

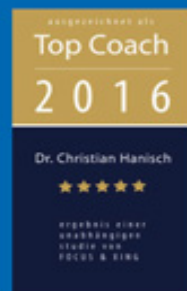
Prof. (UCN) Dr. Christian Hanisch
Prof. (UCN) Dr. Claudia Beate Wilimzig
Lic. Jacques Lacroix

Neuro-Coaching con

emotionSync®

EMDR+

La revolución en el
coaching y la psicoterapia



Índice

Prólogo de Marcel Genestar Antúnez para la versión española

Prólogo del Profesor (UCN) Karl Nielsen

Prefacio de los autores

Indicaciones para la lectura de este libro

Descargo de responsabilidad

Parte 1: La visión clásica

Los tres “psicos” y un error muy difundido

Quién puede hacer qué y quién paga por qué -un poco de derecho-.

Duración de las psicoterapias

Psicoterapeuta versus Coach

Un poco de historia . . . ¿Qué pasó cuándo?

Los orígenes de la psicoterapia o cómo empezó todo

La aparición de la psicoterapia moderna

Breve historia del coaching

Conexión con las neurociencias

Psicoterapia y Neurociencia

Métodos de Neurociencia

Coaching y Neurociencia

Neuromodulación

Eficacia

Parte 2: Espíritu o materia -¿qué es el hombre?-

Los niveles de la existencia humana

Nivel 1: Nivel mecánico
Nivel 2: nivel de comportamiento
Nivel 3: Nivel de pensamiento
Nivel 4: Nivel automático
Nivel 5: Nivel energético
Nivel 6: Nivel espiritual
Nivel 7: Nivel cósmico

Parte 3: Los Ideales (¿Qué es lo que hace que terapeutas y clientes sean exitosos?)

El terapeuta ideal: Algunas reglas de antemano. Todas las cosas que nunca se deben hacer o que se deben hacer siempre.

Regla No 1: Aclaración del pedido. ¿Cuándo puede trabajar y cuándo no?

Regla No. 2: ¿Cuál es el objetivo?

Regla No. 3: La fastidiosa cuestión del dinero

Regla No. 4: "Simplemente cállate". El secreto profesional obligatorio.

Regla No. 5: ¡Ríete!

Regla No. 6: ¡No deje salir al cliente sin éxito!

Los grandes errores de los terapeutas y de los sistemas educativos

En resumen: los criterios de un buen terapeuta/coach

El cliente ideal y cómo identificar rápidamente a los clientes difíciles

Consejos para tratar con clientes difíciles

Un beneficio secundario no es un beneficio

¿La terapia saca a la luz nuevos problemas?

¡No lo soporto!

Algunos clientes tienen que sufrir un tiempito más

Parte 4: Encuentra el problema

¿Cómo averiguas dónde está el problema?

Patrones de conversación

Emociones y lenguaje

Parte 5: La electricidad y el ser humano

El hombre: un ser eléctrico y energético

El hombre: ¿un coche?

Control cerebral eléctrico: ¡sal y agua!

Parte 6: ¿Qué es una enfermedad en realidad?

La teoría del enlace neuronal

¿Cómo se crea un vínculo neuronal?

¿Cómo surgen las enfermedades y los problemas psicológicos?

Patrones de pensamiento disfuncionales

Depresión

Trastornos de la alimentación

Trastorno por estrés postraumático

Fobias

Trastornos obsesivo-compulsivos

Psicosomática

Alergias

Parte 7: Principios generales de todos los Métodos de emotionSync®

Esto se aplica a todos los métodos de emotionSync®

Plausibilidad neuronal

Eliminación de los enlaces neuronales

Contraindicaciones

*Estos módulos se utilizan en todos los métodos de
emotionSync®*

relationSync

descriptionSync

energySync -el impulso de energía- ¡esto hay que aprenderlo!

distractSync -¡Distrae al cliente!

testSync

¡Instale algo nuevo!

La receta: ¡Las cosas por hacer!

ÖkoSync -compatibilidad con el medio ambiente-

RealityCheck: Cómo se ve en la realidad

Auto-terapia

Establecimiento y estructura de una reunión

Parte 8: Los métodos en detalle

Las diferencias

clapSync

Antecedentes

Implementación

pushSync

Antecedentes

Implementación

eyeSync

Antecedentes

Sueño REM

Procedimiento

tapSync

Antecedentes

Procedimiento

moveSync

Antecedentes

Procedimiento

¿Qué es EMDR?

