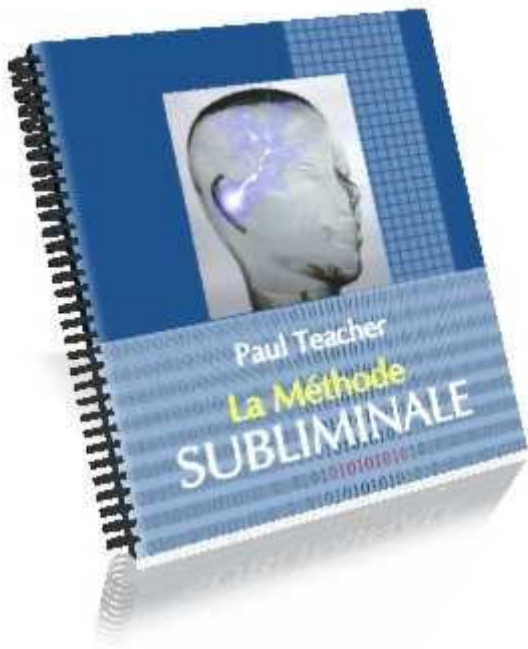


# EL MÉTODO SUBLIMINAL

© <http://www.clubpositivo.com/>



## Introducción

Desde hace muchos siglos, el hombre pretende transformarse con ayuda de métodos psicológicos. El ocultismo, el yoga, son ejemplos tradicionales. Sin embargo, estos últimos años, los métodos propuestos se han vuelto cada vez más prometedores: La bio-energía prometía transformación en algunos meses. Las terapias comportamentales en algunas semanas. La Meditación Trascendental en un mes. EST llega al plazo de dos seminarios en un fin de semana. El Mind Control, a una semana solamente. La hipnosis, y su versión moderna, la Programación Neuro-Lingüística, prometen una transformación en algunas sesiones.

Ahora se cambia todo. Ya que estos métodos, todos, tenían un grave defecto: exigían esfuerzos y tiempo.

En un mundo donde el valor del esfuerzo fue desmitificado por la aparición de las máquinas y la automatización, era normal que la psicología - como las otras ciencias - viera aparecer un nuevo método, que puede transformar sin esfuerzo y sin tiempo.

¿Cómo se llama este método? - El método subliminal.

Por todas partes en el mundo, en los Estados Unidos, Australia, Alemania, en el Canadá, en Francia, cientos de miles de personas, incluso millones, utilizan este método con ayuda de CDS audio o MP3, o escuchando la radio.

Aprenden a transformar su vida - sin hacer el menor esfuerzo. Es al menos lo que les prometen los promotores de estos programas. ¿En qué base científica se basa este método? ¿Es válido? ¿Y cómo servirse de él? Tales son las apasionantes cuestiones a las que vamos a intentar responder.



## ¿Qué es lo subliminal?

El término "subliminal" se utilizará en este estudio para describir impresiones sensorias que actúan sobre el sistema nervioso humano, reprimidas por la conciencia. En otras palabras, información que llega directamente al inconsciente, o al subconsciente, sin pasar por lo espíritu consciente.

Es Demócrito<sup>1</sup>, en el año 400 antes del Jesús Cristo, el que primero habla de este fenómeno: "hay muchas cosas perceptibles que no percibimos conscientemente", escribe. Platón habla también en uno de sus textos: "Timeo"<sup>2</sup>. Aristóteles, en su "Parva Naturalia"<sup>3</sup>, escribió:

"Los impulsos que nosotros llegan durante el día, si no son bastante grandes y potentes, pasan inadvertidos debido a otros impulsos de despertar más destacados." Pero cuando se duerme, es al revés lo que se produce. "Los impulsos más pequeños se transforman en grandes efectos. Fácilmente nos damos cuenta observando lo que pasa durante el sueño. Los hombres sueñan con truenos y relámpagos mientras que son simples atisbos o escasos ecos de fenómenos como esos. Creen comer miel y flores cuando una gota azucarada se desliza entre sus labios".

"Montaigne, en 1580, luego Leibniz, en 1698, tienen en cuenta también ellos, estas" innumerables percepciones, de las que uno poco se da cuenta, que no se distinguen como para percibir las o fijarse en el recuerdo, sino que corresponden a la conciencia en algunas circunstancias".

Freud retomó el concepto de inconsciente en su teoría del sueño, explicando que el material psicológico reprimido durante el día (no consciente por lo tanto) se expresaba a continuación en los sueños. Pero es uno de sus discípulos, el doctor O. Poetzle<sup>4</sup>, quien es el verdadero padre de lo subliminal. Estudió el mecanismo de las defensas preceptuales, un proceso automático que nos protege de toda información que sea demasiado desagradable, potencialmente

---

<sup>1</sup> Demócrito de Abdera, así llamado por haber nacido en Abdera precisamente en el año 460 antes de nuestra era. Viaja por Egipto y la India entre otras regiones, lugares donde adquiere conocimientos de teología, astrología, geometría, etc. Es alumno de Sócrates aunque éste no lo llegase a conocer, por entonces uno se situaba simplemente en las clases de... y ya estudiaba lo que quisiese. Estudió también con Anaxágoras y con Leucipo (creador del atomismo) y jamás le puso atención a eso de ser famoso.

<sup>2</sup> (NT) Texto de cosmología, catalogado como de los diálogos críticos y de vejez de Platon, escrito entre los 64 y 78 años, cuando su creciente pesimismo lo inclinaba hacia lo místico-religioso y pitagorizante de su pensamiento. De esta época datan otros textos también: Filebo (el placer y el bien), Critias (la antigua atenas y el mito de la atlántida), Las Leyes (ciudad ideal, revisión pesimista de la república), Carta VII (autobiografía)

<sup>3</sup> (NT) - "Parva naturalia" (conjunto de pequeños tratados sobre la percepción, la memoria, el sueño:::) catalogada como obra científica, escrita entre el 335 y 322.

<sup>4</sup> Otto Poetzle, discípulo de Freud, llega a probar que la hipnosis y lo subliminar y tienen efectos semejantes. Llega a crear una ley, la ley de Poetzle, que va a revolucionar la teoría de los sueños. Llega a probarlo estadísticamente. Aunque él es freudiano, y Freud prohíbe la hipnosis, el Dr Poetzle la continúa utilizado. Freud termina por romper con él, a causa de esto. En 1919, Poetzle concluye: lo subliminal y la hipnosis tienen efectos iguales.

peligrosa o inquietante. Esta información potencialmente peligrosa sería almacenada en el subconsciente y transformada en una expresión reducida antes de ser admitida por el consciente.

Recientemente, en la Universidad de la Escuela de medicina de California, un neurólogo, Benjamin Libet, puso de manifiesto que una escasa corriente eléctrica aplicada sobre la mano, o directamente sobre el cortex de un paciente, toma alrededor de un segundo para percibirse conscientemente.

Pero, de manera muy curiosa, el paciente, cuando la corriente se le aplica sobre la mano, tiene la impresión de sentirlo al mismo tiempo que se envía la corriente. En otros términos, hay un proceso de "corrección" que les da subjetivamente la sensación de instantaneidad.

Jonathan Winson, un científico especialista del cerebro, ve en este fenómeno cerebral la prueba de la existencia fisiológica de este mecanismo de "represión" que filtra todas nuestras percepciones.

Este descubrimiento corresponde perfectamente a lo que decía Poetzle. Nuestro ojo fijo alrededor de 100.000 imágenes cada día, y una pequeña porción solamente de estas imágenes llega a nuestra conciencia. Las otras se almacenan en la antecámara de la represión y se expresan a veces más tarde, a la manera de una sugerencia posthypnotique.

La investigación sobre lo subliminal, influida sobre por los trabajos de Poetzle, se dirigió hacia las experiencias visuales. Fue la famosa experiencia en un cine donde, en el momento del descanso, se proyectaron al 1/3.000e de segundo, un día sobre dos, los siguientes mensajes:

*¿"Hambre? Coma Pop-Corn"*

*y*

*"beba de Coca-Cola"*

Las ventas de Pop-Corn aumentaron un 57,7% y las de Coca-Cola el 18,1%, diferencia muy importante, debida a varios factores sobre los cuales tendremos la ocasión de volver de nuevo." Se llevó a cabo una experiencia más reciente sobre estudiantes. Dos grupos de la misma naturaleza (edad, raza, sexo, etc.) debían observar la fotografía de una publicidad de Play-boy, representando un maniquí masculino.

Se les pidió evaluar, sobre una escala de 1 a 5, si esta fotografía era más bien viril o afeminada. Se proyectó al primer grupo (grupo testigo) el anuncio tal cual, y se superpuso la palabra "HOMBRE", proyectada al 1/3000e de segundo sobre la imagen del segundo grupo (subliminal). Vea a continuación los resultados.

Sabemos que, un texto subliminal cambia considerablemente nuestro sistema de referencia. Otras experiencias mostraron el impacto de lo

subliminal. Corrigan y Becker, en 1956, tuvieron la idea de presentar información racional de manera subliminal.

