



UNIVERSIDAD NACIONAL
FACULTAD DE FILOSOFÍA Y LETRAS
ESCUELA DE LITERATURA Y CIENCIAS DEL LENGUAJE

EL LENGUAJE DEL AMOR, EL PODER Y LA SALUD

DE VANN ALTON DANIELS

TRADUCCIÓN Y MEMORIA

TRABAJO DE GRADUACIÓN PARA ASPIRAR AL GRADO DE
LICENCIADA EN TRADUCCIÓN
(INGLÉS - ESPAÑOL)

PRESENTADO POR

ELIETH SALAZAR ALPIZAR

10 de abril de 1997

La traducción que se presenta en este tomo se ha realizado para cumplir con el requisito curricular de obtener el grado académico en el Plan de Licenciatura en Traducción, de la Universidad Nacional.

Ni la Escuela de Literatura y Ciencias del Lenguaje de la Universidad Nacional, ni la traductora, tendrán ninguna responsabilidad en el uso posterior que de la versión traducida se haga, incluida su publicación.

Corresponderá a quien desee publicar esa versión gestionar ante las entidades pertinentes la autorización para su uso y comercialización, sin perjuicio del derecho de propiedad intelectual del que es depositaria la traductora. En cualquiera de los casos, todo uso que se haga del texto y de su traducción deberá atenerse a los alcances de la Ley de Derechos de Autor y Derechos Conexos, vigente en Costa Rica.

EL LENGUAJE DEL AMOR, EL PODER Y LA SALUD,

de Vann Alton Daniels. Traducción y Memoria.

Trabajo de Graduación para aspirar al grado de

Licenciada en Traducción (inglés - español),

presentado por Elieth Salazar Alpizar,

el día
10 de abril de 1997

ante el tribunal calificador integrado por

P/
Dr. Albino Chacón Gutiérrez
Decano
Facultad de Filosofía y Letras

José de Badilla

M.A. Virginia Angulo Angulo
Directora
Escuela de Literatura y Ciencias del Lenguaje

Virginia Angulo

Lic. Sherry Gapper Morrow
Profesora Guía

Sherry Elaine Gapper Morrow

Dr. Carlos Francisco Monge Meza
Lector

Carlos Francisco Monge

Lic. Eduardo Badilla Sequeira
Lector

Eduardo Badilla

Lic. Jorge Riba Bazo
Lector

Jorge Riba

Postulante:
Elieth Salazar Alpizar

Elieth Salazar Alpizar

Elieth Salazar Alpizar

Dedicatoria

*A mis padres, Elí y Leticia, y
mi hermana Hermelinda por su
amor, apoyo y dedicación en
todos mis proyectos.*

*A ellos y a Dios mi
agradecimiento por completar
esta etapa en mi vida.*

Agradecimientos

Agradezco a todas las personas que colaboraron en la realización de este trabajo, muy en especial a:

María José por su compañía;

Aída Luz Murillo por haberme ayudado a construir las bases para llegar hasta aquí;

Mis queridos amigos Xiomara Rivera, Alberto Collazo, Mary Peck y Carlos Coto por su apoyo incondicional;

Mis profesores Sherry Gapper, Carlos Francisco Monge y José Bogarín por su dedicación y trato humano con sus pupilos;

Lydia Boswell por ser mi mentora en el campo de la traducción;

Ronald Araya, Margarita Murillo y Flor Pérez por su invaluable ayuda en la traducción;

Mis compañeros de trabajo Romelia Apuy, Viviana Villalobos, Liliana Rodríguez y Alonso Castro por su compañía y estímulo en la elaboración del trabajo;

Carmen Perezcabello y Milena Castro por su incondicional apoyo;

Margarita Novo por ser compañera en todo momento;

El tribunal calificador, Dr. Albino Chacón, M.A. Virginia Angulo, Lic. Sherry Gapper, Dr. Carlos Francisco Monge, Lic. Eduardo Badilla y Lic. Jorge Riba;

Los Srs. Mario Alvarenga, Guiselle Álvarez, Erick Chacón, Nora Garita, Eugenia Nieto, Jorge Riba, Ronald Ross y Edgar Solano por su valioso tiempo para las entrevistas.

ÍNDICE

	N° Página
Dedicatoria.....	iv
Agradecimientos.....	v
Prólogo.....	ix
TRADUCCIÓN.....	1
Capítulo 1.....	2
Capítulo 2.....	8
Capítulo 3.....	21
Capítulo 4.....	35
Capítulo 5.....	43
Capítulo 6.....	58
MEMORIA.....	78
INTRODUCCIÓN.....	79
CAPÍTULO I. GENERALIDADES DEL TEXTO ORIGINAL Y DEL TEXTO TRADUCIDO.....	84
I. Consideraciones generales sobre el texto original y el traducido.....	85
A. Reseña del libro.....	85
B. Intención del texto.....	86
C. Actitud.....	86
D. Audiencia.....	86
E. Referencias culturales.....	87
1. Referencia histórica y sociológica.....	87
2. Referencia a la Teoría Gestalt.....	93
F. Campo de estudio.....	94
G. Tipo de discurso.....	94
H. Modalidades discursivas.....	95
I. Estilo.....	96
II. Consideraciones teóricas sobre la traducción.....	96
A. Método de traducción.....	96
B. Otros aspectos pertinentes a la traductología.....	97
CAPÍTULO II. TRANSFERENCIA DEL ESTILO COLOQUIAL.....	98
I. Aspectos Generales sobre el estilo.....	98
II. Elementos coloquiales.....	100

A.	Vocabulario coloquial.....	101
1.	Transmisión completa del estilo.....	103
2.	Disminución del grado estilístico en la LT.....	105
3.	Eliminación del grado estilístico en la LT.....	107
4.	Disminución del grado estilístico en la LT debido a la doble transferencia de estilo	109
B.	Repetición léxica	110
a.	Feeling-Sentimiento.....	112
b.	Control-Control.....	113
c.	Alignment-Alineamiento.....	113
C.	Contracciones	114
D.	Preguntas cortas.....	116
E.	Pronombre personal «you».....	119
1.	«You» como pronombre indefinido	119
2.	«You» como pronombre personal	120
III.	Conclusiones.....	122

CAPITULO III. ASPECTOS GRÁFICOS

I.	Signos ortográficos sintagmáticos de entonación	127
A.	Signo de admiración.....	127
1.	Reglas de uso	127
2.	Incorporación en la traducción	129
3.	Colocación de los signos	129
4.	Combinación con otros signos.....	131
5.	Repetición del mismo signo en una sola frase.....	131
B.	Signo de pregunta.....	132
1.	Tipo de pregunta.....	133
2.	Elemento por el que está introducido.....	134
3.	A quién va dirigido	134
4.	Intención.....	134
II.	Signos ortográficos sintagmáticos auxiliares	136
A.	Comillas.....	136
1.	Cita directa.....	137
2.	Comillas para dar sentido especial.....	138
B.	Mayúscula	140
III.	Conclusiones.....	141

CAPITULO IV. TRATAMIENTO DEL INTERTEXTO Y DE LA PÉRDIDA EN LA TRADUCCIÓN

I.	Intertexto.....	144
	Forma de traducir el intertexto	146
II.	Pérdida.....	149
A.	Nivel gráfico.....	150
B.	Nivel sintáctico.....	151
C.	¿Forma o sentido?	152
D.	Compensación.....	153
1.	Tipos de estructuras imperativas en LO.....	154
2.	Sustitutos del imperativo para LT.....	156
III.	Conclusiones.....	161

CONCLUSIONES.....	163
BIBLIOGRAFÍA.....	171
APÉNDICE: VERSIÓN ORIGINAL DEL TT.....	177

PRÓLOGO

El siguiente trabajo se presenta como proyecto de graduación para optar por la Licenciatura en Traducción inglés-español. Dicho estudio incluye la traducción al español de los seis primeros capítulos del libro *Language of Love, Power and Health*, escrito por Vann Alton Daniels¹. En una segunda sección, se muestra el análisis de los aspectos teóricos más sobresalientes que se presentan en el proceso de traducción del texto. Además, se adjunta la versión original en inglés de los capítulos traducidos.

TRADUCCIÓN

¹ Daniels, Vann Alton. *Language of Love, Power and Health*. Los Ángeles: The Center for Healing Language Studies.

SENTIMIENTOS DE IMPOTENCIA Y PÉRDIDA DE CONTROL

Todo sobre la faz de la Tierra nos enfrenta impotentes de vez en cuando a hechos más de lo que podemos manejar. Debemos aceptar que nos sentimos débiles y fuera de control y que nos sometemos a los mandatos de otros en la medida de nuestras actividades diarias. Todos buscamos un líder o gobierno serio que nos ayude a manejar las exigencias diferentes de la vida.

Cada vez que nos enfrentamos por las cosas de nuestra impotencia y pérdida de control,

TRADUCCIÓN

Una de las principales razones por las que nos sentimos débiles y fuera de control es que no tenemos suficiente control sobre el mundo que nos rodea. Esto sucede en forma involuntaria y lo que nos obliga a buscar a alguien para que nos ayude a manejar las exigencias diferentes de la vida.

La familia es el primer lugar donde nos enfrentamos a la impotencia y pérdida de control. Los miembros de la familia que nos rodean nos imponen sus deseos y expectativas. A veces nos sentimos débiles y fuera de control porque no podemos controlar a los miembros de la familia que nos rodean. Debemos aceptar que nos sentimos débiles y fuera de control y que nos sometemos a los mandatos de otros en la medida de nuestras actividades diarias. Todos buscamos un líder o gobierno serio que nos ayude a manejar las exigencias diferentes de la vida.

En el trabajo nos enfrentamos a la impotencia y pérdida de control porque no podemos controlar a los miembros de la familia que nos rodean. Debemos aceptar que nos sentimos débiles y fuera de control y que nos sometemos a los mandatos de otros en la medida de nuestras actividades diarias.

Capítulo 1

SENTIMIENTOS DE IMPOTENCIA Y PÉRDIDA DE CONTROL

Todos sobre la faz de la Tierra nos sentimos impotentes de vez en cuando, mucho más de lo que admitimos aun ante nosotros mismos. Debemos aceptar que nos sentimos débiles y fuera de control y que nos sometemos a los mandatos de otros en la mayoría de nuestras actividades diarias. Todos buscamos un Mesías o queremos serlo para «salvarnos» de las experiencias dolorosas de la vida.

Existen muchas razones por las que te sientes impotente y fuera de control. Una de las principales es que probablemente revives muchas emociones dolorosas inconclusas del pasado. Esto sucede en forma independiente a lo que otros digan, hagan o piensen para persuadirte de que te sientas bien o para hacerte ver que no tiene sentido aferrarse a esas viejas experiencias dolorosas. «Olvídalo», dicen todos.

Un famoso economista, Valfredo Pareto, dijo que nuestras acciones se basan en las reacciones emocionales que tenemos hacia la vida, y que luego tratamos de justificar estas acciones con lógica. Así, cuando tus emociones y la lógica entran en conflicto, las emociones ganan en última instancia y dominan tu comportamiento. Entonces niegas que cometiste un error, tratas de cubrirlo, reprimes las emociones desagradables y justificas tu conducta. Haces que la otra persona se sienta mal por haberte criticado. Sabes que te sientes mal, pero tu necesidad de protegerte y aparentar estar en lo correcto te hace luchar contra los que te critican. Estos sentimientos son más fuertes que cualquier argumento lógico que puedas crear.

Por ejemplo, una joven llamada Karen vino a mi oficina en busca de ayuda para encontrar una profesión con la que se sintiera más conforme y pensó que con hipnosis

podría ponerse en contacto con una parte de sí misma que le diera la información que necesitaba. Bajo hipnosis le pregunté: «¿Qué sientes cuando revisas los periódicos para buscar un empleo diferente?» Karen respondió: «Me siento tan desvalida. Me siento atrapada como si no pudiera salir de algo».

Le pedí a Karen que regresara a otro momento anterior de su vida, lo más atrás que pudiera recordar en el que hubiera tenido el mismo sentimiento. Le expliqué que pudo haberlo experimentado bajo circunstancias diferentes, no sólo cuando estuviera buscando trabajo.

Karen se echó a llorar y empezó a retorcerse de extremo dolor. Me dijo que estaba reviviendo el momento en el que su abuelo la había violado a los tres años. Su interpretación de lo que él comunicaba con la violación la traumatizó tanto que la hizo sentirse desamparada durante toda su vida. El mensaje que captó su inconsciente fue sentirse así ante lo que ella amara. Cada vez que se enfrentaba a algo que realmente amaba, revivía ese dolor de ser violada por un ser querido. Esta fue la clave que indicó cuál era el trauma emocional inicial. La violación hizo que Karen se sintiera desamparada en todo momento de su vida, lo que a su vez, la hizo pensar que no podía hacer nada que realmente quisiera. Se sintió así porque durante la violación quería liberarse de esta persona que la estaba lastimando, pero a quien ella amaba tanto. Anhelaba escapar, pero no podía sentirse libre. De ahí en adelante, cuando deseaba algo que amaba mucho, se saboteara a sí misma para no tenerlo. Se sentía desamparada y no podía hacer nada al respecto.

El resultado final en la vida de Karen fue que el dolor que le producía sentirse desamparada continuó presentándose una y otra vez, y esos sentimientos, presentes repetidamente, eran la clave del trauma emocional que hizo que nunca se sintiera satisfecha. A lo largo del libro daré una serie de casos que demuestran esta idea.

Otro proceso que sale a relucir durante tu vida, cuando tus emociones necesitan ayuda para sanar alguna experiencia dolorosa, es un bombardeo mental de emociones, tantas que lo que imaginaste se hace más real que la verdad misma.

Otra cliente, una joven llamada Pat, confundió de una forma dramática sus imágenes internas con la realidad externa. Sin control alguno, hacía viajes por el universo y luego regresaba a su cuerpo. ¡Por fortuna, estas experiencias excorpóreas sólo ocurrían cuando estaba en casa! Sentía que estaba poseída y que otras personas o espíritus hablaban por medio de su cuerpo, por lo que creía que tal vez era una médium. La primera vez que hablamos, Pat mantenía el control, pero luego otras personas o personalidades empezaron a hablar a través de ella. Pensaba que la gente trataba de lastimarla, pero nunca podía probarlo. Creía fuertemente en Cristo y en Su habilidad para curar, mas su fe nunca la había curado. La realidad de Pat y la del mundo no calzaban. Lo que ella proyectaba en el exterior muchas veces simplemente no estaba ahí. Cada una de sus otras personalidades había surgido después de haber pasado por experiencias muy dolorosas en su vida, incluidas seis violaciones. Estas personalidades la hacían dissociarse de lo ocurrido.

George representa otro ejemplo de este mismo proceso, pero con un giro distinto. Su padre había sido un «guárdalo todo». Su casa y el patio estaban llenos de cosas útiles que adquiriría en mercados de pulgas y en ventas de cachivaches y que pensaba que usaría algún día después de arreglarlas.

Por supuesto, nunca las arregló y nunca las usó. Cuando George tuvo su propia casa, también se convirtió en un «guárdalo todo». Su esposa se quejaba del desorden, pero nada cambiaba. Sólo se enojaba con ella y prometía limpiarlo, pero nunca lo hacía. Cuando ella intentaba arreglarlo, George se enfadaba y no le permitía continuar. Pensaba que algún día usaría la chatarra que había recogido porque era valiosa y, como se decía a sí mismo, ¿qué tal si la necesitara para algo?

Un día la esposa de George hizo que se llevaran toda la chatarra. Cuando él regresó a su casa, quedó destrozado. Bajo hipnosis, se hizo evidente que todas las cosas en mal estado que había recolectado representaban el potencial y el talento que no era capaz de expresar. Proyectaba esta incapacidad de expresarse ante el mundo real mediante este montón de chatarra que algún día podría ser útil. Su padre, quien tampoco podía expresarse, se lo había transmitido en su comportamiento. El padre de George tenía un fuerte deseo de estar en otra profesión. Este deseo, el cual es un sentimiento de carencia, se mostraba en todo lo que hacía. Mediante su conducta se lo había transmitido a su hijo de una manera sintomática, y éste a su vez se había convertido en parte de las creencias de George.

Las diversas creencias de Karen, Pat, George y el padre de George no cambiaron las cosas. Sus verdaderas creencias evolucionaron a partir de las interpretaciones emocionales que tenían de las comunicaciones verbales y conductuales de otros. Cada uno experimentaba un mundo que correspondía a su interpretación de lo que en realidad había detrás de las palabras o de las acciones de los demás, y como consecuencia, crearon un mundo que estaban destinados a recrear hasta que «terminaran» las emociones relacionadas con esas comunicaciones traumáticas.

Cada uno vivía una integridad secundaria. Se entiende aquí por integridad secundaria el convertirse en lo que otros piensan que debemos ser y que, al imponerlo nosotros mismos sobre nuestra naturaleza básica, es falso o artificial. La integridad verdadera es totalidad, unicidad. La palabra viene de «número íntegro o entero» en matemáticas, un número completo, no una fracción. Consecuentemente, estar en tu estado original significa vivir en integridad. Por lo tanto, un árbol de bonsái vive una integridad secundaria. Es secundaria porque alguien tomó el árbol y cortó su raíz primaria, lo plantó en una maceta y le dio nuevas formas que no habría tomado en su

estado natural. Adoptamos una integridad secundaria cuando vivimos de una manera que no estaríamos viviendo si se nos hubiera permitido desarrollar nuestros propios talentos de una forma natural, de acuerdo con nuestra naturaleza individual. Cuando esto ocurre, nuestras creencias y acciones aprendidas ya no nos ayudan a alcanzar nuestras metas porque estamos fragmentados y nuestra energía no está dirigida a lo que en realidad somos interiormente.

La solución para eliminar estos obstáculos es la siguiente: estimula todas tus emociones inconscientes a que completen sus experiencias de dolor, temor, enojo, etc., dándoles toda la atención consciente que necesiten. Háblale a cada emoción como una parte real y valiosa de ti mismo y asegúrale sus derechos. Dile que tiene derecho a existir y que la aceptas y estimulas a que lleve a cabo sus funciones apropiadas. El dolor, el temor, el enojo, etc., son parte de tu habilidad para sobrevivir porque forman, en alto grado, el sistema de supervivencia. Para explicarlo de un modo simple, el temor es saludable porque te aleja de los vehículos que andan a alta velocidad. El dolor es esencial para que mantengas las manos lejos del fuego. El enojo nos ayuda a defender nuestro hogar de los intrusos. El sexo es bastante bueno para mantener la especie humana. Y ya que todos estos son sistemas de supervivencia, parece fundamental que continuemos respetando y manteniendo sus posiciones en nuestras vidas para que realicen sus funciones esenciales. Es en el momento en que están afectando la salud mental o física que debemos revalorarlas y permitir el exceso de energía emocional inadecuada para alcanzar un sentido de realización, de modo que nuestras imágenes internas de lo que está afuera continúen correspondiendo con la realidad externa. Un buen momento para hacerlo es cada noche antes de dormir.

Los comerciantes deben hacer caja cada día, y de no hacerlo, se crearía un caos. Tratamos nuestra mente inconsciente como si fuera menos importante. Los capítulos siguientes describirán métodos para tejer palabras como conjuros mágicos, de modo

que remedien la mayoría, si no todas, las experiencias dolorosas que afrontamos en el proceso que llamamos vivir.

FORMULAS PARA LA CIUDADANIA Y EL CONTROL

Los siguientes ejemplos muestran cómo se han usado algunas de las estrategias de comunicación para el cambio de conducta en forma de leyes y ordenanzas locales. En primer lugar, se describen los principios que guiaron el proceso de desarrollo de las leyes y ordenanzas. Después se describen algunas de las leyes y ordenanzas que se han desarrollado en forma de leyes y ordenanzas locales.

El primer principio es el de la claridad. Las leyes y ordenanzas deben ser claras y fáciles de entender. En segundo lugar, las leyes y ordenanzas deben ser específicas y detalladas. En tercer lugar, las leyes y ordenanzas deben ser aplicables al problema que se quiere resolver.

Del mismo modo que las leyes y ordenanzas deben ser claras, específicas y aplicables al problema que se quiere resolver, también deben ser fáciles de entender y aplicar. En cuarto lugar, las leyes y ordenanzas deben ser fáciles de entender y aplicar.

Como se puede ver, las leyes y ordenanzas pueden ser una herramienta muy poderosa para el cambio de conducta. Sin embargo, es importante recordar que las leyes y ordenanzas no son una solución mágica. El cambio de conducta requiere un esfuerzo sostenido y un compromiso por parte de la comunidad.

Capítulo 2

FORMULAS PARA LA CURACION Y EL CONTROL

Los siguientes ejemplos muestran cómo puedes tener control de ti mismo y sentir tu propio poder en forma mágica mediante el uso del principio del alineamiento. Se basa en la manera en que formulas tus palabras. Tomemos el siguiente ejemplo para ilustrar este principio. Usamos el propio peso de nuestro enemigo, para neutralizar su ataque, y luego volvemos a dirigir su energía. Todo esto se logra con el uso de las leyes de la física, las cuales también se aplican a tu vida, pensamientos y emociones.

El pensamiento es energía. Por lo tanto, también está sujeto a las leyes de la energía. Las leyes del universo se aplican a todas las fuerzas de energía en cualquier lugar, sin excepciones, inclusive a la mente. Por tanto, podemos aplicar las leyes de la energía al pensamiento. Las leyes que se aplican a las fuerzas motrices también son aplicables al pensamiento, el cual es la energía de la mente.

Del mismo modo que un automóvil termina por disminuir la velocidad hasta detenerse cuando se le deja ir cuesta abajo, el pensamiento humano lo hace cuando se le permite gastar sus energías al estimularlo a que siga por la misma dirección. La fuerza impelente, motivación para el pensamiento, no tiene razón por qué continuar ni contra qué luchar y tarde o temprano se detiene, ya que no hay de qué alimentarse. Así que «estimúlala y podrás controlarla».

Cuando alguien está enfurecido y lo animas diciéndoles a sus emociones de furia que tienen derecho de existir y que defenderás su derecho a estar enojado, puedes pensar que esto lo enojará más, pero no es así. Puede que, en ocasiones, la persona ponga más energía a su enojo por un rato, pero pronto se calma y la rabieta disminuye. Es el mismo principio que se aplica cuando se abren las compuertas de una represa

totalmente llena. El agua saldrá con fuerza y rapidez al principio, hasta que el nivel se reduzca a un punto en el que fluya a un ritmo más moderado. Estimular cualquier emoción que no sea sana a que continúe, sin importar lo que sea, al final hará que la emoción y las conductas terminen. Así que «estimúlala y podrás controlarla».

Cuando daba clases a los primeros años en una escuela secundaria formada por una mezcla de jóvenes de diversas partes del mundo, uno de mis estudiantes solía molestar a una joven que era mucho más pequeña que él. Un día, él trató de poner su mano donde no debía y súbitamente terminó tendido en el suelo. La jovencita simplemente voló por los aires y, usando la energía de él, lo derribó. Había estudiado cinco años el arte marcial del aikido.

Para que tengas control y experimentes tu propio poder es necesario que sepas las leyes que gobiernan el movimiento y las emociones. Nada está exento de las leyes de la energía, ni siquiera los pensamientos de los seres humanos. Entender los principios o las leyes de la energía te da una base para modificar la conducta y la percepción, lo cual da control sobre todas las áreas de la experiencia humana.

En algunas artes marciales se usa el peso y el movimiento del adversario para derrotarlo con la menor cantidad de energía posible. El atacante es derrotado por su propio impulso. El aikido es un ejemplo clásico de este tipo de arte marcial. La idea es emplear las leyes de la energía para que hagan el trabajo por ti.

Si quieres cambiar el curso de un río, no basta obstaculizar su paso para cambiar su dirección. Debes crear un canal más ancho y profundo al lado de la orilla del viejo cauce del río para que el agua fluya por el nuevo camino, ya que ésta toma la senda que presente menor resistencia. No necesitamos modificar el viejo canal. Con el tiempo se llena de sedimentos por la falta de uso y se utiliza exclusivamente el canal nuevo. Podemos hacer lo mismo con el flujo de nuestras emociones. Las viejas

emociones cesan con rapidez cuando pasar por el viejo canal ya no presenta beneficio alguno, sino que es más provechoso ir por la dirección más fácil.

Caminar una milla adicional es una expresión común de la Biblia que con frecuencia empleamos mal. Los soldados romanos acostumbraban exigir a los campesinos que llevaran su carga. Si el campesino se negaba, el soldado romano podía lastimarlo. Entonces, cuando un soldado lo pedía, el campesino insistía en llevarle su carga, y cuando acababa la primera milla, insistía también en cargarla una milla más.

Cuando el campesino insistió en ir la primera milla le bajó los humos al soldado. Aunque el soldado le exigió llevar su carga una milla, en el momento en que el soldado decidió dejarlo que cargara y en el que el campesino insistió, éste tuvo entonces el control sobre el soldado. El control pasó a manos del campesino.

La decisión de acceder hizo que la dominación cambiara al campesino. El acto de insistir en llevar la carga para el soldado disipó la energía adversa, porque el campesino iba hacia la misma dirección emocional y a la misma velocidad.

Pese a que la relación adversa ya se había disipado, llevar la carga una milla más invirtió totalmente la relación amo-esclavo, e hizo que el soldado quedara en deuda con el campesino. Por lo tanto, cuando escuchamos que alguien dice que tiene el derecho de tomar la revancha porque ya anduvo una milla más, sabemos que en efecto la persona no ha aplicado el principio y abusa de su significado. Un ejemplo clásico de este tipo de abuso fue cuando el expresidente Bush se refirió a «Caminar una milla más...» al justificar su propia declaración de la guerra contra Irak en 1991. El no aplicó el principio. Usó un tipo de lenguaje para manipularnos en una guerra que acabó con más de 100.000 personas y que desplazó a millones de sus hogares con excesivas dificultades, y muchos estadounidenses lo celebraron.

Esta dinámica se fundamenta en las leyes de la física y la energía, que siempre trabajan de la misma manera, sin importar cuáles sean tus creencias, tu fe o tus opiniones. Reniega contra la ley de la gravedad, a ver si a ella le importa. Ten la fe y la creencia absoluta de que la gravedad no funcionará cuando saltes de un edificio, y observa si caes o no. A pesar de tu fe, tus creencias, prejuicios, deseos, necesidades o expectativas, las leyes de la energía continuarán funcionando y no se van a preocupar. De este modo, mientras trabajes con las leyes de la física o la energía, ¡ganarás y tomarás el control!

Supón que conduces tu automóvil en un camino con hielo y que empiezas a resbalarte o deslizarte hacia la derecha. ¿Hacia qué lado vas a volver las llantas delanteras? Por supuesto, vas a girarlas hacia la dirección en la que el automóvil está patinando, lo cual te permitirá tener de nuevo el control y corregir el movimiento. Esto se conoce como alineamiento. Cuando giras las llantas en la dirección del patinazo, tu automóvil vuelve a alinearse con el movimiento y recuperas el control.

En el caso del soldado romano, la emoción que lo impulsó a exigir equivalió al patinazo. La emoción del civil y su insistencia por llevar la carga la primera milla representó la acción de volverse hacia la dirección del patinazo. La emoción y la insistencia de cargar el paquete una milla más equivalió a la actitud de volverse hacia la dirección correcta, lo cual corrigió, con su ejemplo, la actitud del soldado.

Cuando era niño, montaba a caballo con regularidad y aprendí un truco que siempre funcionaba con todo caballo y que, por lo general, sólo tenía que usar una vez. Cuando un caballo se desboca, ¿cómo lo detienes para que no se vaya de nuevo? Si tu intención es que el caballo crea que tú eres el que tiene el control, debes hacer que el caballo piense que deseas que él haga lo que quiere; en otras palabras, hazlo pensar que quieres que vaya tan rápido como ya lo está haciendo. Haz lo que sea para estimularlo e indicarle que quieres que vaya tan rápido como quiera. Esto

hace que el caballo se dé cuenta de que ya no tiene el control. No era con exactitud lo que tenía en mente. Ya no tiene por qué resistirse, nada contra qué luchar ni qué ganar. Estimúlalo a correr hasta que se le acaben las energías. Después de ese momento, el caballo sabrá que tú tienes el control, y te pondrá muy poca resistencia en el futuro, si es que llega a hacerlo.

Algunas técnicas de las artes marciales ilustran esta misma idea. En una ocasión vi a un maestro de aikido, de 75 años, en combate con dos maestros de otro arte marcial. Cuanto más intentaban más se cansaban, y lo que pasó fue que los dos jóvenes expertos se agotaron, y el viejo maestro de aikido estaba relajado y con fuerzas cuando terminó el torneo. Todo lo que hizo el viejo maestro fue valerse de las leyes de la energía para alinearse con sus adversarios. Esto eliminó la relación adversa y permitió que ellos disiparan cualquier enemistad que hubieran sentido.

De haber resistido o haber mantenido una pasividad no violenta con sus adversarios, el maestro de aikido hubiera salido lastimado. La resistencia, tanto activa como pasiva, llevan a una directa colisión y, con frecuencia, a una unión dolorosa en el punto de la resistencia. En primer lugar, el estímulo te ayuda a controlar la energía como en el aikido. Y volver las llantas hacia la dirección del patinazo te permite redirigir la energía hacia la dirección correcta.

En segundo lugar, la resistencia pasiva es lo mismo que la inacción o resistencia a volverse hacia la dirección en la que está ocurriendo el patinazo, lo cual aún es resistencia. Resistirse en forma pasiva al deseo de otros hace que la persona con la energía hostil sea más agresiva. Ejemplos de lo anterior son «protestas de brazos caídos», ayuno y desobediencia civil, o simplemente hacerle caso omiso al agresor. Eso es ser «agresivo pasivo». Existen ejemplos incontables a través de la historia para demostrar que la reacción de la autoridad a este tipo de comportamiento no violento es atacar al agresor pasivo. El *Manual diagnóstico y estadístico de trastornos*

mentales (*Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders* (DSM-III-R)), publicado por la Asociación Americana de Psiquiatría en 1987, dice que ser un agresor pasivo «es expresar agresión hacia los otros en forma indirecta y tímida».

En tercer lugar, la resistencia activa (colocar las llantas en dirección opuesta al patinazo) perpetúa el problema en mayor grado y activa aún más el vínculo de violencia. Cuando desplazas una refrigeradora a su lugar, tú también tienes que desplazarte. Si pones resistencia emocional a una persona, esa resistencia se convierte en tu vínculo, ya sea que estés pasando por alto la agresión (resistencia pasiva) o luchando (resistencia activa). Y como consecuencia de ese vínculo emocional, dondequiera que se dirija una persona emocionalmente, la otra también lo hará. Si uno se echa a perder respecto a sus emociones, el otro también lo hará. En ambos casos tenemos resistencia y problemas inconclusos.

El siguiente es un ejemplo de cómo puede llegarse al alineamiento a través del estímulo. Se define aquí alineamiento como el acto de establecer control sobre una situación, tal como se ejemplifica en la acción de volver las llantas hacia la misma dirección en la que el automóvil está patinando. El resultado final es favorable. Durante la década de 1950, se mantuvieron luchas por los derechos civiles en el sudeste de los Estados Unidos. Las etapas, en primer lugar, de reconocimiento de la causa y, en segundo lugar, de reconocimiento del efecto, el cual se explica en el capítulo sobre la lucha, fueron aplicados cuando la comunidad negra dijo en esencia: «En primer lugar, pueden mantener los autobuses segregados si quieren y, en segundo lugar, encontraremos otras formas de transporte». En el primer caso, estimularon a que la segregación continuara aun hasta, en el segundo caso, el punto de la quiebra si así lo querían. Este boicoteo al autobús dio como resultado una pérdida de dinero tal para las compañías de autobuses que tuvieron que suprimir la segregación racial (la dirección positiva o correcta) o hubieran ido a la quiebra. En contraste con la

«resistencia pasiva», esta situación ilustra la aplicación del estímulo para lograr el principio de alineamiento. La industria de transportes fue estimulada a hacer lo que quisiera sin el apoyo de la comunidad negra, de modo que los transportistas «se dieron por vencidos» para poder sobrevivir.

Rosa Parks, quien fue la chispa que encendió el boicoteo a los autobuses, por los derechos civiles en el sur, aplicó la resistencia pasiva. Es evidente que atrajo mucha atención cuando se negó a dejar su asiento en el autobús y a sentarse en la sección para negros. Tuvo suerte de que la mayoría blanca no la lastimara, por más noble que fuera su intención, ya que muchos habían sido heridos y asesinados al usar esa técnica. Suprimir la segregación racial es una verdadera victoria para todos, hasta para la mayoría blanca, pero ser lastimado o asesinado por usar una técnica de resistencia es una pérdida para cualquiera. Pese a que Rosa Parks empezó el proceso usando resistencia pasiva, éste se completó por medio del estímulo para llegar a la energía del alineamiento. El uso de las leyes de la energía realmente funciona para crear seguridad y control, mientras que las otras técnicas crean ciertas dificultades.

Al desobedecer sin violencia, no necesariamente se emplean los principios del alineamiento, los cuales ayudan a tener control. La desobediencia no violenta puede ser sinónimo de la resistencia pasiva si no contiene el componente «estimulación», el cual propicia que la energía continúe hacia su dirección actual. Es necesario estimular las fuerzas opuestas para que permanezcan tal como son. La estimulación elimina la ganancia emocional de «tratar de controlarte y juzgarte» porque estás estimulando la energía para que se quede tal y como está.

Estimular el alineamiento reemplaza la necesidad de resistirse en forma activa o pasiva. La estimulación del alineamiento tiene el efecto de liberar la energía emotiva de enojo desde dentro de la compresa de la represión política. Cuando las aguas del

enojo detrás de la compresa de la represión se liberan sin resistencia, se elimina la paga de la atención negativa y se puede llegar a una negociación.

Ahora bien, ¿realmente quieres resistirte activa o pasivamente? Debido a que las dos acciones involucran la resistencia de volver las llantas hacia la dirección del patinazo y ambos darán como resultado una colisión emocional, después de todo podría ser una buena idea considerar alinearse con la energía, ya que esto implica volverse hacia la dirección de la energía, lo que por ende elimina la resistencia. Cuando no existe resistencia te libras de la fricción y de las condiciones belicosas. De este modo eliminas la «ganancia» donde la atención negativa y la dominación son la paga. En el momento en que la estimules, la controlarás.

A nadie le gusta que le «digan» qué hacer. Cuando «A» le dice a «B» que continúe enfadado, «A» controla la situación si «B» continúa enfadado. «B» no quiere que le digan qué hacer. Así que, para que «B» mantenga el control de la situación, éste debe completar su enfado, y se relajará. Decirle a una persona hostil que continúe con su hostilidad neutraliza esta energía adversa. Una segunda razón por la que «B» dejará de estar enfadado es que «A» lo apoye en su derecho de ser como es. Hacerlo implica tener mucho amor. Esta situación pone en práctica el principio de la aceptación incondicional, o sea el amor.

La mayoría no advierte que las leyes de la física se aplican a la energía de la mente tanto como al resto del universo. Y debido a las leyes de la inercia, la mayoría realmente no quiere deshacerse de sus problemas porque significa que tendrían que aprender algo nuevo y cambiar su dirección. Entonces, esta ley de la inercia dicta que tus pensamientos tenderán a ir en la misma dirección y velocidad sin cambiar y, una vez iniciados, continuarán indefinidamente. Por esta razón, a pesar de que estás leyendo este libro con la más noble intención, tendrás la tendencia de no cambiar nada, y simplemente continuarás andando por el mismo camino para siempre. Sin

embargo, me pregunto si de cualquier forma escogerás usar estas técnicas para tu control personal.

Mientras redactaba esta sección, sentí cómo me aceptaba a mí mismo en una nueva forma. Fue muy interesante experimentar ciertos recuerdos que empezaron a surgir de mi pasado. Pensé que habían muerto hacía mucho tiempo, pero en ese momento estaban brotando para ser resueltas. Estos recuerdos parecían tan inofensivos que aparentaban no tener relevancia en ninguno de los acontecimientos actuales de mi vida. Pero, al hacer una grabación de mí mismo bajo hipnosis relacionada con estos sentimientos, una agitación me sobrevino. Al dormir, en mis sueños, brotaron viejos recuerdos de haber sido criticado por mis sesiones de piano, y por muchas otras cosas. Las emociones que sentí habían afectado todas las áreas de mi vida y habían sido muy reales.

Sin embargo, un cambio drástico tuvo ocasión durante mis sueños. En lugar de simplemente aceptar la crítica, «yo», el principal personaje del sueño, hizo algo al respecto. El «yo» del sueño se impuso diciendo que ya no toleraría más la crítica. Puse, con firmeza, la responsabilidad de las críticas y las emociones sobre los hombros de quien me criticaba. Al despertar, me di cuenta de que me había aceptado a mí mismo en un área que había dejado de lado la mayor parte de mi vida.

La técnica de vencer mediante el alineamiento te permite sanar toda la energía adversa estimulándola a que continúe con su intención. Esto demuestra que respetas el derecho que tiene la otra persona de expresar sus emociones durante el tiempo que él o ella quiera. No importa cuál sea la actitud, no importa cuál sea el humor, no importa cuál sea la disposición, propiciar y estimular a la persona a que exprese su descontento, tranquiliza y sana tanto el descontento en la otra persona como tu propia percepción de esa persona.

Las percepciones son nuestros mapas mentales, y cada uno es responsable de su propios procesos mentales. Cuando era niño, sentía que debía responsabilizarme de toda crítica que recibiera, porque las personas que me criticaban eran mayores que yo. Eran mis padres, mis profesores y compañeros más populares y, según yo, más poderosos. En mi vida todas las figuras de autoridad parecían ser capaces de hacerme sentir culpable, censurado y avergonzado. Pienso que ESTO ES UNA GRAN MENTIRA, que somos tan imperfectos que tenemos que aceptar la culpabilidad, la censura y la vergüenza que alguien nos haya sentir.

¡Esto es UNA GRAN MENTIRA! Para que existan la culpa, la censura y la vergüenza, tenemos que creer que el universo es imperfecto. Y como he indicado con anterioridad, el universo actúa de acuerdo con las leyes de la física, la cual trabaja de la misma forma siempre a pesar de tus creencias, fe u opiniones. El hecho de que tu calidad de vida esté en cierto modo determinada por la sociedad no tiene efecto alguno sobre las leyes de la física, las cuales gobiernan toda la energía del universo. ¡Si la energía del universo trabaja por medio de la ley, y toda ley es absolutamente perfecta, uno debe aceptar la idea de que el universo funciona a la perfección! «Sí, pero...», tú dices, «la gente comete asesinatos, roba, miente, no cumple sus tratos». Sí, tienes razón, pero nombra uno de esos actos que se completara sin que esas perfectas leyes del universo trabajaran correctamente. Por supuesto, las personas a través de los años han creado historias, mitos, supersticiones, cuentos de viejas y todo tipo de metáforas para tratar de explicar por qué las cosas suceden así y por qué las personas hacen cosas que no coinciden con las expectativas de la sociedad. Tenemos todo tipo de nociones preconcebidas sobre lo que esperamos que suceda en el mundo, y cuando esas cosas no ocurren, la sociedad ha inventado, y algunas personas creen en ello, un demonio, el pecado, el mal, Adán y Eva y su fruta de la ciencia del bien y del mal.

El pecado, el demonio, etc., son metáforas empleadas para controlar y dominar a los demás. Si una persona se siente avergonzada, censurada y culpable es porque se ha sometido a la tiranía. Al aceptar que el universo está en un estado de perfección y que lo gobiernan las leyes universales, no puedes ser derrotado. Si usamos estas leyes de manera que trabajen para el bien común, todos entonces ganaremos. La razón por la que tenemos un concepto de imperfección es que vivimos en un mundo observable y tangible en el que las «cosas» pueden estropearse en su fabricación y en el que no todas las personas viven según nuestras expectativas. De este modo, juzgamos a las personas y las hacemos sentir que están «equivocadas» y cuando llegamos a extremos, creamos el pecado como un concepto opuesto a la rectitud, y metáforas como un demonio para explicar los aspectos desconocidos y mal entendidos de la mente.

La PERCEPCION es el aspecto más importante. Tu percepción se forma en tu propia mente. Mi percepción está en mi mente. Cuando comparamos la percepción que tengo de ti y la percepción que tienes de ti mismo, no calzan. Cuando comparamos mi percepción de mí mismo con la percepción que tienes de mí, tampoco calzan. La percepción de cada persona es como un mapa en su propia mente, y el mapa de una persona nunca va a corresponder con exactitud con el mapa de otro. Por lo tanto, si los mapas y descripciones que tengo de ti nunca son totalmente correctos, ¿por qué tomar tan en serio cualquier crítica que haga de ti? De igual forma, si nuestros mapas no corresponden, ¿por qué debo tomar tan en serio las críticas que hagas sobre mí?

Aun los niños, quienes aparentemente hacen ajustes involuntarios e inconscientes para sobrevivir, son en el fondo responsables de sus propias percepciones. Sentirse avergonzado, censurado y culpable son ejercicios fútiles, ya que están basados en LA GRAN MENTIRA de que el universo es imperfecto. Esto es sólo una mala interpretación de la verdad, pues la verdad es que todo es perfecto

porque todo funciona de acuerdo con esas leyes universales que trabajan a la perfección. Simplemente, no nos gusta la calidad de perfección que experimentamos algunas veces, eso es todo. Las percepciones de cada persona son las percepciones de esa persona y tus percepciones son tus propias percepciones, y eso es todo. Lo que me atribuyes a mí y viceversa, no necesariamente es así.

Cuando alguien dirija energía de emociones adversas hacia ti, estimula sus emociones diciéndole:

1. «¿Sabes?, en realidad apoyo tu derecho a sentirte así en este momento».
2. «Porque te amo y te acepto, si vas a estar enojado con alguien, puedes enojarte conmigo aunque no te haga sentir mejor».
3. «En realidad aprecio que me digas cómo te sientes. Apoyo por completo tu derecho a que te sientas así. Puedes venir a mí y contarme cómo te sientes en cualquier momento que quieras».
4. «En realidad, no tienes que estar de acuerdo conmigo si no quieres, porque sabes que apoyo por completo tu derecho a tener una opinión. Aprecio en verdad tu posición».

Si no puedes hacer esto o algo similar porque te pones disgustado, entonces tienes una tarea con tus propias emociones para que puedas llegar a hacerlo. Obviamente, te sientes amenazado por la actitud de la otra persona, y su actitud en realidad no es problema tuyo. Tu actitud negativa hacia la otra persona es un problema que tú tienes, aun cuando quieras culpar al otro. Las percepciones de los demás son responsabilidad de ellos mismos y tus percepciones son tu propia responsabilidad. La sanación ocurre en todos los casos cuando te alineas con esas percepciones y apoyas su derecho a que sean tal y como son.

He aquí como funciona la ley: En matemáticas, un número negativo multiplicado por otro negativo da uno positivo, $(-1 \times -1 = +1)$. En muchas lenguas, una

doble negación equivale a una afirmación. Por ejemplo, «No estás sin un libro» significa que sí tienes un libro. Un negativo por otro negativo que da igual a un positivo es lo mismo que decirle a una persona que está actuando en forma negativa que continúe negativa. Estimular esa conducta insana motivada por la emoción es una variable y toma la valencia, o el valor, de lo que se está estimulando. De este modo, si el comportamiento es negativo, el estímulo, por ende, también debe ser negativo. Se aplica así el principio que dicta que negativo por negativo es igual a positivo. Si el comportamiento es positivo, entonces el estímulo es positivo. En cualquiera de los dos casos, el resultado es positivo y la persona se sana.

Observa la ecuación: $2 \times Y = +6$. $Y = +3$. ¿Cierto? Ahora, tomemos $-2 \times Y = +6$. Al usar el principio de «negativo por negativo es igual a positivo», «Y» debe ser igual a -3 en $-2 \times -3 = +6$. En otras palabras, «Y» toma la misma naturaleza positiva o negativa del número 2. Si tenemos que obtener un resultado positivo, «Y» también debe ser igual a un número negativo, el cual, en este caso, es un tres negativo (-3). «Y», por lo tanto, es una variable. Tanto «Y» como el principio del alineamiento son variables. «Y» toma la naturaleza positiva o negativa del número 2 para obtener un resultado positivo. Así es que cuando te alineas y estimulas el derecho del otro a continuar siendo lo que es, ese estímulo toma la naturaleza positiva o negativa de la actitud del otro, y logras un resultado positivo.

La actitud más amorosa y apropiada que puedes tener ante una persona que te está acusando es apoyarla en su derecho a criticarte. A pesar de las actitudes de las personas a tu alrededor, conocer dicha fórmula matemática te asegura que al usar esta ley, provocas sanación en los que te critican. Cuando utilizas los principios de la ley, te aseguras el control y todos logran un resultado positivo, tal como ocurre en el aikido.

Capítulo 3

COMO COMUNICAS TUS SECRETOS OCULTOS

Te conozco, eres el que... ¡ajá!, ¡No tan rápido!; ¡ no puedes escapar tan fácilmente!; ¡sabes lo que hiciste! Sé que te mueres de la pena y la indignación cada vez que piensas en los errores que has cometido en tu vida. Entre otras de las cosas que haces, tratas de esconder hasta tus memorias de esas situaciones desagradables para que nadie las vea; y sabes por qué lo haces, ¿no es así? Las personas te descubrirían. ¿Sabes en lo que eso te convierte?: en un farsante, un mentiroso. Y también haces hasta lo imposible para esconderlo ante el mundo, ¿no es verdad? Esto se llama el Gran Encubrimiento, y cuanto más lo cubras, más se darán cuenta las personas de quién eres en el fondo. Todo lo que tienen que hacer es ver bajo la bella máscara que has puesto sobre tu cara y te descubrirán. Da miedo, ¿verdad? Estás empezando a sentirte desnudo y avergonzado. ¿o no?

Por sus frutos los conoceréis

Vi por televisión un excelente ejemplo de un hombre que trataba de «encubrir» su maldad con buenos frutos. Era la historia de un hombre que iba a la iglesia, apoyaba buenas causas, trabajaba en negocios respetables, mientras distribuía drogas en forma ilegal. Tal vez la dicotomía no sea tan obvia en tu caso, pero te encubres y escondes hasta cierto modo quién eres, ¿no es verdad?

Otro ejemplo es el de una persona que tenía una fuerte devoción religiosa. Iba a la iglesia varias veces a la semana, sermoneaba contra el pecado y hacía todo tipo de buenas obras. En secreto, al mismo tiempo mantenía romances con amantes y vivía una vida casi completamente opuesta a la que aparentaba a la vista pública.

«Por sus frutos los conoceréis» es otra manera de decir «Dime en qué crees y te diré quién eres». Muéstrame los frutos de una persona, y te mostraré su sistema de creencias. Pensaste que ibas a ser capaz de ocultarte de los que sí pueden ver, ¿no es así? Yo también. Pero no pude, y no se puede. Y todavía estoy luchando por establecer más mi integridad.

Las personas piensan que sirviendo a la comunidad, haciendo trabajos voluntarios, luchando por causas nobles, apoyando a los candidatos correctos, yendo a la iglesia correcta, participando en la asociación de padres de la escuela, viviendo en el vecindario correcto, yendo al gimnasio correcto y usando los clichés correctos se verán bien ante los demás. Sin embargo, aún así sabes que tienes esos pequeños rincones oscuros de la mente donde escondes todos tus secretos, y estás avergonzado de ellos. Esperas que al hacer las cosas correctas estés expiando tus errores, pero aún, ¿sabes que te sientes tan culpable como el peor de los pecadores!

En una ocasión cuando trabajaba con una cliente, le dije que era una «aduladora». Esto fue suficiente para activar su temperamento y me dijo que yo no tenía muy buena opinión de ella. Le respondí, «¿Qué mejor forma de saber quién eres que disgustarte y descubrir cómo respondes ante las situaciones desde un nivel inconsciente y sin censurarlo? La mente consciente pondrá cualquier fachada que pueda para encubrir las debilidades y los secretos que quieras esconder. Una parte de cada uno de nosotros es tan lista que la mayoría de las ocasiones ni siquiera estamos conscientes de que estamos fingiendo, pero si hago que te disgustes, veré quién eres en realidad, o al menos una parte de ti».

Recuerda el efecto de bumerán que tiene lo que haces cuando te basas en tu motivación. Si tus motivaciones para usar esta información vienen de tu parte maliciosa, la acción regresará y te dará un golpe en la cabeza y ¡esto tampoco te va a

gustar! Entonces, cuando uses esta herramienta, utilízala como parte del proceso de sanación.

Digamos que eres un «adulador». Obviamente, quieres agradarle a todo el mundo. Buscas maneras para lograrlo y dices cosas que vayan acorde con los demás. Te cuidas de evitar temas que ofendan o que sean diferentes a las opiniones de los que quieres impresionar. No estás siendo tú mismo. «Tú» no te estás mostrando. Estás escondido. ¡«Tú» eres un farsante!

Si te sientes incómodo leyendo esto, ¡muy bien! Significa que «¡te cayó el guante!» y esto te ayudará a sanar un poco. Todavía no hemos terminado. Hay más, aun si piensas: «Bueno, ¿no has dicho ya suficiente?» Quitemos un poco más de pintura de tu fachada. Detrás de la idea de ser un farsante está la creencia de que «tú» no vales la pena, que no tienes mucho mérito y que te falta alguna cualidad esencial que hace que no seas lo suficientemente bueno. Debajo de todo ese desorden, tu ser verdadero tiene miedo de ser rechazado, abandonado y traicionado, y cualquiera haría lo que fuese para evitarlo. Traicionarías a tu propia familia, si pudieras «SENTIRTE» realmente «INCLUIDO» o «AMADO» de una manera incondicional. Y, al menos emocionalmente, lo has hecho alguna vez.

¿Desanimado? Si lo estás, entonces sea lo que fuera que salió estuvo ahí por mucho tiempo, sólo que estabas evitándolo. Ahora bien, si quieres huir, hazlo. ¡Renuncia! Esto no es para los débiles de corazón. Nadie dijo que yo iba a tranquilizarte. No decirte la verdad no te ayuda mucho. Lo que estoy diciendo es para la persona que esté interesada en tener bienestar. Y no hay otra manera de recuperarse que no sea recuperándose. Eso significa que tienes que pasar por el proceso. Tampoco tiene por qué gustarte. Puede ser un trago amargo, pero el resultado final vale la pena.

Entonces, ser adulator significa que te adaptas a los demás. Reprimas tu verdadero ser porque temes que te excluyan. Tu miedo al dolor de ser rechazado te convierte en un farsante. Pero, evitas a toda costa estar totalmente solo en relaciones íntimas, hasta llegar al punto de rechazar a tus hijos, padres y amigos más cercanos que sepan que la relación es una mala escogencia. Lo haces para estar con tu amante en una relación íntima que aparenta tener los elementos del amor incondicional y de la aceptación. Piensas que es amor verdadero, pero no lo es.

De hecho, aunque para ti en realidad esto no sea de esta forma en el mundo observable, sus elementos son reales al menos en tu mente. En cierto grado, todos hemos tenido este tipo de experiencia.

Antes de obtener la respuesta a este problema, observemos tu sistema de creencias. Primero, tenemos el comportamiento. Éste más bien puede parecer inofensivo, noble y filantrópico, pero en realidad es la forma en que se encubre un profundo sentimiento de inadecuación. Algunos lo llaman un sentimiento de carencia. El rico carece tanto como el pobre y tal vez hasta más en cuestión de emociones. La inadecuación o carencia de la que estoy hablando es emocional y espiritual, y es una experiencia que derriba todas las barreras del dinero, posición y prestigio.

Debieron de haberte lastimado de alguna forma primero para que tuvieras que defenderte. Las defensas no ocurren sin ninguna razón. Evolucionan cuando te sientes vulnerable. Toman cualquier forma imaginable. Puede que luches, molestes, fastidies, acuses, culpes, te retires, te enfermes, sobresalgas en los negocios y los estudios, fracases, actúes en forma tonta o saques un doctorado. No sé cual sea el tuyo, pero apuesto que tu sistema de defensa es bueno.

Difícilmente, tal vez tú serás el que tiene menos defensas, si es que tienes. Entonces, estarás en un estado de totalidad o integridad. Muchas personas dicen que son muy íntegras, pero es dudoso. Cuando tú seas el que esté en un estado de

plenitud, harás muchas de esas cosas «buenas», al igual que los que están encubriendo. La diferencia es que estarás haciendo todas esas cosas «buenas» porque estás siendo tú mismo.