EMDR clásica: Intervención en ocho 8 fases
¿Qué es EMDR+?

Parte 9: La ciencia

El procedimiento de los científicos: Estadística

Lo científico y la estadística

Estudio preliminar

La disertación del Dr. Christian Hanisch

Estudio 1

Estudio 2

Estudio 3

¿Qué significa eso?

Parte 10

Diagnóstico

Master Typo 3®

Análisis de la transacción

Triángulo dramático: víctima - victimario - salvador

Sobre la aplicación práctica del TA-Test

Kinesiología -controles musculares-

Hipnoterapia: "Puertas Abiertas"

Métodos de terapia combinables

Terapia provocativa

Terapia sistémica y constelaciones sistémicas

Programación Neurolingüística (PNL)

Control de sentidos

Métodos energéticos: Prana, Chi, Reiki

Técnicas de relajación

Medicamentos y métodos de curación alternativos
o a base de hierbas

En conclusión

Una cosa más por mi cuenta

Parte 11: Testimonios —lo que dicen los terapeutas—

Patrones de pensamiento disfuncionales

Presión para rendir en la escuela
Bloqueos después de las derrotas
Aguantarse todo y como resultado la ira
Tus propias acciones no tienen valor.
Temor al fracaso
Ponerse bajo presión: estar insatisfecho
Liberar la ira
Culpa
Tomar decisiones
La maldición
El sexo equivocado

Enredos sistémicos

Ser rechazado
No ser amado
El caso de los no amados
La madre no deja libre a su hijo
Conflicto antiguo con la abuela
Pelea con la madre
Padre colérico
Representar una carga para la madre

Psicosomática

Parkinson y esclerosis múltiple EM
Desmoronamiento de la autoestima por los padres
Neurodermitis
Conflictos de la piel, granos y neurodermitis
Pancreatitis crónica
Herpes
Hepatitis

Fobias/miedos

Miedo a manejar: No me atrevo a conducir más.

Miedo a la falta de espacio/tren/túnel/avión

Fobia extrema a los gatos

Fobia a los ascensores

Nictofobia

Agorafobia

Trastorno de ansiedad generalizada

Fobia a los ratones

Miedo a las alturas y miedo a la autopista al mismo tiempo

Fobia a las serpientes

Trastorno por estrés postraumático

No ser querido -ser rechazado-

Abuso sexual 1

Abuso sexual 2

Abuso sexual 3

Encuentro con los muertos

Abuso por parte de ciertos grupos de personas

Trastornos de la alimentación

Comportamiento alimentario alterado

Obesidad

Adicciones y compulsiones

Morderse las uñas

Juegos de ordenador

Alergias

Intolerancia a la lactosa

Alergia al látex

Deportes

Efectos del coaching

Violencia en el deporte

Fútbol

Golf

Tenis

Lesiones

Supuraciones

Rotura de ligamentos

Conmoción cerebral

En baja forma después de lesiones

Mediación

Mediación de negocios

Negocio - Dirección - Ventas

A los terapeutas de los testimonios: Gracias por la cooperación

Bibliografía comentada

Psicología

Neurociencia y el cerebro

Psicoterapia

Neurociencia y Psicoterapia

Psicoanálisis

Enfermedades

Psicosomática

Métodos combinables

Literatura citada en el texto

Disertación del Dr. Christian Hanisch

Otros enlaces

Los autores

Prof. (UCN) Dr. Christian Hanisch

Prof. (UCN) Dr. Claudia Wilimzig

Lic. Jacques Lacroix

El estudio moderno de la psicología

Perspectiva

La psicósomática eléctrica del cáncer

La Galvanoterapia

El Coach Espacial

La totalidad

Notas

Prólogo de Marcel Genestar Antúnez para la versión española

Es un honor y al tiempo una satisfacción profesional escribir estos párrafos. Desde lo personal, me siento entre amigos puesto que, con la salvedad de la Dra. Wilmzig, tengo relación con todos los actores que hacen posible este proyecto.

Conocí al Dr. Hanisch en 2018 con ocasión de un encuentro mundial de destacados profesionales de la PNL y quiero señalar que me causó una muy buena impresión como ser humano: cercano y afable. En ese momento, todavía no conocía su trabajo, aunque sabía de su existencia. La conversación con él tiene unas características especiales, fruto de una síntesis intelectual que me fascina: las disciplinas “duras” (Ingeniería Eléctrica) y “blandas” (Psicología). Y todo ello aderezado con un fino sentido del humor, que fluye también a lo largo de este libro; me encanta esa frase que dice “un día sin risa es un día perdido”.

