

metaFour-A®

Jorge Cuadros, Magali Vargas

Introducción

Uno de los mayores problemas de la sociedad actual es el estrés, definido como un proceso que se pone en marcha ante situaciones o sucesos que el individuo experimenta como amenazantes, incluso capaces de desbordar los recursos o herramientas que el individuo posee en ese momento para afrontarlos. Los indicadores que determinan la existencia del estrés son de tipo neuroendocrino, psicofisiológico y psicológico. El sistema neuroendocrino se pone en marcha cuando el estímulo al que se enfrenta es de tipo emocional, activando la respuesta “ataque o huida”. En pequeñas dosis, resulta estimulante en la resolución de situaciones nuevas que se le presentan constantemente al sujeto, y por ello es una respuesta necesaria; sin embargo en grandes dosis, y mantenida en el tiempo, los efectos resultan nocivos a nivel físico y psicológico. Los indicadores de tipo psicofisiológico son también involuntarios, como la presión sanguínea, la actividad respiratoria o el aumento de la tasa cardiaca. Las consecuencias del estrés crónico sobre la salud son el desencadenamiento de enfermedades o la agudización de las ya existentes. En este sentido, un efecto nocivo para la salud del estrés crónico es la disminución de la eficiencia del sistema inmune, lo cual nos expone a todo tipo de enfermedades. También son importantes los indicadores de tipo psicológico, como los comportamentales, emocionales, somáticos y cognitivos, que influyen en la vida familiar y laboral del sujeto, llevándolo a un deterioro en su calidad de vida y a la pérdida de salud.

En contra de lo que podríamos suponer, los seres humanos somos capaces de controlar el estrés, sin necesidad de fármacos, solamente utilizando recursos que son únicos y personales, pero que tenemos todos. Y aunque es difícil (no imposible) poner en marcha estos recursos de manera consciente, hay herramientas y técnicas que nos pueden

facilitar el acceso a dichos recursos de forma subconsciente.

La meditación, el yoga, la hipnosis, así como la práctica de diversas artes, como la pintura, la danza y la música en general, nos permiten acceder a esos recursos creativos que nos pueden ayudar a reducir el estrés y evitar la enfermedad.

metaFour-A® es un protocolo original diseñado por nosotros sobre la base del Proceso Creativo de 4 Estadios de Ernest Rossi, mediante el cual personas sanas pueden acceder a sus propios recursos creativos, y utilizarlos para el mantenimiento de su salud. En metaFour-A® hemos recuperado el uso de las metáforas, característica fundamental de la hipnosis Ericksoniana, aplicándolas de una forma práctica y sencilla al Proceso Creativo de 4 Estadios. El aprendizaje de este enfoque por el público en general facilitaría el mantenimiento de la salud y el bienestar en las personas sanas, pero también podría servir como coadyuvante en el tratamiento de personas enfermas.

El Proceso Creativo de 4 Estadios

Ernest L. Rossi, psicólogo clínico discípulo de Milton H. Erickson, propuso que los pensamientos, los sentimientos, los hábitos, las actitudes, las experiencias cotidianas, provocan un cambio que se traduce en última instancia en una modificación de la expresión de nuestros genes. Esta modificación es capaz de estimular la formación de nuevas conexiones neuronales, la plasticidad cerebral, y la diferenciación de células madre, lo que facilitaría el mantenimiento de la salud y la curación de enfermedades.

En 2008, Rossi publicó un resumen de sus teorías en el libro gratuito “La Nueva Neurociencia de la Psicoterapia, la Hipnosis Terapéutica y la Rehabilitación: Un Diálogo Creativo con Nuestros Genes”, en el que describe extensamente el protocolo del Proceso Creativo de 4 Estadios. En este

enfoque, el terapeuta modela el procedimiento y dirige el trabajo del paciente hasta la consecución del momento de la iluminación, el “Eureka”, que estimularía la remodelación terapéutica a nivel génico y neuronal.

En 2010, en un artículo de Atkinson y colaboradores, demostramos cómo 15 genes que se expresan de forma diferente una hora después de la aplicación del Proceso Creativo de 4 Estadios, provocan a las 24 horas una cascada de modificación de la expresión de 73 genes, que se agrupan en tres grupos funcionales: genes relacionados con la plasticidad sináptica, genes relacionados con el crecimiento y la maduración de células madre, y genes relacionados con la disminución del estrés oxidativo y la inflamación. Es decir, con este estudio se demostró por primera vez cómo una única intervención hipnótica de una hora, mediante el Proceso Creativo de 4 Estadios, fue capaz de modificar la expresión de genes relacionados con tres procesos biológicos fundamentales para el mantenimiento de la salud y para la curación de enfermedades.