He aquí lo que hicieron: los sujetos debían solucionar anagramas (de palabras cuyas letras se habían mezclado, y de las que era necesario encontrar el significado). La respuesta se presentó al 1/3 000<sup>o</sup> de segundo a un grupo prueba, mientras que el grupo testigo no tenía conocimiento de la respuesta, incluso ni a un nivel subliminal. Una disminución del tiempo de respuesta significativa ( $P < 0.005$ ) puso de manifiesto que el subconsciente utiliza el material que se presenta a nivel subliminal.

Mc Ginnies utilizó otro medio: la respuesta galvánica de la piel. Se sabe que las emociones se expresan por una sudoración más o menos fuerte. Esta sudoración puede ser medida por la conductividad de la piel. Mientras más húmedo es este último, mejor pasa la corriente, y viceversa. Al presentar a 1/3 de segundo las palabras mas fuertemente cargadas como emocionales, por ejemplo la palabra "sexo", Mc Ginnies pudieron poner de relieve su impacto - ya que las reacciones emocionales se expresaban en la piel, incluso si no llegaban a la conciencia del sujeto.

## El descubrimiento de lo subliminal auditivo

En septiembre de 1979, la revista "Time" reveló que cincuenta almacenes habían instalado en los Estados Unidos y el Canadá un sistema subliminal para evitar el hurto en el comercio.

Su inventor, Hal Becker, tuvo la idea de superponer a la música difundida en los almacenes, mensajes subliminales que sugieran no robar: "soy honesto". "Si robo, van sorprenderme y a enviarme en prisión."

"Cerca de 50 almacenes en los Estados Unidos y el Canadá instalaron el aparato que permite reducir el hurto que empleados indelicados hacen, en el comercio y las "empresas". Una cadena de almacenes del Este redujo así los robos en un 37%, ahorrando 600.000 dólares, durante una prueba realizada durante nueve meses."

*Time, 10 de septiembre de 1979*

Dos años más tarde, un artículo aparece en "Ciencia Digest", que describe una nueva experiencia llevada a cabo por Hal Becker:

"El poder liberador de una sugerencia subliminal se prueba ahora en este gran problema que es la ansiedad en la sala de espera del médico."

Hace alrededor de un año y medio, la clínica médica Mc Donagh, de Gladstone, en Missouri, ha instalado un aparato llamado "Procesador subliminal". Este último interpreta una música que alivia, en la cual un mensaje imperceptible conscientemente sugiere no preocuparse con respecto al tratamiento que va a recibir. El mensaje tiende a

calmar a los pacientes ansiosos actuando sobre su subconsciente.  
(...)

La clínica Mc Donagh instaló el procesador porque algunos pacientes se desmayaban de ansiedad a la espera de su tratamiento - un tipo de terapia inusual que duraba varias horas y que aplicaba una solución de vitaminas y minerales para limpiar los depósitos grasientos en las vasos sanguíneos. Ningún paciente volvió a desmayarse mientras el procesador estuviera en marcha, pero, con el fin de controlar de manera absoluta su eficacia, retiraron el mensaje dejando solo la música: los desmayos se reanudaron. "

Ciencia Digest, diciembre de 1981

## Las numerosas aplicaciones de lo subliminal

Hal Becker tuvo a continuación la idea de aplicar su método a la pérdida de peso. Hizo una experiencia con 151 pacientes. No solamente estos últimos perdieron peso, sino, lo que es casi único en los anales de adelgazamiento:

"Un 50% de los sujetos además, conservaron un 50% de su nuevo peso en los dos años que siguieron..." El 33% conservaron 75% del 100% de su pérdida de peso... y 11% se satisficieron con un 25%."

No es el único investigador en haber aplicado lo subliminal al adelgazamiento. Silverman, Martin, Ungaro y Mendelsohn, en 1978, obtuvieron buenos resultados.

## Dejar de fumar

En 1980, Palmatier y Bornstein utilizaron con éxito lo subliminal, para ayudar a sus pacientes a dejar de fumar - y no volver a recaer.

Un programa en francés está disponible en

<http://clubpositivo.com/psp/users/pview.php?pid=10>

## Aprecio de sí y confianza en sí

En 1986, Laurence Doche y Thomas Budzynski hizo una experiencia en la Universidad de París. Rastreando en doble-ciego, dos grupos de una decena de personas, dio los siguientes resultados:

"El casete subliminal tenía sugerencias de confianza en sí mismo mientras que el casete de control tenía mensajes neutros." Los casetes tenían una duración de 20 minutos cada uno, con un fondo de ruido Oceánico.

Los participantes escucharon su casete cada noche, exactamente antes de dormirse, durante cuatro semanas. Los resultados comparativos antes y después muestran un aumento significativo de

la confianza en sí del grupo experimental (sugerencias positivas), y ningún aumento en el grupo testigo (sugerencias neutras).

## **Reducción de la depresión** (Nissenfeld, 1980)

**Reducción de los síntomas de Esquizofrenia**  
(Silverman, Mendelsohn et Al, 1975)

## **Tratamiento del alcoholismo**

En 1985, en el Centro de Rehabilitación y servicios educativos de lucha contra el Alcoholismo, de Medford, en Oregon, Rita Sullivan llevó una experiencia con ayuda de casetes subliminales."

Un primer grupo escuchaba casetes sobre la reducción del consumo de alcohol, el segundo sobre el control de la tensión, y el tercero no tenía ninguna sugerencia.

"Sullivan concluye que los resultados eran clínicamente significativos en los dos primeros grupos, que mostraron una notable disminución de consumo de alcohol, un aumento de la adaptación en el trabajo y en la vida familiar, y una mejor calidad de vida." ¡El primer grupo tuvo mejores resultados que el segundo, pero este último obtuvo cambios significativos en el control de la tensión!

## **Relajación**

Existen numerosos métodos de relajación. Entre los más conocidos, se pueden citar la relajación progresiva de Jacobson, el entrenamiento autógeno de Schultz, el método Benson. Un psiquiatra canadiense, el Pr François Borgeat, tuvo la idea de comparar estos tres métodos al efecto del método subliminal.

El método subliminal sólo es ligeramente sobrepasado en un ámbito, la distensión física, y por muy poco.

Las preferencias generales fueron las siguientes:

|                           |                         |
|---------------------------|-------------------------|
| Distensión subconsciente: | preferido por 9 sujetos |
| Entrenamiento autógeno:   | preferido por 5 sujetos |
| Método Benson:            | preferida por 2 sujetos |
| Relajación progresiva:    | Ningún voto             |

## Dolor

Valle Allen, de la Columbia Pacific University, utilizando casetes subliminales sobre fondo de ruido de océano organizada por el doctor Thomas Budzynski, obtiene un 85% de resultados positivos.

## Entrenamiento deportivo

Donna y Capka (UCLA), utilizaron los métodos subliminales para medir los resultados de skaters (usuarios de monopatín).

Los resultados fueron significativos, mostrando un efecto mucho más positivo el método subliminal que el de sugerencias audibles o el cassette con ninguna sugerencia (ruido blanco).

Entre las otras posibles aplicaciones, se pueden tener en cuenta el estímulo de la *memoria*, de la *concentración*, la facilidad de *comunicación*, la liberación de la *sexualidad* rechazada, el *positivismo* del pensamiento, la *salud* psicósomática, y, por qué no, la facultad de ganarse más fácilmente su vida.

Se ve que el método subliminal es una vía plena de promesas. En efecto, su aplicación abre posibilidades de acceso a las zonas subconscientes del cerebro como ningún otro método tenía, hasta entonces, lo había permitido, y tan fácilmente!.





## ¿Cómo funciona el método subliminal?

En las páginas que siguen, vamos solamente a mencionar el subconsciente *auditivo*. Es el más fácil de utilizar, existen numerosos programas ya listos en el mercado, a los que se consagraron varios estudios.

Dixon, que dedicó un libro entero a lo subliminal ("subliminal percepción: the nature of a Controversy" ME Graw-Hill, Londres, 1971), define así el límite máximo de percepción subconsciente: hay una escala de intensidad de un estímulo.

A la izquierda, no existe, pues no se percibe. A la derecha, es tan intenso que todo el mundo toma de ello conciencia.

El nivel subliminal es precedido de un nivel supraliminal donde, si se llama la atención del sujeto, éste puede tomar conciencia del estímulo a pesar de que antes por ser tan débil, no lo oía, o escasamente lo oía. Si, incluso al llamar la atención del sujeto, este último no percibe nada –percibe no obstante señales sin significado para él- se dirá que el estímulo está por debajo de su *límite máximo absoluto de percepción consciente*.

De modo que actúe directamente sobre el subconsciente, la mayoría de los casetes subliminales se graban para actuar en esta zona.

### ¿Cómo puede realizarse esto?

Hay distintos métodos. Algunos emplean la palabra "subliminal", pero no lo son. Otros emplean una buena técnica, pero los mensajes que se registran son ineficaces. Veremos porqué, y cómo hay que proceder.

