



## Mente: soy lo que pienso

---

### Contenido

- Trampas mentales
- El poder de la autosugestión
- Mi genio interno
- Perdón y sanación



---

“Mi psiquiatra, el Dr. Miguel Martínez, me enseñó a tomar la vida de la mano, a poner límites, a darme cuenta de las trampas mentales, a exteriorizar las emociones que me enfermaban y a practicar el perdón. Comencé la psicoterapia en el mes de marzo, solamente pude tomar el antidepresivo por un mes. El efecto secundario era mayor que el terapéutico, continué con la ayuda de la palabra del psiquiatra y del psico-drama, en cuatro meses había experimentado lo que significaba “el perdón” y la curación de las emociones reprimidas. El saco pesado que cargaba sobre mi espalda, lleno de rabia, miedo y culpa lo había vaciado con la ayuda de la medicina que todos tenemos dentro y pocos sabemos utilizarla: el perdón”.

### Trampas mentales

Aprender a tomar conciencia de los sentimientos, cómo surgen y cómo emplearlos creativamente, es una habilidad esencial para toda la vida, pues nos guía hacia la felicidad. Hace un siglo, William James planteaba una hipótesis verdaderamente sorprendente sobre la naturaleza de la emoción y del sentimiento. Su intuición sobre el alma humana sólo ha tenido como rival a Shakespeare y Freud. Considere el lector sus pa-labras: “Para mí es imposible pensar qué tipo de miedo sentía, si no estuviera presente la sensación de latidos acelerados, respiración entrecortada, o sensación de labios temblorosos, cólicos abdominales o piernas debilitadas. ¿Puede alguien imaginar la rabia, sin sentir que el pecho estalla, la cara se ruboriza, los orificios nasales se dilatan, los dientes se aprietan y el impulso hacia la

acción vigorosa se desencadena? ¿Puede sentirse la ira con los músculos relajados, la respiración calmada y una cara plácida?"

Con estas palabras, muy adelantadas a su tiempo, James creó el mecanismo esencial para comprender la emoción y el sentimiento. Ambos son el puente entre la razón y los procesos más primitivos de regulación biológica. En términos sencillos, el cerebro se parece a un edificio de tres niveles, en el primer nivel está el tallo cerebral cumpliendo con las funciones más primitivas: instintos de comer, dormir, respirar y latir el corazón en forma automática. En el segundo nivel está el sistema límbico o cerebro emocional y en el tercer nivel, está la corteza cerebral con el pensamiento más evolucionado, el lógico y el creativo.

Las emociones y sentimientos unen estos dos mundos, la mente con el cuerpo. La mente prepara trampas para las emociones y el cuerpo las somatiza y las convierte en enfermedades. Las trampas más comunes son las siguientes:

### ***Trampa 1: reprimir las emociones***

La mente tiene dos formas extremas de preparar la trampa, en un extremo se encuentran las personas que viven reprimiendo sus emociones; en el otro extremo, están aquellas personas que exageran sus emociones.

La incapacidad de expresar emociones o de reprimirlas se ha ligado a varias enfermedades psicósomáticas desde un dolor de cabeza como la migraña, hasta una subida de presión arterial o infarto del corazón. Si uno le pregunta a esas personas cómo se sienten, ellas contestan que bien, no importando si por dentro se las está comiendo la rabia. La mente consciente no se da cuenta pero la otra mente, la subconsciente sí, porque ella está dolorosamente al tanto de todo lo que sucede. La represión es no hablar de la emoción, no expresar con su cuerpo cuánta rabia, miedo o tristeza se tenga; es decir, estoy bien de la boca para afuera y por dentro tengo ganas de golpear a la persona que me agredió.

La tensión contenida en emociones negativas, como rabia, tristeza o miedo no se pueden disipar en forma consciente, pero si concentrar la energía reprimida en el cuerpo, la cual se va acumulando hasta que aparece la enfermedad. Las emociones negativas no hacen daño si se saben expresar y controlar. Ejemplo, cuando se muere un ser querido lo natural es que se sienta tristeza y dolor; si no se llora, si no se manifiesta el duelo, la herida no podrá sanar. La impotencia es una actitud de incapacidad, la persona es víctima de la emoción reprimida. Por ejemplo, Mariana consideraba que enfurecerse no era una actitud correcta, de modo que siempre frenaba su furia. Su actitud produjo incontables situaciones que sólo hacían aumentar su ira, ella permitía que la gente abusara de ella y la convirtiera en víctima.

La represión trabaja en el tiempo, acumulando sentimientos negativos, como el resentimiento en el caso de la rabia y concluyendo con la enfermedad psicosomática. En el dicho popular “los hombres no lloran” está descrito el inicio de la represión emocional. En muchas culturas se le enseña al niño varón a no llorar porque sólo las niñas derraman lágrimas, con el paso del tiempo, el niño se convierte en adulto, en hombre, y en su mente sigue grabado el mandato “los hombres no lloran”. Por lo tanto, no se da el permiso para expresar su tristeza en momentos importantes de la vida como la muerte de la madre; así, su corazón se puede desgarrar de dolor y le da un infarto al no poder expresar su tristeza. El corazón llora lo que no pudieron hacer sus ojos. Darse cuenta, es el primer paso, para no caer en esta trampa.