En mi desempeño profesional en el campo de la PNL, mantengo un compromiso firme con el rigor y la calidad. Y este libro es un ejemplo de ambos aspectos. A lo largo de estas páginas, encontrarás la presentación de un modelo práctico, cuya efectividad ha sido validada mediante estudios científicos y que hoy tienes a tu disposición.

Quiero destacar algunas cuestiones que para mí son especialmente relevantes, con la intención de enmarcar tu lectura y que te ayude a darle un mejor sentido.

En primer lugar, la propuesta de modernización y actualización del trabajo terapéutico. El Dr. Hanisch nos brinda la posibilidad de llevar a cabo un trabajo más eficaz (consigue mejores resultados) y más eficiente (lo hace con empleo de menos recursos; en este caso, el tiempo). Como él mismo señala, 'rápido' significa en este caso dedicarle el tiempo necesario, pero no más del necesario. Para mí, es algo así como la calculadora electrónica frente a la suma con papel y lápiz.

A lo largo de este trabajo, se ubica *emotionSync*® en relación con otros modelos de intervención terapéutica, para señalar su similitud, sus diferencias y su complementariedad. Me resulta especialmente interesante este último punto, ya que permite reconocer de inmediato las múltiples formas de aplicación del modelo *emotionSync*®. Es una verdadera guía acerca del modo de proceder para abordar una gran variedad de situaciones.

Por último, esta frase que encontrarás en sus páginas: "Nos distanciamos claramente de la parte no científica de la PNL". Esta rotunda declaración de principios sitúa el presente libro en un lugar muy preciso. Pretende ser, y de hecho lo es, una contribución a que el trabajo con PNL adquiera cada vez una mayor solidez.

Mi deseo es que esta lectura te sirva para tu propósito al iniciarla. Si eres un posible cliente, que te sirva para identificar la utilidad que *emotionSync*® te pueda aportar. En el caso de profesionales del campo terapéutico o del coaching, que encuentres recursos para que tu desempeño sea mejor y más efectivo.

Prólogo del Profesor (UCN) Karl Nielsen

Como persona de pensamiento crítico, también me interesaron siempre las evidencias científicas en la PNL. El paso de un caso individual anecdótico a un examen sistémico. El paso de una opinión no comprobada a un conocimiento científico real siempre me ha fascinado. Por eso participé en el desarrollo de un curso de psicología enfocado en PNL, para que los practicantes experimentados tuviesen la oportunidad de examinar científicamente sus experiencias y descubrir científicamente cuáles son los factores de efectividad de sus éxitos.

Esto es exactamente lo que ha hecho el Prof. (UCN) Dr. Christian Hanisch. Con su curiosidad y su sed de conocimiento, se adentró en la red neuronal del cerebro. Sus conocimientos previos en ingeniería eléctrica e informática le permitieron elevar la investigación científica de la traumatización a un nivel que no creía posible. Ve la traumatización como un potencial de energía almacenado y la trata de forma tal que se disipa. De repente, su modelo de explicación eléctrica y química fue sencillo y comprensible. Uno podía entenderlo de manera concluyente, clara y lógica. En psicología esto suele ser a menudo más bien bastante vago y no tan claro. Desarrolló *emotionSync*® como un método y pudo demostrar científicamente su eficacia en un extenso estudio en su tesis doctoral. También utilizó en mi presencia el método *emotionSync*® con 14 clientes diferentes, solucionando sus trastornos de estrés.

Por sus logros extraordinarios para la ciencia en el ámbito de la psicología, se le ofreció una cátedra, para que los futuros estudiantes de psicología bajo su guía puedan beneficiarse de seguir investigando científicamente la PNL y así seguir desarrollándola en el sentido de una Psicología Neuro Lingüística (PNL-Psic).

Prefacio de los autores

La base de este libro es mi tesis doctoral (de Christian) en psicología. Las tesis doctorales deben ser escritas en un estilo científico, lo que desgraciadamente lleva a que para el lector no científico sean tediosas, a menudo aburridas de leer y a veces difíciles de entender. Por ello, Claudia (Dra. en psicología) me ayudó a cambiar la disertación a una forma de lectura más comprensible y espero que divertida. Sin embargo, el tono a menudo laxo de este libro no pretende dar la impresión de que no se trata de una obra científica. Esta tesis ha sido reconocida por una universidad renombrada.