## Los distintos métodos

Distribuida por correspondencia y vendida en librería en los Estados Unidos, el método del "Potential Unlimited" fue realizado por Barrie Konikov, un hipnotizador que se convierte a lo subliminal. "técnicamente la manera en que hicieron lo subliminal no tiene mucha importancia" dice él. Lo que cuenta, para él, es solamente "la calidad del mensaje".

No es esta la opinión de Hal Becker, quien dice que es "de una importancia vital grabar de la buena manera". Él piensa que no solamente es necesario cifrar la voz en un "ruido blanco", sino que además, este ruido blanco debe seguir en intensidad el límite máximo de percepción subconsciente, que varía con la potencia de la música.

Algunos casetes se limitan a registrar, con ayuda de una tabla de mezcla, la voz de forma muy débil.

Según Dixon, nos encontramos entonces en una zona que no es verdaderamente subconsciente.

Hoy un método muy reconocido consiste en poner el subconsciente en el límite máximo de percepción. Pero presenta un inconveniente sin embargo: los ancianos, teniendo un audiograma que muestra un debilitamiento de percepción de lo agudo, pueden no percibir lo subliminal.

La técnica más avanzada es la empleada por el Dr. Thomas Budzynski: utiliza la estereofonía y expide mensajes diferentes a los dos hemisferios cerebrales. Se debe entonces, escuchar los mensajes con auriculares.

Uno de los pioneros de la investigación sobre la conciencia, Thomas Budzynski señala que, según Brown (1980), "la imposibilidad de la conciencia es la de saber lo que conoce el inconsciente. Esta es la base de numerosos conflictos entre actividades conscientes e inconscientes".

Acercándose a esta comprobación de las funciones de los dos hemisferios cerebrales, Budzynski emite la hipótesis según la cual lo consciente efectúa un buen control del hemisferio izquierdo, mientras que se le escapa en parte controlar el hemisferio derecho. De ahí la idea de controlar o influir - el hemisferio derecho con ayuda de sugerencias subliminales.

Recordemos las funciones de los dos hemisferios cerebrales:

IZQUIERDO

Lenguaje  
Comprensión de la lengua lógica

Sentido del tiempo  
(pasado, presente, futuro)  
Secuencial  
Orientado hacia el detalle

Ritmo  
Matemáticas (álgebra)  
Razón  
Enfoque convergente  
Realista  
Explícito  
Objetivo  
Sucesivo  
Consciente

DERECHO

Entonaciones con la voz  
Comprensión del lenguaje de las Emociones  
Tiempo presente.

Paralelo  
Orientado hacia las formas  
Temporo- espacial  
Melodía  
Geometría (en el espacio)  
Intuición  
Enfoque divergente  
Impulsivo  
Tácito  
Subjetivo  
Simultáneo  
Inconsciente

## El origen de los conflictos

Parece que, en sesiones hipnóticas, sea el hemisferio derecho al que se recurra, estando el izquierdo "desconectado".

Si un sujeto se fija un objetivo (hemisferio izquierdo), por ejemplo perder peso, pero una escritura negativa existe en su hemisferio derecho, por ejemplo "los enfermos son flacos" se encontrará en estado de conflicto.

Pretendiendo seguir un régimen, por ejemplo, estará deseoso de los helados que lo empujarán hacia el refrigerador. El hemisferio izquierdo no servirá ahora para justificar tal comportamiento, de tal modo que, guarde coherencia de la personalidad y evitar el desequilibrio.

Se encuentra este fenómeno en la mayoría de las malas prácticas y comportamientos negativos: un deseo de hacer bien, pero una fuerza irracional que empuja hacia el fracaso. Al observar, por ejemplo, un depresivo, se tendrá en cuenta que todos sus comportamientos tienden a mantener la depresión. Y que ésta ha partido de un momento de pérdida de la cual no quiere enterarse. Lo ideal es ir hablar para un psicoanalista, si bien, pero... con estos métodos tendremos unos buenos avances para resolver estas dificultades siempre tan resistentes a la cura.

Se encuentra este fenómeno en la mayor parte de los costumbres no sanas y en los comportamientos negativos: un deseo de hacer bien,

pero una fuerza irracional que lleva todo al fracaso. Observando por ejemplo un depresivo, se notarán estos comportamientos que tienden a mantener la depresión.

- supresión de las actividades agradables,
- contactos sociales cada vez más raros
- visualización negativa del futuro
- falta de objetivos.

Incluso si lucha para salir conscientemente de su estado, su hemisferio derecho, y las ideas y esquemas mentales que contiene, modelan su comportamiento.

## **El hemisferio derecho es influenciabile**

Bastaría con influir sobre el hemisferio derecho para poder cambiar nuestros comportamientos negativos y sustituirlos por prácticas de éxito. Esta "programación" del subconsciente, tan buscada por los métodos de todas las clases, se hace muy rápida con ayuda de lo subliminal.

El único freno que bloquea generalmente el acceso al hemisferio derecho - el hemisferio izquierdo o el consciente - no es solicitado, y la información penetra directamente, sin filtro. Pero es necesario respetar algunas normas. Vamos a verlas en el próximo capítulo.

## **La práctica de lo subliminal**

*¿Qué música se debe utilizar, y es necesaria la música?*

Las distintas experiencias llevadas a cabo, ponen de manifiesto que el ruido del mar es un ruido de fondo; ideal, al cual es sensible la mayoría de los seres humanos. Sin embargo, eso puede pasar a ser aburridor, y algunas personas son más sensibles a la música que a un ruido de olas del mar.

La solución adoptada por los mejores programas consiste generalmente en grabar una cara del casete con la música, y otra cara con el ruido del océano.

Por supuesto, no es cualquier música la que conviene. Los resultados más probatorios parecen obtenerse con una música lineal, repetitiva, en que la línea melódica sea bastante simple.

Hasta el presente, solo las pruebas llevadas a cabo sobre las experiencias que han empleando música inducen a elegir las mejores

melodías de relajación. No fue posible, no obstante, encontrar una "fórmula" que funcionaría de una vez y para todos.

Para elegir su música, tenga en cuenta los efectos conscientes que la música tiene sobre usted. Si los agrava, o si es indiferente, obtendrán menos provecho del casete que si la música los relaja.

El uso de la música es ciertamente uno de los puntos fuertes del método subliminal, punto que explica su éxito con relación a otros métodos de relajación.

Algunos investigadores intentaron utilizar solamente un "ruido blanco" como ruido de fondo. Los resultados no son tan buenos como cuando se utiliza música de relajación. Otros no pusieron nada del todo: solamente sugerencias cifradas en un ruido blanco. El inconveniente de este enfoque es no solamente que no aprovecha el efecto se que libera de la música sobre el cerebro, sino que además, el límite máximo de percepción consciente siendo el más bajo, se ve obligado a tener una señal subconsciente más escasa -menos eficaz, entonces.

## **La manera de construir las sugerencias**

Las primeras experiencias de lo subliminal pusieron de manifiesto que las sugerencias deben seguir las siguientes normas:

### **1. Ser concretas**

Siendo el hemisferio derecho más sensible a la lengua concreta que a la lengua abstracta, es necesario evitar palabras que no mencionan imagen alguna, y que sirven solamente para manejar conceptos.

### **2. Ser positivas**

Aunque numerosos programas subliminales contienen frases negativas, se puso de manifiesto que el enfoque positivo es a menudo el mejor. Se encuentra este fenómeno en los anuncios: es mejor decir "beba Coca-Cola" que "no beba otra cosa que Coca-Cola". (véase Schnell y AL 1964)

### **3. ser simple**

Con pacientes que debían sufrir un electrochoque, se pudo dividir en dos el efecto y comenzar por el hemisferio derecho. Durante algún tiempo, el hemisferio izquierdo era el único utilizado para expresarse y comprender.

En cuanto las frases tuvieran estructuras demasiado complicadas, no se les incluía ya. El vocabulario empleado era el de un niño de 12 años, con posibilidades de sintaxis que no sobrepasaran las de un niño de 6 años.

#### **4. Ser activas**

Lasky, en 1976, pudo poner de manifiesto que se absorben más bien algunas frases pasivas que frases *activas*.

#### **5. Ser emotivas**

El arte del narrador es importante. Incluso cuando un hipnotizador emplea una voz monocorde, puede hacer pasar la emoción, por la convicción, por el entusiasmo en su voz. El hemisferio derecho es muy sensible a las emociones.

Se debe pues elegir como orador a una persona que tenga la práctica "de remover" a una audiencia, de hablar en público.

#### **6. Ser repetitivas**

Es preferible elegir una veintena o una treintena de sugerencias y repetir las incansablemente de modo que se presenten varias decenas de veces al sujeto, que construir una multitud de sugerencias. El poder de la repetición, muchas veces estudiado en psicología, es especialmente eficaz en el subconsciente.

#### **7. Ser lentas**

Contrariamente al hemisferio izquierdo, que percibe fácilmente los detalles y que es pues sensible a una producción acelerada, el hemisferio derecho necesita una producción lenta y de frecuentes pausas, para mejorar su comprensión.

