
Diagnóstico y terapia

El efecto mariposa e
wingwave®: Pequeñas
intervenciones específicas
con gran efecto.



Coaching Emocional con wingwave®

La enfermedad de cáncer cambia la vida de repente y de manera muy profunda. Revisiones a fondo, tratamientos pesados y controles regulares ya forman parte del programa personal. Estas medidas desencadenan a menudo – y a veces de manera existencial- miedos, inseguridades, pensamientos circulares o sentimientos de pánico.

Para muchas personas sólo el imaginarse el análisis para el tratamiento genera emociones negativas – incluso días o semanas antes del control. Algunos pacientes desarrollan miedo generalizado hacia el futuro y sufren un estado de ansiedad latente crónica. La tensión es contraproducente para el proceso de sanación. Para la recuperación es importante relajarse y mirar de manera confiada hacia el futuro.

Muchos afectados se sienten solos en esta situación. Consejos bien intencionados y consideraciones razonables ayudan poco aquí. Sólo el hablar de la situación alivia a menudo sólo temporalmente. Los sentimientos parecen “rallados” como un CD rallado y van más allá del control consciente. Para entender este fenómeno puede ser de ayuda echarle un vistazo a la investigación actual.

El cerebro – el asiento de nuestras emociones

Todo lo que los seres humanos percibimos durante el día, acaba al final en un área de nuestro cerebro evolutivamente muy antigua– la amígdala (lat.: Amygdala). La amígdala es nuestro sistema central de evaluación: Aquí se pasa de una información neutral (por

ejemplo, el parking del hospital) a una emoción. Que se establezca una emoción positiva o negativa dependerá de nuestra experiencia previa (por ejemplo, en este hospital fue donde se llevó a cabo la operación). Nuestras emociones y las reacciones corporales correspondientes son siempre más rápidas que nuestros pensamientos en esos casos. El



El sudor de miedo ya está antes de que el cerebro – el lugar de nuestro entendimiento – nos pueda compartir que “está todo en orden en este momento”. La amígdala no está al alcance de nuestra razón. Este

mecanismo tiene un sentido biológico. Ya que para nuestros antepasados era necesario, por ejemplo, en el encuentro con un tigre de dientes de sable, reaccionar ante el miedo rápida y reflexivamente, bien con ataque o con huida.

Las vivencias del día y las emociones vinculadas a ellas las procesamos de noche durante el sueño. Esto sucede en la así llamada fase MOR (movimiento ocular rápido). Esta fase del sueño se diferencia de otros estadios del sueño en la medida en que nuestros ojos se mueven debajo de nuestros párpados aquí y allá de manera rápida. Si despertamos a alguien en esta fase, en general, suele informar de sueños. Se supone que a través de los movimientos oculares rápidos se realiza una sincronización de los dos hemisferios cerebrales. Así se logra información de la amígdala en el hipocampo – la estructura del cerebro responsable de nuestra función de la memoria – en la gran corteza cerebral. Aquí se almacena la información a largo plazo. El sueño es así nuestro mecanismo natural de procesamiento del estrés. Si uno ha dormido bien se siente “ordenado” y uno tiene la impresión de haber “procesado durante la noche”. También lo dice el dicho popular “primero consúltalo con la almohada”.

Si una persona vive una experiencia traumática (ej.: diagnóstico de cáncer, operaciones, análisis pesados) o se encuentra en una situación de estrés prolongada nuestro mecanismo natural de regulación del estrés falla. Nuestro “sistema” está abrumado: Como un archivo adjunto demasiado grande en un e-mail, así se queda “colgada” la emoción en la amígdala y la información no es procesada posteriormente. Ante un estímulo neutral (ej.: parking) le sigue automáticamente una reacción que está fuera de nuestro control, lo priva. A través de la vivencia dolorosa ha surgido una especie de “morado” en el alma – el afectado tiene un bloqueo emocional. Aquí es donde se aplica el wingwave Coaching®.