Entonces, la respuesta es sencilla. Si sabes que tu naturaleza es divina, actuarás y vivirás a semejanza de Dios. Y aunque ésta es la respuesta, no será la solución si ni siquiera sabes cómo encontrar tu verdadera naturaleza y cómo deshacerte de la anterior. Al trabajar con diferentes clientes acudiendo a la hipnoterapia, descubrí que entender sus problemas no les ayudó a alcanzar la felicidad y la estabilidad, mientras que completar sus viejos dolores emocionales y aprender habilidades apropiadas para poder enfrentarlos dio resultados drásticos. En lugar de resolver las cosas de manera consciente, se vuelven a trazar los caminos del inconsciente. Las formas tradicionales de lidiar con los problemas de la vida, tales como la terapia cognoscitiva, en la que la mente consciente puede filtrar la información antes de que pase a la mente inconsciente, parecen ayudar poco en la reeducación de las motivaciones ocultas, las cuales son el resultado de nuestro sistema de supervivencia, nuestras emociones. Es como tratar de regar un árbol desde la superficie cuando las raíces crecen debajo de la base, nunca va a llegar suficiente agua a las raíces.

Los traumas emocionales que experimentamos se combinan como cuando ponemos diferentes colores de tintes en una gran pecera; con rapidez, todos los tintes se mezclan y es imposible distinguir uno del otro. Una vez que se ha puesto el tinte en el tanque, no puede volver a sacarse. Una vez que una persona ha tenido una serie de experiencias, no puede olvidarlas. Cuando existe algún tipo de dolor, daño, enojo, resentimiento o temor, en especial una experiencia emocional que se convierta en una memoria ideomotora (una memoria que penetra los músculos y en los tejidos del cuerpo), nunca puede olvidarse o deshacerse de ella. Pero, cuando experimentamos nuestras memorias ideomotoras totalmente, llegamos a completarlas y se convierten en

memorias no reactivas. Ya no nos tiranizan ni controlan los estímulos que activan nuestra naturaleza reactiva.

Cuando un acto se interrumpe en algún lugar entre el final y el principio, se le llama una «*gestalt* incompleta». En estado de hipnosis, todas las *gestalten* se concluyen hasta el grado posible. De este modo, trabajamos para que nuestras experiencias dolorosas se completen hasta llegar a un sentimiento de conclusión. Es como viajar de la casa al trabajo. Cuando llegas, ya estás ahí, ya llegaste. No tienes que brincar y saltar o dar un paso más dentro de la casa para estar más ahí. Ya estás ahí y ya no puede estar más «ahí». Del mismo modo en la mente, cuando se completa la experiencia, está terminada. Con el lenguaje del poder y la salud, se estimula la mente inconsciente a que continúe sintiendo las emociones dolorosas hasta lograr este sentimiento de conclusión. Entonces, en el caso de mi paciente, la adúladora, hice que reviviera todas sus experiencias de abandono hasta completarlas y que aprendiera una experiencia más provechosa para reemplazar sus viejos sentimientos de carencia.

Muchos hemos tenido experiencias emocionales desagradables en la infancia, que volvemos a experimentar como adultos, tales como la vergüenza o la humillación. Estas emociones se detonan con cierta expresión facial, un tono de voz o hasta un objeto cualquiera que nos recuerda un incidente que nos molestó emocionalmente. Entonces, hasta cierto grado volvemos a experimentar esa emoción desagradable.

¿Eres tímido? ¿Te sientes intimidado por la gente? Si eres mujer, ¿alguna vez ha empezado tu período menstrual y no has tenido un tampón o una toalla y has orinado y has dejado una mancha en el pantalón? O si eres hombre, ¿en alguna ocasión has tenido una erección y has creído que se nota? ¿Temes que alguien se entere de tu secreto? ¿Has ocultado tus inclinaciones sexuales, y temes que alguien se dé cuenta de que eres homosexual? ¿Le eres infiel a tu cónyuge? ¿Te han atrapado alguna vez haciendo algo? De seguro, al menos una o más de estas situaciones se

aplican a ti. Cada vez que piensas en una experiencia dolorosa, vuelves a experimentar al menos cierta parte de ella.

Lo que ocurre es algo como lo siguiente. Vas a solicitar un empleo y te sientes intimidado por el entrevistador. O encuentras a alguien con quien has tenido una relación en el pasado, y te sientes incómodo con su presencia mientras tratas de poner una fachada de valentía. Alguien está hablando de algo que te hace recordar una situación difícil o incómoda y tu mente se desconecta y empiezas a soñar despierto al respecto y no prestas atención a lo que la persona está diciendo. Vas al cine o miras la televisión y ves algo que casi te hace saltar de la silla y marcharte porque te molesta demasiado.

Lo único que necesitas es revivir un poco de la experiencia, y todo empieza a surgir en tu memoria. Por ejemplo, recuerda la primera vez que tuviste relaciones sexuales. Si te detienes en ese recuerdo por un momento, muchos pensamientos fluirán en tu mente. Se te dio un poco de información y la experiencia total o una serie de experiencias te vinieron a la mente. Una amiga mía se descontrolaba cada vez que veía un rayón en una mesita esquinera porque le recordaba la ocasión en que la dejaron plantada. Estos ejemplos demuestran que el cerebro almacena y recupera las experiencias en forma holográfica. Toda la información de un holograma se almacena en todas sus partes. Es como tener un plato de vidrio con un holograma. Si el plato con el holograma cae y se quiebra, después de examinar cada pedazo roto, descubrirás que todo el dibujo u holograma está en cada pedazo, aunque parecía que el dibujo holográfico entero e intacto era uno solo. Lo que esto significa es que cuando algo te recuerda una humillación o trauma del pasado, vuelves a experimentar la mayoría, si no toda, la emoción asociada a la experiencia desagradable, no sólo una parte de ella.

Esta es la razón por la que cuando te encuentras en una situación en la que se presenta sólo una pequeña parte del trauma pasado, las emociones asociadas a dicho

trauma pasan por tu mente. Estas experiencias, olvidadas tiempo atrás en la mente consciente, pueden reaparecer como ataques de ansiedad, temores inexplicados, furias o irritabilidad. Reacciones inexplicables aparecen en los momentos más inoportunos. La mente divaga en otros temas durante una charla o hasta cuando tienes relaciones sexuales. Algunas personas pueden tener ataques de pánico mientras conducen un automóvil, en la casa o en casi cualquier otro lugar sin una razón aparente. ¿Alguna vez te has sentido intimidado por tu jefe durante una reunión de negocios importante porque recordaste cuando una figura de autoridad te intimidó en tu juventud? Estas experiencias emocionales incompletas, olvidadas conscientemente, te dificultan abrirte y comunicarte verdaderamente con tu cónyuge, compañeros y demás personas con las que estás relacionado muy de cerca.

Años atrás, el tratamiento de choque eléctrico se usaba para borrar en las personas una porción de sus recuerdos para hacer sus vidas más llevaderas. Sin embargo, los primeros tratamientos de choque eléctrico tuvieron algunas repercusiones graves. En mi opinión, era como arrancarles las uñas a las personas en lugar de usar el suero de la verdad para conocer los hechos verdaderos, o desangrar a los enfermos en lugar de usar antibióticos para curar enfermedades infecciosas.

He descubierto que en lugar de bloquear o eliminar el trauma, terminar la *gestalt* (completar la serie de situaciones y emociones) de cada dolor inconcluso ha sido el método más apropiado, duradero y efectivo. Esto no es nuevo, pero el método y el contexto en el cual he desarrollado esta enseñanza sí lo es.

Conclusión de la *Gestalt*

Juan, comerciante de 45 años, vino a verme porque sentía que necesitaba ayuda para mejorar su desempeño en los negocios. Tenía éxito en la mayoría de los campos, pero no era capaz de poner término a ciertas tareas. Descubrimos que lo que sentía

hacia su negocio era lo mismo que había sentido en un romance que tuvo en la universidad. Se había enamorado tanto de una mujer que tomó muchas de las características de su personalidad y cambió su estilo de vida para emular su amor hacia ella. En primer lugar, estaba tan envuelto que el tiempo pasaba con rapidez, estuviera con ella o no. En segundo lugar, quería que la relación continuara por el resto de su vida, pero ella no estaba enamorada de él y, en tercer lugar, la relación terminó. Bajo hipnosis, se aclaró que era lo mismo que sentía en la actualidad por su negocio. Su relación incompleta creó un patrón de: en primer lugar, sentimientos intensos, intensificación de los intereses y entrega total; en segundo lugar, imposibilidad para llevar cuenta del tiempo y, en tercer lugar, resultados inalcanzables. Su parte inconsciente tomó la decisión de que, en cualquier situación en la que coexistieran esos mismos sentimientos y deseos, no permitiría un resultado satisfactorio.

Darle únicamente sugerencias poshipnóticas para que triunfara en sus negocios sería como poner maquillaje sobre un rostro muy cicatrizado. El maquillaje no puede cambiar lo que está debajo. Igualmente inefectivas eran las grabaciones subliminales que había usado. Estas son como poner muebles nuevos en una casa sin quitar los viejos. Algunos han usado la analogía de que la mente inconsciente es como un barril lleno de lodo, desechos y agua. Si vertieras agua en el barril, la fuerza del agua sacaría el lodo y en su momento saldría el agua limpia. Entonces tu mente inconsciente estaría lista para ayudarte a vivir los resultados que esperas, ¿cierto? ¡MENTIRA!

Ante todo, la mente no es como un barril de agua enlodada, sino como un universo en miniatura. La mente es capaz de hacer lo que parece ser un infinito número de cálculos por segundo. Hace millones y millones de cálculos por segundo en cada ojo sólo para procesar lo que vemos, y otros miles por segundo en cada oído para procesar lo que escuchamos. Todo cerebro hace cientos de millones de cálculos por segundo a nivel inconsciente sólo para hacer funcionar nuestros cuerpos.

Es necesario negociar con la mente inconsciente, y no nublarla con información consciente y supuestamente útil. Gasté años imbuyendo mi mente con sugerencias de cada seminario e cada iglesia de la Nueva Era del que puedas imaginar. Era un adicto a los seminarios. ¡Pero nada de esto me «curó»! Al utilizar las técnicas sanadoras del alineamiento y el apoyo, puedes sobrepasar el pensamiento consciente para neutralizar los obstáculos que te impiden alcanzar la plenitud. Si acudes al lenguaje del alineamiento como se describe en los capítulos 12 y 13, podrás lidiar con las emociones inconscientes al trabajar con el problema original y con todos sus efectos en una rápida secuencia o experiencia, tal como cuando ves una película adelantándola en alta velocidad hasta que termine. Y cuando la película termina, termina; es algo que has liberado.

Cuando volví a redactar esta sección, un hombre del medio oeste de los Estados Unidos me llamó para contarme sobre su reciente triunfo al usar otro principio para reeducar el inconsciente. Me habló sobre un sueño que había tenido y que sintió que era una premonición de un accidente futuro. Vivió el accidente en su mente varias veces, pero más bien, ensayó como salir ileso. El accidente del sueño original ocurrió en realidad, y cuando estaba sucediendo, su mente lo experimentó en cámara lenta como lo había practicado. Esto le dio tiempo para prepararse de una forma adecuada. Pudo acostarse en el asiento delantero del pasajero hacia su derecha con el cinturón de seguridad puesto, y evitó que lo golpeará la tapa del motor que pasó por el parabrisas justo donde él había estado sentado. Si hubiera estado sentado en su asiento, habría sido decapitado. Salió del accidente sin un rasguño. Muchos otros murieron debido a que un camión atravesó el centro divisor de la autopista y chocó de frente con los vehículos que venían en sentido contrario. Él creó una distorsión en el tiempo, en la que había experimentado todo en cámara lenta, y pudo prepararse para el choque y evitar morir. Mi punto aquí es que podemos volver a dirigir y reeducar el

inconsciente para que responda a una creación positiva en lugar de estar a merced de los patrones o creencias del pasado.

La mente de toda persona es capaz de hacer que el tiempo se detenga o que pase con rapidez. Algunas han experimentado divertirse tanto que el tiempo vuela y, cuando es hora de irse, sienten que acaban de llegar. Otros han sentido que un momento se vuelve una eternidad, especialmente cuando la situación es incómoda. Las personas pueden condensar toda una vida de dolor, temor, furia emocional, depresión, etc. en un momento, estando bajo hipnosis. Luego, cuando los pacientes escuchan varias veces la grabación que hago de la sesión en la que les doy instrucciones, practican repetidamente la liberación del dolor, temor, etc., efecto similar como cuando la persona practica lecciones de música. La práctica hace al maestro; así es como practicamos estar libres de lo negativo y practicamos experimentar una vida satisfactoria en lugar de la negatividad.

¿Alguna vez has estado listo para salir con alguien, has esperado con paciencia a que te recojan, has esperado y esperado, y la persona no ha llegado? ¿Cómo te sentiste? Muy mal, ¿verdad? Me imagino que estabas enojado, adolorido, resentido y que no querías ver a esa persona nunca más, en ese momento. Esto es un ejemplo de una *gestalt* incompleta. Cuando estás envuelto en una serie de acciones conectadas normalmente y que son interrumpidas, eso es una *gestalt* incompleta. Estar a punto de estrecharle la mano a alguien, ser interrumpido al hacer el amor, dejar tu automóvil en una intersección cuando te detienen, ser interrumpido cuando estás hablando, todas son *gestalten* incompletas. Que te callen y no te permitan terminar lo que estabas diciendo; que la persona con la que estás teniendo un romance termine la relación aunque creas que todo está bien; ser querido por alguien que de pronto te abandona por su muerte; mudarte; graduarte; ser adoptado... todas estas pueden ser *gestalten* incompletas. Los sentimientos de inconclusión y lo que se siente antes de tener estos

sentimientos son los que se repiten en tu vida. Este es el patrón, la creencia, la barrera. Estos sentimientos deben completarse, no olvidarse.

Al usar el lenguaje del alineamiento, se completan estas experiencias pasándolas en alta velocidad, un microcosmos del tiempo, y el patrón se concluye. En ese momento la energía puede volver a dirigirse. Lo que se obtenga sobre la barrera se convierte en información valiosa para vivir con sabiduría y compasión. La barrera se reemplaza por tu integridad original, y te permite vivir tu propósito y lograr tus metas al mismo tiempo que aprovechas tus talentos, dones y habilidades.

¿Significa esto que de un solo golpe todo se puede manejar? Bueno, casi; pero no totalmente. Debes estimular tus emociones a que REVIVAN LA EXPERIENCIA, Y LA REVIVAN, y la revivan, y la revivan y la revivan hasta que sientas que tu batería emocional y psicológica ha quedado descargada. El estímulo para revivir la experiencia ocurre con rapidez en un microcosmos, como cuando ves una película en alta velocidad. Puede que tengas que repetir el proceso para completar cualquier residuo que haya quedado de la emoción o, en ocasiones puede que la controles desde el primer intento.

Es valioso reforzar el proceso todos los días al escuchar la grabación. Recomiendo escucharla durante veintiún días. La mayoría de las personas parecen tener la capacidad de establecer un nuevo hábito en ese período de tiempo. Hace que puedas dejar tu automóvil emocional en neutro, y esto a su vez te permite rodar para detenerte a tu propio tiempo. Todo en la vida tiene algo así como una «vida útil». Revives la experiencia por el tiempo que tarda su «vida útil» o su período de vida. En mi caso particular, condensé toda una vida de molestia emocional en unas pocas sesiones. En ese momento, me sentí aliviado. El trauma terminó y nunca más he reaccionado a éste desde entonces.

Es recomendable practicar el completar las experiencias emocionales inconclusas, así como practicas tus lecciones de piano o las actividades deportivas. Esa energía emocional que antes dirigías de una manera incorrecta queda ahora al servicio para ser utilizada como motivación para vivir realizado. Cada estado emocional protegerá su propio territorio emocional para que, de este modo, pueda sobrevivir bajo sus propios términos aun si te daña en algún nivel. Y todos los estados emocionales de tu mente sobrevivirán mejor cuando vivan de acuerdo con lo que les dé una experiencia de realización total.

La realización es la supervivencia en su máximo esplendor. En lugar de estar fragmentado, terminas usando tus energías de forma omnidireccional, como cuando quemas una luz de bengala en un día festivo. Después de ese momento, la energía de cada estado emocional puede enfocarse y entretorse en una especie de cuerda emocional. Los estados emocionales de la mente, cuando han sanado, forman un tipo de cuerda motivadora que te guía, te hala y te llama a seguir el camino de la realización. Tus emociones negativas, cuando dan un giro, están expresando la necesidad que tienen de sobrevivir en un estado de alineamiento como tus talentos, dones, y habilidades. Aparecen ante ti como tu propósito y tus metas durante tu viaje por los caminos de la vida bajo la guía de tu verdadero ser.

Pat acudió a mi consultorio porque siempre estaba cansada, y su doctor no había podido encontrar la razón. Después de estar en trance, recordó la primera vez que se había sentido así de cansada. Fue cuando estuvo embarazada de su primer hijo. Había estado en una fiesta junto a su casa y cuando regresó, encontró a su madre y a su esposo juntos en la cama. Se sintió atrapada en el matrimonio debido a sus creencias religiosas, y por largo tiempo, estuvo deprimida y cansada, un tipo de escape de sus problemas. Cuando se encontraba ante una situación que requería una decisión o acción se cansaba porque no veía escapatoria.

Al estar en hipnosis, la guíé a sentirse atrapada, deprimida y cansada por el problema hasta que lo completó. Después de eso, escuchaba la grabación de la sesión, la cual la hacía revivir dicha experiencia una y otra vez día tras día. De esta forma, practicó concluir la experiencia emocional negativa hasta que tuvo un agradable sentimiento de totalidad. Para reemplazar su cansancio en lo que a ella le parecían ser situaciones sin solución, negocié con su inconsciente de modo que empezara a pensar en otras opciones en forma automática, y su fatiga desapareció. Aún estando en trance, la llevé varias veces al futuro para que experimentara su nueva dirección liberada de la carga emocional. Este proceso reeducó su inconsciente de modo que se sintiera más familiarizada con sus nuevas metas a medida que progresara. Ahora trabaja dentro de su integridad básica (totalidad), utiliza sus talentos, vive cumpliendo sus propósitos a plenitud y cumple sus nuevos objetivos en el mundo real.

Este proceso te permite estar en plenitud al terminar todos los asuntos inconclusos que el inconsciente todavía mantenga, y por lo tanto te coloca en un estado de integridad o de totalidad para que puedas manejar el asunto de vivir una vida de mejor calidad.

Toda situación inconclusa, todo sentimiento incompleto o parte de tu vida en la que aún sientas la punzada de un antiguo dolor es una experiencia parcial. Una parte de cualquier cosa es una fracción y no el todo. Cuando tienes un fragmento de una experiencia que afecta tu vida, no estás en integridad o en totalidad. Para estar en integridad debes terminar todas las fracciones o fragmentos y completar las *gestalten* y así vivir en estado de plenitud. Esto te permite alcanzar la naturaleza básica que recibes en la concepción y, a medida que entiendes esta naturaleza básica, experimentarás tu propia y única forma de totalidad, la cual no coincide con la noción preconcebida que otra persona tenga de ti.

Capítulo 4

EL AMOR, LAS RELACIONES, EL SEXO Y EL DINERO

«¡Maldición! ¿Por qué nunca me escuchas! Cada vez que te digo cómo me siento me dices: "Yo también me siento así" o "es mutuo" ¡y me callas!»

Bien, tal vez no has dicho esto, pero probablemente has tenido tu propio combate en el que tú o tu compañero o compañera han gritado, han perdido y han permanecido enojados, tal vez por varios días. Y si en su momento no lo expresas, el dolor se agrava tanto que se convierte en enojo, resentimiento, venganza... Es probable que te sientas así en este momento con alguien en tu vida, ya sea tu cónyuge, amante, amigo, amiga o jefe.

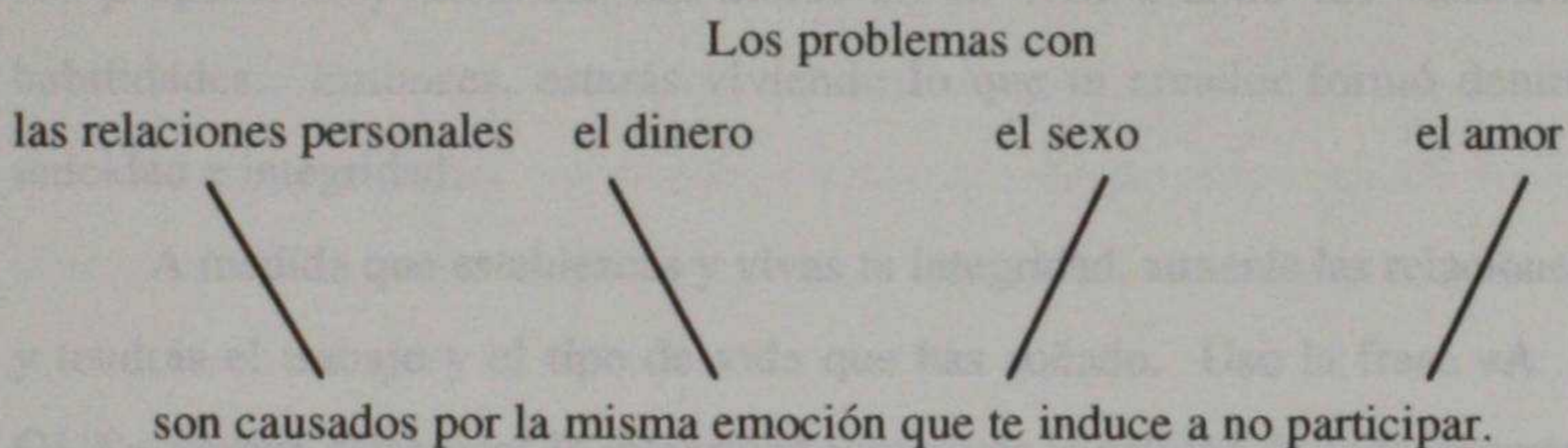
Puedes negarlo si quieres, pero todos sabemos que no es así en realidad. Algo que muchos hacemos es negarlo y decir: «¡yo no!» Y tú y todos los demás saben que lo dices de los dientes para fuera. No existe nadie que no tenga algún rencor o resentimiento escondido. Ahora bien, puedes quedártelo si quieres; y si te hace feliz, entonces quiero que conserves tu resentimiento por el tiempo que quieras.

Sin embargo, si tratas de deshacerte de los resentimientos y las emociones insanas en tu relación, debes cambiar tu futuro cambiándote a ti mismo. Cambia los viejos hábitos insatisfactorios que en el pasado significaron un desastre para ti. Sé tonto y echa a perder tu relación si quieres. Sólo pon resistencia para que tu ego pueda ser más importante que tu felicidad. Y recuerda, lo que combates, lo resistes, y lo que resistes, persiste. ¿No preferirías ganar usando un juego que sane: el proceso del alineamiento? ¡Mi compañera en la vida y yo estamos de acuerdo en participar en el juego, a cualquier precio!

EL AMOR ES AL SEXO, COMO LAS RELACIONES SON AL DINERO

Debido a que el cerebro graba experiencias en forma holográfica, cuando afectas un área de la vida, tiendes a afectar todas las demás. Es asombroso cómo cuando he ayudado a las personas a que mejoren la calidad de sus relaciones y el sexo, hacen más dinero y lo invierten de una manera más sabia. A medida que manejan mejor su dinero, sus relaciones también mejoran.

Puedes estar pensando: «Pero ninguno de estos aspectos se parece entre sí», y tienes razón; pero el sentimiento que te motiva a gastar dinero es como el sentimiento que te motiva a participar en una relación satisfactoria. Las emociones que te inducen a no participar en el amor, el sexo, las relaciones personales o el dinero son iguales.



Este sentimiento de no participación probablemente viene de una sensación de abandono. Existen personas que han sido abandonadas por miembros de su familia que las critican, que luchan y se divorcian; abandonadas por el desánimo, fastidio, sobreprotección, humilladas con observaciones ofensivas, y abandonadas debido al nacimiento de una hermana o hermano menor que recibía más atención. Por lo tanto, en lugar de ser abandonado o rechazado, crearás una relación distante en todos los campos de tu vida para evitar el dolor de ser abandonado más tarde. Esto hace que sientas que no puedes participar y este sentimiento fluye en todas las demás áreas de tu vida. Aunque parezcan distintos por estar en diferentes situaciones, es la misma protección emocional que trata de que el rechazo y el abandono no te hieran más en

el futuro. El único problema es que nunca puedes experimentar intimidad verdadera y triunfo porque utilizas formas de protección inapropiadas.

Para protegerte de una manera apropiada, de modo que puedas así triunfar en todas las áreas de tu vida, debes establecer tu integridad limpiando todas las emociones inconclusas. Si no tienes una relación sexual íntima que consideres buena, si no estás en una relación que sea satisfactoria y que te llene, si no tienes el trabajo que quieres, o si no ganas el dinero que mereces --sea lo que sea, si las cosas no están funcionando--, entonces no estás en integridad.

El proceso utilizado para establecer la integridad te permite completar todas las emociones inconclusas, formar tu totalidad o integridad, madurar en ella y vivir según tus propósitos, y alcanzar tus metas en la vida usando tus talentos, dones y habilidades. Entonces, estarás viviendo lo que tu creador formó dentro de ti, tu unicidad e integridad.

A medida que establezcas y vivas tu integridad, atraerás las relaciones correctas y tendrás el trabajo y el tipo de vida que has soñado. Uso la frase «**A MEDIDA QUE**» porque establecer la integridad y mejorar la calidad de vida ocurren en forma simultánea como resultado de haberte permitido ser tú mismo al estimular cada una de tus emociones a que continuaran hasta que alcanzaras un sentido de totalidad.

Al nacer, podemos ser comparados con una moneda de plata nueva. Con el tiempo, los martilleos de la vida nos van dejando marcas a medida que experimentamos dolores y traumas. Al final, lucimos más como una pieza de rompecabezas con hendiduras y protuberancias. Luego, en forma inconsciente, vamos por la vida buscando y encontrando otros cuyas hendiduras y protuberancias calcen con las nuestras. Pensamos que estamos «enamorados» y la verdad es que estamos «complementados» o «familiarizados». Una ilusión de aceptación incondicional encaja con un romance ardiente y lujurioso hasta que nos damos cuenta de que los

mismos errores que experimentamos con nuestros padres están representados en nuestro cónyuge, o eso pensamos. Por lo general, todos buscamos lo que sentimos que es normal en contraste con lo que es extraño. Nuestra ganancia, por lo tanto, es lograr o crear una relación con alguien que perpetúe los sentimientos dañados, y repetimos el pasado.

Las protuberancias de los otros calzan con nuestras hendiduras y viceversa; calzamos como dos piezas de un rompecabezas. Sin embargo, la base de nuestra relación es que nuestro «complemento» represente las «protuberancias» exactas y que haga las mismas agresiones emocionales que nos lastimaron desde el principio. Buscamos seguir igual que siempre, lo cual es reacción emocional por naturaleza, y duplicamos la misma vida de la que tratamos de huir en principio.

Nuestra meta es alcanzar, al final, emociones que consideremos normales; y si lo que ha sido normal para nosotros es doloroso y solitario, entonces doloroso y solitario es lo que crearemos para nosotros mismos. Hacemos que nuestros jefes nos despidan, que nuestros amantes se disgusten con nosotros, que nuestros hijos e hijas huyan de nuestro lado e incluso que los conductores en los caminos se disgusten con nosotros; todo para ser capaces de lograr nuestra normalidad: ser rechazados y estar solos. Esto afecta todos los aspectos de nuestra vida: nuestra vida sexual, nuestro salario, nuestras relaciones de todo tipo, etc. Todo se va por la borda si logramos la normalidad cuando la normalidad equivale a la soledad. Por lo tanto, es esencial que recurramos a la sanación interna, la cual completa el trabajo de reconstrucción emocional al llenar vacíos y completar todas las *gestalten*, como se describió con anterioridad.

Emocionalmente, a medida que logramos integridad y totalidad, parece que sanamos de adentro para afuera, como si reemplazáramos todas esas hendiduras por un tipo de colágeno que rellenara todas las brechas. En ese momento, sentimos que

volvemos a nuestra forma original como cuando nacimos, y somos más sabios y más sofisticados porque pasamos por el proceso de sanación.

Las personas dañadas repiten sus sentimientos dañados en todas las relaciones. «Como era en el principio, ahora y siempre. El mundo sin fin.» Esta afirmación religiosa se aplica a cada uno de nosotros porque, no importa lo que experimentamos cuando niños en términos de nuestros sentimientos, tendemos a repetirlo una y otra vez en nuestras vidas. Esto puede crear patrones de comportamiento tanto saludables como no saludables.

Una querida amiga y cliente que trabajaba como actriz acudió a mí para que la ayudara con un problema. Había salido recientemente del hospital donde le habían extraído parte de un pulmón debido a un cáncer. Presentaba muchísima hostilidad hacia sus hijos. Cuando le pedí bajo hipnosis que volviera al origen de su enojo lo que salió fue un tremendo odio hacia su madre. Su enojo fue tan fuerte que se retorció y gritó y maldijo y vociferó como si le estuvieran haciendo un exorcismo. Los sentimientos que había desarrollado en la relación con su madre eran los mismos que en ese momento tenía en la relación con su esposo y sus hijos. Se aclaró que sus hijos no eran el problema, pero que incitaba a los que estaban a su alrededor para que se comportaran de una manera tal que le permitiera recrear sus sentimientos hacia su madre. En cierto modo, hacía en forma inconsciente que actuaran como su madre para ella poder mantener sus sentimientos y comportamiento «normales». Por eso es que los niños que han sido abusados muchas veces crecen y abusan de sus cónyuges o se casan con alguien que abusa de ellos y luego tienen hijos de quienes también abusan.

Cuando se les confronta con esta idea, muchas personas dicen: «Pero mis relaciones actuales no son nada parecidas a la relaciones con ninguno de mis padres». Pero después de indagar más, descubrimos que no es su comportamiento y temperamento lo que es necesariamente igual, sino las emociones que resultan al final,

las cuales repiten. Cuando tenemos ese molde o sistema de creencias en nosotros, hacemos que los que nos rodean se comporten de tal manera que reaccionen hacia nosotros emocionalmente de acuerdo con ese molde o patrón. Es como un programa de computadora que vuelve a funcionar cada vez que presionas la tecla que lo activa. En otras palabras, mi programa negativo presiona la tecla que activa tu programa negativo, que a su vez pulsa otra de mis teclas y activa otro programa negativo. Esto se convierte entonces en un círculo vicioso bastante negativo. Como consecuencia, siento los mismos viejos dolores emocionales normales para mí. Luego te culpo por herir mis sentimientos, sentimientos que yo mismo hice que crearas en primera instancia. Me siento dolorosamente normal de tu atención negativa. Esa es mi ganancia, por más dolorosa que sea.

Mientras que cada uno de nosotros no sea su mejor amigo, no podremos ser el amigo del otro o de nosotros mismos; mientras no «limpiemos la casa» o reformateemos los discos de nuestra computadora, no los limpiaremos de todos nuestros asuntos emocionales incompletos. Te conviertes en tu mejor amigo cuando tomas la responsabilidad, vives en integridad y según tu propósito, trabajas por tus metas, usas tus talentos, dones y habilidades y vas hacia la dirección a la que tu creador te dispuso que fueras. Las lilas fueron diseñadas para ser lilas. Los *Porsche* fueron diseñados para funcionar como *Porsche* y no como montacargas. Tú fuiste diseñado por tu Creador para que funcionaras como tu propia persona, y no como tu cónyuge, amigo o amiga, padre o madre o como cualquier otra persona piensa que debes ser.

Entonces, ¿por qué no lo haces? Porque no puedes. Estás tan cargado con tu equipaje emocional inconcluso, y no lo dejarás ir porque te produce seguridad. Así es que no lo dejes ir, si es lo que quieres en realidad y no limpies la casa primero; no tires los viejos muebles emocionales ni pon los nuevos si quieres repetir los viejos patrones

por el resto de tu vida. Hacerlo o no depende de ti. La necesidad y la soledad, la inseguridad, la baja autoestima y todos los demás aspectos emocionalmente no saludables de tu vida se eliminarán cuando vivas en integridad, y todo esto depende de ti, ¿no es así?

Cuando tú y la otra persona en tu relación están en una disputa, y ninguno de los dos puede usar la técnica del estímulo, la discusión se les puede ir de las manos y puede que empieces a pensar cómo terminar la relación. Eso nos ha pasado a muchos. En algún momento es necesario alinearse un poco entre ambos o la relación se va por la borda. Sin embargo, en cuanto uno de los dos tiene la inspiración para empezar a decirle al otro que continúe siendo como es, las cosas cambian y el argumento comienza a debilitarse. Todo lo que se necesita es que uno de los dos empiece a estimular al otro a que continúe siendo como es, y la sanación comienza. Se reconcilian pronto y serán más sabios por la experiencia.

La fórmula es sencilla. No importa lo que esté pasando, en el momento en que uno de ustedes esté perdiendo el control o ya lo haya perdido, el otro debe decir: «En realidad quiero que estés así, si es lo que quieres. Si sientes que te hará sentir mejor, en verdad quiero que sigas sintiéndote de esa forma el tiempo que necesites. Tus sentimientos son importantes para mí, y lo que estás sintiendo es lo que deseo que sientas. ¿Te sentirías mejor si me hablaras al respecto? Te apoyo totalmente y apoyo la manera en que te sientes ahora».

Si quieres abreviarlo, simplemente muestra tu apoyo repitiendo una y otra vez: «Te amo exactamente como eres, y respaldo como te sientes en este momento». O puedes repetir: «Apoyo como te sientes en este momento». De hecho, puedes usar segmentos de todo lo dicho anteriormente en ciertos momentos durante las rabietas de la otra persona. Al repetirlo de una forma sincera, amable y que muestre tu apoyo, el enojo disminuirá. Si puedes apartar tu ego de la escena para ir en busca de la gran

ganancia, usarás esta técnica y la adecuarás a tu propia personalidad; y serás un verdadero triunfador, un triunfador en la vida.

PANTANOS, ROLAS DE CRISTAL, METÁFORAS Y SANACIÓN

La definición de salud es estar libremente para vivir una integridad plena y consciente, sin obstáculos, sin miedos, sin vergüenzas y sin carencias. El camino de integridad es el siguiente: eliminar cualquier trauma de vida que te incluyere como el concepto de integridad que tiene una persona o una idea que alguna vez debes dar el resultado para nosotros.

Cuando vives una vida que está conforme con las reglas que han sido puestas para ti como los profesores, padres o directos, desde un punto de vista de persona eres libre. Cuando descubres que el modelo que ellos tienen, creen que está en integridad, pero cuando estudias la verdadera integridad, generalmente se cae y se critica. Cuando la verdadera integridad y libertad se cae por el miedo que los padres tienen para ti, que frecuentemente se preguntan: ¿Qué hicieron mal? No se dan cuenta de que cada persona tiene una totalidad física que puede ser o no ser una muestra de la forma que ellos quieren que sea.

Si tienes miedo para comunicarte, escuchar, escribir y hablar en público, y lo haces con facilidad, tu profesión en la vida podría ser cualquier cosa, para comunicarte y hablar al público. Ahora bien, si esta meta se te antoja y no puedes de tu trabajo, si te obligas a hacer algo que no quieres hacer, y no eres ninguno de los talentos más grandes, entonces te vas a sentir inseguro. No estar en integridad. No estar en integridad te hará estar inseguro, inseguro, inseguro, malhumorado, posiblemente ser el mismo hacer cosas que no quieres hacer.

Capítulo 5

I Parte

FANTASMAS, BOLAS DE CRISTAL, METÁFORAS Y SANACIÓN

Mi definición de salud es estar liberados para vivir una integridad inherente y sin obstáculos, ser quienes somos en verdad y no engañarnos a nosotros mismos. Mi concepto de enfermedad es el siguiente: estamos enfermos cuando tratamos de vivir lo que percibimos como el concepto de integridad que tiene otra persona; o sea, algo que alguien más piensa que es apropiado para nosotros.

Cuando vives una vida que está conforme con las reglas que han fijado personas tales como los profesores, padres o clérigos, desde su punto de vista, tú pareces estar «bien». Cuando concuerdas con el modelo que ellos tienen, creen que estás en integridad, pero cuando estableces tu verdadera integridad, generalmente te condenan y te critican. Cuando tu verdadera naturaleza o integridad no calza con el guión que tus padres tienen para ti, con frecuencia se preguntan: «¿Qué hicimos mal?» No se dan cuenta de que cada persona tiene una totalidad única que puede ser o no ser exactamente de la forma que ellos quieren que sea.

Si tienes talento para comunicarte, enseñar, escribir y hablar en público, y lo haces con facilidad, tu propósito en la vida podría ser utilizar estos talentos para comunicarte e instruir al público. Ahora bien, si eres mecánico de automóviles y no disfrutas de tu trabajo, si te obligas a hacer algo que simplemente no te gusta, y no usas ninguno de tus talentos más naturales, entonces te sentirás bastante incompleto. No estarás en integridad. No estar en integridad te hará estar estresado, sentirte infeliz, irritable, malhumorado, posiblemente ser abusivo, luchar contra todo y contra todos,

sentirte culpable, censurado y avergonzado. Tendrás enfermedades psicosomáticas, como dolores de espalda, de cabeza, problemas de piel y quizás horribles enfermedades relacionadas con el estrés. Este tipo de persona piensa que la vida no vale mucho la pena, ya que vivir verdaderamente es crear de corazón. Si no creas de corazón durante una buena parte de tu vida, mueres emocional y tal vez hasta psicológicamente. En la naturaleza está la prueba: si un árbol no produce más, se marchita y muere. La naturaleza de Dios es crear, y para vivir a imagen y semejanza de Dios, debemos crear de acuerdo con nuestra naturaleza. Las nueces no crecen en plantas de tomates, mas los tomates sí. Debemos dar de acuerdo con nuestra naturaleza, y ¡nuestra naturaleza es vivir!, ¡estar vivos!, ¡aceptarnos y amarnos a nosotros mismos!

Ahora observa tu propia vida. ¿Te sientes infeliz en tu trabajo? ¿Te quejas por todo y tienes dolores crónicos sin una causa aparente? Cuando leíste esas preguntas, tal vez te sentiste indignado y moviste la cabeza y dijiste: «¡Bueno, ese no es mi caso!» Esta bien, tal vez no, pero si estás sufriendo de tensión y dolores de cabeza, cuello, y cintura, tienes sobrepeso, no puedes aceptarte como eres, lanzas críticas y luchas contra tu familia y contra otros constantemente, te sientes deprimido y atrapado, entonces tal vez estés interesado en poner en práctica el juego del alineamiento.

Antes de ahondar en la sanación mediante el alineamiento, quiero que sepas que no me molesta si no admites que tienes alguno de esos problemas. Tal vez no quieras admitir que sientes algo parecido vagamente a esos dolores que muchos hemos sentido por tanto tiempo, que hasta llegamos a considerarlos normales. Tal vez no quieras afrontar tu dolor porque inconscientemente temes dejar ir algo que ha sido gran parte de tu vida. Es como la tachuela sobre la que te has sentado por tanto tiempo, que ya la sientes parte de tu anatomía. Es similar a la experiencia que siente el preso al ser liberado de la prisión después de muchos años. Algunos se sienten

totalmente perdidos porque el mundo ha cambiado y carecen de algunas de las destrezas para vivir en ese mundo evolucionado. De manera inconsciente, quieren volver a prisión, con lo que están familiarizados. De hecho, muchos tienen tantos deseos de volver a prisión que el inconsciente los hace cometer otro crimen para ser encarcelados de nuevo.

Estos prisioneros no se hubieran visto provocados a repetir innecesariamente estos actos ilegales, de haber desarrollado las habilidades del alineamiento en todas las situaciones adversas (enemigos); en otras palabras, aquellas habilidades de concluir todas las cargas y *gestalten* emocionales a las que no se les ha dado fin, concluir todas las emociones desagradables, etc.

Practico lo que llamo «El Juego de la Sanación». En este juego me alineo con la persona, quien además de tener dolor emocional o físico, defiende su derecho a sentirse enfermo de la mente o del cuerpo, o de ambos. No importa si la persona está enferma psicósomáticamente o por un virus. Cuando tienes una enfermedad y pones resistencia a tu estado, empeoras la aflicción. Preocuparnos por cualquier cosa empeora el problema porque nuestra imaginación trabaja tiempo extra y hace que las cosas estén fuera de proporción. La mayoría de nosotros hacemos esto bastante bien. En mi caso, por el contrario, estímulo a la persona con ideas como las siguientes: «Si te sientes enfermo, es el momento para que te sientas así, y no tienes que sentirte mejor hasta que no te sientas mejor. Tu cuerpo está tratando de decirte algo y si te sientes de mal humor, te está diciendo que algo no está alineado. Ahora bien, no tienes que alinearte con todas las distintas tangentes en tu vida si no quieres, y lo que estés sintiendo en este momento es lo que se supone que debes estar sintiendo o de lo contrario no te sentirías así. Quiero que estés como realmente estás y no tienes que estar mejor pronto si no quieres.»

En algunas ocasiones, a las personas simplemente no les gusta participar en el Juego de la Sanación, en el cual se les estimula a que se sientan como se están sintiendo hasta que ocurra la sanación. Sé que cuando empecé a utilizar el Juego de la Sanación, éste hizo que los demás se enojaran un poco conmigo hasta que se sintieron mejor. Me sentí un poco intimidado por el hecho de que estaban reaccionando con desagrado hacia la manera en que yo estaba llevando el juego. Examiné mis razones para practicarlo, eliminé algunas de mis emociones no saludables y pulí mis destrezas. Estoy seguro de que con el tiempo me volveré más diestro en el juego y, a medida que aprendas a usarlo, aprenderás, como yo lo hice, que puede jugarse de tal manera que se tenga una actitud más saludable sin hacer enojar a nadie. Tal vez se confundan un poco, pero rara vez van a enojarse.

El enojo y el temor mal conducidos son manifestaciones de una salud afectada emocionalmente. Por lo general, no los consideramos como trastornos de la salud, pero si uno está enojado por mucho tiempo, puedes apostar hasta el último centavo a que con el tiempo saldrán como una enfermedad física porque el cuerpo toma las características de las emociones que se encuentren en el inconsciente. El enojo se convierte en una disciplina como el fisicoculturismo. Con el tiempo, el cuerpo asume las características de la disciplina.

Yvonne estaba sobrecargada de emociones de temor que la hacían ver la vida de una manera ensombrecida, como si la viera a través de unos anteojos oscuros, a pesar de que su doctor le había dicho que tenía los ojos en perfecto estado. Su visión sanó al utilizar el impulso de la energía adversa en la emoción oculta y al volver a dirigirla, por medio de la negociación, a una dirección más sana.

Lo que sigue es un extracto de la sesión.

VANN. ¿Podrías ver de nuevo dentro de la bola de cristal...? Me gustaría que miraras qué es lo que ves. ¿Por qué está más oscuro cuando te levantas en la

mañana?, por qué ves como si te pusieras lentes de color o algo...? Entonces, ¿puedes ver si hay algo ahí adentro? Podría ser como una metáfora, podría ser como un sueño.

YVONNE. Lo único que veo es un cementerio.

VANN. ¡Ah, un cementerio!

YVONNE. Sí.

VANN. Muy bien, ¿puedes usar tu lente de acercamiento para ver lo que sobresale en el cementerio?

YVONNE. Está muy oscuro.

VANN. Uh hummm.

YVONNE. Y el viento está moviendo los árboles.

VANN. Está bien, te diré qué vamos a hacer. Usa un lente infrarrojo para que veas como si fuera de día en este momento. Sé que está muy oscuro, pero si usas un lente infrarrojo, lograrás ver. Bueno, ¿qué ves?

YVONNE. Veo... una persona... es... un... No sé.... no es humana.

VANN. Ves a una persona que no es humana.

YVONNE. Sí. No hay cuerpo, sólo ropa.

VANN. ¿No hay cuerpo, sólo ropa?

YVONNE. En el...

VANN. ¿En este espíritu, o lo que sea? Muy bien, me pregunto si tú... me pregunto si Tuisis nos ayudaría. ¿Estás ahí? (Tuisis es su espíritu guía).

TUISIS. Sí.

VANN. Ya que eres un espíritu. ¿Puedes ver al espíritu que está en esa ropa y decirme de qué espíritu se trata? Porque puede ver espíritus, ¿no es verdad?

TUISIS. Sí puedo.

VANN. ¿Cuál espíritu está en esa ropa ahí en el cementerio?

TUISIS. Es un espíritu maligno.

VANN. Es un espíritu ma...maligno.

TUISIS. Sí

VANN. ¡Ahhhhh! ¿Cuál es la naturaleza de ese espíritu maligno?

TUISIS. Es un espíritu maligno que chupa sangre.

VANN. ¡Chupa sangre!

TUISIS: Sí.

VANN. Es uno que chupa sangre. ¿Qué quiere decir eso?

TUISIS. Los chupasangre son malvados. Beben sangre. Matan.

VANN. ¿Así es que beben sangre y matan al bebérsela?

TUISIS. Cazan personas.

VANN. Bien. Veo una cruz hecha de oro puro y una estaca de madera. Toma la cruz y la estaca de madera. Usa la estaca y tus conocimientos en el karate para defenderte con la cruz y el Espíritu Santo, acércatele sigilosamente, pon la cruz en su frente y clávale la estaca en el corazón. El Espíritu Santo te guía para que lo hagas usando el karate. Hazlo de repente y con rapidez sin que él sospeche porque ni siquiera sabe que lo estás mirando a través de una bola de cristal. Y dime cuando ya lo hayas hecho.

TUISIS. ¡Ay! Le clavé la estaca en la cabeza, y ella, creo que es un espíritu femenino, y ella me mordió la muñeca, y se fue.

VANN. Se la clavaste en la cabeza, te mordió la muñeca y se fue. Está bien. Estamos rodeando la muñeca...

TUISIS. No alcancé llegar al corazón.

VANN. Muy bien, estamos rodeando la muñeca con luz y estamos extrayendo el veneno. Ya sacamos todo el veneno.

TUISIS. Sí, ya me siento mejor.

VANN. Bien

TUISIS. Ya estoy bien.

VANN. Muy bien. Ahora estoy enviando todo un ejército de Espíritus Benditos, Tuisis, y la vamos a rodear. ¡Ah!, la metieron en una red y la están trayendo de vuelta. Aquí tienes una canasta llena de estacas de madera. Pon una en el arco. La están sosteniendo. ¿La ves? La están sosteniendo. Toma el arco y comienza a disparar las estacas de madera en su corazón.

TUISIS. Muy bien.

VANN. Justo en el corazón.

TUISIS. sangrando.

VANN. Bien.

TUISIS. No parece sangre, algo...

VANN. Bien. Ahora el sol está saliendo y su luz la está tocando.

TUISIS. Sí.

VANN. Bien.

TUISIS. Ella odia el sol.

VANN. Bien, el sol la matará, deja las estacas de madera.

TUISIS. Sí, sí. Odia.

VANN. Sí, y deja esa cruz de oro en su frente mientras se convierte en, lo que sea, humo.

TUISIS. Se está poniendo negra como ceniza.

VANN. Bien, bien, bien. Ahora, Tuisis, ¿qué papel ha desempeñado el espíritu maligno en la vida de Yvonne?

TUISIS. ¿Este espíritu?

VANN. Sí, este espíritu maligno que acaba de morir con las estacas de madera, la cruz y la luz.

TUISIS. Sí, hizo magia negra en Yvonne.

VANN. ¿Magia negra? ¿Como qué?

TUISIS. La lastimó.

VANN. ¿Cómo la lastimó?

TUISIS. ¡Ay! La oscureció, oscureció algunos de sus órganos.

VANN. ¿Oscureció algunos de sus órganos? ¿En su interior o en su exterior?

TUISIS. Dentro de su cuerpo.

VANN. Dentro de su cuerpo. Muy bien, si los ves ahora, deben lucir bien, y rosados y saludables.

TUISIS. No están así.

VANN. ¿No están así?

TUISIS. No.

VANN. Bien, me gustaría hablar con la oscuridad en sus órganos. Oscuridad en sus órganos, ¿estás ahí?

OSCURIDAD EN SUS ORGANOS. Sí.

VANN. Muy bien, oscuridad en los órganos, me gustaría hablar con la CAUSA de la oscuridad en los órganos sobre el por qué no se ha marchado la oscuridad. Me gustaría hablar con la Causa de la oscuridad en los órganos de su cuerpo. ¿Puedo hablar contigo, Causa?

CAUSA. Sí.

VANN. Primero que todo, sabes que te voy a amar y que en realidad te aprecio y que en realidad quiero que sigas cumpliendo tu propósito, el cual es como un tipo de protección, ¿no es así?

CAUSA. Sí, así es.

VANN. Dime de qué estás protegiendo a Yvonne.

CAUSA. Del temor.

VANN. ¿Estás protegiendo a Yvonne del temor? ¿Temor a qué?

CAUSA. Temor a que no pueda soportar mucho este temor.

VANN. ¡Ah!, ¿temor a que no pueda soportar mucho este temor?

CAUSA. Sí.

VANN. Entonces, ¿le teme al temor?

CAUSA. Sí.

VANN. ¡Mmmmm!. Sabes, el amor perfecto echó fuera todo temor. Sabes, yo te amo. En verdad, te acepto como eres. Temor, (ahora le hablo a «Temor») Temor, te amo justo como eres. Sólo entiende que si tienes que seguir existiendo, te apoyo en tu derecho de hacerlo. Pero sólo le estoy hablando al temor que es irracional. El temor que se supone que debe estar ahí, te apoyo y estímulo a que te quedes ahí para siempre, se supone que lo debes hacer, y yo espero que lo hagas. Pero el temor que es inapropiado, el temor que podría reemplazarse con las técnicas de alineamiento, también tienes derecho a existir, y lo sabes.

TEMOR. No entiendo... por qué el corazón tiene un color negruzco.

VANN. ¡Ah!, ¿el corazón tiene un color negruzco?

TEMOR. No totalmente negro, sino como con manchas.

VANN. ¿Como con manchas? Me gustaría hablar con las manchas de color oscuro que están en el corazón. ¿Puedo hablar con ustedes, por favor?

VANN. Tengo el presentimiento de que la razón por la que están ahí es la relación que tenía Yvonne con Tommy y con otras personas, ¿estoy en lo cierto?

MANCHAS. Sí, y por temor.

VANN. ¿Y por temor?

MANCHAS. Por temor.

VANN. ¿Temor a que alguien te lastime?

MANCHAS. Temor a que ella no soporte tanto temor.

VANN. ¿Temor a que ella no soporte tanto temor?

MANCHAS. Sí.

VANN. ¿Crees que...?

MANCHAS. ¡Ah, espera un momento! Creo que es porque Yvonne tuvo mucho temor y tuvo un ataque de ansiedad en la zona del corazón y su corazón palpitaba con rapidez y creyó que estaba teniendo un ataque al corazón.

VANN. ¡Ah!, pero no fue así... en realidad sólo fue un ataque de pánico.

MANCHAS. Sí. Se aterrorizó y pensó que estaba teniendo un ataque al corazón.

VANN. Ya veo. Bien, ¿crees que puedes enviar la verdad a todas las partes de Yvonne para que se limpie esa parte? ¿Se lo dirías a cada una de sus partes, conscientes o inconscientes, para que esa parte quede limpia?

TEMOR. Necesitas hablar con Temor.

VANN. Muy bien. Temor, ¿puedo hablarte?

TEMOR. Sí.

VANN. ¡Hola! Bien, dime qué ha hecho que existieras. ¿Es éste el temor que causó el ataque al corazón o qué?

TEMOR. Soy yo, Temor.

VANN. ¿Eres todos los temores, o eres sólo uno de ellos?

TEMOR. Soy el temor que controla el corazón.

VANN. Ya veo, eres el temor que controla el corazón.

TEMOR. Sí.

