



Índice

Agradecimientos	11
Introducción. Antes de que leas este libro	15
1. Lo esencial	19
Tú y yo	19
Tu vida	21
Tu gremlin	22
Tu <i>yo natural</i> (el observador)	24
Simplemente notarlo	26
Esfuerzo y presión	26
La teoría zen del cambio	29
Tratar de entender	30
2. Más sobre gremlins	31
gremlins que he conocido	32
Mitos de los gremlins	47
Algunas palabras sobre el Método para Domar Gremlins	49
3. Más sobre simplemente notarlo	51
Ámbitos de la atención	52
Recuerda dónde terminas tú y dónde comienza todo lo demás	57
Respira, maldita sea, respira	58
Una sesión de práctica	62
Estar centrado	65
Un trabajo interior	67
Ahora soy consciente	68
Simplemente notando a tu gremlin	70
4. Simplemente nota tus hábitos	73
Tus hábitos para responder a las emociones	73
La actividad experiencial que no es tan fácil para todos	84
Simplemente notarlo	91

5. Simplemente nota tus conceptos	99
Tu autoconcepto	99
El personaje de la persona agradable	113
Conceptos y su porqué	117
6. Evita forcejear con tu gremlin	121
7. Sacar a la luz tus hábitos y conceptos	127
Tu aturdimiento temprano	127
Qué piensas tú de ti	132
Realidad y dualidad	136
<i>Tips</i> para notar a tu gremlin	138
8. Elegir opciones y jugar con ellas	143
Decidir elegir	145
Respira y experimenta plenamente	146
Cambiar por cambiar	148
Acentuar lo obvio	152
Solo imagínalo	155
Revisa y vuelve a decidir	160
9. Estrategias comunes del gremlin	171
La estrategia de «tú no puedes»	171
La estrategia de «deberías», «debes» y «tienes que»	174
La estrategia de «tú necesitas»	179
La estrategia de «no te lo mereces»	181
La estrategia de «la fantasía es la realidad»	182
La estrategia de «tensarse anticipando el dolor, ayuda»	186
La estrategia de la vacilación	187
La estrategia de «me asusta mi miedo a morir»	193
La estrategia de «ellos tienen que cambiar para que yo me sienta mejor»	199
10. Un repaso rápido	205
11. Disfrutar del proceso	207
12. Solo por diversión	211
13. La esencia de todo: el verdadero amor	215
14. De mí para ti: aquí y ahora	219
Sobre el autor	223



Agradecimientos

Tanto mi madre, Eva, como mi padre, Al, y mi hermano, Frank, tenían algo interesante entre manos cuando me dieron la bienvenida a este entorno de amor y aceptación del que ellos ya disfrutaban. Me sentí seguro y libre ahí, con ellos, y este hecho de mi existencia me parece básico, de algún modo, para haber desarrollado la perspectiva que ofrece este libro.

Ser capaces de confiar en el amor, la lealtad y la amistad siempre viene bien, en cualquier momento. Esto es especialmente cierto cuando encaras la enfermedad y la muerte de tus seres queridos, el tener que ganarte la vida y la fecha de entrega para una editorial, todo al mismo tiempo. Estoy profundamente agradecido con mi esposa, Leti, y con nuestro hijo, Jonah, el hombre que más admiro.

Nancy Ferguson y yo hemos sido amigos y colegas durante muchos años. Es una auténtica manifestación de amor y autenticidad, así como un regalo para cada ser humano, gato o perro que tenga la fortuna de cruzarse en

su camino. La ligereza con la que vive la verdad de ser ella misma me hace las cosas más fáciles. La amistad de Nancy, su empeño en el trabajo y su apoyo para mí y para lo que tengo que decir son en gran parte la razón de que lo diga.

A Novle Rogers, cuyas ilustraciones embellecen tanto este libro como la edición original de *Cómo domar a tu gremlin*, le ofrezco un saludo de camaradas de West Texas. Su arte tiene corazón.