Como el aleteo de una mariposa

El nombre wingwave está formado por dos palabras que sostienen la filosofía de fondo. WING se refiere al aleteo de una mariposa, donde según la teoría del caos (E.Lorenz) se influye en el tiempo en el otro lado del mundo. Trasladado, sería lo siguiente: Intervenciones pequeñas pero específicas pueden tener un gran efecto en las vivencias y en el mundo conductual de las personas. Para la solución de grandes problemas no se

requiere automáticamente un sobreesfuerzo. En lugar de eso se trata de encontrar el desencadenante más pequeño posible para el mejor cambio posible. WAVE es sinónimo de “tormenta” / ola en inglés. A través del wingwave® se estimula a los clientes mediante algunos impulsos sanadores. Se parte de la base de que todos contamos con los recursos necesarios para el propio proceso organizatorio de sanación, sólo que ahora mismo no están disponibles. El coach es responsable aquí de resguardar la metodología profesional.

El método del wingwave® Coaching se utiliza para la deconstrucción de los estados de estrés subjetivos. El objetivo es la integración de emociones negativas como el miedo o el pánico en la historia personal. Esto sucede con la estimulación de procesos de reestructuración del cerebro.

El wingwave® Coaching fue desarrollado en 2011 por parte de la licenciada en psicología Cora Besser-Siegmund y Harry Siegmund. Este tipo de Coaching a corto plazo es adecuado como medida de acompañamiento de una psicoterapia. El wingwave® combina tres métodos probados:

- Estimulación bilateral de hemisferios (es decir, por la activación de ambos hemisferios)
- Kinesología
- Técnicas de la PNL (Programación neurolingüística)

Los tres ingredientes por separado se han probado durante años y se consideran métodos científicos. wingwave® es como la versión mejorada (“Best-of”) de estos métodos.

Estimulación bilateral de hemisferios

A través de los métodos de estimulación bilateral de hemisferios se optimiza la interacción entre el hemisferio izquierdo y el derecho. Esta puede ser llevada a cabo – según la preferencia del cliente – a través de diferentes canales de estimulación izquierda-derecha, como por ejemplo auditiva (señales acústicas alternas a través de auriculares) o táctil (movimientos de tapping). En wingwave® el coach provoca al cliente movimientos oculares rápidos como analogía de la fase del sueño MOR. También se habla de EMDR, es decir, Eye Movement Desensitization and Reprocessing (Desensibilización y Reprocesamiento a través del movimiento ocular) (F. Shapiro). El EMDR pertenece al mejor procedimiento estudiado para el tratamiento de estrés post-traumático.

El efecto del mecanismo de la estimulación bilateral de hemisferios se explica muy bien con una metáfora: Los recuerdos no son como una especie de “archivos” guardados permanentemente en nuestro cerebro. Son cambiables. Una experiencia negativa puede ser “desaprendida” simplemente con una experiencia positiva. Para ello la vivencia negativa se ha de activar específicamente y llevada a un estado “abierto” y por ello cambiante. Mediante la estimulación bilateral de hemisferios el cliente vive una relajación involuntaria. En el cerebro se dan señales corporales relajantes en una fase en la que, sin embargo, la vivencia negativa es recordada conscientemente. La emoción negativa es superpuesta por la actual relajación.

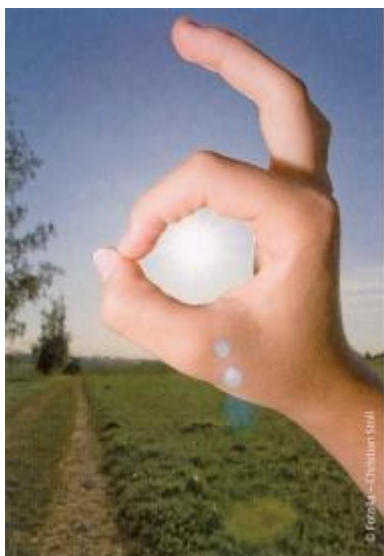
Es, por ejemplo, imposible, sentir a la vez miedo y relajación. El contenido del acontecimiento permanente y no se “borra”. Pero los clientes pueden, muchas veces por

primera vez, hablar del suceso sin caer en una “agitación” emocional. El suceso abrumador se ha convertido en una “parte” neutral de la historia vital.