VANN. ¡Ah, entiendo! ¿Eres el temor que causó el ataque de pánico que afectó los músculos del corazón?... ¿y el temor que ella pensó que le estaba causando el ataque al corazón? Explícame, no estoy seguro de saber lo que estás afectando, dime qué estás haciendo.

TEMOR. Muy bien. No sólo fui yo, fueron glándulas de varias partes del cuerpo. Pero yo fui quien movió el músculo del corazón que la hizo estar como en estado de choque.

VANN. Muy bien. Entonces tienes temores múltiples. Nómbralos para llegar al temor que afectó el corazón.

TEMOR. Sí.

VANN. Está bien, ¿cuáles son los otros temores? Temor a...

TEMORES. Temor a morir, temor al miedo.

VANN. ¿Temor al miedo mismo?

TEMORES. Sí. Temor a no tener control, temor a tener un ataque al corazón y temor a sentirse incapaz de hacer cualquier cosa.

VANN. Entiendo. Eso significa que el principal temor causó muchos otros temores.

TEMOR. Sí, porque salieron a la superficie.

VANN. ¿Todos salieron a la superficie?

TEMOR. Sí, en un momento dado.

VANN. Muy bien, entonces la verdad es que ella iba a seguir viviendo, el miedo no iba a ir a ninguna parte porque ella iba a seguir trabajando conmigo. Ella tiene el control porque conoce el proceso del alineamiento. Ahora puede estar libre del temor a un ataque al corazón porque todos ustedes tienen estas habilidades. Todos ustedes pueden tener el control debido a los principios del alineamiento. ¿No es cierto?

TEMOR. Es cierto.

VANN. Así es que todos esos temores pueden agruparse. Mira a cada uno de un color diferente. ¿Puedes ver todos los temores: el temor al temor, el temor al ataque al corazón, el temor al miedo mismo, el temor a no tener control, el temor a sentirse

incapaz de hacer cualquier cosa, puedes verlos en colores diferentes? ¿Qué color le vas a dar al temor que afecta el corazón? ¿De qué color es?

YVONNE. Es blanco.

VANN. Blanco. Y, ¿de qué color es el temor a morir?

YVONNE. Es anaranjado oscuro.

VANN. Anaranjado oscuro. ¿De qué color es el temor al miedo mismo?

YVONNE. El miedo es como púrpura oscuro.

VANN. Púrpura. ¿De qué color es el temor a no tener control?

YVONNE. Es verde.

VANN. ¿De qué color es el temor a tener un ataque al corazón?

YVONNE. Es rojo.

VANN. ¿De qué color es el temor a sentirse incapaz de hacer algo al respecto?

YVONNE. Es un anaranjado amarillento, amarillo anaranjado.

VANN. De acuerdo, ahora, toma el blanco, el anaranjado oscuro, el púrpura, el verde, el rojo y el anaranjado amarillento y mézclalos, y cuando termines vas a tener el color del amor. Dime qué color es.

(La parte objetiva del inconsciente, a la que he llamado Yvonne, habla ahora.)

YVONNE. Rosado.

VANN. Rosado. Muy bien. Ahora, siente cómo el color rosado se mezcla con todos los temores; a medida que los mezclas todos, se forma el rosado y se convierte en aceptación, la cual estimula todos esos temores a que sean como son. Todos esos temores particulares son los innecesarios, o los irracionales de los que estábamos hablando, ¿cierto?

YVONNE. Sí. Eran inapropiados.

VANN. Entonces, en este momento lo ves como amor porque ahora puedes decirles a todos los colores que sean como son para que puedan llegar a su fin. Ahora, mira los órganos y nota si las manchas han desaparecido.

YVONNE. Sí, los órganos son de un hermoso color rosado.

VANN. ¡Ahhhh! Rosado en todos los órganos.

YVONNE. Sí.

VANN. Entonces, ¿Cuando Yvonne se despierte en la mañana va a ver con claridad, libre de las manchas?

TUISIS. Sí, así será.

LA SANACION MEDIANTE EL ALINEAMIENTO

Otro ejemplo interesante de la sanación por medio del alineamiento ocurrió con una cliente y amiga, la hija de un famoso actor. Un automóvil la atropelló mientras cruzaba una transitada calle de Hollywood. La golpeó con tal fuerza que su cuerpo fue lanzado sobre el automóvil y quedó tendida detrás de él en la calle. Los doctores temían que tuviera varios huesos rotos y heridas internas. Su novio y yo fuimos al hospital y la encontramos tendida en una camilla con dolores intensos. Lo normal para la mayoría es decir: «No te preocupes, todo estará bien». Primero que todo, no sabíamos si iba a estar bien y, ella en efecto estaba preocupada. Decirle que iba a estar bien, habría sido una excelente manera de preocuparla aún más porque forma una resistencia a la preocupación, y lo que resistes persiste. En consecuencia, decirle «NO te preocupes» es una insinuación subliminal al inconsciente a que se preocupe. Por el contrario, le dije: «Deja que el dolor continúe mientras yo trabajo con tu inconsciente en relación con tu condición». Mientras tanto, le practiqué una técnica de hipnosis para reducir el dolor. Pronto el dolor en su pierna desapareció y sólo quedó adormecida, e hice lo mismo con su brazo y pronto el dolor también desapareció.

Cuando la dejé, se sentía más cómoda. Tres días después, llamé a su novio para hablarle sobre un asunto de negocios. Ella misma contestó el teléfono para mi sorpresa. Estaba en su casa, sin un solo hueso roto, ¡ni tan siquiera un rasguño! Estaba adolorida, pero por lo demás estaba bien. Cuando la visité luego, le practiqué la misma técnica para reducir el dolor en su cuello y el dolor también desapareció.

Lo que hice fue dejarla que «marcara el paso» al admitir el dolor que obviamente estaba sintiendo. Dejar que la otra persona «marque el paso» es un proceso del alineamiento en el que haces que todos los componentes vayan hacia la misma dirección que la energía adversa, una energía sin control. Hice que ella fuera hacia la misma dirección que su dolor, no que lo resistiera. Resistirse sólo habría servido para prolongar y perpetuar el dolor y retardar la sanación.

Usas el peso y el impulso de tu problema para sanarlo de la misma forma que vuelves las llantas del automóvil en dirección hacia el patinazo, caminas una milla más y estimulas al caballo desbocado a que corra. Todos estos ejemplos demuestran cómo marcar el paso o cómo poner en práctica este proceso del alineamiento. La persona que está en un estado no saludable emocional o físicamente vuelve, por ende, a ganar control sobre su vida. Dicho problema es una percepción que radica en tu mente y, por lo tanto, en tus creencias.

Después de marcar el paso, debes «conducir» a la persona a la condición adversa. «Conducir» a una persona es sugerir una solución al problema. Cuando uno se encuentra en un estado emocional, son las emociones las que lo controlan y, debido a que éstas provienen de la parte inconsciente de la mente, es el inconsciente quien controla a la persona en ese momento. En el caso de mi amiga que fue atropellada en Hollywood, yo le dije: «No tienes que sentirte mejor en este instante». «No» es una negación, y la orden implícita es lo que está después de la negación; por lo tanto, «tienes que sentirte mejor en este instante» fue la orden oculta. Esto también

desalentó su necesidad de sentirse enferma para llamar la atención, lo cual es una forma de dominación, si esa hubiera sido una posible causa en su inconsciente.

Cuando utilizas estas técnicas, el consciente y el inconsciente marcan el mismo paso y son conducidos en ti y en la persona en quien aparentemente reside la condición adversa, lo cual te sana tanto a ti mismo como a la condición adversa. Cuando le das a la condición adversa en la otra persona la latitud para que sea lo que ya es, tú también te das la misma latitud. Recuerda, lo único a lo que en realidad puedes hablarle es a tu propia percepción de lo que piensas que está pasando en el mundo real. Así, tanto tú mismo como la condición adversa en el mundo exterior se colocan en la misma posición para poder concluir, por medio del alineamiento, toda la energía no saludable y eliminar de este modo todo motivo para no ser saludable. Esto hace que ambos bandos logren una nueva integridad porque a toda emoción existente se le permite completarse, por lo que logran un estado de plenitud o totalidad.

Capítulo 6

JANE Y SU FIESTA DE PERSONALIDADES

La siguiente es una conversación verdadera y más bien sorprendente entre Jane y sus «personalidades» cuando se hallaba bajo estado de hipnosis. No importa si crees o no en los personajes reales, especialmente en el Ángel del Amor y la Luz. Sólo observa los elementos importantes en los que yo: Primero, estímulo a cada personalidad a que continúe existiendo en su intención; segundo, negocio con cada una de las intenciones, las cuales se expresan de forma no saludable, y encuentro medios saludables y satisfactorios para manejar la forma en que se expresan esas intenciones.

Esta sesión está llena de insinuaciones al inconsciente y se trabaja bastante vendiéndole las ideas. El inconsciente pide atención y quiere expresarse conforme a sus talentos, dones y habilidades, los cuales se nos revelan en forma de intereses satisfechos. Reconocemos estos intereses satisfechos cuando nuestras emociones y la mente pensante se alinean. Cuando al estudiante se le permite y estimula a que se exprese conforme a esas tendencias naturales, el triunfo es natural y esperado. Es común hablar de dichas tendencias en sentido general cuando no se conocen, específicamente al permitir que el estudiante mismo busque la respuesta en su interior. Más adelante en el libro, se abarcará en detalle cómo descubrir tus talentos, dones y habilidades.

Después de hipnotizarla para poder hablar en forma directa con su inconsciente, Jane me indicó que éste estaba preparado para hablar conmigo.

Todas las palabras en negrita son insinuaciones, y aquellos que estén interesados en sólo saber cuán influyentes son, pueden leer únicamente lo que está en

negrita antes de leer la respuesta de Jane. Une estas palabras en frases y oraciones para que tengan sentido.

VANN. Personalidades de Jane, lo primero que les voy a decir es... que existen. Uno de los principios fundamentales es... que ustedes existen, y puesto que existen, tienen el derecho de existir. Toda actividad, toda conducta, todo sentimiento que se tenga está ahí por alguna específica y buena razón, aun si parece inapropiada en algunos niveles. En ciertas ocasiones, como con... el tumor fibroso que... se convirtió en el Departamento de Defensa y que yo ascendí al... Departamento de Permiso (Yo ya antes había negociado con su inconsciente. «Fibroma» fue el nombre que tomó una de las personalidades de Jane. Esta la protegió de ser lastimada en relaciones íntimas alejándola del todo. «Fibroma» estuvo de acuerdo en usar técnicas de «permiso» o «estímulo» para defenderla de modo que pudiera tener relaciones íntimas de una manera cariñosa. Esta era una forma más satisfactoria de protegerla.) Personalidades, pienso que es maravilloso lo que escogieron hacer. No puedo decirles cuánto lo aprecio. Es como validar todo en lo que creo y por lo que siempre he trabajado en la vida. También es validación total que las acciones correctas conducen a la salud. Dirigir las energías hacia mejores estados de longevidad y salud y organizar sus vidas para vivir en un estado de satisfacción plena es el mejor camino a seguir.

De este modo, sé que sea cual sea el motivo de esta depresión relacionada con la idea de tener 30 años, existe por una razón específica, ¿no es así? Existen razones detrás de la depresión, algo que tiene que ver con un enojo que tal vez ha estado cubierto, quizá algo que tiene que ver con el temor, algo que tiene que ver con el dolor, algo. No sé todas las respuestas, ni quisiera fingir saberlas. Pero, no importa lo que ustedes sean, quiero que sepan que tienen derecho a existir. Me gusta lo que una persona famosa dijo una vez: «Puede que no esté de acuerdo con nada de lo que digas, pero defenderé con mi vida tu derecho a decirlo». Yo defendiendo el derecho que

tienes de existir y quiero que existan de alguna forma. ¿Pueden hablarme sobre el envejecer, la depresión y el no poder superarla y cosas por el estilo?, ¿estarían dispuestos a hacerlo?

Asiente de nuevo y dice: «Está bien, esperaré».

JANE. ¿Qué tal Vann!

VANN. ¡Hola, cariño!

ANGEL DEL AMOR Y LA LUZ. Soy yo, el Ángel del Amor y la Luz.

VANN. ¡Ah, me alegra que estés aquí!

ANGEL. Hablo esta tarde en nombre de Jane, puesto que conozco esta verdad.

VANN. ¡Ah, muy bien!

ANGEL. Sintió que estaba volviéndose vieja, perdiendo su belleza, perdiendo su hermosura.

VANN. ¿A los treinta?

ANGEL. Cuando tenía treinta años.

VANN. ¡Santo Dios!

ANGEL. Tonterías, pero ella se encargó de eso. Y se ha sentido infeliz desde entonces. En ese tiempo estaba con su pareja, su segundo esposo. Y aunque en ese momento tenía sólo dos años más que él, sentía que como si fueran más años; y le molestaba muchísimo. Y creo que algo sucedió con respecto a este asunto de la edad, que fue muy traumático para ella. Y lo ha llevado consigo todo este tiempo. Pienso que pudo haber sido antes que le ocurriera esto. Pudo haber sido cuando era niña, cuando se dio cuenta de que a su papá le gustaban más los bebés que ella, y tenía tres o cuatro años cuando él ya no le prestó más atención. Y le dio toda su atención al bebé y creo que en algún lugar dentro de sí pensó que era vieja. Así que cuando cumplió treinta años, simplemente «le cayó» que era vieja, y que a los hombres les gustan las mujeres más jóvenes.

VANN. Tal vez es por eso por lo que le gustan los hombres más jóvenes. Ella sí que se ve joven. Ángel, ¿puedo hablar con la personalidad del temor a envejecer?

ANGEL. ¡Ah, el simple hecho de hablar de ello la hace gritar! ¡Ah! ¡ella está volviéndose loca, volviéndose loca! Pero creo que necesita enfrentarlo, Vann.

VANN. (alineándome con ella) Bien, Edad, aunque estés volviéndote loca por dentro, voy a dejar que lo hagas, y te amo y soy la persona a quien puedes gritarle con todo tu rencor.

EDAD. Soy Edad. Hablaré contigo, Vann. No es fácil para mí salir y hacer esto. Es muy, muy, muy difícil. Lo hago sólo porque confío en ti. Y vengo y hablo contigo porque hemos estado mucho tiempo juntos en este cuarto.

VANN. (alineamiento y órdenes implícitas en **negrita**) Gracias. Sabes que en verdad tienes **derecho de existir**. Es importante **que entiendas** esto, ¿no es así? Y aunque sea doloroso, **tienes todo el derecho del mundo de existir**. En verdad que sí. **Tú** eres la parte de Jane **que tiene el secreto de** lo que parece ser para todas las intenciones y propósitos, **la juventud eterna**. Tienes ese secreto, ya sea **que lo sepas** o no. Y en verdad quiero que existas porque sin ti, las cosas irían cuesta abajo con rapidez. Así que, **tienes un papel muy importante que desempeñar en «la Vida de Jane»**. Tienes un papel muy importante y **confío** en ti totalmente y **en tus talentos y tus dones porque la has mantenido en excelente condición física**. Ella es sumamente atractiva. A todo hombre que la mira se le salen los ojos. Cuando Jane vino a su última cita, un amigo que vino a verme quedó prendido de su aspecto cuando la vio.

EDAD. Es maravilloso.

VANN. Mi amigo es bastante exigente con las mujeres y le dijeron que Jane era una «fruta prohibida» y que él tenía que comportarse con propiedad o sufriría una amputación en un lugar estratégico.

EDAD. Adoro tu sentido del humor, Vann.

VANN. Por eso te digo que lo que has hecho es absolutamente maravilloso. Entonces te das cuenta de lo importante que eres. Existe algo en ti que ha mantenido a Jane **joven por siempre**. No aparenta tener cuarenta en lo absoluto. Podría pasar fácilmente por una mujer de treinta y dos. Tal vez **hiciste que dejara de envejecer a los treinta**. Ahora sabes lo que puede suceder cuando **Edad decide dejarla flexible y joven para siempre** y cómo ella sabe ayudarla a **mantenerse de esa forma**. Y las mujeres **pueden mantenerse de esa forma sin el beneficio de una reconstrucción facial y cirugía**. Mira, por ejemplo a Ann Miller. Hoy luce igual a cuando tenía veinticinco y baila igual de bien. ¿Recuerdas lo que hizo en una comedia musical con Mickey Rooney?

EDAD. Sí, recuerdo. La vi.

VANN. Entonces **debes saber de lo que te estoy hablando, Edad**.

EDAD. Sí.

VANN. Tienes la habilidad de seguir accedando la información que está en el A.D.N. y que hace que el tiempo no transcurra para que Jane pueda **vivir una vida llena todos los días de su vida, logrando cosas grandiosas y admirables hasta que sea tiempo de que vaya a su próxima expresión**. Tú puedes **hacer que se mantenga joven hasta que muera, joven y saludable** hasta el último minuto de su vida. Si cantara y bailara podría estar en escena **llena de vida y vigor** hasta que su alarma sonara y literalmente saliera de su cuerpo y llegara a su próxima expresión. Bien, **tú tienes esa capacidad**. Y mi pregunta es, **¿estarías dispuesta a hacerlo?**, porque **eres muy, pero muy importante**. Siento en mi interior que preferirías **divertirte haciéndolo** en lugar de llevar esa carga que has tomado. Sólo es mi opinión, **por supuesto que NO tienes que hacerlo**.

EDAD. Estoy totalmente de acuerdo. Estoy de acuerdo. Sería más divertido. Esto ha sido muy pesado.

VANN. El simple hecho de que residas en ésta mi amiga significa que **eres muy talentosa, muy dotada, muy capaz de hacer casi cualquier cosa. Sólo piensa en todo lo maravilloso que puedes hacer.**

EDAD. ¡Mmm!, me imagino que necesitaba que me llamaran la atención porque no lo había entendido así. Es una habilidad y debo decirlo, es un talento.

VANN. **¡Ya lo has hecho! ¡Ya lo estás haciendo!** (con esto la hago sentir que ya lo logró). Y hasta puedes **gastar todo tu tiempo haciéndolo y simplemente sentirte bien al respecto** y reírte en tu interior y decir: «qué buena chica soy».

EDAD. ¡Mmm!

VANN. ¿Por qué *no* **estar complacida con tus dones?** ¿Por qué *no* **mirarte en el espejo y estar complacida** con lo que ella ve? Si yo fuera ella, me pondría a **mirarme en el espejo y diría que he sido muy favorecida con buena salud y una buena apariencia.** Esta es una mujer de hermoso cuerpo y bello rostro y una **actitud juvenil con una personalidad bastante dinámica y flexible, muy inteligente,** y tú también eres todas esas cosas. ¡Esta eres tú!

EDAD. Eres asombrosamente generoso. Gracias por decirme eso. En respuesta a tu apoyo, seré más comprensiva conmigo misma.

VANN. En realidad no he hecho nada más que decirte la verdad. **Si la verdad te apoya, entonces posees la verdad.**

EDAD. Mas sabed la verdad y ella os hará libre.

VANN. Sí, Y me pregunto en este momento si **estarás dispuesta a gastar todos tus esfuerzos en ser joven y continuar recordándoselo a todo tu cuerpo por medio de tu A.D.N. para que éste se mantenga joven y se rejuvenezca para siempre hasta el momento en que ella decida marcharse.**

EDAD. Sí, estoy dispuesta.

VANN. Muy bien. **Continuemos.** ¿Me ayudarías a **contactar otras personalidades?** Necesito **ponerme en contacto con sus Lágrimas.** ¿Puedo **hablar con Lágrimas?** Voy a **llamarte Rejuvenecimiento de ahora en adelante.** Antes eras **Edad,** pero ahora **te llamaré Rejuvenecimiento.** ¿Está bien?

EDAD. Sí, y podemos visitarnos en el futuro.

VANN. Muy bien. Es un trato.

REJUVENECIMIENTO. Llámame Rejuvenecimiento. Ahora te ayudaré a encontrar a Lágrimas... Lágrimas. Me llamo Lágrimas.

VANN. Lágrimas, te amo, y estoy aquí para decirte una vez más que (de este modo me alinee con ella) **tú,** junto con las otras personalidades, **tienes derecho de existir.** Me gustaría escuchar tu historia.

LAGRIMAS. Tengo cinco años y tengo mucho dolor y aún no he dejado a Jane. He permanecido cautiva en su cuerpo, mente, alma y espíritu durante todos estos años. Mi nombre debería ser Dolor.

VANN. Está bien, Lágrimas, te llamaré Dolor.

DOLOR. Es esa vieja angustia que tuve con mi papá que parece que nunca sana. La locura de mi madre fue suficiente, pero mi papá, el dolor que me causó fue eterno.

VANN. ¿Porque nació tu hermana?

DOLOR. Sí, porque nació mi hermana y otras cosas. Estaba tan ocupado que ya no tenía tiempo para mí. Se ocupó con su trabajo y mi hermana y la religión y todas esas cosas que hacía con su tiempo. Simplemente, ya no estaba ahí. Me ha desilusionado tanto. Vivo en su interior, tú me entiendes. Ella ha intentado muchas cosas para deshacerse de mí, pero no me puedo ir.

(Observa el cambio poco ortodoxo entre el siguiente párrafo y las técnicas para redirigir que siguen a continuación y que están marcadas con un asterisco (*). Refiérete al Capítulo 12 para una explicación más técnica de cómo las estructuras en cursiva influyen las órdenes implícitas destacadas en negrita).

* VANN. Pero *no quiero que te vayas*. Sabes que más bien he tomado una virada distinta (virada en el sentido náutico queriendo decir dirección). En verdad *quiero que resistas*. Quiero (aislando dicha energía de la verdadera emoción) que tu energía, tus habilidades estén ahí. En realidad quiero que estén ahí. Eres absolutamente esencial para que ella tenga una vida de calidad.

* DOLOR. Esto no es común. Las personas por lo general quieren que me vaya.

* VANN. No, *no quiero que eso* pase. Porque si quisiera que te fueras, eso *no* sería **aceptar**, eso *no* sería **amar**. Sólo hay una forma de mostrarte amor y es **aceptarte**, exactamente **como eres, total y absolutamente, sin excepción**. ¡Y esto significa sin excepción alguna!

* DOLOR. Entonces, ¿me permiten existir!

* VANN. Claro que sí. De hecho, insisto en que lo hagas. (Empujarla a la dirección hacia la que ya se está dirigiendo frena su conducta).

* DOLOR. ¡Es sorprendente! Estoy tan acostumbrada a que me hagan a un lado, que me aparten a empujones, que me alejen, (lo que por supuesto hizo que la emoción permaneciera) que ni siquiera puedo imaginar que me permiten existir.

* VANN. Estoy pensando en alguna manera en que puedas tomar el dolor que eres y que puedas **volver a dirigir la energía**, (estoy separando la energía de la motivación). Insisto en que continúes existiendo. En verdad que sí. Pero me gustaría ascenderte de puesto. (Estoy ascendiendo el deseo de controlar a una dirección más apropiada). ¿Estarías interesada en un ascenso?

* DOLOR. Me gustaría. No puedo creer que me puedan ascender.

* VANN. Por supuesto que sí. Tal vez puedas **ayudarme. Ve pensando a cuál cargo puedes ascender en el que hagas algo que te cause mucho placer.** De hecho, me gustaría **cambiar tu nombre Dolor por Placer.** Placer verdadero.

* PLACER VERDADERO. ¡Vaya! Bueno, la palabra sexo viene a mi mente de inmediato.

* VANN. Muy bien, muy bien. ¿Qué más?

* PLACER VERDADERO. Comida exquisita, ir de excursión a la montaña, escuchar música, asistir a conciertos y al teatro, ver películas, largas caminatas en la playa, hacer el amor, reírme.

* VANN. Muy bien, **ese es tu nuevo trabajo. Acabas de recibir un ascenso,** (estoy haciéndola sentir que es algo real, el principio de la oración).

* PLACER VERDADERO. ¡Mmmmmmm!

* VANN. Y cualquier otra cosa que te cause placer.

* PLACER VERDADERO. ¡Uh, tantas cosas! Hasta trabajar es un placer. Los amigos, saborear un café en una cafetería, viajar, ¡oh Dios!, ir de compras, tener ropa hermosa. Y la lista sigue más y más. Tengo millones de cosas que hacer que me producen placer.

VANN. Lo que me gustaría que hicieras ahora es que experimentes todo esto como un preludio de todo eso que tienes que hacer. Me gustaría **que tomes un momento para practicar la sensación de vivir plácidamente por el resto de tu vida. Prácticalo varias veces en tu mente, de modo que para ti se convierta en un hábito llevarlo a cabo en forma fácil y automática, puesto que ese es tu nuevo empleo...** (estoy asumiendo su aceptación). Cuando lo hayas incorporado a ti misma como un hábito, házmelo saber.

PLACER VERDADERO. ¡Mmm, me siento mejor!

VANN. **¿Puedes ayudarme ahora?** Me gustaría **hacer contacto con otra personalidad**. Así que, ahora tu nombre es Placer.

PLACER VERDADERO. Hola, Vann, ¡Ahhh! (Ahora habla Placer).

VANN. ¿En qué estás pensando?

PLACER VERDADERO. Bueno, no sé, es que se siente tan bien estar aquí. ¡Vaya!, ¡es una reunión poco usual la que tenemos aquí esta tarde! Sólo Dios sabe cuántos más tendremos esta tarde.

VANN. Porque tú también **tienes derecho a estar aquí**. Me imagino que ya **escuchaste**. Es como si Jane le estuviese contando a uno de sus amigos. Si le dices a uno, les has dicho a todos.

PLACER VERDADERO. ¡Sí, sí! En realidad, esto más bien me resulta gracioso. ¡Es divertido! ¡Divertido! Tan sólo salir, hablar, salir al aire fresco, salir de esas cuevas secretas.

VANN. ¿Puedes hablarme de su sobrepeso? Sé que ella quiere deshacerse de unas siete u ocho libras que tiene de más.

GORDURA. Sí, puedo decirte algo de eso. B-i-e-n... nosotros («nosotros» es una mezcla de todas sus personalidades aquí presentes) tenemos una frustración sexual que ella nunca en su vida ha tenido que enfrentar, ¡nunca en su vida! ¡NUNCA! ¡NUNCA! ¡NUNCA!, nunca, nunca. Ella ha pasado muchísimo tiempo sin tener un hombre en su vida. Así que ya no quema todas esas calorías que acostumbraba quemar. También tenía ese problema de estrógeno, ya sabes, con aquel asunto del fibroma resuelto. Y, ya lo sabes, estoy segura que ya lo sabes. Por eso es que cuando las mujeres pasan por los cambios de media vida, terminan aumentando diez o quince libras porque eso es lo que son los fibromas, estrógeno mal colocado. Pero ya ella no tiene ese problema, por lo que también ahora probablemente perderá algunas libras. Y luego tenemos la frustración respecto a este asunto de la comida.

Algunas veces se da gustos comiendo dulces, lo que nunca antes solía hacer. Nunca antes en su vida se había dado mil gustos comiendo dulces. Pero creo que tiene algo que ver con su frustración sexual. De un momento a otro, empieza a sentir deseos de comer chocolates, chocolates, a pesar de que tiene una disciplina increíble, ¡increíble! Puede tomar el trozo de chocolate más pequeño y es suficiente para ella. Nunca se sienta y se da gustos comiendo, ¡nunca!

VANN. ¿Así que el chocolate es un pequeño reemplazo del sexo?

GORDURA. Sí.

VANN. ¡Entiendo! Sin embargo, ya que **Dolor se ha convertido en Placer**, ¿esto **tendrá un efecto en su disposición en general y en la forma en que se comporta ante el mundo?** ¿Se sentirá atraída por los hombres y este tipo de cosas?

GORDURA. Y hay que admitir, ella sí que sale a menudo, muy a menudo. Sale a muchos, muchos, muchos, muchos, muchos, muchos lugares en donde puede conocer hombres, pero no está conociendo a ninguno. Aunque no me conozco a mí misma muy bien --éste no es mi departamento, soy el departamento del peso--, existe una razón por la cual ella no está conociendo hombres, y es muy poco común. A pesar de que ha estado muy activa últimamente --¡vaya que si ha tenido actividad!--, no es el calibre que ella necesita. Necesitamos atraer al *Roll Royce*. Necesitamos, necesitamos llevar a Jane a ese próximo nivel.

VANN. *Me gustaría saber si estarías dispuesta a hacerte cargo del departamento de la esbeltez.* ¿Estarías dispuesta a hacerte cargo de ese departamento?, porque creo que sería divertido.

GORDURA. Bueno, en cierto modo he estado protegiéndola. Y esto hizo que engordara un poco, ya sabes.

VANN. Pero eso es responsabilidad del Departamento de Defensa o Permiso. ¿Así que por qué *no* dejamos que el Departamento de Permiso se haga cargo de esto (la gordura que la protege) y **tú te encargas del Departamento de Esbeltez y cómo sentirse bien al respecto?**

GORDURA. ¡Ah, se siente bien! Esbelta.

VANN. Esbelta y cómo sentirte bien sobre...

GORDURA. ¡Mmm!

VANN. Y de esa forma puedes **ser su guía**. Puedes **guiarla para que coma pequeñas porciones y que siga los caminos apropiados**. Ciertamente eres **capaz de hacerlo**. El hecho de que seas una personalidad de Jane significa que **puedes hacer casi cualquier cosa que quieras**.

GORDURA. Pequeñas porciones, eso es lo que debemos hacer. Puede comer lo que quiera, pero **pequeñísimas porciones**. Si quiere pizza, puede comerla. **Pequeñísimas porciones. Sí.**

VANN. ¿Te gusta?

GORDURA. Me encanta.

VANN. Entonces Esbeltez y orgullo de serlo, Grandioso. Ahora, ¿estarían dispuestos tú y el resto de la pandilla **a ayudarme a ponerme en contacto con Detonador, Enojo y Homero?** (Estos personajes en su interior son de sesiones pasadas. Detonador es el nombre para cualquier cosa que la indispona emocionalmente cuando no está hipnotizada, cosas que la hacen disgustarse y volver a vivir viejas experiencias en su historia. Enojo es obvio, pero Homero es una personalidad de su mundo inconsciente que representa a una inteligente persona que tiene la habilidad de dar consejos. Posiblemente, aquí está sirviendo como médium.) Sea lo que sea que eso signifique. Entonces, voy a llamarte, Detonador. Así que me gustaría que todos ustedes me ayuden a hablar con Detonador.

(En lugar de aparecer como Detonador, ella decidió aparecer como Respuesta).

RESPUESTA. Esta bien, aquí estoy, soy Respuesta. Bien, respondo a todo estímulo exterior que provoque todo ese dolor, que cause todas esas lágrimas, y así sucesivamente. Lo único que necesito hacer es ver el más mínimo fragmento de algo que le recuerde su relación con Jim (un amigo que la abandonó) y respondo.

VANN. ¿Te gusta eso?

RESPUESTA. Parece que tengo poco control sobre esto, debo decirte Vann. No sé por qué lo hago. Simplemente lo hago.

VANN. Bien, *quiero* que lo hagas si *quieres*... («Querer» tiene una manera de hacer que las conductas fallen cuando son inapropiadas para la persona).

RESPUESTA. ¡Simplemente lo hago!, ¡lo hago!

VANN. (me alinee con ella) Y tienes derecho de hacerlo. Esa (su reacción) fue sumamente dolorosa.

RESPUESTA. Sé que le estoy causando dolor, sabes. Sé que lo hago, pero estoy descontrolada.

VANN. ¿Me permites hablar con Descontrol?

DESCONTROL. Soy Descontrol. Este es Descontrol. Soy Respuesta, Descontrol (me doy cuenta que son el mismo).

VANN. Muy bien Respuesta Descontrol, me gustaría ir un poco más allá. Acabo de pensar en algo.

DESCONTROL. Muy bien.

VANN. Bueno, Respuesta Descontrol, me gustaría hablar con Causa.

DESCONTROL. ¡Ah, Dios, esto es tan pesado!

VANN. (Y con el propósito de crear aceptación digo) lo sé, y aún así te amo. Y estoy aquí para apoyarte.

CAUSA. Tengo una barrera, una cruz. Me veo a mí misma cargando esa cruz. Es negra, sólo negra. Este es mi lado más oscuro, Vann, el lado más, pero más oscuro. Soy la causa. (Susurrando) ni siquiera puedo explicarme. (Un poco más alto) es Medieval. Es oscuridad que proviene del otro lado. Es como muchas otras vidas pasadas, muchas vidas, muchas vidas pasadas. Era Medieval. Esta es la oscuridad.

VANN. (invoco un sistema de aceptación y apoyo más profundo) Ángel del amor y la Luz, y todas las personalidades de Jane, les pido con mucho amor y respeto **que la apoyen ahora**. Sé que ya lo están haciendo. Les pido solamente alinearse conmigo en su apoyo. Y sé que **lo harán simplemente porque yo se los pido**, porque todos ustedes son mis amigos. Y tú, Ángel de la Luz, me gustaría que estuvieras aquí y me gustaría que estuviera tu querido amigo Sabio y tal vez hasta Salomón. Bien, estamos todos aquí contigo Lado Oscuro, Causa, estamos aquí para apoyarte. Puedes **enfrentarlo ahora con coraje** sabiendo que todos estamos aquí para apoyarte.

DOLOR. Soy el Dolor de la Bondad Humana. Soy el Dolor que es genérico en todos los seres humanos. Me presento para decirte que no existe vida humana sin Dolor. Es imposible, no existe.

VANN. Entiendo. Y, ¿sabes lo que acabo de escuchar de Espíritu? (No supe de qué otra forma llamarla, aunque yo sabía que había una parte muy dentro de mí que sabía qué decir y que lo diría cuando abriera mi boca y lo dejara salir). Espíritu me dijo en mi interior, **«Dolor, también eres solución»**. **Dolor, cuando sientas tu propio dolor, automáticamente serás Solución, Solución a los problemas**. Este es tu nuevo nombre. Acabas de recibir un ascenso. El Espíritu acaba de decírmelo, y se presentó como **«Conocimiento»**.

DOLOR. Sé que ya es hora de que me gradúe.

VANN. Me gustaría decir algo. Creo que [yo empujo a Dolor hacia la dirección a la que ya está yendo (refiérete al Cap.23)]. **Dolor tendrá que existir.** (Esto hace que Dolor se relaje. El dolor saludable permanecerá y el dolor no saludable se completará).

DOLOR. Estoy de acuerdo.

VANN. Porque sin Dolor, no sé exactamente cómo decirlo, así que lo diré sin importar como salga. El dolor existe para que aprendamos. Sin un poco de dolor, en algunas ocasiones no nos sentimos **motivados a aprender y a encontrar una solución.** Creo que una cierta cantidad de dolor debe existir hasta en los más saludables.

DOLOR. Por eso me llamo El Dolor de la Bondad Humana. Es una parte de nuestro ser, una parte de la naturaleza del hombre. Dios nos creó de esta forma, en este momento y lugar, en este espacio. Existe un momento cuando nos fusionemos con Dios en otro lugar donde el dolor no exista. Existe en la forma física. Y nosotros debemos tenerlo como parte de nuestro ser. Es como la sangre que corre por nuestras venas. No podemos existir sin ella.

VANN. Entonces **Dolor**, lo que me gustaría que hicieras es **que asumas otra tarea: expandir tus horizontes y también ser la Solución y la Motivación para Actuar.** Creo que me gustaría agregar esto también. ¿Te parece?

DOLOR. Sí. Soy distinto al dolor con el que hablaste antes. El dolor al que te dirigiste anteriormente era su niña de cinco años que ha estado encerrada en su interior durante todos estos años.

VANN. **Quiero** que éste también exista. (Presionar a Dolor hace que éste se rebele).

DOLOR. Ese dolor es distinto al dolor que represento. Y estamos a punto. Estamos a punto de descubrir la solución.

VANN. **¿Puedes trabajar con el dolor de la niña interna de cinco de años y permitirle ser parte tuya, Dolor, y de tu crecimiento como Solución? ¿Puede el dolor de la niña de cinco años unirse a ti, Dolor, Solución, Acción y Motivación?**

DOLOR. Esa, Vann, es una brillante sugerencia. Creo que podemos sembrar la semilla de la creatividad para que eso exista. No sé la respuesta en este momento, pero creo que esta conversación plantará la semilla de la creatividad para que eso germine en algo que sea productivo.

VANN. Creo que su dolor a los cinco años también tiene algo que ver con las relaciones. Así que, todos ustedes **combinen energías y vayamos ahora a las Relaciones.**

DESCONFIANZA. Soy yo, es Desconfianza. Es Desconfianza. Es Traición. Soy yo. Soy el dolor a sus cinco años. He permanecido en su interior todos estos años y he creado Desconfianza y relaciones que traicionan. No puedo creer que yo haya salido para decirte esto.

VANN. **¿Así que eres una metáfora para la relación con su papá?**

DESCONFIANZA. Sí, esa soy yo. Es sorprendente que yo haya decidido salir y discutir esto contigo.

VANN. Tal vez es porque te amo.

DESCONFIANZA. Tal vez es porque todo el mundo está saliendo esta tarde.

VANN. **¿Crees que estarías dispuesta a hacerte cargo también de algunas tareas adicionales?** Y repito que el hecho de que seas parte de Jane significa que **tú puedes hacer cualquier cosa.**

DESCONFIANZA. Es verdad.

VANN. Así que me preguntaba si **aceptarías algunas tareas adicionales y confiarías que tienes la habilidad de ser selectiva.** **¿Te gustaría ser Selectiva? ¿Te gustaría estar a cargo de seleccionar?**

DESCONFIANZA. ¿Y qué selecciono?

VANN. Un hombre.

DESCONFIANZA. ¡Mi Dios!

VANN. Solo piensa, podrías ir de compras, ¡ir a comprar el *Rolls Royce* de los hombres!

SELECTIVIDAD. Tú, y tú, y tú, y tú, ¡fuera! Tú, te quedas. ¡Ah, vaya si no sería divertido!

VANN. Y luego podrías ser **parte de Placer**. Podrías **unirte a Placer** y **simplemente hacer algo impresionante!** Puedes tener una fiesta con las otras personalidades. **¡Puedes tener una fiesta de personalidades!**

SELECTIVIDAD. ¡Es maravilloso! ¿Mmm?, ¡mmm! Es difícil para mí hacer una transición de todo mi dolor y carencia a placer, a poder seleccionar y hacer relaciones, ya sabes.

VANN. No **tienes que hacerlo**.

SELECTIVIDAD. No, yo sé. Yo sé, y lo estoy pensando. Sabes, cambiar es bueno, cambiar es bueno. Este es un momento en el que creo estar preparada. No hubiese consentido antes. Y te digo que fibroma tuvo un impacto tan fuerte aquí que todos estamos de acuerdo en salir ahora y darnos a conocer, y posiblemente pasar estos cambios, porque hemos visto cómo ocurrió magia aquí.

VANN. Es magia.

SELECTIVIDAD. Es magia. Eso pienso, porque creo que sabes, que yo pienso.

VANN. Definitivamente.

DESCONFIANZA y TRAICION. A pesar de que soy Desconfianza y Traición, yo pienso todo el tiempo. Y pienso que me gustaría ser transformada. Pienso que todos necesitamos una transformación. Y pienso que esta idea tuya de ganar a través

del permiso solo cambiando los papeles ¡es absolutamente brillante! Pienso que será muy efectiva con tus pacientes. Será un milagro por sí solo.

VANN. Sólo cambiando los papeles. ¡Qué poderosa afirmación has hecho!

DESCONFIANZA y TRAICION. De cualquier manera todos somos actores.

VANN. Es cierto.

DESCONFIANZA y TRAICION. ¿Por qué no solo cambiar los papeles? Simplemente, podemos volver a escribir el guión. Sin embargo, debes tener trabajando de tu lado a los corazones que estén dispuestos, y esto vendrá con el tiempo y con confianza. Tus clientes no podrán hacerlo en solo una sesión. Te digo que nos ha tomado a todos nosotros muchos meses de viajar juntos para poder confiar. Y creo que el milagro de fibroma fue lo que nos hizo a todos creer en una transformación mayor. Ya ves, dicen que hay que ver para creer.

VANN. Entonces, ¿qué decides?

SELECTIVIDAD. He decidido que Selectividad es algo que voy a intentar y estaría dispuesta a trabajar contigo en este proceso, Vann, si estás dispuesto a trabajar conmigo. Me gustaría intentar esta semana ser Selectiva. Pero también me gustaría intentar ser Confiada, y Confiada en el proceso Selectivo. Así, seré dos en uno. Seré Confiada y Selectiva. Me probaré a mí misma que mi escogencia es digna de confianza.

VANN. Y por supuesto, si **confías en ti misma, siempre conservarás tu poder.**

SELECTIVIDAD. Háblame de esto, Vann. Dime qué significa «creer en mí misma».

VANN. Creer en ti misma significa que **conoces quién eres. Cuando sabes quién eres, sabes por cuál dirección ir y sabes por cuál dirección no ir. Sabes qué hacer y qué no hacer. Cuando te enfrentas a algo, también puedes continuar por**

las líneas de la selectividad. La selectividad no significa que sólo vayas a seleccionar un hombre, significa que vas a seleccionarlo todo. En otras palabras, literalmente te conviertes en Escogencia.

SELECTIVIDAD. ¡Mmm! ¡Escogencia!

VANN. Y puesto que siempre eres Escogencia...

ESCOGENCIA. Así que gano por medio de la Escogencia.

VANN. Así lo harás porque como **verdaderamente eres Escogencia, siempre mantendrás tu integridad, siempre creerás en ti misma, y no importa lo que otros hagan, porque tú siempre CONFIARAS EN TI MISMA POR COMPLETO, siempre ESCOGERAS. Estás libre de hombres que traten de lastimarte. Y solo atraerás aquellos [tipos de hombre] que puedan manejar ese [tipo de mujer].**

ESCOGENCIA. Estoy tan emocionada por lo que me acabas de decir. Es el mejor regalo de cumpleaños que haya podido recibir.

VANN. ¡Ah, por cierto!, ¿crees que ella pueda **pasarla bien en su cumpleaños este año?**

ESCOGENCIA. Sí, sí, sí.

VANN. ¡Me alegra por ti! Bien hecho. ¿Sabes lo que me gustaría que hicieras? Si todas tus personalidades hacen todo esto, me gustaría hablar con talentos, presentes y habilidades.

TALENTOS. Estamos reluciendo, reluciendo.

VANN. ¿Por qué no **te unes con todas las otras personalidades en un solo esfuerzo y simplemente eres tú mismo.** Y puesto que eres eso, como una burbuja en el agua, **inevitablemente subirás a la superficie.** Y ese será el mensaje que inconscientemente llevarás al inconsciente del resto de las personas, y ellas no pueden hacer otra cosa más que ponerte en la superficie.

TALENTOS. Y siempre estoy en mi trabajo perfecto.

VANN. Y ahora realmente estás disfrutando la calidad de la perfección que estás experimentando, porque todas tus personalidades en verdad están alineadas. ¿Existe alguna personalidad que nos haya hecho falta en algún lugar?

TALENTOS. No, esto es toda una sinfonía.

VANN. ¡Ah, sí que lo es!

JANE. (integrada) ¡Ah, lo es! Todos están en armonía. No nos ha hecho falta ninguna personalidad. Si la hay, haremos sonar tu teléfono.

VANN. Entonces, si despierto a Jane en este instante, **se sentirá verdadera y gloriosamente bien**, ¿cierto?

JANE. Sí. Soy yo, Desconfianza, que ya no es más Desconfianza.

VANN. Los amo, a todos ustedes, colectivamente, individualmente y como uno.

JANE. Te amamos Vann, y todos te agradecemos, todos te agradecemos tu apoyo. Has sido un instrumento de sabiduría e inspiración.

VANN. Y tú has sido mi maestra. Y con ello, tal vez te despiertes y te sientas absoluta e increíblemente maravillosa cuando estés lista.

INTRODUCTION

The present study is a part of a larger project on the acquisition of second language (L2) grammar. The study is based on the assumption that the acquisition of L2 grammar is a process that involves the development of a mental representation of the L2 grammar. This mental representation is built up over time as the learner interacts with the L2 environment. The study focuses on the acquisition of the L2 grammar of the English language. The study is based on the assumption that the acquisition of L2 grammar is a process that involves the development of a mental representation of the L2 grammar. This mental representation is built up over time as the learner interacts with the L2 environment. The study focuses on the acquisition of the L2 grammar of the English language.

The study is based on the assumption that the acquisition of L2 grammar is a process that involves the development of a mental representation of the L2 grammar. This mental representation is built up over time as the learner interacts with the L2 environment. The study focuses on the acquisition of the L2 grammar of the English language.

MEMORIA

The study is based on the assumption that the acquisition of L2 grammar is a process that involves the development of a mental representation of the L2 grammar. This mental representation is built up over time as the learner interacts with the L2 environment. The study focuses on the acquisition of the L2 grammar of the English language.

The study is based on the assumption that the acquisition of L2 grammar is a process that involves the development of a mental representation of the L2 grammar. This mental representation is built up over time as the learner interacts with the L2 environment. The study focuses on the acquisition of the L2 grammar of the English language.

INTRODUCCIÓN

El siguiente estudio pretende analizar los aspectos teóricos más relevantes presentados en el proceso de traducción del libro *Language of Love, Power, and Health*, escrito por Vann Alton Daniels¹. En dicho análisis se toman en cuenta los puntos que caracterizan al texto original (TO) y que presentan mayor dificultad para la traducción. Cada uno de estos puntos, entre los que se encuentran el estilo, los aspectos gráficos y el intertexto, será estudiado a profundidad en los siguientes capítulos, con base en la información teórica referente a la Lengua Original (LO), la Lengua Terminal (LT) y la traductología.

En términos generales, el texto traducido (TT) propone el uso de un tipo de lenguaje que transmita amor e indica cómo, por medio de esta forma de lenguaje, la persona puede tener salud y el poder sobre su vida. El autor opina que, mediante ciertas técnicas, las experiencias dolorosas pueden curarse o «cerrarse», como él mismo lo llama. La técnica más importante que propone es el «alineamiento», la cual consiste en colocarse en dirección a la experiencia dolorosa, nunca evitarla ni luchar contra ella, sino aprovechar su impulso. La principal característica del texto es el establecimiento de una comunicación cercana entre el autor y el lector, para lo cual utiliza varios mecanismos lingüísticos que favorecen dicho acercamiento.

El libro fue escrito a principios de la década de 1990 en Estados Unidos. Pese a que se puede ubicar en el campo de la corriente de pensamiento positivo y la autoayuda, presenta ciertos aspectos tales como la teoría Gestalt y la hipnoterapia que lo hacen pertenecer, además, al campo de la psicología. Está dirigido a un público general, ya que no utiliza palabras técnicas complicadas ni expone conceptos que requieren conocimientos previos pertenecientes a un campo técnico específico. La versión traducida de este libro puede ser ampliamente aprovechada

¹ Daniels, Vann Alton. *Language of Love, Power and Health*. Los Ángeles: The Center for Healing Language Studies.

en la cultura latinoamericana, debido al interés que ha surgido por este tipo de literatura en los últimos cinco o seis años en nuestro país.

Dos razones principales motivaron la escogencia de este libro para efectuar su traducción y análisis: el aporte a su propio campo de estudio y el aporte a la traductología como ciencia. En el campo de la corriente del pensamiento positivo, da a conocer la teoría del alineamiento propuesta por Daniels, quien posee amplia experiencia en la consultoría y en la hipnosis, y hace énfasis en la importancia del lenguaje como medio para lograr la sanación.

Sin embargo, el principal motivo por el que se escogió traducir este libro se debe a que su marco discursivo da aportes importantes a la traductología. En este campo, presenta aspectos de sumo interés que pueden ser analizados teóricamente y de los cuales es posible proponer aportes a la teoría de la traducción. Dicho estudio analiza las principales características de los textos de pensamiento positivo y cómo estos pueden traducirse. Se dan aportes respecto a la transmisión del estilo coloquial, los aspectos gráficos y el intertexto. Se explica cómo el estilo coloquial, típico de esta clase de textos, se puede transmitir mediante el uso de palabras coloquiales, para lo cual se propone un mecanismo, la selección estilística, para distinguir la manera de transmitirlo. Además, se propone que este estilo coloquial puede ser transmitido por medio de la repetición de ideas, el uso de preguntas «cortas» (conocidas en inglés como «*tag questions*») y el pronombre «tú». En lo referente a los aspectos gráficos, este análisis trata de sintetizar la información disponible sobre los signos ortográficos sintagmáticos de entonación, como el signo de pregunta y de admiración, y los signos ortográficos sintagmáticos auxiliares tales como las comillas y la mayúscula. Además, se indica cómo estos aspectos gráficos se utilizan en ambas lenguas y cuándo deben traducirse. El tercer aporte a la traductología, y tal vez el más complejo, es la transmisión del intertexto. Se proponen técnicas para traducir una frase con dos sentidos distintos, diferenciados por el uso de un elemento gráfico, la negrita. Debido a que la traducción del intertexto no es común, se sugiere un método que involucra varios pasos

que ayuden al traductor a disminuir la pérdida que necesariamente se produce cuando la LT no cuenta con los recursos equivalentes para transmitir los dos sentidos al mismo tiempo.

Los antecedentes en la bibliografía disponible en el país no son amplios respecto a la traducción. De este modo, se deben consultar libros que expliquen los aspectos estudiados en forma independiente en cada lengua. El proceso de traducción está basado en algunos libros de teoría traductológica y en los aportes de la traductora. En el país se encuentran textos que hablan sobre ciertos aspectos del estilo coloquial en inglés o en español tales como *Investigating English Style* de Crystal, *La traducción del inglés al castellano: Guía para el traductor* de Orellana, *Introducción a la traductología* de Vázquez-Ayora, *A Textbook of Translation* y *Approaches to Translation* de Newmark, el *Esbozo de una nueva gramática de la lengua española* de la Real Academia española, *El español coloquial en El Jarama* de Hernado Cuadrado y *A Manual of Colloquial Spanish* de Brian Steel. Sin embargo, estos libros no tratan de lleno cómo aplicarlos a la traducción. En relación con los aspectos gráficos se consulta principalmente a Casado con *El castellano actual: usos y normas*; a la Agencia EFE con *Manual de español urgente*; Martínez de Sousa, *Diccionario de ortografía técnica*; Newmark, *A Textbook of Translation* y la Real Academia con el *Esbozo*. Sólo Newmark habla un poco sobre la traducción de dichos elementos; por lo que este estudio se vuelve un aporte importante para la teoría de la traducción existente en el país. Respecto a los antecedentes bibliográficos del intertexto se acude principalmente a Valentín García Yebra en sus libros *En torno a la traducción* y *Teoría y práctica de la traducción*, de los cuales se adaptaron ciertos conceptos a la traducción del intertexto, ya que el autor no lo estudia propiamente.

En el proceso de traducción se han encontrado varios problemas que ameritan un estudio detallado. Para tal estudio, se han propuesto un objetivo general y tres específicos.

Objetivo general: Ofrecer posibles soluciones teóricas, para la traducción de libros de pensamiento positivo y de autoayuda.

Cada campo del conocimiento tiene ciertas particularidades que deben tomarse en cuenta al momento de traducir. En el campo de la corriente del pensamiento positivo se observa que la mayoría de los libros consultados tratan de establecer una comunicación cercana autor-lector, por lo que la traducción debe transmitir este mismo ambiente. Con este objetivo, se buscan y se determinan los principales aspectos que caracterizan a un libro de autoayuda. Luego, se analizan y se dan posibles traducciones.

Objetivos específicos:

1. Mostrar que el estilo coloquial expuesto en la LO puede ser transmitido por la LT mediante el uso de palabras coloquiales, la repetición de palabras, las preguntas «cortas» y el pronombre personal «tú».

Todos estos aspectos denotan con claridad que el autor transmite su mensaje mediante un estilo coloquial. Los cuatro aspectos mencionados están presentes en la versión original y en la traducción. Otro elemento que transmite estilo coloquial es el uso de contracciones, pero éste no puede utilizarse en español. La pérdida se compensa con el uso de los demás elementos coloquiales.

2. Indicar cómo se traducen del inglés al español elementos gráficos en textos de pensamiento positivo.

Debido a la comunicación estrecha entre el autor y el lector, el mensaje se transmite de forma que imite la conversación oral. Los signos gráficos son necesarios para transmitir esta intención, la fuerza y la entonación con que se quieren decir las ideas.

3. Plantear alternativas para la traducción de oraciones que transmiten en forma simultánea dos textos (el fenómeno del intertexto) utilizando modos verbales distintos.

