

# Comunicarnos con el subconsciente

¿Podemos realmente transformar las creencias que nos limitan? Con algunas técnicas actuales es posible superar los conflictos con el subconsciente para mejorar nuestra vida.

TEXTO PETER GONZÁLEZ

**P**or qué sabiendo lo que tenemos que hacer nos resulta tan difícil dar el paso? ¿Por qué con la cantidad de información, recursos y métodos para cambiar que tenemos, nos cuesta tanto hacerlo? A casi todos nos gustaría modificar algún aspecto de nuestras vidas; desde dejar de fumar u otro hábito que nos perjudica, hasta adelgazar, tener más paciencia o ser capaces de ahorrar. Es como si estuviéramos en guerra con nosotros mismos; como si existiera un conflicto entre una parte que nos dice “sí” y otra más fuerte que nos contesta “no” y nos impide lograr nuestros objetivos. Según el doctor Bruce Lipton, autor del libro *La biología de la creencia*, se trata del conflicto entre los deseos de la mente consciente y las *grabaciones* que existen en la mente subconsciente.

La importancia de los descubrimientos del Dr Lipton reside en que cambian por completo el paradigma de la biología y nos hacen entender mejor la influencia de la mente subconsciente. A partir de ahí, se han hecho nuevos descubrimientos en esta ciencia y en psicología y se ha decidido aplicar en ambas los principios de la ciencia cuántica.



AGE FOTOSTOCK

## LO QUE DESEAMOS

Creamos la realidad a partir de nuestras creencias, pero a veces esas creencias obstaculizan nuestro crecimiento personal y nuestros deseos de cambio y mejora.

Todo ello ha precipitado la aparición de nuevos métodos para cambiar la programación del subconsciente que se recogen bajo la denominación “psicología energética”, ya que tratan los pensamientos como señales energéticas que se pueden modificar. Entre ellos, el Dr. Lipton recomienda el llamado Psych-k®: “Uso esta técnica en mi vida y me ha ayudado con creencias que me limitaban, incluso la de que no podría terminar mi libro. El hecho de que lo tengas en la mano es una indicación del poder del Psych-k®.”

Este método sirve para comunicarnos directamente con el subconsciente y transformar las creencias que nos limitan en creencias que nos apoyan en nuestra vida. Para hacerlo, utilizamos un proceso de kinesiología que aprove-

cha que los músculos están siempre en comunicación con el subconsciente, lo que no ocurre con la mente consciente. A continuación, explicaremos las diferencias entre estas dos mentes y cómo podemos beneficiarnos de sus recursos.

## CADA PERSONA CREA SU REALIDAD

Hasta hace unos años se pensaba que los genes controlaban nuestras vidas, lo que dio lugar a la idea de que éramos una especie de robots genéticos. Nuestros cuerpos, nuestra salud e, incluso, nuestro comportamiento se debían al ADN que recibimos de nuestros padres en el momento de la concepción y se consideraba al núcleo —donde se encuentran la mayoría de los genes— como el *cerebro* de la célula. Sin embargo, el Dr. Lipton descubrió que el verdadero cerebro de



GETTY IMAGES

las funciones celulares era la membrana. Ésta hace de enlace entre el entorno interior y el exterior y puede contener hasta 100.000 receptores diferentes en su superficie, cada uno de ellos capaz de recoger una señal del medio ambiente. Lo que percibimos a través de nuestros receptores es lo que entendemos como nuestra realidad, es decir, que nuestra identidad biológica se encuentra, en realidad, en la combinación de esos receptores, que es diferente para cada persona. Por lo tanto, existen 6.000 millones de formas distintas de percibir la realidad. O sea, que creamos nuestra realidad a partir de nuestras creencias.

## La mente subconsciente procesa un millón de veces más datos que la consciente

La mente subconsciente empieza a grabar todas las sensaciones e informaciones que percibe durante el segundo trimestre del embarazo. También se encarga del sistema autónomo del cuerpo, controla los músculos, la respiración, la digestión... Pero lo más importante es su capacidad de procesar la información, un millón de veces más que la mente consciente. Es una supercomputadora con una base de datos de comportamientos preprogramados que interpreta más de 40 millones de impulsos nerviosos por segundo. Y al mismo tiempo, controla miles de funciones del cuerpo. Algunos programas proceden

de nuestros instintos, pero la gran mayoría los adquirimos mediante nuestras experiencias de aprendizaje.

