su vida se corrijan por sí mismos y todavía no sucede nada. Dichos accidentes hay que trabajarlos únicamente de adentro hacia afuera. Si usted logra que su mente subconsciente concuerde con su mente consciente, es decir, la

unión del interior con el exterior, entonces podrá hacer todos los cambios que quiera.

Por medio de la psicofusión usted puede obtener la carga emocional que necesita para poder hacer lo que quiera. Ya sabe cuál es el problema, qué hacer para resolverlo, pero no tiene ganas de hacerlo. Mientras no tenga el sentimiento adecuado, el problema seguirá sin solución. Cuenta usted con el vehículo, pero necesita combustible para hacerlo andar.

El combustible está en su subconsciente. Lo ha empleado en otras ocasiones, y ahora que una vez más lo necesita debe hacerlo aflorar al nivel consciente. La gente obtiene dicho combustible de su subconsciente en forma automática para muchas situaciones. Adquieren la fuerza emocional que los mueve a hacer lo que intelectualmente desean. Esta es la razón por la que algunos individuos no quieren ir a la pista de baile hasta que empiezan a "sentir" la música. Cuando asisten a un salón de baile, deciden intelectualmente que hay que bailar, pero no lo hacen hasta que la música les da la carga emocional necesaria. Mucha gente oye música cuando se siente deprimida porque sabe que con eso se va a alegrar. Como no se sienten como quieren, buscan la forma.

Esta es la razón por la que muchas parejas van a ver películas pornográficas. Intelectualmente desean aumentar o mejorar su relación sexual, pero no pueden hacerlo hasta que algo crea la sensación emocional que necesitan para su intimidad sexual.

¿Cree usted que el mismo número de personas que reaccionan al llamado del cura al final de la misa lo harían al principio? Por supuesto que no. La misa en sí está encaminada a crear la actitud emocional para responder al llamado.

Por lo general hay más peleas después de un partido de hockey o fútbol americano lleno de violencia, ya que la gente absorbe el ambiente emocional y se torna violenta también. Reciben la sensación de violencia y la acomodan dentro de sus propias situaciones.

El subconsciente encuentra los sentimientos requeridos en cualquier momento. ¿Por qué no encontrarlos para hacernos la vida más agradable? ¿Por qué no guiar intelectualmente a

ese subconsciente hacia el rescate del sentimiento que añoramos? Esto es lo que se lleva a cabo con la psicofusión.

Yo ilustro la psicofusión hipnóticamente manteniendo a una persona sentada en una silla sin que, incluso, ni siquiera se dé cuenta de que está hipnotizada. Esta técnica se conoce como hipnosis de vigilia. Cuando le ordeno a alguien que permanezca sentado, lo hace, y no porque yo tenga el poder para tenerlo allí, sino porque está dispuesto a aceptar mi sugerencia. La experiencia me ha enseñado qué personas son susceptibles de aceptar semejante sugerencia.

El permanecer clavado en una silla es sólo un compromiso mental para una persona bien despierta que sabe intelectualmente que puede abandonar el asiento cuando quiera. El problema estriba en que su subconsciente, que ha aceptado mi sugerencia, no concuerda con la idea de poder abandonar el asiento cuando quiera. Si sus emociones concuerdan con su intelecto, allí permanecerá clavado, literal y figuradamente, hasta que yo le diga cómo recobrar su fuerza. Todo lo que necesita es cerrar los ojos, remontarse con el recuerdo a un momento en que haya estado sentado, y a otro en que pueda recordar haberse levantado. Necesita meterse dentro de ese recuerdo, verse a sí mismo levantarse y recobrar lo que sintió entonces. Una vez que encuentre el sentimiento adecuado se podrá levantar del asiento.

Cuando una persona sigue mis instrucciones, y tras pensar cuidadosamente se pone de pie, usualmente se ríe como si estuviera loca. Se excita porque cree haberse escapado del poder del hipnotista, cuando en realidad de lo que se escapó fue del poder de su propio subconsciente. Este la mantuvo atada a aquella silla hasta que encontró el sentimiento adecuado para fundirlo a su deseo intelectual de ponerse de pie.

Mientras no le doy a la persona el secreto de la psicofusión, trata de manera intelectual de modificar la realidad de estar clavado en un asiento. Sabe intelectualmente que en realidad no está clavado, pero el saberlo no le permite modificar dicha realidad. Su subconsciente, es decir, su mente emocional, lo tenía confinado a un asiento, y sólo esa misma mente emocional podía liberarlo.

El secreto que puede liberarlo a usted de patrones de vida indeseables está dentro de su cabeza, esperando que usted vaya en su busca para fusionarlo con su deseo intelectual de cambio. Cambiar es como hacer un pastel. Si no tenemos los ingredientes adecuados, el pastel no saldrá bien. Así pues, hay que tener los ingredientes precisos para obtener el producto que deseamos.

Control instantáneo: “Piensa, elige, siente, fúndete”.

5

Haga que la psicofusión trabaje para usted

Los escépticos dirán: "Eso de psicofusión suena bonito, pero no va a funcionar". No los culpo. La psicofusión es fácil, y la mayoría de la gente está programada para pensar que las cosas fáciles no pueden tener gran sustancia. Como casi todo mundo, usted probablemente cree que sus problemas son tan complicados que requieren soluciones asimismo complicadas.

Jamás sabrá usted lo eficaz que puede ser la psicofusión hasta que la pruebe. Al principio se preguntará: "¿Por qué tengo que hacerle caso a ese hipnotista loco? ¿Qué sabe él de cómo puedo cambiar mis emociones?"

Y yo le digo que sí sé. Ahora que ya está familiarizado con la técnica de la psicofusión, sólo hay una cosa que le puede impedir utilizarla con éxito: su falta de fe en sí mismo. La gente es extraña. Confía en psiquiatras, psicólogos y trabaja-

dores sociales para que le ayuden a identificar sus problemas y resolverlos. Confía en los hipnotistas para que le metan en la cabeza sugerencias que le hagan cambiar. Pero no confía en sí misma.

Usted tiene que desechar la idea de que otros pueden ayudarlo, y no usted mismo. Recuerde que se trata de *su* mente, suya, de usted. Independientemente de lo que un profesional de la psicología haga para ayudarlo, es *usted* el que toma la decisión de cambiar o de seguir igual. No importa lo que un hipnotista le meta en el subconsciente, es *usted* quien decide si permitirá que la sugerencia que le haga funcione o no. Toda hipnosis es autohipnosis, y toda ayuda es autoayuda. La psicofusión *puede* servirle. Yo la veo funcionar a diario en miles de pacientes. Por ejemplo en Marvin.

Marvin fue a verme porque le aterraba la idea de invitar a bailar a una muchacha, problema común entre los jóvenes solteros. Me dijo que la muchacha a la que le gustaría invitar usualmente se sentaba con un grupo de amigos al fondo del salón de baile que frecuentaba. Aunque intelectualmente quería acercársele, sus emociones no se lo permitían. Sabía emocionalmente que tenía que atravesar todo el salón para llegar al sitio donde ella estaba. Una vez que llegara, tendría que maniobrar entre las demás chicas —todas hablando sin parar a gran volumen para superar el sonido de la música— para aislar a aquella con la que quería bailar. Tendría que encontrar algo inteligente qué decirle y luego proponerle lo del baile, y permanecer allí de pie, esperando, mientras sus compañeras guardaban de pronto silencio, atentas a la respuesta de su amiga.

Marvin simplemente no se atrevía a dar los dolorosos pasos que eran necesarios para entablar relaciones con aquella muchacha. Cuando lo había hecho, lo rechazaron. La muchacha le dijo que no, y él tuvo que volver a atravesar el gran salón donde todos se habían dado cuenta de que la chica lo había rechazado. Emocionalmente no se sentía a gusto, y no quería que le volviera a suceder. Lo intimidaba aquella programación que le decía que lo rechazarían una vez más.

Le expliqué lo de la psicofusión de la siguiente manera:

“Tienes que regresar con la memoria a un momento en que no te hayas visto rechazado. Es preciso que encuentres en tu pasado una ocasión en la que alguien haya reconocido que eras agradable y te haya aceptado. Tienes que recuperar ese sentimiento positivo para que cada vez que invites a bailar a una chica se trate de una experiencia nueva y única. Debes cancelar selectivamente aquella mala experiencia de tu computadora, o bien madurar la percepción que de ella tengas. No es posible que permitas que siga controlando tu vida social”.

Marvin, que a la sazón tenía veintidós años, estaba seguro de que no disponía de una situación de refuerzo positivo de la cual echar mano. Recordaba que en un baile de graduación, la chica de la que estaba enamorado había bailado con todo el mundo menos con él. Recordaba asimismo otra ocasión en que no se atrevió a pedirle a la flautista de la orquesta que bailara con él. Sin embargo, también recordaba a Mary Lou, quien le había dicho que sí, dándole con ello la experiencia positiva a la que necesitaba recurrir. Haciendo memoria del sentimiento exultante que había experimentado cuando Mary Lou le dijo que sí, pudo librarse de la vergüenza del rechazo, fundiendo dicho sentimiento con su deseo intelectual de encontrarse con aquella muchacha en el salón de baile de sus pesadillas.

El individuo que no cuente con una Mary Lou necesita retroceder con el pensamiento aún más, posiblemente hasta cuando se encontraba en quinto año y ganó en un concurso de deletreo. Es rara aquella persona que no pueda encontrar alguna experiencia emocional positiva en su pasado.

Primero determine usted la emoción que necesita para lograr lo que desea intelectualmente. Relájese y retroceda con el pensamiento al momento en que experimentó esa emoción. Recuerde la experiencia positiva que le hizo sentir lo que actualmente necesita sentir. Llénese la cabeza de ese recuerdo, visualícelo, siéntalo, instálese en él y reviva aquel sentimiento.

Rechace otros sentimientos conflictivos. Las últimas quince veces que las muchachas rechazaron a Marvin y tuvo que atravesar el gran salón creyendo que todo mundo sabía que lo

habían rechazado, no cuentan. Si no puede cancelar selectivamente de su computadora el sentimiento de fracaso, cuando menos podrá madurar su reacción ante el rechazo.

Puesto que todas las experiencias que ha tenido siempre estarán almacenadas en su subconsciente, tal vez no pueda evitar el recuerdo, pero sí cambiar su percepción del mismo. Puede darse cuenta de que el que lo hayan rechazado en una invitación a bailar no lo convierte en un proscrito social. De cierta manera, hasta debería sentirse agradecido. Al haberle dicho que no desde la primera vez, esas muchachas le ahorraron mucho tiempo y dinero y le evitaron toda inversión emocional en ellas. Claro que no sacó nada positivo de la experiencia, pero tampoco tiene por qué quedarse con nada negativo. Además, Marvin recuerda a Mary Lou. Ella reconoce las buenas cualidades que hay en él. Por lo tanto, algo bueno o interesante debe tener.

Con este tipo de razonamiento Marvin puede reprogramar su subconsciente. Posiblemente no elimine el recuerdo, pero sí puede madurar su percepción del mismo.

Sin embargo, en el caso de Bryan era necesaria una nueva programación, porque no tenía en lo absoluto ninguna experiencia con las mujeres. Por más que trataba no podía recordar nada positivo acerca de sus relaciones con las chicas.

“¿Aceptas el hecho de que es menester que tengamos una experiencia básica positiva de la cual partir?”, le pregunté, después de explicarle la técnica de la psicofusión.

Me dijo que sí.

“¿Crees que haya otras personas que se sientan como tú? ¿O crees ser el único que ha tenido miedo de sentirse avergonzado porque una chica lo rechace?”

El sabía que no era el único.

“¿Y de esas muchachas qué me dices? ¿Crees que no hay algunas que se sientan como tú? ¿No te parece que hay algunas que van a los bailes y se la pasan sentadas descando que alguien las invite a bailar, sin tener oportunidad de aceptar?”

Bryan aceptó la existencia de dichas muchachas y su identificación con ellas.

“Quiero que invites a esas muchachas a bailar. Si están feas, ¿qué importa? Y quiero que las invites porque les vas a

dar un sentimiento de aceptación y orgullo. Sabes lo importante que es esto porque tú mismo no cuentas con ello actualmente. Tú no te sientes bien simplemente porque algunas muchachas que no saben juzgar el carácter ni el valor de las personas te rechazaron. Pero tú eres un muchacho decente, ¿o no?, y de buena apariencia, ¿no crees? Vas a pedirles a las feas que bailen contigo para darles algo de satisfacción.

“Si lo haces, vas a darles un sentimiento de aceptación y orgullo. ¿Crees poder ofrecer este sentimiento a otra persona? ¿Nunca lo has hecho? ¿Nunca le has dado de comer a tu perro, permitiéndole que luego te lama la mano en un gesto de cariño? ¿Le has dado a alguien un regalo en Navidad haciéndolo indeciblemente feliz? ¿Sí? ¡Magnífico! Entonces ya sabes lo que se siente. Se siente muy bonito hacer feliz a otra persona.

“Esta noche vas a darle felicidad a alguien. Tal vez no te suene muy bien si te digo que vas a bailar con muchachitas insípidas, pero vas a sentir bonito. Y ellas también. ¿Podrás? Ya has admitido que necesitamos contar con una experiencia básica positiva para partir de ella, y debemos empezar por alguna parte. Además, te sorprenderá lo agradables que pueden ser esas muchachitas aparentemente insípidas y feas”.

Marvin bailó con ellas y empezó a sentir que la gente lo apreciaba y a darse cuenta de que, después de todo, era un muchacho realmente aceptable. Acumuló experiencias positivas para su computadora emocional, y llegó a aceptar que, si alguien lo rechazaba, no era porque él tuviera la culpa. Como muchas otras personas lo habían aceptado, esto no le preocupaba. Toda vez que no tenía el sentimiento que necesitaba, lo adquiriría buscando experiencias nuevas.

Este es el secreto del cambio. Si usted no tiene el sentimiento que necesita para fusionarlo con su deseo intelectual de cambiar, vaya y adquiéralo. Esto significa probar cosas nuevas, algo que para mucha gente resulta aterrador. Es una cosa difícil, pero ya se sabe que las cosas difíciles sirven para templar el carácter.

Zelda, que recurrió a mí para reprogramar su actitud hacia su hermano, también necesitaba cambiar su percepción de

sucesos del pasado. Quería que la hipnotizara y le dijera que podría llevarse bien con el hermano, a quien detestaba. Esto es lo que hacen la mayoría de los hipnotistas: imbuyen sugerencias para la eliminación de síntomas, pero no hacen nada respecto al problema en sí. No engranan, ni maduran, ni complementan, ni mejoran las actitudes y sentimientos antiguos. Aun cuando imbuyen en el subconsciente sugerencias para la eliminación de síntomas, las actitudes y los sentimientos antiguos permanecen al igual que antes. Simplemente no se les puede ignorar ni encubrir ni reprimir. Esto no funciona, como se lo expliqué a Zelda.

“Tú quieres que te meta en la cabeza que tu hermano es una persona maravillosa, para que, a partir de ese momento, puedas comunicarte con él sin problemas”, le dije. “¿Crees que esto vaya a resolver el problema?”

Admitió que no, que seguiría recordando el día que su hermano le pegó con una tabla, y cuando le dijo a sus padres que andaba con el empleado de una gasolinera, y cuando la descubrió que fumaba en el baño.

“¿Cómo le vamos a hacer con eso?”, le pregunté. “Sigues acordándote de esos sucesos, y si te digo que tu hermano es una persona ecuánime, y que te vas a comunicar con él y a sentirte cómoda en su presencia, no te lo vas a creer, ¿o sí? Tienes un montón de experiencias almacenadas que te dicen que tu hermano es una rata, y no vas a poder ignorarlas. Tu cabeza no aceptará el que tú le digas a tu subconsciente que es una persona amable y que ya te puedes llevar bien con él. Tal vez lo acepte momentáneamente, pero hay demasiadas experiencias del pasado que te gritan: ‘¡No, no está bien! Se opone a todas mis experiencias con mi hermano’. Muy pronto, los viejos recuerdos aflorarán y echarán por tierra la nueva sugerencia, y te encontrarás una vez más donde empezaste: odiando a tu hermano”.

Zelda pensó que tal vez yo tuviera la razón.

“Tienes que empezar por darte cuenta de que tienes razón de sentir lo que sientes hacia tu hermano”, le dije. “No debes sentirte culpable al respecto, pues fue todo un bellaco al pegarte con una tabla y al denunciarte cada vez que te sorprendía infringiendo las reglas establecidas. Entiendo que lo odies,

pero ahora, veinte años después, ¿cómo podremos mejorar tus sentimientos hacia él? Vamos a empezar sobre la base de que cuando te hizo todas aquellas maldades era tan pequeño como tú. Como adulta que ahora eres puedes entenderlo. Veinte años después entiendes lo que hacen los niños para llamar la atención, y por otra parte, que eras la niña más linda y buena de todo el barrio, que tus padres te adoraban y que él estaba celoso. ¿Comprendes por qué se sentía así? Pero volvamos a la actualidad. Tienes que sobreponerte a tu actitud emocional de odiarlo basándote en que tanto tú como él ya han dejado de ser niños. Así pues, no debes castigar a su adulto por lo que su niño hizo”.

Zelda comprendía que necesitaba cambiar su percepción del pasado, o bien, rechazar selectivamente sus sentimientos relativos a aquellas experiencias que la hicieron odiar a su hermano.

“Ahora es preciso que te remontes a una época en que tu hermano haya hecho algo que te haya gustado mucho”, le dije. “Escudriña en tus recuerdos hasta que encuentres algo que te haya agradado de tu hermano”.

Zelda recordó cuando su hermano ahorró durante tres semanas el dinero que ganaba repartiendo periódicos para comprarle unos patines en su cumpleaños. Recordó el sentimiento positivo que había experimentado al abrir el regalo, y el cariño que sintió por él por haberse abstenido de sus malteadas y de sus historietas cómicas para comprarle los patines que tanto deseaba ella.

“Sigue adelante con ese mismo sentimiento. Métete dentro de él y revívelo. Imagínatelo vívidamente en la mente. A partir de ahora, ese sentimiento se va a convertir en algo general hacia tu hermano. Cada vez que pienses mal de él vas a evocar este recuerdo feliz y a dejar que te inunde el cuerpo. Vas a aceptar a tu hermano porque es un ser humano, aunque en ciertos renglones sea inmaduro, al igual que tú. Ahora bien, aunque haga algo que no te guste, es preciso que sientas que también tiene su lado bueno. Prueba a tratarlo como adulto, y no como tratabas al niño que era. Practica, y cuando haga algo bueno, aprécialo. Cuando haga algo malo, acéptalo como la parte infantil que surge de él. Recuerda que

necesita madurar en ciertos renglones, y es posible que también tú. Por lo pronto habrás madurado tu actitud hacia él, y cambiado tu percepción de aquellas experiencias que te hacían odiarlo como adulto por las cosas que había hecho siendo niño”.

Si usted tiene actitudes muy fuertes, no las puede ignorar ni reprimir, pero siempre las puede reconsiderar analizando las experiencias que originaron dichas actitudes con los ojos de una persona de 26 años, y no con los de un niño de 12. Enseguida, observe los pasos de la psicofusión. Escudriñe en su pasado hasta encontrar una actitud diferente, la cual debe acomodar en su situación actual. La técnica de la psicofusión funciona para lograr los cambios que usted desea.

Control instantáneo: “Veo mejor el ayer con los ojos de hoy”.

6

Ponga a prueba su flexibilidad emocional

Indudablemente, la psicofusión es algo que funciona. Lo único que hay que ver es qué tan fácil le va a funcionar a usted, como individuo. Habría que hacerse la misma consideración si usted acudiera a mí en busca de hipnosis para reprogramar un hábito personal. Para semejante reprogramación la hipnosis sí da resultado, y sólo habría que considerar qué tan receptivo es usted a la hipnosis, ya que su receptividad determinaría la rapidez con que funcionaría la mencionada reprogramación.

Hay personas que son naturalmente receptivas, y otras que deben aprender a responder a la hipnosis. En el caso de la psicofusión es lo mismo. Para determinar su receptividad a la psicofusión, conteste con un sí o un no a las siguientes preguntas:

1. ¿Cree usted que sea posible la curación por medio de la fe?
2. ¿Se considera usted una persona religiosa?
3. ¿Cree que la hipnosis podría ayudarlo a resolver algún problema?
4. ¿Le parecen fascinantes las funciones de magia o la percepción extrasensorial?
5. ¿Se enoja usted con facilidad o es capaz de emocionarse rápidamente?
6. ¿Habla usted a menudo con demasiada rapidez o ligereza y luego lo lamenta?
7. ¿Es capaz de permanecer quieto por espacio de 20 ó 30 minutos y disfrutarlo?
8. ¿Se fía usualmente de lo que la gente le dice?
9. ¿Se queda dormido con facilidad cuando se acuesta por la noche?
10. ¿Le gusta leer o ir al cine?
11. ¿Se considera imaginativo o creativo?
12. ¿Se considera una persona calmada?
13. ¿Tiene el pelo rubio u oscuro, y los ojos azules, grises o verdes?
14. ¿Camina o habla dormido?
15. ¿Cree que aprender a relajarse sería importante para su salud?
16. ¿Le gustaría, si pudiera evitarlo, no tomar medicinas?
17. ¿Tiene frecuentemente ensueños diurnos sobre cómo hacer las cosas mejor?
18. ¿Prefiere la ficción literaria a otro tipo de literatura?
19. ¿Recuerda haber tenido alguna vez temor a la oscuridad o a las alturas?
20. ¿Recuerda lo que sueña?

La puntuación que obtenga usted en esta prueba constituirá una buena indicación de lo fácil o difícil que le será la psicofusión, aunque no debe olvidar que ninguna prueba es ciento por ciento válida.

Por lo general, si respondió con un "sí" de catorce a veinte de las preguntas, es usted un excelente sujeto para la psicofusión, capaz de reprogramar su subconsciente emocional a su gusto, en vez de conformarse con el que le tocó por accidente. Si tiene de 9 a 13 síes, es potencialmente un buen sujeto, pero necesita relajarse y adquirir la capacidad de concentrarse sin esfuerzo. No se esfuerce; simplemente deje que las cosas sucedan, y considere la psicofusión como un placer personal conducente a un cambio positivo.

Si tiene de 4 a 8 síes podrá servirse de la psicofusión, pero únicamente después de que practique la receptividad emocional. Empiece a entrenarse concentrándose en una emoción que desee sentir. Felicidad, odio, amor o miedo; imagínese una y otra vez hasta que la sienta por dentro y pueda ver una imagen de ella en su mente.

Otro ejercicio es ponerse a recordar un lugar que le haya gustado. Véalo mentalmente con todos sus detalles posibles. Si se trata de una playa, visualícela con las olas que revientan sobre la arena, los surcos que forma el agua que se retira, dejando tras de sí pedazos de conchas y tal vez hasta una botella de refresco. Evoque el azul del cielo y la forma en que las nubes algodonosas flotaban mansamente sobre el agua cristalina, y la mancha blanca de una embarcación de vela mientras desaparecía en el horizonte.

En su esfuerzo continuo por mejorar su capacidad de concentración, aprenda juegos con el alfabeto. Cuando conozca a gente de la que, ordinariamente jamás recordaría su nombre, coloque a cada individuo en el alfabeto, de la A a la Z. Después de pronunciar mentalmente cada letra, ponga en blanco la mente hasta que le venga a la memoria el nombre de la persona. Puede utilizar la concentración alfabética para muchas cosas, desde la memorización de la lista de compras, hasta la de los temas de una relación que deba usted presentar a sus superiores.

Para practicar convenientemente la psicofusión, también debe aprender a ejercitar la imaginación. Mientras escuche música, invente una historia con su trama que se adecue al ritmo y melodía en particular. Cuando mire una pintura, imagínese que una secuencia cinematográfica tiene lugar en ella en ese momento. Cuando se trate de una fotografía, imagínese las razones que tuvo el fotógrafo para capturar esa escena en particular. Disfrute de su imaginación. Póngase en contacto con sus sentimientos sin juicio crítico.

Si ha dado como respuesta menos de cuatro síes, le va a ser muy difícil dominar la psicofusión. Probablemente sea usted una persona desconfiada y analítica. Para que aprenda a utilizar la psicofusión con el propósito de cambiar, debe aprender asimismo a tener la flexibilidad emocional que va

a necesitar para llevar a cabo dicho cambio. Las personalidades rígidas deben doblarse para poder crecer.

En general, mientras más confiada, creativa e imaginativa es una persona, más capaz será de servirse de la psicofusión. Una persona inquieta que se muestre compulsa a hacer las cosas a la perfección, tal vez esté demasiado inhibida para relajarse y dejar obrar a la psicofusión.

La psicofusión va más allá de la hipnosis. Es como una hipnosis mejorada. Antiguamente yo empleaba únicamente la hipnosis para ayudar a la gente a reprogramar su subconsciente, pero después de doce años de practicar la hipnoterapia y de trabajar clínicamente con más de 30,000 personas, he descubierto que la psicofusión constituye una mejor manera de ayudar a la gente a efectuar los cambios vitales que desea.

En primer lugar, la psicofusión es una técnica que puede emplear usted mismo. Para servirse de la hipnosis es menester consultar a un hipnoterapeuta. La mayoría de los hipnoterapeutas le meten en la cabeza sugerencias que necesita el subconsciente para llevar a cabo los cambios que usted desea. Esa técnica no funciona muy bien en cambios duraderos porque no existe un desarrollo de la madurez emocional, y la sugerencia imbuida no se integra al ritmo de vida. La sugerencia, pues, debe fusionarse con toda la problemática, si se quiere que resulte efectiva.

Si usted desea dejar de fumar, la mayoría de los hipnotistas le van a decir que los cigarrillos saben a basura quemada, y que jamás va a querer fumar de nuevo. Error. Ignoran el hecho de que el no volver a querer fumar no tiene nada que ver con el gusto de los cigarrillos, pero sí con la sensación que dan los cigarrillos, con el acto social que representa fumar y beber café o alcohol, o con la defensa que representa cuando alguien discute con usted, etcétera, y ninguna de estas cosas tiene que ver con el sabor del tabaco.

Tal vez la sugerencia que le haga el hipnotista logre que los cigarrillos le sepan mal, pero esto no le va a quitar las ganas de fumar. Antes de que esto suceda, usted tiene que mejorar su actitud emocional hacia los cigarrillos y hacer que sus emociones concuerden con su deseo intelectual de dejar de fumar. Mientras usted no fusione sus necesidades

emocionales con su idea lógica y racional, el renunciar a los cigarrillos no le hará sentirse bien. El mantenerse alejado del tabaco no le compondrá la vida. Usted puede meter a la fuerza un pedazo de madera redondo en un agujero cuadrado si el pedazo es lo suficientemente pequeño y a usted no lo molesta tener que dar unos golpes con el martillo para que entre, pero nunca va a quedar bien. No se ha acoplado con el agujero cuadrado, no se ha fusionado con el problema total.

Cuando un hipnotista imbuje una sugerencia sin fusionarla con la problemática total, es como tratar de sostener un gran espejo con un clavo pequeño. Tal vez se sostenga un momento, pero pronto se caerá. Un solo clavo no sirve para resolver el problema.

Y bien, ya lo he convencido. Quiere probar la psicofusión para cambiar su vida. Ahora debe dominar la técnica, y para esto se requiere una práctica diaria. Como todo mundo llega a sentirse tenso varias veces al día, he descubierto que la mejor forma de dominar la psicofusión es la de practicarla cada vez que se necesite acabar con dicha tensión.

Cuando la angustia lo haga sentirse tenso, aprenda a sustituirla con una sensación de relajamiento mediante el siguiente ejercicio:

Primero, inspire tan profundamente como le sea posible, y luego espire lenta y gradualmente.

Segundo, piense en las palabras: "Derrítete y relájate" como si fuera una orden que le diera a su cuerpo.

Tercero, concéntrese en la imagen de un recuerdo que le haga sentirse cómodo.

Antes de probar esta técnica, dése el tiempo para remontarse con el pensamiento y visualizar algo que invariablemente lo relaje y lo haga sentirse contento. ¿Le gusta oír el rumor del mar? ¿La música? ¿Caminar solo por el bosque? ¿Contemplar las estrellas? ¿Un ocaso? ¿Estar con la familia en Navidad?

Escoja un recuerdo que sólo le provoque pensamientos felices. Y véalo mentalmente. Siéntalo. Métase dentro de él y revívalo.

Si va usted a aprender a relajarse a voluntad, ese recuerdo se convertirá en parte de su rutina diaria. Debe tratarse de

algo que conozca íntimamente para que pueda aflorar espontáneamente a la orden de: "Derrítete y relájate", y debe ser lo bastante vívido para que le pueda dar un sentimiento agradable y cálido.

