



LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

PNL, aplicaciones, modelos, nuevos diseños, Updates, magia ...

E-book 42

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA INDICE

E-book Nro. 42 - COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

La mayoría de la gente no tiene ni la menor idea de la gigantesca capacidad que somos capaces de desarrollar de forma inmediata cuando enfocamos todos nuestros recursos para dominar un solo aspecto de nuestras vidas. Anthony Robbins

¿ES POSIBLE VIVIR SIN ESTRÉS?

Tips para una convivencia mas saludable

Por Silvia Hojenberg y Adrián Emens

Pág. 1 a 4

LA PNL Y EL ALIVIO DEL DOLOR CRÓNICO

por Libuška Prochazka y Richard Bolstad

Traducción de Marcel Genestar

Pág. 5 a 7

LOS VIRUS MENTALES

Definiendo el concepto

Por Javier López Sanz

Pág. 8

LOS VIRUS MENTALES Y SUS ANTÍDOTOS

Camino de sanación para la queja y la culpabilidad

Por Elías Saberner

Pág. 9 a 10

PNL, ENVEJECIMIENTO Y LONGEVIDAD

La vida en la línea del tiempo

Por Robert Dilts

Pág. 11 a 9

DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

El anillo del Rey. Cuento tradicional

Pág. 16

Textuales de Stephen Gilligan

Existen tres “energías arquetípicas” fundamentales y necesarias para completar con éxito procesos de cambio personales y profesionales:

FUERZA: poder, determinación, fortaleza

TERNURA: delicadeza, compasión

HUMOR: capacidad de jugar, flexibilidad, creatividad

Estas energías no las necesitamos aprender sino que nos vienen dadas .

Todo niño las posee en su interior .Según como se hayan desarrollado en la infancia por la influencia de los patrones familiares recibidos estarán mas o menos equilibradas. Como adultos podemos aprender a tenerlas centradas y el valor para combinarlas. Son como los colores primarios rojo ,azul ,amarillo.

Estas energías se pueden expresar en forma positiva o negativa ,de forma integrada o desintegrada, de forma centrada o no centrada. Se pueden expresar de forma verbal o no verbal .Lo importante es reconocer que tanto en su forma integrada o desintegrada tienen posibilidades infinitas de expresarse.

Se necesita fortaleza para seguir comprometido y fijar límites. La fortaleza sin las fuerzas equilibrante de la compasión y el humor, puede transformarse en violencia y agresión.

Se necesita compasión para conectarse a los demás, para lograr la totalidad emocional y para dar y recibir eficazmente el apoyo necesario para crecer. La compasión y la suavidad sin la fuerza y el humor se convierten en debilidad y dependencia.

Se necesita humor para encontrar perspectivas nuevas, para ser creativo y flexible. Pero el humor sin la fortaleza y compasión pueden volverse cinismo y engaño superficial.

El desafío es mantener estas tres fuerzas en equilibrio desde el centro de nuestra personalidad al llevar a cabo algún proceso de cambio, como un nuevo empleo, ascenso, etc. Cuando desistimos o cedemos nuestro centro de personalidad a cualquiera de estas energías, se desintegran y desarrollan su lado negativo.



¿ES POSIBLE VIVIR SIN ESTRÉS?

Tips para una convivencia más saludable

Por Silvia Noemí Hojenberg y Adrián Emens

*El cuerpo dice lo que las palabras no pueden.
Martha Graham*

El estrés es una respuesta normal y fisiológica que tiene una intención positiva (adaptarnos a las cambiantes condiciones del medio).

Es un estado de activación psicofisiológica que moviliza rápidamente nuestras reservas energéticas y nos prepara rápidamente para desarrollar una acción efectiva que nos permita superar la amenaza. Lo normal es que esa activación cese una vez resuelta la amenaza, pero cuando esta respuesta es excesiva y/o prolongada en el tiempo, este mecanismo se torna desadaptativo, pudiendo tener consecuencias negativas sobre nuestro bienestar psicofísico, nuestra calidad de vida, rendimiento profesional y nuestra salud física y mental.



Estamos rodeados de múltiples, diversos y repetitivos estresores en nuestra vida cotidiana lo que hace que la respuesta de estrés sea muchas veces inevitable. Por ello, más que evitar el estrés es crucial aprender a gestionarlo efectivamente para que no consuma nuestra energía y entonces tenga consecuencias negativas en nosotros. Por ello, es muy importante cultivar hábitos que favorezcan una adecuada recuperación de la energía.

A continuación detallamos algunos TIPS PARA CONVIVIR MÁS SALUDABLEMENTE CON EL ESTRÉS COTIDIANO.

EJERCICIO FÍSICO REGULAR

La práctica regular, por lo menos 30 minutos, la mayoría de los días de la semana, de una actividad física aeróbica (caminar, correr, bicicleta, natación, etc.) induce cambios estructurales y funcionales en nuestro cerebro, los que nos hacen menos vulnerables al estrés negativo y sus consecuencias. Además, durante el ejercicio físico se liberan endorfinas, sustancias químicamente similares a la morfina (potente analgésico) producidas por nuestro cerebro que nos ayudan a mitigar las molestias físicas y mejoran nuestro estado anímico y mental. Además el ejercicio aeróbico regular tiene consecuencias muy positivas sobre nuestra salud cardiovascular, músculo esquelético, peso y metabolismo, así como sobre todo el organismo en general.

ADECUADA ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN

8 vasos de agua por día pueden hacerte muy bien. Nuestro sistema nervioso, constituido por neuronas, requiere del agua para transmitir adecuadamente la información de neurona en neurona. Cuando tenemos sed, ya tenemos un 3% de deshidratación, por lo tanto no pensamos con la misma claridad, nos sentimos embotados, nos baja la presión, podemos marearnos y hasta perder el conocimiento. Es importante saber, que no es lo mismo el agua que las bebidas azucaradas, ya que el organismo las reconoce como alimento y libera jugos digestivos, por lo tanto lejos de recuperar líquidos, los estamos perdiendo hacia la luz del estómago, duodeno e intestinos.

A su vez consumir azúcares refinados, aparte de incrementar nuestro peso, con el consiguiente riesgo de diabetes, hipercolesterolemia, consecuencias a nivel vascular, articular y de otros órganos, nos produce sensación de bienestar, por liberación de endorfinas, pero esta sensación es transitoria y cuando el nivel de endorfinas desciende, (no duran más de 30 minutos en sangre), nos sentimos más cansados, angustiados o deprimidos que antes de realizar la ingesta del dulce. Por ello la recomendación para elevar dichas hormonas de forma más duradera y saludable, es la realización de ejercicio físico, arteterapia, música, baile, aromaterapia, entre otras estrategias.

ALIMENTOS PARA DISMINUIR EL ESTRÉS Y BAJAR EL CORTISOL:

Ricos en vitamina C: cítricos, pimientos, kiwis y frutillas.

SI NO LOGRAMOS CONCILIAR EL SUEÑO:

Una taza de cerezas, que son ricas en melatonina.

¿ES POSIBLE VIVIR SIN ESTRÉS?

Tips para una convivencia más saludable

Por Silvia Noemí Hojemberg y Adrián Emens

SI ESTAMOS ENOJADOS, MOLESTOS O IRRITADOS:

Consumir bananas, las mismas son ricas en triptófano que se sintetiza a serotonina (hormona de la felicidad), que está disminuida en personas con depresión

ANTIOXIDANTES:

Piña, ciruelas, arándanos, palta, uva, ají, frutos secos, legumbres, cítricos.

En el organismo se da un proceso denominado estrés oxidativo, que produce destrucción de la membrana celular, por la liberación de radicales libres, produciéndose daño y posterior muerte celular.

Estos alimentos por lo tanto, disminuyen el envejecimiento de los diversos órganos y tejidos, por lo tanto estaremos en mejores condiciones de responder frente las situaciones de estrés.

OMEGA3 Y OMEGA 6: Son ácidos grasos poliinsaturados, los mismos disminuyen el nivel de colesterol y de grasas que dañan la pared vascular y que por lo tanto producen daño a nivel de los órganos blanco: cerebro, corazón, ojos y riñón.

Dichos ácidos grasos están contenidos en pescados de agua fría como: atún, salmón, abadejo, anchoas, arenque, caballa, trucha, y mariscos. También en nueces, espinaca, berro, semillas de lino.

