

# Comunicación

Agosto de  
2012

Comunicación no violenta - PNL

## Seminar

Coaching empresarial - Mediación - Pedagogía - Salud

## io



# Lo que nos mueve

## Emociones, Valores, Motivación



**Positivo  
intenti  
en**  
Seis pasos en  
ventas



**Trauma  
paradoja**  
Precaución:  
Motivación  
excesiva



**Harvard  
y PNL**  
Éxito de la  
mediación



## Acciones, chocolates y la "paradoja del trauma

Por Cora Besser-Siegmund

**W** uál es la relación entre los términos apetito voraz, frenesí comprador, fiebre bursátil, frenesí emocional y vuelo de la fantasía? Describen el estado neurobiológico de un alto nivel de excitación debido a un exceso de emociones positivas. La palabra "excesivo" ya indica que la persona en cuestión corre el riesgo de no alcanzar su objetivo. El impulso emocional positivo suele desembocar, tras un breve destello, en gatopardismo, arrepentimiento o incluso dolor, lo que a su vez da lugar a la palabra "aterrijaje ventral". describe acertadamente.

"La exuberancia rara vez es buena", dice el refrán, aunque este proverbio no se refiere a la coraje como "estado de recursos", como se denomina en PNL, sino que critica el exceso de esta energía básicamente positiva. ¿Cómo puede resultar "anticológico" este exceso de emociones positivas que puede perturbar el equilibrio interior? Por un lado, está el método de Odiseo. Odiseo se dejó atar para resistir el canto seductor de las sirenas - de lo contrario habría naufragado. Cuánto an-

Precaución: ¡sobremotivación! Con wingwave contra el peligro de agotamiento debido al estrés euforia.

¿Habría sido más placentero disfrutar del canto, agarrar firmemente el timón y mantener el rumbo? Este es el objetivo de un coaching emocional eficaz, tal y como lo practicamos con wingwave.

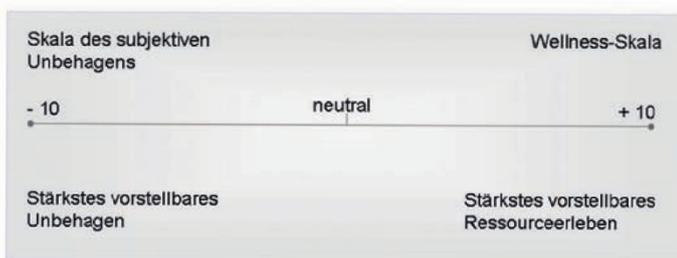


John William Waterhouse (1891): Ulises y las sirenas

Como cofundadora del método de coaching wingwave, llevo años trabajando en las herramientas de gestión del estrés más eficaces posibles. Por ello, mi marido Harry Siegmund y yo acuñamos el término "coaching emocional" en 2000. Para la representación visual de la intensidad emocional de nuestros clientes, desarrollamos el

"Escala de contenido de la experiencia subjetiva". Como puede verse, esta escala bipolar tiene dos polos: va de lo negativo a lo neutral hasta el rango de expresión positiva de un estado emocional.

compensar. Se emocionó cuando le ofrecieron una plaza en el maratón de Nueva York.



Escala de contenido de la experiencia subjetiva

En el coaching wingwave, nuestro compromiso siempre se dedicó inicialmente al lado izquierdo de la balanza. Reducimos el estrés físico y mental asociado a las llamadas "emociones negativas", como el miedo, la tristeza, la vergüenza, el aburrimiento, etc. Varios estudios realizados en diversas universidades han demostrado que basta con dos horas de coaching wingwave para aliviar notablemente la ansiedad, por ejemplo.

Dado que la mayoría de nuestros clientes de coaching proceden del sector de la enseñanza, en los últimos años nos han confrontado repetidamente con el problema del "estrés positivo". Están sobremotivados y no pueden relajarse porque el rendimiento activo y las experiencias positivas siempre les dan una "patada" que les lleva al "límite" del lado derecho de la balanza. "Me resulta mucho más difícil recortar cuando estoy entusiasmado que cuando me aburren las tareas", así formuló su problema de estrés uno de nuestros clientes. Y: "Cuando oigo el 'pling' de mi iPhone, simplemente siento demasiada curiosidad por el correo electrónico que ha llegado. Tengo que mirarlo inmediatamente, esté donde esté".

