

Prólogo

Al cabo de muchos años de práctica profesional y docencia universitaria en el campo de la psicología, la psicoterapia y disciplinas concomitantes a la relación de ayuda, hemos podido apreciar y, por supuesto, confirmar plenamente la relación directa que existe entre nuestra actividad mental, nuestros procesos mentales y la calidad de vida de una persona. En la actualidad ya no existe duda que la calidad de nuestros pensamientos es determinante para la calidad de nuestra vida cotidiana.

Hay muchos libros que hablan sobre *cómo* mejorar y beneficiar su calidad de vida, todos ellos desde diferentes perspectivas científicas, religiosas, psicológicas, sociales, espirituales, etcétera. También podemos encontrar libros con títulos muy sugestivos que llaman la atención, pero resulta que en los primeros capítulos aquel interés que depositamos en su título, ahora en su contenido se va reduciendo, y la motivación de seguir leyendo disminuye considerablemente.

No obstante, *Saber Pensar* continúa siendo un desafío para los seres humanos, y un tema de interés general permanente, ya que nuestra mente-pensamiento, es un instrumento que debe-

mos aprender a manejar conscientemente y, para que sea efectivo, es necesario saber *cómo* y *por qué* funciona.

¿Se ha preguntado alguna vez por qué algunas personas parecen conseguirlo todo sin esfuerzo aparente?, y sin embargo, otros llevan una vida de constantes dificultades sin lograr superar el más mínimo escollo. Permítame decirle que muy probablemente los primeros suelen tener la capacidad natural o aprendida de conectarse con su mente y con su pensamiento, y a través de él utilizan todos los recursos para enfrentar y solucionar sus problemas de modo creativo. Los segundos, por consiguiente, no saben cómo utilizar sus propios recursos naturales —aunque los tengan— y con frecuencia ni siquiera saben qué piensan.

Actualmente sabemos que los primeros, además de tener la capacidad de pensar en forma correcta, también han hecho una disciplina ejercitada de cada uno de los métodos, estrategias y procedimientos para estimular su capacidad mental, y los repiten por medio de ejercicios que les han permitido enriquecer su proceso mental, mientras que los segundos sólo se han quedado contemplando cómo pasa el tiempo y la vida.

Saber Pensar es el libro esperado que explica de forma comprensible un proceso tan complejo como es el pensamiento y cómo aprender a usarlo inteligentemente. El planteamiento de este texto se sustenta en la premisa del aprendizaje cognitivo y de las disciplinas afines a este proceso, que constituyen actividades básicas enfocadas a brindar ayuda y orientación a otras personas para que éstas, a su vez, puedan participar de aspectos comunes como la utilización de sus propios recursos psicológicos en su quehacer cotidiano.

Un aspecto importante en este libro es que centra su atención en todos aquellos factores que son vitales para *Saber Pensar*, y al

mismo tiempo, reconoce la influencia de los factores ambientales, psicológicos, sociales y culturales que influyen en el proceso para poder desarrollar esta habilidad partiendo del hecho de que la capacidad cognitiva, dentro del proceso de autosuperación, debe conducirse sistemáticamente desde lo más simple a lo más complejo.

Yo era uno de los cientos o miles de incrédulos de los que se habla en el libro, pues dudaba de la efectividad y credibilidad que se le daba a la Dinámica Mental, hasta que fui invitado a tomar el curso, y se me demostró, por propia experiencia, y enfrentado a mi infinita ignorancia sobre el tema, la efectividad del Método, y sin lugar a dudas, los beneficios de su aprendizaje. Por supuesto, mi actitud ante el mismo cambió. Ahora cada día estoy *mejor, mejor y mejor*.

Usted está a punto de empezar a leer no sólo una descripción de un enfoque innovador y con fundamento de evidencia empírica, sino también la presentación de un programa de intervención que tiene un potencial impresionante para ser aplicado en diferentes contextos.

El libro proporciona un enfoque útil para entender cómo se pueden desarrollar nuestras funciones cerebrales y mentales y, por lo tanto, un patrón de pensamiento adaptativo y funcional. Nos habla de los factores que intervienen para bloquear o facilitar el proceso y aporta soluciones efectivas para los problemas. *Saber Pensar* llena un vacío en los ejemplares actualmente disponibles de autosuperación y autoayuda.

