

PHYLLIS KRYSTAL

**CORTANDO LOS LAZOS QUE ATAN**  
**Creciendo y avanzando**

Edición ampliada



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escríbanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición), y gustosamente le complaceremos, o consulte nuestro catálogo en: [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

### **Colección Psicología**

CORTANDO LOS LAZOS QUE ATAN

*Phyllis Kristal*

1.ª edición: octubre de 2023

Título original: *Cutting the Ties that Bind*

Traducción: *Amaia de Navascués*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

© 2022, Sheema Medien Verlag

Cornelia Linder, Hirnsberger Str. 52, 83093 Antwort, Germany

© Phyllis Krystal Foundation

Stradun 319A, 7550 Scuol, Switzerland

© 2023, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados todos los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25

E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-1172-054-0

DL B 14346-2023

Impreso en Gráficas 94

*Printed in Spain*

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

## ÍNDICE

<b>Prólogo del editor. Segunda edición revisada.....</b>	<b>11</b>
<b>Prólogo de la autora .....</b>	<b>13</b>
<b>Agradecimientos .....</b>	<b>15</b>
<b>Introducción .....</b>	<b>17</b>
<b>El método de trabajo .....</b>	<b>21</b>
<b>El núcleo del trabajo .....</b>	<b>25</b>
<b>Preparación para la primera sesión interior .....</b>	<b>33</b>
<b>Lazos con los progenitores .....</b>	<b>33</b>
Instrucciones para visualizar la Figura del Ocho .....	36
<b>El rito de la pubertad: Cortar los Lazos con los progenitores (padre y madre) .....</b>	<b>43</b>
Sugerencias de relajación .....	45
Ritos de pubertad .....	49
<b>Tratar con arquetipos paternos negativos .....</b>	<b>57</b>
Atributos positivos y negativos de los progenitores .....	61
Destruir la programación negativa .....	65
<b>Conexión con los Padres Cósmicos interiores .....</b>	<b>71</b>
El Árbol .....	71
Conectar con los Padres Cósmicos .....	74
<b>Símbolos para la Conciencia Superior .....</b>	<b>79</b>

<b>El Niño Interior .....</b>	<b>81</b>
El rechazo .....	89
<b>Animus y anima: Aspectos masculinos y femeninos     en la mujer y el hombre .....</b>	<b>95</b>
Mujeres sirena y medusa .....	97
Homosexualidad .....	99
Matrimonio o vinculación afectiva .....	99
<b>Cortar los lazos con otras relaciones .....</b>	<b>103</b>
Cortar los lazos con otros miembros de la familia .....	105
Cortar los lazos con antiguas relaciones .....	106
Cortar lazos por otras personas .....	110
<b>Liberarse de energías negativas .....</b>	<b>113</b>
Energías negativas utilizadas por grupos e individuos .....	113
Nubes familiares heredadas .....	114
Disipar una nube negra .....	116
La mancha de tinta heredada .....	117
<b>El Enemigo Interior .....</b>	<b>119</b>
<b>Eliminar otras formas de pensamiento negativas .....</b>	<b>122</b>
<b>La Casa Interior .....</b>	<b>127</b>
<b>El Mandala .....</b>	<b>131</b>
Cristales .....	139
<b>Los sueños y lo que significan .....</b>	<b>141</b>
<b>El Pasillo de Puertas .....</b>	<b>153</b>
<b>La muerte y sus ritos .....</b>	<b>157</b>

<b>Símbolos, ejercicios y cómo usarlos .....</b>	<b>169</b>
Símbolos de protección .....	170
<i>El Globo o la Burbuja (Más adelante: la Pelota de Playa)</i> .....	170
<i>Mampara de Cristal</i> .....	171
<i>Cilindro de Luz</i> .....	171
<i>La Pirámide</i> .....	172
<i>Paraguas o Sombrilla</i> .....	172
<i>La Estrella de Cinco Puntas (Pentáculo)</i> .....	173
Otros símbolos .....	174
<i>El Poste de las Fiestas de Mayo</i> .....	174
<i>Figura del Ocho</i> .....	176
<i>Yin y Yang</i> .....	178
<i>La Colmena para Energía</i> .....	179
<i>Los Pájaros Blanco y Negro</i> .....	179
<i>Otros usos del Triángulo</i> .....	180
<i>El efecto de las emociones fuertes en la atmósfera</i> .....	181
<i>La Figura de Autoridad</i> .....	183
<i>La Antorcha</i> .....	183
<i>La Llama en la Bandeja</i> .....	184
<i>La Balanza</i> .....	184
<i>El Cruce de Caminos</i> .....	185
<i>La Ola de Relajación</i> .....	185
Cómo tratar con emociones negativas .....	186
<i>El miedo</i> .....	186
<i>El Jack para el miedo (Más adelante: la Estrella del Miedo)</i> .....	188
<i>La culpa</i> .....	190

<i>El Traje de Buzo para quitar la culpa</i> .....	191
<i>La ira</i> .....	193
<i>Los celos y la envidia</i> .....	196
<i>El gusano en la manzana</i> .....	197
<i>La avaricia</i> .....	198
<b>Imágenes Instructivas</b> .....	199
<i>La cinta métrica y la serpiente</i> .....	199
<i>La cerca de madera nudosa de pino</i> .....	200
<i>La puerta giratoria</i> .....	201
<i>Los dos relojes</i> .....	201
<i>El tulipán y el crisantemo</i> .....	202
<i>Las dos serpientes</i> .....	202
<i>El perro y el gato</i> .....	203
<i>Las tres montañas</i> .....	204
<i>El perro humano con correa</i> .....	205
<b>Conclusión</b> .....	207
<b>Epílogo del editor</b> .....	209
<b>Símbolos y ejercicios principales contenidos en este libro</b> .....	211
<b>Anexo: Corte de Lazos con una persona</b> .....	213
<b>Acerca de la autora</b> .....	219
<b>El editor</b>	221
<b>Índice analítico</b> .....	223

«La libertad es no depender de lo externo. Quien necesita la ayuda de otra persona, cosa o condición es su esclavo. La libertad perfecta no le es entregada a nadie en la tierra, porque el significado mismo de la vida mortal es la relación con otra persona y la dependencia de ella. A menor cantidad de deseos, mayor libertad. Por consiguiente, la libertad perfecta es la total ausencia de deseos».

SRI SATHYA SAI BABA

*Dedico este libro a Sri Sathya Sai Baba,  
quien representa en forma humana  
la Conciencia Superior  
inherente dentro de  
todos y todo.*

PHYLLIS KRYSTAL



## PRÓLOGO DEL EDITOR

### Segunda edición revisada

Cuando Phyllis recibió el Método que se expone en *Cortando los Lazos que atan*, se comprometió a difundirlo para que llegara a tantas personas como fuera posible tal y como le fue mostrado. La Phyllis Krystal Foundation se complace en presentar la segunda edición revisada de este libro publicado por primera vez en 1982.

Los párrafos resaltados en gris son comentarios del editor y contienen información adicional proporcionada por Phyllis Krystal después de su primera publicación en 1982.

En esta edición se ha optado por utilizar un lenguaje neutral en cuanto al género.