Cada vez que sienta que la tensión se está apoderando de usted, inspire profundamente, espire lentamente, piense en las palabras "Derrítete y relájate" y visualice el recuerdo placentero. Repítalo tres veces. Si practica esta técnica con regularidad verá que interrumpe el desarrollo de situaciones tensas, y les impide apoderarse de la paz de su mente.

Aunque la prueba de este capítulo indique que tendrá dificultades con la psicofusión, practique este ejercicio. Es posible aprender cosas nuevas, aunque no tengamos aptitud para ellas, siempre y cuando tengamos la dedicación y perseverancia necesarias.

Cuando se practica por espacio de 20 días consecutivos, esta técnica puede convertirse en una reacción establecida en cuanto se columbre la angustia. De esta manera, usted será capaz de recobrar la serenidad en cualquier momento.

Si es usted ejecutivo, podrá relajarse aun en la situación más comprometida para su compañía. Si es usted un pasante a punto de graduarse con un examen muy difícil, podrá relajarse aun cuando su graduación dependa del resultado de dicho examen.

Si es usted madre de familia, no se sentirá abrumada aunque su hijo de tres años derrame el espagueti en el piso, el bebé reclame a gritos el biberón de mediodía, y el niño mayor traiga inesperadamente a comer a tres de sus compañeros.

Domine la psicofusión en pos de una serenidad cotidiana, y la podrá dominar para efectuar cualesquiera cambios que desee en su vida. La psicofusión concierta y concilia todas las partes de la mente, haciendo de ellas colaboradoras en vez de oponentes. La psicofusión puede convertirlo en triunfador.

Control instantáneo: "Derrítete, relájate y dame lo mejor de mí mismo".

7

Cancele la programación negativa

Puesto que usted alberga dentro de sí toda emoción humana posible, no tiene por qué resignarse a una programación negativa que lo haga vivir infeliz. Las emociones son como el talento; se tienen, pero no se desarrollan a menos que se practiquen. Tal vez usted sepa tocar el piano, pero necesita practicar a diario para mejorar su técnica. Probablemente sepa escribir a máquina, pero no se ejercite por espacio de dos años y ya verá las consecuencias. Sucede lo mismo con las emociones. Usted las tiene todas, pero algunas de las positivas son tan débiles que las negativas las aniquilan. Así pues, es menester que practique las positivas con regularidad para evitar que las negativas emerjan de la computadora emocional.

Una programación negativa hizo de Ray un tartamudo gran parte de su vida. Cuando acudió a consultarme tartamudeaba tanto que ni siquiera podía decirle a la recepcionista a qué hora tenía la cita conmigo. Una vez dentro del consultorio trató de describir todo lo que había intentado para acabar

con la tartamudez, pero le fue imposible explicarse. Hice que se acomodara en un sillón reclinable e inicié una inducción hipnótica. En cosa de diez segundos quedó hipnotizado. Era un sujeto muy sensible.

Lo hice retroceder en el tiempo hasta cuando empezó a tartamudear, y descubrí que ello ocurrió cuando tenía seis años. En una ocasión en que su abuela no le permitió acompañarla a la ciudad, hizo tal berrinche que ella le dio una bofetada. Ray se sintió tan afectado que ni siquiera podía hablar, y poco después empezó a tartamudear para que la gente le prestara más tiempo y atención. Sabía que mientras más se tardara en explicarse, no lo abandonarían como lo había hecho su abuela.

Reprogramamos su actitud como niño de seis años haciendo que considerara el episodio con el criterio de sus 23 años.

“En realidad tu abuela te quería y se preocupaba por ti, ¿no te parece?”, le pregunté. “Perdió los estribos porque era una señora mayor y creyó que no debía permitirte que hicieras un berrinche sin castigarte por ello. No te quiso llevar a la ciudad porque consideró que no era conveniente. Te protegía de cosas en las que no necesitabas involucrarte a tan tierna edad. Ahora, a los veintitrés años, ya no tienes que tartamudear para llamar la atención. La gente te puede estimar por ti mismo y desea estar en tu compañía por tus buenas cualidades, no porque te tardas mucho para hablar”.

Luego de madurar la percepción programada que se había hecho del incidente a los seis años, hicimos regresar a Ray a una época en que no tartamudeaba, de tal manera que pudiera adentrarse en el sentimiento y aplicarlo en la actualidad. Después de hacerlo volver al presente y despertarlo, me dijo: “Es sorprendente. Hacía tiempo que no pensaba en eso”.

Y este comentario lo hizo sin tartamudear en lo absoluto. No podía creerlo. Después de pagar los honorarios a la recepcionista, ésta entró en mi consultorio y me preguntó: “¿Qué pasó aquí adentro con ese individuo? Cuando entró ni siquiera podía hablar”.

Le dije a Ray que si tartamudeaba otra vez volviera a verme. Esto fue hace tres años y jamás he vuelto a saber de él.

¿Podía haberse curado con la psicofusión? Absolutamente

sí. Muchos tartamudos que jamás recurrieron a la hipnosis ahora hablan de corrido. Si usted les preguntara cómo se curaron de la tartamudez, probablemente le dirían que todo lo que hicieron fue superarla, y es verdad. Simplemente llegaron a un punto en que pudieron considerar la tartamudez como una reacción infantil inadecuada para un adulto. No es importante conocer el episodio exacto que inicialmente propició la tartamudez, sino reconocer este mal hábito como un patrón infantil.

Los que resuelven su problema de tartamudez por sí mismos utilizan el principio de la psicofusión por accidente, de la misma manera que usted lo utiliza a diario. En un día soleado usted se siente automáticamente de mejor humor que cuando llueve o está nublado. Mediante la psicofusión usted puede hacer brillar el sol en su vida cuando lo desee.

La psicofusión hubiera funcionado con Amanda, una paciente cuya programación negativa dio por resultado una tos que tres médicos no habían podido remediar. Ninguno de ellos pudo encontrar una razón para la tos, la cual no se curaba con medicamentos.

Cuando me la enviaron, la hice regresar mentalmente al momento en que se inició la tos. Ella recordó que todo había empezado una vez que se le atoró en la garganta un pedazo de carne. Aunque aterrada porque se estaba ahogando, se las arregló para toser y echar fuera la carne.

Seis semanas después del incidente, su subconsciente todavía tenía miedo de asfixiarse, y como al principio del problema resolviera el problema tosiendo, su subconsciente lo seguía haciendo para reforzar su seguridad. Necesitaba calificar su percepción del desagradable incidente para que entendiera que se había tratado de un suceso único y aislado. Después de lograrlo, la hice regresar a los tiempos en que podía respirar, hablar y tragar sin dificultad, para que pudiera trasladar al presente dicha sensación. De inmediato cesó aquella tos que había dejado perplejos a tres médicos.

Amanda argüía que hubiera seguido tosiendo toda la vida si no hubiera sido por mí, y tal vez fuese así, pero no porque no pudiera eliminar la tos mediante la psicofusión.

Aun cuando jamás hubiera relacionado su tos con el incidente de la carne, sí podría reconocer el problema como una interpretación errónea del subconsciente. Después de todo, los tres médicos le habían dicho que su tos era psicósomática. Lo que la mente origina, lo cura la mente.

La mayoría de las programaciones negativas no pueden remontarse a un solo incidente, como en los casos de Ray y de Amanda. Por ejemplo, la programación que hace que los alumnos odien estudiar es usualmente el resultado de incidentes acumulativos en el aula. Pocos son los alumnos que, considerando retrospectivamente uno de estos incidentes, dicen: "Ah, sí, fue aquella maestra de tercer año de primaria la que me quitó el entusiasmo. Desde entonces no he vuelto a poner atención en la clase".

Derrick, un muchacho bien parecido de dieciséis años, atleta consumado, tenía un problema de estudios. Con su gran desarrollo corporal destacaba en fútbol y basquetbol, pero como no andaba bien en las clases, no lo podían elegir para las competencias deportivas. Su problema no era de inteligencia, sino el hecho de no sentir ningún entusiasmo por las materias académicas.

El que intelectualmente deseara mejorar sus calificaciones para poder pasar a la universidad y seguir su carrera deportiva, no bastaba para hacerlo cambiar de actitud. Su disgusto emocional por el salón de clases y el tener que estudiar cosas que no le gustaban, era más fuerte que su deseo intelectual de mejorar su promedio. Cuando el intelecto y las emociones entran en conflicto, son éstas las que casi siempre ganan.

Para resolver su dilema, Derrick echó mano de la psicofusión para que sus emociones concordaran con su intelecto. Cada vez que sentía alejarse mentalmente de alguna clase aburrida, recordaba algún incidente en particular en el que se hubiera sentido orgulloso de su buen parecido y sus hazañas atléticas. Sacaba de su subconsciente este sentimiento orgulloso y feliz y se repetía: "Estoy orgulloso de estar aprendiendo" para reprogramar con un autoeco su subconsciente actitud contra el estudio. ¡El método dio resultado! Cada vez que se veía tentado a divisar por la ventana del

aula en vez de aplicarse a sus problemas de geometría, evocaba aquel recuerdo feliz y lo transfería al crecimiento educativo. Sus calificaciones mejoraron.

Otro de mis pacientes absorbió una alimentación negativa cuando, a los catorce años de edad, derrotó a su hermano mayor en un torneo de golf. Su madre se lo reprochó: "Hiciste quedar mal a tu hermano", le dijo. "No debiste haberlo hecho, él es mayor que tú y debió haber sido el ganador".

A los 28 años, cuando Mac se dedicó a jugar al golf profesionalmente, no entendía por qué no triunfaba en los torneos. A veces hacía brillantísimas jugadas que hacían delirar al público, pero antes de que terminara la ronda, empezaba a cometer errores y se avergonzaba tanto que apenas podía jugar dieciocho hoyos.

Cuando se unió por primera vez al club de golf profesional, su madre le decía repetidamente: "¿Cuándo vas a conseguir un empleo?" Así pues, ambas ideas se programaron dentro de sus emociones: es malo derrotar a alguien mayor que tú, y es malo andar jugando al golf en vez de ponerse a trabajar en algo serio.

Reconocía intelectualmente la falacia de sus sentimientos, pero no los podía controlar emocionalmente. Mientras trataba de jugar el mejor partido de su vida, aquella voz interior de su noventa por ciento le decía que ganarse la vida jugando al golf era una tontería en comparación con un empleo respetable. Nadie quiere destacar en tonterías. Sobre todo cuando competía contra un contrincante mayor, esa voz interior superaba a su deseo intelectual de ganar.

Mediante sugerencias hipnóticas le ayudé a mejorar su percepción del golf y del triunfo, de tal manera que pudiera jugar bien. No le di nada que no tuviera ya. Su capacidad para jugar al golf ya estaba allí, yo sólo le ayudé a rescatarla.

Afortunadamente, los deportistas no necesitan desechar percepciones de autoderrota que les impidan destacar en sus actividades. La psicofusión obra maravillas en cualquier deportista. Los atletas olímpicos la llaman práctica mental. Simplemente se ven a sí mismos haciendo lo mejor y se dejan guiar por el subconsciente para imitar lo que ven. Al igual que en la psicofusión, se remontan a un recuerdo positivo y apli-

can la sensación de dicho recuerdo a una situación actual para hacer emerger sus capacidades.

Usted también puede hacer emerger las suyas. No tiene por qué conformarse con una programación negativa que no escogió ni desea. Puede sustituirla con una elegida por usted para eliminar las emociones accidentales de su vida.

Acójase a sus mejores emociones y practíquelas una y otra vez. Desconéctese de sus emociones nocivas y permita que queden anuladas mediante las buenas. Si usted practica con asiduidad, con el tiempo verá que la primera emoción que surja de su subconsciente será positiva. Entonces sabrá que ha reprogramado con éxito su computadora emocional.

Control instantáneo: "Uselo o piérdalo".

8

Programación con nuevas experiencias

Usted quiere cambiar. De cierta manera, su vida no anda bien, y usted desea mejorarla. Si no está seguro del cambio específico que querría llevar a cabo, sea bienvenido a Ciudad Normal. Los habitantes de esta ciudad están descontentos de sí mismos, pero no están seguros de cómo mejorar su vida.

Si usted se siente así, no se preocupe. Tal vez ahora mismo no tenga la capacidad para determinar cuál sería el cambio adecuado para usted. Probablemente no haya tenido las experiencias necesarias que le den la respuesta correcta. Es por eso que no tiene la carga emocional que lo impulse a lograr un cambio en particular.

Necesita una nueva programación que le dé una base de referencias más variada para sus decisiones emocionales e intelectuales. Mientras no cuente con dicha programación no emprenda ningún cambio drástico que, con todo, podría dejarlo todavía insatisfecho. Continúe haciendo lo que ha hecho hasta ahora y hágalo lo mejor posible. Esté siempre consciente de que anda en busca de algo más. Adquiera nue-

vas experiencias, analízalas, siéntalas y juegue con ellas. Escuche a la gente, obsérvela y ensaye pasatiempos nuevos. Cuando algo le parezca adecuado, pruébelo.

¿Teme cambiar las reglas con las que siempre ha gobernado su vida? De ser así, empiece con algo inocuo. Hágase otro corte de pelo; esto le hará cambiar de apariencia, lo cual puede modificar a su vez la forma en que lo trata la gente. Por otra parte, es probable que nadie note siquiera la diferencia, y esto también va a causarle una respuesta emocional diferente, ¿no cree?

Independientemente de que se haya dado cuenta o no, acaba de enfrentarse al temor. No le fue tan mal, ¿o sí? A partir de esa primera experiencia de cambiar sus reglas, el próximo cambio le parecerá más fácil. Trate de usar algo que normalmente no usaría.

Algunos cambios son más difíciles que otros. Con toda facilidad podrá subir un cerro de un kilómetro, pero lo que es subir uno de tres kilómetros... Ya se sabe que las cosas son difíciles, pero así es la vida. Simplemente porfíe en su empresa hasta que llegue a la cima. Si el camino que eligió es demasiado arduo, busque otro.

Jamás sabrá qué camino lo conducirá a donde quiere, mientras no pruebe nuevas experiencias. Cada vez que ascienda a un nivel de existencia superior y emprenda una nueva experiencia —como iniciar un empleo nuevo, mudarse de casa, o empezar a salir con alguien que antes le intimidaba— tiene que cambiar las viejas reglas que regían su vida. Las antiguas ya no encajan y usted debe saber cómo son las nuevas, y aprender a vivir con ellas.

El problema de Ralph era que seguía viviendo con las viejas reglas. Cuando acudió a mí ya había estado cuatro veces en el hospital por intentos de suicidio. Los psiquiatras que lo atendieron trataron de sacar en claro por qué quería morir, y era probable que se debiera a que su hermano, su héroe, se había suicidado en los años cincuenta. Empero, realmente no importa saber el porqué. Muchas veces la gente sabe por qué persiste en conductas autoderrotistas, pero con todo sigue en las mismas. El método freudiano podría ayudarnos a esclarecer la razón de algo, pero no nos sirve para alterar nuestras

prioridades emocionales. Un suicida en potencia no dirá: "Ah, sí, ahora que ya sé por qué quiero matarme, ya no me voy a arrojar de los puentes". El suicida necesita reordenar sus prioridades para sentirse como quiere, emocional, no intelectualmente.

Ralph se peinaba con vaselina en un estilo reminiscente de Bye Bye Birdie. Llevaba unos pantalones bolsudos y una chaqueta cruzada que parecía sacada de una vieja película de James Cagney. Bastaba verlo para saber que vivía regresivamente en la década de los cincuenta, cuando su hermano aún vivía. No tenía trabajo ni amigos, y el poco dinero del que disponía apenas le alcanzaba para pagar alojamiento y alimentación en el YMCA.

Ralph culpaba a sus padres del suicidio de su hermano, porque reprobaban su estilo de vida como saxofonista que tocaba en un bar y andaba con mujeres "livianas". Ralph conjeturaba que su hermano había decidido matarse porque sus padres ya no lo aceptaban.

Ahora estaba convencido de que sus padres también trataban de matarlo a él. Aunque no le importaba suicidarse, lo cual en él ya era un hábito recurrente, no quería que lo asesinaran ellos, y sospechaba que querían envenenarlo. Cada vez que comía en la casa paterna se ponía violentamente enfermo, y todos los psicoterapeutas que había consultado no pudieron convencerlo de que el problema era de índole psicósomática.

"Te voy a decir lo que debes hacer", le dije. "Tráeme alimentos de los que te dan tus padres. Si me muero, sabrás que es cierto, que tratan de envenenarte. Si no me muero ni me enfermo, te darás cuenta de que estás equivocado y de que tienen razón los psicoterapeutas al decirte que todo el problema está en tu cabeza".

Primeramente me llevó un plátano excesivamente maduro y a medio comer que le había dado náuseas, y me lo comí en su presencia. Luego unas galletas rancias que él creía estaban rociadas con arsénico, y me las comí igualmente. Al transcurrir los días, fue llevándome una serie de frutas supuestamente envenenadas. En una ocasión, incluso le di un sorbo a una loción para las manos que le había hecho daño cuando,

después de habérsela puesto en las manos, le entró un poco en la boca por accidente.

Después de haber ingerido yo todas aquellas porquerías y de seguir vivo y coleando, Ralph decidió por fin que tal vez estaba equivocado y que sus padres no querían asesinarlo. No fue sino hasta entonces que tocamos el problema de su apariencia. Toda vez que mi filosofía es la de que el lastimar a una persona a menudo puede ser útil, no me anduve con rodeos para decirle unas cuantas verdades acerca de su apariencia. "Te ves raro", le dije, "tienes que peinarte de otra manera pues aquí no estamos en Ciudad Vaselina. Asimismo tienes que procurarte otra ropa y usar unos lentes con arillos metálicos en vez de esos gruesos que traes y que te ocultan las cejas".

Fuimos de compras juntos. Su apariencia cambió de la noche a la mañana, pero necesitó tres años para acostumbrarse a verse bien. No lo podía creer. Su transformación total tomó siete años, y la llevó a cabo mediante experiencias nuevas.

Por espacio de diez años no había salido con mujeres, por lo que tomó clases de baile y empezó a conocer algunas. No sabía qué decirles, pero trató y aprendió de sus errores. En cuanto a trabajo, comenzó cortando césped, pero pronto progresó hasta obtener un empleo de tiempo completo en una fábrica. Empezó a asistir a los partidos de beisbol, al cine y a la biblioteca, donde se pasaba horas metido entre los libros.

Hace poco fui padrino de su boda. Se casó con una mujer introvertida, pero agradable, muy parecida a él. Siete años antes era un proscrito total que no creía merecer nada más de la vida. Actualmente tiene trabajo, una esposa a la que ama, una casa que está pagando y un hijo en camino.

Ralph pudo modificar su vida mediante el rechazo a sus antiguas reglas. Las personas a las que les parece difícil y hasta imposible cambiar, se aferran a sus viejas reglas. Siguen llevando el almuerzo en una bolsa de papel, cuando ya todo mundo come en la cafetería de la compañía. Invitan a su pareja a cenar a un lugar común y corriente, en vez de llevarla a un restaurante de primera, donde temen sentirse fuera de lugar. Se aferran a esas viejas reglas, en vez de investigar en

qué consisten las nuevas y observarlas. Y se aferran asimismo a la programación subconsciente que les tocó por accidente, en vez de probar nuevas experiencias para reprogramar sus computadoras emocionales a su gusto.

Modifique sus reglas a través de nuevas experiencias. Tenga una todos los días, simplemente para ver qué siente. Con cada una usted va creciendo. De esta manera, usted *elige* en su vida, en vez de esperar que sean los accidentes de ésta los que elijan en su lugar.

A cada nueva experiencia se acercará más al cambio que necesita para llevar una vida a su gusto. Conforme acumule experiencias nuevas podrá sacarle más jugo a la vida. ¿Por qué quedarse en el hoyo si puede ascender a la cumbre?

Control instantáneo: “Puedo obtener lo que necesito para triunfar”.

9

Formule de nuevo las reglas de la realidad

Casi todas las personas creen que no pueden cambiar las reglas de la realidad. Independientemente de lo que se auto-analicen, siempre creen que su problema no se puede modificar. El problema existe, siempre ha estado allí, y allí va a seguir porque ese problema se llama realidad, y la realidad no se puede cambiar.

Falso.

La realidad *sí* se puede cambiar. Los miembros promedio del Templo del Pueblo que siguieron a Jim Jones a Guyana en pos de una nueva vida, eran personas pobres que luchaban para subsistir, pagar una renta baja y comer. ¿Es realidad el que tales personas le entregaran a Jim Jones una cuarta parte de sus reducidísimos ingresos? Pues sí, muchos lo hicieron.

Otros seguidores suyos le entregaban su salario íntegro, conformándose con los dos dólares semanales que él les daba. Hubo una mujer que le estuvo entregando los 1,000 dólares de su sueldo mensual por espacio de nueve años, a cambio de una habitación y alimentos dentro de la comuna. ¿Es eso la realidad?

¿Es realidad que sus seguidores no se rebelaran cuando Jones los condujo al clima infernal de Guyana, donde tuvieron que luchar para sobrevivir entre serpientes ponzoñosas, ratas y feroces mosquitos?

Los miembros del Templo del Pueblo estaban maduros para el cambio. Jones les inyectó la carga emocional que necesitaban para cambiar sus vidas, y la que necesitaban para cambiar la realidad.

Cuando 900 de ellos bebieron un refresco con cianuro, la realidad era la siguiente: con el suicidio en masa no se logró nada constructivo, sólo pesar para sus parientes y para casi todos los norteamericanos conscientes que no pudieron entender semejante acto ciego y falto de inteligencia. Realmente fue una estupidez. Si el grupo en verdad necesitaba crear una nueva sociedad, el eliminar a la población de esta sociedad no era la forma de hacerlo. El suicidio masivo presupuso una ingrata tarea para los encargados de remover los cadáveres, así como una carga financiera para el gobierno, que tuvo que costear el traslado de los restos a Estados Unidos.

La realidad es que casi todas estas víctimas suicidas sabían intelectualmente que lo que estaban haciendo era una cosa estúpida, ridícula y sin significado alguno. Pero la carga emocional, más fuerte que la necesidad vital de logro espiritual, modificó esa realidad.

Aunque hay evidencia para indicar que Jones administraba a sus seguidores drogas para mantenerlos suficientemente pasivos para que obedecieran sus mandatos, lo más probable es que también haya echado mano de la persuasión emocional contenida en el viejo y común enfoque de que "el mundo es un asco". "El mundo es un asco y sólo hay una cosa que ustedes pueden hacer para salvarlo: abandonarlo. Y si lo abandonan, eso probará que ustedes reconocen que todo lo terreno es inferior, y al reconocerlo, están capacitados para ir a un

sitio superior. Si desean abandonar este mundo, deben estar listos para el siguiente, en el que hay vida eterna”.

La vida eterna ante todo. ¿Qué prefieren, vivir eternamente o sólo setenta años? Este es el tipo de emoción que hace su presa en esas personas que se prenden fuego para protestar por los pecados de la sociedad, o que ayudan hasta morir por una causa. Llegan a obrar de una forma totalmente irracional e increíble porque van en pos de la vida eterna. Es el punto máximo en el concepto de “pague ahora, goce después”. Pague ahora y después gozará del reino de los cielos. Muera ahora, viva después. Sacrifique unos cuantos años a cambio de vivir para siempre. Es una buena transacción... si usted cree en ella.

Quizá jamás conozcamos la verdadera historia de lo ocurrido en Guyana, pero podemos estar seguros de que Jim Jones conocía el poder de una carga emocional. La misma carga emocional que hizo que los seguidores de Charles Manson sacrificaran y descuartizaran a siete personas en Los Angeles. ¿Y Richard Speck? ¿Cree usted que *intelectualmente* quería asesinar a todas esas enfermeras de Chicago? Hubiera necesitado de un tipo de orgullo muy especial para decir: “Mírame, mamá, ¿no estás contenta? ¡Soy un asesino de masas!”

Cuando George Moscone, alcalde de San Francisco, no le devolvió su empleo al supervisor Dan White, ¿cree usted que éste se haya dicho a sí mismo: “Bueno, voy a sacar una pistola del bolsillo para matar a éste. Si lo asesino se resolverán mis problemas. Recuperaré mi empleo y todo seguirá como antes”? ¿Y qué lógica tuvo el que hubiese matado a Harvey Milk? “Eres homosexual, Harvey, y yo no quiero a los homosexuales. Así pues, si te elimino, habrá en el mundo uno menos de los que no quiero, para poder seguir siendo feliz, feliz”. ¿Cree usted que así pensara White? Claro que no. El haber intelectualizado su problema no hizo de él un asesino. Fue una carga emocional la que apretó el gatillo.

La realidad sólo se puede modificar de manera emocional, no intelectualmente. Y no es posible porque una realidad intelectual sólo es una percepción de lo que sentimos a nivel emocional.

Por ejemplo, yo podría decirle a usted: “Es feo, tiene mala

dentadura y una sonrisa espantosa. Tiene la nariz torcida y el pelo sucio, como si no se lo hubiera lavado en meses. Es usted tan repulsivo que ni siquiera me gusta mirarlo”.

Usted se sentiría insultado y podría responderme: “No me importa lo que usted piense de mí”, pero el decirlo no modifica nada si sigue sintiendo que *sí* le importa. El decir intelectualmente que no le importa no quiere decir que sea verdad. Sólo una emoción puede modificar la realidad.

En la avenida Madison ciertamente comprenden el poder del subconsciente. Esta es la razón por la que la publicidad vende el empaque, no el contenido. Se anuncian automóviles tripulados por atractivas muchachas que los acarician o que se tienden seductoramente sobre las brillantes carrocerías. Hasta el más tonto se da cuenta de que la muchacha guapa no tiene nada que ver con el kilometraje del auto, ni con la cantidad de equipaje que le cabe, ni con la eficiencia del motor en el tráfico citadino. ¿Cree realmente alguna mujer que si conduce aquella determinada combinación de cromo y acero será como la muchacha que lo anuncia? ¿Cree realmente algún hombre poder atraer a una muchacha así si se coloca tras el volante del automóvil anunciado? Intelectualmente no, pero a nivel emocional es otra cosa.

Las modelos de Lane Bryant son esbeltas. En la tienda se vende ropa para gordas, pero las modelos son esbeltas. Ahora bien, ¿qué sentido puede tener esto? Mucho, si la persona es gorda aunque no quiere serlo. Todas las mujeres se quieren ver como las modelos de Lane Bryant. Cuando las gordas ven en la televisión a Farrah Fawcett haciendo un anuncio de un gimnasio, les hace bien sentir emocionalmente que podrían ser como ella. El subconsciente les escamotea el hecho intelectual de que sólo tienen una probabilidad en medio millón.

Cuando una hermosa rubia noruega con un gran escote le dice a usted “que se quite todo”, a la mayoría de los televidentes masculinos se les da como un ardite la crema para afeitar que anuncia. No es preciso ser genio para saber a qué elemento subconsciente alude el publicista, pero la mayoría dice: “Yo no me lo trago. No lo creo”. Lo que no advierten es que el publicista no pretende que se lo crean, sino que lo *sientan*. Su propósito es hacerle *sentir* a usted que necesita

algo, aun cuando usted, intelectualmente, sabe que no es así. Nuestros botiquines atestados de jarabes para la tos, analgésicos y productos de belleza, todos sin usar, son testimonio de que esa técnica funciona.

Y funciona porque echa mano del viejo proverbio norteamericano que reza: "Si quieres engañar a alguien, primero debes hacer que se fíe de ti, o cuando menos que se sienta superior". Los publicistas hacen comerciales de televisión deliberadamente tontunos y ridículos. Quieren que la parte consciente e intelectual de usted crea que son ineficaces porque saben que su intelecto no lo va a hacer cambiar de un producto a otro. Eso sólo lo hará la parte emocional y subconsciente.

Esos redactores publicitarios desean insultar su inteligencia con sus mensajes, para que su mente consciente piense que no es posible convencerla. Su objetivo es el 90 por ciento de usted que controla sus decisiones de compra, ya sea que usted se percate o no de ello. Ciertos comerciales que los televidentes consideran como los más estúpidos son los que venden más. Usted cree que los comerciales televisivos no obran ningún efecto en su persona, pero un llamado directo a su subconsciente puede cambiar esa realidad.

Esta es la razón por la que los cinéfilos compraron más refrescos que nunca mientras veían *Lawrence de Arabia*, y los nadadores empezaron a evitar las playas después de ver *Tiburón*. Porque aceptaron el mensaje subconsciente. El intelecto les decía que no había razón para tener sed ni para que les dieran miedo las playas, pero sus emociones no cuentan con semejante poder de raciocinio.