En el último diálogo del texto que se traduce, el autor aplica sus teorías a un caso real con un cliente que se encuentra bajo hipnosis. En forma consciente, le envía oraciones en el modo verbal indicativo, mas con su inconsciente utiliza el imperativo. Gráficamente, logra mostrarlo poniendo en negrita el verbo y el complemento. En inglés, la forma gramatical del imperativo se

logra fácilmente eliminando el sujeto de la oración, mientras que en español la inflexión del verbo en ambos modos es distinta. En esta investigación se buscan alternativas para que las partes en negrita sean imperativos, o con valor imperativo, sin que influyan en el texto en indicativo y se intenta proponer un método que disminuya la pérdida de alguno de los dos modos verbales.

Con este trabajo, por lo tanto, se espera recopilar la mayor cantidad de información disponible en el país sobre los aspectos mencionados en el estudio y la forma de adaptarlos a la traductología. En especial, se dan posibles soluciones a los problemas planteados desde un punto de vista teórico traductológico en el campo de la corriente del pensamiento positivo y la autoayuda.

En cada capítulo, se analiza uno de los tres problemas principales y se dan las conclusiones relacionadas con el tema respectivo. En el primer capítulo, se presentan generalidades de los rasgos pertinentes sobre el texto traducido. En el segundo capítulo, se estudia el estilo coloquial y su transmisión de la lengua original a la lengua terminal. En el tercero, se consideran los aspectos gráficos y sus reglas de uso en la lengua terminal. El último capítulo propone una forma de traducir un intertexto en el que estén presentes los modos verbales del indicativo y del subjuntivo y se plantea una manera para reducir un cierto grado de pérdida producido al traducir ambos modos verbales simultáneamente.

CAPÍTULO I

GENERALIDADES DEL TEXTO ORIGINAL Y DEL TEXTO TRADUCIDO

El presente capítulo muestra algunos aspectos generales del texto traducido (TT) necesarios para tener una mejor comprensión tanto del original como de la traducción propuesta. El punto de partida de toda traducción de calidad siempre debe ser el estudio de las generalidades del texto original (TO). De este modo, el traductor primero conoce todas las pautas que acompañan al original. Este reconocimiento implica iniciar el trabajo con una visión global que tome en cuenta el contexto cultural e histórico en el que fue escrito el libro y el contexto del autor. Después de la visión macroscópica, se concentra la atención en el texto propiamente dicho y se estudian sus matices. Una vez reconocidas las generalidades del TO, el traductor posee las bases necesarias para analizar la forma de reproducirlas en la lengua terminal (LT).

En la primera sección de este capítulo, se mencionan las consideraciones generales tanto del texto original como del texto traducido. Se da en primer lugar una breve reseña del tema del libro, la intención que tiene, la actitud del autor al presentar sus ideas y el tipo de lector para el que fue escrito y para el que es traducido. Además, se proporciona una referencia cultural que indica el momento socio histórico en el que surgió y se ubica en un campo del conocimiento. Luego se mencionan los tipos de discursos presentes, la modalidad discursiva que el autor escogió y las características del estilo propio del texto.

En la segunda sección, se discuten algunas consideraciones teóricas generales sobre la traductología, tales como el método de traducción escogido y algunos otros aspectos relevantes.

I. CONSIDERACIONES GENERALES SOBRE EL TEXTO ORIGINAL Y EL TRADUCIDO

A. RESEÑA DEL LIBRO

Como su nombre lo indica, el libro *Language of Love, Power and Health* presenta como tema principal el uso del lenguaje para transmitir amor y, de este modo, recuperar la salud y el poder sobre la vida. El autor, Vann Anton Daniels, propone que las experiencias dolorosas pueden curarse o «cerrarse», como él mismo lo llama, mediante la práctica de ciertas técnicas. Inicia su exposición con temas tales como el control de las emociones, la forma en que las experiencias incompletas tienden a repetirse, el dolor, el enojo y el resentimiento. Luego de hablar sobre los aspectos que causan dolor, expone su teoría para eliminarlo: el alineamiento y la «conclusión» de las experiencias dolorosas. El alineamiento consiste en una técnica en la cual la persona debe colocarse en la misma dirección de la experiencia que le está causando dolor. De este modo, la persona se permite sentir el dolor sin reprimirlo puesto que, como Daniels lo explica, huir del dolor sólo lo aumenta. Por ejemplo, opina que para ganarle a un enemigo en una lucha física es necesario aprovechar el impulso del oponente, y no su oposición. La misma idea aplica para un plano emocional, por lo que si se desea que una persona que se encuentra disgustada se calme, es contraproducente combatirla. Por el contrario, es más recomendable hacerle saber que tiene todo el derecho de sentirse así; de este modo, la persona no encuentra resistencia y se tranquiliza.

Daniels luego hace referencia a la conclusión de las experiencias dolorosas. Opina que la persona debe permitirse concluir dichas experiencias y no tratar de evitarlas, como suele hacerse. Hasta que la persona haya terminado o cerrado espiritualmente esa situación, no podrá sentir que está curada. Además, reproduce conversaciones con sus clientes mientras éstos están en sesiones de hipnosis y, de este modo, pone en práctica la teoría que ha explicado con anterioridad.

B. INTENCIÓN DEL TEXTO

El texto original intenta convencer al lector de que el método propuesto para remediar las situaciones dolorosas es efectivo. Lo hace mediante varias técnicas tales como la manipulación de vocabulario y la repetición de ciertas ideas, las cuales el autor desea que entren en el subconsciente del lector. También utiliza ejemplos actuales y sencillos y casos de pacientes con el propósito de que el lector sienta que el método funciona en realidad. Puesto que el TO es bastante persuasivo, la traducción debe tener la misma intención y ser igualmente convincente.

C. ACTITUD DEL AUTOR

El autor es claramente subjetivo, ya que trata de convencer y de defender sus ideas. Presenta hechos verdaderos, pero siempre los subjetiviza. Su actitud hacia el lector es amistosa y desea establecer una relación cercana entre ambos. Una de las formas que utiliza para acercarse al lector es el uso de la segunda persona del singular «you» para hablarle directamente en la mayoría de la narración. En la traducción, se utiliza el pronombre «tú» para crear un ambiente igualmente amistoso y cercano. Este punto se verá a profundidad en el capítulo dos.

D. AUDIENCIA

El TO está dirigido a un público general, debido a que no utiliza palabras técnicas complicadas ni expone conceptos que requieren conocimientos previos pertenecientes a un campo técnico específico. Por lo tanto, el lector podría ser cualquier persona que pueda adquirir el libro. Sin embargo, es importante hacer notar que no es posible adquirir el libro en la LO en una librería, ya que sólo se puede comprar directamente del autor.

La traducción de este libro también está dirigida a un público general. Es posible que esta versión traducida no tenga la restricción del original en cuanto se pueda vender en librerías de Costa Rica y al público de habla hispana en Estados Unidos.

Desde un punto de vista sociológico, el historiador Edgar Solano, profesor e investigador de Historia, Miembro del Área de Mentalidades Colectiva y Coordinador Académico de la Universidad Nacional, y el sociólogo Jorge Riba, Director de la Escuela de Sociología de la Universidad Nacional, consideran que este tipo de literatura no está dirigida a todo público, sino a cierto tipo de personas de condición profesional y que pertenecen a los sectores que puedan adquirirlo, ya que estos libros son de consumo restringido por su precio en el mercado. Riba opina que los estratos medios y altos tienen más interés por comprarlos; caso contrario es el de los sectores bajos, ya que su principal preocupación es sobrevivir.

E. REFERENCIAS CULTURALES

El libro fue escrito a principios de la década de 1990. Da cuenta de ello la referencia a un dato histórico sobre la guerra contra Irak en 1991: «cuando el expresidente Bush se refirió a "Caminar una milla más..." al justificar su propia declaración de la guerra contra Irak en 1991...», (Daniels 10).

1. Referencia histórica y sociológica

Este libro pertenece a una filosofía que podría situarse en los Estados Unidos debido a algunos de los valores propios de ese país.

La cultura de la LT, la cultura costarricense, se muestra muy anuente a aceptar e incorporar esta filosofía en el país. En una investigación efectuada en dos de las principales librerías de San José, Librerías Lehman y Universal, para medir la aceptación de este tipo de libros por parte del público costarricense, se encontró que existe una amplia demanda de libros de esta categoría. En ambas librerías existe una sección dedicada especialmente a libros relacionados con el tema de la autoayuda y el pensamiento positivo. Esta sección se denominada Autoayuda y Superación en la Librería Lehman, y Psicología Práctica en la Librería Universal. Cada una de las secciones ofrece al público alrededor de 100 libros distintos. Entre los títulos más vendidos se encuentran los siguientes: del conocido autor Og Mandino, *El milagro más*

grande del mundo, El vendedor más grande del mundo y Hacia un éxito ilimitado; de Wyne Dyer, *Tus Zonas Erróneas;* de Matthew-Linn y Dennis Linn, *La curación de los recuerdos y Sanando la heridas de la vida* y de Norman Wright *Cómo mejorar el concepto que uno tiene de sí mismo y Respuesta a la preocupación a la ansiedad.* Además, se encuentran *Su poder espiritual y emocional* del Dr. Richard D. Dobbins; *Tú puedes vencer la depresión* de Jay E. Adams; *El enigma del sufrimiento humano*, Jaime Carder; *El poder está en usted*, Claude M. Bristol; *La llave de la vida y del éxito*, Adolfo Torres; *La ciencia de la auto realización*, Prabhupada; y muchos otros más. Es importante mencionar que la gran mayoría de los libros vendidos son escritos originalmente en inglés y luego traducidos al español, por lo que existe muy poca producción por parte de los latinos y mucho menos específicamente por costarricenses. Son excepciones a lo anterior la venezolana Conny Méndez (1898-1979), quien se destacó por sus escritos en metafísica, y el costarricense Gaetano Pandolfo con su libro *Para Nunca Olvidar*, el cual trata sobre el alcoholismo.

La aceptación de libros como los mencionados anteriormente por el público costarricense ha ido en aumento en los últimos años. Este hecho es corroborado por Lucrecia Rodríguez, encargada de la Sección Recreativa de la Librería Lehman, y por Marvin Mora, encargado del Departamento de Libros de la Librería Universal, quienes opinan que en ambas librerías la venta de este tipo de libros ha venido experimentando un rápido aumento desde hace cinco o seis años, a pesar de que las secciones se establecieron hace aproximadamente 15 años.

La creciente demanda en Costa Rica por libros del pensamiento positivo revela que esta sociedad está experimentando cambios a nivel social, ya que los hábitos de lectura de una población reflejan importantes datos sociológicos. El historiador Edgar Solano considera que los cambios se han producido a nivel mundial desde 1982, y consisten en el moldeamiento de nuevos arquetipos y valores. Sin embargo, no es hasta principios de la década de 1990 que se hacen presentes en Costa Rica. De acuerdo con el historiador Edgar Solano y los sociólogos

Jorge Riba y Nora Garita, entre las principales razones históricas y sociológicas que han producido esta creciente demanda se encuentran los siguientes aspectos.

a. Cambios económicos y políticos

El sociólogo Jorge Riba opina que se están produciendo cambios sociales debido a cambios políticos y económicos a nivel mundial, tales como la caída del muro, la crisis de la izquierda y de la fe religiosa. Estos cambios a su vez generan cambios a nivel social.

b. Individualidad

Una de las razones principales en la que coinciden los tres entrevistados es la individualidad. Solano opina: «El sistema en que nos encontramos procura la individualidad. Estamos siguiendo un modelo liberal en el que el mensaje es unilateral. Por ejemplo, antes se necesitaban cuatro o cinco operadores para una máquina. En la actualidad, se necesita solo una persona que oprima un botón. Se requiere este tipo de literatura para este nuevo liberalismo de final de siglo». Riba opina que todos los cambios en la economía y la política hacen que las personas se sientan más aisladas. El espacio se reduce a la persona y su familia, por lo que la preocupación se centra más en lo individual que en lo social. Para Riba, esta individualidad produce cierto hedonismo, preocupación por uno mismo y por sentirse bien, y un aumento en el culto al cuerpo, ya que las personas no solo quieren sentirse mejor, sino mostrarse mejor. Además, la individualidad crea un cambio en la búsqueda de bienestar y cambios de percepciones y patrones culturales.

c. Aumento en la competitividad

La sociedad actual favorece la competitividad. Una de las formas de ser más competente es sentirse bien, por lo que un gran número de personas leen libros que los impulsen a triunfar y ser líderes en su campo.

d. Aumento en la tristeza

Una investigación multidisciplinaria denominada «Evolución de las Estructuras de Opinión Pública en Costa Rica», realizada desde 1988 por profesionales de la Universidad de

Costa Rica, demuestra que la tristeza en los costarricenses ha aumentado en un porcentaje significativo. Esta investigación consiste en una encuesta nacional efectuada personalmente a 1.000 costarricenses mayores de 18 años. Tiene como objetivo comprender los cambios en las actitudes de los costarricenses y dar una radiografía de lo que está sucediendo en la sociedad.

En la primera etapa del proyecto, denominada análisis de medios, se estudian todos los medios de comunicación. Luego, un grupo de profesionales especializados preparan un listado total o agenda de comunicación de los temas que más sobresalen en los medios. En la tercera etapa, realizan la encuesta en la que incluyen variables de señalización tales como edad, sexo, etcétera y un «mini test psicométrico» en el que se le pregunta al encuestado sobre los temas de la agenda de comunicación, para observar la actitud que tiene ante dichos temas. Una vez realizada la encuesta, los datos se analizan con un modelo estadístico sofisticado que toma en cuenta todas las variables al mismo tiempo.

De acuerdo con la socióloga Nora Garita, quien ha participado en la investigación desde su inicio, los resultados obtenidos de 1988 a 1996 muestran el cambio de actitud de los costarricenses. En 1988 se detectó que la actitud primordial del costarricense era la búsqueda del consenso, lo que significa que quería buscar una solución política, más que militar. En 1989 se presentó la misma actitud. Sin embargo, en 1990 el costarricense cambió su actitud y se volvió inseguro. Su mayor preocupación era la seguridad. «Por ejemplo, se sentía inseguro en su trabajo, ya que debido a la movilidad laboral no sabía si continuaría en su empleo. Además, sentía violencia, no solo a nivel delictivo, sino en todos los niveles. Sobre todo se sentía inseguro porque se le estaban cambiando las reglas del juego» (Garita). En 1991, el componente seguridad se tornó más violento, puesto que su primera actitud era la violencia y no el consenso. En 1992 su actitud fluctuó entre la seguridad y la violencia. En 1993, en el tiempo de campaña electoral, se entusiasmó, volvió a creer en los políticos y tomó de nuevo actitudes consensuales. Sin embargo, esta actitud duró poco, ya que el gobierno llegó al poder y no cumplió sus promesas. Volvió a la inseguridad pero esta vez con mayor fuerza.

En 1996, la primera reacción es la violencia. Dos componentes acompañan esta actitud primordial de violencia. Según la socióloga Nora Garita, existe en primer lugar un creciente desencanto o pérdida de credibilidad en la política, los políticos, las instituciones públicas y el modelo económico. El segundo componente que acompaña la violencia es la búsqueda de soluciones individuales a la crisis. «Es un poco que se salve el que pueda» (Garita). Estas situaciones desaniman al costarricense y aumentan su sentimiento de tristeza. La encuesta para este año revela que el padecimiento principal que sufrieron los encuestados un mes antes de ésta es la tristeza, con un 42% del total. Además, se observa que la mayoría de los padecimientos son psicosomáticos:

• Tristeza	42%
• Migraña	40%
• Dolor de espalda	37,9%
• Nerviosismo	30,2%
• Problemas digestivos	29,5%
• Insomnio	24,3%

Nora Garita atribuye este cambio de actitud producido a partir de 1990 a las siguientes causas:

- Cambio de modelo del estado

El estado se encuentra redefiniendo el modelo y las personas no tienen claros los cambios.

- Cierre de esperanza de movilización vertical

Es más difícil para las personas ascender socialmente. Los ricos son más ricos y los pobres cada vez más pobres.

- Aumento de la violencia
- Mecanismos de desintegración social

La Costa Rica de la década de 1940 era mucho más unida. La sociedad actual cada vez integra menos a sus miembros.

- Pérdida de credibilidad del gobierno

Un porcentaje bastante alto no cree en la justicia, ni en los políticos.

- Legislación social

Anteriormente, la legislación promovía el principio de solidaridad con mecanismos como la venta de casas a bajo precio y el seguro. «Yo pago mi seguro para que operen a Juan de los Palotes. Y él paga para que a mí me operen» (Garita). En el cambio de constitución de 1949 se mantiene este principio de solidaridad. Sin embargo, éste se rompió con el nuevo modelo, ya que estos mecanismo se ven como paternalismo estatal. En la actualidad, uno de los valores principales es la competitividad, la cual atomiza e impulsa a que cada individuo sienta la obligación de ser el mejor.

Esta situación produce gran tristeza en los costarricenses, tal como lo revela la encuesta realizada. Debido a que el problema que está enfrentando el país es social, puesto que es un porcentaje tan alto de padecimientos psicosomáticos, la solución deber ser social. Las soluciones médicas a estos padecimientos en forma aislada y la búsqueda de soluciones a nivel individual sólo dificultan la solución de lo que ha generado ese malestar.

Garita opina que la aceptación de este tipo de literatura por parte de los costarricenses se debe a lo mal que se sienten. Creen que las soluciones son individuales y tratan de buscar soluciones para sí mismos, como si la culpa fuera suya y fueran ellos quienes fallaron. Garita considera que ellos no son los responsables, sino la sociedad, y que la solución solamente radica en la búsqueda de mecanismos de integración.

- e. Aumento en la esperanza de vida

Otro elemento que contribuye es el aumento en la esperanza de vida. Actualmente, en Costa Rica es de 73 a 75 años, el cual representa uno de los más altos en América Latina, mientras que en la década de 1940 era de 45 años. «Un sector está llegando a una edad madura y no quieren sentirse viejos, por lo que recurren a este tipo de literatura para sentirse mejor» (Riba).

f. Incorporación de la mujer al mercado laboral

Riba opina que al incorporarse la mujer a la sociedad en una forma activa, también quiere tener la oportunidad de sentirse bien.

g. Crisis de valores

Riba aclara que por crisis de valores se entiende que los viejos valores han perdido vigencia. A pesar de que algunos han permanecido y continúan teniendo vigencia, no se cumplen como en el pasado. A este reconocimiento de palabra él lo llama doble moral, ya que se aceptan ciertos valores pero no se cumplen. Por otro lado, Riba aclara que algunos otros valores han cambiado totalmente, tal como el papel de la mujer y de los hijos.

h. Cambio de siglo

«Estamos en un período de transición por el cambio de siglo, en el que el bienestar, la salud y la búsqueda de otros medios para sentirse bien, como la medicina natural y los ejercicios, son importantes» (Riba).

i. Cambio de las necesidades básicas

Para Riba, las necesidades básicas, como tener un lugar para vivir, empleo, pareja y alimento, hoy en día no son suficientes. Las personas buscan llenar sus vidas. Una forma de hacerlo es leer este tipo de libros.

j. Reducción del tiempo laboral

Se ha reducido la jornada laboral, por lo que las personas deben buscar actividades que hacer durante el resto del tiempo. Algunas opciones son la lectura, los ejercicios o las drogas.

2. Referencia a la teoría Gestalt

Otra referencia importante a la que hace mención el autor es la teoría Gestalt. Dicha teoría consiste en un método para terminar las experiencias dolorosas, el cual fue desarrollado en Estados Unidos en la década de 1940 por el alemán Fritz Perls (1893-1970). Actualmente, es una de las psicoterapias más comúnmente aplicadas según la Sociedad Americana de

Psicoterapia. Castanedo la define como «un modelo de psicoterapia que percibe los conflictos y la conducta social inadecuada como señales dolorosas creadas por polaridades o por dos elementos del proceso psicológico» (15). Agrega que el tratamiento «...consiste en la confrontación entre los elementos incongruentes o bipolares de la personalidad o de la relación interpersonal» (15). Este método centra la atención en la conducta presente, en el aquí y el ahora, y su meta es hacer que el paciente pase de ser dependiente a ser independiente. Por lo tanto, bajo esta visión, «la vida es prácticamente sólo un sinnúmero infinito, hasta la muerte, de situaciones inconclusas o *Gestalten* inconclusos.» (Castanedo 17). Según esta teoría, las partes desunidas de la personalidad deben reorganizarse paso a paso, comprendiendo dónde se encuentran los vacíos y cuáles son los síntomas que estos producen. Estos síntomas están asociados al escape de situaciones difíciles, lo cual a su vez conlleva a que estas situaciones «queden inconclusas o "sin cerrar"» (Castanedo 18).

F. CAMPO DE ESTUDIO

El libro traducido puede ser ubicado en el campo de la autoayuda, el pensamiento positivo y la psicología. Pertenece a este último campo de una manera práctica, más que teórica, ya que no utiliza términos complicados y específicos de la psicología, sino que habla del comportamiento humano y cómo cambiarlo. En el libro también se observan ciertos matices del campo de la religión; sin embargo, como carecen de fuerza no se toman en cuenta.

G. TIPO DE DISCURSO

Existen varios tipos de discurso: narrativo, descriptivo, diálogo. Daniels hace uso de la narración en la mayoría del texto, e intercala diálogo cuando hace cita directa de lo que está hablando con sus clientes. En dos instancias utiliza en forma exclusiva el diálogo; estas instancias forman parte de las conversaciones que ha tenido con sus clientes mientras ellos están bajo hipnosis. Estos diálogos son importantes porque reflejan un lenguaje espontáneo y no

«artificial» en el sentido de que no es un texto anteriormente creado o pensado; además, producen un mayor impacto en el lector, pues lo convencen de la terapia aplicada.

H. MODALIDADES DISCURSIVAS

Newmark, quien adapta la teoría funcional del lenguaje de Bühler, menciona que existen tres funciones principales del lenguaje: función expresiva, informativa y vocativa. En la función expresiva, el escritor es el punto más importante. Éste da sus ideas para expresar sus sentimientos sin esperar una respuesta específica por parte del lector. La segunda función tiene como aspecto principal «la situación exterior, los hechos de un tema, la realidad externa al lenguaje, incluidas las ideas y teorías registradas» (*Textbook* 40). Por su lado, el objetivo principal de la función vocativa es el lector, el destinatario, a quien «se exhorta a actuar, pensar o sentir, de hecho a reaccionar en la forma esperada en el texto» (*Textbook* 41). En la mayoría de los textos las tres funciones están presentes; sin embargo, una de ellas es siempre más fuerte que las demás. La función más importante en el texto traducido es la vocativa. Con acierto, Newmark dice que «el primer factor en todos los textos vocativos es la relación entre el autor y el lector, que se lleva a cabo mediante varios tipos de relaciones gramáticas determinadas en forma social o personal: T (tú...) y V (vous...) y otras variantes...; preguntas cortas...» (*Textbook* 41). Agrega que el segundo factor en los textos vocativos es que estos deben estar escritos en un lenguaje que sea comprensible al lector. El texto traducido es evidentemente vocativo, ya que presenta las características anteriores y espera una reacción del lector como respuesta a su convencimiento. Atenta a sus sentimientos y quiere que actúe, que tome la decisión de cambiar su vida ayudado por las técnicas que propone en su libro.

I. ESTILO

El libro está notablemente cargado de un estilo coloquial. El autor logra transmitirlo usando vocabulario coloquial, repeticiones léxicas, contracciones, preguntas cortas y el pronombre «you». Es también característico de su estilo utilizar vocabulario visual para crear analogías de lo que está tratando de afirmar con aspectos o situaciones de la vida cotidiana. Además, recurre a varios casos de sus pacientes y al diálogo con ellos para personalizar más su escrito. Se refiere a sí mismo en primera persona del singular «I» (yo). Su estilo en general trata de formar un ambiente familiar para que el lector se sienta cercano a él, de modo que se asemeje a una conversación cara a cara. Debido a esto, utiliza muchas formas gráficas para representar la forma oral de su comunicación. Igualmente, forma parte de su estilo recurrir a una técnica psicológica como la repetición, para convencer al lector que su teoría es efectiva.

II. CONSIDERACIONES TEÓRICAS SOBRE LA TRADUCCIÓN

A. MÉTODO DE TRADUCCIÓN

Existen varios métodos para traducir un texto. El traductor debe escoger el más adecuado tomando en cuenta el tipo de texto, la audiencia y otras variables importantes. En el caso de este libro, el método más adecuado es la traducción comunicativa, la cual «trata de producir el significado contextual exacto del original de tal forma que el contenido y el lenguaje sean bastante aceptables y comprensibles para el lector» (*Textbook* 47). Newmark agrega que este tipo de traducción «es social, se concentra en el mensaje y la fuerza principal del texto, tiende a subtraducir, ser simple, claro y breve; además, siempre se escribe en un estilo natural e ingenioso» (*Textbook* 48). Teniendo en cuenta que éste es un texto vocativo, se sigue la recomendación de Newmark de que los textos informativos y comunicativos se traducen

utilizando el método comunicativo. La traducción trata de unir todos los elementos presentes en el original y de colocarlos en el TT, de tal manera que el lector sienta que fue escrito originalmente en la LT. Daniels se dirige directamente a su lector, le aconseja, regaña, habla, conduce, e inclusive, trata de manipularlo. Escoger otro tipo de traducción causaría que la intención del autor se pierda y con ello toda la claridad y propósito del libro.

En algunos momentos es necesario utilizar, como técnica de traducción, la adaptación de vocabulario, frases idiomáticas y ejemplos que son exclusivos de una audiencia anglo hablante, de modo que la hispano hablante capte el mismo mensaje con otras palabras, frases y ejemplos.

B. OTROS ASPECTOS PERTINENTES A LA TRADUCTOLOGÍA

Es importante aclarar que a pesar de que existe literatura en la LT sobre el campo al que pertenece el libro, la mayoría es traducida; por lo tanto, estos libros pueden utilizarse como consulta, no como guía fiel. Antes de ser tomados en cuenta, estas obras de referencia deben pasar por un tamiz muy fino, ya que algunos podrían ser traducciones incorrectas.

Teniendo en cuenta el tema principal del libro, su intención, la audiencia a la que va dirigido, el contexto cultural en el que surgió, el tipo de discurso que utiliza el autor, la función, el estilo principal y el método de traducción que se sigue en esta propuesta, se puede iniciar el estudio detallado de los tres aspectos traductológicos más importantes e interesantes en la traducción de un texto de pensamiento positivo o autoayuda: el estilo, los aspectos gráficos y el intertexto. De esta manera, se obtiene una visión global del texto y de la traducción propuesta, y se fundamentan las explicaciones teóricas mencionadas en los siguientes capítulos.

CAPÍTULO II

TRANSFERENCIA DEL ESTILO COLOQUIAL

En el presente capítulo se estudian, primeramente, algunos aspectos teóricos respecto al estilo en general. Luego, se analiza el coloquialismo como principal estilo utilizado en los textos del pensamiento positivo y se observan a fondo cinco aspectos usados por el autor del TO para transmitir dicho estilo: vocabulario coloquial, repetición léxica, contracciones, preguntas cortas y el pronombre personal «you».

I. ASPECTOS GENERALES SOBRE EL ESTILO

El estilo forma parte de la estilística, la cual tiene su origen en los principios de Charles Bally. La estilística estudia los diferentes estilos de una lengua en general, de un grupo o de un individuo, ya sea un autor o una obra en particular. Mounin y otros estudiosos del estilo distinguen entre la estilística comparada, la lingüística y la literaria. En este análisis se recurrirá a la estilística comparada, o «diferencial» como la llama Vázquez Ayora, puesto que ésta estudia «dos lenguas desde el punto de vista de sus medios de expresión, que se destacan por medio de la comparación. La estilística comparada puede convertirse en la base para un método de traducción» (Mounin 70).

Por su parte, el estilo es «la configuración particular de rasgos lingüísticos percibida como características de un texto o de un conjunto de textos» (Mounin 70). En otras palabras, el estilo es aquel detalle particular que cada autor escoge entre las múltiples posibilidades que da la lengua para expresarse. La escogencia depende de lo que sea conveniente para el hablante, de su gusto particular o de lo que ameriten las circunstancias. Winter, citado por Lewandowski, especifica que estas posibilidades no son obligatorias. Esto se debe a que, si fuese obligatorio, ya no sería un estilo sino una norma, y no caracterizaría a un sólo individuo, o a un grupo,

sino que sería lo común. Muy acertadamente, Lewandowski recalca que «los conceptos fundamentales del estilo son la repetitividad de la selección y la opcionalidad de los elementos» (119).

Muchas personas piensan que el estilo sólo contribuye al aspecto estético y que se encuentra en el texto como elemento decorativo. Sin embargo, el estilo posee una notable carga semántica, lo que significa que por sí solo transmite significado. No sólo contribuye el vocabulario, «las construcciones sintácticas, las estructuras morfológicas y hasta los sonidos son medios de expresión» (Vázquez-Ayora 71), o medios de transmisión semántica. Es por la importancia de este elemento que el traductor debe aprender a distinguir cuál estilo tiene que respetar y cuál omitir. De su decisión depende la claridad del mensaje y la veracidad de la información. Como cada lengua tiene su propio estilo y cada persona, a su vez, posee su propio estilo dentro de esta misma lengua, el traductor debe reconocer el estilo propio de la lengua original (LO), el de la lengua terminal (LT) y el del mismo autor. En la mayoría de los casos, su tarea es adaptar el mensaje de la LO al estilo de la LT, dejar que se pierdan ciertos aspectos propios de la LO, escoger las opciones estilísticas que presenta la LT, y respetar el estilo del autor. Si no se elimina el estilo de la LO, el lector de la traducción puede ver, obviamente, que el texto es una traducción --y el traductor debe verter el mensaje de tal modo que parezca como si hubiese sido escrito originalmente en la LT--. Igualmente, si se elimina el estilo del autor, se sacrifica mensaje porque, como se mencionó con anterioridad, el estilo es mensaje. De este modo, se trata de lograr lo que Vázquez-Ayora llama equivalencia estilística, la que «consiste en mantener el tono del original evitando las pérdidas semánticas, de efecto y matices» (80).

En forma particular, el libro traducido posee ciertos aspectos estilísticos que ameritan un estudio más extenso. Como se mencionó en el capítulo anterior, el autor trata de mantener una comunicación directa con el lector, por lo que utiliza elementos coloquiales de modo que el lector se sienta más cómodo e identificado con el mensaje. En este capítulo, se analizará la forma en que el autor contribuye a este ambiente coloquial con elementos que son propios del lenguaje

oral, tales como el uso de palabras coloquiales, repetición de ideas claves, un sinnúmero de contracciones verbales, preguntas cortas --denominadas «tag» en inglés-- y la utilización del pronombre «you». Estos aspectos estilísticos no sólo se verán de una forma monolingüística, sino que se darán posibles soluciones, o traducciones, enfocadas en la traductología.

II. ELEMENTOS COLOQUIALES

La palabra «coloquial» viene del latín «colloquium cum» más «loqui» que significa hablar. Como su etimología lo indica el lenguaje coloquial es «el habla tal como brota natural y espontánea, en la conversación diaria, a diferencia de las manifestaciones lingüísticas conscientes...» (Onieva 43). Se destaca de esta definición el hecho de que es un lenguaje oral e inconsciente, a diferencia del lenguaje escrito en el que puede existir más tiempo para la elaboración. Es importante aclarar que al hablar del lenguaje coloquial se está haciendo alusión a la comunicación oral e informal, mas no a lo vulgar o inculto, como erróneamente se piensa.

El libro *El mundo de la gramática* señala que «la espontaneidad característica de la comunicación oral hace que utilicemos giros o formas determinadas que no siempre se adecuan a la comunicación por escrito» (Barone 9). Al leer esto se podría pensar que el libro que se tradujo al presentarse en forma escrita, y no oral, va contra la norma y, por lo tanto, no se debe tomar en serio. Sin embargo, si se continúa con la cita se comprenderá el porqué de su estilo coloquial. «Si hablamos de la lengua escrita incluiremos también a la lengua literaria dentro de ella, pero con la aclaración de que la literatura utiliza la lengua en función expresiva y, por lo tanto, puede valerse de todos los matices que nombramos con el fin de... descubrir ambientes, recrear situaciones» (9). Como se mencionó en el capítulo anterior, este texto se encuentra en un punto intermedio entre la literatura y la psicología. El autor se da licencia para adaptar un estilo propio del lenguaje oral al lenguaje escrito y, de este modo, poder hablar frente a frente con el lector. Logra este estilo familiar utilizando algunos elementos que denotan coloquialismo como

lo son el vocabulario coloquial, la repetición de ideas, la contracción verbal (elemento netamente oral) y el uso del pronombre «you», el cual no se incluye en la escritura formal.

La tarea del traductor es transmitir este ambiente coloquial por medio, en este caso en particular, del uso de palabras coloquiales en la LT, la repetición de ideas, la inclusión de preguntas cortas o las preguntas denominadas «tag» en inglés y la utilización del pronombre «tú». Las contracciones no se verterán en la versión al español por no corresponder a este uso.

A. VOCABULARIO COLOQUIAL

En todas las lenguas existe una vasta cantidad de vocablos. Para probarlo es suficiente tomar un diccionario monolingüe y hacer un conteo de las palabras registradas. Se enfatiza la palabra «registradas», ya que es casi imposible que un solo diccionario incluya todas las palabras de una lengua. Sin embargo, este extenso vocabulario no se utiliza en todas las situaciones. Existen palabras que se utilizan en campos semánticos específicos tan especializados como las leyes, la medicina, la lingüística, la cocina y la mecánica, o en campos semánticos no especializados como los temas cotidianos sobre los hijos, el clima o las relaciones humanas. No obstante, en la escogencia de vocabulario no sólo es importante el tema que se esté tratando. Entra en juego, igualmente, la variante del medio de comunicación, esto es ¿cómo se transmite esta información, de modo oral o escrito? Cada estilo del lenguaje utiliza un tipo distinto de palabras, por lo que en la lengua oral existe un vocabulario específico que con frecuencia aparece en forma más repetida. Este es el caso de las palabras coloquiales. Al respecto, Crystal dice que «probablemente el aspecto más notable de una conversación informal es el vocabulario» (114). Este tipo de vocabulario suele ser «de estructura simple... evita los términos especializados y las frases formales... y refleja la domesticidad relativa del tema» (Crystal 114).

El texto traducido presenta un amplio uso de estas palabras coloquiales. En general, es aconsejable verter los equivalentes y su carga coloquial, ya que si ésta se elimina puede correrse

el riesgo de afectar el mensaje. De este modo, en algunas ocasiones se traduce la palabra coloquial de la LO por el equivalente coloquial de la LT. Sin embargo, en otros casos es necesario hacer una adaptación, ya que en la LT el equivalente no tiene la misma carga coloquial originalmente transmitida en la LO. En los textos en que el estilo tiene una fuerte contribución al mensaje es recomendable seguir ciertos lineamientos para reconocer si se debe copiar o sustituir el equivalente estilístico. Para ello, la traductora propone un método, el cual ha denominado **la selección estilística**. Consiste en un proceso mental y automático que lleva a cabo el traductor en la búsqueda y discriminación de palabras hasta llegar a la más cercana en estilo. Al sintetizar este método en papel se pretende materializar, ordenar y denominar un proceso que, por sí solo, el traductor lleva a cabo en forma mental y automática. Se proponen los siguientes pasos:

1. Reconocimiento del término en su contexto específico.
2. Comprensión del significado y de la carga estilística de la palabra en la LO.
3. Búsqueda de posibles equivalentes en la LT.
4. Comprensión de los significados y de las cargas estilísticas de los posibles equivalentes.
5. Selección de las palabras por campo semántico, concepto o uso gramatical.
6. Selección de las palabras por cercanía estilística.
7. Escogencia de la palabra más cercana al estilo del término en la LO.

Los pasos 1 y 2 son acumulativos, en el sentido de que el traductor continúa con los otros pasos siempre teniendo en mente el contexto, el significado y el estilo del término.

El método se ejemplificará a continuación con las palabras coloquiales más sobresalientes del texto en estudio. Las definiciones y el estilo fueron consultados en *Collins Cobuild English Language Dictionary* por ser un diccionario de uso de la lengua, lo que quiere decir que explica las circunstancias bajo las que se debe emplear el término. Los posibles equivalentes se basaron en los diccionarios bilingües *Pequeño Larousse español-inglés, English-Spanish; Vox New*

College Spanish and English Dictionary; Diccionario Smart español-inglés, English-Spanish y en el conocimiento de la traductora, cuya lengua materna es el español.

Los resultados de este estudio se clasifican de acuerdo con los diferentes grados de transmisión o marcación del estilo coloquial a la LO. Se identifican cuatro grados de transmisión: 1. Transmisión completa del estilo: en los primeros dos casos que se presentan a continuación (*junk* y *damn it*), el estilo coloquial se puede transferir sin problema. 2. Disminución del grado de marcación estilística en la LT: en los dos casos citados (*stuff* y *so*), se debe optar por una palabra con una carga coloquial menor que la original. 3. Eliminación del grado de marcación estilística en la LT: con estos ejemplos (*gotta* y *yeah*) es necesario neutralizar, o eliminar, el estilo familiar debido a que no existe correspondencia estilística en la LT. 4. Disminución del grado de marcación estilística en la LT debido a la doble transferencia de estilo: en palabras como *phony* y *stupid*, se disminuye la carga coloquial del término original, ya que al traducirlas al español el estilo ofensivo aumenta.

1. TRANSMISIÓN COMPLETA DEL ESTILO

Como se mencionó en el párrafo anterior, para estas dos primeras palabras es posible encontrar un equivalente bastante similar en grado coloquial.

a. JUNK

1. Reconocimiento del término en su contexto específico.

LO: In his mind he knew that someday he would use the **junk** he had collected... (3).

LT: Pensaba que algún día usaría la **chatarra** que había recogido ... (4).

2. Comprensión del significado y de la carga estilística de la palabra en la LO. Se busca el significado y el estilo que transmite la palabra. El diccionario Collins describe **JUNK** como «una palabra bastante informal» y la define como «i. un grupo de cosas consideradas viejas e inútiles. ii. objetos viejos y de segunda mano que se venden a bajo precio».

3. Búsqueda de posibles equivalentes en la LT. Los diccionarios *Pequeño Larousse*, *Vox* y *Smart* presentan como posibles equivalentes de **JUNK** los siguientes vocablos en español: sandeces, trastos, tonterías, porquerías, desechos, desperdicios, chatarra, basura.

4. Comprensión de los significados y de las cargas estilísticas de los posibles equivalentes. En este paso se analizan las implicaciones de cada equivalente, ya sea por medio del conocimiento previo del traductor o por la búsqueda en diccionarios monolingües de la LT.

5. Selección de las palabras por campo semántico, concepto o uso gramatical. Una vez comprendido el significado y los aspectos estilísticos de cada palabra se escogen las que pertenecen al mismo campo semántico utilizado en el texto de la LO. En el caso de la palabra **JUNK**, el equivalente «sandeces» se elimina porque se acerca más a necedad (según el *Diccionario de la Lengua Española de la Real Academia*). La palabra «trastos» también se elimina porque en Costa Rica su concepto está más cercano a utensilios de cocina. Igualmente, «tonterías» no se relaciona directamente con objetos, sino con actitudes.

6. Selección de las palabras por cercanía estilística. Luego de tener las palabras que se acercan al concepto, se toman los aspectos culturales o de estilo que transmite cada vocablo. De los equivalentes restantes para **JUNK** se eliminan «porquería» porque, aunque es bastante coloquial, tiene una fuerte carga despectiva, «desechos y desperdicios» porque, al contrario, son más formales de lo que se necesita, y «basura» debido a que es un término más neutral.

7. Escogencia de la palabra más cercana al estilo del término en LO. Se escoge el vocablo «chatarra» debido a que su estilo es similar en ambas lenguas; el grado de coloquialismo que transmite es adecuado.

b. DAMN IT!

1. Reconocimiento del término en contexto.

LO: Damn it! Why don't you ever listen to me! (26).

LT: ¡Maldición! ¿Por qué nunca me escuchas! (35).

2. Significado y carga estilística: «palabra para blasfemar que a veces expresa enojo o enfado. También se usa en inglés sumamente informal para énfasis».

3. Posibles equivalentes: córcholis, mecachis, maldición, condenado, mierda podrida (registrado en el diccionario *Smart* de Editorial Océano) pito, comino, bledo, maldito.

4. Comprensión del significado y estilo de los equivalentes.

5. Selección por campo semántico, concepto o uso gramatical. En este contexto «**Damn it**» es una interjección, por lo que se eliminan, por un lado, «pito», «comino» y «bledo», ya que se usan en oraciones como «me importa un bledo...» y, por otro lado, «condenado» y «maldito» porque se usan más como adjetivo que como interjecciones.

6. Selección por cercanía estilística. Se eliminan «córcholis» y «mecachis» porque no transmiten el enojo que se capta en la LO. Además, aunque la frase «mierda podrida» está registrada, se elimina porque es muy fuerte, vulgar y ofensiva para este tipo de texto.

7. Escogencia. Se elige «maldición» puesto que es una interjección que muestra todo el enojo que se transmite en la versión original.

2. DISMINUCIÓN DEL GRADO DE MARCACIÓN ESTILÍSTICA EN LT

En las siguientes palabras se debe aminorar el grado coloquial de la palabra en la LT. Dicho de otro modo, la palabra de la LO es más coloquial en esa lengua que la palabra que se escogió para la LT.

a. STUFF

1. Reconocimiento del término en contexto

LO: Under hypnosis, it became evident that all the broken **stuff** which he had collected... (3).

LT: Bajo hipnosis, se hizo evidente que todas **las cosas** en mal estado que había recolectado... (5).

2. Significado y carga estilística. «Se usa por lo general en inglés informal en sustitución a un palabra más precisa. Se utiliza para referirse a una sustancia o material..., una colección de cosas..., el contenido de algo... o en listas y descripciones».

3. Posibles equivalentes: material, materia, cosa(s), líquido, sustancia, elemento, ingrediente, parte fundamental, pócima, menjunje, cachivaches, muebles, baratijas, tonterías, porquería, chisme.

4. Comprensión del significado y la carga estilística.

5. Selección por campo semántico, concepto o uso gramatical. Es claro que en este contexto se habla de material sólido y no líquido, por lo que «líquido», «sustancia», «pócima», «menjunje» quedan fuera de la escogencia. Igualmente, «chisme» se refiere a una expresión oral y no a materia sólida. «Tonterías» no se relaciona tanto con objetos. Además, «muebles» son objetos sumamente específicos y «parte fundamental», «elemento» e «ingrediente» se alejan del campo en que está situada la palabra original. «Cachivaches» se relaciona en Costa Rica con cosas de segunda mano que están a la venta, mas los objetos del texto original no están a la venta. Finalmente, «baratijas» son cosas menudas; información sobre el tamaño de los objetos no se da en texto original.

6. Selección por estilo. Por carecer de estilo coloquial no se toman en consideración las palabras «material» y «materia». Caso contrario es el de «porquería», cuya carga despectiva es más fuerte de lo necesario.

7. Escogencia. **STUFF** se traduce por «cosa», aunque el sentido coloquial que transmite la palabra original no es tan fuerte en la LT.

b. SO

1. Reconocimiento del término en su contexto específico.

LO: So. Being a people pleaser means... (17).

LT: Entonces, ser adúlador significa... (24).

2. Significado y carga estilística. Esta palabra tiene varias funciones, lo que hace que tenga varias posibles traducciones para cada función. En este caso, el estudio se limitará a la función gramatical (conjunción subordinada) de esta oración particular, la cual «se usa para introducir el resultado o consecuencia de algo que se acaba de mencionar».

3. Posibles equivalentes: así que, por lo tanto, por tanto, conque, entonces, de modo que, de manera que, de tal manera, de esta manera, de este modo, por consiguiente, consecuentemente.

4. Comprensión del significado y estilo de los equivalentes.

5. Selección por campo semántico, concepto o uso gramatical.

En este caso no hay selección que hacer porque todos los términos pertenecen al mismo concepto.

6. Selección por estilo. No se escogen los siguientes términos debido a que pertenecen a un estilo más formal: por lo tanto, por tanto, de modo que, de manera que, de tal manera, de esta manera, por consiguiente y consecuentemente.

7. Escogencia. Los términos «así que», «conque» y «entonces» son los que transmiten menos formalidad. Sin embargo, no son tan informales en español como lo es **SO** en inglés. Se toman los tres para utilizarlos como sinónimos, ya que esta palabra tiene una alta frecuencia en el texto--más de cuarenta y cinco ocasiones en las páginas traducidas.

3. ELIMINACIÓN DEL GRADO DE MARCACIÓN ESTILÍSTICA EN LT

En estos vocablos, el nivel de coloquialismo dado en la LO debe eliminarse en la LT por no existir recursos para transmitirlo. Esta eliminación de coloquialismo se compensa sin problema en el texto con los otros elementos coloquiales utilizados en la traducción. Por lo tanto, en las siguientes palabras la carga coloquial se neutraliza.

a. GOTTA

1. Reconocimiento del término en su contexto específico.

LO: That means, you "**gotta**" go through the process (17).

LT: Eso significa que **tienes que** pasar por el proceso (23).

2. Significado y carga estilística. «Se utiliza en inglés escrito para representar una pronunciación informal de "got to", una manera informal de decir "have to" (tener que) o "must" (deber) especialmente en inglés estadounidense».

3. Posibles equivalentes: tener que, deber (+ inf)

4. Comprensión del significado y estilo de los equivalentes.

5. Selección por campo semántico, concepto o uso gramatical. No es necesario porque ambos pertenecen al mismo concepto.

6. Selección por estilo. «Deber» es más formal.

7. Escogencia. Entre las pocas opciones, «tener que» es la más coloquial; sin embargo, debe quedar claro que se pierde el estilo familiar del término en inglés.

b. YEAH

1. Reconocimiento del término en su contexto específico.

LO: **Yeah**, and that golden cross laid on her forehead... (37).

LT: **Sí**, y deja esa cruz de oro en su frente... (49).

2. Significado y carga estilística. «La forma escrita de la pronunciación de "yes" (sí)».

3. Posibles equivalentes: sí, ciertamente, verdaderamente, claro.

4. Comprensión del significado y estilo de los equivalentes.

5. Selección por campo semántico, concepto o uso gramatical.

6. Selección por estilo. «Ciertamente» y «verdaderamente» son más formales que **YEAH**.

7. Escogencia. «Sí» y «claro» se pueden intercambiar en el texto, aunque se pierda el coloquialismo transmitido en **YEAH**.

4. DISMINUCIÓN DEL GRADO DE MARCACIÓN ESTILÍSTICA EN LA LT DEBIDO A LA DOBLE TRANSFERENCIA DE ESTILO Finalmente, se encuentran en el texto vocablos que tienen doble estilo, el coloquial y el ofensivo. En la LO el estilo coloquial y el ofensivo son medianamente fuertes. Al traducirlos literalmente se produce un choque, ya que se traduce tanto el estilo coloquial como el ofensivo. Sin embargo, el ofensivo es más fuerte en la LT que en la LO. Por lo tanto, se debe disminuir el estilo familiar para no transmitir el estilo ofensivo.

a. PHONY

1. Reconocimiento del término en su contexto específico.

LO: "You" are a **phony!** (16).

LT: ¡«Tú» eres un **farsante!** (23).

2. Significado y carga estilística. «Una palabra informal. i. Algo falso más que genuino. A menudo se usa para mostrar desacuerdo. ii. Alguien insincero o pretencioso».

3. Posibles equivalentes: falso, farsante, camelo, farsa, imitado, falsificado, simulado, falaz, insincero, hipócrita, estafa, engaño.

4. Comprensión del significado y estilo de los equivalentes.

5. Selección por campo semántico, concepto o uso gramatical. «Farsa», «estafa» y «engaño» son usadas más para situaciones, «camelo» para cosas. «Imitado», «falsificado» y «simulado» son participios pasados que no aplican en este caso.

6. Selección por estilo. «Insincero» no es muy usado en el habla coloquial de Costa Rica. «Hipócrita» es mucho más fuerte en español.

7. Escogencia. Se escoge «farsante».

b. STUPID

1. Reconocimiento del término en su contexto específico.

LO: Be **stupid and screw up** your relationship if you want to (26).

LT: Sé **tonto y echa a perder** tu relación si quieres (35).

2. Significado y carga estilística. «Algo o alguien estúpido no tiene buen juicio ni inteligencia...»

3. Posibles equivalentes: estúpido, tonto, necio, atontado, aturdido, soso, aburrido, sin interés.

4. Comprensión del significado y estilo de los equivalentes.

5. Selección por campo semántico, concepto o uso gramatical.

«Soso», «atontado», «aturdido», «necio», «aburrido» y «sin interés» no pertenecen al contexto que se quiere transmitir en la oración de la LO.

6. Selección por estilo. Las opciones restantes, «estúpido» y «tonto» presentan problema. Si se traduce literalmente **STUPID** por «estúpido», el doble estilo, o doble implicación, que transfiere esta palabra se ve aumentada en la LT. En otras palabras, llamar a alguien estúpido en español es más fuerte que llamarlo **STUPID** en inglés. El texto no pretende ser tan fuerte.

7. Escogencia. Por lo tanto, se toma la palabra «tonto», que aunque es un poco menos coloquial, no transmite una carga tan ofensiva.

B. REPETICIÓN LÉXICA

La segunda forma que Daniels utiliza para transmitir el estilo coloquial es la repetición léxica, la cual se define como «la repetición de la misma palabra o el mismo grupo de palabras» (Ducrot 320). Existen varios tipos de repetición. Brikmann, citado por Lewandowski (300) hace mención a cinco clases: repetición de palabras, repetición sinonímica, pronombres o palabras alusivas, explicación y continuación léxica y, por último, formas que se refieren o remiten a algo anteriormente dicho de manera total o a elementos aislados de la frase. En este análisis el tipo de repetición que interesa es el de palabras, específicamente de palabras claves.

Crystal explica que la repetición tiene un grado de aparición distinto en diferentes tipos de lenguaje. Por ejemplo, es ampliamente permitido en el lenguaje religioso (170), abunda en el

reportaje de noticias (185), es cansado en el lenguaje de documentos legales (202). Se puede agregar a esta lista el lenguaje en textos del pensamiento positivo, en el que más que aceptado es necesario para la transmisión del mensaje.

Diversos autores tienen opiniones encontradas respecto a la conveniencia de utilizar la repetición. Por ejemplo, Orellana no está de acuerdo con su uso. Comenta que aunque Azorín diga que «no hay que tenerle miedo a la repetición» (190), para ella es claro que el español tiene menor tolerancia al respecto que el inglés. Sin embargo, Orellana se refiere sólo a repeticiones obvias como la del sustantivo, el verbo, el adverbio, el adjetivo, una preposición u otras partes de la oración, mas no a la repetición de palabras claves. Por el contrario, Newmark está de acuerdo con que «se debe repetir un lexema en la misma oración o en la siguiente, a menos que la original haya sido escrita pobre o vagamente» (Approaches 147). Por su parte, Vázquez Ayora menciona que en algunas ocasiones se sacrifica el texto al poner sinónimos. Cita a Charles Bally, quien piensa que el problema radica en determinar «si las asociaciones de ideas se producen con relación al "significado" o al "significante"» (226). Lo que implica que el traductor debe analizar si en la palabra en cuestión se le debe dar mayor énfasis al «significado», es decir el concepto, que al «significante», la forma física que escogió el autor para representar ese concepto. Por ejemplo, en los casos en que existe ritmo entre las palabras, el significante es igualmente importante que el significado. En el libro traducido existen palabras claves en las que se debe repetir el significante; de no hacerse así, se pierde el mensaje, el estilo coloquial y la intención de convencer al inconsciente del lector.

Cuando un texto presenta una fuerte repetición léxica, el traductor primeramente debe analizar si la repetición se da sólo por descuido del autor o porque existe una razón consciente. De existir una razón, el traductor debe desarrollar el conocimiento, destreza o intuición para saber diferenciar cuándo es necesario repetir la palabra o sustituirla por sinónimos o por otros medios. En los textos del pensamiento positivo, particularmente en el libro en cuestión, la repetición de palabras claves no se da por descuido, sino que existen razones importantes que

justifican su aparición. Uno de los motivos es que ayuda a dar cohesión al texto. Igualmente, transmite un estilo coloquial, ya que «es una parte estándar y, por supuesto, valiosa de la conversación informal» (Crystal 113). Además, se puede utilizar como técnica psicológica para que el lector asimile la información de una manera inconsciente.