Kinesología

La kinesología es un enfoque terapéutico orientado al cuerpo que está basado en el supuesto de que nuestros músculos sanos pueden cambiar la capacidad de fuerza en una fracción de segundo. Estos cambios están ligados aparentemente a un esquema sencillo: El rendimiento muscular alcanza su fuerza máxima a través de la influencia de palabras y pensamientos estabilizadores para la mente, así como a través del contacto de la piel con objetos y sustancias sanas para el cuerpo. Con palabras o pensamientos negativos o con el contacto de la piel con sustancias u objetos negativos, los músculos responden con debilidad espontánea. El músculo no puede activar su máxima potencia si se encuentra bajo estrés.

El wingwave® utiliza el test muscular de la kinesología como una especie de “compás”. Funciona para la planificación específica del proceso de Coaching individual, así como para el control de éxito. Mediante el test del anillo del Dr. Omura se identifican, por ejemplo, situación desencadenantes del estrés. El cliente construye un “anillo muscular” entre el pulgar y otro dedo – testeado – de la mano. Se le pide entonces que “haga fuerza” con este anillo. Con pensamientos, situaciones, etc negativos el anillo se abre tan suavemente “como la mantequilla”.



Esto posibilita el punto exacto y específico de la intervención mediante el movimiento ocular rápido.

Programación neurolingüística

La programación neurolingüística (PNL) es un método efectivo a corto plazo de la psicología de la comunicación. Los “inventores” de la PNL, John Grinder y Richard Bandler, se ocuparon los años 70 en la cuestión de qué diferenciaba a los psicoterapeutas más exitosos a nivel mundial de los que no lo eran tanto. Se encontraron con diferentes “patrones de comunicación” que juntaron en una especie de “caja de herramientas de PNL”.

- Neuro se refiere al hecho de que cada comportamiento humano y cada estado corporal se representa en el cerebro a través de conexiones neuronales. Aquí nos

referimos a conexiones entre las neuronas que se organizan y reorganizan constantemente ante los nuevos aprendizajes.

- Lingüística se refiere a que nos podemos comunicar mediante el lenguaje a través de estas conexiones.
- Programación se refiere a la posibilidad para el ser humano para iniciar pensamientos a través del lenguaje, que pueden reprogramar retroactivamente las conexiones neuronales en la dirección deseada. Nuestro cerebro “reaprende”.

Una sesión wingwave® sigue un desarrollo estandarizado de once fases. El cliente es informado del método con todo detalle para que éste sea transparente y comprensible para él en todo momento. Durante las sesiones se habla poco. No será necesario un “estriptis del alma” ya que las operaciones esenciales ya tocan al cliente: aparecen imágenes internas, la percepción de la situación y las sensaciones corporales cambian. Si una persona estaba psíquicamente estable ante un suceso conmovedor, bastan a menudo de tres a cinco sesiones para que se sienta liberado en cuerpo y alma de la “carga de lo recordado”.

Para seguir leyendo:

- Besser-Siegmund, C./Siegmund, H.: Wingwave Coaching. Junfermann 2010
- Servan-Schreiber, D.:La nueva medicina de las emociones. Goldmann 2006

Más información:

- www.wingwave.com
- www.wingwave-akademie.com

Contacto:

Dipl.-Psych.Cordula Söffftge

Leibnizstr. 5

04105 Leipzig

E-mail: cordula.soeffftge@web.de

www.cordula-soeffftge.de