Al principio, Kay, de 38 años y propietario de una pequeña agencia de Internet, apenas podía creerlo cuando su médico se lo explicó: "Es un síndrome de agotamiento. Tu organismo está completamente agotado, todo ha sido demasiado". - "¡Pero si me iba súper bien!", se quejó Kay una semana después del diagnóstico en coaching. Al fin y al cabo, todo era eustress. Le encanta trabajar en su pequeña y exitosa empresa. Corre maratones para

Un sueño hecho realidad para cualquier aficionado al maratón". En las semanas previas a la carrera, Kay trabajó especialmente duro

"en stock" para poder dejar la agencia en paz con la conciencia tranquila. Y antes del maratón voló "rápidamente" a Las Vegas, según el lema: "Mientras estoy allí" . Luego se fue a Nueva York, a correr el maratón, luego rápidamente de vuelta, dos jet-lags en diez días. Luego vino el colapso. Mucha gente cree que las actividades de ocupación positiva no consumen energía física y que, por tanto, uno no necesita recuperarse y regenerarse en consecuencia. Se "exceden" como los niños pequeños que, completamente cansados, no pueden dejar sus juguetes y reaccionan agresivamente ante sus padres que quieren acostarlos. Muchos adultos se permiten una vida por encima de sus recursos físicos según este principio engañoso de "sentirse bien" con buena conciencia hacia sí mismos. Y al igual que Kay, se sorprenden cuando alcanzan sus límites de salud como consecuencia de ello. A veces parecen personas que piensan:

"Si un coche va hacia el norte, necesita gasolina; si va hacia el sur, no necesita gasolina".

La discrepancia entre la exagerada autoevaluación de las propias energías y la capacidad física real dio lugar originalmente a la aparición del término burnout en los años setenta. En el caso de las personas con exceso de energía en las profesiones asistenciales, no

eran en absoluto sólo las emociones negativas, como los miedos, las responsables del síndrome de agotamiento, sino también el entusiasmo, el entusiasmo por el trabajo, el entusiasmo por el trabajo. Así como, compromiso con valores importantes por convicción, alegría por hacer algo especial, incluso perfeccionismo. Los afectados se sentían físicamente inmunes, ya que estaban haciendo algo importante y bueno, y anteponían el bienestar de los demás a las señales de agotamiento de sus propios cuerpos. Se sentían impulsados por ideas por las que "ardían".

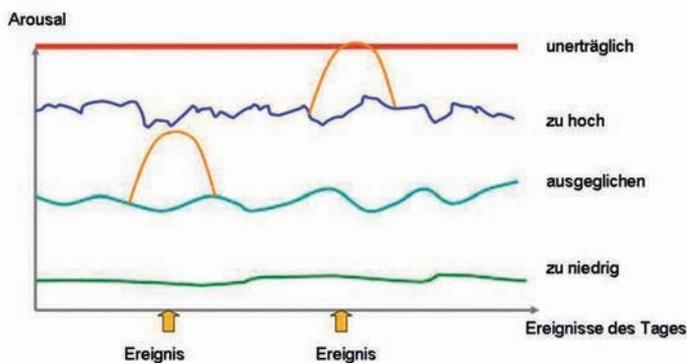
Quemarse" también es lo propio de las emociones positivas. Arder es una experiencia de dolor y en el mismo sentido se utiliza también el término "quemar".

"Pasión" surge: la persona "inflamada" está tan entusiasta que pasa por alto o acepta el peligro para su salud física.

"Los hombres pululan a mi alrededor como polillas alrededor de la luz, y si se queman, bueno, no puedo evitarlo .....", cantaba Marlene Dietrich.