El subconsciente jamás duerme, aun cuando la mente consciente cree no escuchar, e incluso cuando una persona está físicamente dormida. Ha habido pacientes anestesiados que han malinterpretado palabras dichas en el quirófano, con resultados fatales. Por ejemplo, un paciente podría morir en el curso de una sencilla apendectomía sólo porque el cirujano observara: "Este ya está listo", lo cual significa que el médico ya está listo para que su asistente suture la incisión. Si el subconsciente interpretara dicha observación como un comentario de que se estaba muriendo, tal vez el paciente se deci-

diera a hacerlo. Se advierte al personal de los quirófanos que tenga cuidado con los matices del lenguaje, ya que la interpretación que haga el subconsciente del enfermo de lo que está sucediendo puede hacer de una sencilla intervención quirúrgica una tragedia. Puede cambiar la realidad.

La realidad no es tal si le añadimos una carga emocional para modificarla. La clave para llevar a cabo el cambio que usted desea consiste en encontrar la carga emocional adecuada. Luego, cuando ya se encuentre maduro para el cambio, no sólo podrá rechazar las viejas reglas de su realidad, sino también introducir la nueva realidad que tanto desea.

Control instantáneo: “Lo único real es lo que siento”.

10

Someta a prueba sus realidades

¿Qué es realmente real?

El Departamento Federal de Alimentos y Drogas de Estados Unidos dictamina que el *laetril* es un fraude, pero trate de convencer de ello a alguien que visitó México, lo adquirió y dejó de tener cáncer.

Los médicos dicen que las llamadas inyecciones de juventud que aplican en Suiza son una broma, pero trate de decirle eso a Millie, que tiene 76 años y se ve de 50. Por espacio de quince años ha estado yendo a Suiza una vez al año para su tratamiento. Está casada con un señor nueve años menor que ella, el cual parece necesitar una silla de ruedas. Millie, en cambio, tiene el pelo rubio y la piel tersa, y baila como una adolescente mientras su marido la contempla sentado.

¿Qué es pues la realidad? Tal vez usted piense que jamás se prestaría a un acto homosexual, ¿pero qué tal si alguien le apuntara a su hija con una pistola y lo amenazara con dispararle si usted no consiente? Eso cambiaría su realidad en un santiamén.

Muchos norteamericanos se sintieron asqueados cuando unos vietnamitas atrapados en una isla empezaron a devorarse entre sí para sobrevivir. La realidad es que en su situación, el comer carne humana no sería nada del otro mundo. Es algo que ya se ha hecho muchas veces. Usted ingiere la carne de una enorme vaca, de grandes ojos castaños, dulce e inocente, ¿no? No le preocuparía comerse hoy en la cena la pierna izquierda del animal. De esta manera, confinado en una isla, podría tener la carga emocional necesaria para sentirse igualmente pasivo con respecto al cuerpo de un compañero muerto. ¿Por qué no darle vida a la vida, en vez de dejar que se pudra una persona?

¿Qué es lo realmente real, en vez de lo que usted cree que lo es, o de lo que alguien le dijo que es real? ¿Es real Dios? Ni en China ni en la India lo llaman así. Empiece usted por someter a prueba su propia realidad. Puede ser diferente de lo que usted cree.

Yo invariablemente someto a prueba la realidad con pacientes míos que creen que su problemática particular es algo que estremece a la tierra. Así lo hice con Eva, madre divorciada abandonada por su compañero por una mujer más joven, soltera y sin hijos. Después de explicarme que su vida se había arruinado porque había perdido al hombre que amaba, le pregunté: “¿Realmente tiene usted un problema?”

Dijo que sí, que por supuesto; que había perdido al único hombre que había amado.

“Pero, ¿es un problema realmente eso? ¿Qué va a suceder si no hace nada al respecto?”

Nada.

“Entonces no tiene ningún problema, ¿verdad? Se lo está creando. Esa es la realidad. En la eternidad la vida humana no es más que un parpadeo, menos aún que un parpadeo, y usted me dice que su vida está arruinada porque su compañero la abandonó. . . Debe estar bromeando. Hay seis mil millones de individuos sobre la faz de la Tierra, y usted se siente destrozada porque este idiota, que obviamente no reconoce a una persona de valor, si es que usted lo es, la deja por otra, con lo que tal vez hasta le haya hecho un favor. . . ¿Qué impor-

tancia puede tener esto cuando ni siquiera ha buscado en Washington, Arizona y Nebraska? ¿Cómo se atreve a decirme que ese tipo es la llave maestra del reino?"

Eva sollozaba como si estuviera participando en un concurso de llanto.

"Dígame qué pasaría si ahora mismo la llamaran por teléfono aquí. Ya ha pagado los cuarenta dólares de la consulta, la cual sólo lleva unos minutos. Y le avisan que a su hijo lo acaba de atropellar un camión y que lo llevan al hospital. ¿Qué sucedería?"

Contuvo las lágrimas. Se iría corriendo al hospital, por supuesto.

"Pero, ¿y la tragedia desgarradora que trae entre manos?"

Tendría que esperar, su hijo era más importante.

"Ya entiendo", le dije, "pero ¿por qué esperó a que un camión atropellara a su hijo para llegar a esa conclusión? ¿Por qué necesita sufrir una verdadera tragedia para advertir que lo que la aqueja ahora no es tan importante, y que muchas otras cosas que ahora mismo podrían ocurrírsele tienen precedencia sobre la insoportable tragedia provocada por el abandono de su compañero? Si el edificio donde estamos se incendiara, ¿qué haría?"

Habría que salir a como diera lugar.

"Y mientras bajara los once tramos de escaleras ¿iría llorando?"

Pues no, porque iría muy concentrada en la escapatoria.

"Ah, entonces la realidad es que el problema que trae, ese simple contratiempo del cual ha hecho usted una tragedia, no es tan grande después de todo, ¿verdad? Porque podríamos pensar en quince cosas más importantes que modificarían esta tragedia suya restándole importancia. ¿Por qué tienen que suceder para que usted se dé cuenta? ¿Por qué tienen que ocurrir para que usted advierta que un idiota que la ha abandonado no vale la pena de la inversión emocional que usted está haciendo, convirtiendo este rompimiento en un desastre total?"

Trate de someter a prueba su propia realidad. Si es honesto consigo mismo admitirá que su realidad, originada por los

accidentes de su vida, sigue siéndolo porque usted no se ha decidido a cambiarla. Está en sus manos hacerlo.

A la gente se le dificulta ajustarse al hecho de que tiene capacidad de elección. Se siente emocionalmente impedida, como si no tuviera derecho a elegir. Casi todo mundo reacciona ante los acontecimientos como si ya les hubieran dispuesto todo, porque no cuentan con una programación emocional que les diga: "¡Alto! Antes que nada debo elegir por mí mismo".

Trate usted de meter dos frases clásicas en su subconsciente. "Yo puedo elegir" es una fórmula que debe convertirse en su primer pensamiento automático en cualquier situación, y "Esa es tu elección" debe ser su segundo pensamiento automático cuando otra persona está involucrada en algo que afecta su vida.

El que otra persona decida por usted no equivale a una elección propia. Dígase a sí mismo: "Esa es decisión de otra persona, y está bien mientras no me afecte a mí".

Si usted desea sentarse a llorar, está bien, es asunto suyo, pero le advierto que no lo voy a acompañar en su llanto. Esta es mi decisión. La libertad de elección es un principio formidable: yo tengo mi libertad de elección y usted la suya. Así pues, ni usted elige por mí, ni yo por usted.

Veamos el caso de la señora que espera a su marido, de vestido largo, para salir a cenar juntos. Cuando el señor llega a casa totalmente ebrio, ella monta en cólera y se siente desdichada, frustrada y molesta porque le arruinó la noche con su elección de emborracharse. En una situación semejante, las mujeres en su mayoría asumen que eligieron por ellas, y su reacción es: "Mira lo que has hecho con mi velada, vago indecente. Mira qué mal y decepcionada me siento. Ya no podemos salir. Me arruinaste la noche".

Casi todas olvidan que tienen una opción. El marido ha hecho uso de la suya emborrachándose y no quedándole más que dormir la mona en el sofá, pero la mujer puede hacer uso de la suya propia. Para empezar, tal vez ponga el intelecto a trabajar en busca de opciones para esa noche y se pregunte: "¿Qué voy a hacer para salvar la noche y para enfrentarme

a este problema en particular? Es obvio que tengo que cancelar el plan original, pero todavía tengo opciones. Pudiera darme un ataque de histeria y hacerle la vida infernal, hiiriéndolo en sus sentimientos de la misma forma en que él hiere los míos. O podría empacar mis cosas, irme a un motel e iniciar mañana mismo una demanda de divorcio. O bien, podría embriagarme para olvidar que es un hombre desconsiderado al que quisiera abofetear mientras ronca. Otra opción sería la de irme a cenar yo sola y después al cine a ver esa película de terror que tanto aclama la crítica. O ponerme a leer el *best seller* que desde hace dos semanas está abandonado sobre aquella mesa. O ponerme de acuerdo con Mary, cuyo marido anda de viaje, para hacer algo, o con Sandy, mi amiga soltera, que tal vez no tenga compromiso esta noche. También podría telefonarle a George para que nos veamos; siempre se ha mostrado tan comprensivo y cariñoso cuando Fred y yo tenemos dificultades”.

Aquí es donde entra la psicofusión. Después de elegir intelectualmente la opción más atractiva, esta mujer necesita tener la emoción necesaria correspondiente. En esos momentos se siente mal debido a que su marido decidió hacerla sentir así con su embriaguez. El subconsciente le ofreció ese sentimiento, pero no tiene por qué resignarse a algo que le llegó por accidente. Si lo desea, puede modificar dicho sentimiento evocando un recuerdo para recuperar la emoción que necesita.

Puede recordar la última vez que ella y George fueron a un partido de futbol después de que Fred echó a perder otro plan para salir por la noche. En esa ocasión pudo hacerle frente a la situación porque tenía un lugar a dónde ir y una persona con quién estar. Fue muy agradable tomarse dos copas después del juego y antes de volver a casa, donde encontró a Fred todavía tirado en el sofá y con el televisor a todo volumen. Fue capaz de contener la ira que sentía.

Así pues, quedamos en que puede evocar este recuerdo y obtener la emoción que necesita para poner en juego su capacidad de elegir cómo salvar la noche. Si dicho recuerdo no le sirve para darle el sentimiento que necesita, puede evocar

otro. Todo lo que necesite está en su subconsciente, y basta que se tome la molestia de buscarlo. No tiene por qué conformarse con el primer sentimiento que surja.

La clave de la psicofusión es reconocer dónde estamos plantados, la conciencia de que estamos dentro de un pozo y queremos salir de él. Usted puede revivir sentimientos de recuerdos amables con la suficiente vivez como para permitirle visualizarlos y evocarlos a voluntad. Evoque aquellas cosas que contengan implícitamente emociones específicas que pueda identificar y volver a sentir.

La mayoría de la gente se enfrenta a cada problema nuevo con perspectivas asimismo nuevas, y como resultado de ello cuenta con menos elementos de combate porque, en vez de hacerle frente con el conocimiento acumulado, lo trata como algo nuevo y sin relación alguna con sentimientos del pasado. Ningún problema es nuevo toda vez que si bien, presupone sitios diferentes, personas diferentes y circunstancias diferentes, lleva aparejado el mismo sentimiento.

Una vez que usted aprenda a encontrar el sentimiento, la carga emocional que necesita, puede cambiar su realidad. Si no cuenta con la programación subconsciente que le dé el sentimiento que necesita, tendrá que procurárselo a través de nuevas experiencias.

Aunque hasta ahora no se haya dado cuenta, se la pasa todo el tiempo hallando sentimientos para fusionarlos a su intelecto. Cuando está aburrido o cansado, se pone en contacto con un amigo para ir a comer juntos. ¿Con qué propósito? No le gusta lo que siente y quiere disponer algo que le sea placentero. Como necesita un sentimiento en particular, va y se lo procura, y con ello modifica aquella realidad del tedio o el cansancio.

Usted puede cambiar cualquier realidad. Cada vez que se enfrente a algo que no le guste, dígame: "¡Un momento! A mí esto no me gusta. Voy a poner a funcionar mi intelecto para ver cómo me zafo de esta situación. Después de todo tengo libertad de escoger".

Acto seguido, sálgase del contexto y observe la situación con claridad y decida qué tipo de sentimiento o de carga

emocional necesita para modificar la realidad de la misma. Inspire profundamente, dígase "derrítete y relájate" y visualice aquella vez que experimentó el sentimiento que ahora desea. Esta es la forma de introducir una realidad elegida por usted mismo.

Control instantáneo: "¿Quién, en realidad, le hace qué a quién?"

11

Prepárese

para el cambio

11

Prepárese para el cambio

Antes de cambiar su vida para bien suyo, debe estar emocional e intelectualmente preparado. Estar intelectualmente preparado significa algo más que saber que quiere cambiar. Significa ser intelectualmente capaz de manejar el cambio una vez que lo logre. Si no cuenta con la preparación emocional o intelectual, un cambio, en vez de mejorar las cosas, puede empeorarlas.

Amelía, por ejemplo, quería cambiar, pero estaba canalizando su deseo intelectual en una dirección desastrosa. Amelia, mexicana de veintitrés años, gorda, pero guapa, había tratado de suicidarse varias veces. Obviamente no lo había hecho muy en serio, pues no lo había logrado, pero aunque iba de psiquiatra en psiquiatra seguía haciendo débiles intentos por quitarse la vida.

Cuando fue a verme me contó su historia; como ya la había contado unas cinco mil veces, no tuvo gran dificultad en hacerlo una vez más. Como sus padres se divorciaron cuando ella tenía tres años, jamás tuvo un padre. A los diecisiete

años se casó con un hombre diez años mayor por la seguridad que éste le representaba. El trabajaba en una fábrica de automóviles, con un buen sueldo y con todos los beneficios de un seguro médico que solventaba los honorarios de los psiquiatras.

De inmediato tuvo Amelia dos hijos, los cuales creía ella que la ataban y le controlaban la vida. Se sentía frustrada y engañada porque no había tenido tiempo de crecer y jamás había tenido una vida propia.

Comenzó golpeando a sus hijos de cinco y tres años, respectivamente. Ella no quería hacerlo, pero se sentía tan frustrada, que no podía evitarlo. El marido no le hacía caso. Cuando estaba en casa se limitaba a jugar con los niños y a ver la televisión. Ella, mientras tanto, se sentía negativa y deprimida, y todo lo que deseaba era matarse.

La carga emocional que Amelia necesitaba para cambiar de vida no estaba adecuadamente fusionada a su intelecto. Sí contaba con dicha carga emocional, pero de manera equivocada. La única forma que ella conocía para cambiar una vida que no le gustaba, era matándose.

"Si quieres matarte, está bien", le dije, "pero me parece una tontería, porque haciéndolo no vas a lograr lo que quieres. Tú quieres que la gente se sienta mal cuando te mueras y vengarte de tu marido y tus hijos por haberte impedido crecer, y asimismo quieres sacrificar tu cuerpo para que te echen de menos cuando te hayas muerto. Para empezar, debo decirte que tres días después de que te sepulten ya no tendrán tiempo de preocuparse por ti. Ya estarás enterrada, ¿a quién le importa? Si realmente quieres vengarte de ellos, hazlo".

Amelia se confortó un tanto con este enfoque. Los psiquiatras habían tratado de imbuirle filosofías que esta mujer no deseaba. El decirle que era afortunada por tener dos hijos sanos y un marido que la mantenía bien, no servía para nada. Ella ya sabía todo esto intelectualmente, pero no modificaba el hecho de que se sintiera desdichada con ellos. Podría estarse diciendo todo el día que era afortunada, pero si por dentro no se sentía afortunada, no le servía para nada.

“¿Quieres que te ayude?”, le pregunté. “¿Quieres que te ayude a vengarte de esta gente?”

Dijo que sí.

“Bueno, pero tienes que prometerme una cosa. Si te quieres matar, allá tú, pero si vas a hacerlo, cancela cualquier cita que tengas conmigo. No me arruines la vida sólo porque quieras matarte. Ten en cuenta que tu cita se la puedo dar a otra persona”.

Aunque estaba bastante impresionada, aceptó.

“Vamos a empezar con lo que tienes”, le dije. “Odio. Quieres vengarte de tu marido. Si realmente quieres vengarte de él, ponte contenta, hermoséate, arréglate y siéntate bien contigo misma. Esto bastará para matarlo porque él no es así. Se va a morir del coraje porque tú tienes todo lo que él quiere. Si en verdad quieres lastimarlo, esto es lo que tienes que hacer. No te mates, es una tontería. Con ello él ganaría. Ahora, por la manera en que te trata está tratando de matarse emocionalmente.

“Consigue un empleo y sal de esa casa. Empieza a bajar de peso. Si quisieras, te podrías ver muy bien. Ahora te ves mal porque estás tratando de vengarte de todo mundo, pero no funciona, y es obvio que no funciona porque estás terriblemente deprimida y te quieres suicidar. Por otra parte, tienes que tomar las providencias necesarias para mandar al diablo a tu marido, a quien no amas ni has amado jamás. Así pues, no vamos a tratar de que lo ames. No te preocupes por esto. Simplemente vamos a acabar con él, pero inteligentemente. Hagámoslo de tal manera que tanto él como tus hijos puedan funcionar”.

Los oscuros ojos de Amelia se hicieron más grandes mientras me escuchaba. “¿Cree usted que esté bien que una mujer abandone a sus hijos?”, me preguntó antes de meterse en una larga disertación acerca de lo mucho que detestaba maltratar a sus hijos, y de su marido, que era un buen hombre que se encargaría de que nada les faltara.

“Está bien”, le dije. “No tiene nada de malo que abandones a tus hijos. En primer lugar, si quieres regresar a ellos, puedes hacerlo. En segundo lugar, tu presencia allí no les está ha-

ciendo ningún bien, los estás arruinando. Así pues, tu estancia en esa casa no es ningún sacrificio. Tú me contaste que tu esposo es un buen hombre, honesto, cariñoso y buen padre. Si todo eso es cierto, ¡qué bueno! Deja a tus hijos totalmente en ese ambiente. No les des ese poco de cariño cuando él está presente, y ese gran odio en cuanto se aleja. ¿Te parece que eso sea bueno para ellos?"

Amelia repitió que creía que no había tenido oportunidad de crecer. Así pues, no podía adentrarse en ella misma en busca de ese sentimiento que necesitaba, porque no había nada.

"Está bien", le dije. "No tienes ese sentimiento, ¿verdad? Pues ve a obtenerlo. Haz lo tuyo. Date a ti misma una oportunidad de crecer".

Cuando Amelia fue a verme por primera vez, pesaba casi noventa kilos. Seis semanas después se las había arreglado para bajar diez. Trabajaba como conductora de un camión, pues se sentía bien en ese tipo de trabajo. Después de haber permanecido encerrada en una casa pequeña, ahora se veía en libertad de desplazarse en un vehículo grande y seguro. En compañía de su marido fue a hablar con el consejero, de su separación, la cual era inminente. Ya tenía un plan para cambiar de vida y estaba emocionalmente dispuesta a hacerlo.

Ya no sentía odio, el cual le resultaba innecesario porque ya no quería lastimar a nadie. Lo negativo se volvió positivo, y es muy probable que Amelia regrese a su marido y a sus hijos una vez que haya podido sentir que ha crecido. De ser así, todo será porque ella lo quiso, y será a su manera.

Con la psicofusión se preparó emocionalmente para un cambio positivo en su vida y fusionó su carga emocional con una decisión inteligente de realizar el cambio.

Ya que es esencial ser intelectualmente capaz de manejar el cambio, siempre interrogo a mis pacientes acerca de la preparación intelectual que han llevado a cabo con respecto al cambio que desean. George quería abrir un restaurante, pero tenía miedo de hacerlo.

Era un hombre dinámico que se había encargado de administrar restaurantes de otras personas. Ahora quería tener uno

propio. Al preguntarle si era intelectualmente capaz de hacerlo, me dijo que tenía el dinero y la experiencia necesarios.

"Sé manejar un restaurante", me aseguró. "Puedo hacerlo hasta de cabeza, pero me da miedo".

Con ayuda de la hipnosis lo hice regresar a una época de su vida en que no tenía miedo de emprender una nueva tarea, y una vez que tomó de dicha época el sentimiento que necesitaba, y que lo fusionó a su deseo intelectual de tener un restaurante propio, le dije que ya estaba listo, que él estaba cansado de ser empleado, y que no era necesario que trabajara para nadie, puesto que ya había madurado para aplicar todo lo que había aprendido en su propio restaurante.

En el término de un mes abrió su restaurante en un buen sitio. Cuando ya llevaba funcionando cinco semanas, fui a comer un día.

"Esta chuleta está asquerosa", le dije, "y las papas frías y duras. La ensalada está pasada".

George dijo que mi punto de vista era demasiado particular.

"Soy el único cliente que tienes ahora", le dije. "¿Eso no te dice nada? La comida está horrible".

No lo admitió. No podía admitir que las cosas anduvieran mal hasta el punto de preocuparse por el éxito de su negocio.

El hecho es que George no era intelectualmente capaz de manejar un restaurante. Lo que había aprendido no era suficiente para ser un buen restaurantero. Había en él un mecanismo de autodestrucción que lo obligaba a sepultarse. Fracasó rotundamente. Poco después se instaló en aquel mismo lugar otro restaurante y tuvo mucho éxito.

Tal vez este fracaso constituya una buena lección. Es probable que necesitara programar esta experiencia de bancarrota en su computadora para saber qué se siente y poder evitarla la próxima vez. Si tiene el valor de empezar de nuevo, quizá advierta intelectualmente que, además de su capacidad propia para triunfar, necesita un cocinero que sepa preparar chuletas, papas y ensaladas.

Que la experiencia de George sea una lección para usted. No se ponga a escribir una novela si antes no ha escrito un

cuento corto. No vaya a inscribirse para el concurso de Señorita Universo si pesa noventa kilos, ni trate de construir una casa sin antes haber construido una perrera. No entre al maratón de Boston si lo más que ha corrido es una cuadra.

Fusione el sentimiento que necesita con su deseo intelectual de cambiar, pero asegúrese antes de ser capaz de manejar dicho cambio física, emocional e intelectualmente.

Control instantáneo: “Aprenda antes de dar el salto”.

12

Acabe con sus temores

Casi toda la gente está llena de *debías*, *podrías* y *habrías*. Dan *debía* haber aceptado el empleo que le ofrecieron en Arabia Saudita. *Podría* haberlo aceptado, porque entonces era soltero y no tenía que darle cuentas a nadie. Lo *habría* aceptado, pero temía que su abuela, que estaba inválida, falleciera mientras él estaba ausente dos años, y como nieto favorito se sentía obligado a estar junto a ella en sus últimos días.

Estos *debías*, *podrías* y *habrías* generalmente van seguidos de *todavía quiere*. Veinte años después Dan *todavía quiere* conseguir un empleo en un país extranjero. Pero ya no un *debe* (¿y arriesgar su trabajo a los 39 años?) ni *puede* (¿llevar a su esposa y sus tres hijos a un ambiente inferior?). Pero si *quisiera* y *pudiera*, ciertamente lo *haría*.

Sí, cómo no. Si usted cree en la historia de Dan, es porque también cree que la tierra es plana y que en Brasil hay témpanos de hielo. La verdad es que cuando una persona tiene una historia de *habrías* necesita que le den en el trasero un

puntapié emocional que lo impulse a hacer lo que *todavía quiere*. Necesita olvidarse del rollo racional de por qué no puede ponerse en acción, y aceptar que tiene miedo. Por desgracia, este temor se encuentra oculto en su subconsciente. En vez de que le diera miedo hacer algo que debiera, debía temer el no hacerlo. El temor, pues, que lo tiene confinado a los accidentes de su vida, le impide hacer lo necesario para transformar dichos accidentes en elecciones.

Cada vez que usted tiene un problema es porque tiene miedo de algo. Teme enfrentarse al problema, aceptar las consecuencias y la posibilidad de fracasar. El temor es el trasfondo de todo problema, y si usted quiere resolver sus problemas no debe temer empezar por este trasfondo.

Los temores son cosa aprendida. Usted nace con cero temores. De bebé tiene reacciones a los ruidos fuertes y a los movimientos bruscos, pero no conoce el temor hasta que se lo programan. Así pues, los temores que quedan implantados en el subconsciente, allí permanecen para controlar su vida, a menos que usted se enfrente a ellos y resuelva los problemas que le están causando.

Uno de los temores clásicos imbuidos en los niños es el temor a la gente extraña. Hay personas para quienes es difícil entablar una plática en una fiesta porque las programaron para evitar las relaciones con gente que no conocen. Si usted es una de ellas, acepte que necesita mejorar su actitud infantil y comprender que otras personas, aunque sean extrañas, necesitan de usted.

El sólo decirle "hola" a alguien, constituye una caricia a su ego que lo hace sentirse bien. A todo mundo le gusta que le reconozcan su existencia. Usted tiene valor para otras personas debido a que puede darles este sentimiento positivo. Y si no lo hace, permítame decirle que está equivocado. Si usted satisface esa necesidad es que está madurando. Es conveniente que supere ese patrón infantil para que conozca a más personas y se sienta más cómodo en las actividades sociales.

Se puede madurar este temor infantil hacia los extraños y sustituirlo con una nueva programación después de confrontar dicho temor. Así fue como esta mañana se dirigió a

la señora que hacía cola en el banco junto con usted. Le elogió el suéter que llevaba y se quejó con ella de la excesiva refrigeración. La dama en cuestión, no por ello le ofreció un caramelo para llevárselo secuestrado en su auto. Ese breve encuentro puso en su computadora una programación que le dice que no todos los extraños son malos. Es posible rechazar selectivamente la programación que hizo de usted una persona tímida e introvertida si repite con regularidad esta experiencia positiva.

Si le tiene miedo a los caballos, confronte ese temor dándole a un caballo una palmadita en el hocico. No se lo comió, ¿verdad? Reúna el valor suficiente para darle una zanahoria, y verá que no es tan terrible como usted creía. Incluso para cepillarle la crin no necesita tener el arrojo de un agente de la CIA. Siga enfrentándose a ese temor y acabará por montar a caballo, y si el animal lo llega a tumbar, ¿qué? Estoy seguro de que sobrevivirá, y que la próxima vez que se le presente la ocasión de montar no tendrá miedo ni se caerá.

Ahora ya sabe lo que se siente montar a caballo. Su subconsciente cuenta con una nueva programación para anular la antigua que le hacía temer. Como experimentaba el sentimiento que deseaba, es decir, sentirse a gusto con un caballo, se dispuso a obtenerlo y lo obtuvo. No se conformó con aquel sentimiento que su subconsciente le dio accidentalmente.

Cualesquiera que sean los temores que lo asaltan, debe adquirir una nueva programación o recuperar recuerdos positivos para vencerlos. Si yo le pido que nos veamos en un restaurante conocido ubicado en una parte de la ciudad que le es familiar, usted acudirá a la cita sin pensarlo dos veces. Si, por el contrario, lo cito en un restaurante del cual no ha oído hablar jamás, en una parte de la ciudad que le es desconocida, pondrá intelectualmente manos a la obra, pero será mayor el esfuerzo.

Tiene que encontrar la dirección o llamar al restaurante para que lo orienten. Va a tomarse un poco más de tiempo, pues tiene miedo de perderse, y lo tiene porque no cuenta con un precedente que lo guíe. La próxima vez que nos vea-

mos allí no habrá problema porque ya ha estado allí y puede ir de nuevo.

El temor no puede hacer presa de usted si tiene precedentes a los que puede recurrir. Bob Hope dice que siempre que va a salir a escena tiene miedo. Aunque intelectualmente sabe que no hay razón para tal temor, emocionalmente no puede evitarlo. Con todo, vence sus temores porque cuenta con cientos de precedentes que le dicen que puede enfrentarse al público.

A Myra le daba miedo salir con hombres por la deformidad congénita que tenía en la cadera y que la hacía cojear. Con veintiocho años y un aspecto pulcro y angelical, quería verse guapa y ser sexualmente activa, pero temía aceptar una invitación.

"Tienes una presencia formidable", le dije. "Eres una persona amistosa y simpática, con unos preciosos ojos azules y un hermoso pelo rubio. Tienes todo lo necesario para gustar a los hombres. En vez de preocuparte de lo que no tienes bien, vamos a ocuparnos de todo el resto. Ni siquiera deseo oír la parte defectuosa. Eso ya es historia antigua".

Pero Myra quería hablar de su deformidad. Recordaba que cuando era adolescente y los muchachos la invitaban a salir, sus padres le preguntaban: "¿Pero adónde vas a ir? Si hay escaleras vas a tener problemas. ¿Qué vas a hacer?"

