



LA MAGIA CONTINÚA

Revista Digital de libre Distribución

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

E-book 64

www.redpnl.net

LA MAGIA CONTINÚA

ÍNDICE

E-book Nro. 64 - COPYRIGHT ® RED L. DE PNL

Sin un sentido del tiempo, ¿cómo funcionaríamos en este mundo? No habría metas por las cuales esforzarse. No sabría siquiera quién soy, porque mi pasado me hace el que soy ahora. Creo que el tiempo es algo muy precioso, y necesitamos aprender a usarlo sabiamente, en lugar de desperdiciarlo. ECKHART TOLLE

DE PLACEBOS Y NOCEBOS

Presentación del Cuarto Encuentro Updates PNL - 2019 Rosario

Por Dr. Adrián Emens y Dra. Silvia Hojemberg

Pág. 1 a 5

NUESTRO HOGAR, NUESTRA MENTE

Del libro Conversaciones

Por Owen Fitzpatrick

Pág. 6 a 8

MÉTODOS DE CENTRADO

Del libro Trance Generativo

De Stephen Gilligan

Pág. 9 a 11

MIRANDO AL CORAZÓN DESDE LA PNL

Del libro PNL II, La siguiente generación

De Robert Dilts, Judith DeLozier con Deborah Bacon Dilts

Pág. 12 a 14

EL JUEGO SISTÉMICO

Del libro Coaching con PNL. Zen de PNL

De Miguel Ángel León

PÁG. 15 a 16

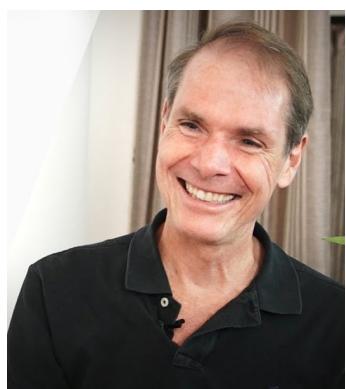
DESDE EL REINO METAFÓRICO ...

LA ISLA DE LAS EMOCIONES de Jorge Bucay

Pág. 17 a 19

Textuales de ROBERT DILTS

Las creencias son una fuerza muy poderosa dentro de nuestra conducta. Es bien sabido que si alguien realmente cree que puede hacer algo, lo hará, y si cree que es imposible hacerlo, ningún esfuerzo por grande que éste sea logrará convencerlo de que se puede realizar. Creencias tales como "Ya es demasiado tarde", "De todos modos no puedo hacer ya nada", "Me ha tocado a mí", pueden con frecuencia limitar el aprovechamiento integral de los recursos naturales de la persona y de su competencia inconsciente. Nuestras creencias acerca de nosotros mismos y de lo que es posible en el mundo que nos rodea tienen un gran efecto sobre nuestra eficacia cotidiana. Todos tenemos creencias que nos sirven como recursos y también creencias que nos limitan. Nuestras creencias pueden moldear, influir e incluso determinar nuestro grado de inteligencia, nuestra salud, nuestra creatividad, la manera en que nos relacionamos e incluso nuestro grado de felicidad y de éxito personal. Pero, si en verdad las creencias son una fuerza tan poderosa en nuestras vidas, ¿sería posible controlarlas para que no nos controlen ellas a nosotros? Muchas de nuestras creencias nos fueron implantadas durante la infancia por nuestros padres, por los maestros, por el entorno social y por los medios de comunicación, mucho antes de que nos diéramos cuenta de sus efectos o de que fuéramos capaces de elegir entre ellas. La PNL nos proporciona un poderoso y atractivo modelo mental y también un conjunto de herramientas de conducta que permiten el acceso a algunos de los mecanismos ocultos de las creencias.



DE PLACEBOS Y NOCEBOS

Ponencia del Cuarto Encuentro Updates PNL - 2019 Rosario

Por Dr. Adrián Emens y Dra. Silvia Hojemberg

Haciendo un poco de historia...

El término *placebo* es la conjugación en primera persona del futuro del indicativo del verbo en Latín *placere* (complacer) y se traduce como *yo complaceré*. Este término aparece ya en los salmos bíblicos que solían recitar las lloronas de la Edad Media, “*Placebo domino in regione vivorum*”, que significa yo complaceré al Señor en la tierra de los vivos. Dado que en aquella época se había hecho muy popular que los deudos de los difuntos contrataran a estas señoras para simular un dolor que les era ajeno, la palabra placebo comenzó a ser rápidamente asociada como un sustituto fraudulento de la realidad.



Podríamos afirmar que, en gran medida, la historia del placebo es tan antigua como la historia de la Medicina. Antes del advenimiento de la farmacología experimental moderna, la mayoría de los medicamentos que los médicos de la antigüedad administraban a sus pacientes eran placebos. Gran parte de las intervenciones terapéuticas estaban destinadas a complacer a los enfermos más que a curarlos, manifestándose la curación en muchos casos por el efecto placebo. El término aparecía en los diccionarios médicos ya en el siglo XVIII, definido como algo que simulaba ser un medicamento. Muchos médicos de la época sabían esto, pero también eran conscientes de que no disponían de mucho más ni mejor para ofrecer a sus enfermos y revelar este secreto, además de menoscabar su autoestima, redundaría en una reducción de su efectividad terapéutica.

Corría la Segunda Guerra Mundial y en los hospitales de campaña de los aliados ingresaban por doquier soldados con graves heridas de combate que debían ser rápida y efectivamente intervenidas, muchas de ellas quirúrgicamente. Allí se encontraba asignado en uno de estos hospitales un cirujano graduado en Harvard, el Dr. Henry Beecher, quien fue requerido en una de esas tantas oportunidades para intervenir a uno de esos soldados gravemente heridos.

En estas circunstancias era fundamental utilizar un analgésico potente como la morfina para poder asistir al herido sin riesgo de que colapsara por el dolor y pudiera sobrellevar el procedimiento de forma tolerable. Cuando el Dr. Beecher pidió que le trajeran morfina, se percató de que no había en ese momento y lugar disponibilidad de la misma y optó por inyectarle a su paciente solución salina, mientras éste la recibía convencido de que era morfina. Para sorpresa del Dr. Beecher, el paciente toleró muy bien la intervención con mínimas molestias.

Esta misma secuencia se repitió en muchas otras oportunidades con similares resultados, quedando plenamente convencido del poder de los placebos. Terminada la Guerra, de regreso a los EEUU decidió plasmar su experiencia y motivación sobre el efecto placebo en más de una decena de trabajos científicos sobre el mismo, publicando un histórico artículo de revisión que tituló “The powerful placebo” (El poderoso placebo) en la edición navideña de 1955 de la prestigiosa revista médica JAMA. En ella demostró toda su experiencia sobre la eficacia de los placebos, proponiendo además su utilización como control en ensayos clínicos de nuevas drogas, dando el puntapié inicial para los ensayos clínicos controlados y la farmacología experimental moderna.

¿Qué son los placebos y el efecto placebo?

El efecto placebo es el efecto terapéutico inducido por la utilización de un placebo. Este efecto no se limita sólo a la utilización de medicamentos, sino que también se lo observa asociado a procedimientos quirúrgicos y fisioterapéuticos.

En la literatura médica podemos encontrar diversas definiciones de placebo:

Una intervención diseñada para **simular** una terapia médica, que **no tiene efectos específicos** para la condición en que está siendo aplicada.

El Diccionario de la Real Academia Española lo define como “una sustancia que, **careciendo por sí misma de acción terapéutica**, produce **algún efecto curativo** en el enfermo si éste **la recibe convencido** de que esa sustancia posee realmente tal acción”

DE PLACEBOS Y NOCEBOS

Ponencia del Cuarto Encuentro Updates PNL - 2019 Rosario

Por Dr. Adrián Emens y Dra. Silvia Hojemberg

Shapiro los define como “algún **procedimiento o componente terapéutico** que es dado intencionalmente, buscando tener un efecto en un paciente, síntoma, síndrome o enfermedad, pero objetivamente **sin actividad específica para esa condición tratada.**”

El prestigioso tratado de Farmacología de Goodman & Gilman, texto de estudio de la materia en la carrera de Medicina, los define como cualquier **droga activa o inerte**, aunque específicamente se identifican con la administración de sustancias **farmacológicamente inertes disfrazadas** de medicamentos.

Hasta aquí podemos decir que los placebos carecen de mecanismos de acción específicos demostrados sobre la condición tratada aun cuando presentan efecto terapéutico sobre la misma. Para muchas condiciones clínicas tales como el dolor, el Parkinson, la depresión, etc., con la ayuda de las modernas técnicas de neuroimagen funcional disponibles se ha demostrado que el efecto placebo no se limita a cambios en los síntomas psíquicos, sino que también produce cambios fisiológicos objetivables, movilizando la química interna del organismo y activando en muchos casos los mismos mecanismos fisiológicos que generan el efecto terapéutico.

En el caso del dolor y la analgesia por placebo se ha demostrado la activación de vías descendentes desde áreas de la corteza cerebral (como el cíngulo anterior, la ínsula anterior, la corteza orbitofrontal) que modulan áreas del tallo cerebral y la sustancia gris periacueductal en la medula espinal, relacionadas con el dolor y ricas en receptores opioides (que responden a nuestros análogos internos de la morfina como las endorfinas, encefalinas y dinorfinas).