## PRÓLOGO DE LA AUTORA

La lectura de este libro será más fácil de entender si se tiene en cuenta que trata principalmente de símbolos. Un símbolo es un recurso mediante el cual un mensaje puede transmitirse eficazmente al subconsciente. Los símbolos son eficaces porque el lenguaje del subconsciente se compone de símbolos e imágenes.

El subconsciente es primitivo o infantil y los símbolos utilizados para comunicarse con esta parte de la mente deben elegirse en consecuencia. Igual que en la infancia se aprende con rapidez y facilidad mediante el juego en un ambiente relajado, la parte infantil de la mente progresa cuando se utilizan los métodos apropiados para grabar en ella lo que la mente consciente quiere que entienda y ejecute.

Los rituales, con sus mensajes subyacentes, también se imprimen en el subconsciente, especialmente si están cargados de emoción y se llevan a cabo con seriedad. Las técnicas, rituales y símbolos que se presentan en este libro tienen la capacidad de grabar mensajes positivos en el subconsciente para compensar algunos de los condicionamientos negativos que pudieran haberse recibido anteriormente en la vida.

Por lo tanto, la lectura de este libro resultará mucho más beneficiosa si la persona deja al margen las críticas y valoraciones, ya que no debería descartar las distintas técnicas por considerarlas demasiado infantiles para resultar eficaces. Al retener el juicio conscientemente, se le brinda la oportunidad al subconsciente de participar y beneficiarse del condicionamiento positivo proporcionado por los símbolos.

Por mucho que una persona desee cambiar y evolucionar, no obtendrá ningún cambio en su vida si no se ha conseguido modificar el subconsciente.

## **AGRADECIMIENTOS**

Agradezco la ayuda de todas las personas que han trabajado conmigo, cuyos problemas y preguntas han suscitado las respuestas que a su vez propiciaron el desarrollo de las técnicas resumidas en este libro.

## INTRODUCCIÓN

Este libro presenta un método mediante el cual se puede lograr la liberación de todas las distintas fuentes de falsa seguridad. Este método permite a la persona convertirse en un ser humano independiente y completo, confiando únicamente en la fuente interior de seguridad y sabiduría que está disponible para todas las personas que buscan su ayuda. Esta disciplina es la culminación de un experimento que comenzamos otra mujer y yo hace más de veinte años. Nos conocimos cuando las dos estábamos investigando distintos métodos que, esperábamos, nos ayudaran a encontrar mayor sentido a la vida.

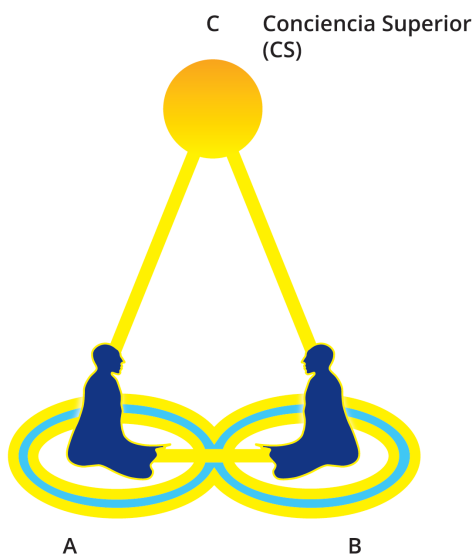
Descubrimos que ambas estábamos insatisfechas y desilusionadas con la falta de respuestas convincentes a algunas de nuestras preguntas serias sobre la vida. «¿Por qué estamos aquí? ¿Quiénes somos? ¿A dónde vamos?», nos preguntábamos, sintiendo que tenía que haber una forma práctica de buscar más respuestas a tales preguntas. Las dos habíamos aprendido una técnica de ensoñación o sueño despierto y decidimos utilizarla para pedir que se nos mostrase algo que nos fuera útil experimentar o aprender. Nos reuníamos con regularidad, alternando las funciones, una vez una de nosotras dirigía y la otra recibía las impresiones y la siguiente, a la inversa.

Una de las primeras cosas que se nos mostró fue el uso del Triángulo como base desde la cual trabajar, para conectarnos con el Yo Superior con el fin de buscar la guía de esta sabiduría dentro de cada una de nosotras. Esta fuente de sabiduría está siempre disponible, pero no interferirá en nuestras vidas o irá en contra de nuestra voluntad a menos que pidamos su ayuda.

Para establecer este escenario, visualizábamos una línea de luz entre nosotras que nos conectaba a nivel del suelo, con una de nosotras en el punto A y la otra en el B. Después, imaginábamos una línea de luz su-

biendo por nuestras columnas vertebrales y saliendo por encima de nuestras cabezas hacia arriba hasta encontrarse en C, el vértice de nuestro Triángulo. Este punto C representaba para nosotras el punto de encuentro con nuestro Yo Superior, donde somos uno. Con el tiempo, empezamos a llamar a este punto C, «CS», de Conciencia Superior, y desde entonces, siempre le entregábamos la dirección de cada sesión, pidiendo que nos llegara aquello que necesitábamos y pudiéramos manejar en ese preciso momento.

La experiencia de haber trabajado con muchos tipos distintos de personas ha demostrado que este término «Conciencia Superior» (en lo sucesivo, CS) es aceptable para todas ellas, con independencia de sus orígenes. La mayor parte de las personas que buscan el significado de la vida tienen la idea, aunque sea vaga, de que hay un poder dentro de cada persona que trasciende la limitada personalidad consciente. Que estén buscando ayuda indica, para empezar, que obviamente han llegado a la conclusión de que sus mentes y cerebros conscientes no son capaces de ayudarles a lidiar con todos sus problemas.



Normalmente, estas personas acceden agradecidas a buscar más ayuda de la sabiduría que habita en su interior cuando se les muestran maneras de contactar con ella.

Trabajar con la Conciencia Superior de esta forma es la diferencia fundamental entre éste y la mayoría de otros métodos, en los que la mente consciente del médico o terapeuta suele ser la autoridad y el asesoramiento tiene lugar en la base de un triángulo o de una mente consciente a otra.

A partir de nuestro trabajo, hemos acumulado, a lo largo de los años, una gran cantidad de material sobre distintos temas, incluyendo respuestas a preguntas y técnicas para ayudarnos a nosotras mismas y a otras personas con problemas personales. Al principio, rara vez mencionábamos lo que estábamos haciendo, ya que se habría considerado algo raro en los años cincuenta y sesenta. Pero ahora, que ha tenido lugar la revolución psíquica y espiritual, está bastante más de moda. Desde aquellos primeros comienzos, otras personas se unirían a nosotras de vez en cuando, algunas trabajaron durante un tiempo para solucionar sus problemas y seguir adelante, habiendo aprendido formas eficaces de seguir ayudándose a sí mismas. Algunas otras ahondaron en el trabajo, ayudando a descubrir cada vez más aprendizaje y técnicas mientras buscaban ayuda para sus propias vidas.

Ahora, muchas personas, en especial las más jóvenes, se están interesando seriamente en el autodescubrimiento y algunas de ellas están encontrando su camino hacia este trabajo. Se espera que sean estas quienes utilicen los ejercicios que se nos han mostrado, para descubrir más respuestas y formas prácticas que les ayuden en la búsqueda de la plenitud. Entonces, podrán compartir sus hallazgos con otras personas y así difundir aún más las enseñanzas. El método no es estático, sino que está en continuo desarrollo a medida que más personas lo utilizan.