En esta traducción en particular, la repetición léxica se trabaja de la siguiente manera: 1. cuando la palabra repetida no es clave en el texto, se buscan sinónimos para sustituirla. 2. cuando la palabra repetida es clave en el texto o es el nombre de un proceso, no se elimina ni se sustituye por sinónimos, sino que se repite tal cual es en la traducción. La única modificación que se le hace se relaciona con su categoría gramatical, en el caso en que la palabra clave no corresponda al uso normal de la LT. Seguidamente, se presentan tres ejemplos en los que la palabra clave se traduce, en todos los casos en que aparece en el texto, por su equivalente respectivo en la LT según el significado específico de la LO. Podrá notarse que en algunas ocasiones el equivalente es el mismo pero con distinta categoría gramatical.

a. FEELING: SENTIMIENTO

Esta palabra presenta una alta frecuencia de aparición en el texto, alrededor de cuarenta y siete ocasiones. Por aparecer tan repetidamente y por ser una palabra clave en el texto, se reproduce el mismo equivalente según el significado transferido en la LO. En algunas ocasiones se respeta la categoría gramatical, y en otras es necesario hacer un ajuste en dicha categoría, pero siempre respetando el mismo concepto.

REPRODUCCIÓN DE LA PALABRA CON LA MISMA CATEGORÍA GRAMATICAL

En los siguientes casos se conserva el sustantivo porque no presenta problemas en la LT: «sentimiento de carencia» (26), «sentimientos intensos» (29), «sentimientos dañados» (38), «estos sentimientos son más fuertes» (2), «...que pudiera recordar en el que hubiera tenido el mismo sentimiento» (3).

CAMBIO DE CATEGORÍA GRAMATICAL

En otros casos, la misma palabra se pasa de sustantivo a verbo debido a que en español el uso de «sentimiento + de + sustantivo» no suena natural. Se escoge transformarlo a «sentir + sustantivo». Cambiar la categoría no implica eliminación de la palabra, ni sustitución, sólo significa un uso gramatical distinto, pero siempre respetando el mismo concepto, la misma palabra. Por ejemplo, «sentimiento de desamparo» se cambia por «la hizo sentirse desamparada» (3); «esos dolorosos sentimientos de ser violada» por «el dolor de ser violada» (3); «un sentimiento totalmente nuevo de auto aceptación» por «sentí cómo me aceptaba a mí mismo en una nueva forma» (16); «un sentimiento de agitación» por «una agitación» (16); «los sentimientos de vergüenza, censura y culpa» por «sentirse avergonzado, censurado y culpable» (18).

b. CONTROL: CONTROL

Esta palabra tiene, gualmente, un alto grado de aparición, un aproximado de cuarenta y dos ocasiones en distribuciones como las siguientes: pérdida de control (1), fuera de control (2), la curación y el control (8), ganar control (9), el control del soldado (11), recupera el control (12), tiene el control (14).

Se encuentra también en otras categorías gramaticales, verbo y adjetivo, pero éstas dadas por el autor del texto y no por el traductor: controlada (4), podrá controlarlo (8), controle (17), controlan (31).

c. ALIGNMENT: ALINEAMIENTO

En definitiva, este lexema no se puede cambiar por otro sinónimo debido a que es el nombre específico que el autor le da al proceso descrito en su propuesta, el cual consiste en una técnica en la que la persona debe colocarse en la misma dirección de la experiencia que le está causando dolor. Se presenta alrededor de veintisiete veces en el texto y en la traducción se reproducen todas con la misma palabra: «el principio del alineamiento» (20), «se conoce como alineamiento» (11), «la estimulación del alineamiento» (14), «el lenguaje del alineamiento» (32),

«el proceso del alineamiento» (35), «el juego del alineamiento» (44), «mediante el alineamiento, quiero que...» (44).

C. CONTRACCIONES

Como tercer medio para transmitir el estilo coloquial, Vann Alton Daniels utiliza la contracción, la cual consiste en una estructura formada por la unión de un verbo auxiliar más un pronombre o al adverbio de negación «not» y que al estar juntos forman una sola palabra. Se indica la omisión de una o más letras por medio de un apóstrofe. La contracción con «not» se debe a su «débil acentuación», la cual es de «origen moderno. Empezó a aparecer alrededor de 1600 y pronto se extendió su uso» (Curme 148). Por lo general aparece en el lenguaje oral, en cartas amistosas y en escritura de diálogos de historias. Su uso en el lenguaje oral y, por tanto su estilo coloquial, es confirmado en Crystal que indica que es «señal de una función estilística informal» (86). Igualmente, Curme insiste en que esta forma se evita en el lenguaje literario. Azar hace la distinción entre el uso de las contracciones en el habla y en la escritura. Agrega que además de contraerse con los pronombres y los sustantivos, el verbo «be» se une también a los adverbios de pregunta. En el inglés escrito, «las contracciones con los pronombres son comunes en la escritura informal, pero en general no se aceptan en la escritura formal» (Azar A-8).

El autor del texto en estudio utiliza una elevada cantidad de contracciones; generalmente lo hace cuando está hablando directamente con el lector para acentuar el estilo coloquial y la comunicación autor-lector. En español no existe equivalencia de este tipo de contracciones. En esta lengua sólo se habla de contracciones de los artículos «el» y «la» con las preposiciones «de» y «a». Respecto a las contracciones verbales únicamente se hace referencia a los «verbos irregulares en donde desaparece la vocal del tema en los que fueron fuertes y la vocal de la raíz en las que fueron débiles. Es decir, desaparece la vocal inacentuada» (*Esbozo* 302). Sin embargo, ninguno de estos tipos de contracción se relaciona con la contracción inglesa. Debido

a lo anterior, la contracción de la LO no se puede transcribir a la LT. La pérdida de este aspecto como transmisor del estilo coloquial se compensa en la LT con el uso de los otros aspectos coloquiales: vocabulario coloquial, repetición léxica, preguntas cortas y pronombre «tú».

El autor utiliza alrededor de 233 contracciones. A pesar de que no pueden reproducirse en la LT es útil analizarlas para conocer el texto más a fondo. En el siguiente cuadro se resumen las distintas combinaciones utilizadas, los diferentes tiempos verbales y los pronombres con que se forman. De estos datos se pueden concluir dos aspectos principales: el texto está orientado hacia el tiempo presente y está dirigido como una conversación directa con el lector.

Recuento de las contracciones en la LO

			I	YOU	HE	SHE	IT	WE	THEY
PRESENTE	Contr con not	ain't					1		
		do+not	6	24	2	1	7	2	7
		can+not	4	6		1	3		1
		be+not		4	1		4		1
		have+not		1					
		contr con pron	be	15	38		2	42	2
		have+pp	1	14			1	1	1
PASADO	contr con not	could+not				2			
		be+not			2	1	2		
		did+not	1		2		2	1	
FUTURO	contr con not	will+not		1			1		1
	contr con pron	will	1	17					
CONDICNL	cont con not	would+not		1					
	cont con pron	would	3	5	1				
IMPERATIVO		let's						6	

Como se observa en el cuadro anterior, las contracciones aparecen en cinco tiempos verbales distintos: presente, pasado, futuro, condicional e imperativo. En cada tiempo existen contracciones hechas con «not» y con el pronombre. La contracción más frecuente es en presente, en la que el pronombre «it» se une al verbo «be»; se hace un recuento de cerca de 42 contracciones de este tipo. Respecto al tiempo verbal, el más usado es el presente, con 181 contracciones, comparado al futuro con 21, el pasado con 13, el condicional con 10 y el imperativo con 6. Esta información indica que el texto está orientado principalmente hacia el presente. Igualmente, se observa que el tiempo menos utilizado es el imperativo. El autor no desea usarlo directamente, de modo que el lector no sienta que se le está dando una orden, (ver capítulo de intertexto). Respecto a la contracción con el adverbio de negación o con el pronombre, es claro que la más frecuente es con el pronombre (152 contracciones), comparada con la del negativo «not» (83 contracciones). El pronombre de más alta frecuencia de aparición es «you» (111 apariciones), ya que es una conversación directa con el lector, y el de menor frecuencia es «she» (7 apariciones).

D. PREGUNTAS CORTAS

Otro método presente en el libro *Language of Love, Power and Health* para transmitir el estilo coloquial es la pregunta corta, o pregunta «tag» como se le conoce en inglés. Este tipo de oración consiste en «una pregunta adjunta al final de una oración» (Azar A-16), la cual se utiliza para asegurarse de que la información dicha sea correcta o para pedir confirmación. Además, según De la Cruz «agiliza el diálogo» (133). El autor antes citado propone las palabras «coletillas» «apéndices» o «preguntas cortas» para denominarlas; sin embargo, hace mención de ellas sólo usando la palabra inglesa «tag».

En inglés están formadas por la copia del primer verbo auxiliar usado en la oración anterior. De no existir, se toma el auxiliar «do». Tanto el auxiliar como el «do» deben tener la misma persona gramatical, número y tiempo verbal de la oración precedente. En cuanto a la

afirmación o negación del verbo de la pregunta apéndice, éste siempre será el inverso de la oración principal. Si dicha oración es negativa, el auxiliar de la pregunta debe estar en afirmativo, y si la oración principal es afirmativa la pregunta corta estará en negativo. La negación en la pregunta apéndice por lo general se encuentra en su forma contracta. Luego del verbo, en la pregunta se reproduce el sujeto de la oración precedente, pero en forma pronominal. El resto de la oración no se repite.

El español, de la misma forma, cuenta con una estructura para hacer este tipo de preguntas, con la diferencia de que es menos rígida. Al no repetir el auxiliar o el sujeto de la oración principal tiene un poco más de variedad. Además, «su uso no viene estrictamente determinado por el carácter afirmativo o negativo de la oración a la que se añade» (De la Cruz 135). El pronombre y auxiliar se pierden.

En la traducción analizada, el autor hace uso de esta técnica del lenguaje oral, la pregunta corta, para continuar con la comunicación que tiene con su lector. Al utilizarla, el autor hace sentir al lector que en realidad está dirigiéndose a él o ella. Esta conversación toma fuerza a partir del capítulo tres, en el que también intensifica los signos de admiración. En el texto original aparecen dieciséis preguntas de este tipo, algunas básicas, en otras palabras, las tradicionales, y otras estructuras con función de pregunta corta. Debido a que la LT tiene una estructura similar para la misma función, dichas preguntas deben traducirse. A continuación, se presentan las preguntas cortas incluidas en el texto y el número de ocasiones que se utilizan:

Preguntas cortas en TO

	PREGUNTA CORTA	OCASIONES
PREGUNTAS CORTAS		
BASICAS:		
	aren't you?	1
	can't you?	1
	don't you?	4
	didn't you?	1
	isn't it?	2
EXPRESIONES CON		
FUNCION DE PREGUNTA		
CORTA:		
	right?	6
	huh?	1

Como se puede observar, la estructura más utilizada es «right» y el pronombre con mayor número de ocasiones es «you». Además, se ve que todas las preguntas básicas son negativas, lo que indica que las oraciones precedentes son afirmativas. Respecto a «right», se puede decir que se utiliza cuando se desea una pregunta corta que cubra toda la oración principal, por ejemplo, «I have a feeling that the reason you're there is because of her relationship with Tommy and some other people, **right?**» (39). Este tipo de pregunta es de confirmación, por lo que no se espera una respuesta. «Huh» es una interjección a la que el autor recurre cuando anteriormente no hay sujeto ni verbo, «scarry, **huh?**» (15).

De la Cruz propone las siguientes palabras y frases como posibles traducciones: ¿no es verdad?, ¿no?, ¿verdad?, ¿verdad que sí?, ¿no es verdad que sí?, ¿verdad que no?. Añade que las primeras tres posibilidades son para las ocasiones en las que la oración anterior es tanto afirmativa como negativa, las dos siguientes para afirmativa y «verdad que no» para una negativa. En este estudio se agregan a la lista algunas más. Las posibilidades para traducir las preguntas cortas se resumen de la siguiente manera:

Traducción de las preguntas cortas en LT

EN ORACIONES AFIR. Y NEGAT.	EN ORACIONES AFIRMATIVAS	EN ORACIONES NEGATIVAS
¿cierto?	¿no es cierto que sí?	¿verdad que no?
¿estoy en lo cierto?	¿no es verdad que sí?	
¿me equivoco?	¿verdad que sí?	
¿no?		
¿no es así?		
¿no es cierto?		
¿no es verdad?		
¿verdad?		
¿no le (les, te) parece?		

E. PRONOMBRE PERSONAL «YOU»

El pronombre «you» puede referirse en inglés a dos tipos de pronombres distintos: pronombre indefinido y pronombre personal de la tercera persona del singular y del plural. Para los propósitos de este análisis, ambas funciones necesitan ser contempladas, de modo que contribuyan a producir una traducción de mejor calidad.

1. «YOU» COMO PRONOMBRE INDEFINIDO

Cuando cumple una función indefinida, «you» actúa como un pronombre impersonal, lo cual significa que «puede ser cualquier persona (o) gente en general» (Azar 231). Este tipo de pronombre no es el mismo que se utiliza cuando se habla directamente con una persona. Además de «you» (usted, tú, vos, ustedes y vosotros), se encuentran entre los pronombres indefinidos «"one" (uno), "we" (nosotros), "they" (ellos, ellas) el último excluyendo al hablante...» (Curme 100).

Debido a que tanto «you» como «one» pueden ser indefinidos, ambos pueden traducirse de manera distinta en diferentes ocasiones. Al principio del texto traducido, ciertas oraciones tales como «There are many reasons you feel powerless and out of control.» (1) pueden crear duda respecto a la traducción de «you» como «uno». Sin embargo, se desecha dicha opción por dos razones principales:

a. Existe suficiente información para asegurar que el autor quiere utilizar el pronombre personal «you» como un pronombre que provoque más cercanía, por lo que se traduce como «tú» y no como «uno», ya que el autor quiere hacer sentir al lector que está teniendo una charla cara a cara con él. Se inclina por hacer su conversación personal y no impersonal, definida y no indefinida, particular y no, como lo llama *El Esbozo*, general (230).

b. El pronombre «one» en inglés «es más formal» (Crystal 112). De haberse escogido, se hubiese cambiado el estilo informal del texto original. Por el contrario, el pronombre «uno» en español es mucho más informal que «usted». Traducir «you» por «uno» hubiese sido darle al texto un matiz demasiado coloquial.

2. «YOU» COMO PRONOMBRE PERSONAL

Como se indicó en el capítulo anterior, el texto traducido utiliza narración y diálogo. En el texto narrativo, el pronombre «you» se traduce como «tú» y no como «uno» debido a las razones expuestas en la sección anterior. Para el texto en diálogo es necesario también escoger cuál de las seis alternativas más comunes para la traducción del «you» es más adecuada: usted, ustedes, tú, vos, uno, vosotros. Es claro que, al ser un diálogo, el indefinido «uno» no se toma en cuenta puesto que sí existe una persona directa a la que se le está hablando. «Ustedes» también se descarta, ya que es un diálogo entre dos personas. «Vos» no se utiliza puesto que no es de uso estándar en todos los países de habla hispana, ya que la traducción en algún momento podría leerse en un país en el que no sea común el voseo. Igualmente, se descarta «vosotros»

porque está en plural y su uso es particular del español peninsular. Entre las opciones restantes, «usted» y «tú», se escoge traducir «you» como «tú» debido a dos razones primordiales:

a. Uso de «tú» por sicólogos y terapeutas:

Dado a que los diálogos que se presentan son transcripciones de sesiones que el autor tiene con sus pacientes, es necesario investigar cuál pronombre utilizan los sicólogos y los terapeutas con sus pacientes durante una terapia. Con este propósito, se efectuaron varias entrevistas con profesionales que trabajan en este campo. Debido a que el libro traducido se desarrolla en el campo del positivismo y de la psicología a la vez, se llevaron a cabo entrevistas con dos personas de cada campo. Erick Chacón, antropólogo social, terapeuta y sexólogo clínico, posee experiencia en terapia en sexología y en la curación interior. Eugenia Nieto, Directora de Enseñanzas Universales, centro dedicado al estudio de la metafísica, es instructora de metafísica, trabaja con terapia de psicología del alma y cromoterapia, la cual ella describe como una especie de autohipnosis. En un campo más científico, se sostuvo una entrevista con la Psicóloga Guiselle Álvarez, especialista en hipnoterapia y Directora General de la Clínica Dómini y con el Dr. Mario Alvarenga, quien posee más de cuarenta años de experiencia combinando la medicina alopática y el hipnotismo terapéutico. Todos los entrevistados estuvieron de acuerdo en que el uso de los pronombres «usted», «tú» y «vos» depende del estilo del terapeuta, de la relación que se tenga con el paciente, de su padecimiento específico y de su edad. Eugenia Nieto prefiere utilizar «tú» o «vos», ya que el tipo de terapia con el que ella trabaja es más afectivo y de confianza. El Dr. Alvarenga se guía más bien por la edad de sus pacientes. Prefiere dirigirse a la persona con «tú» si tiene alrededor de 6 y 21 años. Pero igualmente dice que depende del momento y de cada paciente. Tanto el Dr. Chacón como la Dra. Álvarez opinan que depende de cada terapeuta, pero que en su caso particular prefieren utilizar «usted» porque el nivel subconsciente puede rechazar un trato más personal como lo sería «tú». Sin embargo, cuando se les mostró en inglés ciertas frases del autor hablando directamente con el paciente y se les pidió traducción, ambos utilizaron «tú», y continuaron utilizándolo en sus ejemplos. Como se

observa, no existe una regla estricta en el uso de los pronombres «tú» y «usted» con pacientes en una sesión de terapia. Este aspecto ayuda a tomar la decisión de utilizar «tú» en lugar de «usted», ya que, como se mencionó anteriormente, la relación del autor con su paciente es más afectiva.

b. Uso de «tú» en libros de pensamiento positivo y autoayuda:

Con el propósito de descubrir cuál es el pronombre más utilizado en los libros de pensamiento positivo y la autoayuda, se procedió a revisar los textos citados en la bibliografía. De los veintiún libros consultados, once utilizan el pronombre «tú», seis el pronombre «usted» y cuatro el pronombre impersonal «se». Como se puede notar, la mayoría de los libros consultados registran el uso del pronombre «tú», lo cual sustenta su uso en esta traducción.

III. CONCLUSIONES

Se pueden llegar a las siguientes conclusiones respecto a la traducción o transferencia del estilo.

RESPECTO A LA TRADUCCIÓN DEL ESTILO EN GENERAL.

1. Si el texto tiene una fuerte carga estilística, el traductor debe buscar elementos para transferirlo.

RESPECTO A LA TRADUCCIÓN DEL COLOQUIALISMO EN GENERAL.

2. Los textos de pensamiento positivo, al querer mantener una comunicación directa con el lector, suelen utilizar aspectos propios de la comunicación oral como lo son los elementos coloquiales.

3. El coloquialismo en un texto del pensamiento positivo se puede transferir a la traducción por medio del vocabulario coloquial, la repetición de ideas, las preguntas cortas o «tag» y el pronombre personal «tú».

RESPECTO A LA TRADUCCIÓN DE PALABRAS COLOQUIALES.

4. En la traducción de palabras coloquiales se debe seguir el método de la selección estilística para una mejor transferencia de estilo. Los pasos de este método son un ordenamiento real del proceso automático que llevan a cabo la mayoría de los traductores al verter una palabra con fuerte carga estilística. Estos son: a. reconocimiento del término en su contexto específico; b. comprensión del significado y de la carga estilística de la palabra en la LO; c. búsqueda de posibles equivalentes en la LT; d. comprensión de los significados y de las cargas estilísticas de los posibles equivalentes; e. selección de las palabras por campo semántico, concepto o uso gramatical; f. selección de las palabras por cercanía estilística; y g. escogencia de la palabra más cercana al estilo del término en la LO.

5. La transferencia de estilo en las palabras puede tener diferentes grados: a. transmisión de estilo completa: se puede transferir el mismo grado coloquial de la palabra del texto original (TO) a la palabra del texto terminal (TT); b. disminución del grado estilístico en la LT: se debe eliminar un poco el estilo coloquial en la LT; c. eliminación del grado estilístico: en la LT se elimina el estilo coloquial que tiene la palabra en el TO; d. disminución del grado estilístico en la LT debido a la doble transferencia de estilo: se toma una palabra con dos estilos. Uno es conveniente transferirlo y el otro no. Se decide alterar el estilo en la LT para no transferir ninguno de los dos.

RESPECTO A LA REPETICIÓN LÉXICA.

6. En los textos del pensamiento positivo existen palabras claves que se repiten a través de todo el texto.

7. La repetición en este tipo de texto se debe a técnicas coloquiales y psicológicas.

8. El traductor no debe eliminar las palabras claves en textos del pensamiento positivo. Podrá cambiarlas a otra categoría gramatical si el uso de la categoría original no concuerda con el de la LT. Sin embargo, no se deben eliminar o sustituir por un sinónimo, ya que se eliminaría el modo en que el autor refuerza sus ideas.

9. Las palabras que **no son claves** en el texto y que se repiten se pueden sustituir por sinónimos para dar variedad a la redacción.

RESPECTO A LAS CONTRACCIONES.

10. El español carece de mecanismos para reproducir las contracciones del inglés. Sin embargo, esta característica de un estilo coloquial puede sustituirse por el uso de un lenguaje informal.

11. El estudio de las contracciones en el texto no ayuda a la transmisión de éstas a la LT, sino que da luz sobre otros aspectos del texto. En este caso en particular, indican que el libro está orientado al tiempo presente y que existe una comunicación directa entre el autor y el lector.

RESPECTO A LAS PREGUNTAS CORTAS.

12. El inglés tiene estructuras llamadas «tag» para confirmar o efectivamente preguntar la información dicha en una oración anterior, las cuales son características del lenguaje coloquial.

13. El español consta de estructuras con la misma función para hacer este tipo de preguntas añadidas pero con otra forma más flexible. Ya que existen en esta lengua se puede transferir al TT.

RESPECTO AL PRONOMBRE PERSONAL «YOU».

14. En los textos narrativos del libro en estudio se escoge traducir el pronombre impersonal «you» como «tú» porque el autor quiere mantener una comunicación cercana y directa con el lector.

15. En los diálogos el pronombre «you» se traduce igualmente como «tú» porque es aceptado por los especialistas en el campo de la terapia y es el pronombre que más se utiliza en los libros de pensamiento positivo y autoayuda.

CAPÍTULO III

ASPECTOS GRÁFICOS

Los textos tienen vida propia; cada uno posee una manera distinta de transmitir su mensaje. Algunos, por ejemplo, hacen uso principal de la lexicografía, otros de la sintaxis. Sin embargo, existen textos que, además de utilizar estos medios comunes de transmisión, aprovechan aspectos propios de la lengua oral tales como la entonación, la fuerza o debilidad con que se dicen las palabras, los gestos, las expresiones y otros signos que no pueden ser transmitidos con palabras. Dichos aspectos son llamados rasgos prosódicos (Palmer 19) y forman parte de los rasgos paralingüísticos entre los que también se encuentran «el ritmo, el tiempo, la sonoridad» (Palmer 20), todos ellos estudiados a fondo en la semántica de la entonación. Representar las palabras expresadas oralmente en una forma escrita se logra con facilidad: los sonidos se transcriben a las reglas de escritura de cada lengua. Sin embargo, la representación de la entonación y los otros aspectos paralingüísticos necesita un medio diferente. Para esto se incorporó en la lengua escrita la puntuación. El *Esbozo* advierte que «hay necesidad de signos de puntuación en la escritura, porque sin ellos podría resultar dudoso y oscuro el significado de las cláusulas» (146). Newmark igualmente defiende la importancia de la puntuación diciendo que ésta puede ser potente, pero que a menudo se subestima. Para representar la entonación y los otros aspectos paralingüísticos, además de la puntuación, se puede acudir a la grafía. Esta palabra viene del griego *graphé*--escritura--y se define como el «modo de escribir o representar sonidos» (o fonemas) (*Diccionario léxico hispánico*).

El texto traducido, al ser vocativo y tener la intención de llegar al lector sin importar los medios que utilice, recurre con bastante frecuencia, tal vez mucho más que otros textos, a aspectos gráficos adicionales para darle más fuerza a su mensaje. Es necesario recordar que este texto imita un estilo de comunicación oral, por lo que los medios gráficos vienen a reforzar esa

comunicación coloquial autor-lector. Para estudiar dichos aspectos se recurre a la ortografía tipográfica u ortotipográfica, la cual es «el conjunto de reglas de estética y grafía tipográfica que se aplica a la presentación de los elementos gráficos» (*Diccionario de ortografía* 15). Se citan como ejemplos el tipo de letra, el uso de las comillas y la presentación y la forma que se le dé al texto.

Entre los signos estudiados en la ortotipográfica, Martínez de Soussa hace la distinción entre los signos ortográficos sintagmáticos de entonación y los signos ortográficos sintagmáticos auxiliares (*Diccionario de ortografía* 288). Ambos tipos de signos pertenecen a la ortografía, la cual se define en el Diccionario de la RAE como la «parte de la gramática, que enseña a escribir correctamente por el acertado empleo de las letras y de los signos auxiliares de la escritura». Igualmente, ambos signos se denominan «sintagmáticos» puesto que se refieren a «...las relaciones que se establecen entre dos o más unidades que aparecen en la oración» (*Diccionario de la lengua española*). Su distinción radica principalmente en que los signos de entonación indican la forma en la que el lector debe entonar la oración, mientras que los auxiliares ayudan a los sintagmas en distintas funciones. Martínez de Soussa incluye en la primera categoría el signo de exclamación (¡ !) y el de pregunta (¿ ?) y en la segunda categoría a los paréntesis (), corchetes ([]), menos (-), comillas (« », " " o “ ”, ‘ ‘ o ’ ’) y antilambda (< >). Específicamente, el texto en estudio utiliza en forma significativa los dos signos de entonación mencionados, el signo de exclamación y el de pregunta, así como dos signos auxiliares, las comillas y la mayúscula. A pesar de que Martínez de Soussa no incluye la mayúscula entre los signos auxiliares, parece conveniente hacerlo en este estudio, puesto que la grafía de las letras también puede contribuir a la transmisión del significado. A continuación se presentan las reglas de uso y algunos otros aspectos relevantes de estos cuatro signos gráficos que pueden ayudar al traductor a determinar si se deben transmitir a la lengua terminal.

I. SIGNOS ORTOGRÁFICOS SINTAGMÁTICOS DE ENTONACIÓN

A. SIGNO DE ADMIRACIÓN

Este signo, como su nombre lo expresa, denota admiración. Con su uso se comunica un aspecto paralingüístico que no se puede captar por medio de las palabras o de como éstas se ordenen. El autor trata de dar un sentido especial a lo que pone entre los signos de admiración, y transmite sus emociones al respecto. Como aporte a la traductología, se analizarán en este estudio las reglas de uso de dicho signo en ambas lenguas, LT y LO; las situaciones en las que se debe incorporar en el texto traducido a pesar de que no esté en el original; algunas reflexiones sobre su colocación; la combinación con otros signos y su uso exagerado en una misma frase.

1. REGLAS DE USO

Es primordial para el traductor conocer las reglas de los idiomas con los que está trabajando. Por lo tanto, se recopilan a continuación las reglas de uso del signo de admiración tanto en inglés como en español. En inglés se utiliza para «expresar frustración, emoción o poderes limitados de auto expresión» (*Textbook* 115). Newmark agrega que además se puede usar para: «a. sorpresa; b. un fuerte sentimiento personal y particularmente incredulidad, a veces como un comentario irónico por parte del autor; c. recomendaciones con una fuerte carga...; d. énfasis para guiar la atención a lo que el autor dice; e. vocativo; f. orden o petición; g. interjección; h. elipsis» (*Approaches* 173).

En el caso del español, la Real Academia dicta que puede expresar queja, énfasis, encarecimiento, sorpresa, admiración, ira, alegría, dolor, pesadumbre, etc.

Como se observa, en ambas lenguas el uso es bastante similar, por lo que la traductora escoge, en esta traducción en particular, transferir los signos de exclamación de la LO a la LT. En este libro traducido se reconoce que la mayoría de los signos de admiración se utilizan para

expresar sentimientos de alegría, sorpresa, admiración, regaño, enojo, órdenes e interjecciones. Con los siguientes ejemplos se demuestra que los signos están siendo utilizados en forma correcta tanto en el TO como en la traducción.

a. Alegría

LO: Fortunately, these out of body experiences only happened when she was at home!(2)

LT: ¡Por fortuna, estas experiencias excorpóreas sólo ocurrían cuando estaba en casa!(4)

b. Sorpresa

LO: She was home, no broken bones, not even a bruise on her body! (42)

LT: Estaba en su casa, sin un solo hueso roto, ¡ni tan siquiera un rasguño! (56)

c. Admiración

LO: That's shocking! (50)

LT: ¡Es sorprendente! (65)

d. Regaño

LO: "You" are a phony! (16)

LT: ¡«Tú» eres un farsante! (23)

e. Enojo

LO: Damn it! (26)

LT: ¡Maldición! (35)

f. En órdenes

LO: Quit! (17)

LT: ¡Renuncia! (23)

g. En interjecciones

LO: Ah! (46)

LT: ¡Ah! (49)

2. INCORPORACIÓN EN LA TRADUCCIÓN

Como se observó con anterioridad, ambas lenguas utilizan signos de admiración en las interjecciones; «abundan en esta clase de oraciones las de tipo unimembre, que contienen una sola palabra, como las interjecciones o cualquier vocablo usado con valor interjetivo» (*Esbozo* 357). Sin embargo, el autor parece no emplearlos en forma consistente, ya que en algunos casos coloca los signos de admiración en las interjecciones y otros no. En la traducción es necesario incorporarlos, ya que la regla del español lo requiere. Si bien es cierto que los signos de admiración aparecen con mayor frecuencia en inglés que en español, en los textos de pensamiento positivo por sus características propias tienen una mayor frecuencia que en otros textos, por lo que es necesario copiar en la traducción la mayoría de los signos que aparezcan en la LO y hasta agregar los signos requeridos por la LT. Algunos ejemplos en los que fue necesario agregar los signos de admiración debido a su valor interjetivo son los siguientes:

a. LO: Oh, a graveyard (35)

LT: ¡Ah, un cementerio! (47)

b. LO: Ah. I see (40)

LT: ¡Ah, entiendo! (52)

3. COLOCACIÓN DE LOS SIGNOS

La distinción más importante entre el uso de los signos de admiración en inglés y en español es que «en inglés solo se ponen al final de la exclamación» (Orellana 199), mientras que en español es totalmente necesario incluir un signo final y otro inicial. Recientemente en español, por influencia de otras lenguas, se ha dado la tendencia de eliminar el inicial. Es deber de todo traductor respetar dicha regla ortográfica ya que «el signo de principio refleja el movimiento de la entonación en las frases de este tipo, da claridad a la escritura, y no debe suprimirse por imitar, con mal acuerdo, la ortografía de lenguas extranjeras, que sólo usa el signo final» (*Esbozo* 149). Por lo tanto, cuando se traducen oraciones con signos de

exclamación del inglés al español es necesario decidir dónde incluir el signo inicial. La Real Academia Española indica que se debe colocar donde empiece el sentido admirativo, aunque no coincida con el inicio de la oración (149). Se encuentran en esta traducción varios casos que lo ejemplifica.

a. Signo inicial coincide con el principio de la oración

En algunas ocasiones, el signo inicia con la oración:

LO: Oh, just talking about it just makes her shriek! (46)

LT: ¡Ah, el simple hecho de hablar de ello la hace gritar! (61)

b. Signo inicial no coincide con el principio de la oración

Estos casos presentan un poco más de problema porque es necesario decidir el lugar en el que se debe incluir. En ambos ejemplos, el signo de admiración inicial se coloca en el lugar en el que empieza el sentido admirativo y en la parte de la oración dividida por una coma, ya que ésta indica una pausa en la entonación y el flujo normal de la oración.

i. LO: Every time I try to tell you how I feel, you say "I feel that way too, or that goes both ways, and you just shut me out"! (26)

LT: Cada vez que te digo cómo me siento me dices: "Yo también me siento así" o "es mutuo", ¡y me callas! (35)

ii. LO: If your motivations for using the following information are from your mischievous side, it'll come back and smack you right 'up side' your head, and you won't like it either! (16)

LT: Si tus motivaciones para usar esta información vienen de tu parte maliciosa, la acción regresará y te dará un golpe en la cabeza, y ¡esto tampoco te va a gustar!(22)

4. COMBINACIÓN CON OTROS SIGNOS

Ciertas oraciones pueden expresar admiración y duda a la vez. La Real Academia Española (RAE) dicta lo siguiente al respecto: «hay cláusulas que son al par interrogativas y admirativas y en ellas podrá ponerse nota de admiración al principio y de interrogación al fin, o viceversa» (Esbozo 149). Tal como se indica, debe ponerse uno en cada extremo indistintamente, nunca juntos. En los ejemplos que se muestran a continuación se decidió colocar primero el signo de pregunta y luego el de admiración para indicar al lector el valor dubitativo con el que se debe leer la oración.

a. **LO:** Why don't you ever listen to me! (26)

LT: ¿Por qué nunca me escuchas! (35)

b. **LO:** I am actually allowed to exist!?! (50)

LT: Entonces, ¿me permiten existir! (65)

5. REPETICIÓN DEL MISMO SIGNO EN UNA SOLA FRASE

Se presentan varios casos en los que el autor coloca más de un signo de admiración en una sola frase. La regla de uso de este signo en español no menciona que sea correcto colocar en forma repetida el mismo signo en una frase. En consecuencia, a pesar de que el autor quiere ser más enfático con estas oraciones, se debe transcribir solo uno de ellos. La pérdida de la repetición de signos en una sola frase se compensa sin problema porque, como se mencionó en la sección dos, en la LT terminal se utilizan menos que en inglés; así que, cuando se usan en español el efecto es mayor.

a. **LO:** This is THE BIG LIE!!! (11)

LT: ¡Esto es UNA GRAN MENTIRA! (17)

b. **LO:** WRONG!! (21)

LT: ¡MENTIRA! (29)

B. SIGNO DE PREGUNTA

El segundo signo ortográfico sintagmático de entonación presente en el TO es el signo de pregunta. El autor utiliza una vasta cantidad de preguntas--cerca de noventa--tanto en el texto narrado como en el diálogo. En este estudio es importante analizar el tipo de pregunta, el elemento por el que está introducido, para quién va dirigido y la intención que tiene el autor al utilizar la estructura de pregunta. Estos datos no tienen una influencia directa en la traductología pues la mayoría de las ocasiones en las que aparece una pregunta en el TO se traduce al TT con esta misma estructura. La importancia radica en el conocimiento que esta información aporta sobre el texto--obligación de todo traductor. El siguiente cuadro resume los datos por analizar .

PREGUNTAS EN TEXTO TRADUCIDO

		NO. PRG. GENERAL	NO. PRG PARCIAL
INTRODUC. POR:	qué		7
	prep+qué:		7
	cómo		1
	por qué		5
	cuál		4
DIRIGIDA A:	lector	14	9
	cliente	1	2
	diálogo	41	23
INTENCIÓN:	pregunta	10	22
	hacer pensar al receptor	16	12
	orden	13	
	eco	16	
	saludo		1
NO. PG TOTAL		56	34

1. TIPO DE PREGUNTA

A pesar de que existen las preguntas directas e indirectas, en este análisis únicamente se hará referencia a las directas, debido a que en el TO solo aparecen las que pertenecen a este tipo. Las preguntas directas a su vez pueden ser generales o parciales, como las denomina la Real Academia, o preguntas «sí o no» y «de información», como Juan de la Cruz llama a estos mismos tipos. Las generales son «cuando preguntamos sobre la verdad o falsedad del juicio... La respuesta esperada es sí o no u otra expresión equivalente afirmativa o negativa... Se dirige a saber la conformidad o disconformidad entre el sujeto y el predicado» (*Esbozo 359*). Con esto se nota claramente por qué Juan de la Cruz las denomina preguntas «sí o no», ya que se pide del interlocutor solo la confirmación o desconfirmación con lo dicho. En el siguiente caso, por ejemplo, el autor solo pregunta si el receptor es feliz en su trabajo o no; no solicita otro tipo de información.

LO: Are you unhappy at work? (33)

LT: ¿Te sientes infeliz en tu trabajo? (44)

Por otra parte, en las interrogativas parciales «no preguntamos por el predicado, sino por el sujeto o por cualquiera de los demás elementos de la oración» (*Esbozo 360*). En el siguiente ejemplo la persona no necesita confirmar si algo está mal o no, ya lo sabe y espera del receptor una explicación.

LO: Where did we go wrong? (32)

LT: ¿Qué hicimos mal? (43)

En el texto traducido se observa que la mayoría de las preguntas formuladas son generales, lo que indica que solo se piden afirmar o negar el juicio expuesto (ver cuadro).

2. ELEMENTO POR EL QUE ESTÁ INTRODUCIDO

Las preguntas generales «nunca se introducen con determinantes, pronombres o adverbios interrogativos» (Juan de la Cruz 115). Como se puede observar en el cuadro, las interrogativas generales del TO no presentan ninguno de los elementos introductorios antes mencionados. Las preguntas parciales por su lado sí llevan pronombres o adverbios interrogativos como «qué», una preposición + «qué», «cuál», «cuándo», «por qué» o «cómo». El resto de las palabras introductorias son, en español, los verbos mismos de la oración, y en inglés, el auxiliar.

LO: Now **do** you really want to resist actively or passively? (10)

LT: ¿Realmente **quieres** resistirte activa o pasivamente? (15)

3. A QUIÉN VA DIRIGIDO

En este punto es importante hacer la distinción entre el texto narrativo y el diálogo. Como se observa en el cuadro, en la narración la mayoría de las preguntas van dirigidas al lector. Conviene recordar que ésta es una de las maneras mediante la cual el autor intensifica su comunicación con el lector. En el diálogo, se observa que la única persona que formula preguntas es el autor.

4. INTENCIÓN

En teoría, el signo de pregunta se utiliza para expresar duda. Sin embargo, no siempre que la estructura externa formula una pregunta, la estructura profunda tiene valor dubitativo. Existen distintas intenciones por las que el hablante decide usar oraciones interrogativas. Newmark señala que en inglés el signo de pregunta «se usa para indicar a. pregunta; b. pregunta retórica; c. la introducción de un nuevo tema por lo general en subtítulos; d. conjeturas o incertidumbre...» (*Approaches* 173). En español se puede utilizar, por ejemplo, para preguntar por cierta información, para hacer pensar al receptor, para formular una orden de una manera

más suave, para saludar y para formular preguntas eco. Este último tipo es definido por Juan de la Cruz como «preguntas en las que el interlocutor se hace eco de algo que no ha escuchado bien o que desea se lo repitan» (123), y que por lo general van decoradas con un poco de sorpresa. Las siguientes oraciones ejemplifican las distintas intenciones para las que se formulan preguntas en el TT.

a. Para preguntar

LO: Now what do you see? (35)

LT: ¿qué ves? (47)

b. Para hacer pensar al receptor

LO: Do you know what that makes you (15)

LT: ¿Sabes en lo que eso te convierte? (21)

c. Como imperativo

LO: Would you look at the spirit which is in those clothes and tell me what spirit is there? (35)

LT: ¿Puedes ver al espíritu que está en esa ropa y decirme de qué espíritu se trata? (47)

d. Como saludo

LO: Hi Vann (45)

LT: ¿Qué tal Vann! (60)

e. Como pregunta eco

LO: FEAR: "I, ... don't, ... understand, ... that the heart organ has a black-like color".

VANN: "Oh. The heart muscle has a black-like color? (39)

LT: TEMOR: No entiendo... por qué el corazón tiene un color negruzco.

VANN: ¡Ah!, ¿el corazón tiene un color negruzco? (51)

II. SIGNOS ORTOGRÁFICOS SINTAGMÁTICOS

AUXILIARES

A. COMILLAS

Otra de las formas de que el autor se vale para resaltar una palabra, frase u oración son las comillas. En español existen tres tipos denominados en forma distinta según el gramático: las comillas españolas, latinas o inversas (« »), las inglesas también llamadas ordinarias que pueden tener estas formas (" " o " ") y las comillas simples o denominadas sencillas con dos formas de presentarse distintas (‘ ‘ o ’ ’). La RAE distingue solo dos denominaciones, las inversas y las simples, grupo en el que incluye las inglesas. Las comillas inversas se usan «al principio y al final de una palabra o frase incluidas como cita... y para indicar que una palabra está usada en su valor conceptual o como definición de otra» (*Esbozo* 151). Además, sustituyen la raya en los diálogos que se encuentren dentro de un párrafo; ponen de relieve una palabra o frase con el fin de darle un énfasis, sentido irónico o significado especial o malicioso o intencionado; destacan frases famosas o proverbios; distinguen los títulos de temas de conferencias, capítulos de un libro o artículo en periódicos o revistas; enmarcan un sobrenombre o un nombre propio de un animal o cosa; destacan los nombres familiares dados a los objetos y los pensamientos de los protagonistas en obras literarias, palabras usadas fuera de su contexto; y nunca se utilizan para palabras en idiomas extranjeros no admitidas por la RAE.

En español, las comillas denominadas inglesas se usan para cualquiera de los casos anteriores que se encuentren dentro de un texto ya entrecomillado.

Igualmente en español, las comillas simples se utilizan para «enumerar una palabra o frase situada dentro de un entrecomillado con comillas inglesas, que asimismo irá dentro de otra con comillas inversas según este orden: « “ ‘’ “ » (*Dudas y errores* 295). Como se puede ver, con este signo de puntuación es importante no solo saber cuándo entrecomillar, sino que se debe distinguir cuál tipo de comillas usar. En general, el TO utiliza las comillas por dos

motivos específicos: para citar en forma directa lo dicho por otros y para dar significado especial a algunas palabras o frases.

1. Cita directa

Se entiende por cita directa la frase expresada en estilo directo, en otras palabras, cuando se reproduce de manera literal lo dicho, escrito o pensado por alguien; «ortográficamente, todo lo expresado en cita directa se escribe con diacríticos, que pueden ser las comillas para abrir y cerrar la cita...» (*Diccionario de ortografía* 87). En el texto analizado, el autor cita lo que él y sus clientes dicen durante la terapia, lo que debe decir o lo que puede estar pensando el lector y algunos dichos o trozos de libros, entre otras fuentes.

Es importante observar la diferencia entre las comillas utilizadas en los ejemplos en la LO y el entrecorillado requerido para la LT.

Por ejemplo, el autor del TO cita textualmente lo que dicen sus clientes:

LO: Under hypnosis, I asked her, "What is the feeling you get whenever you start looking in the papers to find a different job?" Karen said, "I feel so helpless. I feel trapped as if I can't get out of something." (1)

LT: Bajo hipnosis le pregunté: «¿Qué sientes cuando revisas los periódicos para buscar un empleo diferente?» Karen respondió: «Me siento tan desvalida. Me siento atrapada como si no pudiera salir de algo». (3)

Además, cita lo que él supone que el lector puede estar pensando o lo que sugiere que debe decir en un caso determinado:

LO: Or, you can repeat, "I support the way you feel right now" (31)

LT: O puedes repetir : «Apoyo como te sientes en este momento» (41)

Por último, cita textos de libros:

LO: ...The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders...says that being passive aggressive “is indirectly and unassertively expressing aggression towards others” (8)

LT: El *Manual diagnóstico y estadístico de trastornos mentales*... dice que ser un agresor pasivo «es expresar agresión hacia los otros en forma indirecta y tímida»(12)

2. Comillas para dar sentido especial

Aún más común en el TO es el uso de las comillas con palabras y frases que el autor considera que tienen una carga semántica distinta a las otras. Con las comillas, el autor quiere llamar particularmente la atención del lector sobre dicha palabra o frase.

Newmark menciona que cuando la palabra está entre comillas se puede traducir literalmente porque «éstas liberan al traductor de la responsabilidad de la autenticidad de la palabra» (*Approaches* 172). Sin embargo, acepta que en ocasiones las comillas se pueden transcribir o eliminar. Se transcriben cuando la palabra o frase no concuerda con el uso de la LT o su cultura; y se eliminan cuando la palabra, un vocablo de jerga por ejemplo, no tiene interés para el lector. Newmark aconseja que para usar las comillas en forma adecuada «el traductor debe investigar la práctica en las lenguas» (*Approaches* 173).

Debido a que en español la norma dicta, como ya se indicó, que se entrecomilla para exaltar una palabra o frase y no se delimita para cuáles motivos específicos, en la traducción propuesta se sigue el mismo entrecomillado del TO para exaltar las palabras que el autor prefiere.

a. El autor resalta algunas palabras para expresar cierta ironía:

LO: ...so that she could mantain her “normal” feelings and behavior (29)

LT: ...para ella poder mantener sus sentimientos y comportamiento «normales» (39)

b. Para introducir un término utilizado con un nuevo significado en el texto:

LO: ...a world all of them were destined to recreate until they “finished” the underlying emotions... (3)

LT: ...un mundo que estaban destinados a recrear hasta que «terminaran» las emociones... (5)

c. Para tomar una sola frase como un solo concepto:

LO: ...President Bush’s reference to “Walking the extra mile...” (7)

LT: ...cuando el expresidente Bush se refirió a «Caminar una milla más...» (10)

d. Para distinguir una frase de uso poco común en el contexto:

LO: Everything in life has a “shelf life” so to speak (23)

LT: Todo en la vida tiene algo así como una «vida útil» (32)

e. Para destacar un juego de palabras:

LO: We think we are “in love” and the truth is we are “in complement” or “in familiar” (28)

LT: Pensamos que estamos «enamorados» y la verdad es que estamos «complementados» o «familiarizados» (37)

f. Para distinguir:

LO: You’ve removed the “profit” where negative attention and domination are the payoff(10)

LT: De este modo eliminas la «ganancia» donde la atención negativa y la dominación son la paga (15)

g. Esta palabra la entrecorilla por ser una contracción en el lenguaje de jerga; mas por no haber correspondencia en español, no se agregan las comillas:

LO: That means, you “gotta” go through the process (17)

LT: Eso significa que tienes que pasar por el proceso (23)

B. MAYÚSCULA

Como se indicó al inicio de este capítulo, el uso de la mayúscula no está incluido entre los signos ortográficos sintagmáticos auxiliares. Sin embargo, en este estudio se toma como un signo auxiliar, ya que la grafía de las letras también influye en el significado transmitido en la LO y, por tanto, en la LT.

El libro traducido utiliza a menudo la mayúscula en todas las letras de una palabra o frase dentro del texto. Las referencias consultadas comentan poco o nada respecto a este uso particular de la mayúscula. Algunos autores como Forgione y Allés, entre otros, restringen su uso a los títulos de libros impresos o folletos que no sean muy largos, títulos de sus divisiones, inscripciones importantes, letreros, números romanos, avisos de propaganda de casas comerciales, inscripciones de tumbas y monumentos. Sin embargo, la Real Academia en la sección 1.8.4. del *Esbozo* sugiere al respecto lo siguiente:

En las portadas de los libros impresos, en los títulos de sus divisiones y en las inscripciones monumentales, lo más común es usar de solas mayúsculas, todas, generalmente, de igual tamaño. Los nombres propios, títulos de obras, dicciones y aun cláusulas que se quiera hacer resaltar, pueden escribirse con todas sus letras mayúsculas... (144).

Es esta regla de la Real Academia la que permite al traductor copiar el uso de este signo del inglés al español. Es importante recordar que el autor está tratando de expresar su mensaje a toda voz, y cuando escribe en mayúscula toda una palabra o frase es como si lo gritase aun más fuerte. De traducir la palabra o la frase sin la mayúscula total se estaría disminuyendo la intensidad del autor. Ejemplos de lo anterior son:

a. **LO:** I feel that THIS IS THE BIG LIE (11)

LT: Pienso que ESTO ES UNA GRAN MENTIRA (17)

b. **LO:** You'd sell your own family down the river if you could "FEEL" that you were really "INCLUDED" or "LOVED" unconditionally. (16)

LT: Traicionarías a tu propia familia, si pudieras «SENTIRTE» realmente «INCLUIDO» o «AMADO» de una manera incondicional (23)

III. CONCLUSIONES

Después del análisis de la información relacionada con los signos gráficos se puede llegar a las siguientes conclusiones.

RESPECTO A LOS SIGNOS GRÁFICOS EN GENERAL

1. En la lengua no solo las palabras y su sintaxis transmiten significado. Existen rasgos paralingüísticos, como la entonación y la intención, que también llevan significado.

2. Algunos de estos rasgos se expresan en la escritura mediante los aspectos gráficos; por lo tanto, los signos ortográficos también contribuyen al significado.

3. El texto traducido utiliza con mucha frecuencia dos signos ortográficos sintagmáticos de entonación: de admiración y de pregunta. Además, utiliza dos signos ortográficos sintagmáticos auxiliares: las comillas y la mayúscula.

RESPECTO AL SIGNO DE ADMIRACIÓN

4. En la traductología es relevante conocer las reglas de uso del signo de admiración en la LO y en la LT; basado en las reglas, se distingue cuándo eliminar o cuándo añadir dicho signo en la traducción aunque en el original no se encuentre; dónde debe colocarse el signo inicial que no aparece en la LO; cómo combinarlo con otros signos y cómo distinguir cuando su uso repetido es inadecuado en una misma frase.

5. El uso de los signos de admiración en ambas lenguas es bastante similar. En la traducción la mayoría de los signos se utilizó para expresar alegría, sorpresa, admiración, regaño, enojo, órdenes e interjecciones.

6. En algunas interjecciones se debe agregar signos de admiración, a pesar de que en el original no están presentes, de modo que se cumpla la norma que dicta el uso de dichos signos en la LT.

7. En español el signo inicial debe colocarse donde comience el sentido admirativo, a pesar de que no concuerde con el principio de la oración y de que éste no se use en inglés.

8. Cuando una oración expresa admiración y duda a la vez, debe colocarse un signo de admiración y otro de pregunta en forma indistinta.

9. A pesar de que en inglés se pueden usar varios signos de admiración juntos en la misma oración, en español debe colocarse solo uno (uno al principio y uno al final).

RESPECTO AL SIGNO DE PREGUNTA

10. Interesa aquí el tipo de pregunta que utiliza el autor, la palabra que lo introduce, a quién está dirigida y la intención. Este dato ayuda a conocer el texto más a fondo.

11. En este texto la mayoría de las preguntas son generales; por lo tanto, no están introducidas por pronombres o adjetivos interrogativos. Además, en la narración, la mayoría de las preguntas son formuladas por el autor para el lector. Las preguntas en general pueden usarse para pedir información, para hacer pensar al receptor, para dar una orden, para saludar y para hacer una pregunta eco.

REFERENTE A LAS COMILLAS

12. El autor utiliza comillas para dar un significado distinto a palabras y frases, así como para citas directas.

13. Las citas directas las usa para reproducir literalmente lo que dicen los clientes, lo que debe decir o lo que puede estar pensando el lector, así como para copiar dichos y textos de libros.

14. Las comillas destacan palabras y frases dándoles sentidos distintos a los comunes. Por ejemplo, expresan ironía, introducen nuevos términos, dan sentido a toda una frase como un

solo concepto, distinguen frases de uso poco común en el contexto, destacan juegos de palabras y distinguen palabras o frases entre las demás.

REFERENTE A LA MAYÚSCULA

15. A pesar de que la mayoría de los gramáticos consultados no recomiendan ni dan reglas para el uso de la mayúscula en todas las letras de una palabra o frase, se toma en esta traducción la recomendación de la Real Academia Española de utilizarla para cláusulas que se quieren resaltar. De este modo, conservan en la traducción la misma fuerza e intención transmitidos en el original.