El hombre primitivo tenía una dieta rica en pescados y mariscos, esto permitió que su desarrollo neurológico fuera progresivo y pasara de caminar en cuatro patas hasta ser el hommo sapiens que todos conocemos. La ingesta de omega 3 y omega6 puede también contribuir a la mejora emocional de pacientes predispuestos a la depresión.

DESCANSO ADECUADO

Cuando dormimos nuestro cuerpo descansa, pero nuestro cerebro mantiene una considerable actividad. Es muy importante disponer de un suficiente número de horas de descanso nocturno, que es variable con la edad. A medida que envejecemos necesitamos menos horas de sueño. Una persona adulta necesita dormir unas 6-8 hs. diarias, y disponer de un sueño de calidad sin interrupciones significativas. En este sentido, vale mencionar una patología que puede alterar nuestro sueño reparador: el SINDROME DE APNEA/HIPOPNEA (roncadores con pausas)

Cuando roncamos, es importante hacer una consulta médica, muchas veces se debe a sobrepeso o problemas en las vías aéreas superiores.

Cuando hay pausas, son períodos de apnea, en que nuestro cerebro no oxigena adecuadamente, superficializamos el sueño, nos levantamos más cansados, más susceptibles e irascibles, podemos quedarnos dormidos en cualquier lado, prestamos menos atención y podemos hipertensarnos, tener más accidentes y bajar nuestro rendimiento laboral.

Existe un estudio, llamado polisomnografía, que nos permite hacer el diagnóstico resolviendo el problema con un aparato que se utiliza durante la noche, que no insufla oxígeno a mayores presiones. Siempre consultar al médico.

DESCANSOS FRECUENTES E INTELIGENTES DURANTE LA JORNADA LABORAL

La ingesta de omega 3 y omega6 puede también contribuir a la mejora emocional de pacientes predispuestos a la depresión.

DESCANSO ADECUADO

Cuando dormimos nuestro cuerpo descansa, pero nuestro cerebro mantiene una considerable actividad. Es muy importante disponer de un suficiente número de horas de descanso nocturno, que es variable con la edad. A medida que envejecemos necesitamos menos horas de sueño. Una persona adulta necesita dormir unas 6-8 hs. diarias, y disponer de un sueño de calidad sin interrupciones significativas. En este sentido, vale mencionar una patología que puede alterar nuestro sueño reparador: el SINDROME DE APNEA/HIPOPNEA (roncadores con pausas).

Cuando roncamos, es importante hacer una consulta médica, muchas veces se debe a sobrepeso o problemas en las vías aéreas superiores. Cuando hay pausas, son períodos de apnea, en que nuestro cerebro no oxigena adecuadamente, superficializamos el sueño, nos levantamos más cansados, más susceptibles e irascibles, podemos quedarnos dormidos en cualquier lado, prestamos menos atención y podemos hipertensarnos, tener más accidentes y bajar nuestro rendimiento laboral.

¿ES POSIBLE VIVIR SIN ESTRÉS?

Tips para una convivencia más saludable

Por Silvia Noemí Hojenberg y Adrián Emens

Existe un estudio, llamado polisomnografía, que nos permite hacer el diagnóstico resolviendo el problema con un aparato que se utiliza durante la noche, que no insufla oxígeno a mayores presiones. Siempre consultar al médico.

DESCANSOS FRECUENTES E INTELIGENTES DURANTE LA JORNADA LABORAL

Durante nuestra jornada laboral, la implementación de tiempos para el ocio creativo, lejos de representar una pérdida de tiempo suele reportar un beneficio para la salud mental y física de los trabajadores y un desempeño más productivo con beneficios para las empresas. (Ej: Google y sus espacios inteligentes de descanso)



Una rutina muy útil y efectiva para mejorar nuestro estado físico y nuestra conciencia corporal, reportando beneficios para nuestra mente, es la PAUSA KINÉSICA:

Sentados en la silla nos tomamos con mano izquierda del respaldo de la silla, el tronco debe estar derecho, mirando hacia adelante, nos permitimos sentir el estiramiento de los músculos de nuestro brazo, cervicales y espalda, esperamos 40 segundos, soltamos y volvemos al centro, hacemos lo propio con el lado contralateral y así repetimos dos veces con cada uno.

Tomamos el lateral izquierdo de la cabeza con nuestra mano derecha, dejamos caer nuestra cabeza hacia la derecha con el peso de nuestra mano, sin hacer rebotes, 40 segundos y repetir con el lado contralateral, hacerlo dos veces con cada lado, recordar volver siempre al centro, antes de cambiar de lado.

Colocar nuestras manos en la coronilla y con su propio peso llevar la cabeza hacia adelante para sentir el estiramiento de las cervicales. (40 segundos dos veces, siempre incorporándonos antes de la repetición)

- Llevar los brazos hacia adelante, entrelazar las manos con palmas hacia adelante, mantener 40 segundos y repetir, luego hacerlo por encima de nuestra cabeza.
- Llevar el tronco hacia adelante sobre nuestros muslos, con cabeza y brazos colgando, 40 segundos, incorporarse y repetir otros 40 segundos.
- Pararnos detrás del respaldo de nuestra silla, hacer punta de pie y apoyo, de manera alternada, esto es como una caminata, dos veces de 40 segundos, activando la circulación de nuestros miembros inferiores, evitando edemas, várices y trombosis.
- Luego tomarnos del respaldo de la silla, estirar brazos, quedar con espalda recta como una mesa, en línea con la cabeza y la cola, (sin sacar cola), colocar la cabeza con las orejas entre los brazos y la nariz, perpendicular al suelo.

Esta pausa lleva en total, aproximadamente 8 minutos.

PAUSA FIJANDO LA MIRADA

Observamos un objeto, durante un minuto, despojados de todo juicio, calificación o apego.

CULTIVAR RELACIONES SALUDABLES

El poder contar con vínculos interpersonales sanos y estable, familiares o amigos con quien contar y redes de apoyo social nos hace menos vulnerables al estrés.

DECIR LO QUE SENTIMOS

Es muy saludable, compartir nuestras emociones y sentimientos con otras personas en quien confiamos. Cuando el alma calla, es el cuerpo quien habla y lo hace a través de la enfermedad.

¿ES POSIBLE VIVIR SIN ESTRÉS?

Típs para una convivencia más saluda

Por Silvia Noemí Hojenberg y Adrián Emens

CULTIVAR EL SENTIDO DEL HUMOR

La sonrisa y la risa son canales de rápido acceso al sistema límbico, esa parte de nuestro cerebro que gestiona nuestras emociones. Alguien dijo que la risa es la menor distancia entre dos personas. La risa hace que dos sistemas límbicos que se encuentran resuenen rápidamente, en una profunda conexión emocional.

ARTETERAPIA-CROMOTERAPIA-MANDALAS.

Hoy en día contamos con libros y revistas con plantillas impresas prediseñadas para colorear, que nos invitan a volcar nuestra atención y creatividad en la tarea de colorearlas. Entre ellas están los mandalas, "círculos sagrados" en idioma sanscrito, muy utilizados desde épocas milenarias en Oriente para la meditación y más recientemente introducidos en Occidente con gran difusión. La tarea de colorearlos suele ser muy efectiva para relajarnos e introducirnos en las prácticas meditativas así como también para hacer foco en casos de dispersión de nuestra atención, entre otros efectos benéficos.

PROGRAMAR UN DÍA FELIZ.

Cuando recién nos despertamos y antes de levantarnos de la cama y entrar en el ruido de nuestras rutinas cotidianas, solemos estar en un estado particular de nuestra mente que, por la frecuencia de ondas cerebrales que lo caracterizan, denominamos estado alfa. En él somos muy creativos y nuestro juicio crítico está aún dormido por lo que nos es más fácil imaginar el día que queremos tener como si pudiéramos verlo en una pantalla mental, enseñándole a nuestra mente que deseamos hacer.

SANTUARIO PERSONAL

Podemos elegir un lugar que sintamos especial en nuestro hogar para organizar "nuestro lugar" para descansar un rato, para meditar, para energizarnos. En él podemos poner objetos que nos transmitan energía positiva, recuerdos de logros, de buenos momentos, nuestros "talismanes", etc.