¿De qué trata este libro? Se trata de liberar bloqueos en la mente. ¿Por qué no hacemos algo cuando lo anhelamos? ¿Por qué no alcanzamos nuestros objetivos? ¿Por qué somos infelices, estamos deprimidos y sufrimos de terribles miedos? Hay algo en nuestras cabezas que nos frena. Nos limita. De modo que nos quedamos atrás con nuestras posibilidades. Posibilidades de tener éxito.

De vez en cuando hay un bloqueo neuronal en nuestro cerebro que nos paraliza y nos obstaculiza. Estos bloqueos mentales se refuerzan constantemente con pensamientos, hábitos y patrones de pensamiento erróneos en la vida diaria.

Muchas personas asocian la psicoterapia con años de peregrinaje al sofá. Los sofás pueden ser cómodos (aunque hoy en día se utilizan muy poco en la terapia) y seguramente se puede aparcar allí alguna vez. Pero si le ofreciesen el tren rápido de los métodos terapéuticos, ¿se subiría voluntariamente a una carreta lenta? Sí, aunque sólo

si tiene tiempo y desea disfrutar del paisaje. Hace un tiempo hubo un anuncio de cerveza, en el que un granjero americano se entusiasmaba contando el tiempo que le llevaba dar la vuelta a su propiedad en coche. Su compañero, ensimismado, asentía con la cabeza y le decía en su dialecto: "Sí . . . alguna vez tuve un coche así." Si tienes un Porsche, ¿por qué deberías conformarte con cualquier otra cosa? Hace apenas 100 años aún íbamos por las carreteras en carros o a caballo. Hoy en día podemos llegar fácilmente a los 200 km/h en una autopista. Los ordenadores son cada vez más rápidos, todo es cada vez más rápido, así que ¿por qué no la psicoterapia y el coaching? No importa cuán grande sea su problema psicológico: hay un camino más rápido hacia el éxito, en vez de años de peregrinaje.

"¿Por qué las cosas deben tardar tanto, si también se pueden hacer con rapidez?"

"Aunque también habrá que tomarse el tiempo necesario, ¡pero no más!"

Aquí les presento cómo puede funcionar una psicoterapia o un coaching de este tipo, basado en principios físicos y fisiológicos, especialmente eléctricos.

En este sentido, le invito a realizar un viaje a nuestra psique. Como ya lo expresó Víctor Hugo: "Hay un espectáculo más grande que el mar, que es el cielo; hay un espectáculo más grande que el cielo, que es el interior del alma" ("Fantine" -Les Misérables-). "Ven conmigo a la Tierra de la Aventura -entrar te cuesta la razón- y hazlo a tu manera." (PUR -texto de canción-)

¡Atención! Estimado señor colega: antes de que deje de leer en este punto, tal vez un poco ofendido pensando "mis métodos también funcionan" . . . sí, funcionan. Un gran número de estudios lo demuestran. Pero eso no significa

que no se puedan mejorar. E integrar estas mejoras en las estructuras existentes.

Yo mismo he desarrollado los métodos presentados aquí. Fui haciendo un reciclaje intensivo. He retomado aspectos positivos de los métodos terapéuticos ya existentes y a partir de mi formación como electricista e ingeniero graduado en ingeniería eléctrica e informática, así como Dr. en psicología, he combinado la psicoterapia con los principios electrofísicos. Los bloques de construcción son todos conocidos y científicamente probados -pero la combinación es nueva-. Y sobre todo, lo he desarrollado como una terapia de tiempo ultrareducido, es decir, he acelerado el tiempo de tratamiento de forma extrema.

Justamente en tiempos en los que muchos pacientes tienen que esperar años para obtener una plaza de terapia, la terapia rápida y efectiva es importante.



Un terapeuta se sube a un taxi. El taxista pregunta: "Bueno, ¿a dónde quieres ir?". "No importa a donde vaya, me necesitan en todas partes."



