ROSA ARGENTINA RIVAS

"Créate una mente a tu medida"

El método Silva busca que tu mente ayude al cuerpo a mantenerse sano buscando el equilibrio mediante la relajación y el desarrollo de tus capacidades mentales

Es posible modificar nuestra forma de pensar de forma que sirva para gestionar el estrés, potenciar la memoria, mejorar la motivación y hasta hacernos sentir bien físicamente? El método Silva cree que sí. Podemos llegar a una relajación profunda en la que "controlar" nuestros pensamientos y canalizarlos de forma positiva para nuestra vida. Rosa Argentina Rivas acaba de recoger los fundamentos teóricos de estas técnicas en el libro *Saber pensar* (editorial Urano).

Psicología: ¿Podemos "educar" nuestro pensamiento?

Rosa Argentina: La mente es el instrumento por excelencia que tenemos para poder mejorar nuestra calidad de vida. Vamos actuando de acuerdo con lo que pensamos, inclusive vamos sintiendo de acuerdo con lo que pensamos. El método Silva ofrece un conjunto de técnicas que tienen como finalidad educar nuestra forma de pensar, y nos ayudan a manejar mejor el estrés y hasta a visualizar nuestra salud para curarnos.

La autora

Rosa Argentina Rivas, psicoterapeuta clínica especializada en logoterapia y psico-oncología, imparte desde hace 37 años cursos del método Silva, en el que fue instruida por su creador, José Silva. Desde 1977 es presidenta de la Asociación Latinoamericana de Desarrollo Humano.

¿Tan unidos están mente, cuerpo y corazón?

El ser humano tiene que verse siempre a sí mismo como una unidad indivisible cuerpo-mente-espíritu. El cuerpo es la parte más frágil, la primera que se resiente cuando hay desequilibrio en nuestra vida, la que enferma antes. El método Silva logra que nuestros procesos mentales ayuden al cuerpo a mantenerse en equilibrio. Y, por otra parte, nos anima a mirar hacia dentro, lo cual nos lleva al autonocimiento, al autodescubrimiento y a la autoconstrucción.

¿Cómo nos ayuda la mente a mejorar nuestra vida?

En Delfos había una inscripción que decía: "Conócete a ti mismo", y uno de los grandes imperativos de hoy es "cons-

Texto: **Sara Borondo**

¿Te imaginas alcanzar tu verdadero potencial como ser humano?

trúyete a ti mismo". En esta relación cuerpo-mente-espíritu, la mente, como vehículo intermedio, nos ayuda a mantener el cuerpo sano y nos abre la puerta a una interiorización que nos lleva a recobrar nuestros valores y nuestra espiritualidad, independientemente de las creencias que tengamos cada uno.

Luego el método Silva es una forma de afrontar la vida.

Es concebirnos a nosotros en nuestro verdadero potencial. Cuando un ser humano se descubre a sí mismo y empieza a reconocer su capacidad, se mueve de la impotencia al potencial, y esto le abre una enorme posibilidad. Sí, es una forma de vida, pero no basada en conceptos ajenos a la persona. No es como una filosofía o un grupo sectario, sino que trata de lograr que tú descubras una nueva forma de vivir que ponga en equilibrio todas las partes que te conforman. Así, llega un momento en que tu forma de hablar, de pensar, se ha transformado, y eso hace que vivas de una forma diferente.

¿Todo el mundo puede desarrollar su potencial?

Llevo 37 años impartiendo el curso. Fui capacitada directamente por José Silva, el creador del método, y en este tiempo he dado el curso a niños, adolescentes, adultos... He trabajado dando clases en instituciones académicas de postgrado y he enseñado a analfabetas en los

"Si desarrollas la capacidad de escucharte a ti mismo en silencio, tu vida puede mejorar mucho"

campos de Guatemala, Nicaragua... y a todo el mundo le puede servir. La metodología es para que la persona escoja aquello que a ella en concreto le va a hacer crecer. No está orientada a un conjunto de creencias. Eso es importante, porque todas las personas pueden beneficiarse de este método, lo puede aprender tanto el creyente como el no creyente, la analfabeta y el postgraduado. Una de las cosas que más he admirado del método es que José Silva nunca se autoproclamó gurú, nadie le dijo "maestro" ni admitió que se lo dijeran; era José.

Está abierto a todas las creencias, pero en el libro dedica un capítulo a Dios.

Porque yo soy creyente; y una persona no debe nunca negar sus raíces. También le dedico ese apartado porque el uso de la mente es muy amenazador para los fundamentalistas, porque da al ser humano una libertad muy grande. En algunos países nos ha atacado la extrema derecha religiosa fundamentalista. En España no porque es Europa y se vería mal, medieval. Pero en América Latina está generalizada la reacción fundamentalista hacia todas estas corrientes que llevan a la persona a un ejercicio de pensamiento propio. Los fundamentalistas religiosos se sienten amenazados porque la capacidad de pensar libera de la culpa y el miedo, que son herramientas de manipulación.