Este libro presenta el método, las distintas técnicas y rituales para lograr la liberación de antiguos apegos y patrones, así como algunas de las enseñanzas que hemos recibido, de modo que puedan ser compartidas con más personas de las que podríamos contactar personalmente. Éste es, por lo tanto, un manual tanto para personas sin experiencia como para terapeutas profesionales, puesto que utilizar este método es absolutamente seguro si se siguen las instrucciones cuidadosamente y si se busca la ayuda de la Conciencia Superior. Muchas de las personas que se han beneficiado de este trabajo me han insistido una y otra vez en que escribiera un libro sobre él. Al principio, la idea me consterna-

ba, dado que no soy escritora profesional y tenía serias dudas sobre mi capacidad para escribir un libro, así que pedí consejo en una de las sesiones. Confirmé que el libro ya había ido adquiriendo forma a lo largo de los años de trabajo y que sólo necesitaba plasmarlo de manera tangible en un estilo sencillo y directo.

Así, espero que todas las personas que lo lean y decidan hacer uso de él, descubran que les conducirá a una gran aventura y será para ellas una bendición tan grande como lo ha sido para todas las personas que han colaborado con su desarrollo hasta ahora.

PHYLLIS KRYSTAL

## EL MÉTODO DE TRABAJO

Este libro describe un método que ha sido desarrollado para permitir a dos o más personas trabajar juntas para aprovechar conocimiento y aprendizaje más allá de la mente consciente de cualquiera de ellas. El estado mental durante el trabajo se asemeja al de soñar despierto o imaginación activa, pero ninguno de estos términos proporciona una descripción exacta. Quienes lo han probado lo describen siempre como un estado elevado de conciencia y comentan que las emociones que se sienten suelen ser mucho más intensas que las experimentadas en un estado de conciencia normal y que las imágenes mentales son mucho más nítidas.

Debo dejar dos puntos absolutamente claros desde el principio. En primer lugar, los participantes están completamente despiertos y son conscientes de todo lo que experimentan, nunca entran en trance y recuerdan con detalle todo lo sucedido durante cada sesión. En segundo lugar, para hacer este trabajo no es necesario tener ningún tipo de don, ser vidente, clarividente, ni médium. Sí es necesario que cada participante posea un sincero deseo de buscar la verdad, honestidad, dedicación, obediencia a la guía interior y que esté dispuesto a dejar de lado el ego, la voluntad y los deseos personales, así como creencias y prejuicios, de modo que la enseñanza de la CS pueda fluir lo más pura posible a través de los vehículos humanos.

Un día, trabajando las dos juntas, se me mostró una interesante imagen para ilustrar la necesidad de estar totalmente abierto, manteniendo al ego tan alejado del camino como sea posible. Como siempre, estábamos pidiendo que se nos mostrase aquello que fuera adecuado y oportuno para cada una de nosotras aquel día. La única imagen que recibía era la de un jarrón que permanecía firme frente a mi mirada interior y no se desvanecía ni desaparecía. Al concentrarme



en él, me di cuenta de que estaba bastante resquebrajado y descascarillado, y me vino la idea de que perdería el agua que se vertiera en su interior. Pregunté por qué se me mostraba este jarrón deteriorado. La respuesta llegó como un relámpago y me sorprendió verdaderamente. De pronto, supe que me representaba a mí misma y que todos estamos resquebrajados y descascarillados. Luego me di cuenta con alivio de que esto no tiene por qué afectar a nuestra capacidad para hacer este trabajo. Dado que estamos conectando con la luz que todos tenemos en nuestro interior para disipar la oscuridad de la ignorancia, esta luz puede verse aún mejor a través de las grietas y puede radiar más fácilmente hacia otras personas. A partir de entonces, dejé de preocuparme por la posibilidad de no ser adecuada para trabajar de esta forma o de no ser un canal puro.

Es necesario que en cada equipo de dos personas que vayan a trabajar juntas exista un buen entendimiento, que será la base del Triángulo que utilizarán para conectar con la CS. También es importante que tengan suficiente disciplina para trabajar con regularidad y, sobre todo, mínima competitividad o superioridad, ya que lo que se busca es el conocimiento interior, no el que cada una de ellas posea. Las diferencias en cuanto a la personalidad de ambas personas pueden ser útiles, porque permiten una mayor polaridad y disminuyen el riesgo de que alguna de ellas se salga por la tangente. Además, estas diferencias a veces dan lugar a situaciones interesantes en las que cada participante recibe una imagen o impresión que, a primera vista, parecen contradecirse entre sí, pero que al final contienen el mismo mensaje expresado de otra forma, por tanto, los mensajes se corroboran entre sí. A veces, las imágenes que cada participante percibe por separado forman un mensaje completo al unirlos, siendo cada una, parte del mismo.

A medida que avanzábamos, poco a poco se fue haciendo evidente que el trabajo se podía utilizar de muchas formas distintas. Desde un primer momento, nos fue indicado que debíamos estar dispuestas a compartir lo que se nos enseñaba con cualquiera que mostrase interés y quisiera utilizarlo. Así que, además de las reuniones habituales para nuestra propia guía y enseñanza, que era más bien como asistir a clases de estudios superiores, trabajábamos con distintas personas que acudían a nosotras en busca de ayuda o consejo para sus problemas.

A veces, alguna de las dos trabajaba directamente con quienes buscaban ayuda, ya fuera dirigiéndonos conjuntamente a la CS o compartiendo con estas personas las enseñanzas que habíamos recibido anteriormente. En ocasiones, ayudábamos a la gente a descifrar sueños o procedíamos con lo que parecía que se podía aplicar a la persona o al problema en concreto. Otras veces, las dos trabajábamos juntas pidiendo que se nos mostrase lo más adecuado para quienes buscaban ayuda. Esta fórmula la utilizábamos en un primer momento para quienes vivían lejos o no podían trabajar directamente con alguna de nosotras. En esos casos, les transmitíamos los resultados de nuestro trabajo por teléfono o por carta, explicándoles los ejercicios mentales o meditaciones recomendadas.

Se nos advirtió repetidamente que no asumiéramos o hiciéramos todo el trabajo de otras personas, dado que esto sólo fortalecería nuestra musculatura mental y espiritual en lugar de la suya.

Los muchos y variados problemas que se nos presentaban fueron frecuentemente los medios a través de los cuales recibíamos nuevas enseñanzas sobre una gran variedad de temas. A medida que empezábamos a utilizar cualquier enseñanza recibida, aprendíamos a confiar en la Fuente, especialmente cuando comprobábamos que funcionaba en la vida de las personas.

Poco a poco, se fue corriendo la voz y más personas se enteraron de lo que hacíamos. Entre ellas, algunos psicólogos que acudieron a nosotras en busca de ayuda para algún caso especialmente difícil o peliagudo. Mi hija mayor, psicóloga profesional, se ha beneficiado personalmente del trabajo y utiliza varias técnicas y ejercicios con sus clientes obteniendo resultados excelentes. Además, ella y yo nos reunimos a menudo para pedir a la CS más información e instrucciones que la ayuden a diagnosticar los problemas de sus clientes y le permitan trabajar con ellos más eficazmente. Ella ofrece este servicio sólo a aquellas personas que siente que estén abiertas a este trabajo, quienes le dan su permiso y están dispuestas a seguir las indicaciones recibidas de este modo. La mayoría de ellas se aferra con entusiasmo a la ayuda y a la percepción adicionales y, por tanto, mi hija puede ayudarlas mejor a ayudarse a sí mismas, que es la clave de su sanación y crecimiento. Pronto, ven cómo el trabajo acelera su proceso de sanación,

por lo que solemos tener una larga lista de peticiones cada vez que nos reunimos.

