

# La mente puede entrenarse



SyA

## José Silva

José Silva nació el 11 de agosto de **1914** en Laredo, Texas. Fue un técnico y docente en electrónica, empresario y parapsicólogo. Murió en **1999**.



Cuando apenas tenía 4 años, su padre resultó muerto durante un atentado producido en plena Revolución Mexicana. Su madre se volvió a casar al poco tiempo, y los hijos del primer matrimonio (su hermana mayor, él y su hermano pequeño) tuvieron que irse a vivir con la abuela.

En **1920**, con solo 6 años, se convirtió en el sostén de la familia vendiendo periódicos, limpiando zapatos, y haciendo trabajos ocasionales.

Por las tardes observaba como su hermana mayor ayudaba al pequeño en sus deberes. Fue con ellos con quien aprendió a leer y a escribir.

**Nunca asistió a la escuela, excepto para dar clases.**



Ilustración



En **1926**, cuando tenía 15 años, estaba un día esperando turno en la peluquería y, buscando algo para leer, fue a dar con una revista que contenía la primera lección de un *curso por correspondencia* para aprender a reparar radios. José la pidió prestada, pero el peluquero solo aceptó alquilársela, y eso con la condición de que José resolviera el examen -que venía en la parte de atrás- a nombre del peluquero. Cada semana José pagaba un dólar, leía la lección y hacía el examen.

Al poco tiempo, el peluquero colgó su diploma en la pared de la peluquería, mientras que en el otro extremo de la ciudad, José, con quince años, empezaba a reparar radios.

Conforme fueron transcurriendo los años, su negocio de reparaciones se convirtió en uno de los más grandes de la zona, y le proporcionó dinero para la educación de su hermano y hermana, y los medios para contraer matrimonio.



En **1944**, a los 30 años, José ingresó en el ejército, y a raíz de una evaluación psiquiátrica que le realizó un psiquiatra, -cuya labor consistía en *formular preguntas* a los hombres que eran reclutados-, comenzó a interesarse por la psicología.



*José Silva*

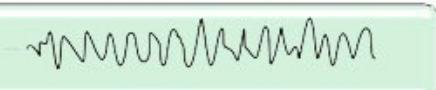
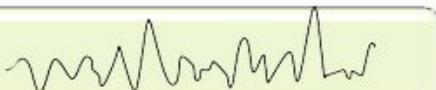
Fue durante la Segunda Guerra Mundial cuando estudió *electrónica avanzada*, convirtiéndose en instructor en el Servicio de Transmisiones del Ejército. Cuando se licenció, empezó a construir su propio negocio de reparaciones de aparatos de radio, y más tarde también de televisores.



José Silva

Los primeros cinco años, de **1944 a 1949**, los pasó estudiando. De hecho, en 1945, todavía en el ejército pero ya con la II Guerra Mundial en su parte final, empezó con la psicología, pero ahí se tropezó con la palabra *hipnosis*, y se puso a estudiar el campo de la hipnosis. Luego se tropezó con la palabra *parapsicología*, y también se introdujo en ese terreno para estudiarlo. Y cuando se le presentó la palabra *electroencefalografía*, también se puso a estudiar lo que implicaba.

¿Qué hacer con un electroencefalógrafo? Medir las frecuencias cerebrales... Empezó a experimentar, encontrando que efectivamente le aparecían las frecuencias que se han nombrado como Beta, Alfa, Theta, y Delta. Al principio tenía teorías, luego empezó a practicar hipnosis, y a partir de ahí, *todo fue práctica*.