En resumen, como el dice Thomas Budzynski, "si se desea comunicar verbalmente con el hemisferio derecho, se deben utilizar palabras simples, concretas, que formen parte del vocabulario corriente, pronunciarlas lentamente con una buena entonación de la voz, y repetir las una y otra vez más."

- Nunca escuchar un casete si no se tiene deseo, es decir, contra su voluntad.
- Nunca programar su subconsciente exagerando o forzando. Eso produce el efecto contrario al deseado: crea tensiones.
- ¡Atención! los conductores de automóviles. Hay peligro si se está en un estado demasiado profundo de relajación. Antes de

tomar el volante, es necesario detener el casete y sustituirlo por una buena música tónica.

- El usuario debe abrirse "internamente" a lo subliminal y no tener actitud negativa. Si no, una tensión emocional (por ejemplo: agresividad) va a instalarse.
- La escucha de los casetes no debe hacerse con un nivel de sonido demasiado alto. Los mejores resultados se obtienen cuando la música o los ruidos de la naturaleza no se perciben mucho.

## **¿En qué momento escuchar estos casetes, y cuánto tiempo?**

La mayoría de los experimentos ponen de manifiesto que el momento ideal es el período de pre-adormecimiento. ¿Por qué esto? Porque, durante el sueño, el subconsciente utiliza el material subliminal en forma de sueños - y en consecuencia programa de nuevo el cerebro.

Por supuesto, se puede utilizar un programa subliminal en cualquier momento del día, y como preparación a un acontecimiento importante (examen, ayuda, prueba deportiva, trabajo difícil, exposición en público, etc.).

Como lo aconseja Karl Grube, es necesario encontrar su ritmo personal propio. Algunos sujetos pueden escuchar programas subliminales a lo largo del día, otros no soportan más de una escucha al día. Incluso es mejor.

Parece necesario utilizar un programa como mínimo de 15 días, si es posible como afiliado, para extraer los mejores resultados. Tres semanas a un mes y el plazo aconsejado por el doctor Budzynski.

## **¿Escucha al casco o no?**

Allí aún, es una cuestión de conveniencia personal. El casco da una calidad de escucha que no tiene similar. Pero algunas personas no lo soportan, y dan pruebas de cansancio, e incluso dolor de cabeza cuando utilizan un casco.

En cuanto sientan un desconcierto auditivo, abandonen momentáneamente el casco. Es necesario no "forzar" nunca, nada, en este ámbito.

## **Una última precaución**

Es fuerte la tentación de utilizar programas subliminales a espaldas de las personas que escuchan. Por ejemplo, alguien quiere seducir a un socio, puede hacerle escuchar un programa sobre la expansión sexual, sin prevenirlo que se trata de algo subliminal. Desaconsejamos mucho esta práctica. Es en primer lugar es una violación a los derechos fundamentales del ser humano. Además, si la persona interesada tiene fuertes barreras morales, eso creará un conflicto en ella y corre el riesgo de perturbarse.

Les recomendamos incluso no obtener métodos subliminales que no presenten el texto "in-extenso" de las sugerencias que se proponen en la grabación.

Esta precaución les permitirá garantizarse de la calidad de las sugerencias, y de su sometimiento a las normas que enunciamos anteriormente. Varios fabricantes de subliminales americanos ponen una cara con música más subliminal, y una segunda cara con solo las sugerencias, a veces precedidas incluso de una inducción hipnótica. Se habla entonces de hypno-subliminal.

¿Pero por qué perder una cara entera en la inducción hipnótica mientras que, como lo vimos más arriba, lo subliminal es más eficaz?

La mejor solución parece pues la que consiste en tener durante algunos momentos, al principio de cada secuencia, algunas sugerencias *dadas a nivel consciente*. Pueden controlar entonces las que corresponden al programa que quieren escuchar.



## Conclusión

Como lo decía un periodista americano a propósito de lo subliminal: "La segunda cosa mejor, después de la posesión de la calidad en si misma, es la escucha de un casete subliminal para el sujeto."

Que sea para modificar su humor, sus bloqueos negativos, sus prácticas insanas, el hombre moderno disponen ahora de una notable herramienta. No presenta ninguno de los defectos de sus antecesores, no requiere ni concentración, ni memoria, ni voluntad distinta de la de poner en marcha el programa, ni vínculo particular... y su costo es extremadamente razonable.

¿A dónde van a detenerse los progresos de lo subliminal? Nadie lo sabe, pero lo que es cierto es que este descubrimiento figurará entre los más importantes en el ámbito de la psicología. Como lo titulaba en su número de septiembre de 2004 la revista "Ciencia y Vida": "Esta probado, lo subliminal nos condiciona durante 2 semanas." Basta, para convencerse, con consultar la abundante bibliografía consagrada al tema (véanse las páginas siguientes) que prueba que un creciente número de investigadores y terapeutas descubren las considerables ventajas de lo subliminal."

Esperamos, por este corto estudio, haber despertado su interés por el tema. Que sea usted un profesional de la salud o interesado en el desarrollo personal, o un usuario curioso de ver los efectos sobre usted, lo subliminal le brindará exaltantes perspectivas.

**Paul Teacher**



## Bibliografía y referencias

### A

- Allers, R. und Teler, J.:** liber die Verwertung unbemerkter Eindrücke bei Assoziationen. Z. f. d. GES. Neurol. Psychiat. 89, 492-513, 1924.
- Allison, J.:** Cognitive structure and receptivity to low intensity stimulation. J. abnorm. soc. Psychol. 67, 132-138, 1963.
- Anderson, A -, Nilsson, A., Ruuth, E., & Smith, G.J.W.** Scandinavian Journal of Psychology, 1970, pp. 7-16.
- Ariam, S., Siller, J.** Journal of Abnormal Psychology, October 1982, pp. 343-349.
- Ariam, S. (1979).** The effects of subliminal symbiotic stimuli in Hebrew on academic performance of Israeli High School Students. Unpublished PH D. Dissertation. Nueva York University.
- Arnold, J.S., Barnes, J.G. et Wong, B.K.:** A brief presented to the Canadian Radio -Television Commission concerning amendments to the Télévision Broadcasting Regulations with respect to the use of subliminal techniques. March 11, 1975.
- Arzumanov, L.:** Development of temporary connection in man with the aid of unrecognized visual stimuli (Russ.) Zhurnal Vysshei Nervnoi Deiatel' nosti 24, 917-923, 1974.

### B

- Baker, L.E.:** The influence of subconscious stimuli upon verbal behavior. J.exp. Psychol. 20, 84-100, 1937.
- Baker, K.E. and Feldman, H.:** Threshold luminance for recognition in relation to frequency of prior exposure. Can. J. Psychol. 69, 278-280, 1956.
- Bandler, R., & Grinder, J.,** Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton II. Erickson, M.D. (Vol. 1). Cupertino, California: Meta Publicaciones, 1975.
- Bandler, R., y Grinder, J. (1975).** The structure of magic. Vol. I: A book about language and therapy. Palo Alto, California: Science and Behavior Books.
- Barber, T. X. (1957).** Experiment in the hypnosis Scientific American, 196, 54- 61.
- Barber, J.P. et Rushton, J.P.** Experimenters bias and subliminal perception. Brit. J. Psychol, 66: 357-372, 1975. Barratt, P.E.H., Beh, H.C. Australian Journal of Psychology, 1964, pp. 107- 119. Barratt, P.E.H., Herd, J.M. Australian journal of Psychology, 1964, pp. 9- 19.
- Barolin, G.S.:** Hypnotisch veränderte Wahrnehmungsqualitäten und ihre hirnelektrische Objektivierbarkeit. Psychother. Psychosom. 14, 387-393, 1966.
- Bash, K.W.:** "Bewußtseins" schwind. Nervenarzt 53, 628-634, 1982.
- Becker, H.C, Corrigan, R.E., Elder, S.T., Tallant, J.D., & Goldstein, M.** "Subconsciente Comunicación:" Biological Ingeniería Consideraciones, "Digest of the 6th International Conferencia él

Médico Electronics and Biological Ingeniería, Tokio, Japan, August 22-27, 1965, 452-453."

**Becker, H.C, y Elder, S.T.** "Border Subconsciente Perception Be Useful to the Psychiatrist?" "Excerpta Medica, Internacional Congress Series N." 117, Excerpta Medica Foundation, 114-115, Abstract of paper presented to the IV World Congress of Psychiatry, Madrid, Spain, September 5-11, 1966.

**Becker, H.C, Jewell, T.F., & Alito, P.** "vídeo and Audio Señal Monitores/Processors fuero Subconsciente Comunicación en Weight Control," Proceedings of the I2th Annual Meeting of the Association for the Advancement of Médical Instrumentation (AAMI), March 13-17, 1977, San francisco.

**Becker, H.C, y Glanzer, N.H.** "Subconscientes Comunicación:" Advances en Audiovisual Ingeniería Aplicaciones fuero Behaviour Therapy and Educación, "Procedimientos of the 178 Institute of Electrical and Electronics Ingeniería Región 3 Conferencia, April 10-12, 1978, Atlanta."