A partir de este trabajo, surgió un patrón que terapeutas y psicoterapeutas pueden utilizar y que expondré detalladamente en este libro. Esperamos que, con el tiempo, cada vez más terapeutas utilicen la gran sabiduría que encontrarán disponible cuando terapeuta y cliente se dirigen conjuntamente a la CS.

Una situación que se da constantemente en psicoterapia es la proyección o transferencia. Ésta disminuye cuando ambos, terapeuta y cliente, confían en la autoridad de la CS, en lugar de en la del terapeuta, y cuando practican conjuntamente un ejercicio de visualización que se nos enseñó para reducir este problema en concreto. Llamamos a este ejercicio la «Figura del Ocho» y sus usos se describirán con todo detalle más adelante.

## EL NÚCLEO DEL TRABAJO

Fue durante una de las sesiones con mi hija en la que nos disponíamos a pedir información sobre algunos de sus clientes, cuando de forma bastante inesperada se presentó el núcleo o tema principal de este libro.

En cuanto estuvimos en silencio, después de que ella leyera en voz alta los nombres de quienes pedían ayuda y una vez habíamos erigido mentalmente el Triángulo entre nosotras, vi al instante, como en una pantalla interior, lo que parecía un zoo o un circo, con muchas jaulas, albergando cada una un animal diferente. Mientras observaba esta imagen interior, estaba fascinada por las muchas y distintas formas en que cada animal reaccionaba ante su encierro. Algunos de los grandes felinos se paseaban nerviosos de un lado a otro, elegantes, pero frustrados, otros animales se lanzaban contra los barrotes de sus jaulas con evidente rabia y rebeldía, frenéticos y aterrados, intentando escapar desesperadamente. Otros se retiraban al fondo de su jaula, acurrucados en una bola, como un embrión, apartándose de toda participación en la vida. Algunos estaban en huelga de hambre, rechazando la comida, mientras otros, como los osos, actuaban, hacían trucos y montaban su espectáculo para atraer la atención de los visitantes y distraerse de su propio aburrimiento. Otros trataban de complacer a sus cuidadores, se revolcaban y les pedían comida. Mientras observaba tal variedad de reacciones, me preguntaba por qué se me mostraba esta imagen y, enseguida, me di cuenta de que las personas, como los animales que veía, están todas encerradas en jaulas, sólo que de su propia fabricación. También supe, con total certeza interior, que pueden liberarse de ellas si así lo desean.

¿Querría alguien no ser libre en realidad?, me pregunté. En respuesta, mi mente se dirigió a distintas personas que conocía que definitiva-

mente podían encajar en esa categoría. Al mirar más allá, me di cuenta de que muchas personas se resisten a cualquier tipo de cambio, prefiriendo la seguridad de una situación habitual, por difícil o infeliz que sea, a la inseguridad de algo desconocido y distinto de lo que están acostumbrados a manejar. También están quienes se quejan porque quieren ser libres, pero cuando se les ofrece la oportunidad de escapar de sus propias prisiones, se encuentran con que en realidad no anhelan tanto la libertad como para estar dispuestos a renunciar a sus apegos a personas, pertenencias, deseos, seguridad o a cualquier cosa sin la cual no puedan vivir. La gente hará todo lo posible para proteger sus preciados sueños y deseos y luchará contra cualquier intento de mostrarles que éstos son frecuentemente la raíz de su infelicidad.

A continuación, me di cuenta de que, como el hilo de Ariadna, debemos permitir que el proceso nos indique el camino de vuelta al origen, más allá de la cortina de humo que levanta la protesta de la mente consciente, en busca de la llave que pueda abrir cada prisión individual, porque sólo descubriendo el origen oculto de los síntomas, la sanación podrá ser duradera. El ego con sus «quiero» y «no quiero» es un núcleo profundamente arraigado que, como si fuera una ciudadela, se encuentra ferozmente protegido por la ira, el miedo y la desesperación, antes de que tenga lugar la rendición ante el Yo Superior.

Esta entrega a la sabiduría interior es la llave de la salud y de la plenitud y es el verdadero significado de «Hágase tu voluntad, no la mía». «Hágase tu voluntad» se refiere a la voluntad de nuestro Yo Superior, que es el único que sabe por qué cada persona está en esta vida, mientras que «mi voluntad» es la voluntad compulsiva del ego con sus apegos a una infinidad de deseos.

Me di cuenta de que se nos concede el libre albedrío, pero ¡mira a dónde nos suele llevar: a enjaularnos! Hasta que no comprendamos que sólo somos libres cuando aprendemos a confiar en la CS, no podemos conocer el verdadero significado de la libertad. Apareció en mi mente, como un relámpago, el precepto «Confiemos en que esa sabiduría superior asalte la ciudadela sitiada del pequeño yo». Vi que todos los problemas psicológicos y la infelicidad son simplemente señales que indican el camino hacia el conflicto interior y, si se entienden correctamente, pueden conducir de vuelta a la raíz de origen. Al mirar a

mi alrededor, me di cuenta de que todo el mundo en esta vida sufre algún aspecto de esta «enfermedad de separación de la CS». Algunas personas se ven más gravemente afectadas que otras, algunas logran camuflarlo con más éxito o se esconden recurriendo a diversas tácticas, como la actividad constante, las drogas, el alcohol, el sexo, la televisión, los libros o el comer. ¡Qué parecidos somos todos a estos animales en sus jaulas! La imagen me tenía asombrada.

Entonces, recordé las filosofías orientales y su insistencia en la ausencia de deseos y el desapego, y vi que en nuestro trabajo se nos había mostrado cómo cortar los lazos que nos atan a cosas, personas, lugares, formas de vida y cualquier cosa que nos impida ser libres. Me di cuenta, además, de que las técnicas que nos han sido reveladas, a medida que trabajábamos durante todos estos años, son los medios a través de los cuales podemos escapar de nuestras jaulas y ayudar a otros a hacer lo mismo.

Luego experimenté brevemente esta libertad final y la reconocí por ser idéntica a un nivel de conciencia que he alcanzado alguna vez, por cortos períodos de tiempo, durante las sesiones de trabajo y a la que siempre me he referido como el «nivel del tapiz».