¿Qué importancia tiene la parte espiritual en la construcción de una vida con sentido?

Hay personas que enferman gravemente, su pareja les abandona, tienen un hijo adicto y las despiden del trabajo, pero logran sobrevivir. ¿Qué les hace luchar por la vida y salir adelante contra todos los pronósticos? Si les preguntas, es su esperanza, su fe, sus ganas de vivir, su sentido de que la vida no tiene por qué acabarse y de que van a salir adelante, la fuerte confianza en sí mismas...Y hay gente que, porque perdió el 80 por ciento del valor de sus acciones en la bolsa, se tira por la ventana, aunque tenga una familia que la apoya. Creo que para hacer algo así tienes que haber perdido los valores; o que para ti no haya valor más allá del bienestar económico. Eso significaría que la persona carece de esa parte espiritual sólida que construía a los grandes héroes, según nos ha demostrado la historia.

El libro

Saber pensar
Dinámica mental y calidad de vida.
Editorial Urano
410 págs. 17 €

¿Lograr un estado de relajación más o menos constante puede ayudarnos a mejorar nuestra memoria?

El método Silva está construido sobre una base de ejercicios de relajación, pero cada uno de esos ejercicios va adoptando técnicas diferentes. Por un lado trata el manejo del estrés y los problemas tensionales, pero después, la capacidad de serenarte, de estar contigo mismo, también mejora tu memoria.

¿Se puede hacer algo para potenciar la memoria o para recuperarla?

La memoria es una facultad que lo que necesita es ejercicio y desarrollo. Tenemos muy implantada la idea de que con la edad se pierde la memoria. Cuando llegamos a la vida adulta, generalmente la ejercitamos menos, dependemos más de las agendas, de la secretaria... y va quedando atrás la época en la que había que ejercitar la memoria en la etapa escolar. El curso Silva te va capacitando para ejercitar la memoria y la motivación. Hay gente que me contrata para que dé charlas de motivación, y siempre les digo: "Yo lo más que puedo hacer es dar ideas para que cada uno se motive a sí mismo, porque la motivación viene de *motere*, que es moverse, y yo no puedo mover a nadie si no quiere". Te puedo dar ideas que inciten en

Pon a punto tu memoria

Los enemigos de la memoria

- Falta de interés por las cosas
- Falta de atención
- Falta de concentración
- Mala programación

Los aliados de la memoria

- El interés
- La atención
- La concentración
- La asociación
- La emoción
- La repetición

Si realmente deseas recordar algo, debes intresarte de verdad por ello. Si no es así, la atención y la concentración también se verá disminuida. Cuanto más nos guste y nos divierta algo, más fuerte lo archivaremos.

¿Crees que con la edad perdemos memoria? No, si la ejercitamos.

ti el deseo de moverte, pero el que se mueve eres tú.

Luego el método no te dice cómo hacer las cosas, sino que saca de tu interior las fuerzas que tienes para hacerlas.

Exactamente. Y te da una orientación de cómo potenciar tus capacidades. Después, en qué las vas a usar depende de tus propias necesidades. Un campesino de Guatemala no lo va a utilizar de la misma forma que una persona en Madrid. Yo estoy convencida de que el método es el mejor, el que le da a la persona las herramientas más prácticas y más sencillas para mejorar su vida. No necesitas un coeficiente intelectual fantástico, pero sí ponerte en contacto contigo mismo. Si los seres humanos supiéramos mantener el contacto con nosotros mismos, la vida sería diferente.

¿Quiere decir que no prestamos atención a nuestro interior, que no nos escuchamos?

Sí, e incluso a veces nos evadimos. No hacemos más que llegar a casa por la noche y encendemos la tele, la radio... ¡Necesitamos que haya ruido para no tener que oír lo que está pasando dentro de nosotros! El silencio es muy importante. Y una metodología que te enseña a relajarte y a estar en contacto contigo mismo le está dando prioridad al silencio. En estas más de tres décadas he encontrado gente que ha descubierto su ser interior a través de la metodología. Vivimos en una época de mucho ruido.

Las palabras que utilizamos también condicionan la relación con nosotros mismos...

La importancia del lenguaje es prioritaria, la forma en que nos hablamos. No es lo mismo decir "es muy difícil" a "es menos fácil". Cuando una persona me dice que una técnica no ha funcionado, la dejo hablar y, cuando ha terminado, le digo: "Ahora vamos a revisar todo lo que dijiste: 'no puedo', 'no es para mí'". Ahí empieza el trabajo con nosotros mismos. El lenguaje es lo que va a hacer el diseño de toda tu vida.