### ***Trampa 2: manifestación exagerada de las emociones***

La manifestación exagerada es la trampa opuesta a la represión, la persona está fundida en la emoción. Hay un dicho popular que dice: ¡Ella no tiene ira, es pura ira! En este estado se pierde el control, el in-telecto está ofuscado y los impulsos más primitivos son los que prevalecen, pudiendo la persona cometer una locura con ella misma o con el agresor. Generalmente, la mujer es excesivamente emocional y el hombre demasiado racional, él está menos acostumbrado a expresar sus emociones y más a controlarlas. Sólo aceptando nuestras reacciones ante nosotros mismos y frente a otros, podemos distinguir las malas jugadas que nos hace el ego en el caso de la exageración emocional.

## **El poder de la autosugestión**

La sugestión es un factor constante de la comunicación, ella influencia con palabras, pensamientos y acciones a la mente subconsciente bajo condiciones ordinarias, y crea condiciones para traer al consciente las reservas funcionales de la mente. La sugestión, a diferencia de la hipnosis, utiliza mecanismos emocionales y sub-sensoriales periféricos que afectan positivamente la capacidad para aprender y mejorar nuestra comunicación con nosotros mismos y con otros.

Los seres humanos tenemos en la región pre-frontal del cerebro un sitio donde están las altas funciones cognitivas como la creatividad y la planificación del futuro. Considero que cuando uno se comunica con el ser superior, Dios, activamos este sitio del cerebro y la comunicación se genera a niveles más altos. La meditación es una forma de comunicarnos con nuestra sabiduría interna.

Para el Dr. Deepak Chopra “la meditación es intención” y tiene una finalidad. El foco o centro para meditar es la respiración y puede ser ayudada con un mantra, repetición de una palabra o frase de la religión que uno profese. Estas estrategias ayudan a bloquear el pensamiento lógico y poner la mente en blanco. En la meditación intervienen las interacciones bioquímicas de los neuropéptidos o moléculas de las emociones. Con la meditación se experimenta una paz interior y un estado de felicidad, la cual algunos autores la definen como todo aquello que sentimos cuando flotan libremente las moléculas en la malla o red de la vida, integrando y coordinando todos los sistemas del cuerpo de forma ordenada. Las investigaciones de la Dra. Candace Pert sostienen que la mente es el instrumento para sanar el cuerpo y viceversa, el cuerpo es el instrumento para sanar la mente.

Podemos acceder a nuestra mente por medio de la autosugestión, meditación y oración. En mi condición de maestra emocional de Dany, procedí a enseñarle a meditar y a conocer el poder interno encerrado en su mente subconsciente. En el capítulo I del libro *El arte de enseñar con CLASE. Tiempo para Guille* describo con lenguaje sencillo las bases científicas de la mente subconsciente, o genio interno.

Dany utilizó la meditación y la visualización para fortalecer su sistema inmunológico y tolerar mejor los efectos secundarios de la quimioterapia. Todas las noches antes de acostarse practicaba los ejercicios para visualizar la producción de anticuerpos y vencer al origen de su enfermedad. La imagen está resumida en el “mandala del sistema inmunológico”. Esta técnica fue de gran ayuda no sólo para ella, sino para sus compañeros de quimioterapia. Dany, cuando iba a recibir su tratamiento cada quince días, explicaba a los pacientes interesados la forma más sencilla para meditar y visualizar el proceso de curación.

## Lenguajes de la sugestión

Los tipos de lenguajes más comunes son verbal, gestual y corporal. El buen sugestionador modula la palabra en tres tonos:

1. El grave, para dar la señal de alerta y despertar al consciente; se puede imaginar la forma de este tono como una montaña alta.
2. El tono normal, es equivalente a un valle, a una línea recta. El uso exagerado de este tono puede hacer de una conversación algo monótono y aburrido.
3. El tono sugestivo, equivale a un susurro al oído, el maestro o terapeuta baja la voz y la modula para llevarla al plano del despertar del subconsciente, es en este tono donde se programa la mente con frases benéficas para la salud, para el éxito en los estudios y el trabajo.

Los sugestionadores más potentes son los padres, ellos con palabra, gestos y movimientos pueden sugestionar en forma positiva o negativa a sus hijos, ayudándolos a ser ganadores o perdedores en la vida. La su-gestión corporal está representada por la postura física del cuerpo, gestos, contacto visual y mímica. Este lenguaje es una herramienta poderosa en la comunicación, considerada como el oxígeno de la vida. Los lenguajes de la sugestión se utilizan no sólo para comunicarnos con otras personas sino también con nosotros mismos, la auto-sugestión del genio es más eficaz cuando se usan los tres tonos de voz, normal, grave y el susurro o tono sugestivo.

## Principios de la sugestión

Científicamente, está demostrada la relación entre el estrés negativo y la enfermedad. Hoy se utiliza la autosugestión para ayudar a derribar la barrera del estrés y programar la mente subconsciente para mejorar la salud.