Fibromialgia y el Proceso Creativo

En 2009, en el *American Journal of Clinical Hypnosis*, Cuadros y Vargas publicamos un estudio de caso en el cual aplicamos de forma experimental el Proceso Creativo de 4 Estadios con Reflejo de Manos en cuatro mujeres con fibromialgia, con el resultado sorprendente de la desaparición de los síntomas, con un seguimiento hasta los dos años. En este estudio de caso postulamos que la utilización de los movimientos ideodinámicos de manos, a través de la representación de las manos en el homúnculo sensorio-motor de la corteza cerebral, podría promover la activación de diversas zonas asociadas del córtex, para la formación de nuevas conexiones sinápticas. Estas nuevas sinapsis podrían reemplazar posibles conexiones erróneas que habrían provocado la enfermedad. Esta teoría se basa en los postulados de la Genómica Psicosocial de Ernest Rossi, que plantea cómo la mente-cuerpo, como un todo indivisible, puede modular la fisiología del organismo mediante

la modificación de la expresión génica, para promover la formación de conexiones neuronales nuevas, la plasticidad cerebral y la maduración de células madre.

Protocolo del Proceso Creativo de 4 Estadios

Brevemente, en el Proceso Creativo de 4 Estadios con Reflejo de Manos, el terapeuta y el paciente se sientan cómodamente, uno en frente del otro. El terapeuta modela la colocación de las manos, por ejemplo con las palmas hacia abajo, unos centímetros por encima de las piernas. Los cambios en las sensaciones y percepciones del paciente durante el Estadio Uno del proceso creativo (Recogida de Datos) son apoyados con heurísticos de procesamiento implícito (sugerencias) adecuados. De la misma manera, cuando el terapeuta observa el paso al Estadio Dos del proceso creativo (Incubación), lo que coincidiría con la inducción y profundización de un trance hipnótico, el terapeuta debe apoyar el trabajo del paciente con sugerencias específicas, utilizando pausas largas, pero dándole libertad suficiente a su subconsciente para realizar dicho trabajo. Luego, se le pide a su mente subconsciente que busque sus propios recursos internos creativos, que luego podrá utilizar para afrontar y resolver su problema, y que nos indique que ha realizado esta tarea mediante el descenso automático de una de sus manos. El subconsciente escoge libremente cuál de las manos descenderá, lentamente, automáticamente. Es usual que el trabajo durante el Estadio Dos sea intenso y doloroso, lo que demuestra la efectividad del trabajo. Si ocurre el momento creativo del “Eureka”, que marca el paso del Estadio Dos al Estadio Tres del proceso creativo (Iluminación), se observará cómo el paciente se relaja, lo cual se apoyará con las sugerencias adecuadas. En este momento se le pide a su mente subconsciente que empiece a utilizar los recursos internos creativos que ha encontrado; el subconsciente indicará que ha realizado esta tarea mediante el descenso lento, automático, de su otra mano. Finalmente, se le pide al subconsciente del paciente que salga de este agradable estado en cuanto considere

que ha completado su trabajo, y se apoya la culminación del Estadio Cuatro del Proceso Creativo (Verificación) mediante una charla en vigilia, durante la cual se revisa el trabajo realizado y las posibles mejoras que el subconsciente del paciente habría sugerido realizar.

Protocolo metaFour-A®

El Proceso Creativo de 4 Estadios está diseñado de forma particular para pacientes con algún problema de salud, física o mental. Sin embargo, pensamos que mucha gente vive sometida a un estrés cotidiano que puede afectar su salud, aunque las personas no perciban la necesidad de acudir a un profesional, médico o psicólogo. Es decir, las personas sanas suelen tener problemas que resolver, problemas que les ocasionan malestares diversos, y que, si no son manejados de forma adecuada, podrían dar lugar a enfermedad.

En metaFour-A® proponemos una forma original de utilización de las metáforas, una herramienta que fue introducida en el trabajo hipnoterapéutico por Milton H. Erickson. En nuestro caso, hemos fusionado el Proceso Creativo de 4 Estadios de Rossi con el uso de metáforas adecuadas para promover la acción de mecanismos celulares y moleculares del organismo que conducirían a la modificación de la expresión génica, y que promoverían a su vez la formación de nuevas conexiones neuronales, la plasticidad cerebral y la maduración de células madre, haciendo en definitiva que el cerebro se comporte cada día con mayor eficacia, generando una sensación de bienestar y mejorando la calidad de vida.