Así pues, rechazó las invitaciones y permitió que sus padres la tuvieran en casa como una inválida. Ahora que tenía veintiocho años y que un compañero de la oficina la invitaba a salir, no se atrevía a aceptar. Tuvimos que encontrar una carga emocional lo suficientemente fuerte para reprogramar su computadora emocional que le decía que se vería envuelta en un desastre si aceptaba una invitación.

Con ayuda de la hipnosis su subconsciente nos dio la respuesta. Habló de lo que sentía cuando aquel compañero suyo la invitaba a salir, y del temor de que él se avergonzara de su cojera. Habló asimismo de que a sus padres no les gustaría que saliera con un hombre que no conocían, o para ser más explícitos, con cualquier hombre.

"¿Qué se necesitaría para que salieras con él?", le pregunté. "Dime qué tendría que pasar para que lo hicieras".

Su subconsciente no vaciló: "Si yo lo invitara sería diferente, porque no tendría que aceptar a menos que quisiera". Claro que él tampoco la invitaría si no quisiera, pero el subconsciente no siempre es lógico. Los sentimientos a menudo carecen de racionalidad.

"¿Y has pensado alguna vez en invitarlo?"

Dijo que no.

"No pensaste en hacerlo, pero sí sentiste la posibilidad, de otra manera no me lo hubieras dicho", le dije. "Jamás lo has intelectualizado, pero sí has tenido el deseo emocional. Me dices que si las circunstancias fueran *un poco* diferentes, saldrías con él. Bueno, pues entonces cambia las cosas. Invítalo tú".

Después de la sesión hipnótica tramamos la forma de que se le acercara al joven.

"Si tuvieras dos entradas para el teatro, necesitarías dos personas para que las usaran, ¿no? ¿Te atreverías a pedirle que te acompañe a ver una obra? ¿Quieres hacerlo para ver qué sucede y qué sientes?"

Dijo que sí, pero estaba asustada. Para forzarla, yo mismo compré los boletos, y mediante hipnosis le estuve reforzando la idea de que era una mujer adulta, guapa y madura, con el valor emocional suficiente para hacer una invitación a un hombre. Por espacio de varios días estuvo ensayando emocionalmente hasta que se sintió capaz de hacerlo. El muchacho aceptó y anduvieron juntos varios meses. Aunque luego rompieron las relaciones, su deformidad ya no era un impedimento para salir con otros chicos. Había vencido su temor, y lo último que supe de ella es que se salió de la casa de sus padres y que se iba a casar.

Cuando Arlene llegó a mi consultorio era un manojo de nervios. Acababa de enviudar y tenía miedo de vivir sola. Durante los treinta años que había durado su matrimonio, había trabajado hombro a hombro con su marido, y éste jamás iba a ninguna parte sin ella. Al morir él, ella se fue a vivir de inmediato con su hermana, quien pronto se cansó de la posesividad de Arlene. Estaba tan aterrada de estar sola, que ni siquiera la dejaba ir de compras sin ella. No podía ir a ninguna

parte por sí misma porque no sabía conducir y, naturalmente, le daba miedo aprender.

“¿A qué le teme?”, le pregunté. “Lo peor que podría ocurrirle es que se muriera, y ahora más le valdría estar muerta que vivir en ese constante temor. Cuando siente miedo regresa usted a la época cuando tenía cinco años y necesitaba que sus padres la cuidaran. Ahora puede cuidarse sola. Aunque estuvo siempre al lado de su esposo, él no cuidó de usted como su actual temor la hace creer. Usted trabajó a su lado, dio lo suyo. Si era una mujer capaz, ¿por qué ahora teme serlo?”

Arlene dijo que se sentía incapaz de funcionar sin su marido.

“Pero si *está* funcionando, ¿no? Sigue comiendo y viviendo. Simplemente tiene que decidir en qué tipo de realidad quiere funcionar. ¿De qué tamaño es la realidad en que quiere vivir? Porque mientras tenga miedo, el perímetro de su círculo de realidad será terriblemente reducido. Ese temor es el perímetro de su existencia. Si usted ataca ese temor, los muros que la oprimen se expanden. Tiene que practicar la actitud de temerle al temor, si no quiere quedarse aprisionada para siempre.

“¿Qué querría su esposo que usted hiciera? ¿Qué se convierta en una inútil ahora que él ha muerto? ¿No cree usted que pensaría que todos sus esfuerzos y los años pasados a su lado fueron en vano, pues ahora que él está muerto usted se muestra demasiado débil e insegura para ser la misma que era cuando él vivía? ¿No cree usted que él preferiría que siguiera adelante e hiciera lo necesario para llevar una vida positiva?”

Arlene aprendió a utilizar la psicofusión para tener el sentimiento necesario para disfrutar la vida, aquel sentimiento del que carecía sin su esposo. Se adentró en sí misma y tuvo el sentimiento de que su marido se encontraba allí. Le permitió estar con ella en espíritu. Cuando se ponía a resolver crucigramas, como solían hacerlo cuando él vivía, adoptaba la actitud emocional del que ha tenido una buena jornada, como antes. Cuando se duchaba, cantaba mientras

se daba champú, como si él estuviera en la habitación contigua, escuchando.

Después de que su yerno la invitó a una discoteca empezó a ampliar su círculo de realidad afuera de su casa, llevando con ella a su marido en espíritu. Se convirtió en una vivaz bailarina en pos de una nueva coreografía. Poco después empezó a tomar clases para aprender a conducir. Una vez que se dio cuenta de que lo peor que podía sucederle era morir, el temor que le tenía a la vida le pareció irracional. Sólo entonces pudo hacer lo que debía y quería hacer.

Si el temor domina su vida, usted podría pasarse lo que le quede de existencia contando historias llenas de *habrías* y añorando la realización emocional que nunca alcanzará. Puede tenerse lástima, si así lo desea, pero yo no se la tendré porque así lo he decidido. Es mi elección. Una cosa le digo, que no espere tener éxito si teme ir hasta el fondo para atacar los temores que lo atan.

Control instantáneo: “La liberación del temor empieza aquí mismo”.

13

Deshágase de sus temores

Si usted es una persona racional, no querrá vivir limitado por un temor irracional. Con esto no le quiero decir que se meta a domar tigres, ni que se tire a un precipicio. Se necesita muy poca inteligencia para distinguir entre temor irracional y temor racional. Una vez que haya determinado que el suyo es irracional, haga lo que tanto teme hacer y vencerá. Los psicólogos llaman a esta técnica "inundación". Una vez que se inunde con experiencias que prueben que se trata de un temor irracional, ¿a qué temer?

Los temores irracionales no tienen sentido. ¿Para qué, entonces, ponerse nervioso por ellos? Sean lo que sean, usted no los eligió. No los tome, pues, como cosa personal. Hubo alguna programación de su subconsciente que los imbuyó en su persona, pero puede desembarazarse de ellos, ya sea mediante una nueva programación que se imponga a la antigua, o mejorando aquella percepción infantil de algo que le hizo temer.

Aunque no pueda aislar el incidente específico que depo-

sitó el temor en su subconsciente, puede eliminar al temor. No necesita saber por qué lo tiene. Lynn sabía que su temor a la sangre existía desde que era niña, pero no sabía por qué. Recordaba que cuando otros niños jugaban al doctor y la enfermera, ella no quería participar; aunque todo era una parodia, la sangre existía en su mente y no quería la parte que le tocaba.

Cuando algunas de sus amigas querían ser enfermeras, Lynn soñaba con ser maestra, y cuando todas sus condiscípulas hicieron su donación de sangre a la Cruz Roja, ella se negó.

Durante todos esos años Lynn se dejó llevar por su temor porque no tenía razón para no hacerlo. Si iba a ver una película que tuviera secuencias violentas, simplemente cerraba los ojos cuando intuía que habría sangre, y le pedía a su marido que le avisara cuando todo pasara. Se perdió más de la mitad de *M.A.S.H.*, jamás veía programas médicos en la televisión, y cuando fue a ver *ALIEN* no se atrevió a mirar al monstruo.

No hizo nada con respecto a su temor hasta que quedó encinta. Entonces advirtió que su hijo podría tener una hemorragia nasal o cortarse, y no quiso esperar hasta entonces para ver cómo reaccionaría.

"Tienes que empezar sobre la base de que tu temor no tiene sentido", le dije. "Hay personas que ven sangre todo el día y no les pasa nada. ¿Será que son más fuertes que tú? ¿Tendrán alguna cualidad especial que les permita soportar mejor el ver la sangre, alguna inmunidad que hayan adquirido por accidente, pero que tú no tienes?"

"¿Qué es lo peor que podría ocurrirte si ves sangre? La primera vez te desmayarás quizá, pero como podrías estar acompañada por tu esposo, de inmediato te haría volver en ti. Así pues, el peligro es insignificante, si es que llega a pasar."

"Si te desmayas la primera vez, te darás cuenta, cuando recobres la conciencia, de que tampoco el desmayo tenía mucho sentido que digamos. La sangre no hizo nada para lastimarte. Sólo estaba allí, roja como ella sola. No tiene nada de malo, y seguramente no estarías viva y con este absurdo temor si no tuvieras tanta sangre en las venas."

"Si te decides a ver sangre, ¿cuáles serían las ventajas?"

Por principio de cuentas, empezarías a disfrutar más del cine y la televisión. Cuando uno paga cuatro dólares con cincuenta centavos por entrar a ver una película, no hay por qué mantener cerrados los ojos durante el equivalente a dos dólares. Por otra parte, puedes estar segura de que una vez que hayas visto suficiente sangre sin que te dé un ataque de histeria, propio de una damisela anémica del siglo dieciocho, puedes estar segura, repito, de que serás capaz de curarte un dedo cortado cuando se presente la ocasión”.

La solución es siempre tan sencilla. Haga frente al temor. Eso es todo. Lynn simplemente abrió los ojos. La primera vez transpiró profusamente, pero ¿qué tiene de malo un poco de sudor? La segunda vez apretó las manos con tanta fuerza que se dejó marcadas las uñas. Estuvo *inundándose* con experiencias hasta que la nueva programación se impuso a la programación original que le hacía tener miedo. Seguía sin gustarle lo que veía, pero ya no tenía miedo.

A veces, cuando una persona es presa de un temor irracional, el enfrentarse a éste de inmediato le es emocionalmente imposible. Si a usted le dan miedo los ascensores, no trate de vencerlo subiendo hasta el vigésimo piso en uno que vaya atestado de gente. Tiene más sentido subir en un elevador vacío hasta el segundo piso en compañía de un amigo. Hágalo así varias veces hasta que se acostumbre. Entonces, ya estará listo para subir hasta el último piso en un ascensor repleto.

El procedimiento lleva tiempo, pero la desensibilización da resultado. Simplemente insista usted cada vez más a fondo en los aspectos más aterradores de su temor irracional, hasta que logre reprogramarse. Con el tiempo, su subconsciente se dirá a sí mismo: “Ya he tenido bastantes experiencias con ascensores para saber que no hay nada que temer”. Entonces habrá reprogramado su subconsciente para que sienta lo que usted quiere sentir, y no lo que hasta ahora ha sentido por accidente.

Antes de dar el primer paso puede echar mano de la psicofusión. Evoque algún recuerdo específico de cuando no tenía miedo. Dígase “derrítete y relájate” y adéntrese en dicho recuerdo. Revívalo. Traslade a la situación actual el

misimo sentimiento de confianza que experimentaba entonces.

Igualmente puede utilizar la psicofusión para imaginarse a sí mismo en la situación que teme. Antes de subirse al ascensor por primera vez, en compañía de su amigo, trate de verse haciéndolo. Si las manos le sudan y el corazón le late demasiado aprisa, dígame "derrítete y relájate" y visualícese una vez más. Siga repasando mentalmente esa escena imaginaria hasta que se acostumbre. Esta técnica de ensayo conductivo mental puede servirle para darle el valor necesario para pedirle un aumento de sueldo a su jefe, el aplomo suficiente para exigir buen servicio a un empleado desconsiderado, y el valor para expresar una opinión poco popular en el curso de un banquete. La eliminación del temor puede cambiar su vida.

Cada vez que una persona fracasa en su intento de llevar a cabo el cambio que desea, la razón es el temor, temor al fracaso. A la gente le cuesta trabajo aceptar que el fracaso no existe en lo absoluto. Lo que pasa es que hay diversos grados de éxito. Aunque algunos de estos grados de éxito no sean tan impresionantes, tienen su valor, y usted aprenderá de ellos. Si rehúsa efectuar un cambio mental que desea a causa del miedo al fracaso, usted se estanca y queda atrapado por aquellos accidentes que, a pesar de no haberlos elegido usted, teme modificar.

Steve, por ejemplo, deseaba cambiar de vida, pero temía abandonar la blanda seguridad que le proporcionaba la gran compañía para la que trabajaba. Su empleo le proporcionaba un buen sueldo regular, excelentes beneficios y poco trabajo. Sin embargo, sentía morir de aburrimiento. Aunque deseaba vender bienes raíces, no se dedicaba de lleno a la consecución de sus sueños. De manera esporádica tomaba cursos, y aunque se sentía capacitado para ocuparse en aquella actividad, tenía miedo.

Cuando se vea usted en este dilema hágase dos preguntas básicas: "¿Qué pasa si lo hago? y ¿Qué pasa si no lo hago?"

"¿Qué pasa si lo hace?", le pregunté a Steve. "Tendría una oportunidad de hacer dinero, de ser independiente y

feliz porque no tendría que presentarse a trabajar puntualmente todos los días y enfrentarse a ocho horas de tedio. ¿Y si no lo hace? Jamás sabrá lo brillante que puede ser si no lo intenta, y se pasará la vida de quincena en quincena”.

Pero, ¿si lo hacía y fracasaba?

“Si lo hace y fracasa, jamás lo considerará como fracaso, sino simplemente como aprendizaje y como una oportunidad de madurar. Sólo tiene usted veinticinco años, de manera que si fracasa podrá empezar de nuevo. Es una tontería hablar de lo que sucedería si fracasara. No va a fracasar. Es usted bien parecido, brillante y con todas las de ganar. Tiene además la educación necesaria. Quizá no tenga todo el éxito que quisiera, pero no va a fracasar, porque tiene la capacidad de hacer lo que quiere”.

En el caso de Steve utilizamos psicofusión negativa para darle la motivación que necesitaba. Cuando no estaba trabajando se visualizaba a sí mismo en la fábrica montando defensas en un automóvil. Escuchaba el estruendo de las máquinas, aspiraba el olor de la grasa y la suciedad y sentía cómo le corría el sudor. Se visualizaba a sí mismo envejeciendo en la misma tarea, muerto de aburrimiento. Ya había tenido esa experiencia por espacio de siete años. Trataba de evocar lo que sentía y el solo imaginarse en lo mismo otros treinta y siete años, le asustaba. Trató de sentir aversión por todo esto y luego evocaba otros tiempos cuando tenía confianza en sí mismo y era mucho más feliz.

Como motivación adicional para ayudarlo a vencer el temor de abandonar su seguridad, compró casa y automóvil nuevos, obligándose a ganar más dinero para pagarlos cómodamente. Cada vez que lo veía le aumentaba la programación negativa hacia su trabajo con comentarios burlones. “¿Qué tal está mi rata de taller?”, le preguntaba. “Debe gustarle mucho su trabajo, ¿verdad? Usted lo eligió... ¿Esas son todas sus ambiciones en la vida?”

Finalmente, a Steve le dio miedo de tener miedo. Sólo entonces pudo darse la oportunidad que anhelaba. Tres semanas después de dejar el trabajo y de empezar en los bienes raíces, ganó 4 500 dólares por concepto de comisiones so-

bre una venta. El primer año obtuvo 44 000 dólares, y este año espera llegar a los 60 000.

Usted también puede hacer lo que quiera si vence su temor. Si no cuenta con la preparación que necesita, obténgala. Si no puede pagar el costo de este aprendizaje, consiga el dinero, y si no tiene la madurez necesaria, pague todo lo que haya que pagar para llegar a ser lo que desea. Debe *inundarse* con todas las experiencias que necesite para eliminar de su vida el temor, antes de inundar su vida de logros.

Control instantáneo: “El temor debe desaparecer para que yo madure”.

14

Convierta la angustia en gozo

La tensión es una asesina. La investigación al respecto indica que la tensión emocional contribuye a la hipertensión arterial, a los problemas gastrointestinales y a varias otras enfermedades.

La tensión hace que los jugos gástricos dañen el frágil revestimiento del estómago, propiciando la formación de úlceras. Provoca que la presión arterial se eleve y cause infartos y ataques cardíacos.

La tensión empuja a muchos a beber, y es causa de divorcio y desempleo. Hace desdichada a la gente y la hace morir antes de tiempo.

Existe tensión cuando una pena que nos aqueja prepara a nuestro cuerpo para luchar, pero inconscientemente ataca a ese mismo cuerpo.

A pesar de las extensas investigaciones llevadas a cabo por médicos y psicólogos, poco se conoce acerca de la razón por la que ciertos elementos de tensión devastan a una persona mientras que en otra tienen poco efecto. Los rigores a

que se someten los controladores del tráfico aéreo, por ejemplo, pueden causar hipertensión en algunos, dejando indemnes a otros. El trauma del divorcio puede causar una extrema tensión en algunos, mientras que para otros puede significar un enorme alivio.

Obviamente, la razón de la tensión no radica en el elemento tensor. La tensión es una reacción emocional inconsciente que el tensor origina en un individuo. Cuando usted está tenso se debe a que su 90 por ciento emocional está controlando a su 10 por ciento intelectual, provocándole una emoción que usted no eligió y que tampoco desea, emoción que puede incluso enfermarlo físicamente.

Usted puede librarse de la tensión escogiendo emociones que transformen la angustia en gozo. Cualquier cosa que suscite emoción es una forma de tensión, pero usted puede elegir una forma placentera de tensión: el gozo. Ya que dentro de usted existe toda la gama de emociones humanas, puede resucitar sus mejores sentimientos y rechazar los que sean negativos y que minen su cuerpo y su mente. Para convertirse en una persona que impida a los tensores hacerle la vida desagradable, puede echar mano de la psicofusión.

Primeramente, debe reconocer que está tenso. Es menester que de inmediato identifique esa presión o perturbación emocional que está surgiendo dentro de usted. Cuando su vuelo se retrase indefinidamente a causa de una nevisca, por ejemplo, pregúntese: "¿Qué objeto tiene que me moleste?". Cuando le carguen 300 dólares más de lo que su abogado estimaba por la protocolización de su testamento y última voluntad, pregúntese: "¿Me van a cobrar menos si me enojo?"

Tome en cuenta que inconscientemente decide enojarse o frustrarse, y que en esas situaciones o en cualquier otra puede esgrimir, a voluntad, una actitud positiva, productiva y controlada.

Utilice la psicofusión. Inspire profundamente para inundar su cuerpo de oxígeno. Espire con lentitud mientras se dice: "derriete y relájate", ordenando a su cuerpo que elimine cualquier sentimiento que usted no desea. Si lo hace, de inmediato podrá sentir un control interior.

Evoque algún sentimiento específico que haya tenido previamente, uno que eliminaría la tensión si ahora la tuviera. Ya ha recurrido usted a sentimientos de relajamiento que tenía almacenados en su subconsciente. Visualice ahora el recuerdo con vividez, adéntrese en él y deje que los sentimientos resultantes invadan su mente y su cuerpo.

Unase a esos sentimientos para vencer la tensión. Reexperimente los sentimientos positivos evocando mentalmente la imagen del recuerdo, y adéntrese en éste para recuperar su beneficio emocional.

No tome la tensión como algo personal. La nevisca que retardó el vuelo no fue una venganza personal contra usted. El abogado no subestimó sus honorarios para luego cargarle mucho más porque pensara que usted es demasiado inseguro para cuestionar la discrepancia. Deslígrese de la tensión desprendiéndose intencionalmente de su propia persona para observarla desde afuera, en vez de dejarse atrapar en la desagradable experiencia.

Analice lo que se está acumulando por dentro y que lo hace sentirse así. Reconozca que se trata de una emoción inconsciente que usted no eligió. Remóntese a aquel recuerdo de relajamiento elegido por usted y disfrútelo. Instálese en él y realícelo.

Si, a pesar de todo, el sentimiento de angustia sigue tratando de dominar sus emociones, cierre los ojos, relájese y repita mentalmente lo siguiente diez veces, presionando un dedo cada vez: "Quiero buenos sentimientos". Esta idea se puede programar en el subconsciente mediante el autoeco hasta que aquél la acepte como verdad.

Aunque usted puede aprender a eliminar la tensión cuando ésta se presenta, lo mejor es evitar que lo haga. Esto puede llevarlo a cabo analizando aquellas cosas específicas que lo ponen tenso, y reprogramando su actitud hacia ellas. Al igual que el temor, la mayoría de los elementos tensores son irracionales, y el reconocerlos como tales le permitirá eliminarlos de su vida.

Edna, por ejemplo, estaba tensa porque su marido había tenido un ataque cardíaco. Aunque los médicos decían que Jim, que así se llamaba, estaba restableciéndose y podría rea-

nudar su vida normal con ayuda de ejercicios y medicamentos adecuados, Edna se sentía obligada a preocuparse por la posibilidad de que muriera.

Si Jim decidía poner un clavo en la pared para colgar un cuadro, Edna se lo impedía como una madre sobreprotectora. Hacía una gran alharaca con cada comida que preparaba, y diariamente era una odisea la elección de alimentos bajos en colesterol y la recolección de recetas sin grasa. Vivía tan preocupada que se estaba encaminando ella misma a una muerte más prematura que la de su marido.

“No sería una buena esposa si no me preocupara”, me dijo. Pero sólo después de que pudo aceptar el hecho de que ella misma estaba causándose la tensión, pudo eliminarla.

Las tensiones como la de Edna son muy comunes. Muchas personas se preocupan porque creen que no serían buenas si no lo hicieran. ¿Qué madre no se pondría hecha un manojo de nervios si su hijo no estudiara ni escuchara a sus maestros? ¿Y qué hija no se deprimiría si su anciana madre se volvía senil? Este tipo de razonamiento hace infelices a las personas.

Aceptemos, pues, que el enojo ante cualquier situación no sirve para nada. Nadie tiene derecho a forzarnos a que nos enojemos.

Otra actitud muy común que nos lleva a la tensión es la opinión de que si las cosas no salen perfectas hay que considerarlas malas. Cuando la anfitriona deja caer la bandeja con el pescado que ha preparado para su fiesta, considera que ha arruinado la noche. Lo mismo pasa cuando reconvienen a la secretaria por un error mecanográfico.

¿Por qué elegir actitud tan negativa cuando se puede adoptar una positiva? Usted dígame siempre que no hay día malo. Lo que pasa simplemente es que los hay mejores que otros. Empiece por evaluar aquellas cosas malas que le causan tensión, y recuerde que no hay cosa mala, sino simplemente diversos grados de cosas buenas.

Si usted cree que la felicidad es imposible a menos que virtualmente todo mundo lo quiera y aprecie, siento decirle que pertenece a esa nutrida sociedad de los autodetractores. Si, por otra parte, cree que debe ser competente en todo lo

que emprende, es usted propietario de una compulsión perfeccionista que seguirá frustrándolo siempre. Nadie puede ser querido ni apreciado por todo mundo. Nadie puede ser perfecto. Es terrible, pero es verdad, y si esto le provoca tensión es porque se ha establecido metas poco realistas, e inconscientemente ha decidido sentirse mal cuando no las puede lograr.

Otras creencias comunes que causan tensión son las convicciones de que la felicidad y la infelicidad vienen de afuera, y que nuestro pasado determina nuestra conducta actual. Olvídense de esto. Ahora ya sabe que puede adentrarse en sí mismo para recuperar cualquier emoción, independientemente de las circunstancias ambientales; que puede rechazar la programación negativa que dio lugar a su pasado y reprogramar su futuro como lo desee.

Los expertos que han estudiado la tensión reconocen que las técnicas de ejercicio y relajamiento son buenas para eliminar la tensión. Si emprende usted un programa de ejercicios, asegúrese de elegir uno que pueda observar regularmente. Si se convierte en una monserga, lo más seguro es que lo abandone y se sienta culpable, lo cual, a su vez, dará por resultado aún más tensión.

Puede servirle mucho un sencillito ejercicio de relajamiento llevado a cabo cuando se sienta tenso y antes de acostarse por la noche. Atienda las siguientes instrucciones. Acuéstese bocarriba en la cama, permitiendo que los pies se separen de manera natural. Mientras los tenga juntos, con los dedos apuntando hacia arriba, está tenso, y también lo estará si tiene los brazos doblados sobre el pecho o las manos entrelazadas sobre el estómago. Deje caer los brazos a lo largo de los costados, con las palmas de la mano hacia arriba. Ahora ya está en posición adecuada para relajarse.

Concéntrese sólo en aquella parte de su cuerpo a la que pide que se tense y se relaje. En efecto, a cada parte del cuerpo le ordenará que se tense por espacio de cinco segundos, para luego irse relajando lentamente. Cuando la tensión vaya aflojando, concentre su atención en la sensación que le produce al ir desapareciendo.

Para empezar, tense la pierna derecha, con todo y pie,

sacando el talón y retrayendo los dedos y cuente hasta cinco. Luego, relaje, pero no de inmediato. Concéntrese en hacerlo lentamente, pensando en cómo se va relajando la pierna hasta la punta de los dedos.

Haga lo propio con la pierna izquierda. Después de este ejercicio, debe sentir las piernas pesadas y totalmente exentas de tensión.

Concéntrese ahora en la zona pélvica. Meta el estómago, tense los glúteos, cuente hasta cinco y lentamente vaya relajándose, sintiendo cómo se aflojan los glúteos y el estómago.

Concéntrese en la zona del pecho. Eche los hombros hacia atrás, tensando los músculos dorsales y abdominales mientras cuenta hasta cinco. Relájese lentamente, permitiendo que la tensión vaya desapareciendo de la espalda, los hombros, el cuello y el pecho, concentrándose sólo en esas partes de su cuerpo mientras desaparece la tensión, dejando su torso flojo como si fuera un muñeco de trapo.

Tense los brazos, de los hombros para abajo, hasta las manos; cuente hasta cinco y relájese, dejando que la tensión vaya saliendo lentamente a partir del bíceps, el codo, todo el brazo hasta la muñeca, las manos y las puntas de los dedos mientras abre las manos con las palmas hacia arriba.

Tense el cuello, estirando la barbilla, y cuente hasta cinco. Relaje, concéntrese en la tensión que se va saliendo del cuello, de la columna vertebral y hasta de los glúteos, y siga concentrado en el relajamiento.

Concéntrese en la cara. Apriete las mandíbulas y los labios, levante las mejillas, apriete los párpados y arrugue el entrecejo. Simule la expresión enojada de un niño y luego relájese, permitiendo que la barbilla descienda, que los labios se entreabran ligeramente, que las mejillas desciendan y que el entrecejo se alise.

Tras este ejercicio debe sentir que el cuerpo se hunde en el colchón mientras se concentra en cada parte de su cuerpo para ver si está completamente relajada. Primero el pie derecho, luego el izquierdo, luego la pierna derecha, luego la izquierda, los glúteos, el estómago, el pecho, la espalda, los hombros, el brazo derecho, el brazo izquierdo, las manos, el cuello, la barbilla, la boca, las mejillas, los ojos y la frente.

Cuando ya esté totalmente relajado, visualice mentalmente algún recuerdo feliz. Adéntrese en éste y revívelo.

Descubrirá que con la práctica de este ejercicio de relajamiento no sólo aliviará la tensión cuando ésta se presente, sino que también obtendrá energía adicional durante la jornada, y le ayudará a relajarse por la noche cuando no pueda dormirse.

Combinando la psicofusión —para elegir la emoción necesaria para contrarrestar la tensión que usted no ha elegido— con el autoeco —para programar buenas emociones en el subconsciente— y este ejercicio de relajamiento de los pies a la cabeza, usted podrá transformar la angustia en gozo. Cuando la tensión amenace atacar a su cuerpo y a su mente, usted puede ser el vencedor.

Control instantáneo. “Quiero buenos sentimientos”.

15

Desarrolle su autoestimación

El amor es la emoción más elevada que los seres humanos pueden experimentar, pero al igual que todas las emociones, muere si no se practica. Aunque en los últimos veinte años no haya tenido usted un pensamiento cariñoso para otro ser humano, todavía tiene capacidad de amar. La emoción está allí en su subconsciente, en estado latente, porque algo en ese subconsciente suyo prefirió el odio, el temor, la autoconmiseración, el resentimiento, los celos o cualquier otra emoción indeseable que asfixió y suprimió la emoción amorosa.

Si no puede amar a los demás, lo más seguro es que nadie puede amarlo, ni siquiera usted mismo. Si trata de amar a alguien siendo que usted no se ama, es que busca usted una justificación de su existencia y trata de crear una dependencia de alguien que le dé lo que no puede darse a sí mismo: autoestimación.