Además, sus efectos pueden ser bloqueados por los mismos antagonistas que el fármaco activo (por ejemplo, la Naloxona, antagonista de los efectos de la Morfina puede revertir el efecto analgésico de un placebo de morfina) e incluso pueden desencadenar similares efectos colaterales. También se activan otros mecanismos endógenos como las vías dopaminérgicas ascendentes de la recompensa, lo que se ha vinculado a la mejoría motora asociada a placebos en pacientes con enfermedad de Parkinson, así como también a los efectos antidepresivos y analgésicos, ya que las vías dopaminérgicas de la recompensa están estrechamente asociadas a los opioides endógenos de la analgesia.

También se ha evidenciado activación de vías endocanabinoides endógenas.

Los mecanismos de acción de acción de los placebos están claramente relacionados, como veremos luego, con las profundas interacciones Mente-Cuerpo.

Superando los prejuicios.

Tradicionalmente detrás del efecto placebo suelen esconderse algunos prejuicios peyorativos como sustitución, simulación y engaño colocándolo en un lugar, para muchos, reñido con la ética. En 2010, el Dr. Ted Kaptchuck de la Universidad de Harvard, realizó un estudio que incluyó 80 pacientes con colon irritable. A la mitad les dio un frasco con “pastillas placebo” y a la otra mitad no les dio nada. Al cabo de tres semanas, el 59 % de los pacientes del grupo placebo habían mejorado sus síntomas, exhibiendo una eficacia similar a los mejores fármacos para este trastorno.

Este estudio demostró que los placebos son efectivos aun cuando el que los recibe sabe que es un placebo, mientras crea en su eficacia. Estos hallazgos contribuyen a cambiar significativamente nuestra mirada de los placebos, ya que pasamos de suponer que “**funcionan porque creemos que son algo que no son**” a que “**funcionan porque creemos que funcionan**”. No hay engaño sino una firme creencia en su eficacia.

Cuentan que Bandler y Grinder, hacia fines de los años 70, motivados por el poder terapéutico de los placebos y las creencias detrás de ellos, se propusieron comercializar comprimidos farmacológicamente inertes, envasados en frascos rotulados explícitamente como “Placebos”, que irían acompañados de su respectivo prospecto donde se detallarían los porcentajes de efectividad de los mismos frente a distintas dolencias y enfermedades, incluyendo la sugestiva leyenda: “*Los placebos no son eficaces para todo el mundo, aunque podrían serlo para Ud.*” Incluso tuvieron en mente lanzar “Placebo Plus” con 20% más de potencia y hasta “Placebo Mega”. Se desconocen las causas por las que el proyecto no prosperó. Dilts llegó a utilizar lo que llamó “*pastillas imaginarias reales*” para pacientes con ciertas alergias, argumentando que, si bien “*no eran reales, iban a curar tu alergia y a cambiar tus sensaciones*”

DE PLACEBOS Y NOCEBOS

Ponencia del Cuarto Encuentro Updates PNL - 2019 Rosario

Por Dr. Adrián Emens y Dra. Silvia Hojemberg

Mecanismos detrás del efecto placebo

El efecto placebo es un fenómeno complejo cuyos mecanismos psico-neurobiológicos son una clara demostración del *poder de nuestros pensamientos y nuestras creencias sobre nuestra fisiología* y de que *somos unidades Cuerpo-Mente-Alma*. Las bases fisiológicas para comprender este tipo de interacciones podemos encontrarlas en:

- Los aportes del Dr. Robert Ader y la *psicoimmunoneuroendocrinología*, que propone la existencia de una red fluidamente interconectada, formada por nuestra mente y nuestros sistemas nervioso, endocrino e inmune (Red PINE).
- El trabajo de la neurofarmacóloga estadounidense Dra. Candace Pert y el descubrimiento de las que bautizó como “*moléculas de la emoción*”, neuropépticos capaces de llevar el mensaje de nuestras emociones a través de nuestros fluidos a cada una de las células de nuestro organismo.
- La capacidad de nuestro cerebro de remodelarse estructural y funcionalmente por las experiencias significativas de nuestra vida (*neuroplasticidad autodirigida*).
- La capacidad de nuestros genes de activarse o inactivarse en respuesta a las señales del medio ambiente (*epigenética*), considerando que el medio ambiente inmediato de nuestras células que contienen nuestros genes está formado por nuestro medio interno, por donde fluyen estas moléculas mensajeras de nuestras emociones, así como los nutrientes que incorporamos a nuestro cuerpo.



Además, todos estos mecanismos endógenos activados por el efecto placebo son una cabal demostración de que todos tenemos un *enorme poder de autosanación* y disponemos de una verdadera *farmacia interior*, capaz de proporcionarnos una amplia gama de fármacos endógenos, sin gastar un peso y en las proporciones más ecológicas para nuestro sistema.

Detrás de esta activación psicofisiológica que caracteriza al efecto placebo se han descripto algunos mecanismos claves tales como las creencias, las expectativas de resultado y el significado, la recompensa, la sugestionabilidad, las influencias del contexto sociocultural y el condicionamiento. Salvo este último, los demás parecen ser específicos del ser humano.

Las Expectativas de resultado:

actúan cuando creemos fuertemente en los efectos que una intervención tendrá, sean estos positivos o negativos (ver efecto nocebo), no siendo necesario haberlos experimentado previamente. Este mecanismo parece ser más importante para aquellos efectos más conscientes como aliviar un dolor o mejorar síntomas psicológicos. La mejor evidencia del poder de las expectativas lo constituye la menor efectividad de las terapias ocultas. Se demostró que el efecto analgésico postoperatorio de una inyección oculta (es decir sin que el paciente se percatara de ello) de 6-8 mg de morfina fue similar a una inyección de solución salina (placebo) a la vista del paciente.

Este efecto también pudo ser bloqueado con naloxona (antagonista de la morfina, señalando que se activan los sistemas opioides endógenos mediante la vía de la expectación. También, la dosis requerida de morfina para reducir el dolor fue mucho mayor con la administración oculta que abierta. De estos hallazgos podemos extraer dos importantes conclusiones: de utilizar un placebo es clave que se lo haga *a la vista* del paciente y cuando administraremos *un fármaco activo también*, para que las expectativas complementen y potencien el efecto terapéutico. Otro aspecto relacionado con las expectativas es el hecho de creer que un fármaco no es efectivo porque no está generando determinados efectos adversos, lo que puede ocurrir por ejemplo con algunos quimioterápicos para el cáncer, cuando no producen la esperada caída de cabello.

El Significado: cuanta más información sobre los beneficios de una intervención tenemos, más creemos en ella y, por ende, contamos con más posibilidades de responder favorablemente.

DE PLACEBOS Y NOCEBOS

Ponencia del Cuarto Encuentro Updates PNL - 2019 Rosario

Por Dr. Adrián Emens y Dra. Silvia Hojemberg

Al respecto, se realizó un estudio con trabajadoras de limpieza de dos hoteles en EEUU. A las trabajadoras de uno de los hoteles se les explicó pormenorizadamente los beneficios de la actividad física realizada en su trabajo sobre el consumo calórico y sus chances de bajar de peso al cabo de un mes de trabajo. A las trabajadoras del otro hotel no se les explicaron estos beneficios. Ambos grupos fueron similares en sus características demográficas y nivel de actividad realizada. Al cabo de un mes, las participantes del primer grupo mostraron una reducción significativa de su peso corporal respecto al grupo sin información específica.

El conocimiento compartido por parte del paciente y del médico sobre los beneficios de cualquier intervención potencian el efecto terapéutico de las mismas por este mecanismo.

El **condicionamiento** clásico pavloviano es una forma de aprendizaje asociativo según el cual un estímulo originalmente neutro o inerte (en este caso el placebo), que normalmente no provoca una respuesta, puede llegar a provocarla gracias a la conexión asociativa con otro estímulo que sí la provoca (droga activa), de tal manera que con sólo dar el placebo se activan los mecanismos fisiológicos aprendidos por la experiencia con la droga activa.

Esto resulta clave para explicar los efectos más inconscientes sobre los sistemas neuroendocrino e inmune y puede verificarse en animales como lo hicieron el Dr. Robert Ader y el inmunólogo Nicholas Cohen en el clásico experimento en el que administraron durante un tiempo agua endulzada con sacarina y ciclofosfamida, un fármaco que les producía dolor de estómago a las ratas, buscando condicionar el sabor dulce del agua con el dolor de estómago para que comenzaran a rechazarla y así medir cuánto tiempo duraba este rechazo condicionado. Lo que los sorprendió fue que las ratas comenzaron a sufrir graves infecciones y algunas de ellas murieron. Esto se debió a que la ciclofosfamida es un inhibidor del sistema inmunitario.

Entonces decidieron quitar la ciclofosfamida y siguieron dándole agua edulcorada con sacarina. Pese a no recibir más este fármaco inmunosupresor las ratas siguieron infectándose y muriendo. El agua endulzada (placebo) siguió activando la misma respuesta fisiológica sobre el sistema inmune que la ciclofosfamida sin estar ésta presente porque su sistema nervioso autónomo, que controla el funcionamiento del organismo, seguía enviando esa respuesta al sistema inmune ante la administración del mismo estímulo.

Factores que intervienen en el efecto placebo

El efecto placebo es *mensurable*. Para el análisis del efecto placebo se han empleado métodos similares a los utilizados con fármacos activos (curvas dosis respuesta, curvas efecto-tiempo, efectos acumulativos, etc.)