**Becker, H.C, y McDonagh, E.W.** "Subconscientes Comunicación (Subconsciente Psychodynamic Activación) en Rehabilitative and Preventivo Medicine.", "Procedimientos of the Ninth Annual Conferencia of the Society fuero Ordenador Medicine, November, 1979, Atlanta."

**Becker, H.C, y Charbonnet, K.D.** "Aplicaciones of Subconsciente Vídeo and Audio Estímulos en Therapeutic, Educational, Industrial, and Comercial Settings," Eighth Annual Northeast Bioengineering Conferencia ", Massachusetts Institute of Technology, March 28.,1980, Cambridge."

**Becker, H.C., Charbonnet, K.D.,** Warren III, E.S., Corrigan, R.E., Schmidt III, L.F., Griffin, Jr., CE., Penick III, R.M., & Ryder III, F.V. "New Subconsciente Processors fuero Therapy, Industry y Educación," 33rd Annual Conférence on Engineering in Médiáne and Biology (ACEMB), September 30 October 3.,1980, Washington, D.C., 179.

**Bertini, Sr.,** Lewis, H. B., y Witkin, H. A.(1969). Preliminary observation with experimental procedures for the study of hypnologic and related phenomena. En CT Tart (ED). Altered states of consciousness, New york: John Wiley y Sons.

**Bevan, W.** "Stimuli Subliminal:" A Pervasive Problem Psychology, "Psychological Bulletin, February, 1964 de,.61:" 2, 84,.92.

**Bevan, W. and Pritchard, J.F.:** Effect of "subliminal" tones upon the judgment of loudness. J. exp. Psychol. 66,.1, 23-29, 1963.

**Black, R.W. and Bevan, W.:** The effect of subliminal shock upon the judge intensity of weak shock. Marca. J. Psychol. 73, 262-267, 1960.

**Blumstein, S., y Cooper, W.**(1974). Hemispheric tratamiento of entonación contornos. Cortex, 10, 146-158.

**Boardman, W.K. and Goldstone, S.:** Effects of subliminal anchors upon judgments of size. Percept., Word. Skills 14, 475-482, 1962.

**Bogen, J. E., y Bogen, G. el Sr. (1969).** The other side of the brain

III: The corpus callosum and creativity. Bulletin of the Angels Neurological Society, 34, 191-200.

**Borgeat F.** Efectos psychophysiology's de los estímulos subliminales agresivos y simbióticos en esquizofrénicos. Tesis inédita, Departamento de Psiquiatría, Universidad McGill, 1979.

**Borgeat F., Chaloult F., Cacho R.** - La percepción subliminal: modelos neurofisiológicos y algunos aspectos de la investigación en Quebec. Unión Méd. Canadá., 1981 de,.110, 1-4.

**Borgeat, F., Cacho, R., y Chaloult, L.** Percepción subconsciente y niveles de activación. Canadian Journal of Psychiatry, 1981,.26, 255-259.

**Borgeat, F.,** y Pannetier, M.F. Interés de las respuestas electrodermales acumuladas en la percepción subconsciente auditiva: un estudio preliminar. El Encéfalo, 1982 de,.8, 487-499.

**Bressler, J.:** Ilusión en el archivo del subconsciente visual estímulo. J. gen. Psycho., 5, 244-250, 1931.

**Brown, B. (1980).** Supermind. Nueva York: Agarrar y Row.

**Bruner, J.S. and Postman, L.:** Emotional selectivity in perception and reaction. J. Persa. 16, 69-77, 1947

**Bruner, J.S. and Postman, L.:** Tensión and tension-reel as organizing factors en percepción, J. Garzo. 15, 300-308, 1946.

**Bryden, el Sr. P., y Ley, R. G.** (1983). Right hemisphere involvement in imagery and afecto. En E. Perecman (ED), Cognoscitiva tratamiento en the right hemisferio. Nueva York: Academia Press.

**Bryant-Tuckett, Rosa** - Marie, Ph.D. (Unpublished doctoral disertación, Nueva Cork University, Nueva York, 1981. Budzynski, T. H. (1979).

**Brain** lateralization and biofeedback. En B. Shapin & T. Coly (ED), Brain/mind and parapsychology, New York : Parapsychology Foundation.

**Budzynski, T.** "Tuning en él the Twilight Zona", Psychology Today, 1977, II, (3), 38-44.

**Budzynski TH.** Biofeedback and the twilight state of consciousness. En: Schwartz GE, Shapiro D, eds. Consciousness and self-regulation, advances in research, Vol. 1. New york: Pleno Press, 1976.

**Budzynski, T. H.** (1972). Some applications of biofeedback-produced twilight states. Fields within ftelds... within fields, 5, 105-114,

**Budzynski, T. H -, & Sparks, T. F.** (en press). Toward a behavioral oncology: Stress response, brain lateralization and the psychophysiology of cancer. In S. Gross & S. Garb (ED), Humanism and science in cancer research and treatment. Nueva York: Springer. C.C. morralla, DG: Perceptual defensa ahora bien grupo: A reexamination. Psychonom. SCI. 16, 331,.332,.1969. Cártter,

**B.D., y Elkins, G.R.** "Hemispheric Asymmetry as a Model fuero Hypnotic Phenomena:" A Review and Analysis ", American Diario of Ciinical Hypnosis, 1982 de,.24, 204-210." Cacho R. La desintoxicación

de los fumadores: un nuevo enfoque. *Toxicomanías* 1976; 9: 53-64.  
Chaloult L.,

**Borgeat F., Cacho R.** - La percepción subconsciente. I. Su naturaleza y la controversia generada. *Unión Méd. Canadá.*, 1980 de, .109, 1-6.

**B. C, Egner K.** - Electrodermal orienting responses to onset and offset of auditory stimulation under nonsignal conditions. *Psychophysiology*, 1981,.18, 588-593. Cuello, R.M.: Año experimental estudio of the effects of subconsciente estímulos. *The amargo. Psychol. Ass.* 52, 5,.1940.

**Corbisiero R., Borgeat F.** - Estudio de la relación de las percepciones subconscientes y parámetros psicofisiológicas. Informe presentado a la Facultad de medicina y al Ministerio de Asuntos Sociales 1980.

**Corrigan, R.E.** "Verbal, Visual, and Motor Responses as Indicators of Personal Values in Perception", Doctoral Dissertation, submitted May, 1954, to Dept. of Psychology, Tulane University of Louisiana, New Orleans.

**Corrigan, R.E., y Becker, H.C.** Research Aplazamiento to Roma Aire Development Poderdante, Griffiss Fuerza aérea Base, Roma, N.Y. (Anagram experiment carried out in 1956). Corteen, R. S., y Dunn, D. Shock-associated words en tiene no attended mensaje: a prueba momentary awareness. *Diario of Experimental Psychology*, 1974 de,.102, 1143-1144.

**Charman, D.K.** *Perceptual & Motor Skills*, 1979, pp. 451-455. Coldwater

## D

**De Fleur, M.L. and Petranoff, R.M.:** A televisted prueba of subconsciente persuasión. *Público opinión Quarterly* 23, 168-180, 1959.

**Deglin, V. L. (1976).** Ur split BRAIN. *The UNESCO Courier*. Dimond, S. J., y Beaumont, J. G. (1974). Expérimental studies of hemispheric function in the human brain. En S. J. Dimond y J. G. Belleza- Monte (ED), *Hemispheric function en the human BRAIN*. London: Elek - Ciencia.

**Dimond, S. J., y Beaumont, J. G.** (1972). On the nature of interhemispheric transfer of fatigue in the human brain. *Publicó Psychologia*, 36, 443- 449.

**Dixon, N. F. (1981).** *Preconscious tratamiento*. Nueva York: John Wiley y Sonidos.

**Dixon, N.F.:** *Subconsciente Percepción: The Nature of a Controversy*. McGraw-Hill, London, 1971.

**Dixon, N.F.** *Quarterly journal of Expérimental Psychology*, 1958, pp. 211- 219.

**Dixon, N.F.:** The effect of subliminal stimulation upon autonomie and verbal behaviour. *J. abnorm. reja. Psychol.* 57, 29-36, 1958 de (a).

**Dixon, N.F.:** Apparent changes in the visual threshold as a function of subconscient stimulus. A preliminary report. *Quart. J. Exp. Psychol.* 10, 211-219, 1958 (b).

**Dixon, N.F.:** EEG correlates of threshold regulation as a function of stimulus wavelength: a comparison between normal subjects and psychiatric patients. *Brit. J. Psychol.* 57, 239-253, 1966.

**Dixon, N.F.:** Perception without awareness. A reply to K.M. Banerji - Fuchs. *Publicat. Psychol.* 28, 171-180, 1968.

**Dixon, N.F. and Haider, M.:** Changes in the visual threshold as a function of subception. *Quart. J. exp. Psychol.* 13, 229-235, 1961.

**Duffy, E.:** An explanation of « emotional » phenomena without the use of the concept « émotion » *J. gen. Psychol.* 25, 283-293, 1941.