Beta	<ul style="list-style-type: none"><li>entre 14 y 30 ciclos por segundo</li><li>Estado de vigilia despierto, alerta</li></ul> 
Alfa	<ul style="list-style-type: none"><li>entre 7 y 14 ciclos por segundo</li><li>Estado de relajación, meditación</li></ul> 
Theta	<ul style="list-style-type: none"><li>entre 4 y 7 ciclos por segundo</li><li>Relajación profunda, sueño ligero</li></ul> 
Delta	<ul style="list-style-type: none"><li>entre 0 y 4 ciclos por segundo</li><li>Sueño profundo</li></ul> 

Cuando José Silva empezó a estudiar el comportamiento humano, una de las cosas que aprendió es que **el cerebro funciona con una pequeña cantidad de energía eléctrica**. Por su trabajo en el campo de la electrónica, sabía que el circuito ideal es aquel que presenta **la mínima resistencia**, o **impedancia**, por lo que hace un uso mayor y más eficiente de su energía eléctrica.

¿Trabajaría la mente también con mayor eficacia si su impedancia (resistencia) descendiera? Y ¿se puede reducir su impedancia?

Esta corriente eléctrica cerebral vibra, o pulsa, a velocidades diferentes. En ocasiones vibra con rapidez, 20 veces o *ciclos por segundo*, que se abrevia *cps*. En otras ocasiones vibra más lentamente, a 10 o a 5 ciclos por segundo. Se preguntó *porqué pasaba eso*. Había leído acerca de los experimentos que descubrieron el ritmo Alfa (de 7 a 14 cps.) a principios de este siglo, y que según las investigaciones, la mayoría de personas hacen sus razonamientos estando en una frecuencia Beta (de 15 a 20 cps.), y cuando su frecuencia cerebral

disminuye hasta el ritmo Alfa, pasan a la zona del 'subconsciente' y se quedan dormidas. Es decir, una gran mayoría de personas utilizan la frecuencia más débil y menos estable para reflexionar: el nivel Beta. Una minoría, sin embargo utiliza habitualmente el nivel Alfa para sus razonamientos, sin quedarse dormidos.

Quería saber en qué nivel de estas frecuencias podemos funcionar mejor. Colocó un contador digital en el EEG para ver en números las ondas cerebrales, y no como ondulaciones en un gráfico. Encontró que,

- Un promedio de un 90% de personas piensan en Beta. Es decir, sus ondas cerebrales mostraban una frecuencia de 20 cps. Cuando empezaba a hablar con las personas, les preguntaba algo, y le contestaban, veía que el contador digital que estaba sobre los 20 ciclos por segundo. ¿Y cuando solucionaban un problema? También 20 cps.
- Luego había un 10 % de personas que cuando les planteaba una pregunta bajaban a 10 cps, y luego volvían a 20 cps para dar la respuesta. Es como si bajaran hasta Alfa para conseguir la respuesta, y la dieran en Beta.

Si tomamos un niño de unos 10 - 12 años, que está pensando a 20 cps., y le pedimos que nos diga como iría solucionando lo que le preguntamos:

- ¿Cómo limpiarías un coche?- Bueno, lo lavaría.
- ¿Qué más harías? - Lavaría también las ruedas.
- Bueno, ya tenemos limpias la carrocería y las ruedas, ¿Y ahora? - Bueno, lavaría el radiador también.
- ¿Y luego? - Bueno pues puliría la carrocería con cera.
- ¿Y luego?...



Probablemente el niño ya se ha quedado sin ideas. Pero si hacemos que sus ondas cerebrales bajen a 10 cps., nos dará más ideas.

Una de las cosas que descubrió José Silva es que para solucionar o corregir un problema necesitamos información. Y accedemos a esa información yendo más allá de lo que nuestra mente consciente nos presenta. Nuestro cerebro pasa de la frecuencia Beta a la frecuencia Alfa. En el estado Alfa hay más información para solucionar los problemas, y podemos adentrarnos en ese nuevo campo para captar esa información.

Los científicos pensaban que era imposible, que las ondas Alfa solo se producían en estados próximos al sueño, en los que la mente estaba relajada y sin pensar. Estaban equivocados, y lo mejor de todo es que Silva demostró que es algo que se puede aprender. El problema crucial radica en aprender a mantener a la mente alerta en las frecuencias más bajas, las que están más asociadas con el soñar despierto y el dormir que con la actividad práctica.