CAPÍTULO IV

TRATAMIENTO DEL INTERTEXTO Y DE LA PÉRDIDA EN LA TRADUCCIÓN

I. INTERTEXTO

Las referencias consultadas no registran el uso del término «intertexto». Solamente se encuentra el término «intertextualidad», el cual se entiende como «el conjunto de las relaciones que se ponen de manifiesto en el interior de un texto determinado» (M. Arrivé, *Problèmes de Sémiotique*). Esto implica que todo texto está conformado por otros textos; es decir, que en un texto siempre se encuentran presentes otros, la mayoría de las veces incluidos por el autor en forma inconsciente como parte de su herencia cultural. A pesar de que el «intertexto» como se entiende en esta investigación no se relaciona con el concepto comprendido en la intertextualidad, en el marco de este trabajo se denomina «intertexto» al uso de cláusulas superpuestas debido al significado léxico de este término: inter-texto, o sea, texto dentro de otro texto.

Específicamente, se entiende en el contexto de este estudio el término «intertexto» como el uso de dos cláusulas superpuestas en una misma oración con distintos modos verbales y diferenciadas entre sí en forma gráfica por medio de la negrita. Por un lado, la oración principal se encuentra en modo indicativo. Por otro lado, la oración superpuesta tiene la dualidad (ambigüedad) de encontrarse en indicativo si se lee como parte de la oración principal y de estar en modo imperativo si se lee en forma separada. Se entiende que el autor quiere que ésta se lea también en forma separada porque la destaca con negrita.

Es así como el intertexto en la LO presenta dos modos distintos de leer una misma oración o dos niveles, como se denominarán en lo sucesivo: una forma sintáctica que le da más énfasis a la secuencia global de los elementos de la oración y una forma gráfica que le da mayor importancia a la presentación de dicha oración. En el siguiente ejemplo se pueden observar las dos formas en las que se puede leer la misma oración con intertexto:

LO: Then you **know what I'm talking about, Age.** (47)

En el nivel sintáctico, la oración total está en indicativo. Se puede leer: «Then you know what I'm talking about, Age». Sin embargo, en el nivel gráfico una parte de la oración se separa y se convierte en imperativo, «**know what I'm talking about, Age**», debido a que en la lengua inglesa una de las maneras para formar el imperativo es eliminar el sujeto. Por lo tanto, el nivel sintáctico comprende el texto total en modo indicativo y está relacionado principalmente con el sentido global de la oración, mientras que el nivel gráfico comprende el texto que se encuentra destacado con negrita y que se puede leer ya sea como indicativo o como imperativo. Este último está especialmente relacionado con la forma. Es importante aclarar que en este capítulo se relaciona nivel sintáctico con sentido, lo cual no indica que el nivel gráfico no aporte también al sentido. Ambos niveles transmiten sentido por sí mismos. La diferencia es que el nivel sintáctico está más íntimamente relacionado con el sentido global de la oración, ya que ayuda a la cohesión total de la misma.

Conviene recordar ciertos aspectos relevantes sobre los modos indicativo e imperativo. El modo indicativo presenta la acción como real, en forma de hecho y, tanto en inglés como en español, tiene conjugaciones definidas para cada tiempo verbal. El imperativo «presenta la acción verbal como exhortación, mandato o ruego dirigidos a otra persona, de la cual depende que la acción se realice o no» (Onieva 107). El imperativo se opone al indicativo, ya que es «el modo que responde exclusivamente a la función apelativa del lenguaje» (Onieva 108). Con relación a la conjugación del imperativo, en inglés se forma a partir de «la raíz del verbo en presente sin inflexión» (Marckwardt 135), mientras que en español «las únicas formas propias

que tiene el imperativo son las de las personas "tú" y "vosotros". Las de "usted" y "ustedes" se suplen con las del subjuntivo» (Seco 228).

FORMA DE TRADUCIR EL INTERTEXTO

Para estudiar la forma en que debe traducirse el intertexto, en primer lugar, es necesario examinar si en realidad deben conservarse los dos niveles en la traducción o si simplemente debe rescatarse uno y perder el otro del todo. García Yebra propone un método que podría aplicarse a este problema y que ayudaría al traductor a tomar la decisión. Para este efecto, se toma la intertextualidad como un tipo de ambigüedad en la que se presentan dos formas «ambiguas» de leer una misma oración y que el traductor debe decidir si conserva ambas o eliminar una y conservar la otra.

García Yebra propone que el traductor, antes de decidir si debe conservar o eliminar la ambigüedad, debe considerar lo siguiente: «a. si el autor ha querido o no expresarse ambiguamente, es decir, si se trata de una ambigüedad voluntaria o involuntaria; b. si, a pesar de ser involuntaria o probablemente involuntaria, la ambigüedad resulta enriquecedora del mensaje; c. si se trata de una ambigüedad claramente involuntaria y que más bien perturba el mensaje» (*En torno a la traducción* 84). Opina, en el primer caso, que si el autor deliberadamente quiso expresar la ambigüedad porque enriquece el texto, entonces debe conservarse en la LT. En el segundo caso, si la ambigüedad no es voluntaria, y a pesar de ello enriquece el mensaje, igualmente se debe «hacer lo posible» por conservarla. En el último caso, deja la opción de que el traductor la mantenga o no.

Puesto que en esta investigación es claro que el autor quiere producir esta ambigüedad sintáctica, ya que indica explícitamente que «todas las palabras en negrita son las insinuaciones» (Daniels 71) que él quiere enviar al inconsciente de la persona que está tratando, se concluye que esta ambigüedad en los niveles debe ser recuperada en la traducción. A continuación se presenta un extracto de las frases en negrita incluidas en el TO para captar mejor su mensaje imperativo.

recuperar ambos niveles en igual grado. En otras palabras, no puede incluirse el modo indicativo y el imperativo en el mismo verbo, ya que ambos tienen distintas inflexiones.

II. PÉRDIDA

En una situación en la que el traductor debe transferir el uso dos niveles distintos en la LO a una LT que no posee los mecanismos necesarios para transmitir ambos simultáneamente, es inevitable que el traductor se encuentre en la posición de escoger, lo cual conlleva a la pérdida total o parcial de uno de los dos niveles.

A pesar de que la LO y la LT comparten ciertas similitudes, existen muchas diferencias más que obligan al traductor a buscar formas distintas para no perder en su totalidad ciertos detalles. Taber y Nida se refieren a estas diferencias, específicamente las que se encuentran en las estructuras superficiales, y cómo éstas contribuyen a la pérdida, «La enorme disparidad entre las estructuras superficiales de dos lenguas sirve de base al dilema tradicional de la traducción: según este dilema, la traducción o es fiel al original y desaliñada en la lengua receptora, o tiene buen estilo en la lengua receptora y entonces es infiel al original» (131).

Algunos autores sostienen que la traducción es una actividad libre de pérdida y que al convertir la estructura superficial y subyacente de la LO a la LT no se pierde detalle alguno. Otros como García Yebra son más realistas y consideran que es imposible reproducir todos los detalles de las estructura formal léxica, morfológica y sintáctica del texto, puesto que la traducción no consiste en «reproducir exactamente las estructuras formales de un texto -eso sería copiar el texto, no traducirlo- sino en reproducir su contenido (y en lo posible, su estilo)» (*Teoría y práctica de la traducción* 34).

A. NIVEL GRÁFICO

En el caso particular de esta traducción, escoger entre destacar alguno de los dos niveles, el gráfico o el sintáctico, implica que el otro nivel pierda. Con el nivel gráfico lo que se pretende es dar importancia a la forma, en otras palabras, que el texto superpuesto traducido tenga la misma forma que el texto superpuesto original. Esto implica que el texto en negrita se encuentre en el mismo modo verbal del original, es decir en imperativo. Morfológicamente, la manera de lograrlo es que la oración principal tenga su verbo en indicativo con el pronombre personal «usted» y la oración superpuesta en subjuntivo, ya que como se mencionó anteriormente la conjugación del verbo en imperativo con el pronombre «usted» es tomada del subjuntivo de ese mismo pronombre.

LO: You do **understand** this, don't you? (46)

LT: Es importante que **entienda** esto, ¿no es así? (61)

Sin embargo, el uso del pronombre «usted» conlleva a la pérdida de dos aspectos importantes. En primer lugar, se pierde naturalidad y una relación de cercanía que claramente existe entre el hipnoterapeuta y el paciente, lo que se ve sustentado con frases afectivas tales como «sweetheart» (Daniels 45). El siguiente párrafo ejemplifica cómo el uso del pronombre «usted» ayuda a la formación del imperativo pero a la vez disminuye la cercanía entre el doctor y el paciente.

LO: Thank you. You know you really do have the **right to exist**. You do **understand** this, don't you? And though it may be painful for you, **you have every right** in the world **to exist**. You really do. **You** are the part of her **which has the secret to**, what appears to be for all intents and purposes, **eternal youth**. (46)

LT: ...Gracias. Sabe que en verdad tiene **derecho de existir**. Es importante que **entienda** esto, ¿no es así? Y aunque sea doloroso, **tiene todo el derecho** del mundo **de existir**. En verdad que sí. **Usted** es la parte de Jane **que tiene el**

secreto de lo que parece ser para todas las intenciones y propósitos, la juventud eterna. (61)

En segundo lugar, el uso del pronombre «usted» no indica claramente al lector la persona a quien se está haciendo referencia. Por ejemplo, el autor hace referencia a una de sus pacientes, Jane, quien tiene personalidades múltiples. En algunas partes del texto, Daniels habla sobre Jane y sobre algunas de sus personalidades. Al hablar sobre ellas, lo hace en tercera persona. Sin embargo, inmediatamente cambia a segunda persona del singular para dirigirse a la personalidad de Jane con la que está conversando en ese momento. En el siguiente párrafo de la LO se puede ver con claridad este cambio de persona gramatical, en el que el autor primero habla sobre Jane y e inmediatamente se dirige a Ángel, una de las personalidades de su paciente. Sin embargo, en la LT la relación no es clara con el uso del pronombre «usted».

LO: ANGEL: Oh, just talking about it just makes her shriek! Ah! She's just freaking out! freaking out! But I think she needs to confront this, Vann.

VANN:... Well Age, even though you're freaking inside, I'm going to let you, and I love you and I'm the one person in this world you can shriek at with all of your vindictiveness. (46)

LT: ÁNGEL: ¡Ah, el simple hecho de hablar de ello la hace gritar! ¡Ah, ella está volviéndose loca, volviéndose loca! Pero creo que necesita enfrentarlo, Vann.

VANN: ...Bien, Edad, aunque esté volviéndose loca por dentro, voy a dejar que lo haga, y la amo y soy la persona a quien puede gritarle con todo su rencor. (61)

B. NIVEL SINTÁCTICO

En el caso del nivel sintáctico se pretende que la oración completa se lea en forma clara y natural y que el sentido sea transmitido fielmente. Esta cercanía y naturalidad perdidas con el pronombre «usted» se recuperan con el uso del pronombre «tú» e igualmente se le aclara al lector de cuál persona se está hablando. De este modo, se le da mayor importancia al sentido y

no a la forma. Sin embargo, igualmente se produce pérdida. Se elimina la posibilidad de tener el verbo de la oración superpuesta en imperativo. En la siguiente versión del párrafo anterior, el pronombre personal «usted» se sustituye por «tú», lo cual, al mismo tiempo que beneficia la relación afectiva entre el terapeuta y la paciente, hace que se pierda el imperativo «entienda».

LT: ...Gracias. Sabes que en verdad tienes **derecho de existir**. Es importante **que entiendas** esto, ¿no es así? Y aunque sea doloroso, **tienes todo el derecho del mundo de existir**. En verdad que sí. **Tú** eres la parte de Jane **que tiene el secreto de** lo que parece ser para todas las intenciones y propósitos, **la juventud eterna**. (61)

En el siguiente ejemplo se demuestra cómo, al usar el pronombre «tú», se distingue claramente la persona a la que se está haciendo referencia:

LT: **ÁNGEL:** ¡Ah, el simple hecho de hablar de ello la hace gritar! ¡Ah!, ¡ella está volviéndose loca, volviéndose loca! Pero creo que necesita enfrentarlo, Vann.

VANN: ...Bien, Edad, aunque estés volviéndote loca por dentro, voy a dejar que lo hagas, y te amo y soy la persona a quien puedes gritarle con todo tu rencor. (61)

C. ¿FORMA O SENTIDO?

Después de llegar a la inevitable conclusión de que, aunque ambos niveles son necesarios y que uno de ellos debe ser resaltado y el otro sacrificado, el traductor debe, pues, escoger entre dar mayor importancia a la forma (nivel gráfico) y menos al sentido (nivel sintáctico), o viceversa. Es importante recordar de nuevo que al relacionar el nivel sintáctico con el sentido no se está excluyendo la contribución del nivel gráfico en el elemento semántico, sino que se está aclarando que el nivel sintáctico tiene más relación con el sentido, de la misma manera que el nivel gráfico la tiene con la forma.

El lingüista y traductor estadounidense radicado en Costa Rica, Ronald Ross, aconseja que el sentido debe prevalecer sobre la forma. El apego fútil a la forma, en la mayoría de los casos, solo conlleva al sacrificio del sentido. García Yebra igualmente opina que «puesto que es preciso resignarse a perder siempre algo en la traducción, es preferible transmitir lo esencial del sentido cambiando la forma, en vez de aferrarse a la forma a costa de perder totalmente el sentido» (*En torno a la traducción* 57). Es de este modo como realmente se puede producir una traducción natural y fiel al sentido.

Sin embargo, es importante aclarar que, aunque se escoge dar mayor importancia al sentido, no se elimina la importancia que se le debe dar a la forma ya que, a pesar de que «el estilo es secundario con relación al sentido, pero tiene también su importancia, el traductor no tiene derecho a descuidarlo» (*En torno a la traducción* 60).

D. COMPENSACIÓN

Está claro que escoger dar mayor importancia a cualquiera de los dos niveles implica pérdida. La posición más fácil que el traductor podría adoptar sería aceptar esa pérdida y no buscar la manera de compensarla o debilitarla. Sin embargo, «en vez de lamentarse de las carencias de su lengua, el traductor debe "respetar y explotar los recursos lingüísticos que ésta posee"». (Taber 1). Esto obliga a un trabajo de investigación que demanda mayor esfuerzo y dedicación por parte del traductor, pero que le permite ser un poco más fiel con la audiencia que requiere la traducción. Después de todo, esa es su función y su razón de ser.

Para los propósitos de esta traducción, es más conveniente dar mayor importancia al nivel sintáctico por las ventajas que éste tiene ante el nivel gráfico. Primeramente, permite que la traducción se presente al lector de la LT con mayor naturalidad, lo cual ayuda a que el sentido se transfiera con claridad. En segundo lugar, aunque provoca la pérdida de ciertos aspectos relacionados con la forma, facilita recursos que ayudan al traductor a hallar sustitutos de la forma imperativa «convencional» por otras estructuras morfológicas que, semánticamente, llevan

mensajes similares. Para autores como Marcos, «se trata de estructuras diferentes sólo desde un punto de vista sintáctico que pueden lograr resultados idénticos» (29), puesto que tanto la intención del hablante como la reacción del receptor son las mismas. En tercer lugar, se favorece el uso del pronombre «tú», el cual es aceptado por los terapeutas en un contexto real. Tal como se mencionó en el capítulo 2 respecto a las entrevistas con los especialistas en terapia, no existe una regla estricta en el uso de los pronombres «tú» y «usted» con pacientes, en una sesión de terapia. Este aspecto ayuda a tomar la decisión de utilizar «tú» en lugar de «usted», ya que como se mencionó anteriormente, la relación del autor con su paciente es más afectiva.

Dicha sustitución de la forma en la que se presenta el verbo, debe lograr lo que Taber y Nida, en el glosario final de su libro, denominan la equivalencia dinámica, la cual consiste en «la calidad de una traducción en que el mensaje del texto original ha sido transferido a la lengua terminal de tal modo que la reacción del receptor es esencialmente la misma que la de los receptores del texto original». La ventaja de utilizar este método no sólo consiste en que permite alterar la forma del texto en cierto grado, sino que brinda la posibilidad de sustituir el uso del modo imperativo por formas morfológicas distintas y que, sin embargo, produzcan en el receptor una reacción similar a la del imperativo.

1. TIPOS DE ESTRUCTURAS IMPERATIVAS EN LO

Antes de analizar la forma de sustituir los imperativos, es necesario estudiar los tipos de estructuras que van a sufrir el proceso de sustitución. Según las nomenclaturas propuestas por Marcos, los tipos de estructuras «convencionales» de imperativo encontradas en la LO son las siguientes.

a. Verbo (su raíz simple sin sujeto)

LO: understand (46)

b. Verbo + Expresión

LO: Stay that way without benefit of face lift and surgery (47)

c. Verbo + Expresión + Vocativo

LO: Know what I'm talking about, Age (47)

d. Prohibición (DON'T)

LO: DON'T have to do it of course (47)

e. Expresiones de ruego formuladas sin imperativo (would you + verbo)

LO: Would you be willing to do that? (47)

f. «Let» (en el que se utiliza el «subjuntivo volitivo», el cual se utiliza «para dar una orden en primera y tercera persona» en inglés (Curme 250).

LO: Let's go on (48)

Se observan otras estructuras en negrita que no tienen forma propiamente de imperativo pero que semánticamente transmiten una orden. Sin embargo, estas estructuras no son afectadas por la dualidad descrita anteriormente, por lo que no presentan problema para la traducción.

a. Sujeto + Expresión

LO: You have a right to be here (51)

b. Frase nominal

LO: right to exist (46)

c. Sustantivo + expresión

LO: a woman with a beautiful body and a beautiful face with a very youthful attitude with a very flexible and dynamic personality, very intelligent (48)

d. Frase adjetiva

LO: eternal youth (47)

e. Frase adverbial

LO: forever youthful (47)

f. Oración completa (cláusula + oración principal)

LO: If the truth is supportive, then you have the truth (48)

Después de dar ejemplos de las estructuras existentes en la LO, se procederá a mostrar las estructuras que pueden sustituir semánticamente al modo imperativo, ya que «dada la tremenda limitación morfológica que representa esta carencia [de desinencias o formas propias distintas], no es extraño que ambos idiomas [inglés y español] hayan desarrollado una serie de procedimientos tanto sintácticos como morfológicos, para suplir la pobreza de medios que tiene el imperativo...» (Fuente 76)

2. SUSTITUTOS DEL IMPERATIVO PARA LT

Las referencias consultadas, especialmente Marcos, proponen las siguientes estructuras como sustitutos para transmitir semánticamente el mismo efecto producido por el modo imperativo. En la traducción, se han cambiado las estructuras imperativas originales por estos sustitutos, de los cuales se presentan algunos ejemplos en esta sección.

a. Infinitivo

Seco lo denomina «infinitivo imperativo» y agrega que se usa con valor imperativo en el lenguaje coloquial (231). Con respecto a la desinencia «r», opina que se debe a un cambio en el habla popular, en la cual «se sustituye... [dicha desinencia] de la persona vosotros por "r" diciendo venir, en lugar de venid» (228). Para lograr que el verbo en negrita se encuentre en infinitivo, es necesario anteponer perífrasis verbales como «tratar de», «pensar en», «tener que», «deber», «poder», «saber» o «saber cómo», «necesitar», «preferir», «gustar», además del verbo «ser» en forma conjugada y otras formas como «por qué» y «para».

LO: You can create her actually being youthful up to the very second of her passing. (47)

LT: Tú puedes hacer que se mantenga joven hasta que muera... (62)

b. Perífrasis de «deber» y «tener que»

Marcos las propone en forma separada a la estructura anterior, puesto que toda la perífrasis implica un mandato. Nótese cómo el verbo «deber» también se destaca con negrita, de modo que forme parte de la estructura imperativa.

LO: Then you **know what I'm talking about**, Age.

LT: Entonces **debes saber de lo que te estoy hablando**, Edad. (62)

c. A + Infinitivo

A pesar de que este tipo de estructura no es muy común en nuestro país, un lector promedio puede entender que se está transmitiendo una orden. En este caso, ésta debe estar antepuesta por verbos tales como «ir», «llegar», «ayudar», «ponerse».

LO: If I were she, I would **look in the mirror and say that I was very very graced with good health, and a beautiful appearance**. (48)

LT: Si yo fuera ella, me pondría **a mirarme en el espejo y diría que he sido muy favorecida con buena salud y una buena apariencia**. (63)

d. Que + subjuntivo presente

Este imperativo es la estructura superficial de estructuras subyacentes como «quiero, exijo, ordeno que» + el verbo en presente del subjuntivo. En forma oral, puede transmitir la orden con mayor énfasis o fuerza. Además, transmite la idea de repetición en el caso en que el transmisor debe repetir la petición u orden, a falta de respuesta por parte del receptor.

LO: I really *want for you* **to resist**. (49)

LT: En verdad *quiero* **que resistas**. (65)

e. Futuro simple

A pesar de que «el imperativo no tiene más que un tiempo, llamado presente por la Academia..., [su tiempo verbal] podría llamarse futuro» (Seco 228), ya que se refiere a una acción que aún no ha ocurrido y que posiblemente ocurrirá en el futuro. Este aspecto es aclarado por Alcalá-Zamora quien dice que «el futuro unas veces es indicativo y otras imperativo» (117). Puesto que el imperativo se proyecta hacia el futuro, es justificable utilizar la conjugación de este tiempo verbal como una manera para transmitir una orden.

LO: Yes. And so my question at this point is to ask you if **you will be willing to spend all of your efforts on being youthful and keep recalling it from within your D.N.A...** (48)

LT: Sí, Y me pregunto en este momento si **estarás dispuesta a gastar todos tus esfuerzos en ser joven y continuar recordándoselo a todo tu cuerpo por medio de tu A.D.N. ...** (63)

f. Indicativo

Marcos indica que podrían considerarse como equivalentes al mandato español, expresiones en indicativo que se utilicen para dar instrucciones y direcciones (101). En esta traducción no se dan instrucciones ni indicaciones explícitamente; sin embargo, se podría considerar el indicativo como equivalente del imperativo en casos como el propuesto a continuación.

LO: Tears, I love you, and I am here to tell you once again that (aligning) **you** along with the other parts **have the right to exist.** (49)

LT: Lágrimas, te amo, y estoy aquí para decirte una vez más que (de este modo me alinee con ella) **tú**, junto con las otras personalidades, **ienes derecho de existir.** (64)

g. Pregunta en presente del indicativo

Muchas veces las preguntas no se utilizan para pedir información, sino para hacer una petición o dar una orden de una forma menos imperativa.

LO: Would you **help me now**? (51)

LT: ¿Puedes ayudarme ahora? (67)

h. Pregunta en condicional

Este tipo de pregunta es aún más suave que la pregunta en indicativo, pero todavía mantiene su mensaje imperativo.

LO: And my question is, would you **be willing to do that**? (47)

LT: Y mi pregunta es, ¿estaría dispuesta a hacerlo?... (62)

i. Ir + gerundio

Esta estructura no es común en el lenguaje escrito, sino en el lenguaje oral con estilo coloquial; sin embargo, debido a que el estilo utilizado en el texto de la LO, es coloquial se hace posible sustituir la primera parte de la oración por el imperativo del verbo «ir» seguido por un gerundio.

LO: I would appreciate it if you could **think of a way that you could be promoted into doing something that was very very pleasurable**. (50)

LT: Ve pensando a cuál cargo puedes ascender en el que hagas algo que te cause mucho placer (66)

j. Negación

Esta estructura es propuesta por el autor del libro traducido. Él indica que anteponer una negación a un mandato, más que eliminarlo lo refuerza a nivel inconsciente: «En el caso de mi amiga que fue atropellada en Hollywood, yo le dije: "No tienes que sentirte mejor en este

instante". "No" es una negación, y la orden implícita es lo que está después de la negación; por lo tanto, "tienes que sentirte mejor en este instante" fue la orden oculta» (56).

LO: That's just my opinion, you **DON'T have to do it of course.** (47)

LT: Sólo es mi opinión, **por supuesto que NO tienes que hacerlo.** (62)

Obsérvese cómo en esta oración se combinan dos formas de imperativo para dar mayor fuerza al mandato. Además de utilizar la estructura «que + subjuntivo presente», se utiliza la partícula negativa «no».

LO: But I *don't want you to leave.* (49)

LT: Pero *no quiero que te vayas.* (65)

k. Sustantivos o adjetivos

Marcos considera que ciertos sustantivos y adjetivos tienen carga imperativa, ya que en su estructura subyacente transmiten una orden. Cita como ejemplos frases como «pintura fresca», en el que se observa una estructura superficial con forma de sustantivo y una estructura subyacente que ordena no tocar. En los siguientes casos, se considera que el autor por medio de un sustantivo y un adjetivo le está ordenando a la paciente que exista, puesto que tiene el derecho de hacerlo y que esté llena de vida.

LO: You know you really do have the **right to exist** (46)

LT: Sabes que en verdad tienes **derecho de existir** (61)

LO: If she were a song and dance person she could be on stage **full of life and vigor...** (47)

LT: Si cantara y bailara podría estar en escena **llena de vida y vigor...** (62)

III. CONCLUSIONES

La traducción del intertexto es un tema poco estudiado en la teoría de la traducción, tal vez por ser un fenómeno poco común en los textos. Se debe considerar para su traducción la presencia de dos niveles, el nivel sintáctico correspondiente a la forma y el gráfico correspondiente al sentido, los cuales son ambiguos, ya que cada uno presenta distintos modos verbales y distintas formas gráficas.

Para la traducción del intertexto se proponen los siguientes pasos:

1. El traductor debe examinar si es necesario conservar ambos niveles o eliminar uno de ellos, para lo cual se considera el método propuesto por García Yebra para la traducción de la ambigüedad.

2. En el caso en que se deban traducir ambos niveles, el traductor debe decidir cómo rescatarlos.

3. Si la LT no está provista de los mecanismos necesarios para traducir ambos niveles al mismo grado, el traductor debe estar consciente de que, al tener que traducir los dos niveles, se produce pérdida de uno de ellos.

4. Debe analizar las ventajas y las desventajas de cada nivel para saber en cuál se produce menos pérdida.

5. El traductor escoge ese nivel en el que se produce menos pérdida y al cual debe darle mayor importancia. En el caso particular de esta traducción, el estudio lleva a la conclusión de que debe resaltarse el nivel sintáctico, ya que presenta mayores ventajas para la traducción: rescata el sentido más que la forma, permite una traducción más natural, ayuda a que la referencia de pronombres sea clara, se rescata la relación afectiva entre la paciente y el terapeuta, facilita recursos que ayudan a buscar sustitutos y va acorde con el uso del pronombre aceptado por los profesionales en el campo.

6. El traductor debe buscar la manera de aminorar la pérdida que se produce en el nivel restante, por lo que debe darse a la tarea de buscar sustitutos. Para llevar a cabo dicha sustitución, como un paso intermedio debe conocer y analizar las estructuras que van a ser sustituidas. Una vez analizadas las estructuras originales, el traductor puede iniciar su búsqueda de sustitutos y luego debe aplicarlas a la traducción. En esta traducción, se debe sustituir la forma pura de imperativo por otras estructuras que tengan la misma carga semántica del imperativo. Las estructuras propuestas son: infinitivo, perífrasis de «deber» y «tener que», a + Infinitivo, que + subjuntivo presente, futuro simple, indicativo, pregunta en presente del indicativo, pregunta en condicional, ir + gerundio, negación y sustantivos o adjetivos.

Con este método, el traductor puede penetrar en el intertexto, conocer sus niveles y decidir la manera de traducirlos a la LT, basado en fundamentos lingüísticos. Además, se le facilita el modo de buscar formas para aminorar la pérdida que inevitablemente se produce en el intertexto.

CONCLUSIÓN

El campo de aplicación de la traductología es ilimitado porque puede entrar en contacto con cualquier área del conocimiento. El vasto y maravilloso mundo de la traducción, por ende, permite que el traductor se desempeñe en cualquier tema en el que tenga preparación. Entre los temas que presentan mayor popularidad en los últimos años figura los textos relacionados con el pensamiento positivo y la autoayuda, tal y como se muestra en la encuesta realizada en dos de las librerías más importantes de San José. Los resultados de la encuesta destacan varios motivos que impulsan a los lectores a adquirir dicha literatura. La mayoría de ellos tienen una sola raíz, motivaciones sociológicas. Los sociólogos y psicólogos entrevistados opinan que la estructura social del país, y tal vez del mundo entero, ha sufrido cambios tan fuertes que ya se empieza a reflejar en todos los campos, especialmente en el entorno psicosocial.

Esto motiva a efectuar un estudio en la traductología que incluya algunos lineamientos para el tratamiento y traducción de documentos del campo del pensamiento positivo y la autoayuda. Con este estudio, por lo tanto, se demuestra que las traducciones de este tipo de textos no deben ser menospreciados por la errada idea de que pertenecen a una literatura barata y sin mérito alguno para el campo de la traducción. Por el contrario, además de ser el producto de un importante cambio social, presentan varios retos al traductor que se involucre en esta tarea.

Por lo tanto, el trabajo anterior consistió en el análisis de los aspectos más relevantes enfrentados en la traducción de los seis primeros capítulos de un libro perteneciente a dicho campo, bajo el título *Language of Love, Power and Health*, escrito por Vann Alton Daniels. Este estudio recopiló las principales características de los textos del pensamiento positivo y planteó ciertos lineamientos necesarios para efectuar su traducción. Entre las principales características se destaca el hecho de que este tipo de texto, por tratar de ser bastante

convinciente, expresa el sentido por todos los medios posibles. En el caso particular de esta traducción, el autor usa palabras y frases bastante coloquiales. Utiliza además otros medios como la grafía, para añadir sentido y fuerza a la forma en que se expresan las palabras y para imitar la forma oral del lenguaje. Es importante recordar que el autor está enseñándole al lector cómo expresar a los demás sus ideas en forma **oral (no escrita)**, de modo que se comunique con amor y tenga resultados positivos. Es así como no solo le dice su mensaje, *sino que se lo dice A VIVA VOZ*, y ¡vaya que lo hace! La dificultad de la traducción de este tipo de textos, por lo tanto, no reside en la terminología por no ser un tema técnico propiamente, sino en el estilo, en respetar todos los signos lingüísticos y la representación gráfica de los signos paralingüísticos, en hacer que la traducción sea tan natural como la versión original. Además, requiere que el traductor sea lo suficientemente creativo para que al traducir una frase como: «You can deny it if you want, but we all know better» (26), no produzca algo tan ininteligible como: «Puedes negarlo si quieres, pero todos sabemos mejor», sino que busque versiones que signifiquen algo para el lector como: «Puedes negarlo si quieres, pero todos sabemos que no es así en realidad» (35), o que en frases como «Jane is a "no no"» (47) la traduzca por «Jane es una no no» en lugar de «Jane es una fruta prohibida» (61).

Los objetivos propuestos al inicio de esta investigación fueron cumplidos a cabalidad. Como objetivo general se propuso dar posibles soluciones teóricas para la traducción de libros de pensamiento positivo y autoayuda. Para cumplir este objetivo, se procedió a destacar en el primer capítulo algunos aspectos generales del texto traducido (TT), necesarios para tener una mejor comprensión tanto del original como de la traducción propuesta. Aquí se indicó que la intención del TO es convencer, la actitud del autor es subjetiva y amistosa, la audiencia es el público general. Además, se dio como referencia cultural las causas de la creciente necesidad en la cultura de la LT por leer este tipo de libros. Se mencionó que el tipo de discurso utilizado es la narración y el diálogo, la modalidad discursiva es vocativa, el estilo es coloquial y el método de traducción es comunicativo. En general, las principales soluciones teóricas para la traducción

de textos de autoayuda propuestas en este trabajo están dirigidas al estilo de dichos textos. Sin embargo, puesto que la estilística puede cubrir muchos aspectos, se consideró conveniente estudiar cada uno por separado. Por lo tanto, para propósitos de esta investigación, los aspectos estilísticos fueron divididos en los tres subtemas más sobresalientes, como lo son el estilo coloquial, los aspectos gráficos y el intertexto. En cada uno de estos subtemas se dieron aportaciones significativas al campo de la traductología.

Tres fueron los objetivos específicos propuestos para la realización de este trabajo. Como primer objetivo específico se propuso lo siguiente: Demostrar que el estilo coloquial puede ser transmitido mediante el uso de palabras coloquiales, la repetición de palabras, las preguntas «cortas» y el pronombre personal «tú». A pesar de que prácticamente todos los subtemas (el estilo coloquial, los aspectos gráficos y el intertexto) pertenecen al estilo, se trató con este objetivo de demostrar específicamente la transmisión del estilo coloquial. Al respecto se dan los siguientes **aportes** más significativos:

1. El uso de palabras coloquiales es un importante transmisor del estilo coloquial. Sin embargo, para traducir estas palabras se deben tener en cuenta dos aspectos importantes, los cuales son el método para escoger la palabra que transmita mejor el estilo requerido en una traducción dada y el grado de coloquialismo que se quiere. El método propuesto para escoger la palabra más adecuada, en términos de coloquialismo, se denominó el método de la selección estilística y consiste en un ordenamiento de los pasos que llevan a cabo la mayoría de los traductores al traducir una palabra con fuerte carga estilística. Los pasos que se recomiendan seguir son: a. reconocimiento del término en su contexto específico; b. comprensión del significado y de la carga estilística de la palabra en la LO; c. búsqueda de posibles equivalentes en la LT; d. comprensión de los significados y de las cargas estilísticas de los posibles equivalentes; e. selección de las palabras por campo semántico, concepto o uso gramatical; f. selección de las palabras por cercanía estilística; y g. escogencia de la palabra más cercana al estilo del término en la LO.

El segundo aspecto que se debe tener en cuenta en la transmisión de palabras coloquiales es el grado de coloquialismo que se requiere. Se determinó que existen distintos grados: a. transmisión de estilo completa; b. disminución del grado estilístico en la LT; c. eliminación del grado estilístico; d. disminución del grado estilístico en la LT debido a la doble transferencia de estilo.

2. El estilo coloquial puede ser transmitido por la repetición de ciertas palabras claves, puesto que dicha repetición es una técnica utilizada tanto por razones coloquiales como psicológicas. El traductor no debe eliminar las palabras claves en textos del pensamiento positivo. Podrá cambiarlas a otra categoría gramatical si el uso de la categoría original no concuerda con el de la LT, mas no debe eliminarlas o sustituirlas por un sinónimo.
3. El estilo coloquial también puede ser transmitido por medio del uso de preguntas cortas, o las llamadas «tag» en inglés, ya que éstas son características propias del lenguaje coloquial.
4. Finalmente, el estilo coloquial puede ser transmitido por el uso del pronombre impersonal «you» traducido como «tú», ya que de ser un texto más formal se hubiese utilizado por lo general una redacción impersonal.

Como segundo objetivo se propuso: indicar cómo se traducen del inglés al español elementos gráficos en textos de pensamiento positivo. Los elementos gráficos a los que se les dio prioridad para cumplir este objetivo fueron dos signos ortográficos sintagmáticos de entonación: el de admiración y el de pregunta, y dos signos ortográficos sintagmáticos auxiliares: las comillas y la mayúscula. Los principales aportes propuestos en este respecto son los siguientes:

1. Para indicar cómo se traduce del inglés al español el signo de admiración, es necesario contemplar lo siguiente: a. saber que las reglas de uso en ambos idiomas indican que se puede utilizar para expresar alegría, sorpresa, admiración, regaño, enojo, órdenes e interjecciones; b. añadirlo en algunas interjecciones en la traducción, aunque en el original no se encuentre debido a su regla de uso en la LT; c. colocar en español el signo inicial donde comience el sentido admirativo, a pesar de que no concuerde con el principio de la oración y que éste no se use en inglés; d. colocarse un signo de admiración y otro de pregunta en forma indistinta cuando una oración exprese admiración y duda a la vez; y e. colocar en español solo un signo de admiración (uno al principio y uno al final) a pesar de que en inglés se puedan usar varios juntos en la misma oración.
2. La traducción del signo de pregunta del inglés al español contempla el tipo de pregunta que utiliza el autor, la palabra que lo introduce, a quién está dirigida y la intención. Este dato ayuda a conocer el texto más a fondo. En este texto específico, la mayoría de las preguntas son generales; por lo tanto, no están introducidas por pronombres o adjetivos interrogativos. Además, en la narración, la mayoría de las preguntas son formuladas por el autor para el lector. Las preguntas en general pueden usarse para pedir información, para hacer pensar al receptor, para dar una orden, para saludar y para hacer una pregunta eco.
3. Para traducir las comillas debe tenerse en consideración cuáles son las situaciones en las que el autor las utiliza. En el caso específico de esta traducción, el autor del TO las usa para dar un significado distinto a palabras y frases, así como para citas directas. Cuando las comillas destacan palabras y frases dándoles sentidos distintos a los comunes, son para expresar ironía, introducir nuevos términos, dar sentido a toda una frase como un solo concepto, distinguir frases de uso poco común en el contexto, destacar juegos de palabras y distinguir palabras o frases entre las demás.

4. Las palabras o frases que tienen todas sus letras en mayúscula se traducen a la LT igualmente con todas sus letras en mayúscula, siguiendo la indicación de la Real Academia Española de utilizarla para cláusulas que se quieren destacar.

Por último, en el tercer objetivo específico se propuso: plantear alternativas para la traducción de oraciones que transmitan dos textos en forma simultánea utilizando modos verbales distintos. El mayor aporte en este objetivo consiste en la síntesis de ciertos pasos para la traducción del intertexto. Dichos pasos son los siguientes:

1. El traductor debe examinar si es necesario conservar ambos niveles o eliminar uno de ellos, para lo cual se considera el método propuesto por García Yebra para la traducción de la ambigüedad.
2. En el caso en que se deban traducir ambos niveles, el traductor debe decidir cómo rescatarlos.
3. Si la LT no está provista de los mecanismos necesarios para traducir ambos niveles al mismo grado, el traductor debe estar consciente de que, al tener que traducir los dos niveles, se produce pérdida de uno de ellos.
4. Debe analizar las ventajas y las desventajas de cada nivel para saber en cuál se produce menos pérdida.
5. El traductor escoge ese nivel en el que se produce menos pérdida y al cual debe darle mayor importancia. En el caso particular de esta traducción, el estudio lleva a la conclusión de que debe resaltarse el nivel sintáctico, ya que presenta mayores ventajas para la traducción: destaca el sentido más que la forma, permite una traducción más natural, ayuda a que la referencia de pronombres sea clara, se rescata la relación afectiva entre la paciente y el terapeuta, facilita recursos que ayudan a buscar sustitutos y va acorde con el uso del pronombre aceptado por los profesionales en el campo.

6. El traductor debe buscar la manera de aminorar la pérdida que se produce en el nivel restante, por lo que debe darse a la tarea de buscar sustitutos. Para llevar a cabo dicha sustitución, como un paso intermedio debe conocer y analizar las estructuras que van a ser sustituidas. Una vez analizadas las estructuras originales, el traductor puede iniciar su búsqueda de sustitutos y luego debe aplicarlas a la traducción. En esta traducción, se debe sustituir la forma pura de imperativo por otras estructuras que tengan la misma carga semántica del imperativo. Las estructuras propuestas son: infinitivo, perífrasis de «deber» y «tener que», a + Infinitivo, que + subjuntivo presente, futuro simple, indicativo, pregunta en presente del indicativo, pregunta en condicional, ir + gerundio, negación y sustantivos o adjetivos.

En el proceso de elaboración de este trabajo se descubrieron temas que ameritan más investigación; sin embargo, fue imposible incluirlos o desarrollarlos en detalle en este proyecto, ya que se hubiesen alejado de los objetivos propuestos inicialmente. A continuación se presentan dichos temas, los cuales sería valioso desarrollar en un futuro trabajo relacionado con el tema de la traducción de textos del pensamiento positivo y la autoayuda:

- Tipo de personas que compran estos libros:

Sería interesante analizar el tipo de lectores que compran este tipo de libros para tener más claramente definida la audiencia para la que se está elaborando la traducción. Para establecer un parámetro de las características de estos lectores, se podría efectuar una pequeña encuesta en las principales librerías a las personas que compran estos libros. Esta encuesta podría incluir datos como la profesión, edad, sexo y otros más que ayuden a dar un perfil del lector de libros del pensamiento positivo y la autoayuda.

- Antecedentes históricos del pensamiento positivo en los Estados Unidos de América:
Se asume que este tipo de libros tuvo origen en los Estados Unidos de América porque la gran mayoría provienen de dicho país. Se buscó información que sustentara este dato, tanto en las entrevistas como en libros, pero fue imposible encontrarla.
- Texto en negrita incluido en libros de la Teoría Gestalt:
Durante la investigación de términos relacionados con la Teoría Gestalt se detectó que, curiosamente, algunas de las citas de textos escritos por Perls que hacen los autores de los dos libros consultados en este campo se encuentran en negrita. Sería conveniente revisar un mayor número de libros de las citas de textos escritos por Perls, uno de sus creadores, para saber si el uso de la negrita por parte de Daniels tiene relación.
- Otros tipos de letras:
De continuarse con la traducción del resto de los capítulos, es necesario considerar el estudio de otros tipos de letra tales como la cursiva y otras estructuras utilizadas a menudo por el autor como técnicas a las que se refiere en el capítulo 12, junto con la negrita y la mayúscula de toda una palabra para comunicarse con amor.

En conclusión, los textos del pensamiento positivo y la autoayuda hablan en lo escrito, y el traductor debe escuchar todos sus sonidos para poder descifrar tanto sus mensajes susurrados en voz baja como los pronunciados a toda voz. Esa es la personalidad de este tipo de libros y debe ser la de sus traducciones.

BIBLIOGRAFÍA

LIBRO TRADUCIDO

Daniels, Vann Alton. *Language of Love, Power and Health*. Los Ángeles: The Center for Healing Language Studies [1992?].

REFERENCIAS

Agencia EFE. *Manual de español urgente*. 7a. ed. Madrid: Cátedra, 1990.

Alcalá-Zamora y Niceto Torres. *Dudas y temas gramaticales*. Buenos Aires: Editorial Sopena Argentina, S. RL., 1948.

Allés Pons, Francisco. *Cómo evitar errores de ortografía y gramática*. Barcelona: De Vecchi, 1973.

Alvarenga, Mario. Entrevista personal. 14 de marzo de 1996.

Alvarez, Guiselle. Entrevista personal. 11 de marzo de 1996.

Azar Schramper, Betty. *Understanding and Using English Grammar*. 2nd ed., New Jersey: Prentice Hall Regents, 1989.

Barone, Luis Roberto, coordinador. *El mundo de la gramática: curso técnico práctico*. Tomo I. Buenos Aires: Clasa, 1987.

Beal, Kenneth. *Grammar for Speaking and Writing*. New York: Harcourt Brace and Company, 1934.

Beinhauer Werner. *El español coloquial*. Madrid: Gredos, 1963.

Bello, Andrés. *Análisis ideológico de los tiempos de la conjugación castellana*. (Reproducción Facsimilar de la Ed. Príncipe Valparaíso, 1841.) Caracas: Cronotip, 1972.

Bello, Andres y Rufino J. Cuervo. *Gramática de la lengua castellana*. Buenos Aires: Ediciones Anaconda.

Bosque, Ignacio y otros. *Tiempo y aspecto en español*. Madrid: Cátedra, 1990.

Bustos Arratia, Myriam. *La puntuación al alcance de todos*. San José: Edit. Universidad Estatal a Distancia, 1981.

Casado, Manuel. *El castellano actual: usos y normas*. 2da. ed. Pamplona: Eunsa, 1990.

- Castanedo, Celedonio. *Terapia Gestalt: enfoque del aquí y el ahora*. Costa Rica: Editorial Texto, Universidad de Costa Rica, 1983.
- Chacón, Erick. Entrevista personal. 26 de setiembre de 1995.
- Collins Publishers and The University of Birmingham. *Collins Cobuild English Language Dictionary*. Londres: Collins, 1990.
- Crystal, David y Derek Davy. *Investigating English Style*. Londres: Longman, 1976.
- Curme, George O. *English Grammar*. New York: Barnes & Nobles, Inc., 1962.
- De la Cruz, Juan y Patricia Trainor. *Gramática inglesa*. Madrid: Cátedra, 1989.
- Diccionario Léxico Hispano*. Dos tomos. México: W M Jackson, Inc., Editores, 1987.
- Diccionario Smart, español-inglés, English-Spanish*. Colombia: Grupo Editorial Océano, 1992.
- Ducrot, Oswald y Tzvetan Todorov. *Diccionario enciclopédico de las ciencias del lenguaje*. 12 ed. México: Siglo Veintiuno, 1986
- Escarpanter, José A. *Ortografía moderna*. 5ta ed. México: Cumbre, S.A., 1984.
- Fontanillo Merino, Enrique. *Diccionario de lingüística*. Madrid: Anaya, S.A., 1986.
- Forgione, José D. *Ortografía intuitiva*. Buenos Aires: Editorial Kapelusz & Cía., 1948.
- Fuente Gómez, R. *Estilística del verbo en inglés y en español*. Madrid: Sociedad General de Librerías, S.A., 1971
- García Pelayo, Ramón y Gross. *Pequeño Larousse español inglés*. México: Larousse, 1976.
- García Yebra, Valentín. *Teoría y práctica de la traducción*. Madrid: Gredos, 1989.
- , *Teoría y práctica de la traducción*. Madrid: Gredos, 1989.
- Garita, Nora. Entrevista personal. 30 de agosto de 1996.
- Garita, Nora y Jorge Potronieri. *Estructuras de la opinión pública en Costa Rica: ¿Estabilidad o evolución?* Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica, 1994.
- Gibaldi, Joseph y Walter S. Achtert. *MLA Handbook for Writers of Research Papers, Theses, and Dissertations*. New York: Modern Language Association, 1980.
- Gutt, Ernst-August. *Translation and Relevance. Thesis submitted for the degree of Doctor of Philosophy*. Department of Phonetics and Linguistics. University of London, 1989.
- Hernado Cuadrado, Luis Alberto. *El español coloquial en El Jarama*. Madrid: Playor, 1988.

- Lester, James D. *Writing Research Papers: A Complete Guide*. 7a ed. Nueva York: Harper Collins, 1993.
- Lewandowski, Theodor. *Diccionario de lingüística*. Madrid: Cátedra, S.A., 1982.
- López Martín, Alfonso. *La composición, la derivación y la declinación de las palabras según la gramática de Andrés Bello*. San José: Universidad de Costa Rica, Vicerrectoría de Acción Social, 1982.
- Marchese, Angelo y Joaquín Forradellas. *Diccionario de retórica y terminología literaria*. Barcelona: Ariel, S.A., 1986.
- Marckwardt, Albert H. *Introduction to the English Language*. New York: Oxford University Press, 1966.
- Marcos, Pedro Jesús. *La expresión de ruego y mandato en la lengua inglesa*. Madrid: Sociedad General Española de Librerías, S.A., 1976.
- Martín Vivaldi, Gonzalo. *Curso de redacción: Teoría y práctica de la composición y del estilo*. 19 ed. Madrid: Paraninfo, 1982.
- Martínez Amador, Emilio. *Diccionario gramatical y de dudas del idioma*. Barcelona: Ramón Sopena, 1974.
- Martínez de Sousa, José. *Diccionario de ortografía técnica. Normas de metodología y presentación de trabajos científicos, bibliográficos y tipográficos*. Madrid: Fundación Germán Sánchez Ruipérez y Ediciones Pirámide S.A., 1987.
- *Diccionario de redacción y estilo*. Madrid: Ediciones Pirámide, S.A., 1993.
- *Dudas y errores de lenguaje*. 3ra ed. Madrid: Paraninfo, 1983.
- Mora, Marvin. Entrevista personal. 10 de marzo de 1995.
- Mounin, Georges. *Diccionario de lingüística*. Barcelona: Labor, S.A., 1982.
- Mucchielli, Roger. *Introducción a la psicología estructural*. Barcelona: Anagrama, 1968.
- Newmark, Peter. *A Textbook of Translation*. Great Britain: Prentice Hall International, 1988.
- *Approaches to Translation*. Oxford: Pergamon Press, 1982.
- Nieto, Eugenia. Entrevista personal. 14 de marzo de 1996.
- Onieva Morales, Juan Luis. *Diccionario básico de terminología gramatical*. Madrid: Playor, 1986.
- Orellana, Marina. *La traducción del inglés al castellano. Guía para el traductor*. Santiago de Chile, 1986.

- Palmer, F. R. *La semántica, una nueva introducción*. México: Siglo Veintiuno editores, S.A., 1978.
- Perera, Hilda. *Acentuación y puntuación*. Nueva York: Minerva Books, LTD., 1975.
- Poltronieri, Jorge y Eduardo Piza, eds. *Estructura de la opinión pública en Costa Rica*. Costa Rica: Editorial de la Universidad de Costa Rica, 1989.
- Quirk, Randolph and Sidney Greenbaum. *A University Grammar of English*. Londres: Longman Group Limited, 1973.
- Real Academia Española. *Diccionario de la lengua española*. Tomos I y II. 21 ed. Madrid: Espasa-Calpe, S.A., 1992.
- . *Esbozo de una nueva gramática de la lengua española*. Madrid: Espasa-Calpe, S.A., 1991.
- Riba, Jorge. Entrevista personal. 21 de agosto de 1996.
- Robles Degano, Felipe. *Filosofía del verbo: Los disparates de la Real Academia Española y su corrección*. 3ra ed. Avila: Sociedad de Estudios Filológicos, 1931.
- Rodríguez, Lucrecia. Entrevista personal. 10 de marzo de 1995.
- Ross, Ronald. Entrevista personal. 19 de octubre de 1995.
- Seco, Manuel. *Diccionario de dudas y dificultades de la lengua española*. Madrid: Espasa-Calpe, S.A., 1987.
- Segre, Cesare. *Principios de análisis del texto literario*. Barcelona: Editorial Crítica, 1985.
- Solano, Edgar. Entrevista Personal. 21 de agosto de 1996.
- Stockwell, Robert P. y otros. *The Grammatical Structures of English and Spanish*. Chicago: The University of Chicago Press, 1967.
- Steel, Brian. *A Manual of Colloquial Spanish*. Madrid: Sociedad General Española de Librería, S.A., 1976.
- Taber, Charles R. y Eugene A. Nida. *La traducción: théorie et méthode*. Londres: Alliance Biblique Universelle, 1971.
- Torres, Federico. *Ortografía para todos*. 4ta ed. Madrid: Paraninfo, 1982.
- Varela Barboza, Marubeni y Wálter Sandino Angulo. *Redacción y ortografía. Una opción para todos*. Heredia, Costa Rica: s.d.
- Vázquez-Ayora, Gerardo. *Introducción a la traductología*. Estados Unidos: Georgetown University, 1977.

Vox New College Spanish and English Dictionary. Illinois: National Textbook Company, 1994.

LIBROS RELACIONADOS CON EL CAMPO DEL PENSAMIENTO POSITIVO

Adams, Jay E. *Tú puedes vencer la depresión.* Michigan: Subcomisión Literatura cristiana de la Iglesia Cristiana Reformadora, 1982.

Bristol, Claude M. *El poder está en usted.* Argentina: Editorial Central, 1985.

Carder, Jaime. *El enigma del sufrimiento humano.* Barcelona: Viladecavalls, 1984.

Dobbins, Richard D. *Su poder espiritual y emocional.* Miami: Editorial Vida, 1986.

Fromm, Erick. *El arte de amar.* Buenos Aires: Paidós, 1976.

LaHaye, Tim. *Temperamentos controlados por el espíritu.* Colombia: Unilit, 1986.

Lara Castilla, Alfonso. *La búsqueda.* 50a impresión. México: Editorial Diana, 1995.

Linn, Matthew y Dennis Linn. *La curación de los recuerdos.* México: Librería Parroquial, 1979.

-----, *Sanando las heridas de la vida.* México: Librería Parroquial, 1983.

Mandino, Og. *El milagro más grande del mundo.* México: Editorial Diana, 1976.

-----, *El vendedor más grande del mundo.* México: Editorial Diana, 1975.

-----, *Hacia un éxito ilimitado.* México: Editorial Diana, 1977.

Polaino-Lorente, Aquilino. *La depresión.* Barcelona: Ediciones Martínez Roca S.A., 1986.

Prabhupada, A.C. Bhaktivedanta Swami. *La ciencia de la auto realización.* Los Ángeles: The Bhaktivedanta Book Trust, 1980.

Satir, Virginia. *En contacto íntimo. Cómo relacionarse con uno mismo y con los demás.* México, Editorial Concepto S.A. 1979.

Sidelsky, René. *El poder creador de la mente.* España: Ediciones Robinbook, SL, 1991.