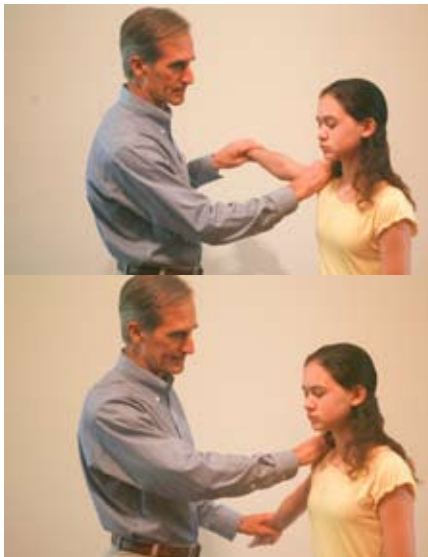
La mente subconsciente es un mecanismo rígido de reacción a los estímulos. Cuando percibe una determinada señal en el ambiente, reacciona de una manera preestablecida. Es literal, entiende a través de los cinco sentidos y solamente percibe el presente. En cambio, con la mente consciente usamos nuestra voluntad, analizamos cosas, nos proponemos metas, podemos pensar en conceptos abstractos como el amor y hacemos comparaciones con el pasado, así como proyecciones en el futuro.

La mente consciente (autoconsciente) crea el *yo* con quien nos identificamos y es la sede de la razón, aunque también sale de ella nuestra creatividad.

## Test para averiguar dónde hay un conflicto

Para averiguar en qué aspectos de nuestra vida hay un claro conflicto entre el subconsciente y el consciente –y por tanto es ahí donde encontramos obstáculos a los cambios que deseamos realizar–, podemos hacer este sencillo test. Con las pruebas musculares de kinesiología, sabremos si un pensamiento nos provoca estrés o va en contra del subconsciente cuando, al expresarlo, la señal que llega a los músculos es menos fuerte que al verbalizar un pensamiento agradable:

- **El facilitador se pone de pie** a un lado de su compañero, con una mano en el hombro y la otra en la muñeca del brazo estirado.
- **El compañero levanta** el brazo del costado y mantiene éste y la barbilla paralelos al suelo. El cuerpo está relajado y los ojos, abiertos y enfocados hacia abajo.
- **El facilitador debe ejercer** una presión constante de 3 o 4 segundos. No hace falta usar mucha fuerza, sólo la suficiente para poder distinguir entre una respuesta fuerte (sí) y una débil (no).
- **Para empezar, se hace** una declaración que sea verdad, como decir el nombre –de forma afirmativa, no una pregunta–, y nada más terminar la frase, el facilitador dice: “Haz fuerza” y presiona hacia abajo. Después, se hace lo mismo con un nombre falso.
- **Cuando una persona dice** algo que el subconsciente reconoce como verdad, la señal que llega a los músculos del brazo es lo suficientemente fuerte como para aguantar la fuerza y el brazo no se mueve. En cambio, si esa persona dice algo falso, ese pensamiento crea un conflicto en el subconsciente y la señal que llega al brazo es más débil. Usando la misma fuerza que antes, el brazo baja. Es como si nos estuviéramos sometiendo a un detector de mentiras.



PETER GONZÁLEZ

Tiene una memoria corta, de unos 20 segundos aproximadamente, puede prestarle atención hasta a tres cosas a la vez y es capaz de procesar 40 estímulos –información proveniente de unos 40 nervios– por segundo.

El problema hasta ahora era que, a pesar de que podíamos observar, criticar y reconsiderar el contenido de estas *cintas*, no podíamos forzar un cambio en el subconsciente. Estos esfuerzos se encuentran con diferentes grados de resistencia, dado que las células están obligadas a adherirse al programa del subconsciente.

En general, pensamos que controlamos nuestras vidas, pero los neurocientíficos han descubierto que entre el 95 y el 99 por ciento de nuestro comportamiento se encuentra bajo el control de la mente subconsciente. Si la mente consciente es el piloto y la subconsciente, el piloto automático, cuyo comportamiento está programado para efectuarse sin control u observación del *yo* consciente, entonces sólo entre el 1 y el 5 por ciento de lo que pensamos, hablamos o hacemos lo controlamos conscientemente, el resto está dirigido por el subconsciente. Eso significa que, en el caso de que se produzca un conflicto entre ambas mentes, la subconsciente será la ganadora.

### INFLUENCIAS INTERNAS Y EXTERNAS

Durante el embarazo, el niño recibe información en la sangre del estado de ánimo de su madre. Si ésta está estresada o se siente amenazada, el mismo mecanismo de huir o de luchar que ella vive se lo pasa al feto y esto tiene como consecuencia que el riego de sangre vaya más dirigido a la mente posterior, a los brazos y a las piernas. Este mecanismo existe para acoplar al feto al entorno donde va a vivir después de nacer. Por el contrario, si la madre está feliz, relajada y se siente acogida, el cerebro anterior recibe más sangre y el niño acaba siendo más inteligente. De hecho, existen varios estudios que demuestran que el 52% de la inteligencia se establece a partir de la información del entorno de la madre durante el embarazo.