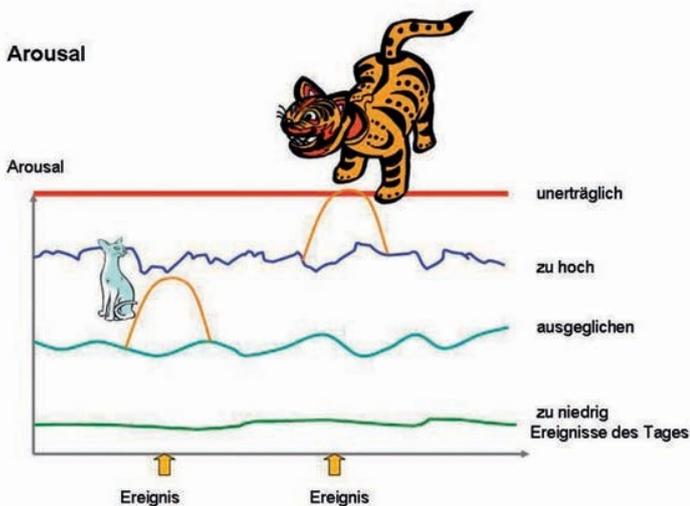


una vez en el "Ángel Azul". Este papel también demuestra de forma convincente que las emociones positivas pueden conducir a un nivel de excitación malsano y peligroso, que luego puede convertirse en distrés. En la literatura sobre medicina del estrés, por cierto, "eustrés" no significa sentimientos positivos en absoluto, sino sólo un nivel moderado de excitación, que se refleja lingüísticamente en las palabras alegría, flujo, felicidad o incluso frialdad. Veamos el siguiente diagrama. El término "arousal" de la medicina del estrés equivale al término alemán "Antrieb".



Excitación en general

Los médicos especializados en estrés describen el "eustrés" como un nivel medio y equilibrado de excitación. La persona es "aventurera" y se alegra con experiencias y actividades interesantes, sin las cuales experimentaría un "aburrimiento insoportable". En eustrés, todos los acontecimientos cotidianos pueden procesarse bien. Sin embargo, si el nivel está "justo por debajo de la cuerda del sombrero", incluso las experiencias inofensivas, como el paso de un pequeño gato blanco, provocan reacciones dramáticas. Si la excitación sube demasiado, los nervios están a flor de piel y el cerebro convierte a la inofensiva mascota en un tigre peligroso. Te llevas un susto enorme.



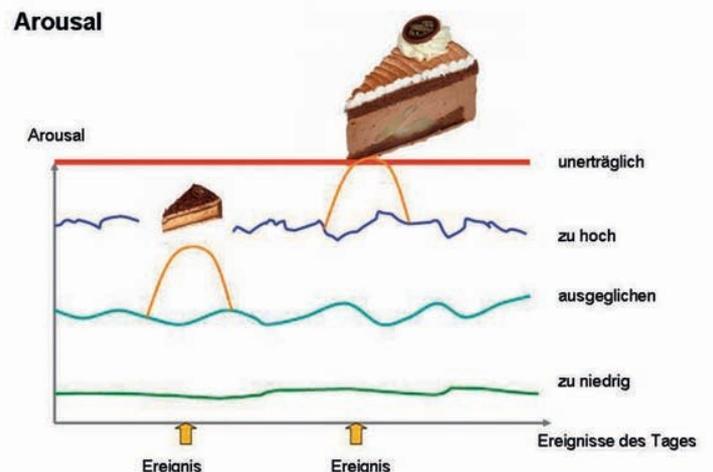
Los estímulos positivos también están sujetos a un efecto de distorsión similar: cuando la excitación es equilibrada, el pastel es un placer pequeño pero insignificante, pero cuando la tensión es alta o el hambre agonizante, se convierte en un ancla enorme y salvadora que nos protege de "volvemos locos" o incluso de morir. Llamamos a este efecto

"Paradoja del trauma: Una vez que el pastel se ha grabado a fuego en la memoria del estrés como un ancla de supervivencia significativa, siempre será muy deseado a partir de ese momento. Atrae la atención, se convierte en un objeto de deseo intrínseco, es decir, intrusivo, y se comporta como un acontecimiento traumático inmune al olvido saludable. Las acciones y los objetos de inversión también experimentan las correspondientes sobrevaloraciones cuando la gente se contagia de la "fiebre bursátil".

Paradoja del trauma" es el término que utilizamos para describir la prevención del estrés de nuestro sistema nervioso con una sensación excesivamente buena en conexión con un desencadenante emocionalmente positivo. El chocolate es irresistible aunque engorde, no podemos alejarnos del ordenador aunque en realidad estemos muertos de cansancio.

El nivel de angustia demasiado elevado, que favorece estas huellas de estrés distorsionadas en la escala, puede - como ya se ha mencionado- ser fomentado tanto por estados de excitación demasiado negativos como por estados de excitación demasiado positivos. Desde un punto de vista neurobiológico, estos estados, como la pasión ardiente, la codicia, el pánico o la rabia desenfrenada, tienen paralelismos asombrosos:

- ⇒ Actividad excesiva en el sistema límbico, el llamado "cerebro de las emociones".
- ⇒ Disminución de la actividad en el lóbulo frontal (cortex prefrontal), por lo tanto poca o ninguna posibilidad de uso del autocontrol, la razón, la comprensión.



Fijación mental obsesiva del objeto - llamada "fijación del objeto".

