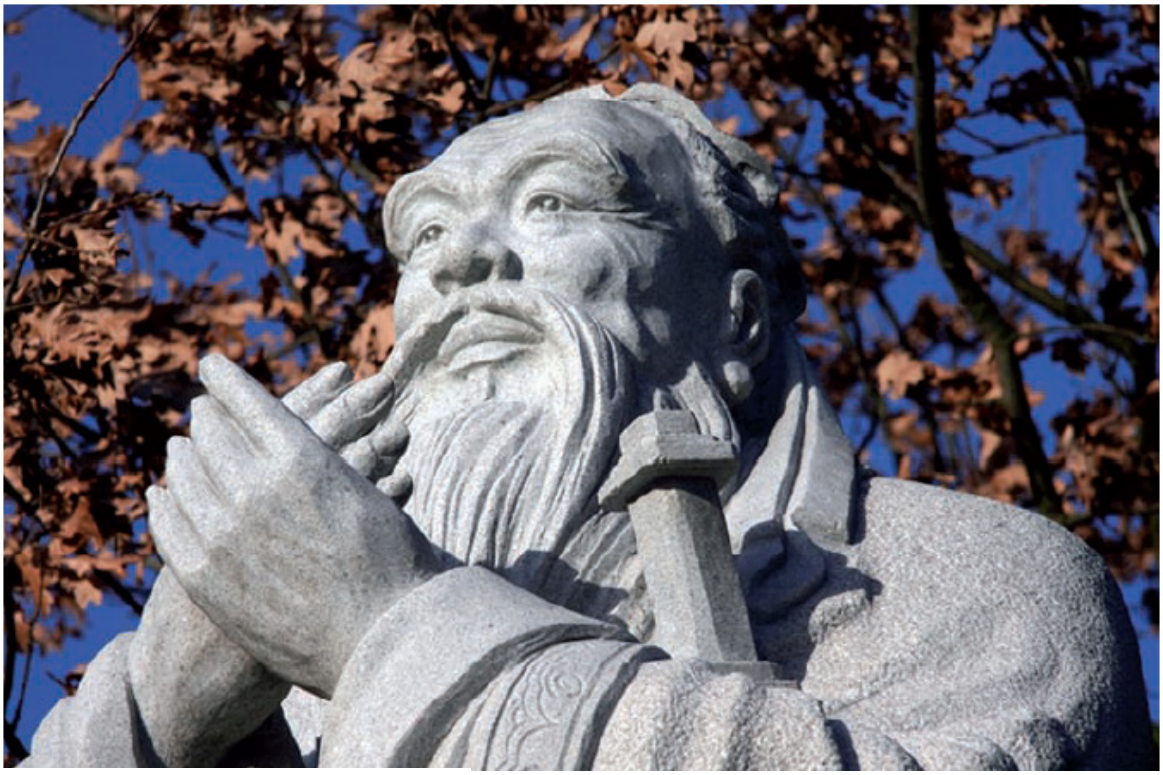


Fig.: Confucio

Cool como Confucio

Por Cora Besser-Siegmund

Los "famosos" personifican para nosotros generalmente un determinado "tema".

Con wingwave es posible sacar provecho de las energías que irradian en el *coaching* de recursos.

¿Qué tienen en común figuras tales como Confucio, la Abeja Maya y James Bond? La impresión que tenemos no es la de personas llenas de contradicciones –o sea, como personas "normales"–, sino que por su apariencia y su *image* representan de forma pura recursos que deseamos para nosotros, para alcanzar determinadas metas: equilibrio interior, alegría de vivir y valor. En el mundo del teatro se habla de "encarnación" cuando un artista representa como persona temas de paisajes anímicos humanos, por ejemplo la "arbitrariedad" en el "Jedermann", la famosa obra de teatro de Hugo von Hofmannsthal. Encarnación significa aquí también, exagerar, incluso recargar rasgos esenciales para ponerlos claramente de relieve.