El desarrollo de los métodos fue guiado por algo que se describe de manera muy impresionante en un libro de texto americano: "Creo que cuando alguien entra en el campo de la psicoterapia o del asesoramiento/coaching, la mejor teoría y metodología debe ser una propia. El lector no tendrá éxito ni se sentirá feliz si utiliza un método que no se ajusta a su personalidad. Los terapeutas verdaderamente exitosos adaptan o desarrollan una terapia y metodología que es congruente con su propia personalidad. "En este sentido, este es también un libro muy personal y también aprenderá mucho sobre mí y me conocerá.

Al desarrollar la terapia me inspiré en las palabras inolvidables de Steve Jobs:

De la campaña publicitaria Apple Think Different (1997 - 2002)

"Para todos los que piensan diferente:

Los rebeldes,

los idealistas,

los visionarios,

los pensadores laterales,

los que no se dejan meter en ningún esquema,

aquellos que ven las cosas de manera diferente.

No ceden ante las reglas,

y no tienen ningún respeto por el status quo.

Podemos citarlos, contradecirlos, admirarlos o rechazarlos.

Lo único que no podemos hacer es ignorarlos,

porque cambian las cosas,

porque ayudan a la humanidad a progresar.

Y mientras algunas personas piensan que están locos,

vemos genios en ellos.

Porque aquellos que están tan lo suficientemente locos como para pensar

que podrían cambiar el mundo,

son aquellos que lo hacen."

En el spot correspondiente se mostraron las siguientes personas:

Albert Einstein, Bob Dylan, Martin Luther King Jr, Richard Branson, Miles Davis, John Lennon, Richard Buckminster Fuller, Thomas Edison, Muhammad Ali, Ted Turner, Maria Callas, Mahatma Gandhi, Amelia Earhart, Alfred Hitchcock, Martha Graham, Jim Henson, Jerry Seinfeld, Frank Lloyd Wright y Pablo Picasso.

Fuente: Spot Think Different de Apple

Enlaces web:

<http://www.youtube.com/watch?v=Rzu6zeLSWq8>

<http://www.youtube.com/watch?v=nmwXdGm89Tk>

<http://www.youtube.com/watch?v=Ypp09Hq7T9g>

http://de.wikipedia.org/wiki/Think_Different

Sólo cuando se "sale de la caja" surgen las grandes soluciones.

Eso es exactamente lo que hacemos.

Prof. (UCN) Dr. Christian Hanisch y Prof. (UCN) Dr. Claudia Wilimzig

Neuropsicólogos, coaches y consultores

Indicaciones para la lectura de este libro

Está pensado para legos en la materia, para pacientes, para futuros terapeutas y para terapeutas y coaches experimentados. Los diferentes grupos encontrarán interesantes las diferentes informaciones. Por ello está dividido en partes. Al principio de cada parte se encuentran una o dos frases que explican a qué público va dirigida principalmente esa parte. Aunque está escrito de una manera tal, que incluso los legos deberían poder leerlo y comprenderlo todo! Por esta estructura ocasionalmente se dan repeticiones, como para que el lector pueda "engancharse" en un momento posterior.

De vez en cuando se inserta un cuadro gris. Allí se incluyen entonces anécdotas o información adicional.

En algunos lugares también citamos chistes sobre terapias, caracterizados por los smileys☺. La risa es saludable y divertida. ¡Sólo vaya y pruébelo! Los niños se ríen hasta 400 veces al día -los adultos tan sólo unas 15-.

Una cosa más: por razones de legibilidad, no utilizamos las formas políticamente correctas de "el terapeuta" o "la terapeuta", sino sólo la forma genérica masculina. Pedimos disculpas por ello a las lectoras -¡no está pensado en términos de discriminación!-.



Como consuelo para las mujeres:

¿Por qué la psicoterapia es mucho más corta para los hombres que para las mujeres? Cuando llega el momento

de volver mentalmente a la infancia, los hombres ya están allí.

O incluso:

Test de inteligencia para neonatos: golpee en las nalgas; a los inteligentes se les cae la cola¹.

Para aclarar los términos: Normalmente hablamos de "terapeuta".

Esto incluye a coaches, consultores, psicoterapeutas y psiquiatras (los diferentes términos se definen al principio del libro. Asimismo hablamos mayormente de "cliente", lo que por supuesto incluye a los pacientes (un coach no puede tener "pacientes", por lo que decidimos utilizar el término más neutral).

Así que . . . ¡venga! ¡Disfrute y sea fiel con el aprendizaje al leer el libro!