**Dunlap, K.:** The effect of imperceptible shadows on judgement of distance. *Psychol. Rev.* 7, 435-453, 1900.

## E

**Eagle, M.:** The effects of subliminal stimuli to aggressive content upon conscious cognition, *J. Pers.* 27, 578-600, 1959. Eagle, M. : Personality correlates of sensitivity to subliminal stimulation.

*J. nerv. ment. Dis.* 134, 1, 1-17, 1962.

**Emrich, H. und Heinemann, L.G.:** EEG bei unterschwelliger Wahrnehmung emotional bedeutsamer Wörter. *Psychol. Forsch.* 29, 285-296, 1966.

**Eriksen, C.W.:** Subception : Fact or artifact ? *Psychol. Rev.* 63, 4-80, 1956 (a).

**Eriksen C.W.:** An experimental analysis of subception. *mer. J. Psychol.* 69, 625-634, 1956 (b).

**Eriksen C.W.:** Perception and personality. In : Wepman, J.M. and Heine, R.W (Eds.) : *Concepts of personality.* Chicago 1963.

**Eriksen, C.W. and Browne, C.T.:** An experimental and theoretical analysis of perceptual defense. *J. abnorm. soc. Psychol.* 52, 2, 224-229, 1956.

**Eriksen, C.W., Azuma, H. and Hicks, R.B.:** Verbal discrimination of pleasant and unpleasant stimuli prior to specific identification. *J. abnorm. soc. Psychol.* 59, 114-119, 1959.

## F

**Farnè, M.:** Effects of so-called subliminal stimuli upon visual perception. *Psychol. Res. Bull.* 3. Lund 1963.

**Faw, T.T. and Nunnally, J.C.:** The influence of stimulus incongruity on the familiarity effect in visual selection. *Percept. Psychophysics* 9, 150-154, 1971.

**Fisher C.** Subliminal and supraliminal influences on dreams. *Am J Psychiatry* 1960; 116: 1009-17.

**Fisher C, Paul IH.** The effect of subliminal visual stimulation on images and dreams : a validation study. *J Am Psychoanal Assoc* 1959 ; 7 : 35-83.

**Fisher, C.** : Dreams and perception. The role of preconscious and primary modes of perception in dream formation. J. amer, psychoanalyse. 2, 389- 445, 1954.

**Fisher, C.** « Dreams, Images, and Perception : A Study of Unconscious- Preconscious Relationships », Journal of the American Psychoanalytic Association, 1956, 4, 5-48.

**Fisher, S.** Effects of messages reported to be out of awareness upon the body boundary. Journal of Nervous and Mental Disease, 1975, 161, 90- 99.

**Fisher, S.** Conditions affecting boundary response to messages out of awareness. Journal of Nervous and Mental Disease, 1976, 162, 313-322.

**Fiss, H.** : Physiognomic effects of subliminal stimulation. Percept. mot. Skills 22, 365-366, 1966.

**Fiss, H.** Journal of Personality, 1966, pp. 577-595.

**Fiss, H.,** Goldberg, F., Klein, G.S. Perceptual and Motor Skills, 1963, pp. 31-44.

**Fox, M.** : Differential effects of subliminal stimuli and supraliminal stimulation. Zit. n. Koepler : Unterschwellung wahrnehmen, unterschwell-ling lernen, Stuttgart 1952.

**Fribourg, A.** The Journal of Nervous & Mental Disease, June, 1981, pp. 337-347.

**Friedman, D,** Simson, R., Ritter, W. and Rapin, J. : The late positive component (P300) and information processing in sentences. Electroenceph. Clin. Neurophysiol. 38, 255-262, 1975.

**Frumkin, L. R.,** Ripley, H. S., & Cox. G. B. (1978). Changes in cérébral hemispheric lateralization with hypnosis. Biological Psychiatry, 13, 74]- 741.

**Fuhrer, M.J. and Eriksen, C.W.** : The unconscious perception of the meaning of verbal stimuli. J. abnorm. soc. Psychol. 61, 432-439, 1960.

**Fullerton, G.S.** and Cattell, J.McK. : On the perception of small différences. Univ. Penna. Publ. Philos. Séries No. 2, 1892.

## G

**Gadlin, W.,** Fiss, H. Journal of Personality & Social Psychology, 1967, pp. 95-100.

**Galín D.** Implications for psychiatry of left and right cérébral specializa-tion: a neurophysiological context for unconscious process. Grch Gen Psychiatry 1974 ; 31 : 572-83.

**Galín, D.,** Diamond, R., & Braff, D. (1977) Lateralization of conversion symptoms: More fréquent on the left. American Journal of Psychiatry, 134, 578-580.

**Gazzaniga, M.,** & LeDoux, J. (1978). The integrated mind. New York Plénum.

**Gazzaniga, M.S.** The Bisected Brain, Appleton-Century-Crofts, New York, 1970.

**Goldstein, D.,** Fink, D. and Metee, D. : Cognition of arousal and actual arousal as déterminants of émotion. J. Personality soc. Psychol. 21, 41-51, 1972.

**Goldstein, M.J.** : A test of the response probability theory of perceptual défense. J. exp. Psychol. 63, 23-28, 1962.

**Goldstein, M.J.,** Himmelfarb, S. and Feder, W.A. : A further study of the relationship between response bias and perceptual défense. J. abnorm. soc. Psychol. 64, 56-62, 1962.

**Goldstone, S.,** Goldfarb, J., Strong, J. and Russel, S. : Replication note : The effect of subliminal shock upon the judgment intensity of weak shock. Percept. Mot. Skills 14, 222-229, 1962.

**Goldstein, M.J.,** Barthol, R.P. Journal of Abnormal Social Psychology, 1960, pp. 22-26. Gordon, G. : Semantic détermination by subliminal verbal stimuli : a quantitative approach. Diss. University of London, 1967.

**Gordon, CM.** and Spence, D.P. : The facilitating effect of food set and food deprivation on responses to a subliminal food stimulus. J. Pers. 34, 406-415, 1966. Guthrie, G. et Wiener, M. : Subliminal perception of the perception of partial cues with pictorial stimuli. J. Person. Soc. Psychol., 3 : 619-628, 1966.

## H

**Hall, M. M., Hall, G. C, & Lavoie, P. (1968).** Ideation in patients with unilatéral or bilatéral midline brain lésions. Journal of Abnormal Psychology, 73, 526-531.

**Hare, R.D.** : Cardiovascular components of orienting and defensive responses, Psychophysiology 9, 606-614, 1972.

**Hare, R.D.,** : Orienting and défensive responses to visual stimuli. Psychophysiology 10, 453-464, 1973.

**Hare, R.D.,** Wood, K., Britain, S. and Shadman, J. : Autonomic responses to affective visual stimulation. Psychophysiology 7, 408-417, 1971.

**Hare, R.D.,** Wood, K., Britain, S. and Frazelle, J. : Autonomic responses to affective visual stimulation : Sex différences. J. exp. Res. Personality 5, 14-22, 1971.

**Hare, R.D.** and Blevings, G. : Conditioned orienting and défensive responses. Psychophysiology 12, 289-297, 1975.

**Hare, R.D.,** Frazelle, J. and Cox, D.N. : Psychopathy and physiological responses to threat of an aversive stimulus, Psychophysiology 15, 165-172, 1978.

**Helm-Estabrooks, N.** (1983). Exploiting the right hémisphère for language réhabilitation : Mélodie intonation therapy. In E. Perecman (Ed), Cognitive processing in the right hémisphère, New York : Académie Press .

**Henley, Sue.** (Unpublished doctoral dissertation, London University Collège, London, 1975.

**Henley, S.H.,** Dixon, N.F. British Journal of Médical Psychology, 1976, pp. 161-166.



**Howes, D.** : A statistical theory of the phenomenon of subception. Psychol. Rev. 61, 98-110, 1954.

**Howes, D.H.** and Solomon, R.L. : A note on Me Ginnies « Emotionality and perceptual défense ». Psychol. Rev. 57, 229-234, 1950.

**Howes, D.H.** and Solomon, R.L. : Visual duration threshold as a function of wordprobability. J. exp. Psychol. 41, 401-410, 1951.

**Howie, D.** : Perceptual défense. Psych. Rev. 59, 308-315, 1952.  
Hovsepian, W., Quatman, G. Perceptual & Motor Skilts, 1978, pp. 155-161.

**Hutt, L.D.** and Anderson, J.P. : Perceptual défense and vigilance : Prédiction from the Byrne Scale of Repression-Sensitization. Psychonom. Sci. 9,473-474, 1967.

## J

**Jackson, J.M.** The Journal of Nervous & Mental Diseases, 1983, pp. 280- 289.

**Jaynes, J.** (1976). The origin of consciousness in the breakdown of the bicameral mind. New York : Houghton-Mifflin.

## K

**Kaye, M.** « The Therapeutic Value of Three Mergin Stimuli for Mâle Schizophrénies», Doctoral Dissertation, Yeshiva University, 1975.