Hay tres barreras que actúan como filtros en la comunicación. La primera es de tipo socio-cultural, ella bloquea aquella comunicación que no es aceptada por el grupo en el cual se desempeña. La segunda, lógico-racional, rechaza toda comunicación cuando se percibe sin razón, ni lógica. La tercera es la emocional, intuitiva, ella rechaza la comunicación cuando se trata de emociones y sentimientos; esta última barrera es importante en el proceso de sanación.

### Los principios de la sugestión se resumen en tres:

1. Unificación de la mente consciente con el subconsciente.
2. Paradoja: cuerpo relajado-mente alerta.
3. Uso del potencial de reserva de la mente.

### **Primer principio:** unificación del consciente con el sub-consciente

La unión de la mente consciente con el subconsciente conforma el primer principio de la sugestión. Nuestro ser está integrado por tres mentes: consciente, subconsciente e inconsciente. Las dos primeras actúan como pares opuestos, pero siempre están buscando la unidad. La mente consciente corresponde al cerebro lógico o hemisferio izquierdo y la subconsciente corresponde al cerebro derecho o creativo. A la mente subconsciente se le conoce también como el “genio interno”, el “yo escondido”. Para los indígenas de Hawai, sus rituales se enfocaban en facilitar la conversación con el yo interno para encontrar respuestas a sus problemas.

El subconsciente trabaja con la imaginación y muchas veces envía las respuestas cuando soñamos, meditamos o estamos en silencio. Estas respuestas enviadas en los momentos de tranquilidad son muy rápidas; por ello es importante tener siempre a mano una libreta y un lápiz para escribir o anotar las respuestas percibidas como imágenes, símbolos o palabras.

La imaginación creativa es uno de los grandes poderes que tenemos encerrados en la mente. Los transformadores del mundo han trabajado con esta mente subconsciente. Mozart, sostenía que sus inspiraciones musicales se formaban con el soñar despierto. Newton, resolvía la mayoría de los problemas de matemáticas mientras dormía. Nosotros, los mortales comunes, también podemos usar la imaginación creativa. En mi primer libro: *El arte de enseñar con CLASE. Tiempo para Guille* facilito el uso de este concepto trabajando con nuestro ayudante, el “genio interno”. Esta es una manera de personificar la función de la mente, una herramienta eficaz para conocer el poder encerrado dentro de nosotros, el cual espera ser utilizado, bien para aprender, ser más productivos o mejorar la salud.

### **Mi genio interno**

Características:

1. Su lenguaje es la imagen.
  2. No establece diferencia entre la fantasía y la realidad.
  3. Es programado por la imaginación y el pensamiento.
  4. Es un sirviente generoso.
  5. Está a tu servicio las 24 horas.
  6. Trabaja aún cuando estás dormido.
  7. Transforma el pensamiento en realidad: un pensamiento negativos, es una realidad negativa y un pensamiento positivo es una realidad positiva.
- En la Figura 7.1: se simboliza al subconsciente con el genio de Aladino.

### **Sueño y comunicación con el genio**

Quiero detenerme en el punto número seis: “tu genio trabaja aun cuando estás dormido”, ya que cuando se padece una enfermedad existe la posibilidad de recibir mensajes a través de los sueños. Darse cuenta de la importancia de los sueños y del soñar despierto es el primer paso para entrar en contacto con el genio interno. Entre la conciencia y el inconsciente está la mente subconsciente, el genio interno. Al hemisferio cerebral izquierdo se le atribuye el poder de la mente consciente y al hemisferio derecho sede del subconsciente, se le atribuye el poder de abrir “la puerta” al mundo del inconsciente.

En el libro *Nada Sagrado* hay un relato del maestro zen, Soyen Shaku, a sus alumnos. El maestro solía tomar una siesta cada tarde y los alumnos le preguntaron ¿por qué lo haces? y él les respondió: “Voy al país de los sueños para encontrarme con los sabios antiguos como lo hacía mi maestro Confucio; cuando él dormía, soñaba también con los sabios antiguos y recibía de ellos mensajes para después enseñarlo a sus seguidores”. Los alumnos hicieron la siesta y al despertar, uno de ellos le dijo al maestro Soyen: fui al país de los sueños, encontré al sabio Confucio y le pregunté si te conocía. El me respondió que tú eras un maestro muy especial al creer en los sueños y enseñarnos los mensajes ocultos en nuestra mente inconsciente.

El término inconsciente, tomado del diccionario de uso español de María Moliner, se aplica a los actos realizados sin tener conciencia de ello, particularmente no deliberados y realizados sin intervención de la voluntad. La persona que está inconsciente ha perdido la razón y se dice que no se percata de la trascendencia de sus actos, que obra sin reflexión o prudencia.

Para el filósofo alemán Goethe, el inconsciente tiene otro significado: “el mundo del espíritu” y es nada menos que nuestra conexión con el manantial de la vida. Para Carl G. Jung, uno de los psiquiatras y pensadores de mayor riqueza y originalidad del siglo XX, el inconsciente es el tesoro escondido en lo más profundo de la mente, lleno de símbolos que el hombre puede utilizar en la solución de sus problemas. Jung tuvo una experiencia de casi muerte y las visiones normalmente asociadas con esta experiencia persistieron durante su recuperación. El afirmó que éstas no eran el fruto de alucinaciones sino de la penetración en su mente creadora, del inconsciente. Sus trabajos clínicos y experiencia personal de los fenómenos llamados ocultos lo llevaron a formular conceptos claves como la “teoría de los arquetipos, componentes psíquicos arcaicos presentes en la mente de cada individuo”. La sincronicidad y el concepto del inconsciente colectivo son también claves para entender las respuestas del mundo subterráneo o inconsciente.