En ocasiones, cuando me concentraba en las imágenes o pensamientos que recibía, de pronto era consciente de que se producía un cambio tremendo en mi actitud. Me sentía como si estuviera flotando libremente en el espacio, envuelta en un resplandor rosa, como un pájaro planeando en el viento, mientras miraba desde lo alto un tapiz de lo más hermoso. Siempre disfruté de estos breves instantes en ese nivel de conciencia y sentía que se me estaba proporcionando una visión del mundo desde la perspectiva de Dios que nunca dejaba de asombrarme. A veces, intentaba llegar a él de forma consciente, pero nunca lo conseguí, pues alcanzar este estado parece estar fuera del control consciente. En un primer momento, también me asustó un poco mi cambio de actitud. Mientras miraba hacia abajo y veía la falta de humanidad de unos y otros, todas las guerras, asesinatos, violaciones y dolor, realmente sentí que, a pesar de tales horrores, como dijo Browning «Dios está en su cielo, todo está bien en el mundo». Unos minutos antes, el panorama mundial me habría sumido en una profunda depresión, pero a este otro nivel, por un mo-

mento, era libre del mundo y podía observarlo con perspectiva, sabiendo que todo es inevitable porque sólo así es posible el, tan necesario, aprendizaje.

Visto desde arriba, el tapiz siempre era precioso, con colores brillantes, claros y oscuros, todos entretejidos armoniosamente, dando lugar a un intrincado diseño, todo en su lugar correspondiente. Sin embargo, este mismo tapiz visto desde abajo, desde nuestra limitada visión consciente, era muy diferente: el dibujo parecía borroso y poco definido, lleno de nudos y cabos de hilo sueltos que oscurecían el precioso diseño que yo había visto desde arriba, y parecía que todos los colores estaban entremezclados. Quedó claro que el verdadero diseño sólo es visible desde la perspectiva de la CS.

Nuestras vidas se entrelazan unas con otras para nuestro mutuo aprendizaje y atraemos hacia nosotros a aquellas personas y experiencias que necesitamos nos enseñen lo que necesitamos aprender. Dado que no podemos ver más allá de nuestra visión limitada, el diseño nos parece feo y desordenado y, por tanto, equivocado. Pero visto desde arriba, el diseño es claro, todo es como es, como tiene que ser y como lo hemos tejido. Incluso los aspectos negativos son partes inevitables del total.

Entonces comprendí que «incluso los nudos están bien», frase que hemos utilizado muchísimas veces para ilustrar hasta qué punto las experiencias aparentemente negativas son a menudo justo lo que necesitamos para sacarnos de nuestra rutina y obligarnos a crecer. Existe una fuerte tendencia en la mayoría de las personas a relajarse y tomarse la vida con calma si las cosas les van demasiado bien. Esto conduce al estancamiento y evita el crecimiento. Es así porque no podemos ver el hermoso diseño que todos esperamos tejer, sino que sólo vemos la parte de abajo, de aspecto negativo, y la juzgamos equivocadamente.

Un día compartí esta imagen con una mujer joven que había venido a verme mientras aún sufría por la pérdida de un ser querido y, entonces, me preguntó con angustia: «¿Pero la vista que describe no nos haría a todos insensibles e indiferentes?».

Supe exactamente lo que quería decir, porque ése había sido mi propio temor en un principio, pero la experiencia me demostró algo distinto. Al contrario, en realidad genera más compasión, una mayor

comprensión y reduce las críticas a los demás, que son las únicas actitudes con las que ofrecer ayuda.

Un hombre joven que se encontró un día en el nivel del tapiz mientras trabajábamos tuvo una reacción distinta. No quería dejar ese nivel y volver a «la conciencia ordinaria y monótona de la vida cotidiana», según sus palabras, del mismo modo que quienes toman drogas para escapar del tedio, el aburrimiento, el miedo y la fealdad de sus vidas, no quieren dejarlas.

Se nos ha advertido una y otra vez que sólo viviendo en un cuerpo humano en este mundo trivial, podemos trabajar en nosotros mismos para alcanzar la meta de la libertad que se vislumbra en el nivel del tapiz. Debemos trabajar para ganarnos el derecho a quedarnos allí permanentemente. Si nos apartamos de la vida de cualquier modo, sólo retrasamos el proceso.

La llave que abre la puerta de las jaulas en las que estamos atrapados sólo se encuentra en la propia jaula que, a su vez, está aprisionada en el mundo en el que vivimos. El modo de encontrar la llave consiste en cavar profundamente dentro de nosotros mismos para descubrir dónde nos estamos aferrando a los barrotes y, por tanto, a qué cosas, personas o creencias estamos apegados.

En cuanto comprendí el significado de la imagen de los animales enjaulados, me di cuenta de que las instrucciones y las herramientas que se nos habían proporcionado a lo largo de los años estaban perfectamente diseñadas para ayudar a todas aquellas personas que buscan liberarse de la falsa seguridad a soltar aquello que las mantiene prisioneras en una jaula.

De hecho, la imagen de los animales enjaulados representa el núcleo del trabajo y proporciona el tema central en torno al cual puede describirse.

Para ser completamente libres, necesitamos desapegarnos de cualquier persona o cosa que nos ate o nos domine, o bien de aquello en lo que esperamos encontrar seguridad en lugar de la que nos proporciona la CS que está dentro de cada uno de nosotros.

Entonces recordé que Jesús le dijo al hombre rico que dejase a sus padres, su mujer y su hogar, y le siguiera. Comprendí que esto no significa necesariamente dejarlos literal o físicamente, abandonándolos y



eludiendo responsabilidades previamente asumidas. Más bien, parecía poder referirse a desapegarse de la dependencia de la familia que, a menudo impide la confianza total en la CS, y seguir libremente su voluntad y dirección, en lugar de seguir la voluntad del ego o la de otra persona.

Gran parte de nuestro trabajo consiste en cortar los lazos o ataduras que nos conectan con cualquier persona o cosa en las que depositamos nuestra confianza y que, por tanto, se convierten en dioses para nosotros. Dado que estos dioses menores son provisionales y nos pueden ser arrebatados, no son una fuente de seguridad fiable. No importa si estas ataduras se han forjado por amor, necesidad, lástima, miedo, odio o cualquier otra emoción. Lo importante es que tienen el poder de hacernos depender de las cosas a las que nos atan, en lugar de depender de la CS.

A lo largo de los años de trabajo fue surgiendo un patrón o secuencia de pasos, que configuró un método que pueden utilizar dos personas para que trabajen juntas y se liberen a sí mismas en favor de un crecimiento mutuo. Este método proporciona un sistema que los terapeutas profesionales pueden utilizar con sus clientes, con la importante dimensión añadida de la CS que puede acelerar en gran medida el proceso de sanación.

Cuando un ser humano está dispuesto a elevar su conciencia para conectar con la fuente interna y permanente de sabiduría y sanación, el trabajo, sea de la naturaleza que sea, se refina y fortalece necesariamente porque va más allá el dominio del ego. Es necesario que tanto el terapeuta como el cliente pidan la guía de la CS, ya que la ayuda se encuentra más fácilmente cuando ambos están sinceramente dispuestos a buscar la ayuda de la CS común para los dos.

Se nos han mostrado muchos tipos distintos de lazos o ataduras, de los que hablaremos en los próximos capítulos junto con las instrucciones para deshacerse de ellos, que a menudo incluyen la recuperación de antiguos ritos de pubertad que nuestra cultura actual ha permitido que caigan en desuso.