¹ N. del T.: en alemán, la palabra "Schwanz" tiene una doble connotación. Formalmente es "cola", pero en lenguaje vulgar también se entiende como "pene".

Descargo de responsabilidad

La información y las declaraciones hechas aquí no sustituyen un tratamiento médico, naturópata o paramédico. No hacemos ninguna declaración de sanación y ciertamente no hacemos ninguna promesa de sanación en el sentido legal, y no queremos que se entienda como tal.

De la misma manera, la lectura de este libro no sustituye el entrenamiento en los métodos de *emotionSync*®. Solo sirve como apoyo para la formación y como obra de consulta. Si aún no conoce *emotionSync*®, esperamos que le despierte la curiosidad por saber más - tanto como coach y terapeuta así como cliente-.

Parte 1: La visión clásica

Gran parte de este capítulo es conocida por los terapeutas experimentados -o debería serlo-. Los que vienen más bien desde la tradición de las humanidades, definitivamente aprenderán algo nuevo en la parte neurocientífica.

Los tres “psicos” y un error muy difundido

La psicología, la psicoterapia y el psicoanálisis -en el lenguaje cotidiano las palabras chocan entre sí como barcos sin timón en una fuerte corriente-. A esto a veces se añade la psiquiatría. Tendemos a equipararlas todas. Un error fundamental.



Antes de continuar, dos chistes para aligerarnos: La mayoría de la gente asocia el psicoanálisis con el nombre de Sigmund Freud y con Sigmund Freud los términos del complejo de Edipo y la envidia del pene. Ambas son muy controvertidas, especialmente por la historia de los movimientos feministas. Para desactivar este conflicto, le quitamos el viento de las velas. Definición de "envidia del pene": el deseo de ser arrugado y pequeño.



Los padres enviaron a su hijo al psicoanalista. Después de llegar a casa, sale con el diagnóstico: "Mamá, tengo un complejo de Edipo." "¡Qué va!", dice la madre y lo abraza consolándolo, "¡Edipo o Piripo! Lo que importa, es que ames a tu mamá."



Volviendo a los tres grandes “psicos”. El primer gran error: “Un psicólogo es un psicoterapeuta”. No, no lo es. Un psicólogo no puede hacer psicoterapia. No se le permite (¡muy importante!) hacer psicoterapia. Puede aprender psicoterapia, pero por de pronto no la aprende en una licenciatura en psicología. Entonces, ¿qué aprende en el estudio de la psicología? La psicología es una ciencia empírica que se ocupa de los procesos mentales (pensar, sentir, percibir) y del comportamiento.

“Se dice de los psicólogos, que ellos dicen lo que todos saben, en un idioma que nadie entiende.”

Friedemann Schulz von Thun, Profesor de Psicología

Por lo tanto, el abanico de campos de investigación es relativamente grande, tanto como la gama de todo lo que pensamos (psicología perceptiva), sentimos (psicología de las emociones), lo que nos impulsa (psicología de la motivación), cómo convivimos (psicología social), cómo aprendemos (psicología del aprendizaje), cómo funciona nuestra memoria (psicología de la memoria), de lo que somos conscientes -por nombrar sólo algo-. Aún hay mucho más. Lo importante es que se trata de una ciencia -que se reconoce como tal hace relativamente poco tiempo-. Hace tan solo 100 a 200 años que se ha puesto el énfasis en la investigación empírica. Por un lado, la psicología realiza investigación básica, y por el otro hay temas de aplicación. Una de las asignaturas de aplicación es la psicología clínica, que dentro de la psicología es la que más se relaciona con la psicoterapia, ya que se ocupa del tema de investigación de los trastornos mentales y trata los aspectos psicológicos de los trastornos somáticos.

¿Qué es, por el contrario, la psicoterapia? Hay muchas definiciones diferentes para la psicoterapia, ya que hay una gran variedad de métodos de psicoterapia (más sobre esto

más adelante), lo que dificulta definir la psicoterapia con precisión. Probablemente, la definición más antigua que se transmitió hasta nuestros días sea la de Anna O. Se la considera uno de los pacientes "clásicos" del psicoanálisis temprano. Fue tratada por Josef Breuer, a quien se considera cofundador del psicoanálisis, junto con Sigmund Freud. La definición de su terapia era "talking cure" ("curación hablada"). La definición está en inglés, ya que en aquel momento no podía hablar en su lengua materna alemana, sino sólo en inglés (además, podía leer francés e italiano, pero los traducía al inglés cuando los leía en voz alta).