El efecto placebo presenta *gran variación interindividual e intraindividual* dependiendo del contexto y las circunstancias. Se pueden reconocer por lo menos cuatro grupos de factores que intervienen en esta gran variabilidad:

Factores relacionados con el paciente:

- Sugestionabilidad.
- Sistema de creencias.
- Expectativas de resultado
- Nivel de información (significado)
- Motivación, propósito, sentido de sanar.
- Estilo afrontativo optimista / Niveles de resiliencia.
- Confianza en el terapeuta y el sistema de Salud.
- Estado interno (niveles de ansiedad)

DE PLACEBOS Y NOCEBOS

Ponencia del Cuarto Encuentro Updates PNL - 2019 Rosario

Por Dr. Adrián Emens y Dra. Silvia Hojemberg

Factores relacionados con el terapeuta:

Prestigio.
Autoridad.
Actitud ante la enfermedad y la vida.
Contención (apoyo y aliento)
Capacidad empática y de liderazgo.
Lenguaje médico empleado.
Creencia y nivel de información del profesional respecto del efecto placebo.
El terapeuta es capaz de tener *poder placebogénico* por su sola presencia. La visita del anestesista previo al acto quirúrgico se asocia con mejor evolución postquirúrgica y menos quejas posteriores.

Factores relacionados con el contexto terapéutico:

Relación médico-paciente
Rapport
Redes de contención.
Transferencia y manejo de la culpa.
Rituales médicos.

Factores inherentes al propio placebo:

Las **submodalidades** juegan un rol muy importante en el efecto placebo, tanto en el caso de los placebos puros o inertes como en la eficacia terapéutica de los fármacos recetados que podemos comprar en la farmacia. Esto está muy estudiado y es tenido en cuenta por la industria farmacéutica a la hora de elaborar sus productos. Veamos algunos ejemplos.

El **color**: los comprimidos de color celeste son sedativos, los de color rosa son antidepresivos. El color rojo le confiere mayor potencia. A los colores verde y violeta se le han atribuido propiedades psicodélicas.

La **forma farmacéutica**: las cápsulas son más potentes que los comprimidos.

El **sabor**: los jarabes amargos son más efectivos que los dulces.

La **vía de administración**: la vía intramuscular es más potente que la vía oral, aun cuando la biodisponibilidad (es decir la disponibilidad de la droga en el sitio de acción luego de su administración) sea igual por ambas vías.

El **Precio**: una pastilla cara puede resultar ser más efectiva que una más barata.

También son gravitantes otros factores como la **publicidad**, la **fama** del producto (como veremos que ocurrió con los antidepresivos), las **modas**, la **novedad**, etc.

NUESTRO HOGAR, NUESTRA MENTE

Del libro Conversaciones

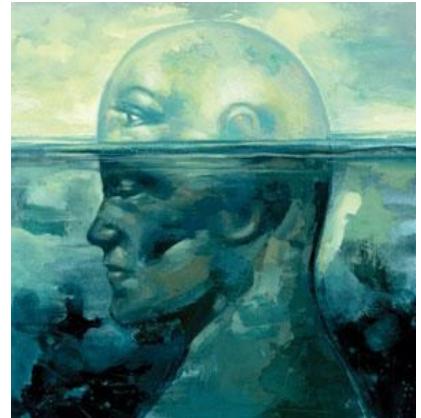
Por Owen Fitzpatrick

La manera en que pensamos e interpretamos el mundo, afecta cómo nos sentimos y nuestro estado mental en cualquier momento determinado. Para pensar y actuar más efectivamente así como con más

recursos, debemos aprender a alterar nuestros programas de pensamiento habituales. De esta manera, interpretaremos el mundo de la forma más inteligente, pensaremos de la forma más inteligente, y tendremos el más sabio estado - todo lo cual nos permitirá actuar de la forma más apta, y tener el más sabio estado mental- todo lo cual nos permitirá actuar de la forma más inteligente.

Tú vives en distintos hogares durante las diferentes etapas de tu vida. Trabajas en trabajos diferentes. El interior de tu mente es donde vives toda tu vida. No hay descanso ni receso de ello... Es tu hogar permanente. Así que, puedes ya sea lograr que sea un cielo en el cual vivir o un infierno que soportar. Es tu elección.

La verdadera libertad personal se trata de aprender cómo hacer que el interior de tu mente sea un maravilloso lugar para vivir.



Por lo tanto, necesitamos darnos cuenta de que la manera en que pensamos está conformada de cinco maneras de representarnos el mundo a nosotros mismos. Cuando sea que pensamos, hacemos imágenes particulares, sonidos, sensaciones, olores y sabores en nuestras mentes.

Ahora mismo, si te detienes a pensar en lo que hiciste ayer, lo más seguro es que te veas a ti mismo en una imagen de donde sea que hayas estado y te hablarás a ti mismo al respecto. El arte consiste en que tú aprendas cómo estás pensando y de que cambies eso, para que puedas hacer que tu mente sea un mejor lugar para vivir.

Todos tus pensamientos están hechos de imágenes, sonidos y sensaciones. Una vez que nos damos cuenta de cómo formulamos nuestros pensamientos, aumentamos nuestra habilidad de cambiarlos. Como nuestros sentimientos y comportamientos están determinados en gran medida por como pensamos, una vez que descubrimos como pensar de manera diferente, podemos lograr resultados más efectivos.

Por ejemplo, la gente generalmente tiene problemas porque cuando piensan acerca de cosas que los hacen sentirse tristes o enojados o asustados o solitarios o sobrecargados, hacen grandes películas y ven grandes imágenes de estos pensamientos negativos en sus mentes. Ellos usualmente se hablan a sí mismos incesantemente y en tono degradante.

Con frecuencia tienen un sentimiento que les presiona contra distintas partes de su cuerpo. Otras personas no son tan afectadas por sus problemas porque no hacen grandes imágenes ni se hablan tan negativamente. Por lo tanto, no crean el mismo tipo de malos sentimientos.

El truco es darte cuenta de cómo construyes tus imágenes cuando te sientes mal y cambiar cómo te representas estas imágenes. Comienza a hacer conciencia de la manera en que te hablas a ti mismo y cámbiala. Empieza a ser consciente de cómo experimentas tus sentimientos y cambia la manera como experimentas estos sentimientos.

Nosotros construimos imágenes y las situamos en posiciones particulares frente a nosotros - es como si pudiéramos verlas frente a nuestros ojos. A menudo estás metido profundamente en tus pensamientos, y no ves lo que está en el mundo externo, porque estás muy ocupado mirando tus pensamientos. Las imágenes que construyes están localizadas en algún lugar frente a ti. Son en color o en blanco y negro, brillantes u opacas, enfocadas o desenfocadas, de tamaño natural o más grandes o pequeñas, cercanas a ti o lejanas, y son ya sea una película o una imagen fija.

Los sonidos que escuchas internamente y la voz que utilizas para hablarte a ti mismo tendrán sus cualidades particulares incluyendo el volumen alto o suave, tono, resonancia y ritmo. Los sentimientos o sensaciones están localizados en ciertas partes de tu cuerpo y se mueven en una manera particular. Es en estas cualidades particulares de tus imágenes internas, sonidos y sensaciones, que te permitirá transformar la manera en que trabaja tu mente y eliminar las malas sensaciones que has tenido en el pasado.

NUESTRO HOGAR, NUESTRA MENTE

Del libro Conversaciones

Por Owen Fitzpatrick

Las cualidades específicas de cada sistema sensorial, o modalidad, son conocidas como submodalidades. Como una televisión tiene control de brillo, de color y de volumen, también nuestros cerebros tienen sus propios controles. Estos controles determinan lo que sentimos, y que tan intenso lo sentimos.

Las submodalidades son como los ladrillos con los que construimos nuestro mundo interior, son la divisa de la mente. Todos nosotros hacemos imágenes, nos hablamos a nosotros mismos, todos podemos escuchar sonidos internamente, tenemos sensaciones internas, sabores y olores.

La PNL explora cómo nuestros pensamientos son construidos a partir de estas modalidades sensoriales.

Considera lo que sería saber cómo manejar tu cerebro. ¿Qué sería posible cuando descubrieras cómo controlar tu propia experiencia del mundo? ¿Cómo nos capacita esto para construir estados más poderosos dentro de nosotros y con otros?

Simplemente por cambiar las submodalidades de un pensamiento o de una secuencia de pensamientos, tú puedes aumentar o disminuir que tan poderosamente sientes ese pensamiento.

Por ejemplo, imagina que te ves a ti mismo en un momento en el que te sentiste realmente bien. Ve una imagen pequeña, fija, en blanco y negro, como una fotografía. Nota que sensación tienes. Ahora imagina la imagen haciéndose más y más grande, como una pantalla de cine. Hazla muy brillante y colorida, conviértela en una película. Métete dentro de la imagen mirando a través de tus ojos, escuchando a través de tus oídos, y percibe los sentimientos y sensaciones mientras experimentas más vívidamente esta vez. Nota que tan fuerte percibes las sensaciones.

Lo que encontrarás es que la segunda experiencia se sintió mucho más intensa que la anterior. Eso es porque le estás diciendo a tu cerebro que piense diferentemente acerca de estas situaciones. Le estás enseñando a que te de un estallido de sensaciones similares a las que tuviste en ese momento.