MEDITACIÓN

Meditar no es algo esotérico ni hace falta ser un monje, un gurú o viajar al Lejano Oriente para meditar. Tampoco se requiere una maestría para comenzar a hacerlo. Con algunos minutos al inicio puede ser suficiente e incluso con 1 minuto en medio de nuestra jornada de trabajo, como propone el Mindfulness de 1 minuto, puede ser suficiente para empezar. La meditación consiste en anclar y mantener placenteramente anclada nuestra consciencia, nuestra atención en el aquí y ahora. La respiración, como ya vimos, puede ser una valiosa herramienta para lograr este cometido, sin demasiado esfuerzo.

Existen múltiples formas de meditación. Una de ellas, bastante difundida en Occidente gracias al trabajo de Jon Kabat Zinn, médico y profesor de la Universidad de Massachusetts, es Mindfulness, que se traduce como Atención o Consciencia plena. Esta técnica, practicada originariamente durante siglos por monjes budistas, consiste en alcanzar y sostener un estado de atención plena, observando con curiosidad todo lo que nos sucede incluyendo nuestros pensamientos, sin juzgarlos.

Fred Kofman, un coach argentino internacionalmente renombrado, habla de un "camino meditativo", donde comenzamos silenciando nuestra mente, luego la observamos sin juzgar y luego la trascendemos. La práctica regular de una técnica meditativa no solo nos aporta serenidad y un mayor autoconocimiento y equilibrio interior sino también nos permite una efectiva recuperación de nuestra energía, disminuye nuestra vulnerabilidad al estrés, mejora nuestra salud psicofísica. Se ha demostrado que induce cambios estructurales y funcionales en nuestro cerebro que sustentan estos beneficios.

Esperamos haber contribuido a tu mayor bienestar!

Dra. Silvia Noemí Hojenberg
Dr. Adrián Emens

Silvia y Adrián son médicos, Trainers en PNL y Coaches
Son miembros de la Red Latinoamérica de PNL

LA PNL Y EL ALIVIO DEL DOLOR CRÓNICO

por Libuška Prochazka y Richard Bolstad

Traducción de Marcel Genestar

Alivio del dolor e hipnosis

Puede haber pocas tareas más satisfactorias que ver a una persona que ha sufrido el dolor físico durante meses o incluso años y que de repente descubre la forma de crear un bienestar interior total. El hecho de que ambos seamos profesionales de la salud y practicantes de la PNL ha tenido ventajas para los dos a la hora de escribir este artículo (Libuška es fisioterapeuta y Richard es enfermero). Cada uno de nosotros ha podido aplicar una combinación de PNL y tratamientos médicos estándar para la gestión de clientes con dolor crónico (de larga duración). Sin embargo, como se mostrará en los estudios de caso que exploramos aquí, un Practitioner en PNL sin conocimientos médicos previos puede lograr resultados aparentemente milagrosos en el alivio del dolor.



No es ninguna sorpresa que podamos aprender mucho sobre el alivio del dolor desde la propia Programación Neuro Lingüística. Los orígenes de la PNL se encuentran parcialmente en el trabajo de Hipnoterapia de Milton H. Erickson, cuya capacidad de aliviar el dolor fue estudiado por Richard Bandler y John Grinder en uno de los primeros libros de PNL. Ya en 1850, el cirujano inglés James Esdaile (1957) demostró que la hipnosis podría quitar el dolor agudo de una cirugía mayor, presentando de forma fiable una eficacia comparable a la anestesia química. Ha habido un montón de estudios experimentales que muestran cómo y hasta qué grado el dolor inducido artificialmente se puede aliviar con la hipnosis, pero ahora está bien establecido que los resultados clínicos del método son muy superiores a los experimentales.

En pocas palabras, es mucho más fácil detener el dolor de una persona que va a sufrir un corte en una cirugía de la vida real, de lo que cuesta detener el dolor que ha sido inducido experimentalmente a un voluntario que aceptó sumergir su mano en agua helada durante un pocos minutos.

Este hecho, por sí solo, nos dice algo muy importante sobre el alivio del dolor por "hipnosis". Funciona mejor cuando la persona realmente necesita que funcione. La técnica de la hipnosis no es una droga que funcionará independientemente de la actitud de la persona. Es una técnica que utiliza la actitud de la persona. De hecho, tal como veremos en ambas investigaciones y estudios de caso, el dolor está fuertemente determinado por la actitud de la persona. Por dicha razón, el hipnoterapeuta Joseph Barber recomienda que la Hipnoterapia para aliviar el dolor sólo se debe utilizar cuando:

1. El cliente no se aprovechará de la situación hipnótica para lastimarse aún más (por ejemplo, evitando la evaluación y tratamiento médico necesario; obviamente, alguien con dolor de larga duración se beneficiará de verificar cuidadosamente sus causas físicas antes de eliminar su malestar).
2. El cliente no va a perder otros beneficios derivados de su condición como paciente de dolor (por ejemplo, una compensación económica derivada de una acción legal; estos beneficios son a menudo llamados "ganancia secundaria").
3. El cliente puede gestionar la interacción personal que supone tratar con un hipnoterapeuta.
4. El cliente está dispuesto a asumir la responsabilidad de iniciar su tratamiento.

El dolor y el Cerebro

La investigación sobre el dolor en sí es intrigante porque el dolor no es el fenómeno que la mayoría de la gente piensa que es... o dicho de otra manera; dolor ES sobre todo lo que la gente piensa que es.

Permítanos explicarlo...

La piel, los músculos, los huesos y otros tejidos tienen células nerviosas con terminaciones especializadas para responder sólo a los estímulos suficientemente fuertes para causar daños en los tejidos. Estas terminaciones son llamados nociceptores y se vuelven más sensibles con la estimulación continua (a diferencia de la mayoría de las terminaciones nerviosas, que se vuelven menos sensibles después de un tiempo de estimulación). Los tejidos dañados liberan sustancias químicas tales como las prostaglandinas, que hacen que los nociceptores sean más sensibles y fármacos como la aspirina inhiben la producción de prostaglandinas.

LA PNL Y EL ALIVIO DEL DOLOR CRÓNICO

por Libuška Prochazka y Richard Bolstad

Traducción de Marcel Genestar

Cuando las propias células nerviosas están dañadas, los nociceptores pueden fallar repetidamente, produciendo dolor a largo plazo (crónico) que ya no proporciona al cerebro información útil sobre una lesión o peligro actual.

Los mensajes de los nociceptores pasan a través de las células nerviosas en la médula espinal, donde otras células nerviosas especializadas actúan como interruptores, decidiendo si los mensajes tienen prioridad suficiente para ser enviados al cerebro. El peligro más urgente sube la prioridad de un mensaje de dolor; pero el dolor que acompaña a una experiencia segura y agradable puede ser clasificado como irrelevante y nunca llegará al cerebro. Un producto químico natural que genera nuestro cuerpo, llamado endorfinas (liberadas durante el ejercicio, masaje u otras experiencias positivas, como la actividad sexual) desconectan la señal de dolor apagado en estos casos y los opiáceos como la morfina imitan la acción de estas endorfinas. Lo que significa este mecanismo medular de compuerta es que una persona que está contenta por alguna razón puede no sentir en absoluto el dolor producido por estímulos que son aparentemente bastante dolorosos. ¡Estos estímulos ni siquiera pueden acercarse al cerebro!

Si los mensajes superan el medular de compuerta, se transmiten al tálamo en el cerebro y desde allí al sistema límbico, donde la persona responde a ellos emocionalmente. Un bebé que se golpea la cabeza puede sentir dolor extremo mientras está solo, pero relajarse y dejar de llorar cuando está cuidado por alguien conocido. Tales contextos emocionales amplían o reducen las señales de dolor mucho antes de que lleguen a la corteza cerebral y se registren conscientemente. En el caso de un bebé que es "consolidado" después de golpearse la cabeza, los estímulos de dolor se han podido sentir, pero se sentían en un contexto tal que no se consideran significativos.