Por esta razón, los *coaches* de **w**ing**w**ave trabajan en el modelaje de recursos no sólo con personas modélicas de la vida del cliente sino de la historia, del cine, de la televisión, de los cuentos y del cómic. Se estimula selectivamente la capacidad de construcción neuronal de cerebro –

Fig. James Bond

pensemos en los patrones de movimiento ocular de la PNL–, ya que los *coachees* han almacenado con los modelos prominentes ninguna historia realmente vivida con participación personal en el modo del recuerdo. Y sin embargo, los clientes del *coaching* reaccionan de forma intensa y emocional ante estas figuras, ya que a estas figuras simbólicas asocian una fuerte "irradiación", que luego nosotros usamos como poder emocional mediante el modelaje emocional hacia la meta personal del *coaching*.

Fig.:La Abeja Maya

¿Cómo funciona el *coaching* wingwave?

Muchos lectores ya conocen los módulos esenciales de intervención de este método: por una parte, en **w**ing**w**ave se trabaja con las llamadas "fases REM de vigilia", cuando el *coach,* haciendo señas con la manos, inicia en el *coachee* aquellos movimientos de los ojos que de otra forma sólo tienen lugar en nosotros cuando se sueña durmiendo, cuando nuestro cerebro, a una velocidad vertiginosa, integra nuevas informaciones y emociones en el mundo de nuestras vivencias.

Fig. Movimientos de los ojos, © Besser-Siegmund-Institut, 2013

Por otra parte, se determina con un test muscular, la llamada prueba miostática o prueba anular, de forma precisa la

aplicación óptima de la intervención en el mundo de las vivencias del cliente de *coaching*, para posibilitar procesos de elaboración especialmente rápidos y efectivos.

Fig. La prueba miostática de la quinesiología, © Besser-Siegmund-Institut, 2013

En la prueba miostática, el *coachee* forma un anillo firme con el pulgar y un dedo, cuya estabilidad comprueba luego el *coach* con un fuerte contraesfuerzo. En el caso de una reacción fuerte, el *coachee* se encuentra en el recurso y puede "soportar" un tema; en el caso de una reacción débil, el *coachee* se encuentra bajo estrés, lo que se refleja en la musculatura de la mano y de los dedos.

Por lo demás, la musculatura de la mano es un medio excelente para comprobar nuestro estado psico-fisiológico, ya que la mano ocupa una superficie de representación comparativamente grande en nuestro cerebro. El estrés y la irritación conducen en fracciones de segundo a un breve descenso de la tensión en nuestro cerebro, lo cual se refleja inmediatamente en la reacción de los músculos de la mano. Piénsese en un actor que, ante a un susto, deja caer demostrativamente un vaso de la mano repentinamente relajada: los espectadores comprenden de inmediato que esta persona representa justamente el fenómeno "estrés agudo". Un tono muscular de las manos "que arranca bien" lo vinculamos con gusto con metáforas plenas de recursos: "Hoy me comería el mundo", se dice, por ejemplo, cuando una persona se siente emprendedora y llena de *power* positivo y desea "meter mano a la obra".

En el *coaching* **w**ing**w**ave se piensa primero en una gestión efectiva del estrés: el método es conocido para reducir el miedo a hablar y ante exámenes, como apoyo de la estabilidad en conflictos o en el alivio emocional de vivencias desagradables, que el cliente de *coaching* recuerda "como una patada en el estómago", como un momento de susto, como algo muy enojoso, cuando no doloroso.

Si se observa la escala de estados de ánimo, los afectados seguramente le asignarán a las situaciones de estrés del pasado o de estrés esperado en el futuro, un punto en el lado izquierdo de la escala.