Los primeros lazos son los que se forjan en la infancia con los progenitores o tutores, así como con la familia más cercana, docentes, amistades y otras personas que ayuden a influir o a programar al niño o ni-

ña. Más tarde, los lazos se construyen con amistades, amantes, parejas, demás familiares, hijos y con cualquier persona en quien confiemos por seguridad, esté viva o muerta. También existen ataduras más sutiles, como a nuestra forma de hacer las cosas o a nuestras propias opiniones, así como a fuertes emociones como la ira, los celos, el miedo o el orgullo. Las ataduras también se pueden formar por el gusto hacia ciertas cosas como la comida, el alcohol, las drogas, el dinero, las joyas, la ropa, las casas, los coches, el poder, el estatus social, la educación, el éxito, por nombrar sólo algunas. Y, por último, el apego a la vida misma que provoca que haya tanta gente con terror a la muerte.

Hemos observado muchas veces que, cuando una persona logra desapegarse realmente mientras vive en este mundo, la muerte es un acontecimiento muy sencillo y no produce temor. Cuando la persona moribunda deja su cuerpo físico, es libre para pasar a otra dimensión de conciencia sin la tentación de permanecer demasiado cerca de los apegos terrenales, ni de la atracción emocional que ejercen aquellas personas que están a punto de verse privadas de su presencia física.

Así, el trabajo se puede ver como un proceso continuo, mediante el cual una persona puede llegar tan lejos como desee en la renuncia a los apegos. Si se sigue hasta el final, puede llevar a la liberación de todos los deseos y, por último, a la liberación de la rueda de la reencarnación. No obstante, pocas personas lo consiguen en una sola vida, y no todas querrían, pero eso no tiene por qué impedir a nadie que utilice este Método para liberarse lo suficiente como para manejar sus problemas, mejorar su situación y sus relaciones y llevar una vida más plena.

## PREPARACIÓN PARA LA PRIMERA SESIÓN INTERIOR

### Lazos con los progenitores

Al reunirnos con una persona nueva, en primer lugar, tratamos de averiguar por qué acude en busca de este tipo de ayuda. La gente conoce este trabajo por medio de otras personas que se han beneficiado de él, por lo que, hasta cierto punto, saben de qué se trata. En cuanto empezamos a ver la naturaleza del problema, le explicamos que, en primer lugar, debe observar sus propias actitudes, ya que se le puede ayudar a adquirir control sobre ellas, lo cual suele ser suficiente para mejorar la situación.

Luego le explicamos que la mayoría de los problemas derivan de reacciones, a menudo inconscientes, frente a la educación temprana y siempre hacemos que la persona empiece trabajando estas reacciones, ayudándola a desligarse de sus progenitores, usando lo que llamamos «ritos de pubertad» o «cortar los cordones de conexión». Esto, no sólo la libera de una dependencia malsana, sino también de la programación recibida por parte de sus progenitores, que suele ser negativa y que ha seguido activa en un profundo nivel inconsciente, impidiendo a la persona conocerse a sí misma. La primera sesión brinda a la persona la oportunidad de experimentar ese estado de conciencia distinto al que nos hemos referido, como un soñar despierto o ensoñación y, al mismo tiempo, proporciona a quien facilita la sesión una idea de cómo participará la persona en este tipo de trabajo.

Lógicamente, los primeros lazos se forman con los progenitores por ser los canales a través de los que nacemos. Un vínculo temprano y fuerte es de gran importancia durante los primeros años de vida, cuan-

do el niño o la niña necesitan esta seguridad para desarrollarse sobre una base sólida.

Ahora se está retomando una costumbre llamada vinculación, mediante la cual estos lazos se refuerzan inmediatamente después del nacimiento. Se ha descubierto que un bebé es totalmente consciente, tiene los ojos abiertos y puede enfocar la mirada aproximadamente a los veinte minutos después del nacimiento. Con la variedad de métodos de parto natural que ahora se utilizan, donde los padres están presentes y las madres están totalmente despiertas, el bebé establece contacto visual y conecta con la madre y el padre en cuanto se puede.

Sin embargo, en la pubertad, cuando la persona se dispone a entrar en el mundo como adulta, estos primeros lazos con los progenitores solían cortarse de manera que la persona era libre para desarrollarse como un individuo independiente. Lamentablemente, en nuestra sociedad, muchos de los ritos y costumbres de la antigüedad han caído en desuso. Ha sido así, sobre todo, en lo que se refiere a ritos relacionados con la pubertad y con la muerte. Y los que aún se llevan a cabo se han minimizado de tal manera y son a menudo tan superficiales que, en la práctica, no sirven para nada y se siguen manteniendo como un caparazón vacío, sin el significado simbólico original y, por tanto, quedan reducidos a la función de estatus social.

Describimos cómo llevamos a cabo este rito a cada persona nueva y le explicamos que se puede realizar en cualquier momento posterior a la edad de la pubertad, dado que rara vez se ha hecho en profundidad cuando correspondía. Nos referimos a las antiguas costumbres que aún se mantienen en sociedades más primitivas y que están más cerca de su forma original, e insistimos en lo importante que es para una persona joven a punto de alcanzar la madurez separarla de sus progenitores y del mundo de la infancia e introducirla en la vida de la aldea como joven adulta.

Cuando estos lazos siguen sin cortarse después de la edad de la pubertad, suele resultar en una situación dañina en la que el niño o la niña, independientemente de su edad, depende demasiado de uno de sus progenitores o de ambos y, por tanto, no es capaz de expresar su propia y verdadera personalidad o se rebela violentamente y se distancia de ellos con rencor por ambas partes. Esta situación puede dar lu-

gar a nuevos lazos negativos más fuertes incluso que los lazos originales más positivos.

Al proporcionar esta información, las personas reaccionan de muy distintas formas, dependiendo de sus experiencias y procedencia. Algunas sostienen que ya han cortado y han logrado su independencia, describiendo a menudo la forma drástica en la que lo consiguieron. Sin embargo, hemos visto que, rara vez, son libres y que ese distanciamiento o incluso la muerte de sus progenitores no supone necesariamente su liberación. De hecho, estas personas suelen estar más fuertemente apegadas, aunque ellas crean lo contrario. Otras, al hablarles de la necesidad de cortar los lazos, reaccionan de forma muy distinta y manifiestan un gran alivio al saber que nunca es demasiado tarde para ser libre, tengan la edad que tengan.

Recuerdo a una mujer de unos cuarenta años cuya madre era una matriarca especialmente dominante, que exclamó de golpe: «Si me ayudas a romper con mi madre, se solucionará la mayor parte de mis problemas». Otra persona, un hombre joven dijo «Me mudé a cinco mil kilómetros para distanciarme de mi padre, sin ningún éxito, aún puedo sentir sus críticas en la distancia».

A otras personas les sigue echando para atrás la sola idea de la separación, con la creencia de que los fuertes lazos familiares son sagrados, pese a los efectos asfixiantes y anquilosantes que suelen tener sobre los distintos miembros de la unidad familiar. Luego, hay algunas pocas personas que odian la sola idea de ser empujadas fuera del nido, prefiriendo la seguridad que obtienen de él a la independencia de salir al mundo por su cuenta.

Algunas personas se han criado con familiares, amistades de la familia, familia adoptiva o en instituciones. En estos casos, hemos visto que suele existir un resentimiento profundamente arraigado e inconsciente hacia sus padres biológicos, a la par que un sentimiento de rechazo tiñe sus vidas. Estas personas tienen que llevar a cabo el proceso de separación de sus padres biológicos y de quienes las criaron en su lugar.