Torres, Adolfo. *La llave de la vida y el éxito.* México: Orión, 1980.

Wright, Norman. *Cómo mejorar el concepto que uno tiene de sí mismo.* Barcelona: Clie, 1982.

----- *Respuesta a la preocupación y la ansiedad.* Barcelona: Clie, 1982.

LANGUAGE

of

LOVE

POWER *APÉNDICE* AND

HEALTH

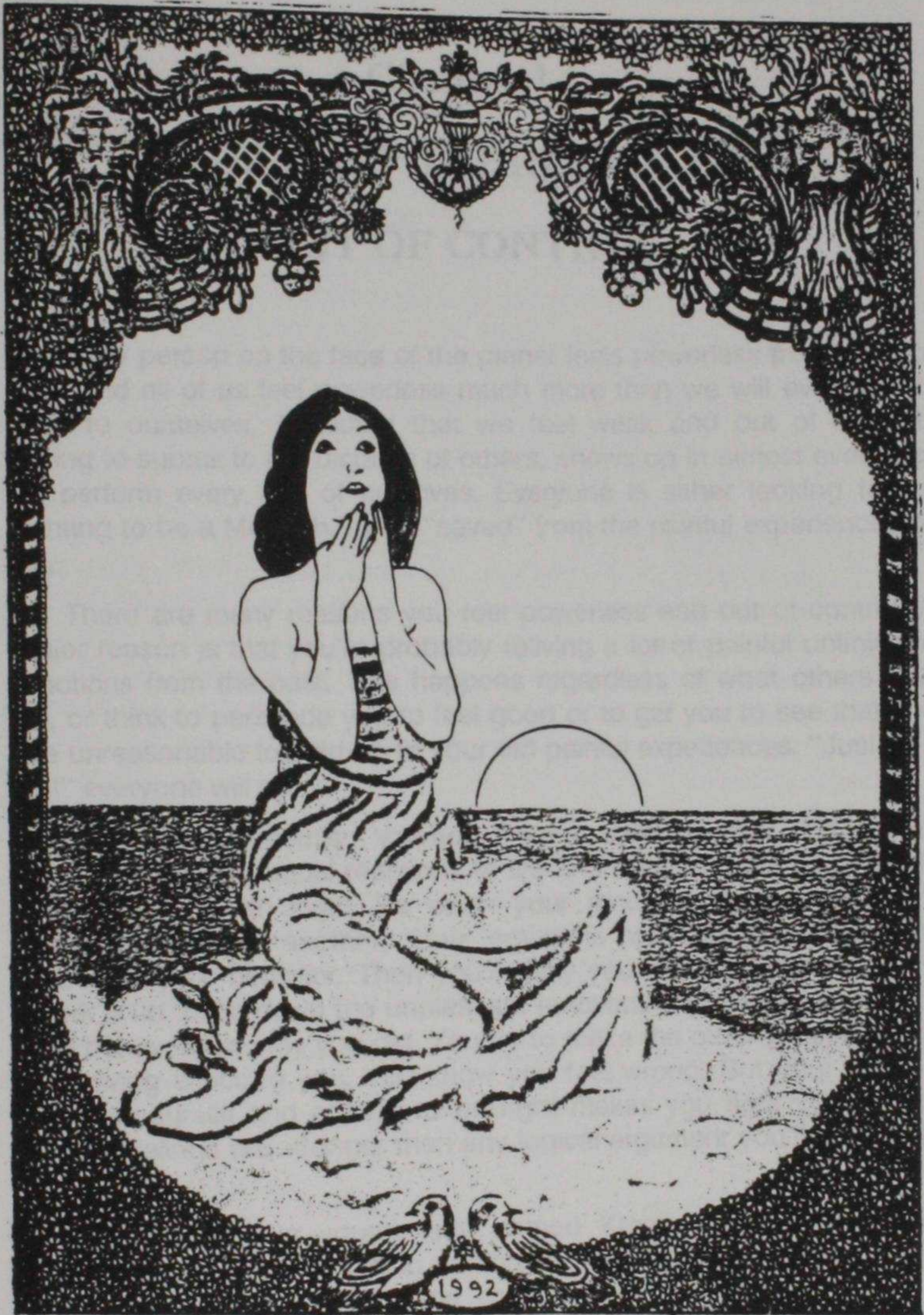
by

Vann Alton Daniels

LANGUAGE
of
LOVE
POWER AND
HEALTH

by

Vann Alton Daniels



1992 Thank you Lord for Language of Love, Power and Health Dennis H. Lolka, imp. 1992

Chapter 1

FEELING POWERLESS AND OUT OF CONTROL

Every person on the face of the planet feels powerless from time to time, and all of us feel powerless much more than we will ever admit, even to ourselves. Admitting that we feel weak and out of control, having to submit to the dictates of others, shows up in almost every act we perform every day of our lives. Everyone is either looking for or wanting to be a Messiah, to be "saved" from the painful experiences of life.

There are many reasons you feel powerless and out of control. A major reason is that you're probably reliving a lot of painful unfinished emotions from the past. This happens regardless of what others say, do, or think to persuade you to feel good or to get you to see that you are unreasonable to hold on to your old painful experiences. "Just let it go!" everyone will say.

A famous economist, Valfredo Pareto, said that our actions are based on our emotional reactions to life and then we attempt to justify those actions with logic. So when your emotions and logic are in conflict with one another, your emotions will ultimately win and dominate your behavior. Then you'll deny you made a mistake, try to cover it up, push down the unpleasant emotions and give reasons why you behaved the way you did. You try to make the other person wrong for having criticized you. You know you feel wrong. But your need to protect yourself and appear to be right makes you fight your critics. These feelings are stronger than any logical argument you'll ever make up.

For instance; a young lady named Karen came to my office because she needed help in finding a more suitable profession and thought that with hypnosis she could get in contact with a part of herself which would give her the information she needed. Under hypnosis, I asked her, "What is the feeling you get whenever you start looking in the papers to find a different job?" Karen said, "I feel so helpless. I feel trapped as if I can't get out of something."

I asked Karen to go to another instance earlier in her life, the earliest time she could recall when she had had the same feeling. I explained that this feeling could have been experienced under different circumstances, not just when she was looking for a job.

Karen began to cry and writhe in extreme pain. She told me that she was experiencing being raped by her grandfather when she was three. Her interpretation of what he communicated in his act of rape so traumatized her that she carried that feeling of helplessness with her throughout her life. Being helpless in the presence of something she loved was the message she understood in her unconscious mind. This caused her to replay those initial painful feelings of being raped by someone whom she loved over and over again whenever she was in the presence of something she truly loved. This was the telltale clue pointing to the initial emotional trauma. The rape resulted in feelings of helplessness which would crop up everywhere in Karen's life. This made her feel that she couldn't do anything she really wanted. Karen felt this way because while she was being raped, she wanted to be free of this person who was hurting her but whom she loved so much. She wanted to get away but couldn't have her freedom. From that moment on, whenever she wanted something she loved a lot, she sabotaged herself so that she couldn't have it. Karen would feel helpless and could do nothing about it.

The bottom line in Karen's life was that the painful feelings of helplessness continued to replay over and over again, and these feelings, replayed repeatedly, were a clue to the emotional trauma which caused her to live a life of never feeling fulfilled. Throughout the book, I will give a series of case histories which demonstrate this idea.

Another process that occurs throughout life when your emotions need help to heal some painful event, is a mental bombardment of so many emotions that what you imagined becomes more real than the actual truth.

Another client, a young lady named Pat, dramatically confused her internal images with external reality. Uncontrollably, she would take trips out into the Universe and then come back to her body. Fortunately, these out of body experiences only happened when she was at home! Pat felt she was possessed and that other persons or spirits would speak through her body. She thought that perhaps she was a trance channeler. When we first talked, Pat was in control, but later other persons or personalities would talk through her. She thought

that people were trying to hurt her but she could never produce any proof that this was so. Pat had a strong belief in Christ and His ability to cure, but her faith never cured her. Her personal reality and the real world didn't match. What Pat projected into the world much of the time just wasn't there. Each of her additional personalities had developed after she had experienced specific very painful events in her life, including six rapes. These personalities had the effect of dissociating her from the events.

George represents another example of this same process, but with a different slant. His father had been a pack rat. Their home and yard were filled with useful things which he picked up at swap meets and garage sales and thought he could use one day after they were fixed up.

Of course, they never got fixed and were never used. When George got a home of his own, he became a pack rat too. His wife would complain about the mess but nothing changed. He only became angry with her and would make promises to clean it up but never did. She made attempts to clean it up herself but George would become angry and put a stop to it. In his mind he knew that someday he would use the junk he had collected, because it was valuable and besides, he thought to himself, what if he needed it for something.

One day George's wife called in someone to take away all of the junk. When George came home, he was devastated. Under hypnosis, it became evident that all the broken stuff which he had collected represented potential and talent which he was not able to express. He projected this inability to express himself into the real world by creating his would-be useful junk pile. His father who was similarly unable to express himself had communicated this to George in his behavior. George's father had a strong desire to work in a different profession. This desire, which is a feeling of lack, was modeled in all that the father did. In his behavior, he had symptomatically modeled this feeling of lack to George and it became part of George's belief system too.

The various belief systems of Karen, Pat, George and George's father didn't change anything. Their real belief systems evolved from their emotional interpretations of others' verbal and behavioral communications. Each was experiencing a world which conformed to his/her interpretation of what lay beneath another's words or actions, thereby creating a world all of them were destined to recreate until they "finished" the underlying emotions relating to those traumatizing

communications.

Each was living a secondary integrity. A secondary integrity is defined here as being what others think we should live which is superimposed by us over our basic nature, and therefore false or artificial. True integrity is wholeness, completeness. The word comes from the word "integer" in mathematics, a whole number, not a fraction. Consequently, being in your original state is integrity. A bonsai tree would therefore be living a secondary integrity. It is a secondary integrity because someone took the tree and removed its tap root, planted it in a pot and shaped it into new shapes which it would not have experienced in the wild. We are living a secondary integrity when we live in a manner which we would not be living had we been allowed to develop our own talents naturally, according to our individual natures. When this happens, our learned beliefs and actions no longer help us to reach our goals because we are fragmented and our energies are not focused in the direction of who we truly are inside.

The solution to dissolving these blocks is as follows: Encourage all of your unconscious emotions to finish their experiences of emotional pain, fear, and anger etc. by giving them all the conscious attention they need. Speak to each emotion as a real valuable part of yourself and assure it of its rights, that it has a right to exist and that you accept it and encourage it to perform its appropriate functions. Hurt, fear and anger etc. are part of your ability to survive, for they do comprise your survival system to a large degree. To be simplistic, fear is healthy because it keeps you out of the way of speeding cars. Pain is essential to keep your hands out of fires. Anger helps us to defend our homes from invaders. Sex is pretty good to have around in order to continue the human specie. And since these are all survival systems, it appears really quite essential that we continue to retain and respect their position in our lives to perform their essential functions. It's when they are creating some form of ill health mentally or physically that we must reassess them and allow the excess inappropriate emotional energies to achieve a sense of completion, so that our internal pictures of what is out there continue to match the external reality. A good time to do this is each night before we go to sleep.

Every day, business people must clear their cash registers. Not doing so would create chaos. We treat our unconscious mind as if it were of lesser importance. The ensuing chapters will cover methods of weaving words like magic spells to remedy most, if not all, of the painful experiences we all face in the process we call living.

Chapter 2

FORMULAS FOR HEALING AND CONTROL

The following illustrations show how you can magically be in control and feel your power by using the principle of alignment. This is implemented in the way you formulate your words. To illustrate this principle we use the weight of an attacker to neutralize the enemy's attack, then redirect his/her energy. All this is accomplished by using laws of physics which also apply to your life, thoughts and emotions.

Thought is energy. Thought is therefore also subject to the laws of energy. The laws of the Universe apply to all energy forces everywhere which include the mind and there are no exceptions. We can therefore apply laws of energy to thought. The laws which apply to moving forces also apply to thought, which is the energy of the mind.

As a car will finally slow to a stop when it is allowed to coast, so will human thought when allowed to spend its energy by encouraging it to keep on going in the same direction. The impelling force, the motivation for the thought, has no reason for continuing, nothing to fight and eventually ceases since it has nothing on which to feed. "Encourage it and you control it."

When someone is in a rage and you keep encouraging him/her by saying to the raging emotions that they have the right to exist and that you will defend their right to be enraged, you'd think that it would enrage the person even more, but it doesn't. Occasionally a person will add more energy to his/her rage for a short period of time, but the person soon calms down and the tantrum abates. It's the same principle that applies when you open the gates to an already overfilled dam. The water SHOOTs out for a time when it's first released until the level is reduced to the point where it will flow at a more temperate rate. Encouraging any unhealthy emotion to continue regardless of what it is, eventually causes the emotion and behaviors to cease. So, "Encourage it and you control it."

When I was teaching in a junior high school comprised of a mixture of children from all over the world, one of my students, a young man, was annoying a girl who was much smaller than he. One day, he made a move to put his hand where it didn't belong and the next thing we

knew, he was flat on his back. This little girl had just flown through the air and, using his energy, "decked" him. She had studied the martial art of aikido for five years.

In order to gain control and experience your own power, it is necessary for you to know the laws of energy which govern movement as well as the emotions. Nothing is exempt from the laws of energy, not even the thoughts of human beings, and understanding the principles or laws of energy gives you a basis for affecting a behavior and perception change which creates control in all areas of the human experience.

In some martial arts you use the weight and movement of your adversary to defeat him or her, with the least possible energy on your part. The momentum of the attacker defeats him. Aikido is a classic example of this type of martial art. The whole idea is to employ laws of energy to do the work for you.

If you want to change the course of a river, you certainly don't just stand in its way to change its direction. Creating a wider and deeper channel along the side of the old river bed causes the water to flow the new way, for water takes the pathway of least resistance. We need do nothing to the old channel. In time it fills with alluvium for lack of use and the new channel is used exclusively. We can do the same with the flow of our emotions. Old emotions complete quickly when the profit in going the old channel is gone and it is more profitable to go in the easier direction.

Walking the extra mile is a common expression from the Bible which we frequently misuse. Roman soldiers used to demand that peasants carry their pack. If the peasant refused, the Roman soldier might harm him. So, when a soldier made this demand, the peasant would insist on carrying the pack, and when the first mile was finished, he would insist on carrying it a second mile also.

Insisting on going the initial mile took all the wind out of the soldier's sails. Even though the soldier demanded that the civilian carry the pack a mile, the moment the soldier decided to let the civilian carry it and at the civilian's insistence, the civilian was then in control of the soldier. The control shifted to the civilian.

The decision to comply is the point at which the domination shifted. The act of insisting on carrying the pack for the soldier defused the adversarial energy, for the civilian was going in the same emotional

direction at the same speed.

Though the adversarial relationship was already diffused, the act of carrying the pack for an extra mile totally reversed the master-slave relationship which caused the soldier to become indebted to the civilian. Therefore when we hear someone say that he/she now has the right to retaliate because of having gone the extra mile, we know that the person indeed has not applied the principle and is abusing its meaning. A classic example of this kind of abuse was President Bush's reference to "Walking the extra mile..." justifying his own declaration of war upon Iraq in 1991. He had not applied the principle. He used a language to manipulate us into a war which killed over 100,000 persons and displaced millions from their homes with undue hardships and many United States citizens celebrated.

This dynamic is based on laws of physics and energy which work the same way always, regardless of your belief systems, your faith, or opinions. Cuss at gravity and see if gravity cares. Have absolute faith and believe that gravity won't work when you jump off of a building. Now observe whether or not you fall to the ground. Regardless of your faith, belief systems, biases, prejudices, desires, wants or expectations, the laws of energy are going to continue to work and not care. So as long as you work with the laws of physics or energy, you'll win and be in control!

Suppose you are driving your car on ice and you begin to slip or slide to the right. Which way are you going to turn your front wheels? Of course, you're going to turn your wheels in the direction of the skid, which allows you to gain control and correct the movement. This is known as alignment. When you turn your wheels into the skid, your car realigns itself with the skidding movement and you are in control.

In the case of the Roman soldier, the skid was the emotion he felt prompting him to make such a demand. Turning into the skid was the civilian's emotion and act of insisting that he carry the pack the initial mile. Turning in the corrected direction was the emotion and the insistence on carrying the pack the extra mile, which corrected the soldier's attitude by example.

When I was a child, I rode horseback regularly and I learned a trick which worked on every horse every time, and usually only had to be used once. Whenever a horse is running away, how do you stop him from running away again? If your intention is for the horse to believe that you are in control, you must make the horse think that you want

him to do what he wants to do; that is, make him think you want him to go as fast as he is already going. Do whatever it takes in the way of encouragement to indicate that you want the horse to go just as fast as he/she wants to. This causes the horse to realize that he is no longer in control. This wasn't exactly what he had in mind, and the horse now has nothing to resist, nothing to fight against, and nothing to win. Encourage him to run until he's out of energy. The horse now knows you're in control, and will resist you very little, if any, in the future.

Some martial arts techniques illustrate the same idea. I once saw a 76 year old aikido master in combat with two masters of another martial art. Try as they may, all that happened was that the two younger experts exhausted themselves, and the elder aikido master was relaxed and feeling refreshed when the tournament was over. All the elder master did was use the laws of energy to align with his adversaries. This eliminated the adversarial relationship and also permitted them to complete any enmity they might have felt.

Had the aikido master resisted or been non violently passive with his adversaries, he would have been hurt. Both active and passive resistance result in a collision course and frequently a painful attachment at the point of resistance. 1) Encouragement helps gain control of the energy as in aikido. Then turning the wheels into the direction of the skid enables you to redirect the energy in the right direction.

2) Passive resistance is the same as inaction or resisting turning in the direction of the skid, which is still resistance. It's resisting another's will passively which causes the person(s) with the hostile energy to be more aggressive. Examples of this are "sit in's," fasting and civil disobedience or just ignoring the aggressor. That is being "passive aggressive." There are countless examples throughout history to show that authority's reaction to this kind of non violent behavior is to attack the passive aggressor. The Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-III-R) published by the American Psychiatric Association in 1987, says that being passive aggressive "is indirectly and unassertively expressing aggression towards others."

3) Active resistance (turning the wheels in the opposite direction of the skid) perpetuates the problem to an even greater degree and activates even more violent attachment. When you move a refrigerator, wherever it goes, you must go also. And if you are resisting a person emotionally, that emotional resistance is your attachment, whether you

are ignoring the aggression (passive) or fighting back (active). And because of that emotional attachment, wherever one person goes emotionally, so goes the other. If one goes down the emotional sewer, so do you. In both cases we have resistance and unresolved problems.

The following is an example of alignment through encouragement. (Alignment here is defined as: the act of establishing control of a situation, as exemplified in the act of turning your wheels in the same direction of the skidding automobile. The end result is a favorable outcome.) During the 1950's, we had civil rights struggles in the South. The steps of (1) acknowledging the cause and (2) acknowledging the effect explained in the chapter on fighting were applied when the black community said in essence, "You may (1) keep the busses segregated if you want to and (2) we will find other forms of transportation." (1) They encouraged the establishment to continue segregation even to the point of (2) bankruptcy if that is what they wanted. This bus boycott resulted in such a great loss of money to the bus companies that they had to desegregate (the positive or right direction) or go broke. In contrast to "passive resistance," this illustrates applying the alignment principle of encouragement. The transportation industry was encouraged to do what it wanted without the support of the black community, so the transporters "gave up" in order to survive.

Rosa Parks, who sparked the civil rights bus boycott in the South, applied passive resistance. Needless to say, it did attract a lot of attention when she refused to give up her seat on the bus and sit in the black section. She was lucky she wasn't harmed by the white majority, as noble as her intent was, for many have been hurt and killed using that technique. Desegregation is a true win for everyone, even the white majority, but being hurt or killed using any resisting techniques is a loss for everyone. Though Rosa Parks began the process using passive resistance, it was completed with the aligning energy of encouragement. Using the laws of energy certainly works to create safety and control, whereas the other techniques create certain difficulties.

Nonviolent disobedience does not necessarily employ the principles of alignment which create the experience of control. Nonviolent disobedience is synonymous with passive resistance if it does not contain the component of "encouragement" which insists that the energy continue in its current direction. It is necessary to encourage the opposing forces to be as they are. Encouragement removes the emotional profit in "attempting to control and judge you" since you are encouraging the energy to remain as it is.

Aligning encouragement replaces the need for active or passive resistance. Aligning encouragement has the effect of releasing the angry emotional energy from behind the dam of political suppression. When the angry emotional waters behind the dam of suppression are released without resistance, the payoff of negative attention is removed and a negotiated settlement can take place.

Now do you really want to resist actively or passively? Since both acts involve resisting turning the wheels into the skid and both will result in an emotional collision, it appears that it might be a good idea to consider aligning with the energy after all, since this entails turning in the direction of the energy thus eliminating resistance. Lack of resistance is freedom from friction and warlike conditions. You've removed the "profit" where negative attention and domination are the payoff. The moment you encourage it, you control it.

No one likes to be "told" to do anything. For "A" to tell "B" to stay angry puts "A" in control of the situation if "B" stays angry. "B" doesn't want to be told what to do. So for "B" to keep in control, "B" must complete being angry and will relax. For a hostile person to be told to continue being hostile neutralizes the hostile energy. A second reason "B" will cease being angry is, "A" is supporting "B's" rights to be the way he/she is. This is a very loving thing to do. This applies the principle of unqualified acceptance which is love.

Most don't realize that the laws of physics apply to the energy of the mind just as much as they apply to the rest of the Universe. And because of the law of inertia, most don't really want to be rid of their problems because it means that they would have to learn something new and change their direction. So this law of inertia dictates that your thoughts will tend to go in the same direction and speed without change and once started will continue indefinitely. For this reason, though you are reading this book for the noblest of intentions, you will tend not to change a thing and you'll just keep on going along the same pathway forever. However, I was wondering whether you will choose to use these techniques for personal control anyway.

While composing this section, a whole new feeling of self acceptance has been growing within this writer. It has been very interesting to experience the kind of memories that began bubbling up from my past. They seemed long dead but now have been coming up to be handled. These memories seemed to be so benign, they appeared to have no bearing on any of the events currently happening

in my life. But upon making a hypnotic tape for myself relating to these memories, a feeling of agitation came over me. When sleeping and dreaming, old memories of being criticized about my practice sessions at the piano and a lot of other things came up. The emotions I felt have had an effect upon all of areas of my life and were very real.

But then a rather dramatic change took place in my dreams. Rather than just taking the criticism, I, the main character in the dream, did something about it. The "I" in the dream strongly asserted himself by indicating that "I" would tolerate the criticism no longer. I placed the responsibility for the criticisms and the emotions squarely upon my critic's shoulders. Upon awakening, I realized that I had accepted myself in an area which had been ignored most of my life.

The technique of winning through alignment allows you to heal all adversarial energy by encouraging that energy to continue with its intent. This demonstrates that you respect the other's right to express emotion for as long as he/she wants. No matter what the attitude is, no matter what the mood is, no matter what the disposition is, granting permission, and encouragement to a person expressing emotions of discontent defuses and heals both the discontent in the other person and your own perception of that person.

Perceptions are our mental maps and each person is responsible for his own mental processes. But when I was growing up, I felt that I should take responsibility for whatever criticism I received, because the people who were criticizing me were bigger than I was. They were my parents, my teachers and peers who were more popular and, I thought, more powerful than I was. All of the authority figures in my life seemed to be able to make me feel shame, blame and guilt. I feel that THIS IS THE BIG LIE, that we are so imperfect that we have to accept shame, blame and guilt put on us by someone else.

This is THE BIG LIE!!! For shame, blame and guilt to exist, we have to believe that the Universe is imperfect. And as I have indicated before, the Universe operates according to laws of physics which work the same way always regardless of your belief systems, your faith or your opinions. Whether or not the quality of your life is up to some standard set by society really has no effect upon the laws of physics which govern all the energy in the Universe. If the energy of the Universe works by law, and all law is absolutely perfect, one must accept the idea that the Universe works perfectly!!! "Yes, but," you say, "people commit murder, rob, lie, break agreements." Yes, you're right, but

name one of those acts which was accomplished by the use of anything other than those perfect laws of the Universe working perfectly. Of course, people over the years have made up stories, myths, superstitions, old wive's tales and all kinds of metaphors to attempt to explain why things happen the way they do and why people do things which do not conform to society's expectations. We have all kinds of preconceived notions about what we expect to come to pass in the world, and when those things don't happen, society has invented, and some people believe in, a devil, sin, evil, Adam and Eve and their fruit of the knowledge of good and evil.

Sin, the devil, etc., are metaphors which are used to control and dominate other people. If someone feels shame, blame and guilt, then he/she has submitted to tyranny. By accepting that the Universe is in a state of perfection and governed by universal laws, you can't be beaten. When we use these laws in a manner which works for the general welfare then we're all winners. The reason we have a concept of imperfection is that we live in an observable, tangible world where "things" can be flawed in their manufacture and not everyone will live up to our expectations. So, we judge people by making them "wrong," and when carried to the extreme, we make up sin vs. righteousness and metaphors like a devil to explain the unknown and misunderstood aspects of the mind.

PERCEPTION is the big issue. Your perception takes place within your own mind. My perception is in my mind. When we compare my perception of you with your perception of you, they won't match. When we compare my perception of me with your perception of me, they won't match either. Each person's perception is like a map in their own mind, and no one's map is going to fit anyone else's map exactly. Since my maps and my descriptions of you are never totally correct, why would you take too seriously any criticism I might levy on you? Likewise, if our maps don't match, why should I take too seriously any criticism of me that you might have?

Even children who make apparently involuntary unconscious adjustments to survive, are ultimately responsible for their perceptions. Feelings of shame, blame or guilt are exercises in futility, since they are built on THE BIG LIE that the Universe is imperfect. This is only a misinterpretation of what's true, for the truth is, everything is perfect because everything is operates in accordance with those perfectly operating universal laws. We just don't like the quality of the perfection we are experiencing sometimes, that's all. Each person's perceptions

are each person's perceptions and yours are yours and that's that. What you attribute to me and vice versa just ain't necessarily so.

When someone directs adversarial emotional energy toward you, encourage their emotions by saying:

1. "You know, I really do support your right to feel what you're feeling right now."
2. "Because I love and accept you, if you're going to be mad at anyone, you may as well be mad at me even if it doesn't make you feel better."
3. "I really appreciate your telling me how you feel. I totally support your right to feel whatever you're feeling and you can come to me and tell me about how you feel any time you want to."
4. "You really don't have to agree with me if you don't want to because you know I totally support your right to have an opinion. I really do appreciate your position."

If you can't do this or something similar because you get mad, then you have some homework to do on your own emotions so that you can. You obviously feel threatened by the other's attitude, and that person's attitude really isn't your problem. Your negative attitude about the other person is your problem even when you want to blame it on the other person. Other people's perceptions are their responsibility and yours are yours. Healing occurs for all concerned by aligning with them and supporting their rights to be just as they are.

Here is how the Law works: A negative times a negative in mathematics is a positive. ($-1 \times -1 = +1$) In English, a double negative is an affirmative. I.E.: "You are not, not reading this book" states that you are reading this book. A negative times a negative equaling a positive is the same as telling a person who is negative to be negative. The encouragement of that unhealthy emotionally motivated behavior is a variable and takes on the valence, or value, of the thing being encouraged. So, if the behavior is negative then the encouragement is negative too, invoking the principle of a negative times a negative equals a positive. If the behavior is positive, then the encouragement is positive. In either case, the result is positive and the person experiences healing.

Note the equation: $2 \times Y = +6$. $Y = +3$. Right? Now let's take $-2 \times Y = +6$. Using the principle of a $- \times - = +$, Y must equal -3 for $-2 \times -3 =$

+6. In other words, Y takes on the same positive or negative nature of the number 2. If we are to have a positive result, Y must also equal a negative number which, in this case, is a negative three (-3). Y therefore is a variable. Y and the alignment principle are both variables. Y takes on the positive or negative nature of the #2 in order to have the positive result. So when you align and support another's right to be the way he/she is, that support takes on the positive or negative nature of their attitude and a positive result is achieved.

The most loving and appropriate thing you can say to a person who is accusing you is to support their right to feel critical of you. Regardless of the attitudes of the people around you, knowledge of the above mathematical formula gives you assurance that by using the law this way, you affect a healing of those who are your critics. By using principles of law, you are in control and everyone achieves a positive result just as in aikido.

Chapter 3

HOW YOUR HIDDEN SECRETS ARE COMMUNICATED

I Know You, You're The One Who... ah ah! not so fast there, you can't get away that easy, you know what you did! I know you shudder with embarrassment and disgust every time you think about the mistakes you've made in life. And among the other things you do is you try to hide even your memories of those awful things so that no one can see them, and you know why you do it too, don't you? People will find you out. Do you know what that makes you? A phony. A liar. And you do your best to hide all that stuff from the world too, don't you? It's called the Big Cover Up, and the more you cover it up, the more people know who you are underneath anyway on some level. All they have to do is look under the beautiful mask you've put over your face and there it is. Scary, huh? Now you get to feel naked and ashamed.

By Your Deeds You Shall Be Known

I saw an excellent example on public television of a man trying to do a "cover up" for his evil with good deeds. It was the story of a man who went to church, supported worthy causes, was employed in worthy businesses and all the while he was distributing illegal drugs. Maybe the dichotomy isn't as obvious with you, but you cover up and hide who you are to some extent, now don't you?

Another person was devoutly religious. This person was in church several times a week, preached against sin, did all kinds of good deeds. Undercover, this same person was having affairs with other people and was living an almost completely opposite life to the one which was being portrayed for public consumption.

"By your deeds you shall be known" is another way of saying, "As a Person Believes in His Heart, So Is He." Show me a person's deeds, and I'll show you his belief system. You thought you were going to be able to hide from those who can see, didn't you? I did too. But it didn't and doesn't work. And I'm still working to establish more integrity.

People think that by serving the community, doing volunteer work,

standing for worthy causes, supporting the right candidates, going to the right church, being in the P.T.A., Little League sponsor, living in the right neighborhood, working out at the right gym, and using the right cliches they will look good to the public. But, you still know those dark little corners of your mind where all your secrets are hidden and you're ashamed of them too. You hope that by doing all the right things that you're atoning or have atoned for your wrongs and you know that you still feel guilty as sin!

While working with a client, I told her that she was a "people pleaser." This was enough to ignite her temper and she said that I didn't have a very good opinion of her. I said, "How better to know who you are than to upset you and discover how you really respond to situations from an unconscious level without censoring it? The conscious mind will give any facade it can to cover up the weaknesses and secrets which you want to keep hidden. Part of each of us is so clever that often times we are not even aware that we're covering up but if I get you upset, then I will see who you really are, or at least a part of you."

Remember the boomerang effect of what you do from a motivational standpoint. If your motivations for using the following information are from your mischievous side, it'll come back and smack you right "up side" your head, and you won't like it either! So as you use this tool, use it as part of the healing process.

Let's say you're a "people pleaser." Obviously, you want everyone to like you. You look for ways to do and say things which are in step with others. You are careful to avoid topics which offend or are different from the opinions of those you want to impress. You're not being yourself. "You" are not being displayed. "You" are hidden. "You" are a phony!

If you feel uncomfortable reading this, good! It means the "shoe fits" and this will help you do some healing. We aren't done yet. There's more, even if you think, "Well, haven't you said enough all ready?" Let's peel back some more paint from your facade. Underneath being a phony is the belief that "you" are unworthy, undeserving, lacking in some essential quality that makes you not good enough. Underneath all that mess, the real you is afraid of being rejected or abandoned and betrayed and people will do almost anything to avoid that. You'd sell your own family down the river if you could "FEEL" that you were really "INCLUDED" or "LOVED" unconditionally. And at least emotionally,

you've done it at one time or another.

Heartsick? If you are, then whatever it was that came up was there for a long time. You were just avoiding it. Now, if you want to run away, do it. Quit! This is not for the faint of heart. No one said that I was going to placate you. Not telling you the truth doesn't serve you well. This is for the person who is interested in wellness. And there isn't any other way of getting well but to get well. That means, you "gotta" go through the process. You don't have to like it either. It might be a bitter pill to have to swallow, but the end result is worth it.

So. Being a people pleaser means you accommodate. You suppress the real you. You're afraid of being excluded. Your fear of the pain of rejection makes you into a phony. But you'll avoid being totally lonely in very intimate relationships at all costs, even to the point of rejecting your children, parents and closest friends who know the relationship is a poor choice. You'll do this in order for you to be with your lover in an intimate relationship which appears to contain the elements of unqualified love and acceptance. You think that it's true love, but it's not.

Granted, though this may not be the way it is for you factually in the observable world, elements of it are true at least in your mind. We've all had this kind of an experience to some degree.

Before we get to the answer to this problem, let's look at your belief system. First, we have the behavior. The behavior may appear to be rather innocuous, noble and philanthropic. The behavior is a cover-up for a deep sense of inadequacy. Some call it a sense of lack. The rich lack just as much as the poor, and maybe more emotionally. The inadequacy or lack I'm speaking of is emotional and spiritual and is an experience which cuts across all the barriers of money, position and prestige.

You have to have been hurt in some way first for you to have to defend yourself. Defenses just don't happen for no reason. Defenses evolve when you feel vulnerable. Defenses take every imaginable form. You'll fight, annoy and tease. You'll accuse, blame, withdraw. You'll get sick, excel in business and studies. You'll fail, act stupid or maybe get a Ph.D. I don't know what yours is, but I'll bet your defense system's a good one.

On rare occasion, maybe you'll be the one who has few defenses if any. Then you'll be essentially in a state of wholeness or integrity. Lots

of people say they have great integrity but it's doubtful. When you're the one who is whole you'll be doing all those "good" things just like those who are covering up. The difference is, you'll be doing all those "good" things because you're being true to yourself.

So the answer is simple. If you know that your nature is godlike, then you act and live in the likeness of God. And though this is the answer, it's no answer at all if you don't even know how to find your true nature and to get rid of the old one. While working with different clients using hypnotherapy, I found that their understanding of their problems did little to create happiness and stability while finishing their old emotional hurts coupled with learning appropriate coping skills brought dramatic results. Rather than trying to reason things out consciously, the paths of the unconscious are re-channeled instead. Traditional ways of dealing with life's problems, such as cognitive therapy, where the conscious mind can filter out information before it can get to the unconscious mind, appear to do little to reeducate the underlying motivations which stem from our survival system, our emotions. It's like trying to water a tree from the surface when the roots are growing below the bedrock - the water can never sufficiently get to the roots.

The emotional traumas we experience blend together much like dropping different colors of dyes into a large fish bowl. Soon all the dyes blend together and it's impossible to tell one from the other. Once a dye is put into the tank, it can't be taken out. Once a person has had a series of experiences, they can't be forgotten. Where there is any kind of experience of pain, hurt, anger, resentment or fear, especially an emotional experience which becomes an ideomotor memory (memory actually contained in the muscles and body tissues), it can't ever be forgotten or gotten rid of. But, when our ideomotor memories are experienced fully, we come to a sense of completion and they become nonreactive memories. We are no longer tyrannized or controlled by stimuli activating our reactive nature.

Whenever an act is interrupted somewhere between its beginning and its end, it is called a "broken gestalt." Under hypnosis, all gestalts are finished to the degree that it is possible. Thus we work so that our most painful experiences are finished to a sense of completion. This is like traveling from home to work. When you've arrived, you're there and it's done. You don't have to dance a jig or step any further into the room to be any more there. You're just there and you can't be any more "there." Likewise in the mind, when the experience is finished, it's

finished. Using the language of power and health, the unconscious mind is encouraged to continue feeling the painful emotions until there is this sense of completion. So in the case of our people pleaser, all of her experiences of abandonment were experienced to completion and a nurtured experience was schooled in to replace the old feelings of lack.

Many of us have had unpleasant emotional experiences as children which we have reexperienced as adults, such as being very embarrassed or humiliated. These emotions can be triggered by someone's facial expression or tone of voice or even an object anything which reminds us of an incident which was emotionally upsetting. We then reexperience the unpleasant emotion again to some degree.

Are you shy? Do people ever intimidate you? Did you ever start your period and not have a tampon or napkin, urinate and leave a spot on your pants? Or if you're a man, did you ever get an erection and think it showed? Are you afraid someone will find out your secret? Are you in the closet sexually and afraid someone will figure out that you're gay? Are you stepping out on your spouse? Did you ever get caught about something? Surely at least one or more apply to you and each time you think of a painful experience, you reexperience at least some part of your past experience all over again.

What happens is something like this. You go in to apply for a job and feel intimidated by the interviewer. Or you meet someone with whom you've had a relationship in the past, and you feel uncomfortable while in his/her presence all the while trying to keep up a brave front. Someone is talking about something which makes you recall a difficult or unpleasant situation and your mind goes off and has a daydream about it and you're not even paying any attention to what the person is saying. You go to a movie or watch T.V. and see something which almost causes you to leap up from your chair and leave because it upsets you so much.

All you need to receive is a piece of the experience and the whole thing floods into your memory. For example, remember the first time you had sex. If you dwell upon it for a moment, a whole lot of thoughts flood through your mind. A piece of the information was given to you and the whole experience or a battery of experiences come to mind. A friend of mine would go into the screaming "me me's" every time she looked at a scratch on an end table because it reminded her of having been jilted. These examples demonstrate that the brain stores and

retrieves experiences holographically. All of the information in a hologram is stored everywhere in the hologram. It's like having a plate of glass with a hologram in it. If you drop the glass with the hologram in it and break it, upon examining each piece of broken glass, you'll discover that all of the original picture/hologram is on each piece, even though it appeared that the large intact holographic picture was one picture. What this means is that when something reminds you of some past humiliation or trauma, you reexperience most, if not all, of the emotion associated with the unpleasant experience, not just a piece of it.

This is the reason that whenever you enter a situation where only a tiny bit of the past trauma is present, the emotions associated with this trauma flood through your mind. These experiences, long forgotten in the conscious mind, can reappear as anxiety attacks, unexplainable fears, anger or irritability. Unexplainable experiences pop up at the most inopportune times. The mind will drift to other subjects during a lecture and even sex. People have panic attacks while driving an automobile, at home or most anywhere for no apparent reason. Have you ever felt intimidated during an important business meeting with the boss because you are reminded of an intimidating experience you had with an authority figure early in your life? These consciously forgotten, incomplete emotional experiences make it very difficult to open up and truly communicate with your spouse, mate and very close associates.

Years ago, shock treatment was used to erase a portion of people's memories of experiences in order to make their lives more bearable. The early forms of shock treatment had some severe repercussions, however. In my opinion, it was like using fingernail pulling instead of truth serum in order to gain the truth or blood-letting instead of antibiotics for healing infectious diseases.

I have discovered that instead of blocking or purging trauma, finishing the gestalt (bringing the series of events and the emotions to a conclusion) of each unfinished pain has been the most appropriate, lasting and effective method. This is not new, but the method and context in which I have developed this teaching is new.

Finishing the Gestalt

Juan, a 45 year old businessman, came to see me because he felt he needed help to improve his business performance. He found himself succeeding in most areas, but was not able to finish certain tasks. We

discovered that the feelings he had toward his business were the same as those he experienced during a romance he had while in college. He had fallen so much in love with a woman that he had taken on many of her personality characteristics and changed his life style to emulate his love. He was 1.) so totally involved that time disappeared whether he was with her or not. 2.) He wanted the relationship to continue for the rest of his life but she was not in love with him and 3.) ended the relationship. Under hypnosis it became apparent that these were the same feelings he currently had for his business. His discontinued relationship created a pattern of: 1.) intense feelings, heightened interest and total involvement, 2.) feelings of timelessness and finally 3.) unattainable results. His unconscious made the decision that where these same feelings and desires existed together that it could not permit a satisfactory result.

Just to give him post hypnotic suggestions to be successful in his business would be like putting makeup on a badly scared face. Makeup can't change what's underneath. Equally ineffective were the subliminal tapes he had been using. These are like trying to put new furniture into a home without removing the old furniture. Some have used the analogy that the unconscious mind is like a bucket filled with mud, debris and water. Were you to spray water into it, the water's force would stir up the mud and eventually the water would run clean. Then your unconscious mind would be ready to help you live your intended results, right? WRONG!!

First of all, the mind is not like a bucket of muddy water but like a miniature universe. The mind is capable of making seemingly infinite numbers of computations per second. It makes many millions per second per eye just to process what we see, and many thousands per second per ear to process what we hear. Each brain makes billions of computations per second on the unconscious level just to operate our bodies.

It is necessary to negotiate with the unconscious mind, not cloud it with supposedly helpful conscious input. I spent years imbuing my mind with suggestions from every seminar and New Thought church you can shake a stick at. I was a seminar junky. But none of this "cured" me! By using the healing techniques of aligning and support, you can go beyond using conscious thought to neutralize the blocks to wholeness. Using the language of aligning as described in chapters 12 and 13 instead, you can deal with the unconscious emotions by working through the original problem and all its effects in one rapid

sequence or experience, like watching a movie to its completion in fast forward. And when the movie is finished, it's finished; it is something you've released.

While rewriting this section, a man from the midwestern United States called to tell me of his recent success using another principle of reeducating the unconscious. He spoke of a dream he had had which he felt was a premonition of a future accident. He experienced the accident in his mind many times, but he rehearsed walking away unharmed instead. The accident of his original dream did happen, and when it was in progress, his mind experienced it in slow motion as he had practiced it. This provided him with time to prepare appropriately. He was able to lie down in the front seat across to his right into the passenger side with his seat belts attached and avoid being struck by the hood of his car which went through the windshield right where he had been seated. Had he been upright in his seat he would have been decapitated. He walked away from the accident without a scratch. Several others were killed when a truck went across the center divider of the freeway and crashed head on into the oncoming traffic. He created a time distortion where everything was experienced in slow motion and he was able to prepare for the crash and avoid being killed. My point here is that we can redirect and reeducate the unconscious to respond in a positive construct instead of being at the mercy of past patterns or beliefs.

Every person's mind is capable of making time stand still or pass rapidly. People have experiences of having so much fun that time disappears, and when it's time to go, they feel they just got there. Others have had experiences where a moment turns into an eternity, especially when the situation is unpleasant. People can compress a lifetime of emotional pain, fear, anger, and depression etc. into a moment while under hypnosis. Then when the clients listen repeatedly to the instructional tape I make of their session, it has the effect of practicing repeatedly being free of the pain etc., much the same as when a person practices music lessons. Practice makes perfect; so, we practice being free of the negative and practice experiencing a fulfilling life in place of the negativity.

Have you ever gotten ready to go somewhere with someone, waited patiently for him/her to pick you up, waited and waited, and he/she never showed up? How did you feel? Awful, right? I'll bet you were angry, hurt, resentful, and never wanted to see that person again, at that moment. This is an example of an incomplete gestalt. Whenever

you are involved in any normally connected series of actions which are interrupted, it is an incomplete gestalt. Almost shaking hands, being interrupted while making love, leaving your car in an intersection when stalled, being interrupted while speaking - all are incomplete gestalts. Being told to shut up and not being allowed to finish what you were saying; having a love affair which your partner breaks off even though you think it is going well; being cared for by someone and suddenly abandoned by their death; moving, graduation, adoption... these can all be incomplete gestalts. The feelings leading up to and including the feelings of incompleteness are what are repeated in your life. This is the pattern, the belief, the block. These feelings must be completed, not forgotten.

Using the language of alignment, these experiences are completed in fast forward, a microcosm of time and the pattern is finished. The energy can then be redirected. The information about the block becomes valuable information for living as wisdom and compassion. The block is replaced by your original integrity, allowing you to live your purpose and accomplish your goals while using your talents, gifts and abilities.

Does this mean that in one fell swoop, it's all handled? Well, almost, but not quite. You encourage your emotions to RELIVE THE EXPERIENCE, RELIVE IT, relive it, relive it, and relive it until you feel that your psychological emotional battery containing it has finished its charge. This encouragement to relive the experience takes place quite quickly in a microcosm, like experiencing a movie in fast forward. You might have to repeat the process to complete any residue of the emotion and occasionally it is indeed handled the first go round.

The person's daily reinforcement of the process by listening to a tape of it can also be valuable. I recommend listening to the tape for twenty one days. Most people appear to be able to establish a new habit in that time frame. It has the effect of throwing your emotional automobile into neutral which allows it to coast to a stop in its own good time. Everything in life has a "shelf life" so to speak. You relive the experience for its "shelf life" or lifetime. I personally condensed a whole lifetime of emotional discomfort into a few sessions. At that point, I felt the relief. The trauma was finished and I have never been reactive to it since.

Practicing being finished with the incomplete emotional experience is suggested, just like you practice your piano lessons or sports

activities. Now that formerly misdirected emotional energy is available for use as the motivation behind living fulfilled instead. Each emotional state will protect its emotional territory so it may survive on its own terms even if it harms you on some level. And all of your emotional states of mind will survive best when all of them are living according to that which gives them a unified experience of greatest fulfillment.

Fulfillment is survival at its best. Instead of being fragmented, you finish using your energies omnidirectionally, like a burning sparkler on the 4th of July. Now the energy of each emotional state can be focused and woven together in a kind of emotional rope. Your emotional states of mind, when healed, form a kind of motivating rope which guides, pulls or calls you along the direction of fulfillment. Your negative emotions, when turned around, are expressing their survival needs in a state of alignment as your talents, gifts and abilities. They are revealed to you as your purpose and goals as you travel life's pathway under the guidance of who you really are.

Pat came to me because she was always tired and her doctor could find no reason for it. After going into trance, she remembered when she first felt this tired. It was when she was pregnant with her first child. She had been at a party next door and when she returned home, she found her mother and her husband in bed together. She felt trapped in the marriage because of her religious beliefs, and for a long period, she was depressed and tired, a kind of escape from her problems. Whenever she faced a situation requiring a decision or action she became tired, for she saw no avenue of escape.

While under hypnosis, she was led through the experience of feeling trapped, depressed and tired for the life of the problem until she had finished it. After that, she listened to the tape of the session which had the effect of experiencing it all over again day after day. She thus practiced finishing the negative emotional experience until she had a totally comfortable feeling of completion. As a replacement for feeling tired in what seemed to her to be unsolvable situations, I negotiated with her unconscious to start automatically thinking of options and her fatigue disappeared. While still in a trance, she was taken into the future several times to experience her new directions free of emotional baggage. This process reeducated her unconscious so that her new goals are now familiar to her as she progresses. She now operates within her basic integrity (wholeness) using her talents, living purposefully, reaching the new goals in the real world.

This process permits you to be complete by finishing all the unfinished business still held on to by the unconscious, thus establishing you in a state of integrity or wholeness so that you can get on with the business of living a quality life.

All unfinished business, all incomplete feelings or areas in your life where you still feel the sting of past hurt, are partial experiences. A part of anything is a fraction and is not whole. Whenever you have a fragment of an experience affecting your life, you are out of integrity or not whole. To go forward into integrity, you must finish all of these fractions, or fragments, and complete the gestalts so that you can become whole. This allows you to access your basic nature which you received at conception, and as you understand this basic nature, you experience your own unique form of fulfillment which fits no one's preconceived notion for you.

...you don't eventually get
...the dirt gets so bad that it turns into anger,
...you're probably taking that way now with
...if it is your spouse, lover, friend
...of love.

You can deny it if you want, but we all know better. One of the
...and you and
...There isn't a
...if one of them says I don't want you, and if
...I'll always be with you.

...your unhealthy
...Change the old unhealthy habits which have always
...Be stupid and screw up your
...just fight back so that your ego can be
...And remember, whatever you're
...And I'm
...the healing game,
...I have agreed to play
...at all costs!

LOVE IS TO SEX AS RELATIONSHIPS ARE TO MONEY

...to you
...isn't anything new, when I

Chapter 4

LOVE, RELATIONSHIPS, SEX AND MONEY

"Damn it! Why don't you ever listen to me! Every time I try to tell you how I feel, you say "I feel that way too, or that goes both ways, and you just shut me out!"

Now, you may not have said this, but you've probably had your own shouting match where you or your mate have totally lost it, and you've stayed mad, sometimes for days. And if you don't eventually get it out of your system, the hurt gets so bad that it turns into anger, resentment, vengeance..... You're probably feeling that way now with respect to someone in your life, whether it is your spouse, lover, friend or boss.

You can deny it if you want, but we all know better. One of the things so many of us do is to deny it and say "not me!" And you and everyone else knows that you're lying through your teeth. There isn't a person alive who doesn't have a grudge to carry or a hidden resentment of some kind. Now, you can keep it if you want to, and if that is what makes you happy, then I want for you to keep your resentment for as long as you want it.

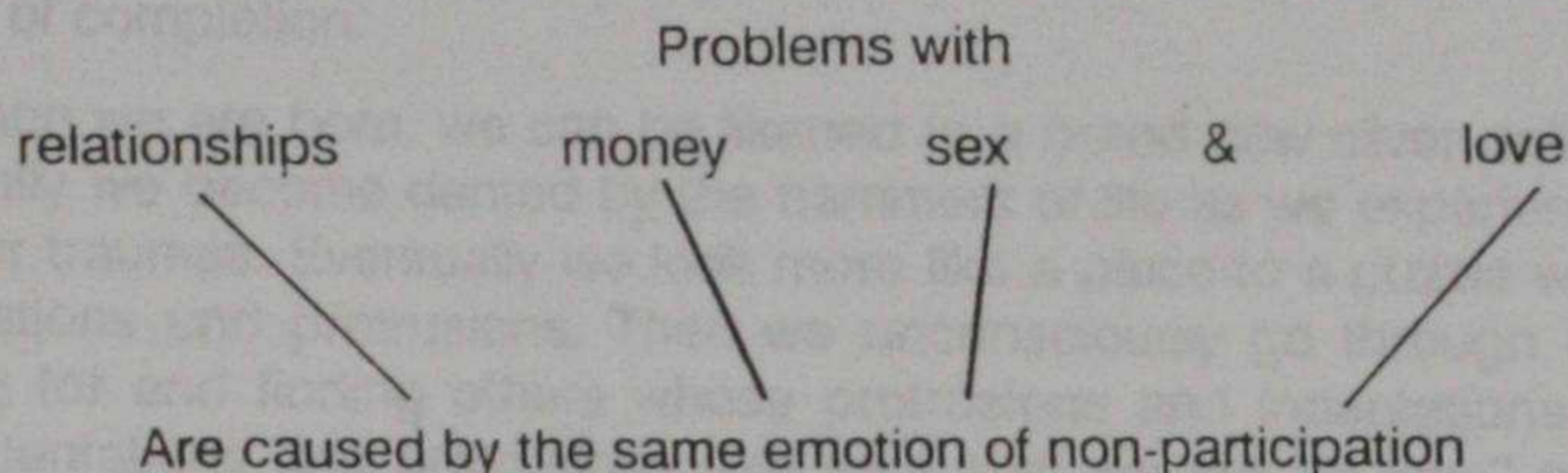
However, if you intend to get rid of resentments and your unhealthy emotions in your relationship you must change your future by changing yourself. Change the old unsatisfactory habits which have always spelled disaster for you in the past. Be stupid and screw up your relationship if you want to. Just fight back so that your ego can be more important than happiness. And remember, whatever you're fighting you're resisting, and whatever you resist persists. And I'm wondering whether you would rather win by playing the healing game, the process of alignment. My partner in life and I have agreed to play the game at all costs!

LOVE IS TO SEX AS RELATIONSHIPS ARE TO MONEY

And because the brain experiences holographically, as you affect one, you tend to affect all other areas of life. It's amazing how, when I

have assisted people to improve the quality of their relationships and sex, they make more money and invest it more wisely, and as they handle their money better, their relationships improve.

You might be thinking to yourself, "but none of these is anything like the other," and you're right, but the feeling that motivates you to spend money is like the feeling that motivates you to participate in a satisfying relationship. The emotions associated with not participating in love, sex, relationships and money are alike.



This feeling of non-participation probably comes from having an abandonment issue. People have been abandoned by family members who criticize, who fight, and divorce; abandoned by discouragement, molestation, overprotection, put down with rude remarks, and abandoned because of the birth of a younger sister or brother who got more attention. So rather than being abandoned and/or rejected, you will create an arm's length relationship in all areas of life to avoid the hurt of being abandoned later. This causes you to feel you can't participate and this feeling floods throughout all the other areas of life. Though it looks different because of dissimilar situations, it is the same emotional protection attempting to keep you from being hurt in the future by more rejection and abandonment. The only problem is, you can never experience true intimacy and success because you are using inappropriate forms of protection.