Muchos animales funcionan por asociación. Ellos aprenden mediante las sensaciones que unen con algunas cosas. Por ejemplo, los perros llaman la atención de sus amos y a cambio reciben comida, agua o afecto, es decir, que asocian sus acciones con buenas sensaciones. De este modo, es más probable que lleven a cabo estos comportamientos.

Por otro lado, nosotros, como humanos, tenemos la habilidad de pensar de maneras más complejas y renunciar a las ganancias positivas en el futuro inmediato para lograr una meta en el largo plazo.

Nosotros podemos pensar de manera abstracta y tenemos una 'teoría de la mente' y podemos imaginar lo que sería ser la otra persona.

De aquí que nosotros podemos predecir los posibles pensamientos y comportamientos de los demás y planear nuestras propias acciones en respuesta a esto. La liberación de tu mente es un paso muy sencillo que puedes dar. La razón por la que muchos no dan este paso, es porque debe ser dado una y otra vez, muchas, muchas veces, antes de que se convierta en un hábito. Es sencillo de explicar y simple de realizar, pero debe ser repetido una y otra vez.

Nuestra química cerebral se ve afectada por cómo interpretamos los eventos y por cómo pensamos. Nuestro estado mental describe cómo es que nuestra química cerebral está actuando en cualquier momento dado. La liberación de tu mente deviene del siguiente principio: La realidad siempre depende de cómo la percibes. Aprende a percibirla de manera más útil y todo tu mundo será transformado. Este principio es algo que todavía tengo que estar recordándome, pero cuando lo hago, me trae de vuelta al entendimiento de lo que es la naturaleza de la realidad.

Este principio refleja lo que los científicos más destacados han estado diciendo por décadas, los místicos lo han estado diciendo a lo largo de los siglos, y los filósofos lo han estado discutiendo por milenios. En todo este tiempo, solo algunos lo han utilizado para con él, experimentar el mundo.

Utiliza este principio y tu mundo será transformado.

Esto es lo que hará la diferencia en tu vida. Si todo lo que sacaras de él fuera solamente este principio, tu vida mejoraría notablemente. Lo que experimentamos en nuestras vidas es filtrado por aquello que consideramos verdadero. Nuestras creencias determinan cómo experimentamos el universo. Es por esto que nunca experimentamos el mundo 'como es'. Solo lo experimentamos como 'somos nosotros'. Podemos resumir este principio al entendimiento de que el mundo cambia cada día, y que nuestra manera de pensar acerca del mundo, cambia también cada día. Nuestra química cerebral afecta el cómo recibimos las cosas dentro de nosotros, qué conclusiones alcanzamos acerca de lo que sucede realmente y cómo decidimos actuar con base en estos eventos.

NUESTRO HOGAR, NUESTRA MENTE

Del libro Conversaciones

Por Owen Fitzpatrick

A menudo, tenemos la misma cantidad de problemas cuando estamos en un estado bueno, lleno de recursos y productivo, que cuando lo hacemos en un estado pobre, sin recursos e improductivo. La diferencia está en que en el primer tipo de estado, actuamos de manera más efectiva y nos enfrentamos más efectivamente a las cosas. La clave está en comenzar de manera que hagamos tres cosas principalmente:

1. Debemos comprender que nuestra experiencia solo representa cómo las cosas nos 'parecen' a nosotros y que no es cómo las cosas son en la realidad.
2. Debemos dar los pasos necesarios para generar en nosotros, maneras efectivas para pensar productivamente y desarrollar estados químicamente positivos en nuestro cerebro como un hábito.
3. Debemos examinar el mundo de la manera más útil, a través de inteligentes sistemas de creencias y una actitud extraordinaria.

Una noche con Richard Bandler discutimos acerca de muchos de estos temas y decidimos que yo diseñaría preguntas y se las presentaría la próxima vez que nos viéramos. Teníamos una base sólida para ayudar a otras personas en su búsqueda de la libertad. Yo estaba por revelar muchos secretos acerca de la vida y Richard me los iba a confiar. En mis próximas conversaciones con él, yo le preguntaría acerca de cómo comenzar a tomar el control sobre tu propia vida y así manifestar cambios maravillosos en ella.

EJERCICIOS DE LIBERTAD MENTAL

1. Cuando tengas un problema, responde a las siguientes preguntas

¿Cuántas imágenes te vienen a la mente?
¿Dónde se localizan?
¿Qué tamaño tienen?
¿Son a color o en blanco y negro?
¿Son brillantes u opacas?
¿Son imágenes fijas o son películas?
¿Están enfocadas o desenfocadas?
¿Estás en ellas o te ves a ti mismo en ellas?
¿Qué sonidos hay?
¿Qué te dices a ti mismo dentro de tu cabeza?
¿Qué tono de voz utilizas?
¿Qué tipo de sentimiento te produce?
¿En qué parte de tu cuerpo se localiza este sentimiento o sensación?
¿En qué dirección se está moviendo esta sensación?

2. Juega un poco con las cualidades de estas imágenes, sonidos y sensaciones

Haz las imágenes más pequeñas, obscuras, ponías en blanco y negro, desenfocadas y distantes. Cambia el tono de tu voz interna.

Invierte la dirección en que las sensaciones negativas se mueven en tu cuerpo. Para hacer esto simplemente reconoce en qué parte de tu cuerpo comienza la mala sensación y hacia dónde se mueve. Pon atención a la dirección que sigue la sensación y luego imagina que el sentimiento o sensación regresa en dirección opuesta.

3. Escribe lo que consideras que han sido las 'cadenas' que te han detenido hasta ahora. Describe lo que te ha impedido lograr tus metas, y lo que sucedería si hicieras tu vida tan maravillosa como podría ser.

4. Escribe un párrafo de algunas de las creencias que tienes acerca de todo. Luego repasa estas creencias y reemplaza cada instancia en que aparezca la palabra 'es' o el verbo 'ser' con 'a mí me parece'.

5. - Practica el pensar pensamientos positivos, útiles, lo que quieras que suceda en tu vida y haz que las imágenes se tornen vividas y vibrantes, coloridas y brillantes, cercanas y reales.

Habla contigo mismo de manera más motivada y alentadora. Imagínate girando dentro de ti, las más hermosas sensaciones y sentimientos por todo tu cuerpo sin cesar, una y otra vez.

MÉTODOS DE CENTRADO

Del libro Trance Generativo

De Stephen Gilligan

Los tres métodos utilizados en trance generativo para el centrado son: armonización somática, recuerdos positivos, y experiencias negativas.

- **Armonización somática**
- **Recuerdos positivos**
- **Experiencias negativas**

Centrado a través de la armonización somática

Una de las maneras más fáciles de centrarse es moviéndose a lo largo de una simple progresión mente-cuerpo.



Para iniciar esto, puede utilizarse el siguiente proceso directo:

Estabilícese, asíéntese.

Tómese unos pocos minutos para encontrar una postura cómoda en la que pueda estar tanto relajado como consciente al mismo tiempo... a medida que lo hace, permitáse a sí mismo estabilizarse y asentarse...

Cambie de pensar a respirar.

Y mientras Usted comienza a estabilizarse y asentarse, permita que su conciencia se mueva de su pensamiento a su respiración... sólo observe cómo las ondas de su respiración se mueven hacia adentro... y hacia afuera... hacia adentro... y hacia afuera... cómo las olas del mar.

Libere la tensión muscular.

Y a medida que Usted permite que su respiración se muevan hacia adentro y hacia afuera, Usted puede disfrutar al descubrir cómo sus músculos pueden comenzar a relajarse... comenzar a liberar tensión... de modo que su respiración pueda fluir hacia adentro... y hacia afuera.

Respirar a lo largo del eje vertical.

A medida que Usted relaja sus músculos y sigue su respiración, vea cómo puede Usted permitir a su respiración moverse hacia arriba y hacia abajo a lo largo de su columna vertebral... a medida que inhala, permita que la respiración suba, por dentro de la columna vertebral, por todo el camino hasta la coronilla, y continuando por todo el camino hacia los cielos... y a medida que Usted exhala, Usted puede sentir la respiración bajando a lo largo de la columna vertebral, hacia abajo a lo largo de su cuerpo, hacia abajo de sus caderas y rodillas... hacia debajo de las plantas de sus pies... cayendo todo el camino hacia el centro de la tierra.

Relaje y deje caer las caderas.

Y a medida que Usted siente el flujo sutil de la respiración subiendo y bajando por su columna vertebral, Usted puede relajar sus músculos un poco más profundamente... especialmente curioso acerca de cómo sus caderas puede relajarse realmente y caer más y más abajo... sus caderas relajándose y abriéndose y cayéndose... de modo que Usted disfruta una hermosa sensación de arraigo y se siente más y más calmado y presente.

Puede decirse que un niño se convierte en un hombre y una niña en una mujer cuando su conciencia cae a través de sus caderas.

Hasta entonces, están en lo alto en sus cabezas, sintiendo como que necesitan complacer e impresionar a otros, sin conocer realmente su propio poder. Cuando su centro de gravedad cae, se abre un arraigo calmado. Una persona puede estar presente sin tener que actuar, y puede descubrir un nuevo tipo de inteligencia y poder.

Cada uno de estos pasos puede elaborarse y modificarse de acuerdo con las necesidades individuales.