Ningún padre ni ninguna madre pueden ser perfectos para todos sus hijos, es imposible. Es necesario liberarse incluso de los mejores padres en el momento en que sus retoños se vayan a convertir en adul-

tos independientes. Por lo que, incluso si las desavenencias son mínimas, se recomienda realizar el Corte de Lazos, porque siempre mejora la relación y permite que sea más libre y fluida.

Como en los ritos antiguos, se debe llevar a cabo una preparación antes de poder realizar el Corte de Lazos propiamente dicho. Para ello, se nos proporcionó un ejercicio previo que hay que practicar todos los días, regularmente, durante al menos dos semanas para cada progenitor o tutor. A este ejercicio lo llamamos la Figura del Ocho, dado que tiene la forma de este número. Se utiliza para llevar a su propio espacio o territorio a cada una de las personas que forman parte de una relación cercana y se ha convertido en uno de nuestros símbolos más útiles.

Dos personas que mantienen una relación estrecha siempre proyectan la una en la otra parte de sí mismas, de modo que ninguna de las dos es un solo individuo claramente separado. Si cortasen los lazos que las unen antes de que cada una se hubiera retirado a su propio espacio, el resultado sería confuso, ya que cada una seguiría cargando con las proyecciones de la otra como una capa que cubre el verdadero yo. Para evitar esta situación, se nos mostró el ejercicio de la Figura del Ocho, que describo a continuación, como lo haría si se lo explicase a alguien por primera vez.

## Instrucciones para visualizar la Figura del Ocho

«Antes de cortar los lazos que existen entre tus progenitores y tú, debes practicar el siguiente ejercicio con cada uno de ellos durante al menos dos semanas.

Cierra los ojos y siéntate cómodamente en una silla o en el suelo e imagina que dibujas un círculo a tu alrededor en el suelo al alcance de tu brazo con los dedos extendidos, de modo que ésta sea la medida del radio del círculo. Visualiza la línea que dibuja este círculo como un tubo de luz dorada, igual que la luz del sol. No te fuerces ni te impacientes por verlo, mejor permite que aparezca en tu imagen mental.

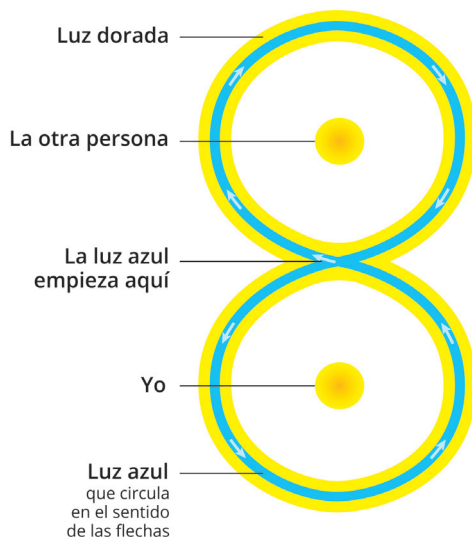
Cuando te veas en el centro del círculo de luz dorada, visualiza un círculo similar que toque mínimamente el tuyo, pero sin superponerse

a él. Ahora, mira quién aparece en el círculo que está delante del tuyo cuando pidas que aparezca uno de tus progenitores.

Asegúrate de que ambos permanecéis justo en el centro de nuestro propio círculo, si te pareciera que alguno se mueve del centro o intenta entrar en el círculo del otro, imagina que los dos sois marionetas o muñecos a los que se puede colocar de nuevo en su sitio. Puede que tengas que hacer esto varias veces hasta que los dos estéis centrados, especialmente en situaciones en las que uno sea más dominante que el otro.

Cuando puedas ver claramente los dos círculos, y ambos estéis en el centro de vuestro propio espacio, visualiza una luz de neón de color azul claro que fluye por dentro del tubo dorado, comenzando por el punto en el que los círculos se tocan y moviéndose en la dirección de las agujas del reloj, primero alrededor del círculo de tu progenitor, que está justo delante de ti, para volver al punto donde se tocan los círculos. Ahora, visualiza la luz azul continuando por el lado izquierdo de tu propio círculo, dando la vuelta por detrás de ti, hacia tu derecha y, de nuevo, hasta donde se tocan los círculos, formando la Figura del Ocho. Continúa observando en tu imagen mental este flujo de luz azul mientras puedas mantener la imagen sin esfuerzo. El tiempo varía de una persona a otra, pero no suele ser más de dos minutos. La luz de neón azul te atraerá magnéticamente por completo hacia tu círculo y hará lo mismo con tu progenitor, atrayéndolo hacia su propio círculo del todo, de forma que cada uno ocupe completamente su propio territorio por separado.

Este ejercicio se debe repetir cada día con regularidad hasta que fluya fácilmente, asegurando que el mensaje –tu deseo de convertirte en una persona independiente– penetra tanto en tu subconsciente como en el de tu progenitor. El subconsciente comprende con más facilidad las imágenes y los símbolos que las palabras, pero deben repetirse regularmente para que el mensaje que se pretende enviar se reciba y actúe. Los mejores momentos para transmitir mensajes de esta manera son en cuanto te acabas de despertar y cuando estás a punto de dormir, es entonces cuando estás más cerca del subconsciente.



Una vez has establecido la imagen con claridad, basta con un breve período de práctica de unos dos minutos por la noche y por la mañana. Conviene visualizar tu Figura del Ocho a lo largo del día dándole un empujoncito para que se mantenga en movimiento, igual que un niño que juega con un aro de madera le daría un ligero toque con la vara para que siguiera rodando».

*En la actualidad, la Phyllis Krystal Foundation custodia el Método. Te invitamos a ponerte en contacto con la fundación ([www.phylliskrystal.com](http://www.phylliskrystal.com)) si tienes problemas con este ejercicio, de manera que te asegures de que lo haces correctamente desde el principio.*

Resulta interesante escuchar los distintos comentarios de las personas que trabajan con este símbolo. Muchas veces, un progenitor especialmente dominante intenta meterse en el círculo de su hijo o hija, y otras veces, el hijo o la hija se sorprende al ver que es él o ella quien intenta meterse en el territorio de su progenitor. Con frecuencia, una persona nos informa de que uno de sus progenitores ha fallecido, o ambos, manteniéndose intacta la conexión después de la muerte hasta



que se realiza el corte. En algunos casos, uno de los progenitores, normalmente la madre, murió cuando la persona nació o cuando era muy joven, por lo que apenas la recuerda. Por lo general, estas personas se han criado con sus abuelos, otros familiares, amigos, en orfanatos, casas de acogida o con familias adoptivas. En estos casos, se debería realizar primero el corte con los padres biológicos, aunque tuvieran muy poca influencia sobre el niño o la niña. Asimismo, estas personas necesitarán cortar con quienes las hayan criado o hayan tenido una influencia directa en ellas durante su infancia.

Ocasionalmente, conoceremos a alguien que todavía siente un odio tan amargo por alguno de sus progenitores que le resulte demasiado difícil o perturbador realizar su visualización todos los días. Hay distintas formas de abordar este problema: en lugar de visualizar a la persona, se puede utilizar una foto, las iniciales o un símbolo que la represente.