El dolor que persiste o recurre por más de seis meses se llama dolor crónico. El dolor crónico parece alterar el procesamiento en el cerebro, por lo que hay una actividad anormal en los nociceptores en la corteza somatosensorial (la zona del cerebro que finalmente registra las sensaciones cinestésicas que usted entiende que han ocurrido en una parte del cuerpo). Cuando el cerebro se escanea utilizando PET (tomografía por emisión de positrones) esta anomalía es clara. Los estudios realizados por Pierre Rainville, Catherine Bushnell y Gary Duncan (2001) muestran que las sugerencias hipnóticas pueden aumentar o disminuir esta actividad anormal en el dolor crónico y por lo tanto alterar la experiencia del dolor. Otros estudios más recientes, que utilizan escáneres de fMRI (imagen de resonancia magnética funcional) muestran que la mera expectativa de dolor produce el 40% de la respuesta producida por el dolor "real" en los receptores del dolor en la corteza del cerebro.

Los investigadores Dennis Turk y Akiko Okifuji explican los resultados de varios estudios que muestran que "En el dolor crónico, la ansiedad y el miedo relacionado con el dolor pueden acentuar realmente la experiencia del dolor ... Cuando personas con síntomas de dolor se exponen a una situación temida (por ejemplo, subir un tramo de escaleras), algunos experimenten una cascada de respuestas de evitación ... Los pacientes temerosos parecen atender más a las señales de amenaza y también ser menos capaces de ignorar la información relacionada con el dolor".

En resumen, el "dolor", tal como lo conocemos, es en gran parte el resultado de nuestra forma en cómo pensamos en él. Milton Erickson decía "El dolor es un complejo, una construcción, compuesta de dolor pasado recordado, de la actual experiencia de dolor y el dolor anticipado del futuro... Los estímulos inmediatos son sólo el tercio central de toda la experiencia. Nada intensifica tanto el dolor como el temor de que estará allí a la mañana siguiente... Por el contrario, la conciencia de que el presente dolor es un evento único que conducirá definitivamente a un final agradable, sirve en gran medida para disminuir el dolor".

¿Cómo la Hipnosis puede ser usada para alterar el dolor

Esto no niega que la estimulación real de los nociceptores en el cuerpo producirá, a menudo, respuestas dolorosas. Sólo estamos señalando que experimentar dolor requiere mucho más que esta estimulación.

La investigación realizada por Harold Crasilneck y James Hall, muestra que la mejora exitosa del dolor de origen orgánico ("físico") por medio de la hipnosis tiende inicialmente a operar a la misma velocidad que la mejora de analgésicos químicos, tales como la morfina (es decir, desaparece el alivio del dolor en las horas sucesivas).

LA PNL Y EL ALIVIO DEL DOLOR CRÓNICO

por Libuška Prochazka y Richard Bolstad

Traducción de Marcel Genestar

El dolor de origen funcional (es decir, que no puede ser explicado por las condiciones físicas actuales) puede ser inmediatamente aliviado por días, semanas o incluso permanentemente.

El propio Milton Erickson sufría de dolor orgánico crónico y necesitaba hacer frente a ese dolor a diario. Señaló que el sueño por lo general interrumpe su alivio hipnótico del dolor, de modo que él se despertaba con la necesidad de restablecer el estado. Por esta razón, la mayoría de los hipnoterapeutas recomiendan enseñar a los clientes la auto-hipnosis para hacer frente a su propio dolor orgánico.

Milton Erickson categorizó once métodos para abordar el dolor mediante la hipnosis. Estas categorías, que se superponen un poco, son:

1. Sugiriendo directamente que el dolor desaparece.
2. Sugiriendo indirectamente que el dolor desaparece (como hace Erickson en el estudio original de su trabajo que hicieron Bandler y Grinder en 1975, diciendo, por ejemplo en la página 37 de ese libro "Sabes Joe, una planta es una cosa maravillosa, y es tan encantadora, así de agradable sólo para ser capaz de pensar en una planta como si fuera un hombre. Podría esa planta tener buenos sentimientos, una sensación de confort ...")
3. Creación de amnesia hacia la experiencia pasada del dolor.
4. Creación de entumecimiento o analgesia en el área del cuerpo dolorida. En la hipnosis tradicional esto se hace enseñando a la persona a crear entumecimiento en su mano y luego "transfiriendo" este adormecimiento a la parte afectada del cuerpo.
5. Creación de una anestesia total mayor, haciendo que la persona imagine que está en algún lugar lejos del dolor.
6. Cambiando las sensaciones de dolor en sensaciones de picor, calor, frío u otras sensaciones menos molestas.
7. Desplazando el dolor a un área más manejable del cuerpo (por ejemplo, desplazar el dolor abdominal a una mano).
8. Disociación, haciendo que, por ejemplo, la persona imagine que están al otro lado de la sala, observándose a sí misma.
9. Reinterpretación del dolor como una sensación de pesadez, pulsación o movimiento.
10. Distorsionar la percepción del tiempo, de modo que un período prolongado de dolor parece pasar mucho más rápido.
11. Sugiriendo que el dolor se reduce a sí mismo muy poco a poco; tan gradualmente que la persona ni siquiera puede controlar si esto está sucediendo o no.

Estas categorías no abarcan todas las posibilidades que se nos ofrecen como profesionales de la PNL. La investigación de la relación entre el miedo y el dolor nos recuerda que el uso de procesos de reducción del miedo, como la cura de fobias de la PNL, a menudo eliminan el dolor por completo. Del mismo modo, la investigación muestra que cualquier metodología que da a la persona un sentido de autoeficacia (definida como una convicción personal de que se pueden llevar a cabo los comportamientos necesarios en la propia vida) reducirá el dolor.

Existe alguna evidencia en las investigaciones que sugieren que los diferentes enfoques hipnóticos afectan a diferentes etapas en el procesamiento del dolor, al igual que hacen diferentes fármacos analgésicos. En primer lugar, algunos enfoques parecen prevenir que el dolor sea percibido por la mente consciente, permitiendo al mismo tiempo que lo registren las zonas profundas del cerebro. Esto produce lo que algunos investigadores, como Ernest Hilgard, llaman "observador oculto".

En tales circunstancias, cuando se pide a los sujetos de investigación que señalen de manera no verbal si tienen dolor (por ejemplo, pulsando un botón), lo hacen a pesar de que conscientemente indican que se sienten bien. Esto parece ocurrir especialmente cuando se utilizan métodos tales como la disociación para tratar el dolor. En segundo lugar, los métodos de reducción del dolor que alteran directamente la sensación local, por ejemplo mediante la producción de entumecimiento, parecen actuar a nivel de la médula, evitando totalmente que los mensajes de dolor lleguen al cerebro. Un tercer tipo de técnica permite que el dolor llegue a la conciencia, pero altera el significado del mismo mediante la emocionalidad. Una persona subiendo una montaña puede experimentar considerable "dolor", pero su sentido de que éste es un evento muy emocionante anula las sensaciones físicas.



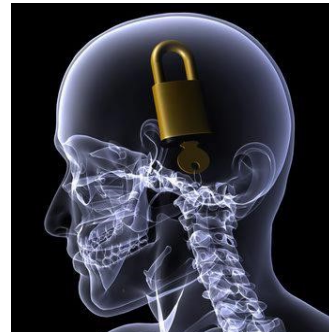
LOS VIRUS MENTALES

El enemigo interior

Por Javier López Sanz

8

Ya en su obra "Identificación y cambio de creencias", Robert Dilts parece referirse a los virus mentales al mencionar la existencia de determinadas estrategias mentales que conducen a situaciones autodestructivas. Parece referirse a ellos al hablar de la existencia de unos "terroristas internos", responsables de determinado tipo de interferencias que sabotean nuestros esfuerzos por lograr nuestros objetivos. Donald Lofland desarrolla este concepto presentado por Dilts - tal como el mismo reconoce - en su obra "Elimina los virus mentales con PNL". Analiza en detalle este concepto. Mientras Dilts hace referencia sólo a las creencias limitantes y a los conflictos de creencias, Lofland lo extiende el concepto a las cinestesias y a otras formas resultantes de las combinaciones de ambos tipos.



Los virus mentales serían, al igual que los virus biológicos y los informáticos, programas. Mientras que los primeros lo son de tipo genético y los segundos están hechos de cadenas de instrucciones del lenguaje informático correspondiente, los virus mentales serían estrategias mentales, construidas sobre la base de elementos del sistema nervioso. En todos estos casos, tiene "vida" propia. El objetivo de todos ellos es su propia reproducción - en el caso de los virus mentales, estaría representada por la generalización y la transmisión a otras personas -, y en ese desarrollo afectan a aquello que los aloja, hasta la fecha, de forma básicamente destructiva en todos los ámbitos. De forma específica, los virus mentales afectan a la congruencia mental, generando comportamientos autodestructivos.