⇒ Fijación mental obsesiva del objeto - llamada "fijación del objeto".  
"Visión de túnel"

Correspondencia de la mirada fija debido al tono elevado de la musculatura del globo ocular (ojos abiertos de susto), "ojos de palo" en el buffet).

⇒ Elevado tono muscular general e inquietud motora.

⇒ Las secuencias de acción automáticas - meter la mano en el cuenco de los frutos secos o "caminar kilómetros", incluso con frío y lluvia, para comprar cigarrillos, bajarse del coche, etc. - no son automáticas. Fen con ansiedad, etc.

Por supuesto, también hay diferencias, por ejemplo al observar los mensajeros nerviosos implicados en cada caso. En el caso del estrés causado por emociones negativas, suelen intervenir la noradrenalina o el cortisol; en el caso de la sobreexcitación positiva, interviene la dopamina, sustancia de recompensa que provoca el subidón de euforia. Por cierto, los investigadores del cerebro han descubierto que la dopamina nos motiva a aprender.

Las experiencias y los desencadenantes de euforia-estrés pueden ser perturbadores:

⇒ Estimulantes, comer y beber en exceso.

⇒ Enamoramiento apasionado

⇒ Posesiones: desde bolsos y zapatos hasta inmuebles y acciones

⇒ Vorágine mediática de televisión, internet, smartphones  
Patadas mentales a través de alivios de euforia: "Tú puedes cualquier cosa, ¡sólo tienes que querer hacerlo!"

⇒ Ideas fijas, celo religioso, etc.

El objetivo del coaching emocional con el método wingwave es provocar una desilusión sanadora, posibilitar la liberación de los objetos de deseo y encontrar así la paz interior, así como reconocer y aprovechar una oportunidad para recargar las pilas físicas y emocionales.

La mayoría de los lectores de K&S estarán familiarizados con los componentes característicos del método: los entrenadores de wingwave trabajan con movimientos oculares rápidos y con la llamada prueba miostática, en la que el entrenamiento cierra el pulgar y el dedo para formar un anillo de fuerza. Si la fuerza se mantiene con el contramovimiento, esto significa literalmente "ser capaz de hacer frente"; una prueba débil se denomina tensión improductiva.

Euphoria stress coaching tiene como objetivo ser capaz de hacer frente a la distancia de los factores desencadenantes

que invitan. Como he-

ya no me apetece sentarme delante del monitor. Mi mano deja en paz el cuenco de frutos secos porque le da pereza seguir buscándolos como un robot. Los carteles de "¡Rebajas!" me dejan frío porque ir de compras me resulta hoy demasiado agotador. A diferencia del método Ulises, las antiguas víctimas del consumismo y los eternamente "hiper" se sienten emocionalmente liberados de cualquier efecto magnético después de dos a cinco horas de coaching wingwave y se sienten mentalmente superiores a la tentadora seducción.

El distanciamiento mental del estrés de la euforia, la ociosidad asociada y los momentos de relajación que ahora se producen se perciben como extremadamente agradables y se disfrutan. Un estudio del psicólogo Wilhelm Hoffmann demostró que el deseo insatisfecho más importante de muchas personas es el anhelo de simple ociosidad. Euphoria stress coaching puede ayudar en este sentido.

Básicamente, este enfoque puede describirse como "publicidad al revés". Los estudios han demostrado que el bombardeo constante de publicidad también contribuye al estrés eufórico permanente. Un estudio del Instituto Max Planck de Psiquiatría descubrió que las imágenes de comida por sí solas hacen que la gente tenga hambre, aunque esté llena. En respuesta a estos desencadenantes constantes, hemos desarrollado un entrenamiento a distancia basado en la onda de ala, que llamamos "offvertising" en el sentido de "Poner fin a la publicidad" o al sutil efecto persecutorio de las imágenes y anuncios intrusivos. Aquí combinamos el trabajo de submodalidad de la PNL con música wingwave desestresante.

Durante el entrenamiento en offvertising, el cerebro aprende a dejar que nuestro cuerpo reaccione ante atractivos visuales como la publicidad con complacencia y distancia o incluso desinterés.

Muchos clientes ya han podido controlar satisfactoriamente sus "antojos".



## TÍTULO Acciones, Pralinés y la "paradoja del trauma

Cuando llega al final del día, el PC se apaga porque



**Cora Besser-Siegmund**, Hamburgo,  
psicoterapeuta licenciada, formadora,  
coach y autora. Página web:  
[www.wingwave.com](http://www.wingwave.com)