¿Qué pasaba? Un 90% utilizaban los 20 cps para pensar, y un 10% utilizaban los 10 cps. ¿Cuál de las dos frecuencias era la mejor, la más estable, y cual era la que estaba más sincronizada.

Encontró que los 10 cps estaban más sincronizados. Luego buscó cuál era el más sólido y estable de los dos. De nuevo, los 10 cps eran más fuertes que los 20 cps. Descubrió pues lo que para muchos parecía ser una paradoja: que el cerebro es más eficaz cuando está menos activo. En frecuencias más bajas el cerebro recibe y acumula mejor la información. Por tanto, si la frecuencia en Alfa es la mejor para pensar:

¿Por qué un 90% de personas piensan en el estado Beta, la frecuencia de 20 cps.?

## Primeras investigaciones

En 1949 se le ocurrió la idea de que podía ayudar a sus hijos a mejorar el rendimiento escolar. A pesar de la reticencia inicial de su esposa Paula, que pensaba que la hipnosis podía perjudicar sus mentes o cerebros, sus primeras investigaciones las realizó con sus propios hijos. Había formulado un método de entrenamiento mental para ayudar a sus hijos a mejorar su rendimiento escolar, calmando su hiperactividad e incrementando su capacidad de atención y concentración.

Practicó pues con sus hijos y sus lecciones escolares. Tardó algo más de tres años en llegar al punto en que se produjo algo extraordinario: vio que su hija Isabel podía *adivinar lo que él tenía en su mente*. Según él mismo cuenta, estaba un día ayudando a su hija con los trabajos escolares, preguntándole los temas, cuando observó que ella llegaba a responder a algunas de las cuestiones en las que él estaba pensando, *antes de que llegase a formulárselas verbalmente*. ¡Le estaba leyendo la mente!

Concluyó que estas experiencias se daban sobre todo cuando su hija se hallaba en el "Nivel Alfa" (7-14 ciclos por segundo de actividad cerebral). Por tanto, era cuestión de practicar y perfeccionar el sistema.

Primero diseñó experimentos para ver si su hija Isabel podía aprender a ser *más específica* en adivinar lo que iba a decir. Isabel se volvió muy hábil en ello, y podía diagnosticar con precisión problemas de salud de personas que estaban en su presencia, y que podían ser verificados de inmediato. Por aquel entonces Silva pensaba que Isabel debía hallarse en la misma habitación que la persona que hacía la consulta.

Pero un día Silva descubrió que no tenían porqué limitarse a eso. *Estaban en 1953, y su sujeto (su hija Isabel) estaba funcionando como clarividente, capaz de detectar y describir problemas a distancia, y en concreto, problemas de salud.*

En 1953, la Percepción Extra Sensorial había ya despertado el interés de los investigadores científicos, gracias en parte a los trabajos publicados por el doctor **J. B. Rhine**, de la Universidad de Duke. Silva imaginó que era un verdadero *gran descubrimiento*, puesto que tanto parapsicólogos como profesores estaban por aquel entonces convencidos de que tanto el *factor psi* (lo que denominan *factor de Percepción Extra Sensorial*), como el *factor de C.I. (coeficiente intelectual)*, no se podían *fomentar ni incrementar*. Decían que las personas *nacían* con una cuantía fija determinada, y que si tenían más eran unos superdotados. Ahí se acababa todo.

Cuando los beneficios eran ya evidentes, invitó a los vecinos para que trajesen a sus hijos para trabajar también con ellos. La desconfianza inicial fue seguida por el interés, una vez vista la mejoría obtenida por los hijos de José en las tareas escolares: "*¿Cuando tendrás tiempo de trabajar con mi chico? ¿No le dejes para lo último?*"

Puesto que ya había desarrollado métodos y técnicas que los niños pudieran utilizar para conseguir los objetivos de la investigación original (que aprendieran a relajarse, a liberar tensión, y a incrementar su capacidad de *atención y concentración* para mejorar sus notas) dejó de inmediato de trabajar para reforzar el coeficiente intelectual, y empezó a ver si se podía incrementar el *factor de adivinación*.