Según Donald Loflan se pueden identificar cuatro tipos de virus: Los "desencadenantes", asociaciones que producen estados desagradables - los clásicos anclajes - como por ejemplo, alguien hace un gesto y eso nos saca de quicio, aunque no conozcamos a esa persona. Serían las estrategias mentales que se disparan con determinados anclajes. Los "restrictivos", creencias limitantes, por ejemplo, cuando intentamos abordar un nuevo proyecto, pero de pronto nos vienen dudas sobre nuestras capacidades. Los "Géminis", creencias correspondientes a partes en conflicto, por ejemplo, cuando por un lado queremos hacer algo interesante, pero nos cuesta levantarnos temprano para que nos dé tiempo. Todos estos constituyen el grupo de virus básicos. Por otro lado están los virus especializados, los que denominamos como "virus asesinos" que estarían en la base de las adicciones y la violencia, y que suelen ser combinaciones de los tipos anteriores.

Sin embargo, de igual forma que los otros virus pueden llegar a tener usos positivos para el ser humano, tanto los biológicos como los informáticos, los virus mentales, pueden resultar también útiles al integrar su intención positiva de forma adecuada. Como el propio Dilts propone, esa parte no puede ser destruida, pertenece a nosotros mismos, debe evolucionar e integrarse. Se debe interpretar como un aviso de que se necesitan nuevos recursos para poder avanzar hacia el estado deseado y superar las dificultades que surgen.

En este sentido, Donald Loflan propone su Terapia de Virus Mentales. La base de este modelo está en el reencuadre del significado de los acontecimientos. Propone cuatro enfoques: los factores que afectan a nuestro bienestar físico, como la práctica de actividades deportivas, la dieta y las técnicas de respiración, entre otras; las preguntas potenciadoras, preguntas que destacan aspectos positivos de lo que nos afecta; las técnicas de la PNL como el reencuadre de seis pasos, la técnica de compresión visual, entre otras y finalmente las técnicas de relajación mental que ayudan a una claridad mental que evita los efectos nocivos de esas estrategias mentales.

Este modelo, en mi opinión, resulta interesante porque dirige nuestra atención sobre determinados elementos de nuestro pensamiento y que están en la base de nuestras conductas no deseadas. Analiza el desencadenante y la intención positiva de cada uno de ellos, ofreciendo unas técnicas de tratamiento específicas para cada caso. Todo ello favorece a una más adecuada aplicación de las técnicas de cambio y a una más rápida elección, mejorando la efectividad de las intervenciones. Pero si nos limitamos a buscar soluciones remediadoras a los problemas que generan los virus mentales cuando aparecen, es como pensar que la mejor forma de curar una gripe es tomar constantemente medicación cada vez que aparece. La prevención es una actitud mucho más útil. Al igual que nos preparamos para no coger resfriados o protegemos nuestros ordenadores, también deberíamos proteger nuestra mente. Para ello debemos fomentar el hábito de la reflexión, de la introspección, y desarrollar una forma de pensar coherente. Esta es la mejor forma de mantener a raya la "epidemia".

LOS VIRUS MENTALES Y SUS ANTÍDOTOS

Camino de sanación para la queja y la culpabilidad

Por Elías Saberner

¿Es posible que estemos contagiados por una serie de virus mentales que empeoran nuestra salud psicológica y nuestro bienestar? La respuesta es sí, y ser conscientes de ellos y utilizar sus antídotos es necesario para vivir mejor y ser más felices.

Los virus mentales son un concepto de la Programación Neurolingüística que intenta explicar cómo un conjunto de creencias y de pensamientos actúan como un virus biológico, afectando negativamente a nuestras emociones, nuestro comportamiento, y en definitiva, reduciendo nuestra calidad de vida.

Además, los virus mentales tienen la característica de que se contagian y afectan a personas de nuestro alrededor, incluso a una sociedad entera.



A continuación presentaré los dos virus mentales principales: el “**Virus de la Queja**” y el “**Virus de la Culpabilidad**”.

El Virus de la Queja

Quejarse es seguramente es uno de los virus mentales más contagioso que existe, es un virus que desgasta, absorbe la energía, cierra las oportunidades de ver la belleza que tenemos delante de nuestros ojos, se enfoca en lo que NO tienes y no te deja disfrutar de lo que SÍ tienes.

El Antídoto: la Gratitud

Para vencer la queja el mejor antídoto es la Gratitud. Dar gracias nos reconforta y nos ayuda a ser conscientes del valor y de lo privilegiados que somos, ayuda a apreciar lo agradable, valorar lo simple, lo cotidiano, lo sencillo, lo que a veces pasa desapercibido pero contiene un valor incalculable.

En su libro “*El arte de amar*”, Erich Fromm afirma que “no es rico el que tiene mucho, sino el que da mucho”. En mi opinión, para dar es necesario ser consciente de lo que tienes. Quizás no sea más rico el que más tiene, sino el que es más consciente de lo que tiene. Es por ello, que la gratitud produce un efecto que te capacita para dar.

Beneficios de ser agradecidos

Existen diferentes estudios e investigaciones en diferentes universidades que indican que ser agradecidos mejora nuestro estado de ánimo, nos hace más felices y vivir con menos estrés, mejora nuestras relaciones, nuestra salud física, nos ayuda a dormir mejor, promueve el perdón, nos hace más generosos y más resilientes.

Valorando lo que tienes

En la sociedad en la que vivimos no es fácil ser agradecidos, pues al sistema consumista no le interesa personas que se sientan ricas con lo que tienen, sino personas que deseen consumir. Existen cosas que tienen tanto valor que no hay dinero que pueda comprarlo, sino más bien se necesita una conciencia que preste atención y valore lo que percibe. Ejemplos de ello son: un abrazo, una puesta de sol, el aire que respiramos, la salud para poder realizar ciertas cosas, la presencia de un familiar que apreciamos, la sonrisa de un niño, la naturaleza, un paseo por la playa, un buen libro, etc. Podría numerar infinidad de cosas que no requieren un gran esfuerzo y las tenemos a nuestro alcance.

Valorando y viviendo el presente

¿Cuántas cosas vivimos de forma cotidiana y no nos permitimos disfrutar de forma consciente? Llevamos un ritmo muchas veces demasiado acelerado, tanto que las pequeñas cosas no acabamos de disfrutarlas. Siempre hay que hacer algo, o debemos llegar a conseguir algo, demasiados “debes” y “tengo que”, que en lo sencillo y simple como tomar un café o dar un paseo se han vuelto insípidos, y hemos tenido que sobrellenar de azúcar y de aditivos a la vida para poder saborearla.

LOS VIRUS MENTALES Y SUS ANTÍDOTOS

Camino de sanación para la queja y la culpabilidad

Por Elías Saberner

Ejercicios prácticos para ser agradecidos

Una buena receta por ejemplo es hacer un **diario de gratitud**, escribir en una libreta 5 o 6 cosas todos los días de las cuales estar agradecidos.

Otra forma es darse tiempo, pararse, respirar y observar a tu alrededor algo que te produzca cierta admiración como por ejemplo una obra de arte, dar un paseo, observar la naturaleza, una flor, el reflejo de los rayos de sol sobre el mar, o cualquier otra cosa que a tu alrededor llame tu atención.

Otro ejercicio para valorar a las personas que nos rodean es **escribir una carta** a una persona para agradecer lo bueno que te ha dado esa relación, o lo que admiras de esa persona. Independientemente de si la entregamos o no, esto nos ayuda a no sólo ver sólo los defectos o las cosas que no hacen los demás por nosotros sino también a valorar aquellas cosas que han aportado a nuestra vida y los atributos que admiramos.

El Virus de la Culpabilidad

Otro de los virus mentales más importantes es la culpabilidad. La culpabilidad es un virus que se encarga de frenar que nos ocurran cosas buenas o disfrutemos de las que nos ocurren. Está alimentada por la creencia de que “no lo merezco” y “debo sufrir por mis errores”. La culpabilidad afecta negativamente a nuestra autoestima y a nuestro estado de ánimo, impide empezar de cero y abrirse a nuevas oportunidades que nos brinda la vida. La culpa también influye en nuestra identidad cuando tomamos en cuenta nuestros errores para definir quiénes somos.