El lector, al terminar cada capítulo, estará *mejor, mejor y mejor* recorriendo los distintos pasos que lo llevarán a manejar su pensamiento, tal como lo hice yo en el curso; de ahí podrá cambiar muchos de los conceptos tradicionales que tiene sobre el cerebro y la



mente, así como su disponibilidad y motivación a seguir avanzando y practicando el método propuesto de Dinámica Mental.

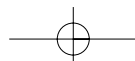
El primer capítulo nos lleva a un pequeño recorrido histórico que va desde los inicios de la gestación del Control Mental, específicamente del Método Silva, hasta lo que ahora es bien conocido como Dinámica Mental.

El segundo capítulo lo lleva de la mano a entender la importancia del manejo de la energía, que lo puede llevar al eutrés o a un distrés del sistema, esto es, saber administrar la economía de su sistema energético a través de sus pensamientos.

El tercer capítulo nos permite conocer la relación existente entre el pensamiento y nuestros problemas, tensiones, preocupaciones, emociones, así como nuestras imágenes y nuestros sueños, y nuestro bienestar y malestar cotidiano.

El cuarto capítulo titulado *Aprendizaje genial* nos permite conocer las características y la maravillosa función de nuestro cerebro; también nos aporta información científica que nos despeja las falsas creencias que se tienen sobre este órgano. Nos muestra lo que debemos *saber* y qué tenemos que *hacer* para estimular nuestros procesos cerebrales y qué procedimientos hay que aplicar para estimular e incrementar nuestra capacidad para recordar datos.

El quinto capítulo nos describe con claridad los pasos a seguir para poder llegar a obtener lo que deseamos. Nos plantea cómo traducir nuestros problemas en proyectos para poder motivarnos a enfrentarlos y resolverlos. La técnica del *Espejo de la mente*, en donde el «*poder de la intención*» es un fundamento básico que sólo el hombre puede ejercer, nos enseña cómo descubrirla y usarla. Incluso, así como yo me pregunté, igualmente usted lo hará ¿y si todo esto funciona? Le sugiero que aprenda, que use y practique las técnicas, ¡inténtelo y dése la oportunidad!



Los siguientes capítulos nos explican la importancia que tiene la *imaginación* en nuestra vida diaria. Nos hablan de los factores que estimulan y enriquecen la creatividad, motivan nuestra mente ecológica, nos llevan a focalizar nuestros procesos mentales para enfrentar y resolver problemas, nos describen la importancia del uso y manejo de la visualización, y todo relacionado con nuestro mayor tesoro en la vida, que es la salud.

Por estas circunstancias y características es de incalculable valor poder contar con un libro-guía inteligente y con experiencia a nuestro lado, que ofrece una orientación detallada, práctica y acertada sobre el procedimiento a seguir para ayudarnos a *Saber Pensar*.

A pesar de que el libro está dirigido principalmente a cualquier persona que desea saber cómo superarse genuinamente, es también cierto que los profesionales de la salud que lo lean, y los terapeutas experimentados, encontrarán muchos planteamientos inteligentes e intervenciones terapéuticas ingeniosas que ayudarán a un aprendizaje significativo.

Durante todo el libro se acentúa trabajar el potencial que toda persona posee para proteger su autoestima. El contenido es bastante amplio e incluye tanto las características de un funcionamiento saludable, así como lo que puede ser disfuncional en la salud mental.

Cada página transmite una actitud de entendimiento, compasión y respeto, características del *Saber Pensar* con éxito. Durante la lectura del libro el lector tendrá la sensación de estar hablando en persona con la autora. El estilo de presentación varía para acoplarse al tema y el material se presenta en capítulos pequeños para facilitar su comprensión.

Cada autor proyecta en su libro mucho de su proceso inter-

no. Este libro no es la excepción, ya que nos permite identificar en la autora:

- Su crecimiento como instructora de *Dinámica Mental*
- Su preparación y profesionalismo en el desarrollo, continuidad y enriquecimiento del proceso cognitivo
- Su capacidad de integrar un amplio horizonte de conocimientos
- Su continua búsqueda de sustento empírico y científico para la metodología
- Su vocación de servicio
- Su integridad y coherencia como ser humano

La doctora Rivas Lacayo es una guía con estas características, y lo muestra en este libro usando un lenguaje claro, sin vocabulario especial y agradablemente informal.