Tras la intervención, cuando el tema se ha podido "soportar" con **w**ing**w**ave, la asignación se desplaza hacia la derecha:

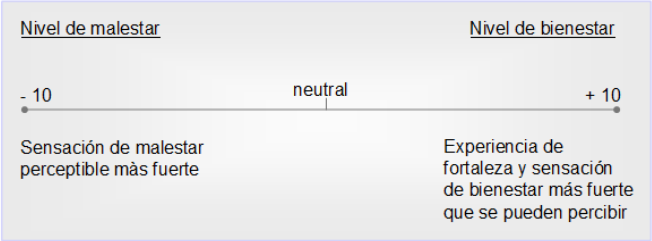
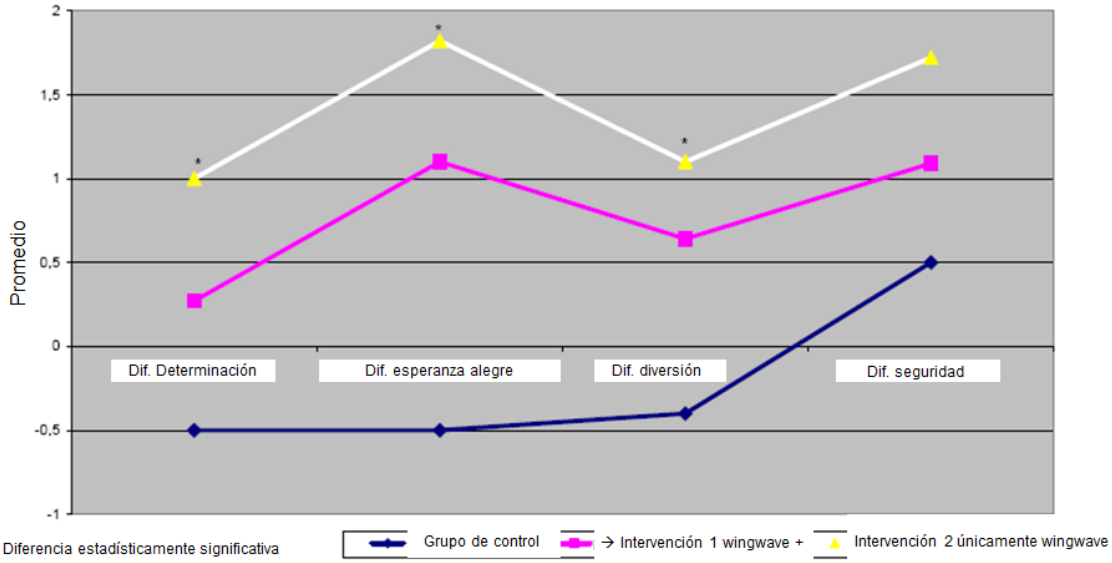


Fig.: Escala de contenidos vivenciales subjetivos, © Besser-Siegmund-Institut, 2013

positivo. El estrés disminuye no sólo en dirección a las vivencias neutrales, sino que con el método **w**ing**w**ave surgen con frecuencia incluso recursos emocionales y sentimientos positivos para el trato con situaciones muy exigentes. Los *coachees* se sienten "a la altura de las circunstancias", pueden "soportar" el tema o incluso viven repentinamente un "desafío deportivo", tal como nos describió recientemente un *coachee* su vivencia de recursos frente a una situación

Estudios de investigación sobre wingwave: aumento de la felicidad

Valores diferenciales en la escala de estrés en actuaciones antes y después de la intervención – Aumento de los valores en la escala positiva (0= no existentes, hasta 6= muy fuertemente presentes)



5 meses tras una intervención como coaching en diversos cursos de formación /Se realizó un coaching wingwave de dos horas con el grupo wingwave "puro".

Fuente: Prof. Dr. Marie-Luise Dierks, Facultad de Medicina de Hanóver, 2008

que anteriormente había sido sentida como difícil.