Algo importante de la culpa es el poder que tiene de auto sabotear nuestros deseos y anhelos de alcanzar nuestras metas, aparecen ideas como “soy un fracasado”, “no me lo merezco”, “debería haberlo hecho bien”.

El Antídoto: la Responsabilidad

Para luchar contra la culpa tenemos un buen antídoto y es la Responsabilidad. La responsabilidad es una palabra preciosa compuesta por *respons-* (Respuesta) y *-abilidad* (habilidad), es decir, actuar de forma responsable es una habilidad de respuesta y, como toda habilidad, se aprende practicando. Por tanto, la responsabilidad es un aprendizaje como la vida misma, estamos aquí para aprender y crecer. Cada vez que te equivoques no te autocastigues, más bien sé consciente que estás aprendiendo y con los errores aprendemos. El fracaso en este caso no existe, existe un continuo aprendizaje y la oportunidad de volver a empezar con más experiencia.

Cómo nos hablamos cuando nos sentimos culpables

Nuestra actitud frente a la vida está más relacionada con las creencias y pensamientos que tenemos acerca de nosotros mismos que lo que realmente somos, es por ello preferible no juzgarnos por lo que hacemos, sino más bien analizar lo que hacemos, juzgar menos y meditar más.

Solemos utilizar el verbo ser cuando nos equivocamos, por ejemplo nos hablamos a nosotros mismos como “soy un fracasado” o es “que soy así o así” en lugar de utilizar otros verbos como “he estado mal”, “no he actuado de la mejor forma” o “podía haberlo hecho mejor”. Utilizar el verbo *ser* cuando nos hablamos puede implicar creencias menos facilitadoras al cambio, porque tienen una connotación de identidad. En cambio, reconocer y darnos cuenta de los errores en función de las circunstancias no nos afecta a quiénes somos sino que nos ayuda a aprender y seguir creciendo.

Cúrate de virus mentales

Es curioso que la **gratitud** y la **responsabilidad** pueden estar íntimamente relacionadas en muchas experiencias de la vida, como por ejemplo ante una pérdida podemos dar gracias por la oportunidad de disfrutar de la relación con nuestros seres queridos, del puesto de trabajo, o de cualquier otra cosa mientras la tuvimos, porque estas experiencias nos ayudan a aprender. De esta forma, ante cualquier pérdida o equivocación estamos siendo responsables de nuestra forma de pensar, de nuestros actos, y así terminar siendo más sabios y libres de lo que éramos.

Es importante ser conscientes de los virus mentales de la **queja** y la **culpabilidad**, y preguntarnos: *¿estoy valorando lo que tengo a mi alrededor?, ¿estoy enfocándome en lo que no tengo en lugar de apreciar y ver las oportunidades que tengo ahora mismo?, ¿cuándo me equivoco me culpabilizo y me autocastigo en lugar de ser responsable y aprender de mis errores?*

PNL, ENVEJECIMIENTO Y LONGEVIDAD

La vida en la línea del tiempo

Por Robert Dilts

11

Vivir una vida larga y vital es una meta que la mayoría de nosotros compartimos. Sin embargo, la forma exacta en que puede lograrse se ha mantenido como un enigma en gran parte sin resolver. ¿Cuál es la clave de la longevidad? ¿Cómo es posible mantener una perspectiva juvenil y el nivel de energía a medida que avanzamos en años? ¿Cuáles son los "secretos" de aquellas personas excepcionales que han dominado los retos de la vida?

Estudios sobre longevidad

Una expresión del interés general en el tema de la longevidad es la gran cantidad de datos estadísticos que se han reunido acerca de individuos y comunidades que alcanzan edades inusualmente avanzadas.

Esta información se puede dividir en dos categorías: 1) datos sobre comunidades que, como grupo, alcanzan una edad promedio excepcionalmente alta, y 2) datos sobre individuos que alcanzan edades inusualmente altas en comparación con sus pares en la misma comunidad.

Un ejemplo de investigación en la primera categoría (comunidades saludables) es el estudio de habitantes de áreas como la región de Hunza en Pakistán y Abkhasia en Rusia. Un ejemplo del segundo tipo de investigación (individuos sanos) sería el estudio de George Gallup (1966), que investigó los hábitos y el estilo de vida de 402 estadounidenses con una edad promedio de 99 años.

El método principal para llevar a cabo la investigación estadística sobre la longevidad implica el contraste de personas de larga vida o comunidades con seres vivos más cortos. Como resultado de este contraste se determinan diferencias estadísticamente significativas. Todas las relaciones descubiertas de esta manera son de naturaleza correlacional. Por ejemplo: la investigación estadística muestra que el consumo moderado de alcohol se correlaciona con la edad alta, no demuestra que en realidad causa la edad alta. Siempre existe la posibilidad de un tercer factor que provoca tanto el consumo moderado como la alta edad. La investigación estadística podría establecer una correlación entre comer helado y la muerte por ahogamiento; El tercer factor en este caso es el clima caliente. En segundo lugar, este tipo de investigación se ocupa de los promedios. Y como dice el refrán: "Puedes ahogarte fácilmente en la mayoría de los ríos con una profundidad media de tres pies".

Las correlaciones que se han encontrado de esta manera, involucran factores hereditarios, factores conductuales y nutricionales, factores de personalidad y factores sociales. Pueden resumirse de la siguiente manera:

Comunidades e individuos de larga vida (en promedio):

1. Tener padres y familiares cercanos que también alcanzan edades altas y tienen una baja incidencia de enfermedades coronarias y hereditarias.
2. Beber moderadamente (1 o 2 bebidas al día) y no fumar.
3. Coma bajo en grasa, baja en azúcar, las dietas bajas en calorías y no tienen sobrepeso.
4. Haga ejercicio con regularidad pero no excesivamente.
5. Son flexibles, relajados, determinados, alegres, optimistas e inteligentes (CI superior al promedio).
6. Evite situaciones de alto riesgo.
7. Tener relaciones duraderas (amigos y cónyuge).
8. Tener relaciones sexuales al menos 1 o 2 veces por semana.
9. Experimente una tasa de cambio moderada o lenta en sus vidas.

A pesar de que los datos estadísticos no demuestran ninguna relación causal, proporciona un cuadro ideal (y compuesto) bastante claro del estilo de vida y la personalidad de los 90 años activos y sanos. Él o ella es una persona feliz y flexible con un estilo de vida moderado y equilibrado y relaciones sociales armoniosas. La siguiente pregunta entonces se convierte en: "¿Cómo uno se convierte en tal persona?" Dado que la mayoría de las personas en nuestra sociedad ya saben que el estilo de vida descrito es saludable, sabemos que una simple instrucción como "Vive feliz y moderadamente" no es suficiente.



PNL, ENVEJECIMIENTO Y LONGEVIDAD

La vida en la línea del tiempo

Por Robert Dilts

12

Queremos encontrar los procesos psicológicos que organizan la mayoría de los factores estadísticamente significativos en un patrón de vida consistente que se puede mantener de manera relajada y casi automática. Sabemos aproximadamente lo que hace una persona vital, ahora necesitamos saber cómo lo hace.

La mayor parte de esta información, sin embargo, está en el nivel de los factores de comportamiento, ambientales y generales de la personalidad. Faltan dos elementos cruciales:

1. Un análisis en profundidad de los procesos psicológicos específicos implicados, y
2. Una forma de consolidar todos estos datos en un sistema integrado de patrones de vida que puede ser fácilmente alcanzado por la persona promedio.

Para implementar tal sistema, necesitamos explorar los factores psicológicos generales requeridos para organizar y apoyar los patrones conductuales y ambientales. Las estrategias cognitivas, las creencias, la identidad y las cuestiones "espirituales" influyen en nuestra voluntad de vivir, en nuestra capacidad para hacer frente al estrés creado por las transiciones de la vida y nuestra capacidad de establecer patrones de vida consistentemente saludables. La importancia de estos niveles más profundos de organización es cada vez más reconocido por la profesión médica. Por ejemplo, el Dr. Peter Van Der Schaar, director del Centro Biomédico Internacional de los Países Bajos (cirujano cardiovascular de más de 25 años y especialista ortomolecular que estudia los aspectos bioquímicos de la extensión de la vida), propone que todos los conocimientos quirúrgicos y químicos son básicamente impotentes para extender la vida, a menos que el paciente sea capaz de establecer patrones de vida saludables en general.