Mi colega Jane Massengill entró en mi vida con una llamada telefónica hace dos años. Una gran domadora de gremlins por derecho propio, Jane sueña con que cada niño del planeta aprenda a domarlos. Si puede hacerse, ella lo hará. Integró el gremlin Taming Method (‘método para domar gremlins’) en su propia vida y su trabajo, y su creatividad y apoyo han sido inspiradores para mí. Me alegro de tener a Jane como directora del gremlin Taming Institute™ (‘instituto de doma de gremlins’).*

Y quiero agradecer a mi amigo Doug Rucker. Es un hombre sumamente creativo con un extraordinario talento para ver una posibilidad y convertirla en una realidad altamente funcional. Estoy agradecido por la oportunidad de asociarme con Doug, con su socio Jan Deatherage y con su maravillosa y única empresa, R & D Thinktank. Doug apoyó este proyecto y el Instituto de Doma de gremlins desde el principio, y su contribución ha sido invaluable.

* Hemos traducido los nombres originales del método y del instituto como «Método para Domar Gremlins» e «Instituto de Doma de gremlins» respectivamente, y así aparecerán en adelante. El instituto lo transcribimos sin marca de registro, que sí contiene su original en inglés.

Los maestros enseñan mejor cuando sus estudiantes son entusiastas. La manera en que mis amigos, colegas y entrenadores avanzados (Linda Loutre, Vicki James y Shelly Vaughn) han adoptado mi trabajo me conmueve profundamente. Como respetados y poderosos psicoterapeutas, cada uno ha añadido su propio giro especial al Método para Domar Gremlins, mejorándolo con sus propios regalos y experiencias de vida. Muchos se han beneficiado de sus talentos y muchos más lo harán. Estoy muy orgulloso de conocerlos, y la devoción a su arte y a la doma de gremlins me llena de humildad.

Facilitar que los demás resuelvan sus duros conflictos internos es un arte como ningún otro. Mi compañero de oficina y buen amigo, Stan Ferguson, aprecia dicho arte tanto como yo, y nuestras conversaciones nos vuelven a cada uno mejores en lo que hacemos. Respeto la agudeza de Stan y disfruto de su humor. Su presencia hace que mi ritmo acelerado sea mucho más tolerable, y mi vida más disfrutable. Durante años, Stan me ha animado a hacer un libro de ejercicios de *Cómo domar a tu gremlin*. Aunque este libro que ahora tienes en las manos no es propiamente un libro de ejercicios, la sugerencia de Stan sobre incluir actividades interactivas me decidió a hacerlo. Se lo agradezco.

Este libro es más efectivo gracias a la colaboración de Toni Sciarra, de HarperCollins. Toni se tomó el tiempo de entender lo que debo enseñar, y el reto de hacerlo mediante la palabra escrita. Ha sido un verdadero compañero en este proceso. Trabajar conjuntamente con Toni es un regalo para mí.

Quiero agradecer a mi amiga Kathy Ross por sus honestos comentarios sobre el primer borrador de esta edición revisada, y por ser la maravillosa persona que es. Cómo hace para ir por ahí con su pinta de Hermana María Perfecta, nunca lo sabré.

Sally Anderson, una dama muy especial, se tomó el tiempo de hacerle a mi manuscrito inacabado una ardua revisión. Sus comentarios fueron precisos y atinados, y los aprecio tanto como a Sally.

Durante los setenta hice tres años de entrenamientos de posgrado en un lugar mágico llamado Instituto Gestalt de Chicago. Entre los miembros de la talentosa facultad estaban dos personas a quienes guardo gratitud de todo corazón, Claire Ridker y Charlotte Rosner. Todos ellos fueron practicantes hábiles y maestros; al observarlos aprendí el valor de la autenticidad como la herramienta terapéutica definitiva.

Finalmente, y sobre todo, quiero agradecerle a Maharaji por mostrarme el más grande regalo interior, por darme herramientas para conectarme con él y por seguir recordándome que lo haga.