En cooperación con la Universidad de Medicina de Hannover, el Instituto Besser-Siegmund realizó en el año 2007, bajo la dirección de Marie-Luise Dierks, profesora en el departamento de Public Health, un estudio sobre los efectos emocionales del *coaching* **w**ing**w**ave en relación con el tema "miedo a hablar". Resultó entonces que un punto positivo del método parece ser, sobre todo, el crecimiento, significantemente elevado y persistente a lo largo de meses, de emociones positivas tales como tenacidad, expectativas de alegría y placer.

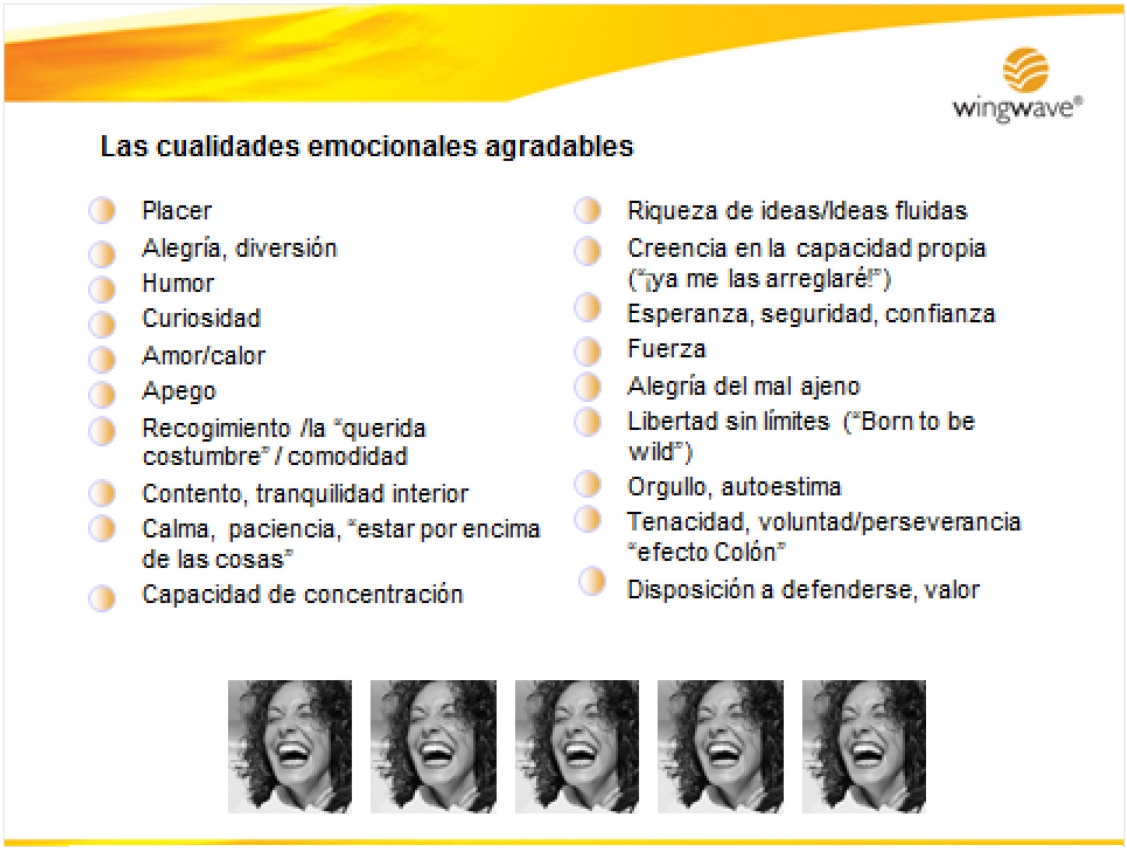


Fig. Las cualidades emocionales agradables, © Besser-Siegmund-Institut, 2013

Naturalmente las emociones positivas las asignamos en el *coaching* **w**ing**w**ave al lado derecho de la escala de estados de ánimo. Es interesante que, según los resultados, la aplicación de las fases REM de vigilia pueda fortalecer la vivencia subjetiva de emociones positivas. Así, si un cliente de *coaching* piensa, por ejemplo, en unas bonitas vacaciones y da su sentimiento positivo en relación con el recuerdo en "+ 3", entonces aleteando se fortalece la intensidad positiva a veces todavía en dos a tres punto en la escala positiva. Entretanto entre los *coaches* de **w**ing**w**ave se ha establecido el concepto de "aleteo de disfrute". Este efecto positivo y los resultados del estudio arriba mencionado nos ha motivado en los dos últimos años para aplicar más decididamente **w**ing**w**ave como herramienta de refuerzo de recursos en el *coaching*, digamos que a movernos en el campo derecho de la escala. Un formato al respecto es, por ejemplo, el "modelaje con famosos".

Modelaje con famosos

Con la prueba anular, *coach* y *coachee* averiguan con precisión qué recursos emocionales requiere el *coachee* para una determinada meta. Por ejemplo, el presidente del consejo de administración Peter S. se quiere preparar para una reunión importante, en la que habrá jaleo. Cuando le pedimos que sitúe el futuro suceso en la escala, indica en la escala

estados de ánimo el valor "-3": "Me siento interiormente muy intranquilo cuando pienso en el estrés que se avecina", apostrofa. Le mostramos entonces una serie de imágenes de personalidades y figuras célebres que pudieran representar una función ejemplar para el suceso. Espontáneamente elige a James Bond. Esta elección la sometemos a una prueba con la siguiente frase: "James Bond es el modelo correcto". Para asombro del cliente, la prueba miostática da un resultado débil, James Bond, con su imagen, rasgos y la energía que irradia, parece que no representa el recurso que Peter S. urgentemente necesita. En el caso de Confucio, sin embargo, el anillo se mantiene con firmeza.