Influencias Psicológicas sobre la Salud y el Envejecimiento

Además de los factores ambientales y de comportamiento, también se ha demostrado que los factores psicológicos influyen en la salud del envejecimiento de las personas. Rodin (1986) cita una relación entre la salud y un sentido de control en las personas mayores. Sus estudios demostraron que había efectos perjudiciales en la salud de las personas mayores cuando su control de sus actividades estaba restringido; En contraste, las intervenciones que mejoraron las opciones para el control de los pacientes de hogares de ancianos promovieron la salud.

Rodin también informó de una relación entre la salud física, sentido de control y "síntoma de etiquetado" en personas de todas las edades. Es decir, el sentido de control de una persona afectó la forma en que experimentó y etiquetó las sensaciones corporales como síntomas relevantes para la salud o la enfermedad y viceversa. En otras palabras, las personas que tienen menos de un sentido de control son más propensas a etiquetar una sensación física como un "síntoma" de la enfermedad. Del mismo modo, la etiqueta dada una sensación física particular afectará el grado de control que una persona siente al respecto.

Ciertamente, en los últimos años, el conjunto de datos que conectan la salud y la actitud ha crecido significativamente. Existen numerosos indicios de que la actitud de una persona de edad avanzada hacia la vida puede influir en su salud de muchas maneras. La PNL tiene mucho que añadir a esta exploración.

Con las herramientas y procesos proporcionados por la Programación Neuro-Lingüística, podemos comenzar a construir un modelo pragmático de los elementos psicológicos necesarios para vivir una vida larga y vital. La PNL se ha aplicado ya al estudio de cómo las estrategias mentales y los sistemas de creencias influyen en la enfermedad (Dilts, 1980, 1983, 1990). Las técnicas de la estrategia y de la creencia fueron desarrolladas para ayudar a gente a tratar la enfermedad más con eficacia, pero estas técnicas han sido naturalmente remediales por naturaleza. La extensión de la vida implica más que evitar y superar la enfermedad - requiere estrategias y creencias que nos permitan lograr patrones de vida y actitudes positivas en general.

Modelando la longevidad

La PNL fue desarrollada originalmente a través del modelado de los patrones cognitivos, lingüísticos y de comportamiento compartidos de terapeutas excepcionales como Fritz Perls, Virginia Satir y Milton Erickson. Los mismos principios de modelado se pueden utilizar para encontrar los patrones de las personas mayores excepcionales que han dominado con éxito el proceso del envejecimiento.

PNL, ENVEJECIMIENTO Y LONGEVIDAD

La vida en la línea del tiempo

Por Robert Dilts

13

En mayo de 1988, con Jaap Hollander llevamos a cabo un proyecto de modelado de la PNL para identificar las estrategias y creencias de cuatro personas holandesas mayores, vitales y activas. El proyecto se llevó a cabo en un taller de dos días y medio de duración, organizado por el Instituto de Psicología Ecléctica (IEP) de Nijmegen en los Países Bajos.

El taller incluyó a 35 practicantes de PNL avanzados que participaron en el diseño de modelos y ayudaron en la fase de observación. El programa comenzó con una sesión nocturna durante la cual se generaron y seleccionaron preguntas específicas de modelado. Las preguntas se centraron en cuestiones como transiciones de la vida, líneas de tiempo y percepción del tiempo, relaciones con otros significativos, creencias y valores personales, estrategias para afrontar el estrés, la enfermedad y la muerte, y actitudes sobre el envejecimiento. La siguiente es la lista de preguntas que se hicieron durante las entrevistas.

- a. ¿Te consideras una persona excepcional?
- b. ¿Cómo sabes que eres vital? ¿De dónde sacas tu energía?
- c. ¿Qué consideras que son las transiciones más importantes en tu vida?
- d. ¿Qué transiciones fueron las más difíciles? ¿Cómo se las arregló con ellos? ¿Cómo lidiar con el estrés y los problemas en general?
- e. ¿Qué ha cambiado más en ti en tu vida? ¿Qué ha permanecido igual?
- f. ¿Ha dejado atrás alguna parte de usted o de su vida?
- g. ¿Cambiarías algo sobre tu vida?
- h. ¿Cómo ve su futuro? ¿Cómo se relacionan con su pasado?
- i. ¿Cuál crees que es más importante para vivir una vida larga y vital: Mente, Cuerpo o Medio Ambiente?
- j. ¿Cuál ha tenido el papel más importante en su vida: Visión, Lenguaje o Sentimientos?
- k. Con el fin de vivir una vida larga y vital que es de mayor importancia: las cosas específicas que usted hace para mantener físicamente saludable o su enfoque general de la vida?
- l. ¿Qué le da su sentido de sí mismo o identidad? ¿Sientes que tienes una misión o propósito en la vida?
- m. ¿Cómo te influyó tu relación con: Tus padres? ¿Tus niños? ¿Tu compañero?
- n. ¿Tienes otros modelos además de tus padres?
- o. ¿Quién te influenció más? ¿A quién le estás más agradecido?
- p. ¿Cómo ha lidiado con la muerte de otros significativos? ¿Todavía están presentes en tu vida?
- q. ¿Cómo piensas acerca de la muerte en general?
- r. ¿Cómo lidiar con la enfermedad?
- s. ¿Cuál es la diferencia entre edad y juventud?
- t. ¿Cuál es su actitud sobre la relación entre trabajo y juego?
- u. ¿Cuáles son los valores más importantes para tener en la vida?
- v. ¿Cuáles son sus opiniones sobre temas espirituales como Dios y la vida después de la muerte, etc.?
- w. ¿Cuál es el papel de las emociones en tu vida?
- x. ¿El humor es importante para una larga vida?
- y. ¿Cuál es tu broma favorita?
- z. ¿Qué pregunta crees que es más importante para nosotros responder en nuestras propias vidas?

Conclusiones del estudio

Las reglas más básicas para un comportamiento efectivo y exitoso de acuerdo a la Programación Neuro Lingüística son:

1. Una meta fija futura.
2. Tener la evidencia sensorial necesaria para determinar con precisión su progreso hacia la meta.
3. Tener un conjunto variable de medios para llegar a su objetivo y la flexibilidad de comportamiento para implementar estas opciones.

PNL, ENVEJECIMIENTO Y LONGEVIDAD

La vida en la línea del tiempo

Por Robert Dilts

Cada uno de los modelos en el estudio de la PNL demostró una determinación obstinada para lograr sus propios objetivos en la vida y la flexibilidad de "rodar con los golpes" con el fin de llegar a esos objetivos. Además, cada meta tenía una expresión concreta - ya fuera en carreras de bicicletas, libros de escritura, actividades de la iglesia, o la moda y la naturaleza.

Los modelos violaron algunos de los datos estadísticos de estudios previos. Por ejemplo, en lugar de relaciones largas, cada uno había perdido por lo menos un cónyuge y algunos a una edad temprana. Todos ellos habían pasado por algunos cambios bastante difíciles y traumáticos como la guerra, etc. En lugar de los tipos de ambiente o eventos que rodearon a nuestros modelos, fue su acercamiento a estas experiencias lo que parecía ser la "diferencia que marca la diferencia".



Esta conclusión es apoyada por la evidencia médica creciente sobre la interacción entre la mente y el cuerpo. Los resultados de las entrevistas pueden resumirse como sigue.

Patrones para la extensión de la vida

Fisiología

Sea simétrico en gestos y movimientos.
Manténgase en movimiento mental y físicamente.
Canta.

Estrategias Cognitivas

Mira el lado positivo de las cosas.
Ser capaz de replantear situaciones aparentemente negativas.
Tener sentido del humor.
Aprenda de múltiples modelos a seguir.
Incorpore a sus seres queridos perdidos.
Integrar etapas de desarrollo anteriores.

Patrones del Meta-programa

Muévase hacia futuros positivos.
Tener un fuerte marco interno de referencia.
Coincidir con lo que ayuda y no coincide lo que no.

Creencias y Valores

Las relaciones son muy importantes.
Soy útil para otros.
La salud y la vitalidad son normales.
La vejez es un beneficio.
Tienes que trabajar para ello, y vale la pena trabajar para él.