Esto no resultará porque es algo artificial, una trampa. Quizá se gane temporalmente el afecto de alguien, pero este afecto no durará. Si no se quiere a sí mismo, perpetúa esa

imagen autodepreciativa, e incluso quienes se empeñen en amarlo reconocerán con el tiempo que es usted un perdedor. Acto seguido decidirán que usted se conoce mejor que ellos, y si usted se detesta, ¿por qué no lo han de detestar ellos?

La gente necesita amor. Un niño criado sin afecto será un adulto desdichado. Un adulto que diga que no necesita amar a los demás generalmente es una persona que teme enfrentarse a los riesgos del amor. El amor nos vuelve vulnerables porque los seres amados bien podrían no correspondernos. Es como caminar por la cuerda floja. Cada instante que permanezcamos sobre ella podemos caer, pero asimismo tenemos una oportunidad de experimentar lo sublime. Ese riesgo, empero, no existe si usted practica la autoestimación, que es un prerrequisito para sostener una relación afectiva con cualquiera.

Usted nace con el reconocimiento de ser el Número Uno pero este sentimiento rápidamente se ve desterrado de su subconsciente. Desde que es niño aprende que amarse a sí mismo no está bien. Amar a los demás es una regla de la sociedad. No seas egoísta. No seas soberbio. No seas codicioso ni vanidoso. Lo que no se nos aclara es que el egoísmo, el orgullo, la codicia y la vanidad sólo son cosas malas si interfieren en el derecho que tienen los demás a esas emociones. Si se utilizan positivamente estas emociones pueden convertirnos en mejores personas, capaces de amarse a sí mismas y, por ende, capaces de amar a los demás.

Si se muestra usted egoísta con respecto a su apariencia, tendrá buen cuidado de su cuerpo.

Se toma el tiempo para observar una rutina diaria de ejercicio. Si es egoísta con respecto a su apariencia, aprenderá a amar su propia imagen. Es un paso vital conducente a una autoestimación completa.

Georgina se encontraba prisionera en el típico esquema del marido y los hijos antes de bajar veinte kilos. Cambió su forma de guisar a pesar de las protestas de sus hijos, e incluso consiguió un empleo, a pesar de las protestas de su marido. Los hijos sobrevivieron sin las golosinas recién salidas del horno que solían engullir al volver de la escuela, y el marido

empezó a tratarla con respeto cuando el sueldo de ella rebasó al suyo.

Me llamó unos nueve meses después de una sesión de hipnoterapia, en la que nos concentramos en un entrenamiento para que se amara a sí misma. "Sólo quiero darle las gracias por haberme permitido ser yo misma", me dijo. Claro que había sido ella misma la que se lo había permitido. Simplemente necesitaba un impulso exterior que le confirmara que no tenía nada de malo ser egoísta con respecto a su apariencia, orgullosa de sus capacidades, codiciosa de desplegarlas fuera de su casa y vanidosa de sus logros. No podía ser ella misma mientras no se amara.

Si usted es un individuo típico, programado para rechazar su ego, probablemente no apruebe la idea de que Georgina se envaneciera del cambio que logró en su vida. Claro está que esto es simple sentimiento. Cuando a uno lo programan con una lista de buenos y malos sentimientos, la vanidad va a la cabeza de las prohibiciones.

Por definición, la vanidad es "una opinión exagerada de uno mismo y de sus méritos". ¿Se ha detenido alguna vez a considerar qué sería nuestro mundo si no hubiera existido gente con opiniones exageradas de sí misma y de sus méritos? Gran parte del progreso se realizó porque alguien, a pesar de las burlas de la sociedad, inventó la lámpara incandescente, el teléfono, el automóvil y el aeroplano. En el contexto del conocimiento existente en esa época, esos inventores ciertamente tenían una opinión exagerada de sí mismos, ¿verdad?

A Abraham Lincoln se lo considera uno de nuestros más grandes presidentes, pero poca gente recuerda que fueron once las ocasiones en que jugó para la presidencia, y que nueve de ellas lo derrotaron. ¿Cuántos de sus contemporáneos que votaron contra él creerían que tenía una exagerada opinión de sí mismo para lanzarse a la presidencia? A pesar de todo, él siguió creyendo en sí mismo cuando eran muy pocos los que lo hacían. Se aferró a su idea. Si eso es vanidad, ¿quién se la puede criticar?

La gente está programada para creer que el orgullo es cosa mala. Una señora que ofrece una cena bien puede sudar todo el día junto a la estufa preparando manjares para sus invita-

dos, y cuando llega la hora de los elogios se sentirá culpable de aceptarlos con orgullo. "Pero si no ha sido nada", dirá; "es receta de mi madre", o "lo que yo cocino no se puede comparar con lo que cocina Martha, o Jennifer, o Jane". Muéstreme usted una que diga: "Sí, está delicioso, ¿verdad?", y yo le mostraré a la mujer que reconoce el orgullo como ingrediente necesario de la autoestimación y de la estimación por los demás.

Olvídese el proverbio que dice: "El orgullo aparece antes de una caída", y acuñe el suyo: "Sin orgullo, el amor no existe".

Si usted no se puede enorgullecer de sí mismo, está alargando el cuello para que lo decapiten si está tratando de cultivar una relación amorosa, y lo mismo puede decirse con respecto a la codicia.

Olvide todas aquellas definiciones anticuadas que dicen que el verdadero amor es abnegado y que hay que considerar el placer de otra persona antes que el propio. Si su autoestimación es lo suficientemente fuerte y realista, el amor que usted profese a otro ser humano puede tener la misma fuerza y el mismo realismo. Si su autoestimación es fuerte, usted alimenta, nutre, desarrolla y duplica sus sentimientos, compartiéndolos, pero si no se quiere no tiene nada que ofrecer que crezca, que permita la intimidad y que soporte el paso del tiempo.

Debe aprender a ser codicioso. Si usted es el que da, y el objeto de su amor es el que toma, el dichoso amor se convertirá en una farsa. Este tipo de situación existe en muchos matrimonios, sobre todo en aquellos consumados en la década de los cincuenta o antes. En ese entonces las mujeres estaban programadas para creer que los deseos del marido venían antes que todo, y se vieron en un dilema, pues por un lado querían liberarse de la servidumbre, y por otro permanecer en ella.

Los maridos no tienen la culpa, pues después de todo a ellos también se les programó para que creyeran que el deber de la esposa era servir a los intereses de ellos. Este dilema dio por resultado una especie de supermujer con dos trabajos de tiempo completo a la vez: uno en su casa y el otro afuera.

Creó asimismo resentimientos que acabaron con los afectos. Los matrimonios que sobreviven con el amor intacto son aquellos en los que cada uno de los cónyuges tiene suficiente autoestimación para no interferir en los privilegios de egoísmo, orgullo, codicia y vanidad del otro.

Desarrolle usted estas cualidades y amará y será amado, aunque ello no ocurra de la noche a la mañana. Con excepción de las parejas que están en la primera fase del romance, debe practicarse la emoción amorosa. Las primeras locuras amorosas que hacen de usted una presa física y mental no duran, a menos que las practique conscientemente y de forma regular.

No es posible establecer una relación amorosa con alguien y esperar que todo siga igual durante veinte años. De ser así, lo suyo no es amor, sino costumbre, pues normalmente las personas crecen, maduran y cambian, y el amor junto con ellas. El secreto para perpetuar el amor es un crecimiento, una madurez y un cambio que sean aceptables para ambas partes. Entonces, aunque ya no se escuche sonido de campanas a cada beso, el amor puede ser algo muy confortable. Es como un zapato viejo que nos sigue gustando por cómodo, aunque haya perdido su hermosura inicial.

Como todas las emociones, el amor es sentimiento, no pensamiento, y como todas las emociones, la autoestimación y la capacidad de amar a los demás radican en el subconsciente. . . y usted puede recuperar los sentimientos. Evoque una ocasión específica en que su amor por alguien era tan intenso que virtualmente se desbordaba de su cuerpo. Recuerde la excitación y el temor de perderlo. Recuerde, en fin, aquella emoción de "esto es todo lo que importa" que desplazaba de su mente todo lo demás.

Inspire profundamente y piense "derrítete y relájate", trayendo esa emoción a nivel consciente. Despiértela dentro de usted, una y otra vez, contemplando este ejercicio de psicofusión de la misma manera en que contempla una pintura. Cuando usted desea barnizar en forma duradera y brillante una mesa, primero aplica una ligera capa de barniz, luego otra y otra, hasta que logra el efecto deseado. De la misma forma

puede rejuvenecer la emoción amorosa, capa tras capa, hasta que quede dura y brillante. No durará si la recibe en pedazos.

No cometa el error de creer que el amor es eterno. Los inevitables cambios no siempre son emocionalmente aceptados por las dos partes de una relación amorosa. El hecho de que usted ame a una persona una vez no significa que la amará siempre. Eso sería como Edison que, al descubrir la lámpara incandescente, observó: "Bueno, ya está hecho". Si así hubiera sido, todavía estaríamos parpadeando bajo una nebulosa luz amarilla. La primera lámpara incandescente no era bastante buena. Necesitaba perfeccionarse. ¿Por qué han de ser diferentes nuestras emociones?

Créame, si existe todavía alguna chispa de amor entre usted y otra persona, si quiere usted puede recuperar todas las emociones originales del romance. Cada vez que hago una demostración de hipnosis, generalmente escojo a una pareja como el dúo afortunado de la noche. Después de hipnotizarlos a los dos, les sugiero que van a tener una noche de amor perfecto y desinhibido. Las llamadas telefónicas y las cartas que he recibido de algunas de esas parejas han indicado resultados halagüeños, tales como las gracias que una señora me dio por haber quedado encinta esa noche en particular después de tres años de intentarlo. Sólo una vez recibí una queja.

Malcolm fue a verme en compañía de su esposa una semana después de haber sido la pareja de la noche. Se quejó de que no podía comer, ni dormir, ni trabajar, ni poner atención en nada.

"¿Se había sentido antes así?", le pregunté.

Dijo que sí, cuando tenía diecisiete años.

"¿Qué le sucedió entonces para que se sintiera de esta manera?", le pregunté.

Que había conocido a su esposa. Ella lo había afectado de tal manera que perdió el apetito, la concentración y toda su compostura.

Me reí: "¿Sabe lo que le ha ocurrido?", señalé. "Que está enamorado de nuevo como cuando era adolescente. Cuando elegí a usted y a su esposa como la pareja afortunada de la noche, debí advertirle que la amaría tanto como cuando

se enamoró de ella por primera vez. Y eso es exactamente lo que ocurrió. Se ha vuelto a enamorar de su esposa”.

Haciendo uso una vez más de la hipnosis modifiqué su pasión adolescente para que pudiera comer, dormir y trabajar de nuevo. Recuerde este caso cada vez que crea que sería sensacional volver a amar como antes. Es mejor que algunos síntomas del amor se queden tranquilos en el subconsciente para recordarlos, pero no para revivirlos.

Rescate únicamente lo mejor. No tema poner en evidencia sus facetas positivas y ostentarlas como algo especial y visible. No acepte sus facetas negativas como aspectos personales que le impidan autoestimarse. Si no le gustan, entiérrelas. Reconozca su existencia y déjelas morir mediante negligencia. Rechace toda emoción que le recuerde sus defectos.

No trate de amar a nadie hasta que haya aprendido a amarse a sí mismo. Es imposible que se salga de su propia persona para crear una emoción que no existe en su interior, pues entonces estaría tratando de meter algo del exterior al interior, y eso no funciona. El amor sólo se puede proyectar desde adentro, donde se encuentra en espera de que usted lo rescate y lo haga vivir una vez más.

Control instantáneo: “Quiero ser yo”.

16

Comprenda por qué come demasiado

Son pocas las personas que comen porque tienen hambre. La mayoría de mis pacientes obesos me dicen que jamás han sentido hambre porque siempre comen antes de que su cuerpo sienta esta necesidad. Casi todo el tiempo muchos de ellos se sienten como si se hubieran tragado un balón de basquetbol.

¿Por qué, pues, la mayoría de los norteamericanos están pasados de peso? Sencillamente porque se nos ha programado para creer que, sin importar el problema, comiendo nos sentiremos mejor.

Debemos aceptar que comer es un placer. Se trata de una gratificación primaria que nos hace sentir bien. Es también un tranquilizante natural que nos calma. Un helado nos hará sentir mejor cuando el azúcar que contiene entra en nuestro

torrente sanguíneo y nos da una excitación temporal. Si usted ingiere una taza de chocolate caliente después de patear la nieve de la entrada de su casa, se calentará.

La gratificación oral del comer es algo que se nos imbuye aun antes de que seamos capaces de pensar, sobre todo con lo que respecta al azúcar. Cuando el bebé llora le meten en la boca un chupón con miel. Cuando el niño que empieza a caminar se porta bien, le dan un helado. Si no llora cuando el médico lo inyecta, recibe un caramelo. En su cumpleaños, un gran pastel, y si se come todas las espinacas u otras verduras que le parecen asquerosas, un delicioso postre.

El comer es un símbolo de cariño que magnifica el placer de una experiencia compartida. Cuando usted visita a un amigo, lo primero que éste hace es ofrecerle algo de comer o de beber. Si usted rehúsa, no sólo rechaza la comida o la bebida que le están ofreciendo, sino también su hospitalidad.

Hace mucho tiempo que aprendió esta lección cuando su mamá cocinó para usted su platillo favorito como una muestra de cariño. Si en esa ocasión usted estaba lleno y ya no quería comer, ella se ofendió. Usted captó el mensaje rápidamente, porque está programado para creer que si no se come lo que la gente le ofrece es una mala persona, pues su negativa resulta ofensiva.

Los norteamericanos están programados para comer con más frecuencia de la necesaria. El cuadro tradicional de tres alimentos al día es una regla capitalista, no humana. Las compañías venden muchos más alimentos si la gente come tres veces diarias en vez de dos, como se acostumbra en muchos países. El capitalismo asimismo contribuye al hecho de que en Estados Unidos se cene tan temprano. Así pues, si usted cena a las cinco y media de la tarde, antes de irse a acostar por la noche le darán ganas de engullir papas fritas, galletas, palomitas de maíz y otras chucherías por el estilo. Si los norteamericanos estuvieran programados para cenar a las ocho de la noche, al estilo de casi todos los europeos, las ganancias de las compañías de productos alimenticios disminuirían. La gente ya estaría acostada antes de que le entrara la desazón de seguir comiendo.

Mediante la hipnoterapia he podido ayudar a miles de pa-

cientes a reprogramar la computadora emocional que los tiene cautivos en la cocina. Si usted puede modificar lo que siente con respecto a comer, puede bajar de peso sin necesidad de que le trasplanten la tiroides de una oruga o que le cosan la boca con hilo. Si cambia de actitud para cambiar de vida, también puede cambiar su cuerpo. Así de sencillo.

Usted solo, sin acudir a nadie, puede ponerse esbelto. Algunos lectores del sexo masculino, cuando eran adolescentes empezaron deliberadamente a aumentar de peso porque querían ser machos. En esa época la robustez equivalía a masculinidad. No advirtieron entonces que una vez que empezaran a acumular kilos adicionales en su cuerpo, con el tiempo se pasarían de la raya del *sex appeal*.

Algunas mujeres, por su parte, aumentaron de peso deliberadamente por la razón opuesta. El ser *sexy* no les resultaba apetecible. ¿Recuerda usted a aquellas muchachas a las que empezaba a crecerles el busto en la secundaria? Se sentían mal. La mayoría de sus amigas estaban todavía planas, y no querían verse diferentes. Los condiscípulos empezaron a hacer observaciones punzantes por el sostén que se marcaba por debajo del suéter. A algunas incluso las molestaban los padres, quienes hacían una gran alharaca porque sus nenitas se estaban convirtiendo en mujeres. Unos cuantos kilos de más servían para hacer menos evidente el "vergonzoso" busto, y muchos kilos incluso lo ocultaban por completo.

Fueron muchas las que se empeñaron en modificar su cuerpo. Más tarde, aunque deseaban recuperar la antigua silueta, siguieron comiendo en exceso, a pesar de saber que no debían hacerlo. Aunque intelectualmente deseaban cambiar, estaban emocionalmente impedidas.

Hay personas que empiezan a comer en exceso cuando se enfrentan a algo nuevo que les impone presiones desconocidas. George y Gloria fueron a consultarme para bajar de peso después de cuatro años de matrimonio. Antes de casarse, ninguno de los dos tenía problemas de gordura, pero ahora George tenía un sobrepeso de 25 kilos y Gloria de 20.

George era un tipo anticuado que creía que el lugar de una esposa era su hogar. Ya que Gloria no se sentía nada motivada por su empleo de mecanógrafa, no tuvo dificultad para

decidir quedarse en casa. De esta manera, su gran tarea cotidiana era la preparación de la cena. Se dedicó a estudiar libros de cocina y a experimentar con recetas fantásticas llenas de ricas salsas, crema agria y pasta hecha en casa. En la cocina encontró la creatividad que le faltaba frente a la máquina de escribir. De esta manera, el cocinar se convirtió en su empleo y en su principal contribución al matrimonio. Muy eficiente en su menester, cuando George volvía del trabajo ella ya tenía puesta la mesa.

George creía que debía comerse todo lo que Gloria cocinaba, porque si no lo hacía se ponía molesta y deprimida. ¿Para qué enturbiar su relación por causa de una comida?, se decía. Adoptó el programa de engullirlo todo con gozo noche a noche, para satisfacer la necesidad emocional que tenía su mujer de sentir que su creatividad culinaria era apreciada.

Al discutir sus hábitos alimenticios conmigo, Gloria dijo que ella cocinaba porque creía que George así lo quería. Se sorprendió cuando él le dijo que la cocina elaborada no era necesaria para satisfacerlo y hacerlo sentir que era una buena esposa.

Cuando eran solteros no tenían problemas de peso porque sólo comían cuando tenían hambre. Para perder peso, empezaron a suprimir la cena, toda vez que ninguno de los dos tenía hambre a esa hora, y sólo cenaban porque el reloj así lo ordenaba. Gloria llenó su necesidad creativa haciendo *macramé*, y aquellos banquetes de cinco platillos pronto fueron cosa del pasado. En vez de la opípara cena de antaño, cenaban una sopa o una ensalada cuando sentían hambre.

Hay personas que empiezan a comer en exceso por una carencia de gratificación sexual, ya sea física o emocionalmente. Cuando a uno le falta una gratificación física o emocional, el mejor sustituto que puede encontrar es la comida. Al igual que en el sexo, el comer tiene un clímax: tragar el alimento. Muchas mujeres sexualmente activas no llegan al orgasmo durante el coito. Se quedan en una etapa de alta sexualidad, y se quedan a medias porque no hay un final, una resolución a sus sentimientos. Tratarán de obtener a la mañana siguiente en el desayuno la gratificación que no

obtuvieron en la cama la noche anterior. Patrullarán la cocina pensando: "Tengo ganas de algo, pero no sé de qué". El chocolate que se comen no satisface sus deseos, y tampoco el pedazo de queso. Jamás llegan a satisfacer ese deseo que ellas creen que es apetito, porque no es comida lo que realmente necesitan.

Hay gente que come en exceso por insomnio. Cuando están en la cama sin poder dormir, vuelta y vuelta, recuerdan subconscientemente la pequeña golosina y el vaso de leche que mamá solía darles antes de acostarse. Cualquier cosa que coman del refrigerador para vencer el insomnio, se queda en su estómago como una especie de protuberancia hasta la hora del desayuno, el cual aumenta dicha protuberancia.

Son pocos los individuos inmunes a esa excesiva ingestión de calorías originada por el que viene a ser el pasatiempo nacional de los norteamericanos: ver televisión. La televisión hipnotiza, y los comerciales están programados para provocar en el televidente una excitación emocional encaminada con frecuencia hacia la comida y el sexo.

En cuanto usted ve una botella de refresco perlada, siente sed. Cuando se trata de una chica guapa que sonrío después de comer un chocolate, usted siente envidia. Su subconsciente le dice que probablemente usted se sentiría igual de feliz si comiera algo tan bueno. Recuerde que su subconsciente *siente*, no piensa.

A Brian, por ejemplo, su subconsciente le ordenaba habitualmente que se levantara a comer cuando estaba profundamente dormido. Así pues, se dirigía al refrigerador, se preparaba algo, y poco antes de terminar de comérselo, despertaba. Como este estado de cosas se presentaba noche tras noche, cada vez se sentía más molesto por las calorías adicionales que estaba ingiriendo. Aunque era alto y flaco, le horrorizaba la sola idea de aumentar de peso.

Brian le puso candado a la puerta de la cocina, esperando despertar antes de poder abrirlo para llevar a cabo su ritual nocturno. A veces despertaba mientras estaba abriendo el candado, pero a veces no.

Cuando fue a consultarme reprogramé su subconsciente para que evocara un recuerdo en el que comía algo que le

gustaba, para que se lo comiera en sueños. A partir de entonces, en vez de satisfacer su deseo en la cocina, lo satisfacía en sus sueños. Otros pacientes se han beneficiado con esta técnica estando despiertos.

Los antojos se presentan por muchas razones, y son pocas las personas que pueden evitar los antojos de comida inducidos por la droga. Usualmente se toma un aperitivo antes de cenar para disminuir el apetito, pero si usted está tratando de bajar de peso, no debe hacerlo. Los bebedores no se explican por qué están gordos, ya que comen muy poco, pero no se dan cuenta de que con la bebida ingieren 1 500 calorías diarias. Este es el máximo de calorías que la mujer promedio debe comer para mantenerse en su peso, pero para perderlo, tiene que comer menos. El hombre promedio no perderá ni un solo gramo si consume 2 000 calorías diarias, razón por la que no puede ingerir 1 500 en alcohol. Aunque fumar marihuana no añade calorías, sí ocasiona los llamados "antojos locos". Después de unas fumadas, hasta un calcetín sucio tendría buen sabor.

Mucha gente come porque no ha aprendido a manejar sus conflictos emocionales, y se dedica a deglutir o masticar sus problemas. Judy empezó a engordar cuando su marido se hizo cargo del turno de noche, para lo cual salía de casa a las tres y media de la tarde. Después de acostar a los niños, Judy se pasaba toda la noche con sus amigas consentidas: papas fritas y coca cola. Se tomaba veinticuatro coca colas diarias, con 150 calorías cada una. Todos los días llevaba el cartón de botellas vacías a la tienda y volvía con otras tantas llenas; es decir, con 4 000 calorías.

No es extraño, pues, que pronto pasara de los cien kilos y que su matrimonio empezara a descomponerse. Su marido, que trabajaba muy duro, y que al llegar a casa se encontraba con cincuenta kilos más de mujer de los que había conocido al casarse, empezó a perderle el cariño. Judy bajó de peso únicamente después de solucionar lo de su soledad, llenando sus noches solitarias con cursos universitarios por correspondencia, los cuales le vinieron muy bien cuando se divorció.

Comer puede ser un mecanismo primario de defensa. Cuando usted asiste a una fiesta donde la mayor parte de los invi-

tados son gente extraña, ¿qué es lo primero que hace? Lo más probable es que se encamine directamente al buffet para tomar algo, ya sea un canapé o una bebida. Cualquiera de estas dos cosas le da una inmediata gratificación oral, la misma seguridad que usted sentía cuando tenía seis meses y le ponían el biberón en la boca.

Son pocos los que engordan por tontos. El “pensador” que hay en usted no come. El que lo hace es esa parte de usted que *siente*. Todos los pensamientos lógicos, racionales, inteligentes que pueda tener, no harán nada para ayudarle a bajar de peso. Es por esto que al mismo tiempo puede comerse una docena de galletas y sufrir intensamente, pues se está diciendo: “Tengo que ponerme a dieta. No debería comer estas galletas”, pero de cualquier manera se las come.

A la parte de usted que siente no le interesa lo que piensa. Esta es la razón por la que es tan fácil entusiasmarse con la idea de bajar de peso inmediatamente después de cenar. Como ya ha aplacado a la fiera, se siente dispuesto a probar la nueva dieta que vio en una revista. Cuatro horas después, cuando la fiera empieza a gruñir de nuevo para que la alimente, aquella idea ya no le causa tanto entusiasmo.

Si come demasiado, debe reconocer que ello se debe a alguna programación subconsciente que lo impulsa emocionalmente a la comida. Significa que su 90 por ciento emocional está derrotando una vez más a su 10 por ciento intelectual, que sabe que necesita ponerse a dieta.

Es necesario que se enfrente a la siguiente verdad. No es posible derrotar a la parte emocional de su mente porque es demasiado fuerte. La única solución es *convertirla*. Debe canalizar la fuerza de sus emociones en la dirección que desee, porque el subconsciente es como un río impetuoso que no se puede detener, sólo encauzar.

Control instantáneo: “Si me trago los sentimientos, engordaré”.

17

Decida bajar de peso

Si usted tiene cinco, diez o cincuenta kilos de sobrepeso, probablemente ya haya tratado de perderlos poniéndose a dieta. Así es como la mayoría de la gente trata de bajar de peso, pero están equivocados. Los que hacen dieta persiguen inmisericordemente sus voluminosas panzas y sus rollizos brazos en vez de ir contra las inseguridades, la soledad, el tedio o la frustración que los hacen comer en exceso. Tratan de atacar al cuerpo, cuando es la mente la culpable de lo que le pasa a éste.

Su cuerpo es producto de la vida que lleva, y lo que necesita es un cambio de vida, no de cuerpo.

Nadie se pone a dieta porque sea divertido. La dieta nos ofrece directrices para disminuir la ingestión de calorías, pero no sirve para hacernos cambiar de actitud. La dieta constituye una represión, y no nos impide seguir deseando los helados, los pasteles o los dulces. Se sigue usted muriendo por esas golosinas, pero su dieta le prohíbe tomarlas, aunque sólo temporalmente. La gente no está a dieta siempre. Por otra parte, la dieta no obra un cambio de actitud permanente, ni un cambio permanente en los hábitos alimenticios. Esta es la razón por la que quienes observan una dieta padecen del

síndrome del yo-yo: suben y bajan, suben y bajan. Saben que bajar de peso es cosa fácil. Lo difícil es mantenerse delgados.

Cuando usted se pone a dieta, de inmediato pierde el buen humor. Se enoja porque no puede comer ciertas cosas como una persona normal, y espera bajar de peso pronto para volver a comer "normalmente". Se encuentra en una prisión emocionalmente impuesta, pero sabe que algún día va a salir de ella. Cuando sale, regresa al punto exacto donde se encontraba antes, es decir, a seguirse dando atracones.

Analícemos a los famosos "Cuida Kilos". Como Cuida Kilos a usted lo entrenan para que coma de tres a seis veces diarias. Lo convierten en una perenne máquina alimentaria cuya tarea consiste en ingerir ciertos alimentos especiales que descontrolan su presupuesto. Comer se convierte en el gran suceso del día, y usted pasa horas planeando y preparando lo que va a ingerir.

Los Cuida Kilos le enseñan a satisfacer la gratificación primaria infantil, mientras que mediante mi técnica usted adquiere actitudes adultas para eliminar la comida como gratificación primaria. No se deje engañar. La única forma permanente de adelgazar comiendo grandes cantidades consiste en masticarlo todo, sin tragar nada. Mis mejores deseos para el que piense ensayar este método.

Algunos gordos se desesperan tanto que quisieran coserse la boca para bajar de peso. Esta medida es como ponerle un bozal a un perro bravo. El animal quiere morder, pero no puede hacerlo mientras tenga el bozal puesto. Quíteselo y ya verá. Las semanas de represión llevan a una venganza oral.

La amputación intestinal es la única forma garantizada de bajar de peso, pero muere una de cada siete personas que se someten a ella. Mediante esta intervención le extirpan a usted de cinco a siete metros de intestino delgado para que no pueda digerir los alimentos. Estos no permanecen en el estómago lo suficiente para entrar en el cuerpo. Por desgracia, esta operación altera el metabolismo, y los que se la practican necesitan inyectarse vitamina B-12 porque el

cuerpo no puede absorberla de los alimentos, los cuales se eliminan demasiado rápido.

Una señora me fue a consultar cuatro años después de hacerse esta ablación intestinal. Antes de que se la hicieran pesaba ciento cincuenta kilos, y cuatro años después pesaba ciento veinte. En una mujer que medía 1.48, ¿qué diferencia había? Los treinta kilos que había bajado no se notaban. Bajó más de peso reprogramando su computadora emocional que se comía los problemas en vez de crecer para resolverlos.

Para que usted se re programe, primero debe decidir bajar de peso. Tal vez piense que esto ya lo ha hecho, pero su decisión carece de la carga debida, pues de otra manera esos kilos de más ya no serían un problema.

