

# Psych-k: Comunicarnos con el subconsciente

Por 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.

Todo ello ha precipitado la aparición de nuevos métodos para cambiarla 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 aprovecha 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 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 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.

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.

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 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”.

Autor: Peter Gonzalez