Una compañera de trabajo de mi hija estaba aún tan aterrorizada por su padre que no podía hacer el ejercicio de ninguna manera. Pedimos que se nos mostrara qué decirle y se nos sugirió que imaginase una pantalla muy gruesa entre ella y su padre, que pensara que él estaba al otro lado de esta mampara protectora, en su círculo y separado de ella. Aceptó intentarlo de esta manera y descubrió que así, sí podía practicar la Figura del Ocho, preparación necesaria para liberarse de su influencia. Esta mujer había sufrido abusos sexuales por parte de su padre desde muy temprana edad y aún sufría sus consecuencias al fracasar repetidamente cada vez que intentaba mantener una relación duradera con un hombre. Nos hemos encontrado con que el incesto es algo mucho más común de lo que se reconoce. Para ayudar con este problema, se nos han mostrado distintas maneras que describiré en un capítulo más adelante.

La mayoría de las personas suelen ser capaces de visualizar y, con la práctica, esta capacidad mejora, pero siempre hay algunas a quienes les resulta muy difícil e incluso imposible. Para estas personas tenemos distintas alternativas para transmitir el símbolo a su subconsciente y, a veces, ellas mismas encuentran la manera de superar esta dificultad. Recuerdo una mujer joven que dibujó la Figura del Ocho en un papel con ayuda de un compás y lo repasaba varias veces con una cera azul claro por las mañanas y por las noches.

Muchas personas se dan cuenta de que, en los ratos libres, como cuando esperan antes de una cita, se ponen a garabatear, por lo que les solemos sugerir que tengan a mano una pequeña libreta y un lápiz, de modo que, durante la espera, puedan garabatear la Figura del Ocho, poniendo sus iniciales y las de su progenitor en el centro de cada círculo. Un hombre recortó dos círculos de papel que ponía en el suelo de su habitación, se sentaba en uno de ellos y ponía una foto de su madre en el otro, luego trazaba la Figura del Ocho con el dedo e imaginaba el brillo de la luz azul.

Esto me dio una idea para otra mujer a la que se le había mostrado que visualizara la Figura del Ocho antes de cortar, no con uno de sus progenitores, sino con su marido del que se estaba divorciando. Estaba muy nerviosa y le resultaba difícil concentrarse, así que le sugerí que recortase los dos círculos, los pusiera en el suelo y recorriera caminando la Figura del Ocho. Encontró que le resultaba fácil seguir este consejo y que la actividad física liberaba parte del nerviosismo que le había impedido concentrarse previamente. Casualmente, éste es un ejemplo típico de como a menudo se nos muestra una técnica mientras trabajamos con una persona que se puede utilizar con otras que tengan un problema parecido.

Después de explicar cuidadosamente la Figura del Ocho, observamos cómo la persona describe la forma en la que lo va a hacer para asegurarnos de que lo ha entendido y que lo visualiza correctamente. Me gustaría insistir en la importancia que tiene el cerciorarse de esta manera, porque hemos tenido muchas experiencias en las que creíamos que lo habíamos aclarado, para luego descubrir que la persona no estaba trazando el símbolo en el suelo, sino a la altura de la cadera, del pecho o del cuello y, a veces, por encima de la cabeza. Otras veían la figura en vertical, con los círculos uno encima de otro. Este tipo de malentendidos parecen darse con más frecuencia si el ejercicio se explica por teléfono, lo que preferimos no hacer, excepto en casos en los que urge que alguien empiece a usarlo cuanto antes. La mejor manera de evitar confusiones es haciendo que la persona repita las instrucciones en voz alta, así se puede verificar con ella y hacer preguntas.

Junto a la Figura del Ocho, hay otras dos actividades que deberían empezarse al mismo tiempo. Le pedimos a la persona que apunte sus

sueños y que se acostumbre a escribirlos cada mañana o en cuanto se despierte y aún pueda recordarlos. Muchas personas han tenido la experiencia de despertarse con un sueño vívido en su mente, incluso siendo capaces de analizarlo inmediatamente, luego se vuelven a dormir con la certeza de que es demasiado claro para olvidarlo y por la mañana son incapaces de recordar nada, salvo el hecho de que soñaron. Para evitar perder los sueños de esta forma y, con ellos, posibles mensajes importantes del subconsciente, sugerimos tener una libreta y un lápiz o una grabadora cerca de la cama, para poder registrar un sueño en cuanto se recuerde. También sugerimos que, cuando una persona se prepara para dormir, puede pedir un sueño al subconsciente que proporcione cualquier indicación que pudiera ser de ayuda en ese preciso momento. Muchas veces, un sueño puede indicar el problema principal en la vida de alguien y así acortar el tiempo que, de otro modo, se habría invertido en descubrirlo.

También sugerimos empezar a recopilar en una lista los atributos positivos y negativos de sus progenitores para ayudar a ver con más claridad cómo fue la programación recibida por su parte durante la infancia y cómo ha reaccionado la persona ante ellos, obedeciendo o rebelándose. Sugerimos utilizar dos hojas grandes de papel, una para cada uno, y dibujar una línea en el centro para obtener dos columnas. En el lado izquierdo de cada página, se deberían anotar las características o costumbres ante los que se ha reaccionado de forma negativa y, en el lado derecho, todos aquellos rasgos ante los que han reaccionado de forma positiva o con admiración. Estas listas requieren tiempo y paciencia, por lo que no hay que apresurarse ni terminarlas de una vez. Las percepciones más obvias suelen venir a la mente de inmediato, pero las pequeñas y sutiles suelen ser las que causan mayor impresión durante la infancia y, con frecuencia, se olvidan o suprimen y emergen del subconsciente más lentamente, una vez que se han anotado las más llamativas. Es útil tener a mano una libreta y un lápiz, siempre que se pueda, para anotar las reacciones positivas y negativas cuando vienen a la mente, porque el subconsciente, tan pronto como se inicia este proceso y comprende lo que se necesita, empieza a sacar del pasado las reacciones reprimidas y olvidadas de la infancia. Esto puede parecer pedir demasiado, pero hemos observado que aquellas personas que quieren

trabajar seriamente y son más disciplinadas, son las que han estado más desesperadas, desilusionadas e insatisfechas antes de venir en busca de ayuda. Y esto parece ser una regla.

Todas las personas somos un poco vagas y pocas veces hacemos un verdadero esfuerzo a no ser que algo nos fuerce o que lo estemos pasando tan mal, como para estar dispuestas a hacer casi cualquier cosa con tal de aliviar el dolor, ya sea de origen físico, mental, emocional, económico o de cualquier índole, o lo suficientemente fuerte como para incitarnos a la acción. Por supuesto, también hay personas a quienes la aventura del trabajo les inspira de tal manera que ésta es su propia motivación. Y es que es la energía emocional la que hace posible que una persona rompa la barrera levantada por la mente consciente y conecte con el subconsciente.

Otro hecho interesante observado a lo largo de los años es que, en muchos casos, una persona que solicita trabajar con nosotras no puede organizarse para comenzar de inmediato o no puede asistir a la primera cita. Esto, en lugar de añadir frustración a una persona que ya se siente insegura, ha demostrado, no obstante, que la demora hace que la mayoría de las personas tengan un mayor anhelo por empezar y ayuda a acumular energía para dar el primer paso, que es tan importante.