Betsy, por ejemplo, tenía veinticinco años y no contaba con una carga emocional lo bastante fuerte para impedirle que se pasara horas enteras comiendo chucherías mientras veía la televisión. Era desdichada, pero su depresión no era suficiente para hacerla decidir a bajar de peso. La depresión no es tan fuerte como el temor, la vergüenza o la ira. No es traumática ni inmediata. No se sentía sola o deprimida de repente. No.

Era algo que la iba invadiendo gradualmente.

Un día en el trabajo, cuando sus compañeras estaban discutiendo a qué restaurante irían a cenar, un apuesto joven dijo: "Pregúntenle a Betsy. Los gordos siempre saben cuáles son los mejores sitios para comer".

Aquel comentario mezclaba el insulto con una herida, pues no sólo se le estaba excluyendo de los planes para esa noche, como de costumbre, sino que además la ridiculizaban por su cuerpo. El comentario la obligó a hacer una elección espontánea basada en su reacción inconsciente. En su caso dicha elección fue buena: decidió cambiar su cuerpo para no volver a oír un comentario tan cruel.

Fue a consultarme a mi clínica una vez y no la volví a ver en tres meses. Antes de empezar la sesión, me preguntó: "¿Me recuerda?"

Por lo general recuerdo a todos mis pacientes, pero su cara no me resultaba familiar en lo absoluto.

“Estuve en su clínica hace tres meses, y hasta ahora he bajado veinticinco kilos”, me informó.

Con razón no la reconocía. Se veía sensacional. Le pregunté cómo se sentía ahora que era delgada.

“Llevo una vida estupenda”, me dijo. “Antes me estaba en casa todo el tiempo. Ahora llevo una vida social, puedo ponerme ropa bonita, he tomado clases de baile y me ascendieron en mi trabajo. No podía haberme ido mejor”.

La reacción inconsciente de Betsy a un comentario cruel cambió su vida, pero hay que reconocer que fue afortunada. Las reacciones inconscientes pueden ser negativas. El mismo comentario hecho con respecto a otra persona pudo haber confirmado el hecho de que era una gorda que jamás iba a cambiar. Pudo haber hecho que otra persona siguiera abusando de su cuerpo. En el caso de Betsy, que puede ser el suyo, un insulto de alguien a quien ella respetaba le sirvió para poder cambiar su silueta. Pero, a menos que usted acepte dicho insulto como un reto, puede fijar en su subconsciente, incluso con más fuerza, los sentimientos negativos sobre usted mismo.

Usted tiene la palabra. La próxima vez que alguien lo insulte con una mirada o una observación, deje que la afrenta encienda la chispa que queme el azúcar, en vez de que lo vaya a encaminar hacia la caja de chocolates. Acepte el insulto como la carga emocional que necesita para llevar a cabo un cambio de vida positivo.

Recuerde que si no baja de peso, su movilidad social se verá muy limitada. Los que se interesan en gente gorda son muy escasos. O acepta eso o decide que no le gusta y hace algo al respecto.

Por desgracia, incluso tiene que sospechar del afecto de sus amigos. A muchas personas guapas, pero inseguras, les gusta tener amigos gordos para que el contraste las haga resaltar y así sentirse mejor. Saben que, por comparación, se ven sensacionales.

Si usted sigue gordo, siempre tendrá ciertas limitaciones físicas. ¿A cuántos gordos ve usted esquiando? No muchos. ¿Cuántos bailarines de ballet pesarán ochenta kilos? Le aseguro que tampoco serán muchos.

La verdad es que se va a ver muy ridículo esquiando o patinando. Quizá incluso tendrá que evitar los bailes modernos, pues no querrá que las bolas de grasa le tiemblen por todos lados. Cuando cruce las piernas, si es mujer, en vez de verse sofisticada, se verá extraña, si es que logra cruzarlas. No le quedará más remedio que seguir soportando las comparaciones que usted sabe que la gente hace entre usted y personas delgadas.

Acepte el hecho de que, si un amigo le arregla una "cita a ciegas", se verá obligado a informar a la otra persona que usted es gordo. De otra manera, la cita puede irse al diablo cuando lo vean. A su amigo no le quedará más recurso que ceñirse a lo de "está gordo, pero tiene una gran personalidad".

Cuando alguien lo describe a usted, tenga la seguridad de que hace mención de su peso. Acepte que un rollo de diez kilos que se desborda por encima del cinturón no resulta precisamente *sexy*. Por otra parte, a la gente no le entusiasma de forma particular alguien con tres barbillas.

La gordura es, admitámoslo, como un baño de agua helada. Cuando usted conoce a alguien, de inmediato hace un juicio emocional de dicha persona basándose en su apariencia física. Cuando un pretendiente llega a recoger a la muchacha en un Volkswagen abollado, causa una impresión totalmente diferente del que lo hace en un Mark V. Olvídense de las cualidades del individuo en cuestión. La chica aquella se forma un juicio inmediato por el automóvil, la ropa que lleva y la apariencia física. Los que nieguen esto se engañan lamentablemente.

El popular adagio que reza: "No se puede juzgar un libro por la cubierta", es simplemente una frase. Tal vez usted crea verdaderamente que "es lo de adentro lo que cuenta", pero trate de convencer de esto a todas las personas que le presenten, y cogiéndolas de la solapa, sacúdalas y dígalas: "Por dentro soy una persona linda, limpia y tierna. No permita que mi cuerpo lo engañe". Buena suerte.

Si usted fuera al hipódromo, ¿apostarí a un caballo gordo? Sería muy arriesgado, ¿no? Me parece que su apuesta iría al caballo esbelto y ligero.

Toda vez que los gerentes de personal son como todo mundo, las generalizaciones con respecto a los gordos, independientemente de que esto esté bien o mal, dan lugar a que la gente obesa tenga muy pocas oportunidades de empleo.

En primer lugar, a los gordos se les considera perezosos, porque si no lo fueran tanto no estarían gordos. Luego, se les juzga tontos. Es imposible dar una apariencia de inteligencia cuando uno tiene 40 kilos de más. En tercer lugar, se cree que los gordos son desaseados porque las palabras "gordo" y "cerdo" van juntas, y los cerdos son sucios. Y, en cuarto lugar, los que dan trabajo suponen que si usted es descuidado con su propio cuerpo, lo será también con su trabajo.

Algunas de estas suposiciones son bastante razonables. Los gordos se mueren prematuramente. Así pues, ¿para qué invertir en alguien que tiene veinticinco kilos de más que el corazón tiene que irrigar? ¿Para qué invertir en alguien con grandes probabilidades de sufrir un ataque cardíaco y de enfermarse de artritis? ¿Para qué echarse a cuestras los problemas que conlleva la obesidad, si hay una persona delgada disponible para el mismo trabajo?

Utilice usted el mismo tipo de lógica. Si acudiera a un médico para que le ayudara a bajar de peso, ¿lo volvería a consultar si él mismo pesara ciento veinte kilos? Claro que no. En el acto haría caso omiso de su inteligencia, de sus grados académicos y de su éxito profesional. Sus emociones lo harían salir corriendo de allí para ir en busca de un médico delgado en quien sí confiaría.

Tal vez el trabajo sea la razón de su gordura. Si no le gusta lo que hace, el café de media mañana es todo un suceso, y el almuerzo la cosa más hermosa del día. Al regresar a casa de un trabajo que no le gusta, siente que merece una golosina como recompensa del sufrimiento de todo el día. Si vive usted hasta los cien años y duerme ocho horas diarias, en dormir se van treinta y tres años. Si trabaja ocho horas diarias en algo que no le gusta, son otros treinta y tres años. Es decir, sesenta y seis años de nada.

Si va a bajar de peso, necesita dejar ese empleo o cambiar el procedimiento del mismo para que le resulte agradable. Es

menester que haga un cambio vital antes de hacer un cambio corporal.

Tiene que darse cuenta de que, cualesquiera que hayan sido las razones que ha tenido para bajar de peso, hasta ahora no han funcionado. Así pues, deje de engañarse a sí mismo y arrójelas a la basura. Adquiera la carga emocional que necesita para mantenerse alejado de las calorías. Busque algo que sea lo suficientemente fuerte para que llegue a considerar la eliminación del refrigerador. Encuentre, en fin, una razón que constantemente lo lleve a un éxito cotidiano hasta que logre la meta deseada.

Control instantáneo: “Mi cuerpo es mi tarjeta de presentación”.

18

En busca de un motivador para la esbeltez

La razón principal por la que la gente no puede bajar de peso es que no tiene un motivo válido para hacerlo. Si usted no paga sus impuestos, el gobierno se le echa encima. Si no paga la renta, el casero lo echa fuera, y si no paga las letras mensuales del coche, tendrá que caminar. Pero si no baja de peso, ¿qué sucede? No hay consecuencias inmediatas.

Para que usted se re programe y decida bajar de peso, primeramente debe hallar una razón cargada de emocionalidad. Pregúntese: “¿Qué ocurre si bajo de peso? (éste es su motivador positivo) y ¿Qué sucede si no bajo de peso? (éste es su motivador negativo). Tanto uno como otro funcionarán siempre y cuando sean lo suficientemente fuertes.

La motivación que necesita obtener debe causarle excitación o temor, pues de otra manera no tendrá la bastante fuer-

za que cotidianamente necesita para adoptar nuevas actitudes hacia la comida. Puesto que ya no contará con la gratificación inmediata de la comida, su subconsciente debe igualar el eventual rendimiento con una gratificación fundamental que valga la pena.

¿Qué clase de razón emocionalmente cargada funcionará? Alguna reunión de excondiscípulos, o una boda donde se encontrará con personas a las que quisiera impresionar, o bien, un repentino deseo sexual por una persona en particular. Todas estas cosas pueden ser grandes motivadores.

Si es soltero, el querer ser atractivo para el sexo opuesto no basta. Se oye bien, sí, pero no funciona. Si usted desea contar con el tipo de motivación a la que nos referimos, elija alguna persona en particular. Si usted es mujer, escoja un individuo guapo, deseable y en definitiva demasiado delicado para sentirse atraído por alguien con un cuerpo como el suyo. Empiece a saborear mentalmente a este tipo. Sugestiónese para desearlo, sabiendo bien que la única forma de atraerlo es poniendo su cuerpo en buena forma. El será su recompensa. Llamarle la atención será razón suficiente para que usted se prive de la gratificación inmediata de la comida.

El desear conservar el cariño de un cónyuge tampoco es razón suficiente para bajar de peso. Una mujer que pesa cincuenta kilos al casarse, tal vez crea que no importa engordar unos cuantos más mientras se encuentra confinada en su hogar cuidando de la prole. Si se encuentra encerrada y no espera ser otra cosa que la esposa de su marido, el problema está en su vida, no en su cuerpo. Puede seguir comiendo hasta que su apariencia enfríe definitivamente a su marido. Los veinte, treinta o cuarenta kilos que engorde acabarán con el estímulo visual que solía darle a él, y éste puede perder todo interés en menos de lo que se lo cuento. Lo mismo le ocurre a una mujer cuando el marido engorda demasiado. Sin embargo, el querer salvar un matrimonio del naufragio usualmente no basta para que una persona se convenza de que debe bajar de peso. Tal vez sí lo sea el que un marido o una esposa descubra que su cónyuge se está acostando con alguien más.

Las razones que la gente cree que van a funcionar a menudo no tienen la carga de emoción suficiente para hacerlas

triunfar. Por ejemplo, muchas personas acuden a mí por indicación de su médico. Se sentirían mejor si bajaran de peso, y ellas lo saben. Pero el querer bajar de peso para mejorar la salud no es una razón bastante fuerte, a menos que se esté sintiendo muy mal por el exceso de peso o que esté amenazado de muerte por la obesidad y usted simplemente no quiere morir.

Algunos arguyen que desean llevar ropa más bonita, y yo les pregunto: "Si usted pudiera comprarse ropa más bonita, ¿dónde se la pondría? ¿A dónde iría?" La mayoría no tiene una respuesta para esta pregunta, y es por esto que la ropa, como motivador para bajar de peso, no es algo que funcione. El cambio vital, es decir, la razón específica para tener una acendrada necesidad emocional de vestirse mejor, tiene que presentarse antes que el cambio corporal. Esas personas necesitan una carga positiva.

Quizá la carga positiva de que usted dispone suene como algo negativo, y usted deba considerar su validez basándose en lo que puede significar para usted, no para otra persona. Ralph, que trabajaba en una fábrica de automóviles, quería bajar de peso para divorciarse de su mujer y mandar al diablo el trabajo. No deseaba, empero, divorciarse de su esposa a menos que encontrara otra mujer, y con su apariencia, sus probabilidades eran ínfimas. Después de bajar cincuenta kilos, cabían dos personas como él en los pantalones que solía usar cuando era gordo. Se veía muy bien y su nueva apariencia le dio confianza. Se divorció de su mujer, dejó el aburrido empleo que tenía, abrió su propio negocio y se volvió a casar. Había encontrado un motivador positivo.

Antes de que usted empiece a proyectar ese cambio mental para modificar su cuerpo, tómese el tiempo, no importa cuánto, para verbalizar y visualizar el posible motivador que lo lleve a cabo. Es vital poder visualizar dicho motivador para bajar de peso, porque esta visualización la va a utilizar al alimón con la técnica de psicofusión.

Si una mejor salud es su motivador, pregúntese: "¿Me siento lo bastante mal como para que me importe?" De no ser así, búsquese otro motivador.

Si su motivador es más energía, ¿qué haría con esa ener-

gía adicional que no pueda hacer ahora? ¿Es la visualización de esas cosas un incentivo bastante poderoso para mantenerlo alejado de la comida?

Si se trata de autorrespeto, pregúntese: "¿Es el cuerpo lo único que no respeto? ¿El perder peso me dará en verdad el autorrespeto que quiero, o también necesita mi vida otros cambios?

Si su motivación es verse más joven, ¿por qué? ¿De qué manera el verse joven va a cambiar su vida? Si es una mejor vida sexual, ¿por qué? ¿Es el sexo lo suficientemente importante para que usted cambie su estilo de vida?

¿Serviría el dinero para calmar su apetito? Si éste es su motivador positivo, establézcalo como incentivo. Si no cuenta con una esposa o un marido que pueda ofrecerle una recompensa adecuada, cada semana ahorre una cierta cantidad. Acumule dinero para algo en particular que no se permitirá mientras no logre su meta.

¿Será cuestión de unas vacaciones? ¿Podría restringir la perspectiva de un viaje sus festines a la mesa? ¿O tal vez sería otro empleo la solución? ¿Una oportunidad de hacer carrera y más dinero?

¿Hay algún deporte en particular que desee practicar? ¿Está dispuesto a pagar el precio por ese deporte?

Sólo usted puede determinar su propio motivador, ¡y debe encontrarlo! En el mundo de opciones que se abre ante usted, algún incentivo debe de ser lo bastante fuerte para propiciar el cambio de vida que desea.

Si le es imposible en lo absoluto encontrar una carga emocional positiva, tendrá que conformarse con una negativa. Entregue mil dólares a un amigo y comprométase a bajar kilo y medio cada semana. La primera semana que no pierda dicho peso, el amigo se queda con los mil dólares.

Póngase un compromiso tan doloroso que no pueda más que triunfar. Busque el sentimiento preciso y compórtese como un jockey o una modelo que deben mantenerse en su peso o pierden el empleo. Encuentre el sentimiento que haga de usted una persona que no tenga más remedio que bajar de peso, y comprométase a ser esa persona.

Ya se ha decidido, pues, intelectualmente, por un senti-

miento que sea lo bastante fuerte para prestarle la carga emocional que necesita para no seguir comiendo. Se trata de un sentimiento que puede visualizar. Es algo que ve mentalmente, pero sabe que las decisiones intelectuales no bastan, y que tiene que fusionarlas con sus emociones mediante la psicofusión.

Empiece por inspirar profundamente, espirando con lentitud y pensando en las palabras “derrítete y relájate”, con las cuales le ordena a su cuerpo cooperar. Cierre los ojos y visualice su sentimiento, su motivador. Déjelo fluir por su mente y su cuerpo.

Póngale palabras; establezca su motivación en una frase breve. Mientras deja que el sentimiento elegido fluya por su cuerpo, repita la frase mencionada diez veces, presionando un dedo en cada ocasión. Está utilizando el autoeco para emocionalizar su sentimiento y hacer que su subconsciente emocional concuerde con su consciente intelectual. Está poniendo en juego todas las partes de su mente para alcanzar su meta.

Diariamente debe darse tiempo para hacer este ejercicio de psicofusión y autoeco. Repítalo cada vez que se vea tentado a comer en exceso, aunque no pueda relajarse por completo. Si se ve tentado por un pastel de fresas, mueva ligeramente los dedos, pensando en su carga emocional a cada movimiento. Se sorprenderá de la facilidad con que desaparece la tentación. Ya no necesitará bozal ni hilo para evitar que abra la boca y se atraque de comida.

Control instantáneo: “Guardar para tener”.

19

Reprogramación de antiguos hábitos alimenticios

Una vez que haya encontrado una motivación lo suficientemente fuerte para hacerlo bajar de peso, se sorprenderá de lo fácil que resulta la reprogramación de sus antiguos hábitos alimenticios.

Primero, deberá practicar diariamente las técnicas de psicofusión y autoeco. Sobre esta base regular usted dejará que el sentimiento que necesita invada su cuerpo para poder seguir persiguiendo la meta de pérdida de peso. A estas alturas ya habrá repetido la frase alusiva a su motivación cientos de veces, al conectarla a su subconsciente por medio del autoeco. Sólo entonces será hora de imbuir nuevas actitudes alimenticias mediante la técnica de presionar los dedos.

Se pueden implantar en el subconsciente ciertas frases

efectivas. Ensaye una nueva cada semana empezando con "Se disfruta más la comida adecuada".

Recuerde que su subconsciente está programado para creer que el helado es mejor que las espinacas, y los dulces mejores que las frutas. Quien come es el que "siente" y no el que "piensa". Ya tiene de su parte al "pensador" en la lucha contra las calorías, y la debida emocionalización de la idea de que se disfruta más la comida adecuada, hará que la parte que "siente" concuerde con su meta.

Otra frase que se emocionaliza con facilidad es "Las chucherías son mis enemigas". Repítala a menudo presionando los dedos diez veces, y su subconsciente llegará a aceptar con el tiempo esta aseveración. Cuando el concepto "enemigas" surja espontáneamente en su cabeza al ver palomitas de maíz, papas fritas y demás chucherías, ya habrá reprogramado con éxito la actitud que lo lleva a ellas.

"Cuerpo gordo, tonto y sordo" es una frase que sirve para que la mayoría de las personas deje de comer en exceso. A nadie le gusta sentirse tonto, y una vez que el subconsciente acepta la idea de que un cuerpo sobrealimentado simboliza un cerebro deficiente, nadie se pondrá a devorar tres tajadas de pastel de fresa.

"Deja un poco, pierde otro poco" es otra frase que puede eliminar todos los sentimientos de culpa que pueda usted tener con respecto a dejar comida en el plato. Debe sacarse de la cabeza la idea de que es pecado desperdiciar la comida, y darse cuenta de que es pecaminoso comerla si nos va a hacer daño. Tal vez aprenda de inmediato a servirse raciones adecuadas cuando coma en casa, pero tenga en cuenta que las raciones que sirven en los restaurantes *siempre* son excesivas. Cada vez que coma fuera, repítase "Deja un poco, pierde otro poco".

Al aprender a utilizar la psicofusión, ha aprendido a utilizar la mente en pos de un sentimiento que elige usted mismo. En efecto, es como si hiciera un "viaje mental". Puede inventar otros viajes que le sirvan en cualquier problema alimenticio que pueda tener.

Por ejemplo, si el azúcar le fascina, imagine una lápida mortuoria que brilla bajo el sol. Al acercarse, ve que relumbra

seductoramente, pero al aproximarse aún más se da cuenta que está hecha de azúcar. Eso es lo que la hace brillar tanto. Mire con detenimiento la lápida y vea el nombre grabado en ella. Es el suyo. El azúcar lo puede matar si la ingiere en exceso, y antes de tiempo puede escribir su nombre sobre una lápida.

Créame, si su subconsciente emocionaliza la idea del azúcar, ya no se verá irresistiblemente atraído a ingerirla. He tenido cientos de pacientes que me decían que cada vez que deseaban comer dulce, veían una lápida, y por ello renunciaban a él con mucha frecuencia.

Hay otro viaje mental que puede ser muy efectivo para ayudarle a comer menos en un restaurante. Imagínese estar en un restaurante que le gusta. Visualice la decoración del lugar y el menú. Ordene su platillo favorito y véase en el acto de empezar a comer. Experimente el sabor en la boca. Trague, y sienta cómo la comida resbala por la garganta. Siga visualizándose en esta actividad hasta que haya consumido poco más de la mitad del platillo.

De pronto, una persona a la que usted admira se acerca a su mesa. Alguien con quien le encantaría hablar. Tal vez se trate del funcionario, de un escritor famoso o de una estrella de la pantalla. Dicha persona se muestra muy cordial en su conversación y usted ignora la comida mientras conversan. Experimente esta conversación hasta que la persona se marche.

Siéntase feliz de que la persona en cuestión se haya molestado en demostrar interés por usted. Después de despedirse, puede seguir comiendo si lo desea. Una vez que se acostumbre a dejar comida mentalmente en el plato después de una experiencia imaginaria en un restaurante, podrá hacerlo en la realidad, sobre todo si refuerza este viaje mental con aquello de "Deja un poco y pierde otro poco".

Para que aprenda a rehusar un postre aunque tenga ganas de tomarlo, pero sepa que no debe hacerlo, imagine que está sentado en la cocina. Vea todos los detalles: el mantel, los platos, y sobre todo el postre que tanto se le antoja. Véase sentado en la silla. ¿Está cómodo? Recárguese en el respaldo y relájese.

Empiece por hablar con la silla que está al otro lado de la mesa. Explíqueme un aspecto de su conflicto. Dígame por qué desearía comerse el postre. Describa aquellos ingredientes que le llaman la atención. Enseguida, visualícese levantándose de la silla en la que se encuentra y, rodeando la mesa, siéntese en la otra. Explique el aspecto opuesto del conflicto. Calcule el número de calorías que tiene el postre. Critique los ingredientes por sus cualidades deleznales.

Cuando haya terminado, reinstálese en la primera silla y continúe mentalmente el debate. Siga cambiando de silla y examine ambos aspectos de la cuestión hasta que haya llegado a una decisión sobre el postre. Cuando se acostumbre a estos monólogos sobre un imaginario postre, podrá hacer este viaje mental rápidamente cuando se trate de un postre real.

Para comer con lentitud, imagínese que está sentado a la mesa en compañía de su familia. Visualice detalladamente a cada miembro de la misma. Vea los alimentos servidos, los que desee imaginar. Vea los platos y fuentes que se pasan alrededor de la mesa. Contemple las raciones que cada quien se sirve, y véase a sí mismo sirviéndose porciones razonables.

Cuando levanta el tenedor para llevarse el primer bocado a la boca, sucede algo extraño: advierte que todos sus movimientos se efectúan de repente en cámara lenta. Necesita mucho más tiempo del usual para llevar el tenedor a la boca, y lo siente ligero como una pluma. Se siente delicado y una sensación de calma se desparra por su cuerpo. Disfrute ese sentimiento y ese ritmo lento.

Mire a los demás miembros de su familia. Se llenan la boca de comida con una rapidez formidable. Parecen sacados de una secuencia cinematográfica a toda velocidad. Le parece divertido lo ridículos que se ven mientras usted sigue comiendo con toda tranquilidad.

Todo mundo acaba antes que usted, pero eso le tiene sin cuidado. Cuando lo hace ya no desea servirse más. Cuando se acostumbre a imaginar que come lentamente, podrá hacerlo en la realidad.

No se burle de estos viajes mentales imaginarios antes de probarlos. Al subconsciente no le interesa si la situación es

real o imaginaria, y es él quien controla el comer. No vacile en poner en práctica alguno de estos métodos para hacer que su 90 por ciento emocional concuerde con el 10 por ciento intelectual que desea bajar de peso. Al subconsciente le gustan los simbolismos, y los viajes mentales se los proporcionan.

Con estas técnicas de psicofusión y autoeco, está haciendo todo lo que puede para auxiliar a su subconsciente en llevar a cabo el cambio de actitudes que puede llevar a un cambio corporal. Está haciendo lo mejor para la mente, así que haga asimismo lo mejor para el cuerpo.

Hágase un examen médico para determinar si su sobrepeso se debe a una causa fisiológica. Aunque es improbable, si existe una razón fisiológica siga las órdenes del médico para corregir la anomalía. El estado general de su salud es importante. La gente enferma engorda porque al sentirse mal usualmente come para sentirse mejor.

Es conveniente apoyar con vitaminas el plan para bajar de peso. Dése todas las facilidades que pueda y siga adelante con su plan para mandar al diablo esa programación accidental y condicionante que ha arruinado su base emocional. Va a cambiar ese guión imbuido para que pueda tener una actitud madura y adulta con respecto a sí mismo. No es fácil, pero puede hacerlo.

Cuando somos estudiantes, nos comprometemos a asistir a clases durante un cierto periodo de tiempo antes de graduarnos. Nos dedicamos a hacer lo que se requiere, obtenemos calificaciones, buenas o malas, y al terminar nos dan un título.

El cambiar de vida para lograr un cambio corporal funciona con el mismo principio. Impóngase un programa y lleve a cabo lo único que se requiere: comer menos y gozar más de la vida. No tendrá necesidad de imponerse penalidades tales como comer en el mismo sitio, la misma mesa, con la misma ropa, del mismo plato, con el mismo tenedor y a la misma hora todos los días.

Conforme empiece a bajar de peso, advertirá ciertos cambios físicos. Ya no sentirá tanto apetito como antes. Verá que come más despacio y mastica más tiempo. Pronto des-

cubrirá que ya no quiere dejar el plato limpio, y un buen día se dará cuenta de que ya no siente apetito entre comidas y que ha desaparecido su antojo de dulces.

Descubrirá que está logrando más cosas, porque el tiempo que antaño solía dedicar a comer lo estará dedicando a algo más constructivo. Tendrá más energías y hará más ejercicio voluntariamente.

Mientras no decidió llevar a cabo un cambio vital, comer era la caricia positiva que se había venido brindando. Ahora todos los cambios que han operado en usted merecen caricias positivas. Así pues, dígame: "Eso está muy bien", "Me gusto mucho", o "Voy a ponerme sensacional". Acaríciase. Lo merece.

Advertirá que ya no piensa en comida. Ya no la necesita como escape. Sabrá que está madurando y haciendo a un lado la programación infantil que le impedía ser la persona delgada que quería ser.

Apéguese a su programa. Que nada le impida graduarse y recibir su título. Puede bajar de peso para siempre y sin pena. Gustará más de sí mismo y su cuerpo será reflejo de su mente. Será un conjunto de humanidad totalmente positivo, por dentro y por fuera.

Control instantáneo: "Sólo un tonto vive dentro de un cuerpo gordo".

20

Deje de fumar

La mayoría de los fumadores tratan de dejar el hábito simplemente renunciando a los cigarrillos. Al reprimir la necesidad de fumar treinta, cuarenta o cincuenta veces al día, se vuelven irritables, se sienten despojados y gritan o lloran sobremanera. Esta es la razón por la que las estadísticas muestran que más del 80 por ciento de las personas que tratan de dejar de fumar por sí mismas fracasan. Con el tiempo claudican ante la necesidad de seguir llenándose los pulmones de nicotina.

Renunciar a los cigarrillos no es la manera de dejar de fumar. La única forma permanente y cómoda de hacerlo es convirtiéndose en una persona que no fuma. Si puede llegar a convertirse en una persona que no fuma, no tendrá que renunciar a algo que todavía quiere hacer. Dejará de fumar simplemente porque ya no tiene necesidad de hacerlo.

Como terapeuta, he ayudado a más de 15 000 fumadores a reprogramar su subconsciente emocional para que se convirtieran en personas que no fuman. Aunque el hipnotismo es la forma rápida de reprogramar partes de nuestro subconsciente que no nos gustan, usted puede llevar a cabo dicha reprogramación por sí solo. Se puede convertir en una persona que no fuma mediante la psicofusión y el autoeco.

Primero admita que realmente no quiere dejar de fumar. A los fumadores les gusta fumar. A la parte emocional de la mente le gusta la sensación, el placer y la gratificación del fumar, aunque la parte intelectual y lógica desee dejar de hacerlo. El fumar es una sensación, no un acto mental. Esta es la razón por la que usted fuma con frecuencia y al mismo tiempo se reconviene por hacerlo. Su inteligencia le dice que fumar es una tontería, pero a sus emociones eso no les importa.