A continuación, probamos los recursos positivos que parten de la figura de Confucio. El *coaching* **w**ing**w**ave dispone de un árbol de enunciados detallado al respecto.

Peter S. mira en la lista y dice espontáneamente: "Exacto, la paciencia es la clave –¡para mí irradia una paciencia infinita!" Para asegurarnos, hacemos una prueba con la frase: "Necesito paciencia en la preparación" y "Necesito paciencia para la excitante reunión". Ambas frases se mantienen. Tras esta confirmación aprovechamos el "Espejo emocional": "Por favor, mire a este Confucio, –partiendo de que irradia una paciencia infinita– ¿en qué parte del cuerpo siente esa paciencia como reflejo de esa vivencia?" Peter S. busca en su interior, a este chequeo del foco corporal lo llamamos en **w**ing**w**ave el "escaneo corporal". "Toda mi mímica se distiende, ¡sobre todo mis mandíbulas! Al mismo tiempo, con esta distensión aparece una especie de vista de gran angular." "Si ahora que tiene simbolizar ese efecto agradable en la escala, ¿dónde lo situaría?", pregunta el *coach*. Peter S. indica hacia el "+4". "Es realmente una sensación muy relajante", con estas palabras describe el efecto positivo del espejo emocional ante el modelo.

"Permanezca en esa sensación – y mueva ahora el pulgar izquierdo", le requiere el *coach*. A continuación sigue la primera intervención aleteo: "Mire brevemente la imagen, perciba adentrándose en su semblante y en el 'gran ocular', siga moviendo el pulgar y siga con los ojos los movimientos de mis dedos". El *coach* conduce la mirada del *coachee* con movimientos uniformes de la mano horizontalmente, despacio de un lado al otro: primero en el centro y, después, en la posición superior de la mirada y después, en la posición inferior, para terminar con la posición central. Después, nuevamente la pregunta: "Si se siente en ese espejo de paciencia, dónde lo sitúa ahora en la escala?" Peter S. contempla a Confucio y dice después: "Si ahora lo siento, ¡ya he aterrizado en plus siete!" El aleteo de disfrute ha reforzado como modelaje emocional aún positivamente en tres puntos de la escala.