Hay dos tipos de pensamiento para Jung. El primero es el “pensamiento dirigido”, el pensar con lógica y el hablar con la palabra, obviamente proveniente del cerebro izquierdo. El segundo tipo es el “pensamiento no dirigido”, es la fantasía, la libre asociación del tipo que nos permitimos cuando soñamos despiertos o a medianoche. Este es el pensamiento que capacita al artista para dar equilibrio a su composición, al músico para dar forma a su creación, al científico para producir el repentino destello de comprensión de aquel problema que está resolviendo.

El inconsciente está lleno de fuerzas misteriosas y vitalizantes, es la fuente para todo arte, explica la creatividad y la sorpresa del artista cuando plasma su obra. La vida se hace aburrida, pesada y monótona al perder el contacto entre la mente objetiva y la subjetiva. Para comprender mejor el concepto de la mente inconsciente, visualicemos al cerebro como un mundo dividido en dos partes por una franja ancha, el subconsciente. En la parte superior está el consciente y en la parte inferior el inconsciente, la franja del medio funciona como una puerta que abre o cierra la comunicación entre el inconsciente y el consciente (Ver Figura 7.3).

Para que exista una buena comunicación entre los dos extremos, mente consciente y la inconsciente, es necesario que la franja ancha (mente subconsciente) se haga cada vez más angosta y esto se consigue dando un primer paso: Recordando los sueños.

La idea del inconsciente de Jung está llena de buenas noticias y el sueño equivale al periódico en donde se imprimen los mensajes y símbolos provenientes del inconsciente. Él tenía una libreta especial para escribir sus sueños y cuando aparecían símbolos o imágenes las dibujaba en un mandala, símbolo religioso, que en sánscrito significa círculo mágico. Con la ayuda de sus mandalas él podía observar las transformaciones psíquicas de sus pacientes y la suya propia. El artista moderno después de todo busca crear arte a partir de la mente inconsciente.

Cada mente tiene una frecuencia cerebral específica. El inconsciente se identifica con la frecuencia Delta, es lenta, su rango va de 0.5-4 ciclos/segundo, aparece en el sueño profundo. La mente consciente se identifica con la frecuencia Beta, es rápida, y tiene un promedio de 20 ciclos/segundo, y aparece en el estado de alerta, ojos abiertos; los sentidos se encargan de mantenerla activa durante el día siendo la visión uno de los más importantes (Ver Figura 7.4).

La frecuencia Alfa tiene un promedio de 10 ciclos/segundo, aparece en el estado de relajación, meditación, fantasías diurnas y durante los sueños. Esta frecuencia se corresponde con el estado de alerta-relajado en donde se dan los procesos de sanación (Ver Figura 7.4).

Los psiquiatras dicen “que gracias a los sueños somos cuerdos”. Después de explicar este concepto a los participantes de nuestros talleres, se oye esta exclamación: ¡Ah! entonces yo estoy loca(o) porque nunca recuerdo mis sueños. ¿Cómo hacerlo?

La respuesta es sencilla, programar antes de dormir la mente subconsciente con la ayuda de palabras o imágenes. Por ejemplo, esta frase puede ser útil: “Deseo recordar mi último sueño y despertarme con mucha sed”. En tu mesa de noche colocas un vaso de agua, una libreta y un lápiz. El agua ayuda a estar más consciente para escribir el mensaje



o palabra clave del sueño cercano a la hora de levantarse. Si ponemos atención a los sueños se hace más fácil resolver los problemas que agitan la mente consciente. En mi vida los sueños han sido guía infalible, todo lo que en la vigilia atormentaba mi mente, en el sueño desaparecía y quedaba lo esencial.

La experiencia de Dany a través del sueño fue con su ex pareja, en un sueño le apareció la imagen de un brazo y un dedo gigante que la señalaban poniéndola chiquita y controlándola. Era como ver la película del mago de Oz donde el monstruo era aquello que la torturaba. En otros sueños aparecía una culebra negra con ojos amarillos fosforescentes y en ocasiones la llegó a morder dos veces, sin morir en el sueño. Estos sueños se repetían de tal forma que al escribirlos en su diario, era como si estuviera haciendo un exorcismo de sus demonios internos con la ayuda de la palabra. El objetivo de anotar sus sueños era sacar información de su pasado, de sus sentimientos escondidos, para luego trabajarlos con su psicoterapeuta, el Dr. Martínez, y trabajar el perdón.

Dany tenía su propio laboratorio dentro de su cerebro: “El inconsciente habla a través de los sueños enviando mensajes vía la red psicosomática. Ahora, estaba convencida de cuán peligrosas son las emociones reprimidas para desencadenar enfermedades como el cáncer”.