Aunque no se menciona con precisión, sé que esta obra es el fruto de muchos años de trabajo frente a grupos de capacitación y entrenamiento en *Dinámica Mental Método Silva*, en donde ha enseñado a estudiantes, profesionistas, médicos, psiquiatras, terapeutas y público en general, con una diversidad de antecedentes escolares y sofisticación clínica.

En el estado actual de esta temática y del arte del desarrollo humano, nadie puede escribir un libro en el que cada declaración que se hace obtenga la aprobación universal de los expertos, pero la doctora Rivas Lacayo ha tenido el éxito de darnos suficiente fundamento científico con el cual se asegura la aprobación de la mayoría.

Este nuevo aporte contribuye a enriquecer el conocimiento sobre las aplicaciones de la *Dinámica Mental*, será una excelente

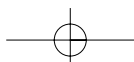
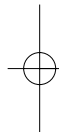
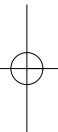
guía para quienes han escogido las diversas formas de relación de ayuda en su vida particular, así como en su práctica profesional humanística.

Por todo lo anterior, usted lector, estará de acuerdo conmigo en que después de haber leído este libro, no podrá estar más que «mejor, mejor y mejor».

Hombres que buscáis en el exterior cómo Saber Pensar sin saber que en vosotros, en vuestro interior está la forma de Saber Hacerlo.

Dr. ARTURO HEMAN

Doctor en psicología por la Universidad Nacional Autónoma de México. Fundador y presidente del Instituto Mexicano de Psicoterapia Cognitiva Conductual, miembro fundador de la Sociedad Mexicana de Terapeutas Cognitivos Conductuales de la Asociación Mexicana de Medicina Conductual y miembro de la Asociación Internacional de Psicoterapia Cognitiva. Representante en México de la Asociación Psicológica Iberoamericana de Clínica y Salud de la Federación Latinoamericana de Psicoterapia y del Consejo Mundial de Psicoterapeutas. Asimismo socio fundador de la Asociación Mexicana de Terapia Cognitiva Conductual y de la Sociedad Mexicana de Medicina Conductual.



Introducción

*«Detrás de todo seguramente hay una idea tan simple,
tan hermosa, tan apremiante que cuando –en una
década, en un siglo, o en un milenio–
la comprendamos, nos diremos unos a otros, ¿cómo
podría haber sido de otra manera? ¿Cómo pudimos ser
tan ciegos por tanto tiempo?»*

JOHN ARCHIBALD WHEELER

Todos hemos enfrentado situaciones que en su momento creíamos eran imposibles de resolver. Conforme pasa el tiempo y adquirimos nuevas habilidades, descubrimos nuevas alternativas y desarrollamos nuevos talentos, logramos comprender que aquello que parecía insoluble es ahora un reto superado, una meta alcanzada. Con la perspectiva del tiempo nos parece increíble que en el momento no hayamos podido ver lo que ahora resulta evidente y sencillo. En cuántas ocasiones nos hemos reclamado ¿cómo no me di cuenta antes?, y en cuántas otras nos hemos afirmado, ¡era tan obvio lo que tenía que hacerse!

¿Qué necesitamos para darnos cuenta a tiempo y evitar tan-

tos sinsabores y dolor por no habernos percatado de una idea o no haber descubierto nuestro talento? SABER PENSAR.

La capacidad autorreflexiva nos distingue de todos los demás seres vivos, y por poseerla, siempre hemos asumido que SABER PENSAR es una habilidad que por naturaleza ejercemos. Sin embargo, con tan sólo ver cómo están las cosas en el mundo, tenemos una clara evidencia de que aunque pensamos, SABER hacerlo, con mayúsculas, no es algo en lo que la mayoría hayamos destacado; parece que hemos olvidado, como decía Pascal, que nuestro trabajo y dignidad es pensar, y nuestro deber, hacerlo correctamente.