Con este recurso reforzado de paciencia de Confucio enviamos entonces a Peter S. a su futura reunión de la junta. Utilizamos simplemente el movimiento del pulgar como ancla motor para el "efecto Confucio": "Vaya mentalmente a la reunión. Deje discurrir en la fantasía todo lo que podría pasar allí –¡sobre todo también los momentos excitantes y estresantes!" Peter S. asiente –ha aterrizado en el futuro. "Mueva ahora el pulgar izquierdo y siga simplemente de nuevo muy despacio los movimientos de aleteo." Durante la intervención el *coach* pronuncia de cuando en cuando el

nombre del personaje célebre: “Confucio”. Al principio se ven muy claramente los músculos tensos de las mandíbulas del *coachee*. Pero después, respira profundamente, los hombros descienden, la mímica parece tranquila. Peter S. tiene incluso que sonreír satisfecho: “Sí –así se desarrollan las reuniones animadas”, dice generoso y visiblemente calmado. “Ahora siento muy claramente cómo se instala el efecto del gran angular y cómo contemplo todo con los ojos de Confucio.” ¿Quiere que aletee otro *set*?, pregunta el Coach. “¡Por supuesto!”, es la respuesta. Desde ahora, el *coachee* determina en qué medida quiere seguir reforzándose con ayuda del procesamiento. “Bueno, ya está bien”, dice Peter S. después del tercer set, y cerramos la sesión con la pregunta: “¿Si ahora piensa en la reunión que tiene por delante, en qué estado de ánimos se siente ahora?” El *coachee* reflexiona, rastrea en su interior: “En todo caso, en plus cinco, por lo menos!”, dice. “No hay comparación con antes, naturalmente en sentido positivo. Gracias a Confucio!“

La reunión resultó realmente a la entera satisfacción de Peter S.: “Algunos se comportaron realmente con venados, pero yo me sentí interiormente tranquilo y despierto. Imperturbable como una roca en el rugiente oleaje.”

Existen también muchos otros formatos y posibilidades de utilización del *coaching* de recursos con el método **w**ing**w**ave. La pedagoga y entrenadora Gisela Könsen trabaja ya desde hace muchos años, por ejemplo en el grupo de seguros Hamburg Mannheimer Versicherung, realizando sesiones de *coach* con los colegas del servicio exterior, para que puedan superar un examen importante para esa actividad que hay que realizar ante instituciones externas. Tanto para los colegas como para la empresa es importante que muchos aspirantes al servicio externo superen esa prueba, también por razones económicas. Gisela Könsen trabaja aquí con el *coaching* de recursos **w**ing**w**ave. A pesar de que con frecuencia sólo dispone de una hora por persona, sus clientes alcanzan cuotas de éxito del 90 por ciento.

Otros formatos para el *coaching* de recursos con el método **w**ing**w**ave se pueden encontrar en la literatura especializada. En nuestro nuevo libro “Éxito para maravillarse – **w**ing**w**ave en acción“, por ejemplo, nuestra coleta Angela Braster describe un formato como el que ha utilizado en un exitoso *coaching* con el profesional del golf Steve Craig, miembro den el British PGA (Professional Golfers Association). De igual modo, otros colegas relatan posibilidades del *coaching* de recursos. Otros ejemplos más se encuentran en el libro básico de **w**ing**w**ave “EMDR en *coaching*”.

Cora Besser-Siegmund, psicoterapeuta y *coach* con instituto propio en Hamburgo. Wingwave lo desarrolló junto con su esposo Harry Siegmund.

Título original: Besser-Siegmund, Cora (2009): Cool wie Konfuzius, publicado en: Kommunikation und Seminar 05/2009, Editorial Junfermann (Copyright), Paderborn, Alemania. Traducción www.profischnell.com.