Para el centrado a través de la armonización somática, podrían agregarse las siguientes comunicaciones:

MÉTODOS DE CENTRADO

Del libro Trance Generativo

De Stephen Gilligan

10

Y desde ese lugar, permítase a sí mismo sentir donde en su cuerpo Usted siente más su núcleo, su centro. Si Usted fuese a moverse desde ese lugar de conexión interior... si Usted fuese a hablar desde ese lugar de conocimiento interior... adónde estaría su centro?... En su corazón?... En su panza?...

En su plexo solar?... Sólo sienta adónde está el núcleo de ese lugar, un centro que le daría una profunda sensación de presencia... y cuando Usted sienta ese lugar, siga y coloque una de sus manos allí... muy gentilmente... muy atentamente... permitiéndose a sí mismo sentir cómo colocar su mano y su conciencia allí puede ayudarle a volverse aún más *centrado*... *aún más armonizado*...

La fuerza del centro puede ser evaluada y monitoreada por medio de las escalas de auto calificación descriptas en el capítulo anterior, donde 1 representa el extremo inferior ("nada o muy poco") y 10 es el extremo superior.

La simple pregunta es:

En una escala de 1 a 10, permita que le llegue el número que represente cuánto Usted siente la presencia de su centro ahora.

Esto puede evaluarse antes y durante una tarea desafiante. Una baja calificación significa que se necesita más centrado antes de continuar.

La idea básica es que cuando Usted permanece centrado, ocurrirán buenas cosas, cuando Usted pierde su centro, todas las apuestas son contrarias.

Centrado a través de recuerdos positivos

El centrado puede también desarrollarse revivificando recuerdos positivos –por ejemplo, un momento en que Usted sintió una conexión realmente profunda con Usted mismo y con el mundo. Para hacer esto como un proceso de trance, Usted podría comenzar con el proceso de cinco pasos utilizado anteriormente y luego agregar:

Y permítase a Usted mismo comenzar a permitir que venga a la mente un recuerdo positivo... un momento en su vida en que Usted se sintió profundamente conectado... profundamente completo... profundamente confiado... quizás una experiencia en la Naturaleza... o cuando Usted estaba con alguien que Usted realmente ama... o cuando Usted tuvo éxito con una tarea desafiante. Sólo permita que venga a su conciencia dicho recuerdo positivo. Y cuando llegue un recuerdo, hágamelo saber asintiendo (elaborar hasta que asienta con la cabeza)... Muy bien, y me gustaría agradecer a su mente inconsciente por traer ese recuerdo a la experiencia presente. Y a medida que Usted siente ese recuerdo, permítase a sí mismo observar y gozar todos los detalles sensoriales, inhalándolos, permitiéndoles armonizarlo a Usted con ese estado una vez más... Usted puede observar ese lugar... quien estaba allí... los sentimientos y detalles más interesantes... Y con cada conciencia sensorial, permítase a Usted mismo sentir esa experiencia por completo de nuevo en su cuerpo... trayendo cada respiración la experiencia más profundamente al momento presente... de modo que Usted puede comenzar a sentir esos sentimientos ahora...

Después de tal invitación, Usted puede preguntar acerca de aquello a lo que una persona pudo tener acceso, donde resuena más somáticamente y el nivel de intensidad presente. Averiguando acerca del contenido aporta técnicas de trance positivas para ser utilizadas a lo largo del trabajo. Por ejemplo, si una persona recuerda caminar en el bosque, este contenido puede agregarse a la "canción" de trance en diversos momentos de una sesión (tal como cuando se necesitan recursos positivos o se necesita profundizar el trance).

El centrado puede profundizarse haciendo que una persona toque con su mano el centro con gentileza y que respire dentro de él para desarrollar una armonía alineada. La auto calificación podría utilizarse de manera similar para identificar y modificar el grado de centrado experimentado.

MÉTODOS DE CENTRADO

Del libro Trance Generativo

De Stephen Gilligan

Centrado a través de experiencias negativas

Una tercera forma para centrarse es a través de experiencias negativas.

Puesto que dichas experiencias no son poco frecuentes cuando una persona está explorando trabajo significativo, es importante estar dispuesto y ser capaz de utilizarlas hábilmente para diferentes propósitos positivos, incluyendo el centrado.

Dichas experiencias están a menudo neuromuscularmente trabadas en el centro, deteniendo por lo tanto el flujo creativo y forzando a una persona a vivir lejos de su núcleo. Esto tiene sentido dentro de la teoría de dos niveles de la construcción experiencial: cuando quiera que se necesita un nuevo recurso (que no está disponible dentro del estado del ego de una persona), el inconsciente creativo se activa y envía algunos patrones arquetípicos nucleares a través del canal de transducción del centro.



A medida que ellos emergen en el mundo, se encuentran con la presencia humana, ya sea la propia de una persona o de otras personas. Si se encuentran de manera negativa, la experiencia nuclear se congela en el centro somático con una forma y un significado negativos.

Recuerde, una energía o patrón nuclear tiene infinitos significados posibles en el inconsciente creativo: colapsa en una forma particular en virtud de la conexión humana con ella.

La persona ahora se siente alienada de su núcleo, temerosa de que si se relaja o abre a él, algún destino horrible (a menudo primordial) le sobrevendrá. Esta es una razón fundamental por la que tantas personas viven fuera de su centro. Desafortunadamente, el contenido trabado significa que cada vez que la persona se involucra con esa área de su vida, la experiencia negativa no integrada se disparará. Lo que es importante apreciar es que dichas experiencias están atrapadas en el centro, deteniendo sus canales abiertos y atemorizando a una persona alejándola de su conciencia nuclear.

Al estar dispuesto y ser capaz de involucrarse hábilmente con las energías perturbadas en el centro, puede ocurrir un tremendo cambio. Cuando se está haciendo dicho trabajo, es muy importante darse cuenta que *la conexión primaria es con el núcleo no herido (y no herible) del centro*. La cara externa de la experiencia –el contenido de miedo, dolor, o ira– revela una historia condicionada de relaciones humanas negativas, pero la energía interior revela que la luz no condicionada del espíritu está aún activa en el núcleo. (si no fuese este el caso, no habría sufrimiento, simplemente una resignación pasiva a la injusticia exterior). De modo que nos entrenamos a nosotros mismos para no ser “hipnotizados” por el contenido superficial, resonando en cambio con la fuerza vital positiva que hay en su interior.

Esto requiere que se aplique una curiosidad positiva y respetuosa a cada experiencia conectada con el centro somático, ya sea positiva o negativa. A continuación mostramos cuatro “mantras relacionales” nucleares, útiles en este sentido. Con esto quiero decir una palabra o frase que, cuando se la repite en silencio, puede ayudar en una conversación de transformación.

Las raíces etimológicas de *mantra* son las palabras del Sánscrito *man* (“pensar” o “de la mente”) y *tra* (“instrumento” o “herramienta”), dando por lo tanto la traducción literal de “instrumento de pensamiento”, o algo que mejora la calidad de la mente

- **Eso es interesante**
- **Estoy seguro de que eso tiene sentido**
- **Algo está tratando de sanar o de despertar**
- **Bienvenido**

MIRANDO AL CORAZÓN DESDE LA PNL

Del libro PNL II, La siguiente generación

De Robert Dilts, Judith DeLozier con Deborah Bacon Dilts

El corazón tiene su propio sistema nervioso intrínseco que funciona autónomamente del cerebro

Las experiencias de muchos pacientes que han recibido corazones trasplantados ofrecen intrigantes comprensiones sobre el potencial del “cerebro del corazón” para almacenar recuerdos e influir en la conducta. Consideremos el ejemplo De un trasplante de corazón relatado por el doctor Mario Alonso Puig, especialista en cirugía general (y del aparato digestivo) durante más de veinticinco años, y experto en cirugía de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, además de miembro de la Asociación Americana para el Avance de la Ciencia. Tras la recuperación del paciente, este empezó a mostrar conductas inusuales. Empezó a desear comer cosas que antes no le gustaban. Descubrió que estaba obsesionado por un tipo de música que antes tampoco le gustaba, y se sentía atraído hacia lugares de los que no tenía recuerdos conscientes.



Todo era un gran misterio hasta que se investigaron los hábitos de vida del donante del corazón. Los investigadores descubrieron que las comidas que ahora el paciente anhelaba habían sido las favoritas del donante, que el donante había sido músico y tocaba la música con la que ahora se estaba obsesionando el receptor, y que los lugares a los que ahora este se sentía atraído habían sido significativos en la vida del donante.

Debido a las estrictas normas de confidencialidad, anteriormente ni el paciente ni los médicos habían tenido acceso a información sobre el donante y su historia personal.

Parece que, de algún modo, las preferencias se habían transferido a través del corazón del donante. Este es solo uno de los numerosos ejemplos.

Claire Sylvia es otra receptora de un trasplante de corazón que escribió un libro sobre sus experiencias titulado *A Change of Heart* (1997). Según cuenta, el 29 de mayo de 1988 recibió un corazón de un joven de 18 años fallecido en un accidente de motocicleta. Poco después de la operación, notó algunos cambios claros en sus actitudes, hábitos y gustos. Se descubrió actuando de manera más masculina y contoneándose al caminar por la calle (siendo danzarina, esa no era su manera habitual de caminar). Empezó a tener muchas ganas de comer pimientos verdes y tomar cerveza, que antes siempre le habían disgustado. Incluso comenzó a tener sueños recurrentes sobre un hombre misterioso llamado “Tim L.”, de quien ella sentía que era su donante. Y ciertamente lo era: al conocer a la “familia de su corazón”, como ella la llamaba, Sylvia descubrió que, de hecho, el nombre de su donante era Tim L., y que todos los cambios que había venido experimentando en sus actitudes, gustos y hábitos reflejaban de cerca los del donante.