To protect yourself appropriately so that you can succeed in every area of life, you must establish your integrity by cleaning up all the unfinished emotional business. If you aren't having good sex, aren't in the relationship which is satisfying and fulfilling, don't have the job you want, don't make the money you deserve, whatever it is, if it's not working for you, then you're out of integrity.

The process used to establish integrity allows you to complete all unfinished emotions, establish your integrity or wholeness, mature within this integrity and live your purpose, achieve your goals within your purpose, using your talents, gifts and abilities. Then you'll be living

what your creator designed within you which is your uniqueness and your integrity.

As you establish and live your integrity, you'll attract the right relationships, have the job and the kind of life you have dreamed about. I used the word "**AS**," because the establishment of integrity and the improvement of the quality of your life occur simultaneously as the result of having given yourself permission to be your true self by encouraging your every emotion to continue until you have reached a feeling of completion.

When we are born, we can be likened to a brand new silver dollar. Gradually we become dented by the hammers of life as we experience hurts or traumas. Eventually we look more like a piece to a puzzle with indentations and protrusions. Then we unconsciously go through life looking for and finding others whose protrusions and indentations fit our indentations and protrusions. We think that we are "in love" and the truth is we are "in complement" or "in familiar." An illusion of unqualified acceptance sets in with a torrid lustful romance until we realize that the same faults we experienced in our parents are represented in our spouse, or so we think. We all usually seek that which feels normal in contrast to that which is foreign. Our "win" therefore is the achievement or creation of a relationship with someone who will perpetuate the damaged feelings and we repeat the past.

The other's protrusions fit into our indentations and vice versa and we fit like two pieces of a puzzle. But the basis of our relationship is that our "complement" represents the very same "protrusions" where the person will perform the same emotional aggressions which hurt us in the first place. People seek out sameness which is emotional in nature and we have duplicated the very life we were trying to get away from in the first place.

Our normal end product emotions are our goals and if what has been normal for us has been painful and lonely, then painful and lonely is what we create for ourselves. We cause employers to fire us, lovers to reject us, children to run from us, and even drivers on the highways to be angry with us. And all of this is to be able to win our normalcy, which is to be rejected and lonely. This affects all aspects of our life: our sex life, our income, our relationships of all kinds, etc. Everything goes down the tubes if we win normalcy when normalcy equals loneliness. It is therefore essential that we invoke the healer within, which is to complete the emotional reconstruction job by filling in the

gaps and completing all the gestalts in the manner described above.

Emotionally, as we achieve integrity or completeness, we seem to heal from the inside out, like replacing all of those indentations with a kind of emotional collagen which fills in all the gaps. We now feel restored to our original shape as when we were born and we are much wiser and sophisticated people for having gone through the process of healing.

Damaged people duplicate their damaged feelings in all their relationships. "As it was in the beginning, is now, and ever shall be. World without end." This religious statement applies to each of us, for whatever we experience in terms of our feelings as a child, we tend to reexperience over and over again throughout our lives. This can create both healthy and unhealthy patterns of behavior.

A dear friend and client of mine, an actress, once called on me to assist her with a problem. She had just returned from the hospital after having had part of one lung removed because of cancer. She was exhibiting a tremendous amount of hostility toward her sons. When I asked her to return to the origin of this anger under hypnosis, what came up was a tremendous hatred toward her mother. Her anger was so deep that she writhed and screamed and cursed and shouted as if she were undergoing an exorcism. The feelings she had developed in her relationship with her mother were the same feelings she now had in her relationships with her husband and children. It became clear that her sons were not the problem but that she prompted those around her to behave in a certain manner which allowed her to recreate her feelings toward her mother. In a sense, she unconsciously made everyone around her act like her mother so that she could maintain her "normal" feelings and behavior. (This is why abused children many times grow up and abuse their spouses or marry someone who abuses them and then have children whom they abuse.)

When confronted with this idea many people say "but my relationships now aren't anything like my relationships with either of my parents." But upon further examination, we find that it isn't their behavior and temperament that is the same necessarily, it's the end result emotions which are being duplicated. When we have that template or belief system established within us, we create all those around us behaving in such a manner that we react to them emotionally in accordance with that template or pattern. This is kind of like a program in a computer which replays every time you punch the

button which brings it up. In other words, my negative program punches a button bringing up your negative program which in turn punches another of my buttons bringing up another negative program. This has now become a super negative tape loop. Then I get to feel the old emotional hurts which are normal for me. Then I blame you because you hurt my feelings, which I created you doing in the first place. Now I feel painfully normal from your negative attention. That was my win, as painful as it was.

Until each is his own best friend, neither of us can be a friend to anyone else or one's self until we "clean house" or reformat our computer discs, freeing them from all our unfinished emotional business. You are your own best friend when you are responsible, living within your integrity, your purpose, working toward your goals, using your talents, gifts and abilities and going in the direction you were designed to go by your creator. Lilies were designed to be lilies. Porsches were designed to operate like Porsches and not like a forklift. You were designed by your creator to operate as you, and not as your spouse, friend, parent(s) or anyone else thinks you should.

So why don't you? Because you can't. You're too filled with your unfinished emotional baggage and you won't let go of it because it's like your security blanket. So don't let go, if that's what you really want, and don't clean house first, don't throw out the old and put in new emotional furniture if you want to repeat your old patterns for the rest of your life. Whether or not you do it or don't do it, it's up to you. Neediness and loneliness, insecurity, low self esteem and all the other emotionally unhealthy aspects of your life will clean up as you live within your integrity, and all that is up to you, isn't it?

When both of you in your relationship are in a squabble and neither can use the skills of encouragement, it can get out of hand and you might start thinking of how you can end the relationship. That's happened to a lot of us. At some point in time it is necessary to do some aligning with one another or the relationship will go down the tubes. But as soon as one of you has the inspiration to start telling the other to be the way he/she is, the tide turns and the argument begins to abate. All it takes is one of you to start the ball rolling in regard to encouraging the other to be the way he/she is and healing begins. Soon you'll be friends again and the wiser for it all.

The formula is easy. No matter what, whenever one of you is getting or is out of control, the other must say..."I really want for you to

be that way if you want. If you feel that it will make you feel better I really want for you to continue being in that mood for as long as it takes. Your feelings are important to me, and whatever you're feeling is what I want for you to feel, and I'm wondering whether you will feel better by telling me all about it. I totally support you and the way you feel right now."

If you want to shorten it, you can simply keep repeating over and over in a very supportive manner, "I love you just the way you are, and I support you in feeling whatever you're experiencing right now." Or, you can repeat, "I support the way you feel right now." In fact, you can use segments of all the above quoted material disbursed throughout the other person's outburst. By repeating it in that genuinely supportive and kindly manner, the anger will abate. If you can keep your ego out of the picture and go for the big win, you'll use this technique, adjusting it to your own personality, and be a real winner, a winner in life.

Chapter 5

Part 1

SPOOKS, CRYSTAL BALLS, METAPHORS AND HEALING

My definition of health is being free to live your inherent and unimpeded integrity, being who you really are and true to yourself. My concept of illness is this: we are ill when we try to live our perception of someone else's concept of our integrity, that is, something someone else thinks is appropriate for us.

When you are living a life which follows all of the rules people like parents, teachers, or clergymen set up, it appears from their standpoint that you are "OK." When you fit their model, it appears to them that you are in integrity, but when people establish their true integrity, they often are met with condemnation and criticism. When your true nature or integrity does not fit your parents' script for you, they frequently ask themselves, "Where did we go wrong?" They don't realize that each person has a unique wholeness which may or may not be exactly the way they think you should be.

If you are talented in communications, teaching, public speaking and writing, all of which you do with ease, your purpose in life might well be to use these talents to communicate and create a more enlightened public. Now, if you were working as an automobile mechanic, not enjoying your work and forcing yourself to do something which you simply don't like, not using any of your most natural talents, then you would feel quite incomplete. You would be out of integrity. Being out of integrity would make you feel stress, you'd be unhappy, cranky, out of sorts, possibly abusive, fighting everything and everyone; feeling blame, shame and guilt. You'd develop psychosomatic diseases like backaches, headaches, skin problems, and possibly very dreadful stress related diseases. This type of person finds life not very worthwhile, for being truly alive is creating from your heart. If you are

not creating from the heart a reasonable amount of the time, you die emotionally and maybe physically too. Look at nature for the proof. If a tree stops producing, it withers and dies. The nature of God is to create, and to live in the likeness of God, we must create according to our nature. Walnuts do not grow on tomato vines, tomatoes do. We must create according to our nature, and our nature is life! Being alive! Experiencing self-acceptance and self-esteem!

Now look at your own life. Are you unhappy at work? Do you complain about everything and have chronic pains with no known cause? Now when you read that question, you could have felt indignant and shake your head and say: "Well, that doesn't apply to me!" OK, maybe it doesn't, but if you're feeling strain and pain in your head, neck, lower back, if you're too fat, can't accept yourself the way you are, fight and criticize your family and others constantly, feel depressed and trapped, then perhaps you will be interested in actually playing the healing game of alignment.

Before we get into healing through alignment, I want you to know that it is OK with me if you don't admit to having any of the problems listed above. You may not want to admit that you feel anything vaguely resembling these pains which many of us have felt for so long that they feel normal. You may not want to confront the pain in your life because you may be afraid unconsciously of letting go of something which has been so much a part of your life. It's like the thumbtack you may have sat upon so long it feels like part of your anatomy. It's similar to the experience inmates have after being released from prison after many years. They sometimes feel totally lost because the world has changed and they lack some of the skills for living in the world as it has evolved or now is. Such people unconsciously want to get back into prison which is familiar to them. In fact, many want to be back in prison so much so that the unconscious mind causes them to commit a crime so they can be incarcerated again.

Were these prisoners to have developed the skills of aligning with all adversarial situations (enemies), those of finishing all the incomplete emotional baggage or gestalts, finishing all the unpleasant emotions etc., they would never be triggered into such an unnecessary repetition of these illegal behaviors.

I play a game I call "The Healing Game." This is where I align with a person who is in pain emotionally or physically and defend their right to feel ill of mind and/or body. Whether the person is ill psychosomati-

cally or from a virus is unimportant. When you are suffering from a malady and resist being the way you are, you worsen the affliction. Worrying about anything makes the condition worse because our imaginations work overtime and balloon it all out of proportion. Most of us are really successful at this. Instead, I encourage the person with remarks such as: "If you feel ill, this is the time for you to be that way, and you don't have to feel better until you do." "Your body is trying to tell you something and if you feel out of sorts, it's saying to you that something's out of alignment. Now, you don't have to become aligned with all the various tangents in your life if you don't want to, and whatever you are feeling right now is what you are supposed to feel or you wouldn't feel that way. I want you to be just the way you really are and you don't have to get better soon if you don't want to."

Sometimes people just don't like playing the Healing Game of encouraging people to be the way they are until the healing takes place. I know that when I first started using the Healing Game, it made people a little angry with me until they felt better. I felt a little intimidated by the fact that people were reacting unpleasantly to how I played the game. I examined my motives for playing the Healing Game, cleaned up some of my unhealthy emotions and honed my skills. I'm sure that I'll become even more proficient with it as time goes on and as you learn to use it, you'll learn, as did I, that one can play it in such a manner as to affect a healthier attitude without making anyone angry at all. A little confused maybe, but seldom angry.

Misdirected anger and fear are forms of emotional ill health. Usually we don't think that they are included within the realm of ill health, but if one is angry for long enough, you can bet your bottom dollar that it will show up as a physical malady eventually because the body in time takes on the characteristics of the emotions contained in the unconscious. Anger becomes a discipline like weight lifting. Eventually the body takes on the characteristics of the discipline.

Yvonne was overloaded with emotions of fear which caused her to see life dimly, as if through dark glasses, even though her doctor told her that her eyes were perfect. The healing of her vision occurred using the momentum of the adversarial energy in the underlying emotion and redirecting it through negotiation into a more healthful direction.

What follows is an excerpt of the session.

Vann: "Do you suppose you will look into the crystal ball again, ... please, and I would like you to look and see what you see; why it's

darker when you wake up in the morning, why it's like wearing tinted lenses or something. So would you look in there and see something? It might be like a metaphor, it might be like a dream."

Yvonne: "All I see is a graveyard."

Vann: "Oh, a graveyard."

Yvonne: "Yes."

Vann: "OK, would you use your zoom lens and zoom in on what you see is most predominant in the graveyard?"

Yvonne: "It is very dark."

Vann: "Uh huh."

Yvonne: "And the wind is blowing the trees."

Vann: "OK, I'll tell you what. Would you use an infrared lens to look through right now so that you can see it as if it were daylight right now? I know that it is very dark, but if you use an infrared lens, then you can see it. Now what do you see?"

Yvonne: "I see.... a person.... it is..... a ... I don't..... it is not human."

Vann: "You see an inhuman person."

Yvonne: "Yes. There is no body but there is clothes."

Vann: "There is no body but there is clothes?"

Yvonne: "On the..."

Vann: "On this spirit or whatever it is? OK, now I was wondering if you, I was wondering if Tuisis will help. Are you there?" (Tuisis is her spirit guide.)

Tuisis: "Yes."

Vann: "You're a spirit. Would you look at the spirit which is in those clothes and tell me what spirit is there? 'cause you can probably see spirits, can't you?"

Tuisis: "Yes I can."

Vann: "What spirit is inside of those clothes there in the graveyard?"

Tuisis: "It's an evil one."

Vann: "It's an e-e-evil one."

Tuisis: "Yes."

Vann: "Ahhhhh. What's the nature of that evil one.?"

Tuisis: "Evil one is bloodsucker."

Vann: "Bloodsucker!."

Tuisis: "Yes."

Vann: "Evil one is a bloodsucker. Tell me more of what that means."

Tuisis: "Blood sucker is very evil. They drink blood. They kill."

Vann: "So they drink blood and they kill by drinking blood?"

Tuisis: "They hunt people."

Vann: "OK. Uh, I see a cross made of solid gold and a wooden stake. Would you please take hold of the cross and the wooden stake, would you please use the wooden stake and using your karate expertise in being defended with the cross and the Holy spirit, sneak up on it, place the cross on his forehead and drive the stake through his heart. Now. The Holy Spirit guides you to do this with karate. And you will do it swiftly and quickly without him ever suspecting it because he doesn't even know that you are looking at him through the crystal ball. And tell me when you've done that."

Tuisis: "Ouch!. I got the stake in his head, her, I believe it's female, and it bit my wrist - and left."

Vann: "You got it in its head, it bit your wrist and left. OK We're surrounding your wrist..."

Tuisis: "I did not get the heart."

Vann: "OK We're surrounding your wrist with light and are sucking out her venom. We've sucked out all of her venom now."

Tuisis: "Yes, it feels better now."

Vann: "Good."

Tuisis: "I'm OK now."

Vann: "OK. Now, I'm sending out a whole army of Holy spirits, Tuisis, and we're going to round her up. Ah, they've got her in a net

and they're bringing her back. Here's a whole basket full of wooden stakes. Put one in a bow. They're holding her there now. See her? They're holding her. Take your bow and start shooting wooden stakes into her heart."

Tuisis: "All right."

Vann: "Right square into her heart."

Tuisis: "Bleeding."

Vann: "Good."

Tuisis: "It's not like blood - something ..."

Vann: "Good. Now the sunlight is coming up, and the sunlight is radiating onto her now.

Tuisis: "Yes."

Vann: "Good."

Tuisis: "She hates sun."

Vann: "Well the sun will kill her, let alone the wooden stakes..."

Tuisis: "Yes, Yes. Hates."

Vann: "Yeah, and that golden cross laid on her forehead while she turns to - whatever - smoke."

Tuisis: "She's getting black like ash."

Vann: "Good. Good. Good. Now, Tuisis, would you tell me please, what part has this evil spirit played in the life of Yvonne?"

Tuisis: "This spirit?"

Vann: "Yeah, this evil spirit which just got killed with the wooden stakes, the cross and the light."

Tuisis: "Yes, it did black magic on Yvonne."

Vann: "Black magic? Like what?"

Tuisis: "It hurt her."

Vann: "How did it hurt her?"

Tuisis: "It, uh, it darkened her, some of her body organs."

Vann: "Darkened some of her body organs? Internally, or

externally?"

Tuisis: "Inside her body."

Vann: "Inside of her body. OK. Now, if you look at them now, they should look nice and pink and rosy right now."

Tuisis: "They are not."

Vann: "They are not?"

Tuisis: "No."

Vann: "OK. I would like to talk to the darkness in her organs. Darkness in her organs, are you there?"

Darkness-in-her-organs: "Yes."

Vann: "OK. Darkness-in-the-Organs, I would like to talk to CAUSE of the Darkness-in-the-Organs why the darkness has not gone away. I would like to talk to the Cause of Darkness of the Organs in her body. May I talk to you Cause?"

Cause: "Yes."

Vann: "First of all, you know that I am going to love you and that I really appreciate you and that I really want you to continue to fulfill your purpose which is some kind of protection, isn't it.?"

Cause: "Yes it is."

Vann: "Tell me what you're protecting Yvonne from."

Cause: "From fear."

Vann: "You're protecting her from fear? Fear of what? Cause: "Fear that she can't stand too much of this fear."

Vann: "Oh, fear that she can't stand too much of this fear?"

Cause: "Yes."

Vann: "So it is a fear of fear?"

Cause: "Yes."

Vann: "Mmmm. You know, perfect love casteth out all fear. You know, I do love you. I really do accept you exactly the way you are, Fear. (I now switch and speak to "Fear.") Fear, I love you just the way you are. Just know that if you have to continue to exist, I support your right to do that. But I'm only speaking to the fear that is unreasonable.

The fear that is supposed to be there, I support you and encourage you to stay there forever, you're supposed to, and I expect you to. But the fear that is inappropriate, the fear that could be replaced with aligning techniques, you have a right to exist too, you know that.

Fear: "I, ... don't, ... understand, ... that the heart organ has a black-like color."

Vann: "Oh. The heart muscle has a black-like color?"

Fear: "Not full black, kind of like patches."

Vann: "Kind of like patches? I'd like to talk to the patches of dark color on the heart. May I talk to you please?"

Vann: "I have a feeling that the reason you're there is because of her relationship with Tommy and some other people, right?"

Patches: "Yes and because of fear."

Vann: "And because of fear?"

P: "Because of fear."

Vann: "Fear that someone is going to hurt you?"

P: "Fear that she cannot stand that much fear."

Vann: "Fear that she cannot stand that much fear."

P: "Yes."

Vann: "Do you suppose ..."

P: "Oh, wait a minute, I think that this is because Yvonne had a lot of fear and she had an anxiety attack in the heart region and her heart was palpitating fast and she thought that she was having a heart attack."

Vann: "Oh, but she wasn't ... it was really only a panic attack."

P: "Yes. She got very frightened and she thought that she was having a heart attack."

Vann: "I see. Well, do you suppose you could send the truth to every part of her so that part can be cleared up? Would you inform every part of her, conscious and unconscious, so that part is cleared up?"

Fear: "You need to talk to Fear."

Vann: "OK. Fear may I talk to you?"

Fear: "Yes."

Vann: "Hi. So tell me now, what caused you? Is this the fear that was causing the heart attack or what?"

Fear: "This is Fear."

Vann: "Are you all of the fears? Or are you just one of the fears?"

Fear: "I am the fear that controls the heart muscle."

Vann: "I see, you're the fear that controls the heart muscle."

Fear: "Yes."

Vann: "Ah. I see. Are you the fear that caused the panic attack - that affected the heart muscle? ... and the fear that she thought was causing the heart attack? Define that, I'm not too sure what you are affecting - what you're doing."

Fear: "OK. It wasn't just me, it was glands of various parts of the body. But I was the one who moved the heart muscle that got her in like shocked."

Vann: "OK. So you have multiple fears. So list them. So we have the fear that affected the heart, "

Fear: "Yes."

Vann: "OK, what are the other fears? Fear of..."

Fears: "Fear of dying, fear of fright."

Vann: "Fear of fright itself?"

Fears: "Yes. Fear of not being in control. Fear of having a heart attack. And fear of feeling helpless to do anything."

Vann: "OK, so that means that the main fear caused a lot of other fears."

Fear: "Yes, because they surfaced."

Vann: "They all surfaced."

Fear: "Yes, at one time."

Vann: "OK, now the truth is that she was going to continue to live, the fright was not going to go anywhere because she was going to

continue to work with me. She is in control because she knows the processes of alignment. She can now be free from the fear of a heart attack because you all have these skills. You all can be in control because of the principles of alignment. Right?

Fear: "That's right."

Vann: "And so all those fears can be grouped together. Would you see each of those fears a different color. Would you see all of the different fears - the fear of fear, the fear of heart attack, the fear of fright itself, the fear of being out of control, the fear of being helpless to do anything about it - see all of those fears in different colors. What color are you going to give fear that affects the heart? What color is that?"

Yvonne: "It is white."

Vann: "White. And what color is the fear of dying?" Yvonne: "It is dark orange."

Vann: "Dark orange. What color is the fear of fright itself?"

Yvonne: "Fright is like dark purple."

Vann: "Purple. What color is the color of the fear of being out of control?"

Yvonne: "It is green."

Vann: "What color is the fear of having the heart attack?"

Yvonne: "It is red."

Vann: "What color is the color of the fear of being helpless to do anything about it?"

Yvonne: "It is a orange/yellow, yellow/orange."

Vann: "OK, now, would you take the white, the dark orange, the purple, the green, the red and the orange/yellow and would you please blend them all together and when you get through, you will have the color of love. Tell me what color that is."

(The objective part of the unconscious which I label Yvonne, now speaks.)

Yvonne: "Pink."

Vann: "Pink. OK. Now, feel the pink color blended with all the fears, as you blend them all together, it forms pink, and it turns into

acceptance which is encouraging all those fears to be the way they are. All those particular fears are all the unnecessary ones, or the unreasonable ones we were talking about. Right?"

Yvonne: "Yes. They were inappropriate."

Vann: "So you now see it as love because you can now tell all those colors to be the way they are so that they are finished forever. Now look at the organs and see if the tinted color has disappeared."

Yvonne: "Yes, they are beautiful pink."

Vann: "Ahhh. Pink in all the organs."

Yvonne: "Yes."

Vann: "Now, I was wondering whether, when Yvonne wakes up in the morning, will she see clearly, free from the tinted color?"

Tuisis: "Yes. She will."

HEALING THROUGH ALIGNMENT

Another most interesting example of healing through alignment occurred with a client and friend, the daughter of a well known actor. She was hit by a car while crossing a busy Hollywood street. She was hit with such force that her body was thrown over the car and landed on the road behind it. The doctors were afraid that she possibly had several broken bones and internal injuries. Her boyfriend and I met her at the hospital where she was lying on a gurney in a great deal of pain. The natural thing for most people is to say, "don't worry, everything will be OK." First of all, we didn't know whether she'd be OK and, she was indeed worried. Saying to her that she would be OK would have been an excellent way of making her worry even more, because it sets up a resistance to worrying and whatever you resist persists. So, saying "DON'T worry," is a subliminal suggestion to the unconscious to worry. Instead, I told her, "you should continue hurting while I work with your unconscious about your condition." Meanwhile, I performed a hypnotic technique for pain reduction. Soon the pain in her leg was gone and only numbness remained, and I performed the same technique on her arm and the pain there also soon abated. When I left her, she was comfortable. Three days later, I called to talk to her boyfriend about business. She answered herself, much to my surprise. She was home, no broken bones, not even a bruise on her body! She was sore but otherwise OK. Upon visiting her later, I performed the same pain

reduction techniques on her neck and the pain there soon abated also.

What I did was to "pace" her by acknowledging the pain which she was obviously feeling. Pacing is an alignment process where you cause all the components to go in the same direction as the adversarial, out-of-control energy. I had her go with her pain, not resist it. Resisting it would only have served to prolong and perpetuate the pain and delay the healing.

You use the weight and momentum of your problem to heal it in the same way that you turn the wheels of a car in the direction of the skid, walk that extra mile and encourage the runaway horse to run. All of these demonstrate the pacing or alignment process. The person who is in an unhealthy state emotionally or physically then regains control over his/her life. The problem is a perception in your mind and therefore your belief.

After pacing, you "lead" the person with the adversarial condition. To "lead" a person is to suggest a solution to the problem. When one is in an emotional state, he or she is being controlled by the emotions and since they come from an unconscious part of the mind, the person is being controlled by the unconscious. In the case of the lady who was hit in Hollywood, I said to her, "You don't have to feel better right away." "Don't" is a negative, and the embedded command is whatever follows the negative, so "have to feel better right away" became the embedded command. It also took the wind out of the sails of any need to feel ill in order to gain attention, which is a form of domination, if that were a possible motive in her unconscious.

When you use these techniques, the conscious and unconscious minds are paced and led in you and in the person where the adversarial condition appears to reside, which heals both you and the adversarial condition. When you give the adversarial condition in someone else the latitude to be whatever it is, you also give yourself the same latitude. Remember, the only thing to which you can really speak is your own perception of what you think is going on out there in the real world. So both you and the adversarial condition which appears to exist in the outside world are put into the same position of being able, with alignment, to finish all of the unhealthy energy with all profit motives for being unhealthy thus eliminated. This creates both parties achieving a new integrity because all of the emotions which might have existed were allowed to finish and are therefore complete or whole.

Chapter 6

JANE AND HER PART PARTY

The following is an actual and rather amazing conversation between Jane and her "parts" while she was under hypnosis. Whether you believe in the actual characters, especially the Angel of Love and Light, is unimportant. Just notice the important elements: 1. I encourage each part to continue existing in its intent; 2. I negotiate with each of the intentions which are expressed in unhealthy ways and find healthful and fulfilling ways of handling the expressions of those intentions.

This session is full of suggestions to the unconscious mind. A lot of selling goes on. The unconscious wants attention and wants to express itself according to its talents, gifts and abilities which are revealed to us in the form of fulfilling interests. We recognize these fulfilling interests when our emotions and thinking mind are aligned. Success is normal and expected when the student is permitted and encouraged to express according to those natural tendencies. Those tendencies are usually spoken about in the general sense when they are not known specifically permitting the student to do his/her own internal search for the answer. Later in the book, the topic of discovering your talents, gifts and abilities is covered in detail.

After performing the hypnotizing process so that I could speak directly to her unconscious mind, Jane signaled me that her unconscious was ready to speak with me.

All of the bold printed words are the suggestions and for those who are interested in just how influential they are, read only the bold print before reading her response. Run the bold printed words together as phrases and sentences for them to make sense.

Vann: "All of these parts of Jane, the first thing that I am to tell you is, ... you exist. One of the fundamental principles is, ... you exist, and because you exist, you have the right to exist. Every activity, every behavior, every feeling that is experienced is there for a specific noble reason even if it seems inappropriate on some levels. Sometimes, as the with ... fibroid tumor which had ... turned into the Defense Department and which I have promoted into being ... the Permission

Department, (I had made a negotiation with her unconscious earlier. "Fibroid" was the name a part of Jane assumed. "Fibroid" protected her from being hurt in intimate relationships by keeping her out of them all together. "Fibroid" had agreed to use "permission" or "encouragement" techniques to defend her so that she could have intimate relationships in a loving manner. This was a more satisfying way to protect her.) I think what you have chosen to do is wonderful. I can't tell you how much I appreciate this. It's like total validation of all I really believe in, and truly work at living all the time. It's also total validation that the right actions bring about health. This directing of the energies toward the greatest longevity and health, and your reorganizing your life so that we can live in a state of greatest fulfillment is the best pathway to follow.

So I know that whatever this depression is about turning 30 you're there for a specific reason aren't you? There are reasons behind the depression. Something which has to do with anger perhaps that's been capped over. Something which has to do with fear maybe. Something which has to do with pain. Something. I don't know all the answers. I don't even pretend to know the answers. But whatever you are, I want you to know that you have the right to exist. I like the statement a famous person once made: "I may not agree with a word you say but I'll defend with my life your right to say it." I defend your right to exist and I want you to exist in some form. I was just wondering whether ... you will tell me about this: about aging, the depression, and not getting over it and so forth, and would you be willing to do that please?"

She signaled me again, and I said, "OK, I'll wait."

Jane: "Hi Vann."

Vann: "Hi sweetheart."

Angel of Love and Light: "'Tis I, the Angel of Love and Light."

V: "Oh, Hi! I'm so glad you're here."

Angel: "I'm speaking on her behalf this evening as I know what this truth is."

V: "Oh good."

Angel: "She felt she was getting old. Losing her beauty. Losing her looks."

V. "At thirty?"

Angel: "When she was thirty."

V: "Good Lord!"

Angel: "Foolishness, but she took it upon herself. And she has been miserable ever since. At that time she was with her man, who was her second husband. And although at that time she was only two years older than he, she felt that it was more than that. And this bothered her greatly. And I feel that something happened about this age business that was very traumatic for her. And she has kept it with her all this time. I feel that it might have been sooner than that. It might have been when she was a child when she realized that her daddy liked babies better than her and she was three or four years old and Daddy didn't pay any more attention to her. And he gave all his attention to the baby and I believe that somewhere inside of her she thought that she was old. So when she reached her 30th birthday, it just "kicked" in that she was old. And that men like younger women."

V: "Maybe that is why she likes younger men. She does look young. Could I, Angel, speak to that part which is the fear of aging?"

Angel: "Oh, just talking about it just makes her shriek! Ah! She's just freaking out!, freaking out! But I think she needs to confront this, Vann."

V: (Aligning with her) "Well Age, even though your freaking inside, I'm going to let you, and I love you and I'm the one person in this world you can shriek at with all of your vindictiveness."

Age: "I am age. I shall speak with you Vann. It is not easy for me to come out and do this. This is very, very, very difficult. It is only because I trust you. And it is only because we have spent much time together in this room that I may come and speak with you."

V: (Alignment and embedded commands in **bold**) "Thank you. You know you really do have the **right to exist**. You do **understand** this don't you? And though it may be painful for you, **you have every right** in the world **to exist**. You really do. **You** are the part of her **which has the secret to**, what appears to be for all intents and purposes, **eternal youth**. You have the secret to that whether **you know that** or not. And I really do want for you to exist because without you, things would go down hill pretty fast. So **you have a very important part to play in this game of the "Life of Jane."** You have a very important part and **I'm relying** upon you very heavily **for your talents and your gifts because you have maintained her in**

excellent physical condition. She's absolutely gorgeous. Every man who sees her their eyes bug out of their heads. And when Jane came up for her last visit, a friend was visiting me and when she saw her was quite taken by her looks."

Age: "This is delightful."

V: "My friend is quite picky about his ladies and he was informed that Jane was a "no no," and that he would have to keep his person in the appropriate manner or he'd have an amputation in a strategic location."

Age: "I love your sense of humor, Vann."

V: "So I'm telling you that whatever you've done is absolutely wonderful. So you realize how important you are. There is something about you which has kept Jane **forever youthful.** She doesn't look 40 whatever. She could be just as easily 32. Maybe **you just stopped her from aging at age 30.** Now you know what could happen when **Age decides to keep her forever flexible and young** and knows how to **stay that way.** And women **stay that way without benefit of face lift and surgery.** Take Ann Miller for one. She looks the same way today that she looked at 25 and dances just about as well. Remember what she did in a musical with Mickey Rooney?"

Age: "Yes, I do, I saw it."

V: "Then you **know what I'm talking about, Age.**"

Age: "Yes."

V. "You have the ability to continue accessing the information that is in the D.N.A. that creates time essentially standing still so that Jane can **live a fulfilling life all the days of her life, accomplishing vast and great things until it is time for her to go into the next expression.** You can **create her actually being youthful up to the very second of her passing. Youthful and healthy** right up to the very last moment of her life. If she were a song and dance person she could be on stage **full of life and vigor** until her alarm clock rang and she literally stepped out of her body and walked into the next expression. Now **you have that capability.** And my question is, would **you be willing to do that?** Because **you're very, very important.** I feel inside of me that you'd **have a lot of fun doing that** rather than carrying around the burden you've been carrying. That's just my opinion, you ***DON'T* have to do it of course."**

Age: "I do agree with you. I agree with you. It would be much more fun. This has been very burdensome."

V: "Just because you reside within this friend of mine means that **you are very talented, very gifted, very capable of doing almost anything.** Just think of the incredible things you can do."

Age: "Hmm. I guess I needed to have my coat tails tugged upon for I have not seen it in such a fashion. This is a skill and I must say, this is a talent."

V: "**You've already done it! You're already doing it!** (Giving her an experience of already having it.) And you can even **spend all of your time doing that and just feeling good about it.** Just chortling inside and saying "what a good girl am I.""

Age: "Hmm."

V: "Why *not* be pleased with your deeds? Why *not* look in the mirror and be pleased with what she sees? If I were she, I would look in the mirror and say that I was very very graced with good health, and a beautiful appearance. This is a woman with a beautiful body and a beautiful face with a very youthful attitude with a very flexible and dynamic personality, very intelligent, and you are all of those things too. This is you!"

Age: "You're amazingly supportive. Thank you for telling me that. I shall be much more inclined to be more supportive myself because of your support."

V: "I really have done nothing but tell you the truth. **If the truth is supportive, then you have the truth.**"

Age: "But know the truth and the truth shall set you free."

V: "Yes. And so my question at this point is to ask you if **you will be willing to spend all of your efforts on being youthful and keep recalling it from within your D.N.A. throughout your entire body so that it remains youthful and youthing forever until the very second she decides to take leave.**"

Age: "Yes, I would be willing."

V: "OK. Let's go on. Would you help me to access other parts. I need to access her Tears. May I talk to Tears? I'm going to call you Youthing from now on. You used to be Age but I am going to call you Youthing. Is that all right?"

Age: "Yes, and we might have some visits in the future."

V: "All right. That's a deal."

Youthing: "Let's call me Youthing. And I shall help you find Tears now ... Tears. My name is Tears."

V: "Tears, I love you, and I am here to tell you once again that (aligning) **you** along with the other parts **have the right to exist**. I would like to hear your story."

Tears: "I am five and in a lot of pain and I have not left her yet. I have remained captive in her body, mind, soul and spirit for these many years. My name should be Pain."

V: "OK Tears, I will call you Pain."

Pain: "It's that old heartbreak I had with my Daddy that never seems to heal. Mother's craziness was enough but Daddy, the pain he inflicted was eternal."

V: "Because of the birth of your sister?"

Pain: "Yes because of the birth of my sister and other things, he got so occupied, he wasn't available for me any longer. He got occupied with work and my sister and religion and all those things he did with his time. He just wasn't there any more. It's disillusioned me so much. I live inside of her, you know. She has tried many things to get rid of me but I just can't leave."

(Note the unorthodox shift between the following paragraph and the redirecting techniques which follow and are marked with an *. Refer to Chapter 12 for a more technical explanation of the itali-cised setups to the embedded commands in bold.)

* V: "But I *don't want* **you to leave**. You know I've taken a rather different tack (tack in the nautical sense meaning direction). I really *want for you to resist*. I want your (isolating the energy from the actual emotion) energy there, your skills. I really do. You're absolutely essential for her to have a quality life."

* P: "This is unusual, people usually want me to go away."

* V: "No, I *don't want that* (to happen). Because if I wanted you to go away, that would *not be accepting*. That would *not be loving*. There is only one loving thing to do and that is to **accept** you, exactly **the way you are, totally, absolutely, without exception**. That means no exception!"

* P: "I am actually allowed to exist!?"

* V: "Oh yes. In fact, I insist that you exist." (Pushing her in the direction she is already going puts the breaks on the behavior.)

* P: "That's shocking! I am so used to being pushed aside, shoved down, sent away, (which made the emotion remain, of course) that I can't even imagine that I am allowed to exist."

* V: "I'm thinking inside of me, of some way that you can take the pain that you are and **redirect the energy**. (Separating the energy from the motivation.) I insist that you continue to exist. I really do. What I would like to do is give you a promotion. (Promoting the desire to control into a more appropriate direction.) Would you be interested in a promotion?"

* P: "I would. I can't believe I could be promoted."

* V: "Of course. Maybe you can **help me**. I would appreciate it if you could **think of a way that you could be promoted into doing something that was very very pleasurable**. In fact, I would like to **change your name from Pain to Pleasure**. True pleasure."

* True Pleasure: "Wheuu! Well sex comes to mind immediately."

V: "OK. OK. what else?"

* True Pleasure: "Wonderful food. Hiking in the mountains, listening to music, going to concerts, going to the theater, watching movies, long walks on the beach, making love, laughing."

V: "Well, **that's your new job. You just got promoted.**" (Giving her an experience of its being already true, the principle of prayer.)

True Pleasure: "Mmmmmmm."

* V: "And anything else you can think of which gives you pleasure."

* True Pleasure: "Uh, just so many things. Even work is a pleasure. Friends, sipping cafe, sipping cafe in the cafe. Traveling. Oh, goodness, oh shopping, buying wonderful clothes. This goes on and on. I have zillions of things to do which are pleasurable."

V: "So what I would like to have you do right now is I'd like to have you have an experience of all of that as a prelude to doing it all. I'd like to have you **spend a moment practicing living pleasurable for the rest of your life. Practice that several times in your mind so that it becomes habit for you to do that automatically and**

easily because that is your new job. ... (Assuming acceptance)
When you have it ingrained in you as a habit, let me know."

True Pleasure: "huhhhh. That feels wonderful."

V: "Would you **help me now**? I would like to **access another part**. So now your name is Pleasure."

True Pleasure: "Hello, Vann. Ahhh!" (Pleasure is speaking now.)

V: "What are you thinking?"

True Pleasure: "Well, I don't know, it just feels good to be here. This is an unusual gathering we have here this evening, my goodness! Goodness knows how many more we will have with us here this evening."

V: "Because **you have a right to be here** too. I guess **you've heard already**. It's like Jane telling one of her friends. If you've told one, you've told all of them."

True Pleasure: "Yes, Yes.! I find this rather humorous actually. It's fun! Fun! Just to come out. Just to chat, get out in the fresh air, come out of those secret caves."

V: "Can you tell me about the extra weight she is carrying? I know that she wants to drop an extra seven or eight pounds. "

Fat: "Yes, I can tell you something. W-e-l-l ... we ("we" is a composite of her parts here) have sexual frustration, which she has never had to deal with in her whole, whole life! EVER!, EVER!, EVER!, ever, ever. This has been a very long spell for her without having a man in her life. So all of those calories she used to burn, she's not burning any more. Then she was having all that estrogen problem you know with that fibroid business handled. And you know, I'm sure you know about this. That's why women, when they go through their mid-life changes, wind up putting on 10 or 15 pounds because that is what fibroids are, misplaced estrogen. But she doesn't have that problem any more. So she's probably going to lose a few more pounds now too. And then we have this frustration with this eating business, sometimes she indulges in sweets which she never used to do. In her whole life she never indulged in sweets. But I think that it might have something to do with her sexual frustration. Suddenly she just starts craving the chocolates. The chocolate, even though she has such incredible discipline, incredible! She can take the tiniest piece of chocolate and it will be enough for her. She doesn't sit down and indulge - ever!"

V: "So the chocolate is a little replacement for sex?"

Fat: "Yes."

V: "Got it! However, since **Pain has turned to Pleasure**, is that going to **have an effect upon her disposition in general and how she behaves in the world?** And whether she is to **be attracted to men and that sort of thing?**"

Fat: "And she does go out a lot, I must say. She's out a lot. She is out in many many many many many many places where she can meet men but she's not meeting them. Though I don't really know myself--this is not my department, I'm the weight department. But there's a reason why she is not meeting men and this is very very unusual. Although she has had a flurry lately. Quite a flurry she has I must say. But it's not the caliber she needs. We need to bring in the Rolls Royce here. We need, we need to bring her to that next level."

V: "*I was wondering whether you will* **take over the department of slenderness**. Would you be willing to take over that department. Because I think that it would be fun."

Fat: "Well I have been kind of protecting her, you know. And that put on a little weight you know."

V: "But that is the Defense or Permission Department's responsibility. So why *don't* we let Permission Department take over that (the fat protecting her) **and you take over the department of Slenderness and feeling good about it?**"

Fat: "Oh, that feels good! Slender."

V: "Slender and feeling good about..."

Fat: "Hmm."

V: "And that way you can **be her guide**. You can **guide her in eating small portions and following the appropriate pathways**. You're certainly **capable of that**. Simply because you are a part of Jane means **you can do just about anything you want to.**"

Fat: "Small portions, that is what we shall do. She can have whatever she wants but little.. tiny... portions. If she wants pizza, she can have it. Little tiny portions. Yes."

V: "Do you like it?"

Fat: "I love it."

V: "So Slenderness, and proud of it, Great. Now, would you and all the rest of the gang, would you be willing to **help me access Triggers, Anger, and Homer**? (These characters within her are from past sessions. Triggers is the name for whatever punches her emotional buttons when she is not hypnotized, things which make her get upset and relive old experiences in her history. Anger is obvious but Homer is a part of her unconscious world who represents a wise person who can give advice. She is possibly channeling here.) Whatever that means. So I am going to call you Triggers. So I would like for all of you to help me access Triggers."

(Instead of coming forth as Triggers, she chose Response.)

Response: "OK. I'm here, I'm Response. Well, I respond to all those outside stimuli that create all that pain, that create all of the tears, and so on. All I need to do is see the tiniest, tiniest little fragment of something that reminds her of her relationship with Jim (a friend who deserted her) and I respond."

V: "Do you **like that**?"

Response: "I seem to have little control over this, I must tell you Vann, I don't know why I do this. I just do it."

V: "Well I *want* you to do it if you *want*..." ("Want" has a way of causing behaviors to fail when they're inappropriate for the person.)

Response: "Well I do it! I do it!"

V: (Aligning with her) "And you have the right to do it. It (her reaction) was quite painful."

Response: "I know I'm causing her pain, you know. I know I am but I am out of control."

V: "May I talk to Out of control?"

Out of Control: "I'm Out of Control. This is Out of Control. I am Response, Out of Control." (I realize that they're the same.)

V: "OK Response Out of Control, I would like to go a step deeper. I just thought of something."

Out of Control: "OK."

V: "So Response Out of Control, I would like to talk to Cause."

Out of Control: "Oh, God, this is so heavy."

V: (And in order to create a sense of acceptance I say,) "I know, and I love you though. And I'm here for you."

Cause: "I'm having a barrier, a cross, I see myself carrying this cross. It's black, just black. This is the very darkest side of me Vann. The very, very, very darkest, I am the cause. (whispering) I cannot even explain myself. (a little louder) It's Medieval. It's darkness from the other side. It is like many lifetimes ago. Many life-times. Many lifetimes ago. It was Medieval. This is the darkness"

V: (Invoking an inner acceptance and support system,) "Angel of Love and Light, and all of the parts of Jane, I ask you with great love and respect, **be supportive now**. And I know you are already. I'm asking you to simply align with me in your support. And I know **you will do that simply because I ask you to**, because you are all my friends. And Angel of Light, I would like to have you here and I'd also like to have your dear friend Sage and maybe even Solomon. Now, we are all here with you Dark Side, Cause, we're here for you. You may **go into it now with courage** knowing we are all here supporting you."

Pain: "I am the Pain of Human Kindness. I am the Pain which is generic in all human beings. I come forth to tell you that there is no human life without Pain. It is impossible it does not exist."

V: "I understand. And do you know what I just heard from Spirit?" (I didn't know what else to call it though I knew there was a part deep within me which knew what to say and would say it when I opened my mouth and let it out.) "Spirit said to me deep inside, '**Pain, you are also Solution.**' **Automatically, Pain, whenever you feel your pain you are automatically Solution. Solution to the problems. This is your new title. You just got promoted. Spirit just told me that, and it came forth in a 'Knowing.'**"

Pain: "I know that it is time for my graduation."

V: "I would like to interject something. I think that [pushing Pain in the direction it's already going (refer Ch. 23)] **Pain is going to have to exist.**" (This causes Pain to relax. Healthy pain will remain and unhealthy pain will complete.)

Pain: "I agree."

V: "Because without Pain, I don't know just how to say this, so I'll say it however it comes out. Pain exists so that we may learn. Without some pain, sometimes we are not **motivated to learn and find a solution**. I have a feeling that a measure of pain must exist even in the

most healthy."

Pain: "This is why I am called The Pain of Human Kindness. It is a part of our being. A part of the nature of man. God created us in this fashion, in this time and place, in this space. There is a time when we merge with God on the other side that pain does not exist. It exists in the physical form. And we must have it as part of our being. It is like the blood that flows through our veins. We cannot exist without it."

V: "So **Pain**, what I would like for you to do is to **assume another task. To expand your horizons and also be Solution and Motivation to Act.** So I think that I would like to add that also. Is that all right with you?"

Pain: "It is. I am different than the pain you addressed before. The pain you addressed before was her five year old child that has been locked inside of her for all these years."

V: "I *want* that to exist too." (Pushing Pain causes it to rebel.)

Pain: "That pain is different than the pain I represent. And we are on to something. We are on to the solution."

V: "Can you **work with the pain of the five year old inside and let her be part of you, Pain, and your growth as Solution? Can the pain of the five year old join with you, Pain, Solution, Action and Motivation?**"

Pain: "That, Vann, is a brilliant suggestion. I think that we can plant the seed of creativity for that to exist. I know not the answer at this moment but I believe that this conversation will plant the seed of creativity for that to grow into something that is productive."

V: "I think that pain of five years old also has something to do with relationships. So would you **combine your energies everybody please and let us now go to Relationships?**"

Mistrust: "It is I, it is Mistrust. It is Mistrust. It is Betrayal. It is I. I am pain at five years old. I have stayed inside all these years and I have created Mistrust and relationships which betray. I cannot believe that I have just come out to tell you this."

V: "So you are a metaphor for the relationship with her Dad?"

Mistrust: "Yes, it is I. This is amazing that I have decided to come out and discuss this with you."

V: "Maybe it is because I love you."

Mistrust: "Maybe it's because everyone else is coming out this evening."

V: "Do you suppose you would be willing to **take on some additional tasks also**? And I repeat this again, that because you are a part of Jane it means that **you can do just about anything.**"

Mistrust: "This is true."

V: "So what I was wondering whether **you will take on some additional tasks and trust that you have the ability to be selective.** How would you like to **be Selectivity.** How would you like to **be in charge of selecting.?**"

Mistrust: "And what am I selecting?"

V: "A man."

Mistrust: "Goodness!"

V: "Just think. You could go shopping, shopping for the Rolls Royce of men!"

Selectivity: "You, and you, and you, and you, out!! You get to stay. Ah, wouldn't that be fun!!"

V: "And then you could **be part of Pleasure.** You could **join forces with Pleasure and just make it a blast!** You can have a party with all the other parts. You can have a Part Party!"

Selectivity: "This is delightful, Hm? Hm! This is difficult for me to make a transition from all of my pain and lack to pleasure, selecting and having relationships, you know."

V: "You don't **have to do it.**"

Sel.: "No, I know. I know, and I am thinking about it. You know change is good. Change is good. This is a time that I believe I may be ready. I would not have consented before. And I will tell you that fibroid made such enormous impact here that we all are agreeable now to come out and reveal ourselves. And to possibly go through these changes. Because we have seen great magic take place here."

V: "It is magic."

Sel.: "It is magic. So I am thinking, as I think you know, you do know that I do think."

V: "Definitely."

M. & B.: "Even though I am Mistrust and Betrayal I think all the time. And I think that I would like to be transformed. I think we all have needed a transformation. And I think this idea of yours to win through permission by just simply changing roles is absolutely brilliant! I think that it will be so effective with your clients. It will be a miracle in itself."

V: "Just changing roles. What a powerful statement you just made."

M. & B.: "We are all just actors anyway."

V: "That's right."

M. & B. "Why not just change roles. We just rewrite the script. You must have willing hearts though, and that will come with time and trust working with you. Your clients will not be able to do this in just a first session. I will tell you that it has taken many months of traveling down the road together for us all to trust. And I believe the miracle of fibroid was the one that triggered all of us to believe in major transformation. You see, they say seeing is believing."

V: "So what did you decide?"

Sel.: "I have decided that Selective is something that I will try and I would be willing to work with you on this process Vann if you would be willing to work with me. I would like to try this week being Selective. But I would also like to try being Trusting. And Trusting in the Selective process. So I am getting to be two in one. I am getting to be Trust and Selective. So I will get to prove to myself that my choice is trustable."

V: "And of course, if you **trust yourself, you'll always keep your power.**"

Sel.: "Tell me about this Vann. Tell me what "trust myself" means"

V: "'Trust yourself' means, **you know who you are. When you know who you are, you know the directions you will go and you know the directions you will not go. You'll know what you will do and what you won't do. And when you are faced with something, you also can continue along the lines of selectivity. Selectivity doesn't mean that you are going to select only a man, it means you are going to select everything. In other words, you literally become Choice.**"

Sel.: "MMM. Choice."

V: "And because you are always Choice. ..."

Choice: "So winning through Choice."

V: "So you will, because **you are actually Choice, you will always maintain your integrity, you will always Trust yourself, and no matter what anyone else does, because you will always TRUST YOURSELF COMPLETELY, you will always CHOOSE. You are free from men who would try to hurt you. And you will only attract those [kind of man] who can handle that [kind of woman].**"

Choice: "I am so thrilled that you just said that to me. That's the best birthday present I could have gotten."

V: "Oh, by the way, do you suppose that she can **have a good time on her birthday this year?**"

Choice: "Yes, yes, yes."

V: "Good for you. Now, perfect job. Do you know what I would like for you to do? If all your parts do all of this, I would like to talk to talents, gifts and abilities."

Talents: "We are shining. We are shining!"

V: "Why don't **you join with all the other parts in one endeavor and simply be yourself.** And because you are that, like a bubble in water, **you will rise to the top inevitably.** And that will be the message you will carry unconsciously to everybody else's unconscious and they can't help but put you at the top."

Talents: "And I am always in my perfect job."

V: "And now, you are really enjoying the quality of the perfection you are experiencing. Because all of your parts are truly aligned. Is there a part we have missed anywhere?"

Talents: "No, this is a symphony."

V: "Oh, isn't it."

Jane (integrated): "Oh, it is. Everyone is harmonious. There are no parts that we have missed. If there are, we will jingle your phone."

V: "So if I wake her up right now, she will truly **feel gloriously well, won't she.**"

Jane: "Yes she will. It is I Mistrust speaking who is no longer

Mistrust."

V: "I love you, all of you, collectively, individually, and as one."

Jane: "We love you, Vann, and we thank you all, we all thank you for your support. You have been an instrument of wisdom and inspiration."

V: "And you have been my teacher. And with that, maybe you will awaken and feel absolutely and incredibly wonderfully when you're ready."

Mistrust."

V: "I love you, all of you, collectively, individually, and as one."

Jane: "We love you, Vann, and we thank you all, we all thank you for your support. You have been an instrument of wisdom and inspiration."

V: "And you have been my teacher. And with that, maybe you will awaken and feel absolutely and incredibly wonderfully when you're ready."

Most if not all of us are defensive. Our nation's defense budget will attest to this. Our unconscious mind is always working to protect itself in some way whether the rest of the body and conscious mind are protected or not. I have been looking for the ultimate defense all of my life. It always seemed that someone out there was out to invade my life in some way. Can anyone of you who is reading this book say that you don't have defensive feelings in some way? I bet that you can't and neither can I.

In every one of the cases I have discussed in this and the last chapter, each illness represents a technique of protecting the unconscious from something. The AIDS certainly protected George from being hurt any more, didn't it? Our primitive unconscious parts of the brain are created exactly like the brain of a reptile and are designed for protection from invaders from both the emotional and physical realms. Ann was protected by her cough from relationships which would cause her sorrow and threaten her. Frank protected himself from being out of relationships by doing the "in" thing when a youth with his peer group which was smoking. Jane was protected from men by her fibrous tumors.

It often takes months to teach our unconscious the new script and "unteach" the old one. A formula which works is to encourage the noble intention which causes an illness to continue being the way it is because its purpose is protection. Protection is given new responsibilities and a new title. One such title I have used in negotiating with the unconscious has been "The Permission Department." I teach that new department the techniques of Winning Through Permission with an agreement that if the techniques work, that its former negative attempts at protection will be dismantled in favor of these new aligning techniques. Like water which takes the pathway of least resistance, so does the flow of life and the unconscious transfers its energy into the