Pero, ¿cómo utilizar nuestro pensamiento y desplegar nuestra capacidad de hacerlo inteligentemente?

Si este libro ha llegado a tus manos en tiempos de confusión y cuestionamiento que te hacen sentir atrapado en un problema, dudoso en cuanto a tus decisiones o impotente ante alguna circunstancia, este es el mejor momento para descubrir tus talentos y potencial. Por otra parte, si por ahora caminas con paso firme y seguro de ti mismo, este es el mejor momento para reflexionar sobre muchas de tus capacidades que aún puedes descubrir y que te ayudarán a mejorar tu calidad de vida.

Hoy nos parece común y cotidiano pensar que nuestra mente tiene un enorme potencial y que ella es el medio por excelencia para ayudarnos a resolver problemas. Pero lo que hoy resulta habitual, en algún otro momento se consideró extravagante o francamente absurdo.

La historia del progreso está hecha por personas que se atrevieron a proponer ideas nuevas, que sólo con el tiempo fueron consideradas por los demás como evidentes.

En la actualidad abundan todo tipo de cursos de autoayuda, algunos seriamente fundamentados y otros «sacados de la man-

ga»; algunos impartidos por personas con una sólida capacitación y otros por oportunistas irresponsables que buscan un camino fácil para hacerse de recursos.

Pocas metodologías han comprobado ser, con la prueba del tiempo, acertadas en su propuesta y efectivas en sus resultados, siendo su aprendizaje accesible a todos.

Una de las cosas que siempre me admiró de José Silva fue la extraordinaria sencillez con que logró crear un método efectivo, que en sus entretelas guarda una sabiduría profunda. Sus propuestas iniciales fueron vistas con desconfianza. Después de todo, afirmar que en nuestro propio interior están las capacidades que nos hacen posible transformar nuestra vida y ser mejores, otorga al individuo una libertad que resulta amenazante para muchos otros, que gustan de mantener el control sobre los demás.

El tiempo y la investigación científica han comprobado día con día que lo que ayer fueron hipótesis, hoy son resultados evidentes. No debemos extrañarnos, el progreso del conocimiento ha surgido siempre de la audacia de la imaginación y el compromiso por servir, y ése fue siempre el ideal de José.

José Silva nació en la ciudad de Laredo, Texas, el 11 de agosto de 1914; su padre era mexicano. Desde muy pequeño, al quedar huérfano, tuvo que trabajar para ayudar a su madre y a sus hermanos. Estudió electrónica por correspondencia, al llegar la Segunda Guerra Mundial y estando en el ejército se dedicó a dar servicio a todo tipo de equipo, entre el cual estaban los aparatos de electroencefalografía del departamento médico (aparatos que registran las frecuencias eléctricas del cerebro). Llamó su atención la relación que había entre las diferentes frecuencias y el potencial eléctrico que cada una de ellas producía, siendo la onda Alfa la que se observaba con mayor potencial.

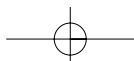


A su regreso a la vida civil, y después de haber registrado varias patentes a su nombre por su trabajo en electrónica, estudió de forma autodidacta psicología y realizó una serie de investigaciones en el área de aprendizaje para los niños. Al darse cuenta del potencial que había por descubrir tan sólo en el área de la educación, empezó sus observaciones con adultos.

Después de casi 22 años de trabajo, habiendo reunido un conjunto de técnicas que había comprobado como efectivas, impartió su primer curso al público en la Universidad de Texas, en la ciudad de Amarillo en 1966. Los excelentes resultados que se alcanzaron hicieron posible el crecimiento de la metodología en Estados Unidos, y posteriormente, a partir de 1968, gracias a su hermano Juan Silva, en el resto del mundo, siendo México el primer país en impartirla. José Silva recibió un doctorado Honoris Causa otorgado por la Fundación Sangreal y fue reconocido por su investigación por *The Mind Science Foundation* en San Antonio, Texas, cuando fungía como Director el doctor Wilfrid Hahn.