**Key, W.B.** : Subliminal séduction. Signet, New York, 1973.

Key, W.B. : Media Sexploitation. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, 1976. Key, W.B. : The Clam-plate Orgy. Prentice-Hall, Englewood Cliffs, 1980.

**King, H.E.,** Landis, C. and Zubin, J. : Visual subliminal perception where a figure is obscured by the illumination of the ground. J. exp. Psychol. 34, 60-69, 1944.

**Klein, G.S.,** Spence, D.P., Holt, R.R. and Gourevitch, S.R. : Preconscious influences upon conscious cognitive behavior. Amer : Psychol. Ass. Meeting. San Francisco 1955.

**Klein, G.S.,** Spence, D.P., Holt, R.R. and Gourevitch, S. : Cognition without awareness : Subliminal influences upon conscious thought. J. abnorm. soc. Psychol. 57, 255-266, 1958.

**Koeppler, K.** : Unterschwellig wahrnehmen — unterschwellig lernen. Stuttgart, Berlin, Köln, Mainz 1972.

**Koestler, A.** (1964). The act of création. New York : MacMillan.

**Kostandov, E.,** & Arzumanov, Y. (1977). Averaged cortical evoked potentials to recognized and non-recognized verbal stimuli. Acta Neurobiological Expérimentales, 37, 311-324.

## L

Lasky, E. Z., Weidner, W. E., & Johnson, J. P. (1976). Influence of linguistic complexity, rate of présentation, and interphrase pause time on auditory-verbal compréhension of adult aphasia patients. Brain and Language, 3, 386-395.

**Leclerc, D.**, Freibergs, V. Canadian Journal of Psychology, 1971, pp. 292- 301.

**LeDoux, W.**, & Gazzaniga, M. (1981). A divided mind : Observations on the conscious properties of the separated hémisphères. In S. Springer & G. Deutsch (Eds.) Left Brain/Right Brain. San Francisco : W. H. Freeman.

**Lee, L, B.Sc, Tyrer, P.**, M.D., M.R.C.P., F.R.C. Psych. The Journal of Nervous and Mental Diseases, 1980, pp. 34-40.

**Lester, E.** « A Study of the Effects of Subliminal Activation of Merging Fantasies in Differentiated and Non-Differentiated Schizophrénies », Doctoral Dissertation, New York University, 1972.

**Leuba, C, & Bateman, D.** (1952). Learning during sleep. American Journal of Psychology, 65, 301-302.

**Levy, J. (1980).** Cérébral asymmetry and the psychology of man. In M. C. Wittrock (Ed.), The brain and psychology. New York : Kineston Ontario : Junica.

**Levy, J. (1977).** Variations in the latéral organization of the brain. Master lecture presented at the 85th Annual Convention of the American Psychological Association Meeting. San Francisco, California.

**Levy, I.** « Psychobiological Implications of Bilatéral Asymmetry » Hémisphère Function in the Human Brain, S. Dimond & J.G. Beaumont (Eds.), Wiley, New York, 1974.

**Libet, B., Alberts, N.W., Wright, E.W. and Feinstein, B.** : Responses of Human somatosensory cortex to stimuli below threshold for conscious sensation. Science 158, 1597-1600, 1967.

**Linehan, E.**, O'Toole, J. Journal of Abnormal Psychology, 1982, pp. 151- 157.

**Lowenfeld, J.** : Negative affect as a causal factor in the occurrence of repression, subception and perceptual défense. J. Pers. 29, 54-63, 1961.

**Lowenfeld, J., Rubenfeld, S. and Guthrie, G.** : Verbal inhibition in subception. J. gen. Psychol. 54, 171-176, 1956.

## M

**McConnell, J.V.**, Cutler, R.L. et McNeil, E.B. : Subliminal stimulation : an overview. Amer. Psychologist, 13 : 229-242, 1958.

**McCleary, R.A.** and Lazarus, R.S. : Autonomie discrimination without awareness. An intérim report. J. Pers. 18, 171-179, 1949.

**McCormack, J.J.**, Ed.D. (Unpublished doctoral dissertaton, East Texas State University, Texas, 1980).

**McGinnies, E.** : Emotionality and perceptual défense. Psychol. Rev. 56, 244- 251, 1949.

**Malamud, W.** and Linder, F.E. : Dreams and their relationship to récent impressions. Arch. Neurol. Psychiat. 25, 1081-1099, 1931.

**Manro, H.M.** and Washburn, M.F. : Effect of imperceptible lines on judgment of distance. Amer. J. Psychol. 19, 242-243, 1908.

**Martin, A.**, Ph.D. (Unpublished doctoral dissertation, New York University, New York, 1975.)

**Mathews, A.** and Wertheimer, M. : A « pure » measure of perceptual défense uncontaminated by response suppression. *J. abnorm. soc. psychol.* 57, 373-376, 1958.

**Mavissakaliam, M.**, Blanchard, E.B., Abel, G. and Barlow, D.H. : Responses to complex erotic sthnuli in homosexual and heterosexual maies. *Brit. J. Psychiatr.* 126, 252-257, 1975.

**Mendelsohn, E.M.**, Ph.D. (Unpublished doctoral dissertation, Yeshiva University, 1979).

**Mendelsohn, E.M.**, Ph.D. *The Journal of Nervous and Mental Diseases*, 1981, pp. 580-590.

**Miller, J.G.** : Discrimination without awareness. *Amer. J. Psychol.* 52, 562- 578, 1939.

**Moray, N.** : Attention : Sélective processes in vision and hearing. New York 1970.

**Murch, G.M.** : Die Nachwirkung unterschwelliger Reizung als eine Funk-tion der Zeit zwischen Reizdarbietung und Reaktion. *Z. exp. ang. Psychol.* 14, 463-473, 1967.

**Murch, G.M.** : Temporal gradients of responses to subliminal stimuli. *Psychol. Rec.* 17,483-491, 1967.

**Mykel, N.B., Ph.D.** (Unpublished doctoral dissertation, Georgia State University, Georgia, 1976).

**Mykel, N.B., Daves, W.F.** *British Journal of Psychology*, 1979, pp. 253- 258.

**NNisbett. R. & Wilson. T.** (1977). Telling more than we can know : Verbal reports on mental processes. *Psychological Review*, 84, 231-259.

**Nissenfeld, S. M.** (1980). The effects of four types of subliminal stimuli on female dépressives. *Dissertation Abstracts International*, 40, Ju 3.

## O

**O'Grady, Michael.** *Perceptual and Motor Skills*, 1977, pp. 1051-1056.

## P

**Pahnatier, J. R., & Bornstein, P. H.,** (1980). Effects of subliminal stimulation of symbiotic merging fantasies on behavioral treatment of smo-kers. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 168, 715-720.

**Palmatier, J.R.,** Ph.D. (Unpublished doctoral dissertation, University of Montana, Montana, 1980).

**Parker, K.A.** (1982). Effects of subliminal symbiotic stimulation on académie performance : Further évidence on the adaptation-enhancing effects of oneness fantasies, *Journal of Counseling Psychology*, 29, 19-28.

**Paul, I.H.,** Fisher, C. Journal of Nervous & Mental Diseases, 1959, pp. 315- 340.

**Pelletier, K. :** Toward a Science of Consciousness. Dell Publishing Co., 1978. Philpott, A., Wilding, J. British Journal of Psychology, 1979, pp. 559-563.

**Pine, F. :** Incidental stimulation : A study of preconscious transformations. J. abnorm soc. Psychol. 60, 68-75, 1960.

**Poetz O.** The relationship between experimentally induced dream images and indirect vision (1917). Monograph 7, Psychological Issues 1960 ; 2 : 41-120.

**Popper, K. R.,** & Eccles, J. C. (1977). The self and its brain. New York Springer International.

**Pushkash, M.,** Ph.D. (Unpublished doctoral dissertation, Marquette University, 1980).

## R

**Richardson, M.V.,** Ed.D. (Unpublished doctoral dissertation, University of Arkansas, Arkansas, 1981).

**Rosé, J.S. :** A study of subception. Papers in Psychol. 2, 51-57, 1968.

**Rubin, F.** (1970). Learning and sleep. Nature, 226, 447.

Rubin, F. (Ed), (1968). Current research in hypnopaedia. London : Mac- Donald.

## S

Sackeim, H.A., Packer, I.K., Gurr. R.C. « Hemisphericity, Cognitive Set, and Susceptibility to Subliminal Perception », Journal of Abnormal Psychology, 1977, 86, 624-630.

**Schiff, W. :** The effect of subliminal stimuli on guessing-accuracy. Amer. J. Psychol. 74, 54-60, 1961.

**Schurtman, R.,** Palmatier, J.R., Martin, E.S. The International Journal of Addictions, 1982, pp. 1157-1174.

**Schwartz, M.** and Rem, M.A. : does the averaged evoked response encode subliminal perception ? Psychophysiology 12, 390-394, 1975.

**Schwartz, M. and Shagass, C. :** Physiological limits for « subliminal » perception. Science 133, 1017-1018. 1961.

**Shevrin, H. (1978).** Evoked potential évidence far unconscious mental processes : A review of the literature. In A. S. Prangishvidi. A. E. Sherozia, & F. V. Bassin (Eds.). The unconscious : Nature, functions, methods of study. Tbilisi, U.S.S.R. : Metsniereba.