Hablar no cuesta nada -hasta que visitas a un terapeuta-.

Un libro de texto estadounidense importante sostenía la opinión que no era posible definir la psicoterapia. Otro denominaba a la psicoterapia como un método indefinido que se aplica a problemas inespecíficos con resultados impredecibles. Una especie de "... porque no saben lo que hacen". En la película homónima, James Dean lucha por amor y reconocimiento. Muchas sesiones de terapia tratan exactamente este tema.

En principio, la psicoterapia y el coaching son una interacción entre al menos dos personas. La relación entre estas dos personas es una parte esencial de la terapia y de hecho, su importancia no debe ser subestimada.

Todo coach y terapeuta serio trabaja de forma humana y respetando la dignidad, análogamente a los principios de la llamada "medicina suave". Sin embargo, el coach o el terapeuta no se limita a hurgar en la niebla, sino que dirige consciente y sistemáticamente un proceso de cambio que tiene como objetivo reducir la presión del sufrimiento o bien mejorar aún más lo bueno. El objetivo exacto (lo que se

quiere lograr) se acuerda individualmente entre el terapeuta y el cliente (esta elaboración también es parte del proceso). Una buena terapia ofrece la oportunidad de desarrollo personal y de autoconciencia, lo que da un sentido y un nuevo significado. Esto le ofrece al paciente nuevas opciones de acción.

Aquí es donde se le da una gran importancia al hecho de que la aproximación y las verificaciones de *emotionSync*® sean científicamente sólidas. Si la psicoterapia y el coaching son científicas forma parte de las discusiones controvertidas en la literatura. Algunos enfatizan que la terapia nunca puede funcionar científicamente debido a la singularidad de cada sesión de terapia. Se trataría más bien de un arte que de una ciencia. La controversia sobre la científicidad depende en primer lugar de la definición de ciencia. La psicoterapia y el coaching, tal y como los entendemos, amplían el conocimiento -tanto dentro de una sesión como a través de su desarrollo sistemático, explorando métodos existentes y nuevos, transmitiendo este conocimiento a través de una enseñanza sistemática y contribuyendo así a la totalidad del conocimiento-. Todos estos son criterios de la ciencia. Si todos los aspectos de la psicoterapia y del coaching en su conjunto pueden llegar a ser científicos o ya lo son, no se aclarará aquí de forma concluyente. No obstante, el hecho de que puedan ser utilizados eventualmente aspectos no científicos en la configuración de una terapia individual, no cambia el hecho de que la psicoterapia sea accesible a la investigación científica. Incluso el conocido filósofo y teórico de la ciencia Karl Popper señaló que las condiciones bajo las cuales surgen ideas científicas a menudo no son científicas. Una de las más grandes teorías científicas, la teoría de la relatividad, surgió porque Albert Einstein se guió por la idea de estar montado sobre un rayo de luz. No es la más científica de las ideas.

Sin embargo, es innegable que en el mercado general de la psicoterapia no todos los métodos cumplen con todos los estándares científicos. También hay muchas ovejas negras y lobos disfrazados de cordero. Para Immanuel Kant, considerar la psicología como una "ciencia" o una "teoría experimental" era imposible. Hoy en día, es imposible negar la cientificidad de la psicología universitaria. La psicología cotidiana aún existe, por supuesto. Susanne Berkenheger describe en el libro humorístico "Ist bestimmt was Psychologisches: Wie ich auf Therapien, Tricks & Tipps whistled and unfassfassfässig glücklich wurde" (Seguramente es algo psicológico: Cómo dejé las terapias, trucos y consejos y llegué a ser increíblemente feliz), cómo la pseudo-psicología se esconde en cada esquina de nuestra vida cotidiana, , que se caracteriza por las sabidurías psicológicas caseras, los conocimientos pseudo-freudianos y lugares aparentemente comunes de las psicoterapias. Esta faceta de la psicología y la psicoterapia (siendo ambos tan sólo pseudo) no se examinará más en detalle en este punto, sino que se adoptará un enfoque científico, aunque también individual y humano.

Quién puede hacer qué y quién paga por qué - un poco de derecho-.

Un aviso previo: No somos abogados y esto no constituye un asesoramiento legal. A los abogados que aquí descubran errores les pedimos disculpas de antemano.