### ***Cuándo programar a mi genio***

El momento ideal para programar al genio interno es antes de dormir. Se puede programar con la repetición mental de frases y la visualización de imágenes a color. A continuación un ejemplo de frases para mejorar la salud:

1. Soy especial y único(a).
2. Yo sí puedo ser saludable.
3. Yo sí puedo cambiar mis hábitos de comer.
3. Yo sí puedo fortalecer mi sistema inmunológico.
4. Mis anticuerpos, mis soldaditos, cada día serán más fuertes.
5. Los pensamientos positivos traen beneficios y ventajas que yo deseo.

### ***El aliado de mi genio: la música***

La música es el mejor ayudante que tenemos para relajar la mente y el cuerpo. Ella crea condiciones favorables para unir las dos mentes: consciente y subconsciente. Hay diferentes tipos de música: la de compases lentos, como la barroca y la de compases rápidos, como la clásica

y romántica. La primera facilita la aparición de ondas alfa en el cerebro, ondas que son de baja frecuencia, su promedio es de 10 ciclos/segundo. Al bajar el cerebro su actividad eléctrica, envía la orden al corazón para que también se relaje, su frecuencia puede bajar de 80 a 60 latidos/minuto.

A la música barroca se le llama “pasiva” por pacificar la mente. Se le encuentra también en grabaciones de disco con música de la naturaleza: sonidos del agua, canto de pájaros y otros sonidos naturales. En el nivel alfa se dan los procesos de sugestión mejorando la salud mental y corporal. Facultades como la memoria y creatividad aumentan en dicha frecuencia; así, como también la aparición de emociones positivas como la alegría.

En la Figura: 7.2: se puede observar una imagen de bebés prematuros escuchando una música seleccionada por especialistas, en música terapia, apropiada para acelerar su sanación. En la medicina holística la salud se define como el equilibrio entre la mente el cuerpo y el espíritu.

La música permite aumentar la energía en los órganos y células enfermas ayudando a desbloquear emociones reprimidas, como la tristeza y mejorando la movilización de los neuropéptidos, moléculas de las emociones.

Qué tipo de música nos puede ayudar cuando estamos tristes, pesimistas y desmotivados? La respuesta es: música clásica, pre romántica y romántica, las cuales se consideran como “activa” por estimular la energía del cuerpo y hacer que las moléculas de las emociones se movilicen con mayor fuerza y se comuniquen mejor con los órganos y sistemas vitales. Escuchar un fragmento del concierto N° 5 de piano de Beethoven o el Cascanueces de Tchaikovsky, es eliminar la fatiga y el estrés, es activar la imaginación y aumentar la creatividad. La combinación de los elementos musicales, volumen, instrumentos y compases ayudan a alcanzar la paradoja del aprendizaje, el estado de alerta-relajado. Llevando a la práctica este conocimiento científico, ahora tienes a disposición los siguientes tipos de música:

1. Música para la relajación.
2. Música para activar la energía.
3. Música para visualizar e imaginar.
4. Música para combatir la depresión.

### **1. Música para la relajación**

Albinoni	Adagio.
Barber	Adagio.

Bach C.P	Sinfonía N° 2 para orquesta de cuerdas (2° movimiento).
Beethoven	Concierto para violín en D (2° movimiento).
Brahms	Concierto para violín en D, Op. 77(2° movimiento).
Corelli	Concerti grossi, Op. 4, 10, 11, 12 (2° movimiento).
	Concerti grossi, Op. 6, N° 3, 8 y 5 (2° movimiento).
Debussy	Preludio para siesta de un fauno.
Händel	Concierto para órgano y orquesta (2° movimiento).
	Concierto grosso, Opus 3, N° 1, 2, 3, 5 (2° movimiento).
Halpern	Spectrum, suites I y II y Ancient echoes.
Kitaro	Silk road.
Kobialka	Dream pasaje y Fragrances of a dream.
Pachbell	Canon en Re menor.
Schwakie	You are the ocean y Heaven on earth.
Vivaldi	Concierto las cuatro estaciones, el invierno (2° movimiento).
Wagner	La estrella vespertina. (de la ópera de Tannhäuser.Wagner).
Winston	December.

## 2. Música para activar la energía

Beethoven	Concierto de piano N°.5 (3er movimiento).
Brahms	Concierto de piano N°.1 (3er movimiento).
Chopin	Valses brillantes y polonesas.
Haydn	Sinfonía N° 67 y 69. y Conciertos para violín N°. 1 y 2 (último movimiento).
Mozart	Sinfonía N° 35 en D y Concierto para piano N°. 24 (último movimiento).
Rossini	Barbero de Sevilla.
Saint-Saës	Sinfonía N°. 3 (último movimiento).
Tchaikovsky	Concierto para piano No. 2 (último movimiento). Sinfonía N°. 5 (último movimiento).
Verdi	Marcha triunfal (ópera Aída).

## 3. Música para visualizar e imaginar

Beethoven	Sinfonía N°. 6 (Pastoral).
Berlioz	Sinfonía fantástica.
Brahms	Danzas húngaras.