**Shevrin, H.** (1973). Brain wave correlates of subliminal stimulation, unconscious attention, primary-and secondary-process thinking, and repressiveness. Psychological Issues, 8, 56-87. (Monograph 30).

**Shevrin, H., & Dickman, S.** (1980). The psychological unconscious : A necessary assumption for all psychological theory. American Psychologist, 31, 421-434.

**Shevrin, H. and Fritzler, D.E. :** Visual evoked response correlates of unconscious mental processes. Science 161, 295-298, 1968.

**Shevrin, H. and Luborsky, L. :** The measurement of preconscious perception in dreams and images. An investigation of the Poetzl Phenomenon. *J. abnorm. soc. Psychol.* 56, 285-294, 1958.

**Shevrin, H. and Luborsky, L. :** The rébus technique : A method for studying primary-processes transformations of briefly exposed pictures, *J. nerv. ment. dis.* 133, 479-488, 1961.

**Shevrin, H.,** Smith, W.H. and Fritzler, D.E. : Average evoked responses and verbal correlates of unconscious mental processes. *Psychophysiology* 8, 149, 162, 1971.

**Shevrin, H.,** Smith, W.H. and Hoobler, R. : Direct measurement of unconscious mental processes : Average evoked response and free association correlates of subliminal stimuli. Proc. 78th annual convention. Amer. Psychol. Ass. 1970.

**Shevrin, H.,** Fisher, C. *Journal of Abnormal Psychology*, 1967, pp. 362-368.

**Shevrin, H. :** Does the averaged evoked response encode subliminal perception ? Yes. A reply to Schwartz and Rem. *Psychophysiology* 12, 395- 401, 1975.

**Shevrin, H.,** Smith, W.H. and Fritzler, D.E. : Repressiveness as a factor in the subliminal activation of brain and verbal responses. *J.nerv. ment, dis.* 149, 261-269, 1969.

**Shevrin, H.,** & Dickman, S. « The Psychological Unconscious : A Necessary Assumption for All Psychological Theory ? », *American Psychologist*, May, 1980, 35 (No. 5), 421-434.

**Shiffrin, R.M.** and Atkinson, R.C. : Storage and retrieval processes in longterm memory. *Psychol. Rev.* 76, 179-193, 1969.

**Shiffrin, R.M.** and Geisler, W.S. : Visual recognition in a theory of information processing. In : Solso, R.L. (Ed.) : *Contemporary issues in cognitive Psychology*. Washington D.C. 1973,

**Silverman, L.H.,** Spiro, R.H., Weissberg, J.S., & Candell, P. «The Effects of Aggressive Activation and the Need to Merge on Pathological Thinking in Schizophrenia, « *Journal of Nervous and Mental Disease*, 1969, 148, 39-51.

**Silverman, L.H., & Candell, P.** « On the Relationship Between Aggressive Activation, Symbiotic Merging Intactness of Body Boundries and Manifest Pathology in Schizophrenia, « *Journal of Nervous and Mental Disease*, 1970, 150, 387-399.

**Silverman, L.H.,** Candell, P., Pettit, T.F., & Blum, F.A. « Further Data on Effects of Aggressive Activation and Symbiotic Merging ou Ego Functioning of Schizophrenics, « *Perceptuai and Motor Skilis*, 1971, 32, 93-94.

**Silverman, L.H., Lwawer, J.S.,** Wolitzky, C, & Coron, M. « An expérimetal Study of Aspects of the Psychoanalytic Theory of Male Homosexuality » *Journal of Abnormal Psychology*; 1973, 83, 178-188.

**Silverman, L.H.,** Frank, S., & Dachinger, P. « Psychoanalytic Reinterpretation of the Effectiveness of Systematic Desensitization ;

Expérimental Data Bearing on the Rôle of Merging Fantasies », *Journal of Abnormal Psychology*, 1974, 83, 313-318.

**Silverman, L.H.**, Levinson, P., Mendelsohn, E., Ungaro, R., & Bronsteln. A « A Clinical Application of Subliminal Psychodynamic Activation: On the Stimulation of Symbiotic Fantasies as an Adjunct in the Treatment of Hospitalized Schizophrenics », *Journal of Nervous and Mental Disease*, 1975, 161, 379-392.

**Silverman, L.H.** « Psychoanalytic Theory : 'The Reports of My Death Are Greatly Exaggerated,' » *American Psychologist*, 1976, 31, 621-637.

**Silverman, L.H.**, Martin, A., Ungaro, R., & Mendelsohn, E. « Effect of Subliminal Stimulation of Symbiotic Fantasies on Behavior Modification Treatment of Obesity », *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 1978, 46, 432-441.

**Silverman, L.H.** « Two Unconscious Fantasies as Mediators of Successful Psychotherapy », *Psychotherapy : Theory and Practice*, 1979, 16, 215-230.

**Silverman, L.H.** « A Comprehensive Report of Studies Using the Subliminal Psychodynamic Activation Method », Unpublished manuscript, 1980.

**Silverman, L.H.** and Silverman, D.K. : A clinical-experimental approach to the study of subliminal stimulation. *J. abnorm. soc. Psychol.* 69, 158-172, 1964.

**Silverman, L. H.**, Martin, A., Ungaro, R., & Mendelsohn, E. (1978). Effect of subliminal stimulation of symbiotic fantasies of behaviour modification treatment of obesity. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 46, 432-441.

**Smith, G.J.W., Spence, D.P.** and Klein, G.S. : Subliminal effects of verbal stimuli. *J. abnorm. soc. Psychol.* 59, 167-176, 1959.

Somekh, D.E., Wilding, J.M. *British Journal of Psychology*, 1973, pp. 339- 349.

**Spence, D.P. and Ehrenberg, B.** : Effects of oral deprivation on responses to subliminal and supraliminal verbal food stimuli. *J. abnorm. soc. Psychol.* 69, 10-18, 1964.

**Spence, D.P., Holland, B.** : The restricting effects of awareness : a paradox and an explanation. *J. Abnormal Soc. Psychol.*, 64 : 163-174, 1962.

**Svyandoshch, A.** (1968). The assimilation and mémorisation of speech during natural sleep. In F. Rubin (Ed.). *Current research in hypnopaedia*. London : MacDonald.

## T

**Trimble, R. and Eriksen, C.W.** : « Subliminal cues » in the Müllertype illusion. *Percept. Psychophys.* 1, 401-404, 1966.

**Tucker, D. M.** (1981). Latéral bain function, émotion, and conceptualization. *Psychological Bulletin*, 89, 19-46.

**Tyrer, P., Lewis, P.**, Lee, I. *Journal of Nervous & Mental Diseases*, 1978, pp. 88-95.

**W**

**Walker, A. :** Music and the unconscious. Brit. Med. J., 2 : 1641-1643, 1979.

**Walker, P. Bristih Journal of Psychology,** 1975, pp. 347-356.

**Walker, P., Myer, R.R.** British Journal of Psychology, 1978, pp. 225-231.

**Wall, W.H. and Outhrie, G.M. :** Extinction of responses to subceived stîmulî. J. gen. Psychol. 60, 205-210, 1959.

**Wexler, B.E. :** Cérébral laterality and psychiatry : a review of the literature. Amer. J. Psychiat-, 137 : 279-291, 1980.

**Wilhelm H. und Becker, D. :** EEG-Veränderungen bei subiiimaler Darbietung emotional unterschiedlich wirlicsamer Wôrter. 29. Kongr.d. Deutschen Ges. f. Psychologie. Salzburg 1974.

**Williams, A.C. :** Perception of subliminal visual stimuli. J. Psychol. 6, 187- 199, 1938.

**Worthington, A.G. :** Semantic generalization and the mechanism of subception. Austral. J, Psychol. 13, 206-214, 1961.

**Worthington, A.G.** Perceptual & Motor Skills, 1964, pp. 823-882.

**Z**

**Zajonc, R.B. :** Response suppression in perceptual défense. J. exp. Psychol. 64, 206-214, 1962.

**Zajonc, R. B.** (1980). Feeling and thinking : Préférences need no inferences. American Psychologist, 35, 151-175.

**Zaidel, E.** (1978). Lexical organization in the right hémisphère. In P. Buser & A. Rougeul — Buser (Eds.) Cérébral correlates of conscious expérience. Amsterdam : Elsevier.

**Zaidel, E.** (1976). Auditory vocabulary of the right hemisphere following brain bisection or hemidecortication. Cortex, 12, 191-211.

**Zenhausen, R., Hansen, K.** Perceptual & Motor Skills, 1974, pp. 375-378.

**Zuckerman, S., Ph.D.** (Unpublished doctoral dissertation, New York University, New York, 1980).

**Zwosta, M., Zenhausen, R.** Perceptual & Motor Skills, 1969, pp. 699-704.

©2005, www.clubpositivo.com, todos los derechos reservados en todos los países.