En su libro *The Heart's Code* (1998), el doctor Paul Pearsal ofrece otros ejemplos notables basados en 73 casos de trasplante, en los que parte de las personalidades, recuerdos y conocimientos de los donantes se transfirieron a los recipientes.

En uno de los casos, una niña de 8 años recibió el corazón de otra niña de diez años que había sido asesinada. La receptora acabó en la consulta del psiquiatra, asolada por las pesadillas relacionadas con el asesinato de su donante. Ella decía que sabía quién había sido el hombre. Despues de unas pocas sesiones, el psiquiatra decidió notificárselo a la policía. Siguiendo las instrucciones de la niña, se hizo el seguimiento del asesino. El hombre fue condenado basándose en las pruebas surgidas de los datos que ella proporcionó: la hora, el arma, el lugar, la ropa que llevaba, lo que le dijo su víctima. Todo lo que la niña dijo acabó siendo verdad.

En otro ejemplo, el corazón de un niño judío de 8 años de edad que había muerto en un accidente de coche le fue trasplantado a una niña árabe que tenía problemas cardíacos. Despues de la operación, en cuanto la niña despertó de la anestesia, pidió por su nombre un dulce judío del que no podía conocer la existencia.

Estos ejemplos parecen confirmar que el corazón es mucho más complejo e interesante que un simple músculo que bombea sangre.

Al igual que el vientre, el corazón también ha sido experimentado subjetivamente como un importante centro de conocimiento y sentimiento a lo largo de la historia humana.

MIRANDO AL CORAZÓN DESDE LA PNL

Del libro PNL II, La siguiente generación

De Robert Dilts, Judith DeLozier con Deborah Bacon Dilts

Algunas de las primeras civilizaciones de las que tenemos registros, como la griega, la mesopotámica y la babilónica, se refieren al corazón como depositario de inteligencia. El filósofo griego Aristóteles identificó el corazón como el órgano más importante del cuerpo y el origen de los nervios. Al observar los embriones de pollo, se dio cuenta de que es el primer órgano que se forma, y Aristóteles creía que era el Asiento de la inteligencia, del movimiento y de la sensación: el centro de la vitalidad corporal.

HeartMath

Actualmente, diversos grupos, y de manera notable el Instituto HeartMath de Boulder Creek, California, han estado trabajando en cómo conectar con la inteligencia del “cerebro del corazón”. Argumentando que “el corazón es el generador más poderoso de pautas de información rítmica en el cuerpo humano”, los investigadores del Instituto

HeartMath afirman que “como punto nodal crítico de muchos de los sistemas que interactúan en el cuerpo, el corazón está posicionado de manera única como un poderoso punto de entrada a la red de comunicación que conecta cuerpo, mente, emociones y espíritu”.

La esencia del planteamiento HeartMath es que el corazón comunica con el cerebro y el cuerpo de cuatro maneras principales:

1. A nivel neurológico, mediante la transmisión de impulsos nerviosos por medio del nervio vago y la columna vertebral.
2. A nivel biofísico, a través del pulso. El corazón envía energía en forma de una onda de presión sanguínea, también conocida como pulso de volumen de sangre, que lleva concentraciones mayores o menores de riego sanguíneo a las células del cuerpo y del cerebro. Se ha demostrado que los cambios en la actividad eléctrica de las células cerebrales guardan relación con los cambios en la onda de la presión sanguínea.
3. A nivel bioquímico, mediante la liberación de hormonas y neurotransmisores como el péptido atrial, una hormona que inhibe la liberación de otras hormonas del estrés.
4. Energéticamente, a través de los campos electromagnéticos generados por el latido del corazón. Por ejemplo, el electrocardiograma usado para medir el latido del corazón registra una señal eléctrica producida por el corazón. Esta señal puede ser captada en cualquier parte del cuerpo, e impregna el espacio que nos rodea.

Las investigaciones y métodos de HeartMath se enfocan principalmente en el proceso de establecer un estado de coherencia psicofisiológica.

Las últimas investigaciones de la neurociencia confirman que lo óptimo es pensar en la emoción y la cognición como funciones o sistemas separados pero interactuantes, cada uno con su inteligencia única. Nuestra investigación indica que la clave para la integración exitosa de la mente y las emociones reside en incrementar la coherencia (funcionamiento ordenado y armonioso) en ambos sistemas, llevándolos a estar en fase uno con el otro.

Basándose en la suposición de que una mayor coherencia se manifiesta como un funcionamiento más ordenado y eficiente de los sistemas nervioso, cardiovascular, hormonal e inmunitario, los métodos HeartMath promueven un estado que ellos llaman de *coherencia psicofisiológica*: un estado que involucra un elevado grado de equilibrio, armonía y sincronización dentro de y entre los procesos cognitivos, emocionales y fisiológicos. Sus investigaciones muestran que dicho estado está asociado con el alto rendimiento, la reducción del estrés, el incremento de la estabilidad emocional y numerosos beneficios para la salud.

Los métodos HeartMath se centran principalmente en una modalidad específica del funcionamiento cardíaco llamada “modalidad de coherencia interna”, que según se ha visto acompaña a los estados en los que los sentimientos internos son positivos.

A nivel fisiológico, esta modalidad de coherencia interna se registra en lo que se conoce como variabilidad del ritmo cardíaco. En el caso típico, los estados emocionales problemáticos e improductivos, como la ira y la frustración, muestran una pauta cardíaca más aleatoria y desigual, mientras que los estados emocionales sinceros y positivos, como el aprecio, suelen dar como resultado pautas más ordenadas y coherentes de la variabilidad del ritmo cardíaco, generalmente asociadas con un funcionamiento cardiovascular potenciado.

MIRANDO AL CORAZÓN DESDE LA PNL

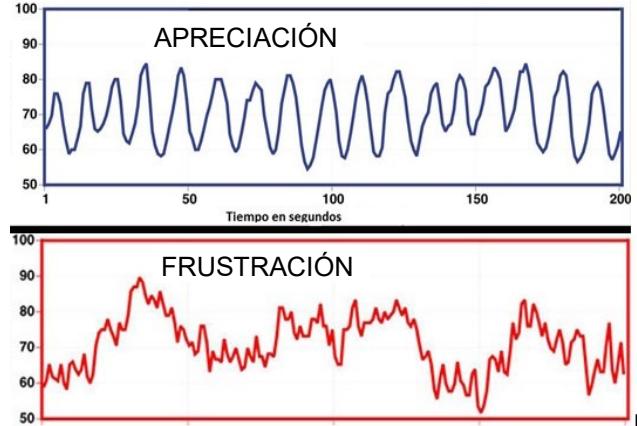
Del libro PNL II, La siguiente generación

De Robert Dilts, Judith DeLozier con Deborah Bacon Dilts

14

Contraste entre los ritmos cardíacos coherente e incoherente asociados con diferentes estados emocionales

El contraste se ilustra en el diagrama siguiente, procedente de la página web de HeartMath. Ellos han desarrollado una serie de herramientas simples con el propósito de ayudar a la persona a conectar con la inteligencia intuitiva del corazón y beneficiarse de ella, a fin de mejorar la toma de decisiones y de emplear la sabiduría del corazón para gestionar la mente y las emociones. Se puede encontrar una exploración extensiva de estas técnicas, incluyendo los datos científicos que las apoyan, en el libro *The HeartMath Solution* (1999), de Doc Childre y Howard Martin.



Estas herramientas muestran un paralelismo con muchos de los formatos fundamentales de la PNL.

La técnica más básica se llama *Congelar el marco*. Se trata de un procedimiento de un minuto de duración que puede producir un cambio significativo en la percepción. Resulta particularmente útil en situaciones difíciles o estresantes.

Lo que sigue es un resumen simple de sus pasos:

1. Aleja la atención de la zona de la cabeza y enfócalas en torno al corazón. Mantén la atención ahí durante al menos diez segundos mientras continúas respirando normalmente.
2. Recuerda un sentimiento o experiencia positiva que hayas tenido en tu vida, y reexperiéntalo tan plenamente como puedas. Velo, óyelo y, sobre todo, sintoniza con la sensación sentida a fin de reexperiéntarlo plenamente.
3. Pregunta al cerebro de tu corazón: "¿Qué puedo hacer en esta situación para que sea diferente?", o "¿Qué puedo hacer para minimizar el estrés?"
4. Escucha la respuesta de tu corazón. Aunque no oigas nada internamente, probablemente te sentirás más calmado y relajado. Es posible que la respuesta no venga en forma de palabras, sino de imágenes o sensaciones sentidas. Es posible que recibas una verificación de algo que ya sabes, y también puedes experimentar una nueva perspectiva, viendo la situación de manera más equilibrada.

Otra de las técnicas HeartMath se llama "Cortar a través" y su propósito es ayudar a la gente a gestionar mejor sus emociones. El objetivo es desarrollar la capacidad de "cortar" con las respuestas emocionales complejas y arraigadas, para transformar dinámicamente los estados de estancamiento y atravesarlos.