Bueno, aquí vamos: entonces, si ni los psicólogos ni los médicos ni los educadores son psicoterapeutas en sí mismos, entonces ¿quién puede hacer psicoterapia y cómo se convierte uno en psicoterapeuta? En Alemania, desde 1999 esto se regula por la Ley de Psicoterapeutas. De acuerdo a esta ley, hay cuatro grupos profesionales que están habilitados a practicar la psicoterapia:

- **Médicos con formación adicional en psicoterapia** (hay especialistas en psiquiatría y psicoterapia, especialistas en medicina psicosomática y psicoterapia y especialistas en psiquiatría y psicoterapia de niños y adolescentes. También hay médicos con formación psicoterapéutica adicional)
- **Psicoterapeutas psicológicos** (psicólogos con formación adicional en psicoterapia)
- **Practicantes paramédicos² de psicoterapia:** estos representan una característica especial porque se les concede el permiso para practicar la psicoterapia de acuerdo con la ley de práctica paramédica. Sin embargo, NO se les permite realizar las tareas habituales de un practicante paramédico y, por lo tanto, a menudo se les llama "pequeños practicantes paramédicos" en el lenguaje cotidiano.
- **Psicoterapeutas infantiles y juveniles: sólo tratan a niños y adolescentes.** Son psicólogos, pedagogos o

pedagogos sociales (algunos estados federales también permiten otros grupos profesionales) y también tienen una formación adicional en psicoterapia.

La regulación de quién tiene derecho a practicar la psicoterapia es específica de cada país y actualmente en sólo once de los 28 países de la UE existe alguna regulación legal. En muchos lugares es más fácil ser admitido como psicoterapeuta que en Alemania. En Austria, por ejemplo, los requisitos de admisión son mucho más amplios que en Alemania. Especialmente en los EE.UU., es relativamente fácil adquirir una licencia como "Proveedor de Servicios de Salud" -y que esto sea pagado por los seguros de salud-. Y así llegamos al siguiente punto importante: ¿Quién paga qué?

Hay una multitud de métodos terapéuticos diferentes. Psicoanálisis, psicoterapia basada en la psicología profunda (dicho en términos sencillos, un desarrollo ulterior del psicoanálisis), terapia de comportamiento, terapia de conversación, terapia sistémica, terapia Gestalt, arteterapia, musicoterapia, terapia de grupo, psicodrama e hipnoterapia, por nombrar sólo algunas.

Al igual que en el caso de la habilitación como tal, es específico de cada país cuántos y qué procedimientos se consideran "reconocidos". En Alemania, el responsable del reconocimiento es el Consejo Asesor Científico para la Psicoterapia (WBP). Los procedimientos terapéuticos que éste reconoce pueden ser pagados por los seguros de salud obligatorios. (¡Atención! ¡Hay procedimientos científicamente reconocidos que, sin embargo, no se pagan! Por el contrario, se puede realizar una solicitud especial de cobertura de otro tipo de terapia si no se dispone de un terapeuta aprobado dentro de un período de espera razonable). En última instancia, los seguros de salud privados son libres en su decisión.

Duración de las psicoterapias

Para la duración media de una psicoterapia hay indicaciones variables, y los seguros médicos obligatorios tienen un cierto margen discrecional para calcular la cantidad de horas que serán cubiertas por el seguro finalmente. Para dar una estimación aproximada:

- Terapias conductuales: normalmente una hora por semana (una hora significa normalmente 45 minutos), entre 45 y 100 horas en total (son posibles terapias más cortas especialmente para problemas muy acotados)
- Psicoterapia psicológica profunda: normalmente una hora por semana, entre 50 y 100 horas en total.
- Psicoanálisis: normalmente 2-3 horas por semana, 160-300 horas en total (!!!)

Estas cifras deben tenerse en cuenta cuando se trate el método de tiempo ultracorto *emotionSync®* y su eficiencia.



El terapeuta le dice a la cliente: "Tres sesiones más y terminamos". La cliente contenta: "¿Entonces estoy curada?" "¡No, entonces usted solita pagó mi casa!"



Psicoterapeuta versus Coach

Al contrario que el psicoterapeuta, el término de coach no está protegido. Legalmente, cualquiera puede llamarse a sí mismo coach. Esto resulta en una situación casi inflacionaria en el sector del coaching. Cada vez hay más autonominados coaches o coaches capacitados en instituciones no reconocidas por el estado que van poblando el mercado. El