Por otra parte, la actividad del cerebro, que se mide electrónicamente mediante la electroencefalografía (EEG), viene categorizada en cuatro estados fundamentales de conciencia según su frecuencia, empezando por las más profundas y lentas. Un niño no expresa conciencia (actividad Alpha) hasta después de los 6 años. Antes del nacimiento, y durante los



seis primeros años de vida, el infante está principalmente en los estados Delta y Theta. Eso quiere decir que el niño está en un *trance* hipnótico durante los seis primeros años de su vida y absorbe todo lo que escucha y ve, al tiempo que aprende observando la reacción de sus padres a los diferentes estímulos de la vida. En estos estados, el niño recoge la información que convertirá en su *realidad* y que el subconsciente le servirá continuamente hasta que logre cambiar esa información. En resumen, lo que aprendimos hasta los 6 años nos controla la vida entre el 95 y el 99 por ciento del tiempo.

El mayor obstáculo para conseguir el éxito que deseamos son las limitaciones programadas en el subconsciente, pero reconocer el control que éste tiene debe servirnos para poder cambiar nuestras vidas usando métodos eficaces. Uno de ellos es el Psych-k®. Consiste en varios *balances* o posiciones que se usan para integrar los cambios. Éstos son fáciles de usar y se pueden adaptar a cualquier creencia que uno se proponga cambiar, basta con acudir a unos talleres para aprender la técnica.





GETTY IMAGES

## APRENDIZAJE EN LA INFANCIA

Lo que aprendemos hasta los seis años modela nuestro subconsciente, ya que hasta esa edad los niños aprenden de la reacción de sus padres a los diferentes estímulos de la vida.

motivo no se puede enseñar en un libro, sino que es necesario acudir a un taller. El formato básico suele ser de dos días –generalmente se lleva a cabo en un fin de semana–, en los que los participantes aprenden los pasos necesarios para poder comunicarse directamente con su subconsciente y superconsciente. Esta comunicación es la primera fase para cambiar las programaciones que nos limitan. En la segunda se aplican las técnicas que integran los hemisferios para efectuar los cambios.

Con el Psych-k® es posible cambiar todo tipo de creencias, ya que trata temas tan diferentes como la salud, el peso, el cuerpo, las relaciones, la disolución de traumas o las cuestiones de autoestima, prosperidad y dinero. Pero, además, se puede aprender a tener más paz, tranquilidad o confianza y, en general, a cómo mejorar cualquier aspecto de la vida.

Después de acostumbrarnos a métodos muy laboriosos y complejos, el Psych-k® nos puede parecer, a primera vista, demasiado simple para producir cambios, pero, como comenta la doctora Alicia Torán, está comprobado que funciona. “Llevo trabajando esta técnica desde hace dos años y estoy encantada con los resultados. En un principio, lo enfoqué fundamentalmente en el tratamiento de la infertilidad y te puedo decir que ya hay por ahí un montón de niños hijos del Psych-k®.”

Ha habido miles de personas que han sentido cambios en su bienestar siguiendo los pasos que dicta este método y eso, para Rob Williams, el psicólogo que compiló y trajo al mundo esta técnica tan poco común, demuestra que resulta imprescindible para el futuro del planeta: “Haciéndonos responsables de nuestras mentes y de nuestras vidas, contribuimos a toda la humanidad. Cuando te cambias a ti mismo, cambias al mundo”.

Más información en la sección [Integral Práctica](#)

Un *balance* es un método diseñado para crear una comunicación equilibrada entre los dos hemisferios del cerebro. Este *whole brain state* (estado de unificación de los hemisferios) es ideal para reprogramar la mente subconsciente con nuevas creencias positivas que apoyen nuestras metas y deseos.

Cuando los hemisferios del cerebro trabajan al mismo ritmo (*phase lock*), el resultado es que hay mayor sensibilidad, mejor memoria, más flexibilidad para programarse y mayor creatividad, o lo que es lo mismo, *superlearning*.

### UN MÉTODO SENCILLO

El propósito del Psych-k® es devolver las decisiones a la sabiduría de la persona, que, en muchos casos, no se acuerda de que la tiene. En definitiva, consiste en devolverle al individuo su poder personal para que busque dentro de sí mismo las respuestas de su vida y tenga la fuerza de voluntad de seguir su camino.

No determina las creencias del individuo, sino que le da las herramientas para que él mismo las elija.

Una cosa que distingue esta técnica de otras modalidades de cambio es el protocolo de pedir “permiso y compromiso”. Antes de hacer cualquier cambio, se aclara en la mente superconsciente si ese cambio va a ser seguro y apropiado. Se trata de tener siempre en cuenta lo que es mejor para nosotros, lo que, muy a menudo, es la conexión con Dios o con esa parte de nosotros que refleja lo divino. La segunda parte consiste en ver si la mente subconsciente está preparada y puede efectuar el cambio debidamente. En lugar de presuponer que el cambio que la persona busca es lo que más le conviene, se verifica si va a ser beneficioso con la mente superconsciente del que recibe la sesión.

Para averiguar las respuestas, el método usa una técnica de kinesiología y las posiciones del *whole brain*, por ese

## Todo se puede cambiar, desde la salud o el peso hasta nuestro nivel de autoestima