1. Toma conciencia de cómo te sientes con respecto al problema o situación, enfocando la atención en el corazón.
 2. Toma la posición del observador con respecto a la situación. Actúa como si el problema fuera de alguna otra persona. Piensa en ti mismo en tercera persona; por ejemplo, "él" o "ella" en lugar de "yo". ¿Qué tipo de consejo te darías a ti mismo si fueras tu propio testigo o tu entrenador personal?
 3. Imagina que llevas cualquier sentimiento distorsionado o energía emocional desequilibrada a tu corazón. Deja que se empape allí, como si estuviera sumergiéndose en un baño caliente, de modo que se relaje, integre y transforme. Deja que el corazón haga el trabajo por ti.
- El propósito de la técnica "Cortar a través" es ayudar a las personas a aceptar, contener y transformar los sentimientos difíciles, en lugar de reprimirlos.

Una tercera herramienta, *Encerrado en el corazón*, consiste en experimentar tu corazón a un nivel más profundo a fin de producir la regeneración física, mental y espiritual.

1. Traslada la atención de la mente al corazón y deja que descansen ahí.
2. Recuerda el sentimiento de amor y conexión que sientes por alguien con quien estos sentimientos vienen con facilidad. Enfócate en un sentimiento de aprecio o gratitud por alguien o por algo positivo. Quédate con ese sentimiento entre cinco y quince minutos.
3. Envía delicadamente ese sentimiento de amor o aprecio a ti mismo y a otros.

EL JUEGO SISTÉMICO

Del libro Coaching con PNL. Zen de PNL

De Miguel Ángel León

15

Pura conocer las corrientes del río, aquel que quiere alcanzar la verdad tiene que meterse en el agua.

Recuerdas cuando eras niño y quedabas absorto en tus juegos habituales? De alguna forma ese entorno de juego te servía para representar la comedia de tu relación con tus padres, hermanos, compañeros del colegio, profesores y amigos.

Allí integrabas sus contenidos y solucionabas problemática ciertos conflictos jugando, representando los diferentes roles implicados en la trama. Tenías tu campo de juego donde de una forma inconsciente resolvías lo que el juego consciente expresaba, inmerso plenamente en él, como si de un ritual se tratase.



Cuantó éramos niños hacíamos de nuestros juegos un espacio para el aprendizaje modelando a nuestros padres, familiares, profesores, amigos y héroes admirados, poniéndonos en su piel, repitiendo sus acciones y hábitos, adoptando sus creencias y lo que era importante para ellos.

Así aprendíamos, reproduciendo comportamientos que hoy posiblemente sean costumbres habituales para nosotros. Una característica común de las personas de éxito es que suelen tratar su ocupación habitual como un juego. Aquellos emprendedores que mayor satisfacción y resultados encuentran en sus proyectos suelen ser los que juegan y se apasionan, sin importarles tanto los objetivos últimos de su empresa como el disfrute en el momento de la labor que realizan.

Perder la noción del tiempo abandonándose a la actividad en sí es característica común de aquellos que obtienen éxito y realización con sus proyectos. Dan la sensación de estar disfrutando como niños con sus juguetes nuevos. ¿Qué actividad actual realizas cual si de un juego se tratase? ¿Qué te apasiona? ¿En qué estado emocional estás cuando lo haces? ¿Qué es lo importante de esa actividad? ¿Hay otros implicados? ¿Cómo les afecta tu estado? ¿Te puedes poner en la piel de ese otro que se encuentra contigo en la experiencia y percibirlo desde su posición?

EL JUEGO Y NUESTRO MUNDO INTERNO

El juego nos facilita acercarnos a ese mundo interno a veces extraño y desconcertante, otras incierto y amenazante, que supone la diferencia entre ese nosotros mismos conocido que podemos manejar conscientemente y esas partes de nosotros mismos que funcionan fuera de nuestra conciencia habitual. Jugar sistémicamente significa percibir y manejar de forma interrelacionada las diferentes partes, elementos y aspectos que se conjugan en la experiencia para determinar sus efectos y resultados. En nuestra experiencia, jugar sistémicamente supone un proceso de autocoaching que te puede permitir establecer una relación más cómoda y familiar contigo mismo, aun teniendo lugar la mayor parte de tu funcionamiento mental y físico fuera de tu conciencia. Trabajando con personas diferentes en variedad de contextos terapéuticos, de coaching y de formación, hemos escuchado a muchos sintiéndose como grandes extraños ante sus propios contenidos internos.

A veces sintiéndose confundidos, a veces impotentes. Una muestra de ello es cuando, por ejemplo, tu lógica te está diciendo que deberías dejar de fumar, dejar tu trabajo actual o salir de esa relación dañina, y por otro lado parece como si existiesen otras partes - irrationales - que sabotearan tus deseos de cambio. No obstante, explorando en el Juego Sistémico tendrás la experiencia y autoguía apropiadas para ganar familiaridad y control con esos diversos aspectos de ti mismo que antes parecían extraños y suponían grandes interferencias en tu crecimiento personal y profesional.

El propósito del Juego Sistémico es servir de marco que integra principios de PNL y coaching como vía para la expresión de esta simbiosis de tecnología y actitud que el coaching de PNL supone. Deshojar la margarita de nuestra experiencia y darnos cuenta de más factores de los habituales acerca de lo que está pasando, de cómo hacemos lo que hacemos y de nuevas opciones desapercibidas son algunas de las grandes posibilidades que proporciona esta estructura en forma de juego.

EL JUEGO SISTÉMICO

Del libro Coaching con PNL. Zen de PNL

De Miguel Ángel León

Darnos cuenta de «cómo viene la pelota» - parafraseando a Gallway - para describir la experiencia, e ir incrementando, en base a esa práctica objetiva, nuestra habilidad para realizar preguntas cada vez más útiles, es una facilidad que nos proporciona esta estructura de nueve cuadrados.

Un campo de juego donde vamos incorporando modelos y competencias de PNL y coaching, integrándose y potenciándose mutuamente. Habilidades que, en esa suerte de proceso catalizador entre sí, van desarrollando un potencial que no tendrían por separado. Conseguirlos requiere formular objetivos de forma que ello te permita conseguirlos con mayor facilidad y congruencia - que cuando los consigas te sientas satisfecho con ellos - es una de las habilidades que la PNL te proporciona.

Una de las aportaciones principales del coaching de PNL es la extraordinaria precisión y por tanto probabilidad de lograr objetivos, tema principal del coaching, de sus estrategias para formular objetivos adecuadamente. Representarte en términos positivos lo que quieras, en contraposición a lo que no quieras, le facilita al cerebro su identificación. En cambio, imaginarte aquello que no quieras probablemente sólo sirva para terminar acercándote precisamente a lo que no deseas en tu vida. Huyendo del fuego puede que termines en las brasas, como reza el refrán. Clarificar el contexto, dónde y cuándo quieras tu objetivo, y situarlo en el futuro del campo de juego te permite tener en cuenta los efectos que la consecución de ese objetivo tendrá en tu vida y en la de aquellos que te rodean, evitando con ello posibles repercusiones no deseadas que la realización de lo que quieras pudiera ocasionarte.

Esa actitud de juego y pasión por lo que hacemos parece ser un factor determinante para extraer el máximo partido y aprendizaje de nuestra experiencia diaria.

La pregunta sería: ¿cómo podemos lograr esa actitud lúdica si nuestra cotidianidad parece decírnos lo contrario? La respuesta a tal pregunta supone continuar haciéndonos nuevas preguntas:

¿Prestamos atención a lo que hacemos diariamente con la intención apropiada?

¿Cuál sería esa intención?

¿Qué factores están determinando la calidad de mi intención, lo importante de aquello a lo que quiero prestar atención?

¿Estoy buscando satisfacer mis deseos o los de los demás?

¿Me satisface realmente lo que hago?

¿Dónde deposito mi atención, los diferentes elementos de mi experiencia?

¿Estoy atado a ciertas circunstancias o aprendizajes del pasado?

¿Temo a lo que pueda ocurrir en el futuro?

¿Me afectan con frecuencia mis relaciones con los otros y me es difícil percibir la situación desde un observador más objetivo?

Por tanto, tomar conciencia de tu experiencia de forma que ello te permita determinar los factores que te faciliten concebir tu vida como un juego implica que te plantees: ¿cuáles son las normas del juego?

¿Qué elementos constituyen tu experiencia al jugar?

Si prestas atención a tu experiencia habitual puedes percibir en ella diversos elementos: la gente a tu alrededor, tu pareja, jefe, hijos, hermanos, amigos, padres, colegas del trabajo, etc. Es evidente que la relación que mantienes con ellos determina en gran medida tu estado emocional, los resultados que obtienes y la calidad de vida personal y profesional de que disfrutas. Siempre existen unos otros en tu vida. Otro elemento fundamental de tu experiencia es el tiempo. Vives pensando continuamente en términos de marcos temporales, lo que sucedió en el pasado, ayer, hace un mes o varios años en relación a esos otros en tu mundo. Respecto a lo que quieras conseguir en el futuro, mañana, dentro de un mes o cuando termines tu proyecto actual, que a su vez fue una idea de futuro entonces. A veces, incluso puede que experimentes plenamente el presente, cuando la intensidad de la experiencia te absorbe en el aquí y el ahora.