José Silva redefinió el concepto de las siglas **PES**, ("percepción extra sensorial"), cambiándolo a "proyección efectiva sensorial". Decía que no es un mecanismo de *percepción extra*, sino un mecanismo de *percepción anterior*, es decir, una percepción que el organismo tiene incorporada de serie desde tiempos remotos, que fue cayendo en desuso hasta estar prácticamente 'latente' o 'en potencia' en la actualidad.

En 1956, comenzó a elaborar un programa de entrenamiento cuyos principios se usan aún hoy en día en sus cursos. A lo largo de los siguientes diez años entrenó a 39 niños de Laredo, con resultados todavía mejores porque con cada niño perfeccionaba sus técnicas un poco más. Así obtuvo otra meta sobresaliente: *había elaborado el primer método en la historia que puede entrenar a cualquier persona para usar la PES*, y contaba con treinta y nueve experimentos susceptibles de repetirse para comprobarlo.

Ahora había que perfeccionar el método.

En **1962** creó, junto con algunos amigos, la *Fundación de Parapsicología de Laredo*<sup>1</sup>, montando un laboratorio en un edificio de oficinas del centro. Alquiló también una sala para hacer investigación con grupos. Entrenar clarividentes, uno a la vez, era un gasto importante de tiempo, como resulta evidente si se considera que solo adiestraron a 39 personas en diez años. Empezaron pues a entrenar a grupos, al mismo tiempo que intentaba determinar el mínimo de tiempo que le llevaría al grupo aprender a funcionar con eficiencia.

A medida que reunía grupos para ir trabajando, la reacción le recordó a sus primeros tiempos de investigación con sus propios hijos, utilizando la hipnosis para mejorar su rendimiento escolar. Las reticencias de su esposa primero, y de los vecinos después, se repetían ahora, ya que debía convencer a las personas que formaban los grupos, de que **era en su propio beneficio**. El primer grupo lo componían diez hombres y diez mujeres, todos con más de 21 años. La composición de los siguientes dos grupos era: uno todo de hombres mayores de 21 años, y el otro con mujeres mayores de 21 años. Luego tuvo grupos con jóvenes hombres y mujeres, de entre 14 y 21 años de edad. Y posteriormente trabajó con chicos de edades comprendidas entre los 7 y los 14 años.

En estos años, su trabajo alcanzó gran popularidad, *pero no la aprobación de la comunidad científica*.

En **1965** escribió al presidente **Lyndon B. Johnson** ofreciendo sus investigaciones al **gobierno estadounidense de manera gratuita**, pero los asesores científicos de Johnson rechazaron su oferta por sentir que **no había utilidad para la PES**.

En **1966** (a los 52 años) se retiró de su actividad en la empresa de reparaciones, que hasta entonces había realizado de manera paralela con sus investigaciones sobre el autocontrol de la mente, dedicándose por entero a enseñar el **Método Silva de Control Mental**, un curso de entrenamiento de control mental en 48 horas, que resulta igualmente eficaz para adultos que para niños.

La prosperidad de su empresa de electrónica fue lo que le proporcionó recursos suficientes para poder invertir las ganancias (el equivalente a 2 millones de dólares actuales), **y autofinanciar los más de veinte años de investigaciones y ensayos**. Nunca recibió subvenciones o fondos, ni por parte del gobierno, ni de ninguna universidad o fundación.

Desde entonces se dedicó por entero al perfeccionamiento y promoción de su método. Hasta el momento ha sido confirmado en más de un millón de "experimentos".



*José Silva y su esposa Paula, en la celebración de su 50 aniversario de casados*

---

<sup>1</sup> Laredo Parapsychology Foundation, Inc,