Usted sabe que cuando el 90 por ciento que hay de emocional en su persona empieza a luchar contra el 10 intelectual, las emociones siempre ganan. La parte racional de su mente grita: "¡Deja de fumar!", mientras la parte emocional lanza alaridos por el estímulo físico y psicológico de un cigarrillo. La parte emocional dice: "No me importa, me gusta y lo hago". Para que usted se convierta en una persona que no fuma, debe hacer que la parte emocional de su mente concuerde con su deseo intelectual de dejar de fumar.

Su satisfacción emocional de ser una persona que no fuma debe ser tan fuerte como actualmente lo es la de ser fumador. Sólo entonces puede ser una persona a la que simplemente no le interesa encender un cigarrillo, en contraste con alguien que deja de fumar, pero que todavía quisiera encender uno cada vez que termina de comer, que toma una taza de café, que habla por teléfono, que conduce su coche o que bebe una copa.

Primeramente necesita una razón emocionalmente cargada para no fumar. Tiene que determinar emocionalmente la razón por la que deja de hacerlo, y saber cuál será la recompensa.

Si fuma, la recompensa es inmediata, tanto física como psicológicamente. La nicotina que penetra en el cuerpo hace que el hígado convierta en azúcar el almidón animal almacenado. El azúcar, a su vez, pasa al torrente sanguíneo y le da un estímulo metabólico comparable al que produce la ingestión de un chocolate. Un cigarrillo, que también sirve para adormecer ciertas terminales nerviosas, le da un estímulo físico acelerado y placentero, a la vez que satisface su necesidad psicológica de experimentar el ritual de encender el

cigarrillo, y la gratificación oral de extraer de él hasta la última gota de placer.

Aunque es el alquitrán lo que da sabor a los cigarrillos, el elemento que causa la adicción física es la nicotina. Cuando aquella descarga adicional de azúcar le da a usted el estímulo placentero, también origina una descarga de adrenalina en el páncreas, lo cual hace que disminuya el azúcar de la sangre y que se produzca una sensación gradual de fatiga o tensión. Esta fatiga o tensión origina a su vez el deseo de fumar otro cigarrillo para vencer la sensación de malestar. Usted, como fumador, conoce muy bien el ciclo constante causado por el cigarrillo debido a la inmediata gratificación que brinda el fumar.

Al dejar usted de fumar, busca una gratificación a largo plazo. Sabe que, a partir del momento en que deje de hacerlo y una vez transcurridos dos o tres meses, se va a sentir sensacional. Respirará con mayor facilidad, le mejorará el olfato y sus papilas gustativas serán más sensibles, pero por lo pronto, eso no le sirve en su situación actual. Usted quiere motivarse *ahora*, y desea encender un cigarrillo para lograr una gratificación instantánea.

La realidad física de su cuerpo clama por más nicotina y siente esa resaca psicológica que una y otra vez le hace preguntarse a nivel subconsciente, emocional: "¿Dónde está la golosina que me hace sentir mejor?" El estímulo para una inmediata gratificación es fuerte porque está emocionalmente cargado. Necesita una razón igualmente cargada de emoción para dejar de fumar sin que ello le produzca síntomas molestos.

Si se convierte en una persona que no fuma, pregúntese: "¿Y qué obtengo a cambio?" Necesita un beneficio que supla el "beneficio" inmediato del fumar. Algo que le llegue muy adentro y le haga exclamar: "Esto vale la pena". Es menester que convierta a su subconsciente para que concuerde con su consciente y la decisión de éste de dejar de fumar. Esta conversión es vital porque de haber un conflicto entre los dos, será el subconsciente el que gane, y usted volverá a fumar.

Si cree que el deseo de mejorar su estado físico es una

buena razón para dejar de fumar, olvídelo. Los fumadores generalmente *creen* que quieren dejar de hacerlo por razones de salud, pero todo es como una broma. Observe que dije "*creen*".

Esto de la salud parece ser una buena razón para renunciar al cigarro, pero no es así. Si lo fuera, bastaría la sola prohibición de los médicos. Pero no es así. Los fumadores consultan al mismo médico para un examen anual, y año tras año les da el mismo consejo que no siguen. Lo de la salud no tiene la fuerza emocional necesaria para hacer que su lado emocional desee dejar de fumar. No hay fuerza emocional porque no está usted enfermo. Sabe que se está perjudicando, pero no hay efectos inmediatos.

Si el médico le dijera: "Tiene la laringe dañada y vamos a tener que extirparle las cuerdas vocales", esto podría ser una razón con la carga emocional suficiente para hacer de usted una persona que no fuma. Pero mientras no se trate de una enfermedad grave, las razones de salud no bastan. Como fumador, usted sabe que es probable que viva de ocho a nueve años menos de lo que le correspondería si no fumara, pero esto no le importa ahora. Sabe, por otra parte, que el 90 por ciento de todos los casos de cáncer pulmonar se dan en fumadores, y que el 90 por ciento de ellos se mueren en un lapso de cinco años, pero por lo pronto sus pulmones están funcionando bien. Sabe asimismo que año tras año mueren 325,000 norteamericanos a causa de enfermedades posiblemente relacionadas con el fumar, pero tampoco le interesa. Los hechos no importan mientras no perjudiquen sus emociones. Así pues, olvídense de los asuntos de la salud como razón emocional para dejar de fumar.

Otra razón que los fumadores arguyen para querer dejar de fumar es la económica, pero tampoco funciona. ¿Recuerda a los fumadores que hace años juraron que dejarían de fumar cuando el precio de los cigarrillos se elevó en un 50 por ciento? Aunque ahora cuestan mucho más que entonces, esos mismos fumadores siguen echando humo. Cada año en Estados Unidos los fumadores gastan más de ocho mil millones de dólares en cigarrillos, pero para un fumador individual esta cifra no significa nada.

Los que fuman ignoran que el fumar cuesta más de 450 dólares anuales por cada persona que se fuma dos cajetillas diarias. No sólo hay gastos relacionados con la compra de encendedores, ceniceros y ropa y alfombras quemadas, sino también otro tipo de desembolsos por más de diecisiete mil millones de dólares por concepto de atención médica y abstencionismo laboral debidos al fumar. Las estadísticas demuestran que los fumadores tienen más enfermedades y padecimientos crónicos conducentes a la incapacidad laboral que los que no fuman. Tienen asimismo más accidentes de trabajo y el doble de accidentes automovilísticos.

Los 200 000 incendios anuales debidos a los cigarrillos encendidos o a los cerillos (más del 25 por ciento de todos los incendios en Estados Unidos) causan unas 2 000 muertes y pérdidas por cien millones de dólares. Los costos ocultos del fumar son tan vastos que en Estados Unidos hay cuarenta compañías de seguros que ofrecen pólizas de descuento a los que no fuman. Sin embargo, a los fumadores no les importa pagar primas más elevadas. Así pues, para abandonar la costumbre de fumar, el fumador necesita una razón aún más fuerte que la económica.

Una tercera razón por la que los fumadores quisieran dejar de fumar es para complacer a otros miembros de su familia. Hay miembros de la familia que, cansados de estar respirando humo rancio, presionan para que el pariente en cuestión deje tan repulsivo hábito. El fumador se siente culpable y frustrado, y cualquiera le puede decir lo que sucede cuando se siente así. Enciende un cigarrillo y fuma más cuando está tenso. Por lo tanto, olvídense de que pueda dejar de fumar sólo para agradar a los demás. Sólo por sí mismo puede decidir convertirse en una persona que no fuma, siempre y cuando encuentre una razón cargada de emoción suficiente para hacerlo.

¿Qué clase de razón dará resultado?

La carga emocional ideal sería la traumatización, pero esto es muy difícil. Los traumas simplemente suceden, y cuando suceden dan la sensación de que funcionan cuando un sentimiento intelectual, lógico y racional no funciona. El mejor tipo de carga emocional es aquél que le dice a su subcons-

ciente: "Tengo que cambiar. No tengo otra opción". Si usted no cuenta con semejante carga, necesita hallarla.

Ni se moleste en tirar sus cigarros y su encendedor mientras no haya decidido intelectualmente qué carga emocional tiene suficiente fuerza para usted. Sólo entonces podrá utilizar la psicofusión para integrar dicha razón intelectual al subconsciente, y que éste también desee que usted se convierta en una persona que no fuma.

Control instantáneo. "Los cigarrillos son para los tontos".

21

Encuentre una razón para dejar de fumar

Usted está totalmente atrapado por el cigarro. Lo siente como si fuera su amigo, su compañero, pero debe aceptar que no es así. Es preciso que lo despersonalice. Ya existía antes de que usted naciera, y seguirá existiendo cuando ya se haya muerto. El cigarro es sólo algo que le sucedió, como una verruga en la nariz, la cual puede dejarse y seguirse viendo mal, o extirpársela y decirse: "No la quería, no la escogí, y me la voy a quitar".

Haga lo mismo con el cigarro. Despersonalícelo y acepte que se trata de una circunstancia emocional, accidental de su vida. Es algo en lo que usted incurrió por accidente para luego volverse un patrón de conducta, como ser diestro o zurdo. Usted no escogió ser diestro, pero es todo un patrón en su vida. Me parece que está lo suficientemente maduro para poder eliminar cosas que no escogió y que no desea. Aunque no hay por qué dejar de ser diestro, sí hay muchas razones para eliminar el cigarro.

No se sienta culpable porque fuma, pues es algo que usted no eligió. Lo que tal vez sí haya elegido es que lo aceptaran sus amigos que ya fumaban como adultos cuando usted todavía pensaba como niño. Es probable que haya decidido imitar a una estrella de cine cuando estaba tratando de crecer. Hubo cierta presión ambiental que lo obligó a aprender a fumar. No se sienta, pues, culpable. Es uno de esos accidentes que le ocurrieron porque tuvo mala suerte.

Trate de ir detestando el tabaco poco a poco porque está minando su cuerpo con facilidad, gradual y regularmente. Cada vez que se fuma un cigarrillo, el ritmo cardíaco aumenta en un cuarenta por ciento, o veinticinco latidos por minuto. Esto significa unos cinco mil latidos adicionales por cada paquete. En cuanto enciende un cigarrillo, su cuerpo empieza a reaccionar al embate del veneno. Su presión arterial aumenta de inmediato de 10 a 20 puntos, y las paredes arteriales se contraen en un promedio de 22 por ciento.

Cuando fuma, con cada cigarrillo destruye 25 miligramos de vitamina C. Esto hace decrecer su resistencia a las infecciones, por lo que el cuerpo no puede combatir a los virus y otras infecciones. El tabaco destruye también la vitamina B del cuerpo. Se bloquea el suministro de las terminales nerviosas y el cuerpo no puede funcionar de manera normal. Además, al inhalar el humo, lleva una temperatura con frecuencia de 88 grados centígrados.

Al fumar, usted estimula artificialmente su sistema nervioso, haciendo que su cuerpo reaccione de una manera que es incómoda y que lleva a serias enfermedades. Cuando fuma inhala 50 veces más arsénico de lo que legalmente se permite en la misma cantidad de comida, y paraliza el sistema de limpieza del conducto respiratorio, con lo que el cuerpo no purifica el aire que recibe tal y como lo hace en situaciones normales.

Por otra parte, cuando fuma suceden otras cosas raras. El campo de visión se reduce en un 22 por ciento debido a la parálisis de las terminales nerviosas de los globos oculares, pero usted no lo nota cuando está fumando. Su cuerpo compensa, y usted se acostumbra. Al fumar, impone al hígado una tensión inmediata, y como es bien sabido, el hígado es

el filtro de los venenos, que trabaja de más cuando usted fuma.

Cuando fuma, promueve una adicción a una droga llamada nicotina, a la que el cuerpo no se acostumbra. Al fumar se produce un aumento en la acidez del estómago que irrita el revestimiento del mismo. El fumar embota las papilas del gusto de la boca, y el nivel de azúcar en la sangre aumenta rápidamente, para decrecer también rápidamente cuando termina de fumar.

El fumar reduce la provisión de oxígeno del cerebro en un 50 por ciento y la memoria de un 10 a un 23 por ciento. Propicia también las arrugas, pues hace bajar la temperatura de la piel de dos a tres grados. Además tiene un efecto adverso no sólo en el corazón, los vasos sanguíneos y el sistema nervioso, sino también en el tubo digestivo y en los riñones. Al inhalar el humo, más del 85 por ciento de sus sustancias químicas volátiles, y más del 50 por ciento de su monóxido de carbono, se queda en los pulmones. Con cada cigarrillo que usted fuma pierde seis minutos de vida.

Es entre los fumadores donde se da el 80 por ciento de todos los cánceres en las cuerdas vocales en los Estados Unidos, y el 90 por ciento de todos los casos de cáncer pulmonar. Los fumadores padecen del doble de úlceras pépticas que los que no fuman. Las mujeres que fuman y que usan anticonceptivos orales aumentan 10 veces el riesgo de padecer ataques cardíacos. Mientras más fume una mujer embarazada, más pequeño nacerá el hijo que espera, y aumentarán en un 52 por ciento las probabilidades de que el pequeño fallezca debido al síndrome de "muerte de cuna".

El tabaco contiene siete agentes cancerígenos conocidos y 15 sustancias químicas perjudiciales para la vida humana. El cianuro, que es una de las sustancias químicas que contiene el humo, es el gas que se empleaba antes para ejecutar a los criminales en la cámara de gas. El formaldehído se utiliza para embalsamar a los muertos, pero los fumadores lo aspiran cada vez que se llevan el cigarrillo a la boca. La nicotina misma es una droga orgánica tan poderosa, que una sola gota inyectada bastaría para causar la muerte inmediata. Si usted se comiera tres cigarrillos, se moriría en un lapso de treinta minutos, por-

que la nicotina iría a parar directamente a la sangre. Sólo necesitaría dos cigarrillos fuertes, del tipo de los Camels o de los Lucky Strike para morir.

El fumador que consume una cajetilla de cigarrillos diaria por espacio de 15 años, absorbe el equivalente a una taza de alquitrán al año. La concentración del venenoso monóxido de carbono en el humo del cigarrillo es cuando menos 1,000 veces mayor que la permisible en el medio ambiente. Una vez encendido, el cigarrillo contamina el aire por espacio de unos 12 minutos. Esta es la razón por la que los padres que fuman contribuyen a las afecciones respiratorias de sus hijos.

Se calcula que hay 53.3 millones de norteamericanos que fuman, y más de 300,000 mueren cada año. Se calcula asimismo que son 6 millones los adolescentes, y cuando menos 100,000 niños menores de 13 años los que fuman regularmente. Todos los días, 4,000 niños norteamericanos tratan de fumar por primera vez.

Joseph A. Califano, Jr., exsecretario de salud, educación y bienestar, declaró que el principal problema sanitario del país era el fumar, y apuntó: "En la actualidad ya no hay ninguna duda de que fumar es verdaderamente un suicidio en cámara lenta". La evidencia que apoya esta aseveración es abrumadora.

Los fumadores saben que el cigarrillo les hace daño, y muchos creen que deben ser tontos porque fuman a pesar de saberlo. Sienten que el hábito de fumar es un asalto directo a su inteligencia, pero eso es ridículo. Sigmund Freud murió de cáncer en la boca y la mandíbula, y aún después de enterarse de su enfermedad, siguió masticando sus puros. Muchos de los genios de todo el mundo han sido fumadores.

Usted asocia el acto de fumar con cosas de "sensación", tales como terminar de comer, después de hacer el amor, despertar por la mañana, beber alcohol o café, hablar por teléfono. Al convertirse en no fumador, disfrutará estas actividades por su propia gratificación emocional, y no porque conlleven un cigarrillo.

Sea sincero consigo mismo y admita que fuma para calmar la tensión, reprimir la ira, contener el apetito, escapar de

realidades desagradables y expresar masculinidad o femineidad. El saber por qué fuma le servirá para desarrollar métodos maduros para llenar esas necesidades emocionales.

Cuando ayudo a una persona para que deje de fumar a través de la hipnosis, con frecuencia la hago regresar al primer cigarrillo que se fumó. Tal vez conscientemente no recuerde usted ese primer cigarrillo, pero su subconsciente jamás olvida, y es capaz de decirle con qué amigos se encontraba, la marca de los cigarrillos y describir el lugar donde se llevó a cabo esa experiencia.

El subconsciente recuerda todo lo que tuvo que padecer mientras aprendía a fumar. Le fue preciso practicar diligentemente para superar la etapa de tos y acostumbrar sus papilas gustativas al picante sabor. Cuando regreso a un individuo a su primer cigarrillo, aspira el imaginario humo y tose. Trata de escupir. Al preguntarle por qué perjudica su cuerpo, su respuesta es casi siempre la misma: "Todos mis amigos fuman". Por lo general tenía 15, 16 ó 17 años cuando decidió unirse a la pandilla.

El que empieza a fumar a los 25 años es *rara avis*. Los fumadores son como los que se muerden las uñas o se orinan en la cama, o como los tartamudos: nadie empieza con estas cosas a los veintitantos años. El accidente que lo fuerza a fumar, le sucede cuando es adolescente, o nunca le sucede. Fumar es un patrón infantil o adolescente llevado a un nivel adulto. El reconocerlo con un tipo de conducta regresiva podría proporcionarle la carga emocional que necesita para eliminarlo de su vida.

Piense en otras cosas que solía hacer cuando tenía esa edad: vagar por la calle principal, gastar la mitad del poco dinero que tenía en discos, y la mitad de la vida en oírlos, salirse del trabajo cada que podía y quedarse en la cama hasta que mamá lo levantaba a fuerza. Si piensa en todas estas cosas que hacía a los quince años, se dará cuenta de que a los 37 ya no las puede hacer, pero en cambio, sí sigue fumando.

Empiece a considerar el cigarrillo como una característica adolescente que ya no encaja ahora que es una persona adulta. Fumar no es apropiado a su edad. Para eliminarlo, necesita una programación emocional conducente a la madurez del

ego. Lo logrará cuando decida reprogramarse como no fumador con ayuda de la psicofusión. Tendrá que madurar esa parte de usted que lo mantiene enganchado a un patrón infantil.

Llegará a reconocer el cigarrillo por lo que realmente es: un pacificador de adultos. Recuerde que nació reclamando aire y alimentos para satisfacer sus innatas necesidades de gratificación oral. Pronto se da cuenta de que la boca es algo muy importante y, en el transcurso de la vida, meterse algo en ella sigue satisfaciendo necesidades físicas y emocionales. Los que se muerden las uñas, los que mastican borradores y palillos, todos tienen su propio tipo de gratificación emocional, pero ese tipo de gratificaciones no les va a causar la muerte como a usted el cigarrillo. No conozco a nadie que se haya muerto por morderse las uñas, pero el cigarrillo lo *matará* a usted. Lo único que falta por saberse es cuándo. Sólo es cuestión de tiempo.

Debe encontrar una razón que sea lo suficientemente fuerte para que deje de fumar. Si su padre o un tío han muerto de enfisema, de un ataque cardíaco o de cualquier otro padecimiento relacionado con el cigarro, tal vez pueda imbuir en su subconsciente una razón cargada de emoción. Después de todo, usted es parte de esa persona porque procede genéticamente de ella. Admita que las probabilidades que tiene de terminar de la misma forma son muy elevadas. Si le es posible imaginarse a esa persona, captar su sufrimiento y revivirlo como suyo, quizá encuentre la motivación que lo lleve a convertirse en una persona que no fuma.

La aversión por la suciedad implícita al fumar en ocasiones puede ser un incentivo bastante fuerte para dejar de fumar. Mire esos agujeros de su ropa. ¿Cree que su jefe no se da cuenta del agujero que se hizo en la solapa de su traje azul marino de 350 dólares el mismo día que lo estrenó? ¿Se imagina que las personas que se suben a su coche no sienten náuseas con el olor rancio que sale del aire acondicionado?

Contemple las cenizas que no fueron a dar al cenicero de la sala; esas desparramadas sobre la mesa de nogal y las que manchan la alfombra. ¿Le gusta ser tan sucio? Aspire su pro-

pio aliento poniéndose las manos frente a la boca. Huele mal ¿no? Pues ese es el olor que usted da a la gente.

Si puede llegar a detestar la suciedad que conlleva el fumar, tal vez esto pueda convertirse en una carga emocional lo bastante fuerte para que deje de hacerlo. Su gratificación será eliminar un elemento ofensivo de su vida y volverse una persona más aceptada socialmente.

Por otra parte, la ira también constituye una emoción bastante fuerte para hacerlo dejar el cigarro. Enfurezcase ante la manera en que las compañías cigarreras lo seducen para que sienta el deseo de fumar. Contemple los anuncios con hermosas mujeres que sostienen seductoramente los cigarrillos entre la punta de los dedos, símbolos fálicos dirigidos a su subconsciente. Indígnese por el hecho de que las compañías tabacaleras vendan sexo en forma subliminal cada vez que lo incitan a fumar valiéndose de machos membrudos de grandes bigotes y tatuajes. Cuando lo manipulan a usted a través de sus anuncios, no promueven el acto de fumar tal como verdaderamente es. En una publicidad que fuera honesta mostrarían a una persona con un anillo en la nariz jalada por un cigarrillo. Si es capaz de enojarse porque el cigarrillo le controla la vida de esta manera, es probable que su indignación llegue al subconsciente y, concordando con su deseo intelectual de dejar de fumar, pueda lograrlo.

Una de mis pacientes no podía dejar el cigarro hasta que dio exactamente con la carga emocional que necesitaba. Entusiasta de la jardinería, Jill, que así se llamaba, ya no podía aspirar el perfume de las rosas y los jacintos que tanto cuidaba. Su hábito de fumar le había destruido el olfato. No sólo echaba de menos los olores agradables del pan recién horneado y del aceite de limón que aplicaba a los muebles, sino que andaba constantemente preocupada por los olores desagradables. ¿Cómo saber si el desodorante que usaba era en verdad efectivo? ¿Y cómo identificar el olor a humedad de la despensa? El deseo de oler bien fue bastante fuerte para esta persona.

Por lo tanto es preciso que usted encuentre una razón sólida y se la repita mentalmente de 10 a 20 veces diarias. Recuerde que tiene que ser una razón emocional y no intelectual. De la misma forma en que Jill se decía una y otra vez:

“Tengo que volver a oler”, repítase usted la gratificación que se ha puesto en mente.

Sólo entonces cooperará su subconsciente con el deseo de convertirse en una persona que no fuma.

Control instantáneo: “Si sigo fumando me voy a morir”.

22

Tire sus cigarrillos a la basura

Y bien, ya está listo para tirar los cigarrillos a la basura. Reconoce no estar renunciando a algo que desea, para convertirse, en cambio, en algo que quiere ser: una persona que no fuma.

Sabe que puede hacerlo porque ya lo ha hecho antes. Hubo un tiempo en su vida en que no fumaba, antes de que tuviera aquel desdichado accidente que hizo de usted un fumador. Remóntese a esa época feliz en que no fumaba, aunque para hacerlo tenga que regresar a los 7, 12 ó 16 años. Si no puede recordar, evoque aquella vez que tuvo bronquitis y que no pudo fumar hasta que se le despejaron los bronquios, y si es mujer recuerde aquellos malestares matutinos que le hacían aborrecer el cigarrillo.

Recobre a través de la memoria esa época en que no fumaba, adéntrese en ella y deje fluir los sentimientos por la mente y el cuerpo. En ese recuerdo no existe la necesidad de fumar. Visualícese como era entonces. Reviva el momento y recuer-

de aquellos sentimientos o sensaciones. En aquellos tiempos la nicotina no le causaba tensión ni necesitaba pacificarse emocionalmente con el ritual de tomar un cigarrillo, encenderlo, sostenerlo en la mano y utilizarlo como parte de su imagen social. En ese entonces usted se gustaba y no estaba esclavizado por un hábito sucio e insalubre. Olía bien y la comida le sabía mejor, ¿recuerda? Deje, pues, que esos felices recuerdos inunden su mente. Cada vez que repita mentalmente la gratificación que espera por dejar de fumar, véase y recuérdese como una persona que no fuma.

Sólo hay una manera de llevar a cabo la conversión que desea. Corte en seco y olvídense de renunciaciones graduales. Debe comprometerse a dejar de fumar o a seguir fumando. Es mucho más difícil dejar de fumar gradualmente que hacerlo de golpe.

Mediante la hipnosis he ayudado a miles de fumadores a convertirse en no fumadores, pero sólo he tenido una paciente que fue capaz de limitar el número de cigarrillos. A los 68 años, Verna se fumaba tres cajetillas diarias, y a pesar de problemas pulmonares no podía detenerse. Después de hacerle sugerencias hipnóticas que no le sirvieron para nada, nos dirigimos a su subconsciente para ver qué podíamos hacer. Toda vez que es el subconsciente el que crea el problema, siempre surge la respuesta. Bajo hipnosis, Verna dijo que le gustaría poder fumar después de comer, como lo hacía en compañía de su esposo cuando éste vivía. Se preguntaba si el cigarrillo después de las comidas le daría el mismo placer que solía darle cuando disfrutaba de aquellos momentos de tranquilidad con su esposo.

“¿Se conformaría usted con fumarse únicamente tres cigarrillos al día durante el resto de su vida?”, le pregunté. “Tres cigarrillos no la van a matar, pero tres cajetillas sí. ¿Cree que bastarían para darle la satisfacción emocional que necesita para pasar el día?”

Verna decidió que sí. No podía renunciar por completo al cigarrillo. Habiendo perdido a su esposo, si ahora perdía también sus cigarrillos se sentiría vacía, despojada. Aunque su consciente me había comunicado que quería dejar de fumar por completo, su subconsciente lo sabía mejor, pues veía

claramente que tres cigarrillos diarios fumados a su hora le darían la gratificación que necesitaba como símbolo de 48 años de matrimonio.

Para la mayoría de la gente es mejor renunciar por completo a fumar porque es mucho más fácil un compromiso total que uno a medias. Un año después, Verna seguía fumando sus tres cigarrillos diarios y se sentía estupendamente bien. Los pulmones se le habían despejado y estaba lista para gozar lo que le quedara de vida.

Verna es una excepción. Es probable que sólo un fumador entre 100 000 pueda limitar el número de cigarrillos como lo hizo ella. Si desea someterse a la prueba, le deseo buena suerte, pero le advierto que no creo que lo logre.

Si quiere sentirse cómodo en su calidad de no fumador, las cosas que lo llevaron a fumar deben empezar a invertirse. Concéntrese en invertir el condicionamiento de estímulo-respuesta que lo ha llevado a fumar. Cuando vea fumar a alguien, reaccione positivamente. Siéntase bien de ya no tener que estar chupando veneno, y dígase que el fumador no tiene opción; él tiene que fumar, pero usted no.

Para lograr una reacción positiva de este tenor necesitará practicar. La mayoría de la gente reacciona negativamente y piensa más o menos de la siguiente manera: "Ellos tienen, yo no; quiero y voy a obtenerlo". Es menester que este tipo de razonamiento lo modifique y observe: "Ellos tienen. Los fumadores tienen que fumar, pero yo no. Parecen tontos chupando esa cosa como si fueran niños. Yo no tengo que hacerlo".

Empiece por observar los elementos negativos del fumar. Observe cómo la gente se hace tonta con el cigarro, como si fuera un juguete, y vea con qué fruición lo chupan, como si de ello dependiera su vida. Analice cómo el acto de fumar parece ser el acontecimiento más importante en la vida del fumador. Poco a poco le irá pareciendo estúpido, ridículo, y con el tiempo llegará a decirse para sus adentros: "No quiero verme así. Quiero madurar y pasar de esa etapa". Se sentirá orgulloso de no fumar.

Cuando la tensión o la angustia le hagan desear un cigarrillo, frote el dedo índice con el pulgar cuatro o cinco veces.

Esta ocupación física le dará en qué pensar hasta que pase el deseo de fumar. Lo que es más, satisfará su subconsciente. A éste realmente no le interesa lo que se haga para aliviar la tensión, pero necesita de un sustituto adecuado que venga a reemplazar a los cigarrillos. El subconsciente se sentirá feliz con que se alivie esa angustia o tensión con algo que a nadie le importe. Hay personas que se molestan si usted les arroja el humo en la cara, pero nadie objetará el que usted se frote el índice con el pulgar, ni siquiera su subconsciente.

Cuando usted fumaba tenía una sensación de euforia cuando la nicotina adormecía las terminales nerviosas y aumentaba el azúcar de la sangre. Mediante una respiración profunda puede, hasta cierto grado, tener la misma sensación. Una inhalación profunda sirve para inundar el cuerpo de oxígeno y sentirse bien. Cuando se convierta en no fumador disfrutará inhalando aire puro en vez de humo caliente e irritante.