Así, influido por tus condicionantes culturales e historia personal puede que tengas la tendencia a estar viviendo en tu mente preferentemente en el pasado o en el futuro, más que vivir plenamente en el presente. Ese desmarque temporal que oscila entre tus viajes al pasado y al futuro tiene sus ventajas, como recordar disfrutando y aprendiendo o proyectar ensoñando y motivándote como consecuencia, así como grandes desventajas, cuando la debida atención para disfrutar y mejorar lo que haces en el momento se encuentra ausente. Prestar atención a cómo te estás representando la realidad, si estás en el pasado, en el futuro o de hecho en el presente, si realmente te encuentras actuando desde ti mismo o influido por los otros, o en cómo se percibe desde la posición de ese observador más sabio que existe en ti mismo, por ejemplo, es determinante en la calidad de la actitud y los resultados que obtienes de esa realidad.

DESDE EL REINO METAFÓRICO ... LA ISLA DE LAS EMOCIONES De Jorge Bucay

17

Hubo una vez una isla donde habitaban todas las emociones y todos los sentimientos humanos que existen. Convivían, por supuesto, el Temor, la Sabiduría, el Amor, la Angustia, la Envidia, el Odio.

Todos estaban allí. A pesar de los roces naturales de la convivencia, la vida era sumamente tranquila e incluso previsible. A veces la Rutina hacía que el Aburrimiento se quedara dormido, o el Impulso armaba algún escándalo, pero muchas veces la Constancia y la Conveniencia lograban aquietar al Descontento.

Un día, inesperadamente para todos los habitantes de la isla, el Conocimiento convocó una reunión. Cuando la Distracción se dio por enterada y la Pereza llegó al lugar del encuentro, todos estuvieron presentes.



Entonces, el Conocimiento dijo:
Tengo una mala noticia que darles: la isla se hunde.

Todas las emociones que vivían en la isla dijeron:
¡No, cómo puede ser! ¡Si nosotros vivimos aquí desde siempre!

El Conocimiento repitió:
La isla se hunde.
¡Pero no puede ser! ¡Quizá estás equivocado!

El Conocimiento casi nunca se equivoca -dijo la Conciencia dándose cuenta de la verdad-. Si él dice que se hunde, debe ser porque se hunde.
¿Pero qué vamos a hacer ahora? -se preguntaron los demás.

Entonces, el Conocimiento contestó:
Por supuesto, cada uno puede hacer lo que quiera, pero yo les sugiero que busquen la manera de dejar la isla... Construyan un barco, un bote, una balsa o algo que les permita irse, porque el que permanezca en la isla desaparecerá con ella.

¿No podrías ayudarnos? -preguntaron todos, porque confiaban en su capacidad.
No -dijo el Conocimiento-, la Previsión y yo hemos construido un avión y en cuanto termine de decirles esto volaremos hasta la isla más cercana.

Las emociones dijeron:
¡No! ¡Pero no! ¿Qué será de nosotros?

Dicho esto, el Conocimiento se subió al avión con su socia, y llevando de polizón al Miedo, que como no es tonto se había escondido en el motor, dejaron la isla.

Todas las emociones, en efecto, se dedicaron a construir un bote, un barco, un velero... Todas... salvo el Amor.
Porque el Amor estaba tan relacionado con cada cosa de la isla que dijo:
Dejar esta isla... después de todo lo que vivía aquí... ¿Cómo podría yo dejar este arbolito, por ejemplo?
Ahh..., compartimos tantas cosas...

Y mientras las emociones se dedicaban a fabricar el medio para irse, el Amor se subió a cada árbol, olió cada rosa, se fue hasta la playa y se revolcó en la arena como solía hacerlo en otros tiempos. Tocó cada piedra... y acarició cada rama...

Al llegar a la playa, exactamente desde donde el sol salía, su lugar favorito, quiso pensar con esa ingenuidad que tiene el amor:

DESDE EL REINO METAFÓRICO ... LA ISLA DE LAS EMOCIONES De Jorge Bucay

18

Quizá la isla se hunda por un ratito... y después resurja... ¿Porqué no?

Y se quedó durante días y días midiendo la altura de la marea para revisar si el proceso de hundimiento no era reversible...

La isla se hundía cada vez más...

Sin embargo, el Amor no podía pensar en construir, porque estaba tan dolorido que sólo era capaz de llorar y gemir por lo que perdería.

Se le ocurrió entonces que la isla era muy grande, y que aun cuando se hundiera un poco, él siempre podría refugiarse en la zona más alta... Cualquier cosa era mejor que tener que irse. Una pequeña renuncia nunca había sido un problema para él.

Así que, una vez más, tocó las piedritas de la orilla... y se arrastró por la arena... y otra vez se mojó los pies en la pequeña playa que otrora fue enorme...

Luego, sin darse cuenta demasiado de su renuncia, caminó hacia la parte norte de la isla, que si bien no era la que más le gustaba, era la más elevada...

Y la isla se hundía cada día un poco más...

Y el Amor se refugiaba cada día en un espacio más pequeño...

Después de tantas cosas que pasamos juntos... - le reprochó a la isla.

Hasta que, finalmente, sólo quedó una minúscula porción de suelo firme; el resto había sido tapado completamente por el agua.

Justo en ese momento, el Amor se dio cuenta de que la isla se estaba hundiendo de verdad. Comprendió que, si no dejaba la isla, el amor desaparecería para siempre de la faz de la Tierra...

Caminando entre senderos anegados y saltando enormes charcos de agua, el Amor se dirigió a la bahía.

Ya no había posibilidades de construirse una salida como la de todos; había perdido demasiado tiempo en negar lo que perdía y en llorar lo que desaparecía poco a poco ante sus ojos.

Desde allí podría ver pasar a sus compañeros en las embarcaciones. Tenía la esperanza de explicar su situación y de que alguno de sus compañeros le comprendiera y le llevara.

Observando el mar, vio venir el barco de la Riqueza y le hizo señas. La Riqueza se acercó un poquito a la bahía.

Riqueza, tú que tienes un barco tan grande, ¿no me llevarías hasta la isla vecina? Yo sufri tanto la desaparición de esta isla que no pude fabricarme un bote...

Y la Riqueza le contestó:

Estoy tan cargada de dinero, de joyas y de piedras preciosas, que no tengo lugar para ti, lo siento... -y siguió su camino sin mirar atrás.

El Amor siguió observando, y vio venir a la Vanidad en un barco hermoso, lleno de adornos, caireles, mármoles y florecitas de todos los colores. Llamaba mucho la atención.

El Amor se estiró un poco y gritó:

¡Vanidad... Vanidad... Llévame contigo!

La Vanidad miró al Amor y le dijo:

Me encantaría llevarte, pero... ¡Tienes un aspecto!... ¡Estás tan desagradable... tan sucio y tan desaliñado!... Perdón, pero creo que afeiarías mi barco -y se fue.

Y así, el Amor pidió ayuda a cada una de las emociones. A la Constancia, a la Serenidad, a los Celos, a la Indignación y hasta al Odio. Y cuando pensó que ya nadie más pasaría, vio acercarse un barco muy pequeño, el último, el de la Tristeza.

DESDE EL REINO METAFÓRICO ... LA ISLA DE LAS EMOCIONES De Jorge Bucay

19

Tristeza, hermana -le dijo-, tú que me conoces tanto, tú no me abandonarías aquí, eres tan sensible como yo... ¿Me llevarías contigo?

Y la Tristeza le contestó:

Yo te llevaría, te lo aseguro, pero estoy taaaaaaaan triste... que prefiero estar sola. -Y sin decir más, se alejó.

Y el Amor, pobrecito, se dio cuenta de que por haberse quedado ligado a esas cosas que tanto amaba, él y la isla iban a hundirse en el mar hasta desaparecer.

Entonces, se sentó en el último pedacito que quedaba de su isla a esperar el final...

De pronto, el Amor escuchó que alguien chistaba:

Chst-chst-chst...

Era un desconocido viejito que le hacía señas desde un bote de remos. El Amor se sorprendió:

A mi? -preguntó, llevándose una mano al pecho.

Sí, sí -dijo el viejito-, a ti. Ven conmigo, súbete a mi vote y rema conmigo, yo te salvo.

El Amor le miró y quiso darle explicaciones:

Lo que pasó fue que me quedé...

Entiendo -dijo el viejito sin dejarle terminar la frase-, sube.

El Amor subió al bote y juntos empezaron a remar para alejarse de la isla.

No pasó mucho tiempo antes de ver cómo el último centímetro que quedaba a flote terminó de hundirse y la isla desaparecía para siempre.

Nunca volverá a existir una isla como ésta -murmuró el Amor, quizá esperando que el viejito le contradijera y le diera alguna esperanza.

No -dijo el viejo- como ésta, ninguna.

Cuando llegaron a la isla vecina, el Amor comprendió que seguía vivo.
Se dio cuenta de que iba a seguir existiendo.

Giró sobre sus pies para agradecerle al viejito, pero éste, sin decir una palabra, se había marchado misteriosamente como había aparecido.

Entonces, el Amor, muy intrigado, fue en busca de la Sabiduría para preguntarle:

¿Cómo pudo ser? Yo no lo conozco y me salvó... Nadie comprendía que me hubiera quedado sin embarcación, pero él me ayudó, él me salvó y yo ni siquiera sé quién es...

La sabiduría lo miró a los ojos un buen rato y dijo:

Él es el único capaz de conseguir que el amor sobreviva cuando el dolor de una pérdida le hace creer que es imposible seguir adelante.

El único capaz de darle una nueva oportunidad al amor cuando parece extinguirse.
El que te salvó, Amor, es el **Tiempo**.