El Método Silva fue pionero al incursionar en el tema de la superación personal. Cuando participé en él por primera vez, y por mera curiosidad, sus propuestas parecían fantásticas y cuando personalmente me capacité con José como instructora de la metodología en 1971, los conceptos que le escuché eran de verdad revolucionarios. Sin embargo, más sorprendente ha sido confirmar a lo largo de estos 36 años cuan acertado estaba en sus apreciaciones y propuestas.

Allá y entonces, José ya hablaba de la importancia del manejo del estrés; de la eliminación de problemas tensionales como el insomnio y las jaquecas a través de la relajación; del control consciente de los sueños; de técnicas de aprendizaje que aceleraban nuestra memoria y concentración; de la relevancia del hemisferio



derecho; de los procesos de incubación para la toma de decisiones; de los conceptos de programación en nuestro cerebro y la proyección de nuestras metas; de nuestra capacidad para voluntariamente modificar el umbral del dolor físico; de la reprogramación y modificación de nuestros hábitos; de la importancia de educar a la imaginación y el desarrollo de la creatividad y la intuición; del uso de la visualización para lograr nuestros objetivos y de manera muy importante de su aplicación para nuestra salud. Temas que se extendieron al público mucho tiempo después.

No fue sino hasta 1975 que los doctores Linus Pauling, Jonas Salk y Alvin Toffler fundan el Instituto Hans Selye para la investigación del estrés y la relajación en el Canadá. En el año 1985 en la Universidad de Stanford, Stephen LaBerge publica sus estudios sobre la conciencia de los sueños. Es hasta 1969, tres años después del Método Silva, que Paul Dennison se convierte en el promotor de la Quinesiología Educativa utilizando también la información del doctor Georgi Lozanov, creador de la Sugestopedia en 1966 y del concepto de aprendizaje acelerado para la enseñanza de idiomas, conocido como superaprendizaje. La Programación NeuroLingüística (PNL) de Richard Bandler y John Grinder aparece hasta la segunda mitad de la década de los 70's, junto con diversas técnicas de aprendizaje acelerado que enfatizan la importancia de la relajación en ese proceso.

En 1981 el doctor Roger Sperry obtiene el Premio Nobel de Medicina por su investigación sobre la especialización de los hemisferios cerebrales y la relevancia del hemisferio derecho. Es hasta 1985 cuando el psiquiatra Jonathan Winson publica su investigación sobre los procesos de incubación en el cerebro. La década de los 80's se convierte en la década de difusión sobre la importancia de visualizar para la programación de metas y es



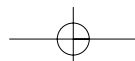
también la época en que florecen las clínicas especializadas en el tratamiento del dolor, en las que se enseña a los pacientes técnicas de relajación y desvío de atención.

En los años 90, la «década del cerebro» en la investigación, empiezan a incluirse en cursos de administración de empresas, temas de capacitación en el desarrollo creativo y en la intuición. En esa misma época universidades de gran prestigio ofrecen cursos de espiritualidad en las facultades de medicina, en los cuales se resalta el uso de las imágenes para nuestra salud.

José Silva fue un verdadero pionero en lo que hoy resulta información cotidiana y un auténtico visionario por crear una metodología cuyo propósito es desarrollar nuestras capacidades mentales e incrementar nuestro potencial, lo que la ciencia estima es el futuro de nuestra evolución.

El trabajo de José se abrevó de la investigación de muchos y del conocimiento y sabiduría de todos los tiempos, pero su gran aportación y por la que merece un amplio reconocimiento fue crear, con una técnica de relajación propia, una conjugación extraordinaria de técnicas por vez primera asequibles al gran público.

No hace más de un año, al impartir una conferencia de introducción al curso, una persona me preguntó «¿no estará el Método Silva ya obsoleto?», le respondí invitándole a valorarlo por sí misma. Al finalizar el curso dos semanas después, fui yo quien le hizo la misma pregunta. Su respuesta fue: «¿Puede estar obsoleto el que una persona aprenda a relajarse y eliminar sus problemas tensionales? ¿Estará obsoleto el que una persona descubra su potencial, incremente su memoria, logre sus metas, desarrolle su creatividad y pueda llegar hasta recobrar la salud que tenía perdida?»