Como un ejemplo de la aplicación de metaFour-A®, proponemos la utilización de la metáfora de la carretera: El sujeto se sienta en un sillón cómodo; el terapeuta modela una de las posiciones de Reflejo de Manos, por ejemplo con las palmas hacia arriba, elevadas unos centímetros por encima de las piernas, en una postura usada tradicionalmente como “de petición”, y el sujeto imita esta postura. A partir de este momento, se inicia una charla distendida y relajada, donde sólo se le pide que piense en aquello que le preocupa

(Estadio Uno). La labor del terapeuta se convierte en la de un “guía”, que simplemente va a dirigir el trabajo de la persona. No hace falta una inducción formal de la hipnosis; simplemente se le pide que, de esa forma relajada, *“concentre su atención en el tema que le trae, dando libertad a su mente subconsciente, para que vuele libre por sus recuerdos, sus pensamientos, sus sentimientos...”*. Luego, se le pide que cierre los ojos e imagine que se encuentra al inicio de una carretera: *“puede ser un camino conocido o uno imaginario, pero, a medida que concentra su atención en aquello que le preocupa, se da cuenta de que la carretera está llena de obstáculos diversos”* (Estadio Dos). Entonces, empieza a avanzar por esa carretera... árboles atravesados, ruedas de coches en medio de la vía, etc., dificultan el avance, generando malestar. A pesar de ello, *“a medida que aumenta su concentración en el problema que le preocupa, se van superando los obstáculos, con dificultad, pero con valor, con coraje”*. Tras una pausa necesaria, se le pedirá que visualice toda su problemática (que de manera consciente e inconsciente ha ido surgiendo). En este momento se le pide a su mente subconsciente que busque, que encuentre, que utilice sus recursos internos creativos, recursos que son suyos, únicos... Se le puede pedir inclusive que *“...cree un vehículo, con las características y funciones necesarias para que le ayude con la difícil misión de sortear los obstáculos”*. Cuando lo haya conseguido, el sujeto lo indicará mediante el descenso automático de una de sus manos. La persona puede estar realizando este avance por la carretera de forma privada; es decir, que el terapeuta ni siquiera necesita conocer cuál es el problema que se está tratando, lo cual puede facilitar el trabajo del sujeto. El terapeuta está atento a las reacciones de la persona, reforzando su trabajo con las sugerencias adecuadas de *“valor, coraje, fuerza... para ir superando los obstáculos en la carretera”*. En determinado momento, si el terapeuta observa que el malestar de la persona empieza a desvanecerse, si se empieza a observar una actitud positiva, como señal del cambio (*insight*) hacia el Estadio Tres, se puede

apoyar ese cambio con nuevas sugerencias: “¿Qué puede hacer diferente en su vida?” “¿Qué cambios haría para mejorar esta situación?” “¿Qué haría diferente para disfrutar de la vida, para que su mundo sea mejor?”. El cambio positivo que se observa en la persona, ya sea que lo verbalice o mediante su expresión no verbal, dará pie a que se le sugiera que “cuando esté preparado para llegar al final de la carretera, su otra mano descenderá de forma lenta, automáticamente”, y cuando su mano repose de forma relajada sobre sus piernas, se le pedirá al sujeto que “...se permita llegar a la meta, ahora que ha alcanzado su objetivo...”, y que “cuando lo haya conseguido, y cuando sienta que va a poder continuar con este trabajo durante las próximas horas, durante los próximos días..., sentirá ganas de moverse, de estirar su cuerpo, y saldrá de este agradable estado de relajación, sintiéndose muy bien...”. Y una vez que la persona se encuentra reubicada en el tiempo y el espacio, la sesión culmina con el análisis del trabajo realizado, haciendo hincapié en la necesidad de aplicar en la vida real aquello que se ha descubierto (Estadio Cuatro).

Las metáforas pueden ser diversas, siempre siguiendo los cuatro estadios del proceso creativo, y respetando la originalidad de cada persona, lo que convierte a cada procedimiento en único.

Referencias recomendadas

Atkinson D, Iannotti S, Cozzolino M, Castiglione S, Ciatelli A, Vyas B, Mortimer J, Hill R, Chovanec E, Chiamberlando A,

Cuadros J, Viroc C, Kerouac M, Kallfass T, Krippner S, Frederick C, Gregory B, Shaffran M, Bullock M, Soleimany E, Rossi AC, Rossi K, Rossi E. (2010). A new bioinformatics paradigm for the theory, research, and practice of therapeutic hypnosis. Am J Clin Hypn. Jul;53(1):27-46.

Cuadros J, Vargas M. (2009). A new mind-body approach for a total healing of fibromyalgia: a case report. Am J Clin Hypn. Jul;52(1):3-12.

Rossi E, Rossi K. (2008). La nueva neurociencia de la psicoterapia, la hipnosis terapéutica y la rehabilitación: Un diálogo creativo con nuestros genes (traducción de Jorge Cuadros)

<http://www.ernestrossi.com/documents/librogratis-2.0-r081118.pdf>

Jorge Cuadros

Doctor en Ciencias Biológicas

Magali Vargas

Licenciada en Educación