El caminar un medio kilómetro diario puede servirle para convertirse en no fumador. Mientras camina, practique la respiración profunda y logre dos propósitos a la vez. Si camina lo suficientemente rápido como para sudar un poco, con ello elimina con más rapidez los residuos tóxicos que el cigarrillo le ha dejado en el cuerpo. Beber agua pura varias veces al día también le servirá para eliminar esos venenos.

Quizá los primeros días le sea difícil debido a la falta física que le hará la nicotina, pero en un lapso de tres a cinco días desaparecerá lo que haya quedado de nicotina, siempre y cuando sea usted una persona normal con un metabolismo decente. Después de este periodo ya no habrá adicción física, pero la adicción psicológica puede hacerlo desear el cigarrillo por espacio de meses y hasta años, a menos que se convierta psicológicamente en una persona que no fuma. Se requiere un máximo de dos años para que el cuerpo se limpie completamente de los efectos del cigarrillo. Aunque tenga usted 112 años de edad y casi no se mueva, sus vasos sanguíneos se limpiarán, y al cabo de dos años sus pulmones recuperarán su coloración rosada.

Cuando empiece a dejar de fumar y eche de menos la gratificación oral del cigarrillo, sustitúyalo con algo. Hay quienes

se conforman con un palillo de dientes o con una boquilla. Estos sustitutos usualmente se pueden descartar con facilidad cinco o seis días después de dejar de fumar. Un buen sustituto de gratificación oral son las tabletas de Vitamina C. Sus años de fumador han minado su reserva de esta vitamina, la cual puede recuperar así a la vez que satisface sus necesidades orales. El cepillarse la boca varias veces al día también le ayudará a satisfacer sus necesidades orales, al tiempo que le sirve para tener siempre una dentadura limpia. Después de acostumbrarse al sabor de boca limpio de los que no fuman, ya no soportará el regusto del tabaco.

Por otra parte, satisfaga la necesidad manual que llenaba con el cigarrillo. Coloque en el bolsillo, o en cualquier otro sitio donde solía llevar los cigarrillos, una cajetilla vacía. Cuando automáticamente se lleve la mano en busca de ellos, encontrará algo que le ayude a eliminar cualquier posible sensación de despojo. La cajetilla vacía no sólo le da la seguridad de que allí hay algo, sino que también le recuerda que ya no fuma. Lleve consigo esa cajetilla vacía hasta que ya no la procure automáticamente.

Deshágase de todos los ceniceros, cigarrillos y encendedores. Si se le antoja un cigarrillo mientras va conduciendo su coche, no vacile en sacar el cenicero del mismo y esconderlo por un tiempo en la guantera.

Acaríciase por su decisión de ya no fumar. Dígase que es especial, que es una persona madura y que está progresando en la vida. Convénzase de que no está renunciando a nada, y que sólo quiere volver a ser lo que ya fue antes. En vez de sentirse despojado, como se sienten algunas personas cuando dejan de fumar simplemente reprimiendo el deseo de hacerlo, debe enorgullecerse de su decisión de ya no fumar.

Repítase mentalmente varias veces al día la gratificación que espera. Sumérjase en el recuerdo que tenga como persona que no fumaba. Rescate dicho recuerdo de su subconsciente, como si rescatara un dato perdido de un archivero. Visualícelo. Mantenga en funcionamiento los motivadores positivos.

Casi todos aquellos que en verdad desean dejar de fumar pueden lograrlo con ayuda de estos motivadores positivos.

Otros necesitan de motivadores negativos, a manera de ataque directo sobre el ego.

Haga que un amigo o pariente suyo que desee que usted deje de fumar le tome una foto de perfil, como las que les toman a los delincuentes cuando los fichan, con el cigarrillo colgándole de la boca sin tocarlo con las manos. Y luego que le tome otra sin cigarrillo. Póngalas juntas en un lugar donde pueda verlas con frecuencia todos los días. Cada vez que las mire, pregúntese qué imagen suya le gustaría dar al público.

Haga una apuesta fuerte con alguien de que dejará de fumar durante un período de, digamos, tres meses. Asegúrese de que la apuesta sea lo bastante fuerte para que pueda asustarse, pero lo bastante pequeña para que sea razonable. Quinientos dólares bastarían. Cuando empiece a sentir ganas de fumar, la idea de pagar 500 dólares por el privilegio le hará perder las ganas. Sin embargo, tiene que hacer la apuesta con alguien que la tome en serio y se empeñe en cobrarla. No funcionará si usted sabe que dicha persona es alguien que se limitará a darle una palmadita en la cabeza y decirle: "No te preocupes, no me pagues nada". Al hacer la apuesta, aclare en qué caso pierde usted y deberá pagar.

Para obtener otro motivador negativo, use la técnica de psicofusión para evocar una memoria negativa. Regrese mentalmente y visualícese fumando su primer cigarrillo. Véase tosiendo y atragantándose, tratando de impresionar a alguien. Compenétrese en la sensación que tenía cuando trataba de ser aceptable para sus compañeros y pertenecer a ellos. Tome esta sensación y madúrela. Dígase: "Ya no soy un niño, no necesito fumar para impresionar a la gente".

Si no puede recordar su primer cigarrillo, recuerde cuando intentó fumarse un cigarrillo fuerte y sintió ahogarse, o cuando se sentía muy mal y se sintió peor aún al fumar. Hágase cargo de esas sensaciones y dígase que no quiere repetirlas. El refuerzo negativo puede ayudarlo durante el periodo álgido de su conversión a no fumador.

Durante los primeros días críticos muchos pacientes míos se han servido de otras imágenes visuales combinadas con psicofusión. Por ejemplo, visualice usted un cigarrillo dibu-

jado en un pizarrón. Acto seguido, imagínese que lo va borrando lentamente al tiempo que dice: "Estoy borrando el cigarrillo del pizarrón, de mi mente y de mi vida".

Otra técnica implica el aceptar emocionalmente que si usted se *come* tres cigarrillos, morirá en un lapso de treinta minutos. Esto es cierto. Cierre los ojos y véase masticar el tabaco de tres cigarrillos. Imagínese que tiene en la boca algo que si traga lo matará. Adéntrese en un sentimiento de aversión y decida si traga el tabaco y muere, o si lo escupe y vive. Véase escupiéndolo físicamente mientras se dice: "Expulso el tabaco de mi boca, de mi mente y de mi vida".

Estas dos técnicas de psicofusión pudieran parecerle ridículas a su intelecto consciente, pero tienen un significado especial para su subconsciente emocional. A éste le gusta el simbolismo, y estas técnicas de psicofusión proporcionan una aversión emocional conducente a modificar la actitud del subconsciente hacia el tabaco.

Otra carga emocional que sirve para alejar el subconsciente del cigarrillo consiste en visualizar a un niño al que queramos, en su edad actual, fumando un cigarrillo. Cuando ve usted a un inocente de diez años con un cigarrillo en la boca y los ojos llorándole por el humo, a su subconsciente no le gustará la escena.

Evoque cualquier recuerdo negativo con respecto al cigarrillo. Remóntese a aquel día que quemó su suéter nuevo de cachemira, o aquella ocasión en que echó un cigarrillo en un vaso de agua y sintió asco al ver cómo se teñía el agua de nicotina y alquitrán. Evoque esos recuerdos porque se trata de realidades. Si alguien le dice que se va a morir si no deja de fumar, este dato no constituye una realidad para su subconsciente. Es cierto que todavía no se muere, pero también lo es el hecho de que ya ha tenido experiencias negativas con el cigarrillo.

Inhale profundamente y deje que el oxígeno inunde su cuerpo y su cerebro. Exhale con lentitud y dígame. "Derrítete y relájate". Visualícese no sintiendo deseos de fumar aunque toda la gente que lo rodea esté lanzando bocanadas de humo. Entre a su subconsciente para decir: "Estoy orgulloso de no fumar" cada vez que un fumador encienda un

cigarrillo. Cuando este patrón se vuelva automático, usted obtendrá una caricia visual cada vez que un fumador ceda al hábito que usted ha vencido.

Recuerde que no se trata de reprimir la necesidad de fumar, pues a la larga esto no funciona. Lo que está haciendo es crear un no fumador a nivel subconsciente. Lo que debe hacer es obligar al subconsciente a aceptar el hecho de que usted no es fumador, cosa totalmente opuesta a alguien que no puede fumar aunque siga queriendo.

Usted puede hacerlo. Decida lo que quiere ser en vez de aceptar lo que le tocó por accidente. La idea de fumar empezará a alejarse de su mente. Por decisión propia empezará a pensar, a sentir y a vivir, permanente y positivamente, como un no fumador.

Control instantáneo: "Deje de fumar y sea usted mismo".

Elija sus opciones

23

Rechace los accidentes adversos de la vida

La gente toma demasiado en serio y demasiado personalmente sus sentimientos, sobre todo los negativos. En vez de sentir ira, temor, ineptitud, odio y culpabilidad, preferiría sentir gozo, confianza, capacidad, amor y orgullo. No obstante, acepta automáticamente el primer sentimiento que el subconsciente le ofrece y se dice, de forma derrotista y convencida: "Es que así soy yo".

A estas alturas usted ya sabe que no tiene por qué conformarse con los sentimientos accidentales programados en su subconsciente, y sabe cómo emplear combinadamente los componentes de su mente para elegir los sentimientos que preferiría. Ya que dentro de usted existe toda la gama de emociones humanas, puede escoger las mejores para hacer de usted una gran persona.

Examine su historial hasta ahora. Su vida fue un accidente desde el principio, porque usted no eligió nacer. En aquella histórica eyaculación se liberaron 78 millones de espermatozoides, pero sólo uno llegó a su destino para darle vida. Si hubiera tenido opción, lo más probable es que no hubiera escogido el espermatozoide que accidentalmente le dio la vida.

De la misma forma en que no decidió vivir, tampoco decidirá morir, pero de todas maneras morirá. En relación con todo el tiempo medido la duración de su vida representa menos tiempo de lo que se toma un *flash* en encender y apagarse, razón de más para llevar la vida que usted quiera, y no la que le tocó por accidente.

Usted no escogió a sus padres, ni ellos a usted. Así pues, no tiene por qué responsabilizarse de lo que ellos son, ni de sus sentimientos. Si son un par de perdedores, qué lástima. Si sigue tratando de quererlos, sintiéndose cada vez más culpable porque ese cariño es cada día más difícil, ¿de qué sirve esa culpa? Acabe con ella.

Lo que heredó es cosa del pasado. No se castigue por haber tenido unos padres que no hubiera elegido de haber tenido opción de hacerlo.

Por otra parte, no eligió ni el color de la tez, ni el sexo ni la nacionalidad, como tampoco tuvo nada que ver con el cociente intelectual que le tocó en suerte, ni con el tamaño de los pies, ni con el espacio que hay entre los ojos, ni con la tendencia a tener buen o mal aliento. Si está contento con esa combinación de rasgos que es su persona, considérelo todo como un beso que le ha dado el Creador.

Usted tampoco eligió su nombre. La mayoría de la gente, como no sean los visionarios de Hollywood, se conforma con nombres y apellidos que les tocaron en suerte, por más feos que sean.

¿Hubiera sido tan famoso John Wayne con su nombre original de Marion Michael Morrison? ¿O Rock Hudson como Roy Scherer? ¿O Kirk Douglas como Issur Danielovitch Demsky? Está claro que tuvieron sus dudas al respecto.

Cuando usted tenía cinco años, ¿le dieron sus padres una lista de religiones para que decidiera a cuál quería pertenc-

cer? Claro que no. Usted practicó la religión de ellos. No hay niños protestantes en el seno de una familia católica, así como no los hay mormones de cinco años que luchen por convertirse al judaísmo.

Así como usted no escogió su religión, tampoco eligió el sentimiento de culpa programado en su subconsciente cuando comenzó a confesar sus pecados a una persona dentro de una cabina, a la cual no podía ver, antes de poder discernir entre lo mortal y lo perdonable, lo bueno y lo malo. Usted no escogió la confusión proveniente de un sermón en latín, o de llamar "padre" a alguien que no era su padre y "hermana" a alguien que no lo era en realidad.

Tampoco escogió no celebrar la Navidad mientras sus amiguitos esperaban con entusiasmo la llegada de Santa Claus; ni ponerse una ridícula gorrita en la sinagoga, ni volverse hombre a los trece años y no comer tocino en la casa paterna.

Cuando era niño, ¿le permitieron sus padres decidir cuáles palabras eran malas, y cuáles buenas? No, las palabras malas eran simplemente aquellas que molestaban a mamá, y si las pronunciaba le pegaban. Había otras que lo tenían preocupado porque le daba miedo preguntar su significado, aunque los adultos sí las decían.

Usted no decidió que "político" fuese una buena palabra, ni que "prostituta" fuese mala.

¿Elegió usted la escuela primaria a la que asistió? ¿Y la secundaria? ¿Estaba capacitado para escoger la universidad o para pagar sus estudios? No, probablemente se inscribió en una que le recomendó un amigo por fácil y divertida, o quizá en otra que estuviera lejos de la casa paterna para sentirse libre, o cerca para estar junto a mamá y papá, y por ende, sentirse protegido.

¿Elegió, consciente y deliberadamente, marido o mujer? ¿Puso un anuncio de "Se solicita cónyuge" en el periódico? ¿Fue eliminando candidatos hasta dar con el que deseaba exactamente? La mayoría se conforma con el que vive cerca y está disponible; con aquél que encuentra sin muchos problemas.

Si es usted una persona obesa no es porque haya decidido serlo. Si uno de sus padres es gordo, usted tenía cuatro pro-

habilidades entre diez de serlo también. Si los dos son gordos, sus probabilidades fueron de ocho entre diez. Aunque la obesidad no sea hereditaria del todo, usted aprendió a ser obeso porque siguió los patrones impuestos por sus padres. Las niñas se pintan los labios con el lápiz labial de sus madres y se pasean por la casa con los zapatos de tacón alto de éstas. Los niños dan de martillazos en el taller del padre y pretenden afeitarse aunque no tengan barba todavía. Si los padres se atiborran de comida, también los hijos lo harán.

Si usted fuma, está consciente de que no fue decisión suya el convertirse en fumador. No se empeñó en librar una tremenda lucha con el desagradable cigarrillo hasta que su cuerpo se acostumbró a la nicotina. Lo que probablemente haya decidido es que lo aceptaran sus amigos que ya fumaban y actuaban como adultos, mientras usted estaba junto a ellos boquiabierto y con las manos desprovistas de un cigarrillo, como el niño que era.

Usted tampoco tuvo nada que ver con haber heredado por parte de su madre un gene determinado que hizo de usted un calvo a los 32 años. Tampoco escogió las pecas que tiene en la cara ni su acento sureño. A decir verdad, la mayoría de la gente ni siquiera decide en qué va a trabajar, pues todo depende de las aptitudes desarrolladas en escuelas y universidades que tampoco eligieron.

Si se pone usted a analizar las cosas que ha elegido consciente y deliberadamente, lo primero que sentirá salir del subconsciente será coraje, ya sea con usted mismo por permitir que la vida que lleva sea resultado de accidentes, o conmigo por estarle señalando lo que no ha elegido.

Sin embargo, ya sabe que no tiene que aceptar la primera emoción que le sugiere su subconsciente. Mediante la técnica de psicofusión, sálgase de su emoción y obsérvela a distancia y objetivamente.

¿Ve usted lógico enojarse consigo mismo? Claro que no. Sea lo que fuere la vida, hizo lo mejor que pudo en su momento.

¿Le parece lógico indignarse conmigo? No, si acepta el análisis que yo hago con respecto a sus decisiones y con el obje-

tivo que lleva: motivarlo para que haga de su vida lo que desee, y no conformarse con la que accidentalmente le tocó.

Haga a un lado su coraje y sustitúyalo con esperanza. Si alguna vez creyó que no tenía esperanzas de poder hacer de su vida lo que usted quisiera, ahora ya pensará diferente. Sabe que la clave del cambio está en su subconsciente, en espera de transportarlo a una vida mejor.

Aunque hasta ahora gran parte de su vida haya sido accidental, no tiene por qué ser así lo que le queda. Recuerde que si le disgusta esa persona creada por los accidentes, puede modificarla. Emplee sus capacidades ocultas para ser como quiere.

Control instantáneo: “La decisión definitiva **siempre** es mía”.

24

Sea lo máximo

A los 85 años, Wilson compró un Cadillac blanco, flamante, como lo había hecho cada diez años desde que por primera vez pudo darse ese lujo. Al llegar a su casa decidió que dentro de diez años lo adquiriría de otro color, pues temía volverse rutinario.

¿Cuántas personas de esa edad harían planes para dentro de diez años con ese optimismo? Sin saberlo, Wilson practicó la psicofusión durante toda su vida. Reconocía tener el derecho de reaccionar como él quisiera en cualquier situación, era su opción entre ser pesimista u optimista. Si usted aprendiera a perpetuar la idea del optimismo como lo hizo Wilson, podría convertirse en un rasgo distintivo de su personalidad.

Como Wilson espera vivir hasta los 95 años, sus probabilidades de lograrlo se ven aumentadas considerablemente, como cualquier médico se lo puede decir. Si hubiera decidido que su nuevo Cadillac blanco sería el último, es probable que lo fuera.

Es usted el único que controla su destino. Su familia, sus amigos, su jefe y sus vecinos afectan dicho destino solamente hasta el grado en que usted lo permita. Si permite que influyan en su vida de manera que le desagrada, está propiciando cierto tipo de accidentes que pueden perpetuar su vida accidental.

Analice la dirección en que dichos accidentes lo están llevando. Reconozca que la evolución accidental que está llevándose a cabo en su vida ocurre sólo porque usted lo permite. Si examina los mencionados accidentes se dará cuenta de que son indicios de ciertas fuerzas y debilidades de su personalidad. Ni usted ni nadie es perfecto, pero si aprende a reconocer sus debilidades, puede decidir intelectualmente cómo vencerlas y hacer que sus emociones cooperen en cualquier transformación que desee lograr.

Empiece por elegir la mejor forma de considerar cualquier situación y será más feliz. Recuerde que su vaso está medio lleno o medio vacío, según su forma de ver las cosas. Un asado sobrecocinado o está quemado o aceptable. Un Modelo viejo de automóvil es un montón de chatarra o un buen medio de transporte. Una habitación extremadamente pequeña es acogedora o asfixiante. Usted tiene la palabra.

Si anduviera en busca de empleo, ¿qué trabajo escogería, aquél que representara intensa labor o el que significara un reto a su capacidad?

En cualquier situación tiene usted dos juicios, uno de orden intelectual y otro de orden emocional, es decir, lo que piensa y lo que siente al respecto. Mientras no aprenda a usar conjuntamente las dos partes de su mente, lo que piense de algo será sólo un lejano reflejo de lo que sienta. Cuando su subconsciente le ofrezca un sentimiento, tiene que aprender intelectualmente a decirse: "Un momento, si quiero puedo cambiar ese sentimiento".

La mayoría de la gente, empero, se encasilla en profecías autoderrotistas y acepta lo negativo sin enfrentársele. Si un hombre, cuyo padre falleció un mes después de jubilarse, se pasa los últimos veinte años de su vida laboral esperando que le suceda lo mismo, probablemente así será. Acepta una opción pesimista en vez de rechazarla y sustituirla con una actitud optimista hacia la jubilación.

Si un padre le dice a su hija que las matemáticas le van a ser muy difíciles porque así le ocurrió a él, y ella acepta profecía tan pesimista, ciertamente así será. Examinemos la mecánica de esto: si la muchacha ama a su padre y desea emularlo de alguna manera, su subconsciente aceptará la pro-

fecía sin más. ¿Cuántos niños de seis años pueden manejar el proceso mental que representa hacer conscientemente una elección optimista? Por desgracia, se les programa con expectativas negativas que pueden perseguirlos el resto de su vida. A los afortunados se les programa positivamente.

Greg, por ejemplo, nació con una horrible mancha en la mejilla derecha. Habiendo nacido en una época en que la cirugía plástica era un lujo reservado para los ricos, estaba destinado a pasar la vida como una persona fea. Sin embargo, aquella deformación no le estorbó. Participó en los deportes escolares, fue presidente de su grupo, destacó en la universidad e hizo importantes contribuciones para el progreso de la humanidad en su profesión científica.

¿Por qué fue tan positiva la vida de Greg, a pesar de haber estado marcado negativamente? Porque sus padres, devotos cristianos cuya fe compartió el hijo, le dijeron desde su más tierna infancia que Dios lo había marcado porque estaba destinado a hacer cosas extraordinarias. Así pues, vivió su profecía autorrealizante y, por fortuna, estuvo bien encaminado. Si los padres se hubieran avergonzado de la deformación, con facilidad habría sido un perdedor, y no un ganador.

Independientemente de las decisiones, profecías o programaciones negativas con que se haya alimentado su subconsciente, todo se puede contrarrestar si usted decide volverlas positivas. En la vida no hay nada que no tenga aspectos positivos, con tal que se decida a encontrarlos. Busque intelectualmente lo bueno, encuéntrelo, y por medio de la psicofusión rescate el sentimiento positivo que lo acompaña.

Si se cae de la escalera y se rompe la pierna derecha, debería pensar: "¡Qué bueno que sólo me rompí una pierna! Ahora voy a tener tiempo de leer y voy a poder ponerme al corriente en mis asuntos de la oficina porque no voy a poder hacer otras cosas. Es cierto, se me rompió una pierna, pero esto me da la oportunidad de hacer otras cosas que he venido posponiendo".

Si su hijo que está en tercer año de primaria permanecerá en casa dos semanas con viruelas locas, piense lo siguiente: "Sensacional. Hacía mucho que no tenía acercamiento con mi hijo. Voy a tener oportunidad de conocerlo mejor y de

ver cómo se desenvuelve en sus estudios. Mientras esté en casa vamos a divertirnos, a jugar a las damas chinas o a cocinar juntos unas galletitas de chocolate. Son pocas las ocasiones en que se puede uno acercar a sus hijos, y no voy a permitir que nada me impida gozar de su enfermedad”.

Si despierta sintiéndose terrible después de una noche de fiesta, lo bueno es que despertó. Si sufre de mal aliento, lo bueno es que respira. Si cojea al caminar, lo bueno es que camina.

Cuando al esposo de María lo condenaron a tres años de cárcel, ella se empeñó en ver el lado positivo de tan embarazoso asunto. Como tenía que buscar trabajo para mantener a sus dos hijos, se haría más independiente mientras él estuviera recluso. La debilidad de él al infringir la ley la hacía a ella desear ser fuerte y autosuficiente mientras él estaba en la cárcel, para que cuando regresara encontrara algo que valiera la pena y se diera cuenta de que, también él, podía triunfar legalmente en la vida.

El caso de él fue bastante afortunado en varios aspectos: el juez lo pudo haber sentenciado a siete años, pero sólo lo condenó a tres. El estar preso por un delito menor le podría servir para aprender la lección que necesitaba para no seguir delinquiendo. Así pues, bien pudiera ser lo mejor que le hubiera ocurrido.

María se está desenvolviendo muy bien. Cuando su esposo salga de la cárcel será una buena esposa para él, siempre y cuando él también viva positivamente. Si vuelve a las andadas, podrá separarse de él y no dejarse arrastrar a una vida negativa.

Las personas que piensan positivamente triunfan en la vida y no permiten que la gente negativa las arrastre. Cuando un individuo negativo se asocia con un grupo de individuos positivos, pueden suceder dos cosas: él se vuelve positivo y asciende al nivel de los demás, o los positivos lo eliminan del grupo. Los que triunfan saben que una manzana podrida pudre a las demás, y subconscientemente advierten que, si no eliminan al perdedor, éste gradualmente los empujará cuesta abajo. Así pues, fuera. De esta misma forma usted puede eliminar sus emociones negativas.

Las actitudes son contagiosas. Si frecuenta a personas que blasfeman, usted también blasfemarás. Si es norteño y va a vivir al sur, adquirirá un acento sureño. Si sus amigos son perdedores, lo arrastrarán al nivel de ellos. En consecuencia, si suele empeñarse en pensar positivamente, se convertirá en persona positiva. Decida intelectualmente exponerse a sentimientos positivos y sus emociones adquirirán las características que desea darles. Esa es la forma de encauzarse en el éxito.

Carl llegó a tener mucho éxito como vendedor de seguros porque se acercaba a sus clientes en forma positiva. Se decía a sí mismo que ningún cliente potencial se iba a enfrentar jamás a un vendedor más honesto y capaz que él. Em prende cualquier operación con la seguridad de que su producto es superior, y sabe que al presentarlo con su honradez característica los clientes no tendrán más remedio que reconocerlo y comprarle. Si no le compran, no es culpa suya, sino de los clientes que no supieron reconocer su sinceridad y valor.

Luke, por su parte, se convirtió en un campeón de la lucha porque se comprometió psicológicamente a jamás dejarse tumbar en la lona. Identificó su cuerpo con Hulk, el personaje de la televisión, que adquiere una fuerza sobrenatural y desgarrar la ropa al ensancharse su cuerpo. En el curso de un encuentro, cada vez que está a punto de caer a la lona Luke visualiza al personaje televisivo y de inmediato adquiere una carga repentina de energía y poder. Mediante la psicofusión, emplea la visión del personaje en cuestión para adentrarse en el sentimiento que necesita para derrotar a su adversario.

Elija una imagen visual cada vez que su subconsciente le ofrezca una emoción que usted no desea. Si se deprime a menudo, evoque algún recuerdo de un momento particularmente feliz. Si se preocupa, haga recuerdo de tiempos libres de toda preocupación. Si se pone nervioso, recuerde cuando era excepcionalmente calmado. Si no existen en su memoria esos recuerdos, ya sabe lo que tiene que hacer: obténgalos. Cree recuerdos nuevos de experiencias nuevas para lograr lo que necesita.

Hurgue en sus recuerdos hasta conjurar los detalles de ese pasado suyo que contienen los sentimientos que desea. Recuerde colores, sonidos y palabras específicos, cualquier cosa que le haya dado aquella sensación tan deseable.

Cuando emplee la psicofusión es esencial que cuente con diversos recuerdos específicos que pueda visualizar rápida y fácilmente. Debe entrenarse para rescatarlos de su subconsciente *ad libitum*. Toda vez que su subconsciente actúa de forma espontánea y hace aflorar a nivel consciente emociones ingratas, debe aprender a contrarrestarlas con la misma espontaneidad.

Es preciso que eche mano de todos aquellos recuerdos que haya escogido, una y otra vez, hasta que lleguen a formar parte de su subconsciente. "Derrítete y relájate" será la fórmula que deba emplear para hacer aflorar los sentimientos que necesita. La inhalación y la exhalación profundas serán los vehículos que hagan surgir aquellas emociones elegidas. Con el tiempo habrá de madurar o rechazar sentimientos programados que entren en conflicto con los sentimientos pertenecientes a sus recuerdos agradables.

La psicofusión funciona. En su mente cuenta con la magia necesaria para hacerla funcionar. En mi calidad de hipnotista he visto dicha magia en miles de pacientes que han dejado de fumar, bajado de peso, vencido el insomnio y la impotencia, conquistado la hipertensión y el temor, aliviado los dolores menstruales y de parto, mejorado el estudio, dejado de tartamudear y de morderse las uñas y desarrollado una imagen positiva de sí mismos. La psicofusión puede servir para cualquier cambio que quiera realizar.

Para cambiar no necesita un hipnotista. Este es una especie de entrenador. Sabe lo que hay que hacer para ganar el juego, pero no puede hacerlo él mismo, y debe limitarse a enseñar lo que debe hacerse. Desde el momento en que toda hipnosis es una autohipnosis, el hipnotista simplemente guía a su paciente para que aprenda a resolver sus propios problemas. Puede darle los instrumentos para llevar a cabo cambios en su conducta, pero no puede obligarlo a que desee dichos cambios.

Si usted está dispuesto a emplear la psicofusión para reprogramarse para una nueva vida, puede hacerlo. A la manera de un entrenador, he tratado de guiar sus movimientos para que marque un *touchdown*, pero no puedo hacerlo por usted. Recuerde que es usted el que lleva la pelota y el que corre, pero ahora ya sabe que puede elegir sus propias jugadas. Sabe cómo fusionar su intelecto y sus emociones para obtener ese tipo de vida que eludió cuando su subconsciente y su consciente estaban en conflicto.

Usted tiene la palabra. Puede ganar el juego siempre y cuando no permita que su programación negativa se interponga entre usted y la meta.

Control instantáneo: "Voy a ser lo máximo que pueda ser".

ESTA EDICIÓN DE 8 000 EJEMPLARES SE TERMINÓ DE
IMPRIMIR EL 13 DE MARZO DE 1992 EN LOS TALLERES
DE AVELAR EDITORES E IMPRESORES, S.A.
BISMARCK 18 COL. MODERNA
03510 MEXICO, D.F.