Debussy	El mar y la catedral sumergida.
Holtz	Los planetas.
Liszt	Rapsodias húngaras.
Mahler	Sinfonía No.2 ¿Qué me dice la naturaleza?
Ravel	Dafny & Cloe (Suite N° 2).
Shumann	Sinfonía N°.1. La primavera (1er movimiento).
Strauss	Danubio azul.
Stravinsky	El pájaro de fuego (final).
Tchaikowsky	Cascanueces.
Wagner	La Estrella de la noche (Opera de Tannhäuser).

#### 4. Música para combatir la depresión

Beethoven	Sonata N°.5 para piano y violín.
Chopin	La polonesa y la heroica.
Dvorak	Sinfonía N°.3 y N°.8 (3r movimiento).
Händel	Música acuática.
Leehar	Oberturas de la viuda alegre y del conde de Luxemburgo.
Lizt	Capricho español.
Mahler	Sinfonía N°.3 La resurrección (último movimiento).
Rachmaninov	Concierto para piano N°.5.
Rimsky-Korsakov	Marcha militar.
Sibelius	Sinfonía N°. 5 (último movimiento).
Sousa Philip	Marcha rayos y estrellas.

#### Segundo principio: Cuerpo relajado-Mente alerta

La paradoja alerta-relajada habla de la necesidad de aprender a relajar la mente para disminuir los niveles de angustia y de estrés que padecemos los que vivimos en ciudades grandes y con trabajos agobiantes. Esta paradoja, ayuda al consciente a entrar en contacto con el genio interno o mente subconsciente, mediante los ejercicios de relajación mental, ambiente tranquilo y música. Tan sólo necesitas diez minutos de tu tiempo cada día para alcanzar un beneficio de larga duración. Un ejercicio sencillo es el llamado: “Coherencia cardíaca” su objetivo es conectar la respiración con el corazón. Las pautas para hacer el ejercicio son: focalizar la atención en la respiración, inspirar el aire lenta y profundamente y al exhalarlo dirigir la atención al corazón e imaginarlo descansado y relajado. Se hacen cinco o

más respiraciones de este tipo y si lo deseas puedes continuar la relajación progresiva del cuerpo comenzando por la cabeza y terminando en los pies. La música instrumental puede ser tu aliado para hacer la introducción al ejercicio de relajación que aparece al final de este capítulo.

### **Tercer principio:** Uso de los talentos ocultos

La sugestión es un factor constante de la comunicación, trabaja con la mente subconsciente para crear condiciones y traer al consciente las reservas funcionales de la mente. El término reserva funcional denota los talentos que tenemos en reserva esperando ser desarrollados. Uno de ellos es la creatividad, otro la memoria, otro es el poder de la auto-ayuda mediante el uso de la capacidad de sanar al cuerpo con el poder de la mente positiva.

### **Beneficios de la autosugestión:**

- Relajación mental y corporal.
- Aumenta la autoestima, seguridad en sí mismo.
- Facilita cambios de hábitos.
- Facilita la solución de problemas.
- Aumenta la creatividad.
- Ayuda a visualizar el proceso de curación.
- Ayuda a trabajar el perdón a través de la mente subconsciente.

### **Perdón y sanación**

“El uso del genio interno, el poder de la autosugestión, los ejercicios de relajación y músico-terapia me ayudaron abonar el terreno para perdonar. Estaba consciente de la necesidad de curar mis emociones, rabia, resentimiento y miedo para poder sanar mis emociones. Mi psiquiatra me ayudaba a interpretar los sueños más significativos como el narrado anteriormente y aprovechaba esos días para trabajar más en la tarea de escribir el perdón para mi ex pareja. Escribiendo la carta del perdón lloré mucho, pero las lágrimas me ayudaban a vaciar mi dolor y lavar las viejas heridas. Después de corregir mi escrito varias veces y poniendo cuidado en cada frase para darle su valor específico (ellas eran parte de mi medicina emocional), se lo enseñé a mi psiquiatra y él dio el visto bueno. Ahora estaba lista para hacer el psico-drama en la próxima consulta.

Llegó el día esperado, mi psiquiatra me dijo que él sería un testigo silente y yo la artista principal de la obra. Utilicé mi imaginación para tomar una silla

vacía e invitar a mis ex pareja a sentarse, luego me dispuse a verlo frente a frente y con mi lenguaje verbal y corporal le fui expresando los sentimientos reprimidos de aquel día en que me traicionó y derrumbó todas mis ilusiones como mujer. Mi rabia y reconcomio acumulado por muchos años volvieron aflorar en forma vívida, repetí la escena del último día que pasamos como pareja en la cual me quedé callada y reprimí mis emociones; ahora, con la frente en alto y preparada mentalmente, le expresé mi rabia, dolor y sentimientos de tristeza, luego le dije que lo perdonaba por todo el mal que me había causado en mi primer y segundo cáncer y ahora que estaba aprendiendo a curar mi enfermedad emocional, perdonarlo se me hacía más fácil. La catarsis que hice fue tal, que la comparo con un baño en una cascada de agua cristalina, donde su fuerza y su energía me ayudaban a quitarme todo el lastre de mis emociones negativas, acumuladas por mucho tiempo.