Antes de que leas este libro

Si esta es la primera vez que lees *Cómo domar a tu gremlin*, me gustaría darte la bienvenida con las mismas palabras que utilicé para presentar el Método para Domar Gremlins a mis lectores, hace veinte años:

Este libro no pretende guiarte hacia la iluminación, la felicidad eterna o la riqueza. Sin embargo, te ayudará a disfrutar más de quién eres cada día. Es simple y práctico, y espero que leerlo te traiga mucho placer.

Si al llegar aquí ya estabas familiarizado con el libro original, o incluso si has estudiado y practicado la doma de gremlins durante algún tiempo, creo que estos cambios y adiciones de la nueva edición te llevarán a un nivel más profundo en el uso del método.

Comenzar esta edición revisada y ampliada de *Cómo domar a tu gremlin* es como tratar de dar un beso francés a través del teléfono. Había tanto que quería decirte... y todo lo que tenía para decirlo eran este puñado de palabras, y como todos sabemos, *la palabra no es la cosa, ni la descripción es lo descrito*. La experiencia es la mejor maestra y la experiencia tiene su propio lenguaje; al menos esto es cierto en la mía propia. Esta es la diferencia entre *conocer algo* y realmente *saber*.

Así que no solo estás a punto de recibir (much) información, sino que he incluido muchos más ejercicios interactivos que en el libro original, más oportunidades para que aprendas de tu propio interior. También he añadido más viñetas ilustrativas (algunas de mi propia vida) y he creado distintas oportunidades para que tú mismo revises lo que estás aprendiendo y reflexiones sobre ello a medida que lo aprendes. Pienso que encontrarás esta edición nueva y revisada increíblemente práctica y aplicable de manera inmediata.

Mucha de la correspondencia que he recibido desde 1983, cuando apareció por primera vez *Cómo domar a tu gremlin*, proviene de personas que han practicado este método durante años, no solo como herramienta práctica para mejorar su experiencia interna día a día, sino también para mantener su equilibrio espiritual en lo que es difícil de manejar y, en ocasiones, durante circunstancias terriblemente complicadas.

Hay un hilo común en sus testimonios, reflejado en estas palabras de un lector: «Cuando tuve en mis manos por primera vez *Cómo domar a tu gremlin* pensé que sería

un pequeño e inofensivo libro de autoayuda. En lugar de eso, encontré una disciplina duradera que ha revolucionado mi vida interior». Muchos han reconocido que *gremlin* es más que una metáfora para los pensamientos negativos y que el Método para Domar Gremlins no consiste simplemente en escoger los pensamientos positivos en vez de los negativos. En lugar de eso, los segundos son la fuente de la mayoría de los conflictos internos y sufrimientos sociales, y los primeros son un proceso elegantemente simplificado que yace en el corazón de la búsqueda de la paz interior.

La doma de gremlins es práctica y poderosa. Es un método para afrontar el desafío interno que es inherente a cualquier actividad, desde escalar el monte Everest hasta tener una buena noche de sueño. Domar a los gremlins, en una frase o en tres, es un proceso grácil para elegir la luz sobre la oscuridad, el bien sobre el mal (y vaya carga que tienen estos términos para la gente), o aún mejor, el amor verdadero que te protege del miedo que podría destruirte. Es un tema jugoso, como mínimo, pero que es relevante para tener una vida interior plena y una interdependencia pacífica con los otros. Después de todo estamos juntos en esto. Y aunque pueda sonar como un lugar común, no hay forma de evadir la verdad cruda y simple de que la paz en la Tierra empieza, de hecho, en nuestro interior.

Entre el nacimiento y la muerte existe una corriente constante de preciosos momentos que nos han traído, tanto a ti como a mí, desde muy lejos, hasta aquí. Es bueno estar aquí contigo, embarcándonos en otra aventura de doma de gremlins.