Identidad

Tener una identidad estable.
Tener una identidad que sea congruente con la historia personal, familiar y cultural.

Espiritual

Tener una relación continua con lo espiritual.

Es interesante observar que estos resultados parecen coincidir con el consejo de otra persona mayor, más conocida y vital. Norman Vincent Peale, autor de *The Power of Positive Thinking* (que ha vendido 15 millones de copias en 40 idiomas desde 1952), dio las siguientes sugerencias para el éxito, la salud y la felicidad:

- Cree en sí mismo y montar su confianza en sí mismo.
- Mantén tu mente activa y aumentarás la energía.
- Piense en pensamientos positivos.

PNL, ENVEJECIMIENTO Y LONGEVIDAD

La vida en la línea del tiempo

Por Robert Dilts

15

- No tenga miedo de probar algo nuevo. Siempre se esfuerzan por la parte superior.
- No se fijen en la edad o la enfermedad.
- Tener fe en Dios.
- Amar a la gente y tratar de ayudar a los demás.

Peale, que todavía viaja y da conferencias regularmente, es un buen modelo para los efectos potenciales de su propio consejo.

El enfoque común de la vida compartido por los cuatro modelos en el estudio de PNL (y repetido por otros como Norman Vincent Peale) se puede resumir en los siguientes seis pasos:



Seis pasos para una vida larga y vital:

1. Mira el lado bueno y tiene un buen sentido del humor.
2. Sigue moviéndote pero nunca dejes atrás una parte de ti mismo.
3. Stick a quien eres y lo que quieres.
4. Relaciones de valor y aprender de diferentes personas.
5. Muévase hacia un futuro positivo.
6. Canta.

La esencia del mensaje de los modelos sobre cómo vivir una vida larga y vital parece ser *"concentrarse más en poner más vida en sus años que años en su vida"*, y la longevidad vendrá como un resultado natural.

Prácticas que promueven la longevidad

Una preocupación clave de PNL, por supuesto, es cómo poner esa información en aplicaciones prácticas una vez que se ha reunido. De acuerdo con la PNL, debemos responder a la pregunta: "¿Cómo instalamos las creencias y estrategias de estos modelos de ancianos vitales en otras personas?" En realidad, existen numerosos métodos para mejorar el desarrollo de sistemas de creencias positivas y actitudes. La repetición de afirmaciones verbales positivas y el uso de la sugestión hipnótica se han utilizado durante años para instalar creencias positivas. De hecho, un estudio mostró que los ancianos residentes de hogares de ancianos que simplemente recibieron sugerencias hipnóticas positivas para la salud y larga vida, vivieron un promedio de seis años más que los residentes en la misma institución que no recibieron ninguna sugerencia!

Las técnicas de visualización también existen y se ha demostrado que producen un impacto significativo en la salud - incluso en casos de enfermedad grave como el cáncer. Técnicas de reducción del estrés físico y relajaciones también están disponibles. Nuestros resultados de modelado indican que habría resultados positivos en el área de extensión de la vida de aprender a estar más en contacto con sus sentimientos y la fisiología.

Muchos de estos métodos, sin embargo, a menudo tienden a carecer del nivel de tecnología necesaria para construir las habilidades específicas y las estrategias necesarias para llevar a cabo con los resultados de tales sugerencias verbales o visualizaciones. A menudo son más propensos a tener éxito en ayudar a dirigir y organizar a las personas que ya tienen estrategias de afrontamiento disponibles para ellos.

La Programación Neuro-Lingüística provee muchas habilidades y técnicas específicas para desarrollar nuevas estrategias y creencias que involucran a todos los sentidos. Las técnicas de PNL, tales como **Reencuadre**, el **Nuevo Generador de Comportamiento**, las **Condiciones de Formalidad** para los **resultados** y el Estimulación Futura proporcionan herramientas específicas para aprender muchos de los procesos importantes descritos por los modelos en nuestro estudio. **Habilidades avanzadas de PNL**, tales como **Reimprinting**, **Swish Pattern** e **Integración de creencias conflictivas** pueden ayudar a las personas a superar las barreras a estas creencias y estrategias si lo necesitan.

DESDE EL REINO METAFORICO ...

16

El anillo del Rey

Cuento tradicional

Hubo una vez un rey que dijo a los sabios de la corte:

—Me estoy fabricando un precioso anillo. He conseguido uno de los mejores diamantes posibles. Quiero guardar oculto dentro del anillo algún mensaje que pueda ayudarme en momentos de desesperación total, y que ayude a mis herederos, y a los herederos de mis herederos, para siempre. Tiene que ser un mensaje pequeño, de manera que quepa debajo del diamante del anillo.

Todos quienes escucharon eran sabios, grandes eruditos; podrían haber escrito grandes tratados, pero darle un mensaje de no más de dos o tres palabras que le pudieran ayudar en momentos de desesperación total...



Pensaron, buscaron en sus libros, pero no podían encontrar nada. El rey tenía un anciano sirviente que también había sido sirviente de su padre. La madre del rey murió pronto y este sirviente cuidó de él, por tanto, lo trataba como si fuera de la familia. El rey sentía un inmenso respeto por el anciano, de modo que también lo consultó. Y éste le dijo:

—No soy un sabio, ni un erudito, ni un académico, pero conozco el mensaje. Durante mi larga vida en palacio, me he encontrado con todo tipo de gente, y en una ocasión me encontré con un místico. Era invitado de tu padre y yo estuve a su servicio. Cuando se iba, como gesto de agradecimiento, me dio este mensaje —el anciano lo escribió en un diminuto papel, lo dobló y se lo dio al rey—. Pero no lo leas —le dijo— manténlo escondido en el anillo. Ábrelo sólo cuando todo lo demás haya fracasado, cuando no encuentres salida a la situación.

Ese momento no tardó en llegar. El país fue invadido y el rey perdió el reino. Huía en su caballo para salvar la vida mientras sus enemigos lo perseguían. Estaba solo y los perseguidores eran numerosos. Llegó a un lugar donde el camino se acababa, no había salida: enfrente había un precipicio y un profundo valle; caer por él sería el fin. Y no podía volver porque el enemigo le cerraba el camino. Ya podía escuchar el trotar de los caballos. No podía seguir hacia delante y no había ningún otro camino... De repente, se acordó del anillo. Lo abrió, sacó el papel y allí encontró un pequeño mensaje tremendamente valioso, simplemente decía:

«ESTO TAMBIÉN PASARA».

Mientras leía «esto también pasará» sintió que se cernía sobre él un gran silencio. Los enemigos que le perseguían debían haberse perdido en el bosque o equivocado de camino, pero lo cierto es que poco a poco dejó de escuchar el trote de los caballos. El rey se sentía profundamente agradecido al sirviente y al místico desconocido. Aquellas palabras habían resultado milagrosas. Dobló el papel, volvió a ponerlo en el anillo, reunió a sus ejércitos y reconquistó el reino.

El día que entraba, de nuevo victorioso, en sus fueros hubo una gran celebración con música, bailes... El monarca se sentía muy orgulloso de sí mismo. El anciano estaba a su lado en el carro y le dijo:

—Majestad, este momento también es adecuado..., volved a mirar el mensaje.

—¿Qué quieres decir? —preguntó el rey—. Ahora estoy victorioso, la gente celebra mi vuelta, no estoy desesperado, no me encuentro en una situación sin salida.

—Escuchad —dijo el anciano—: este mensaje no es sólo para situaciones desesperadas; también es para situaciones placenteras. No es sólo para cuando estéis derrotado; también es para cuando os sintáis victorioso. No es sólo para cuando sois el último; también es para cuando sois el primero...

El rey abrió el anillo y leyó el mensaje: «Esto también pasará...», y nuevamente sintió la misma paz, el mismo silencio, en medio de la muchedumbre que celebraba y bailaba; pero el orgullo, el ego, habían desaparecido. El rey había comprendido el mensaje, se sentía iluminado.

Entonces el anciano le dijo: —Majestad, **recordad que «todo pasa». Ninguna cosa ni ninguna emoción son permanentes. Como el día y la noche, hay momentos de alegría y momentos de tristeza. Acéptalos como parte de la dualidad de la naturaleza porque son la naturaleza misma de las cosas.**