Esa noche mi tía me fue a buscar a la consulta de mi psiquiatra y le conté lo bien que me sentía, mi cuerpo estaba ligero como una pluma y mi pasado ya no pesaba, era una mujer nueva, dispuesta a trabajar sin preocupaciones y ser feliz. Hay un dicho que dice: los milagros se dan cuando se combinan la fe y el amor. A estos dos componentes les agregaría la lógica de mi psiquiatra y mi creatividad”.

Según el Dr. Mendoza, cardiólogo, el perdón es el sentimiento de paz que nace cuando el dolor, sea cual fuere su origen, se deja de tomar personalmente. El perdón es la supresión del resentimiento y no implica aceptar la crueldad e injusticia recibida, no es necesario ir abrazar a la persona que me ofendió pero sí perdonarla de corazón y para ello es preciso identificar la base del problema, la causa de su origen, calmarse, salir a caminar, confrontar la situación, pensar en las consecuencias antes de actuar, asumir responsabilidades, y luego es cuando se puede perdonar.

El perdón es reconocido como uno de los sentimientos más sublimes que pueda experimentar una persona, hay que perdonarse a sí mismo para luego perdonar a otros. Está comprobado científicamente en diversos estudios a escala mundial los beneficios que trae el perdón. Uno de los estudios del Dr. Mendoza el titulado “Ritmo circadiano de la muerte súbita en Venezuela”, le hizo merecedor del premio nacional de investigación en cardiología. Con este trabajo se demuestra los beneficios del perdón: baja la frecuencia respiratoria y cardíaca, disminuye la presión arterial, aumenta la oxigenación del cerebro y prolonga la vida.

Tan efectivo como el perdón es el orar o rezar un rosario para salvar al corazón del sentimiento de rabia. No importa cuál sea el credo de una persona, llevar a cabo esta actividad es una práctica de salud. Para

las mujeres el perdón es vital, no sólo porque ellas tienden a ser objeto de injusticia, sino también porque los infartos son la primera causa de muerte en la población femenina después de los cincuenta años, cuando no se tiene la protección de los estrógenos; además son más vulnerables al expresar la rabia en forma más natural que los hombres, y los casos de muerte súbita causados por ataques de ira son mayores. El perdón es el antídoto número uno para la salud.

### **Ejercicio de relajación: “Buscando el sanador dentro de ti”.**

**\*\* Pausa**

Este ejercicio lo puedes grabar con tu propia voz o ser leído por alguien de tu entorno. Cierra tus ojos, ponte cómodo y escucha la música. Permite dedicar unos minutos a ti, la música produce masajes sonoros en tu cuerpo. **\*\* Date cuenta que no es necesario estar en un lugar especial ni hacer un esfuerzo para calmar tu respiración. \*\*** Tan sólo céntrate dentro de ti mismo, déjate llevar por la música.

Toma una respiración lenta y profunda, relajando tus tensiones. **\*\* Toma otra respiración lenta y profunda y te imaginas que al exhalar el aire de tus pulmones \*\*** tus preocupaciones van saliendo de tu cuerpo. **\*\* Ahora tu respiración se hace automática. \*\*** Percibe los sentimientos que hay dentro de ti y deja que el aire respire por ti. **\*\* Percibe la pausa, el silencio que hay en cada respiración \*\***.

Sumérgete profundamente dentro de esa pausa **\*\*** y toma conciencia de penetrar dentro de ti. Ahora trae a tu mente la imagen de alguien a quien tú amas. **\*\* Alguien muy cercano a tu corazón \*\*** tal vez un niño, tu hijo, cuando era recién nacido.

Evoca esa sensación de unión **\*\*** de ser uno sólo con ese sentimiento de amor. **\*\* Siente la grandeza de ese momento. \*\*** Siente las sensaciones que te acompañan **\*\*** y a medida que permitas sentir esa suavidad, esa paz, la fortaleza será tu amiga. **\*\* En este nivel de conciencia encuentras una fuerza capaz de ayudarte a curar tus emociones, tu enfermedad. \*\*** Elimina los patrones indeseables de tu vida. **\*\* Elimina las células enfermas. \*\*** Elimina los pensamientos negativos, todo aquello que bloquea tu curación. **\*\* Localiza esa parte profunda dentro de ti; tal vez esté en tu corazón.**

Respira dentro de ese lugar. **\*\* Siente la pasión que hay allí. \*\*** ¿Acaso tiene color, textura o tal vez un sonido especial? **\*\* A medida que respiras profundamente dentro de ese lugar sientes que aparece una imagen que gana cada vez más fuerza. \*\*** Esa imagen es poderosa, es la abundancia sin fin **\*\*** es el amor puro que va a fluir hacia cada célula de tu ser. **\*\* Visualízate trabajando desde esa perspectiva \*\*** recibiendo y dando más

salud. \*\* Imagina despertando a ese sanador interno.\*\* Ese médico que ha estado dormido dentro de ti.

Visualízate a ti mismo, tal como te gustaría sentirte y verte\*\* haciendo algo que siempre has soñado en un lugar muy agradable \*\* lejos muy lejos \*\* de cualquier cosa que te pueda perturbar.

Penetra en esa imagen poderosa \*\*permite ser esa persona\*\* y cada vez que te visualizas tal como tú realmente quisieras ser \*\* serás cada vez más esa persona \*\* ya que en lo profundo de tu ser\*\* esa imagen poderosa eres tú.