El Método Silva no sólo continúa siendo actual, sino que es el curso líder de superación personal que en México, Centro América y Panamá, área bajo mi dirección, divulga información de vanguardia y utiliza la más avanzada tecnología de punta para la presentación de su material. Ha demostrado su efectividad a través de los resultados que las personas obtienen. La razón no es mágica pues la premisa básica es el cambio de actitud, que aleja a la persona de los estados de ansiedad, y dándole un mayor sentido de control interno le permite desplegar sus capacidades de una forma más asertiva y eficiente en la solución de sus problemas, como lo comprobó la doctora Pilar Usanos Tamayo en un sólido estudio e investigación del método en la Universidad Complutense de Madrid.¹

La Psicología Cognitiva y su experiencia clínica nos ayudan a comprender la razón por la cual José Silva llamó al método en sus orígenes **Control Mental** que significa mantenernos conscientes y vigilantes de nuestro pensamiento (estricto significado de la palabra *control* en nuestro idioma)². Quien conscientemente sabe manejar sus procesos cognitivos (pensamiento, percepción, memoria e imaginación) puede transformar su conducta externa y con ello sus resultados.

Al pasar los años y por la confusión que el término *control* creaba en muchas personas, decidimos, en el área a mi cargo, modificar el nombre a **Dinámica Mental**, dando un nuevo significado a estas palabras, las cuales explicaremos más adelante.

Nuestra metodología se imparte en más de 120 países y ha sido traducida a más de 30 idiomas. Sin embargo nuestra institución no es multinacional ya que cada país o área establece sus propios lineamientos, adapta la metodología de acuerdo a las necesidades y cultura de su entorno, pero siempre respetando las técnicas en su formato original.



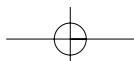
Después de una larga vida procurando «servir a la humanidad», como fue su lema personal, José Silva falleció el 7 de febrero de 1999, a los 84 años de edad. Tres meses de insuficiencia renal le llevaron al Mercy Hospital de la ciudad de Laredo, su lugar de nacimiento, y donde padeció, después de dos días de hospitalización, un paro cardíaco.

Le doy gracias a Dios por el privilegio de haberlo conocido y por haber andado con él buena parte de su camino. Le agradezco la visión que compartió y el tiempo prolongado, a veces acalorado, de pláticas y discusiones.

En este libro comparto contigo, amable lector, algunas de las técnicas del curso de Dinámica Mental Método Silva, creadas por José Silva; algunos ejercicios de reflexión, fruto de mis conferencias, así como el conocimiento y experiencia personal con los cuales explico y sustento mi presentación del curso. Al escribirlo rindo homenaje a un hombre sencillo que estoy segura la historia sabrá apreciar por su valiosa aportación. Espero que todos aquellos, incluyendo autores reconocidos, intelectuales, científicos y capacitadores de desarrollo humano que se han abrevado de su método, tengan la humildad y gratitud para reconocerlo.

El Método Silva es, ante todo, un método educativo, respetuoso de todas las creencias, cuyo primordial propósito es la educación subjetiva de nuestras facultades y sentidos internos. Hablar de educación es hablar de «preparar la inteligencia y el carácter»,³ para descubrir en la persona toda la riqueza interior, y los dones y talentos que están ahí para mejorar su vida.

La educación de nuestra subjetividad, indispensable para nuestra inteligencia emocional, no es un ensimismamiento egoísta sino dirigir nuestro rumbo fuera del exilio de nuestra superficialidad, que nos ha enajenado y constreñido a una realidad



limitada y estrecha. Orientarnos al encuentro de nosotros mismos, entrar en nuestro propio espacio para avanzar hacia el autoconocimiento y desde ahí abrirnos a relaciones significativas y sanas con los demás y con el mundo.

Una idea tan sencilla como «conócete a ti mismo» nos resulta cada vez más ajena. Pero es dentro de nosotros mismos donde se encuentran las respuestas que tantas veces buscamos desesperadamente en el exterior.

El camino de la superación y el desarrollo humano hemos de andarlo con determinación y recordando las palabras del gran teólogo húngaro, Ladislao Boros:

«Si nos contentamos con lo alcanzado, entonces dejamos de ser tal como Dios nos ha creado, hombres abiertos a un perfeccionamiento infinito».