Permite ahora que tu conciencia gradualmente regrese a este espacio físico, donde estamos reunidos.\*\* Toma una respiración profunda y a medida que respiras\*\* tu mente se encuentra más alerta, más saludable, \*\* y en perfecto estado de salud.\*\* Toma conciencia de lo bien que te sientes.\*\*Quisiera terminar con una oración que dice así:

“Que el eterno sol resplandezca dentro de ti.\*\*

Que todo el amor del mundo te rodee.\*\*

Que la luz del amor infinito que hay dentro de ti, guíe tu camino”.



# Mi Genio Interno



Figura 7.1: **Mi genio interno**

## Música - Terapia



Figura 7.2: **Música-terapia.** En la figura se observa niños prematuros escuchando música con audífonos. La melodía que escuchan es la del corazón de su madre, la voz de su padre y música seleccionada por los progenitores, cuando el feto estaba en el vientre de su madre. Estos niños disminuyeron el tiempo de estadía en el retén al compararlos con el grupo control.

## Las Tres Mentes

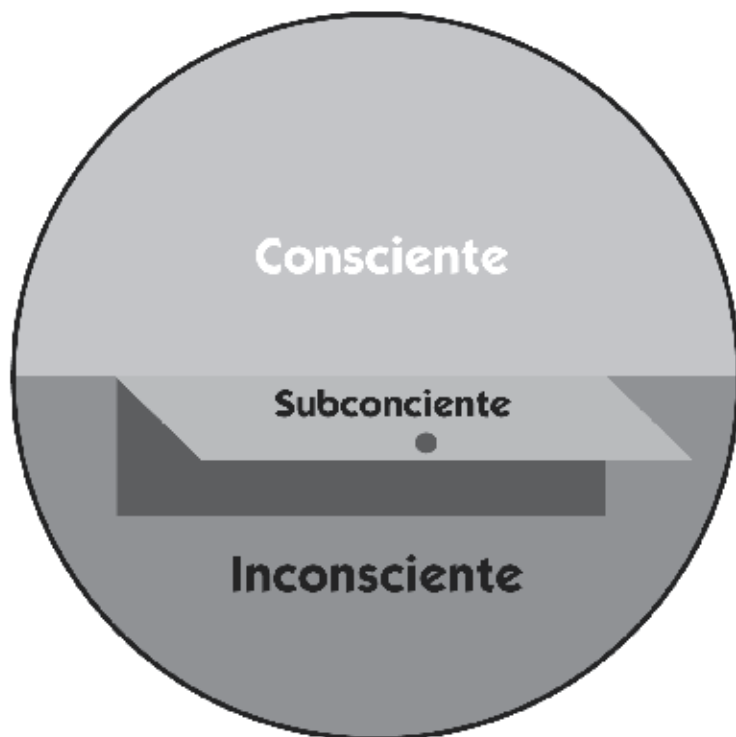


Figura 7.3: **Las tres mentes.** La mente consciente corresponde al estado de alerta y de concentración. La mente sub-consciente corresponde al estado de relajación, fantasías diurnas y sueños; en esta etapa se abre la puerta al inconsciente y afloran las imágenes que vemos en los sueños.

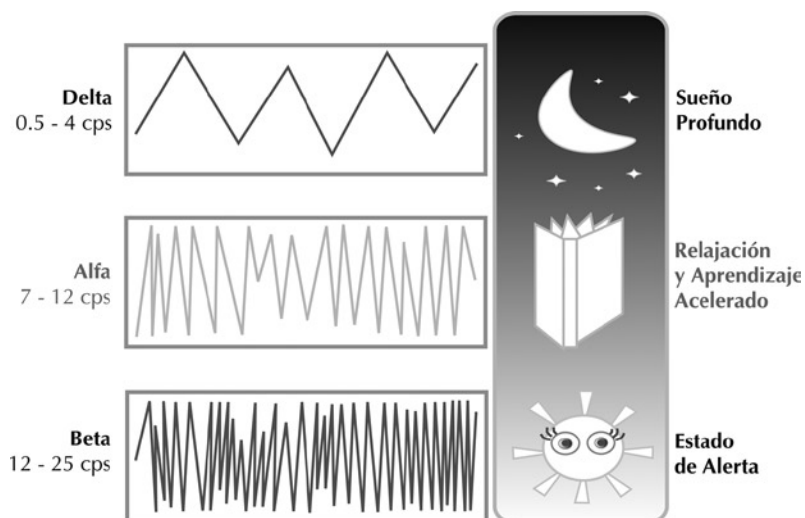


Figura 7.4: **Frecuencia cerebral de las tres mentes.** La frecuencia cerebral de la mente consciente se llama Beta, es rápida y tiene un promedio de 20 ciclos/segundo, se registra al abrir los ojos. La frecuencia de la mente sub-consciente se le llama Alfa, tiene un promedio de 10 ciclos/segundo se registra al cerrar los ojos. A esta frecuencia le sigue la Theta de 4-7 ciclos/segundo la cual se omite en la gráfica. El inconsciente se identifica con la frecuencia Delta, su rango va de 0.5-4 ciclos/segundo, y aparece en el sueño profundo.