

Francisco J. Gil

ALERGIAS Y SOLUCIONES



**MANUAL PRÁCTICO
TÉCNICAS DE PROGRAMACIÓN
NEUROLINGÜÍSTICA**

PNL

GM
Ediciones

Título Original: Alergias y soluciones

Autor: Francisco J. Gil

Copyright © 2013 by Francisco J. Gil

Edita: Mario Gil Medina

Copyright de la presente edición @ 2013 by Mario Gil Medina

e-mail: gilmediciones@lapnl.es

Maquetación: A. Ramírez

Diseño de portada: Francisco J. Gil

Imagen de portada: ©psdesign1 – Fotolia.com

Imagen fondo de contraportada: ©sleepykei – Fotolia.com

Fotografía contraportada: Fredy mazza

Depósito Legal: A 206-2013

ISBN: 978- 84- 616- 4035- 5

Imprime: Sucesores de Such Serra,S.A

Printed in Spain

Reservado todos los derechos. Queda rigurosamente prohibida, sin la autorización escrita de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas en las leyes vigentes, la reproducción, copia, adaptación, etc., parcial o total de esta obra por cualquier medio o procedimiento, incluidos la reprografía, el tratamiento informático o sonoro, así como la distribución de ejemplares mediante alquiler o préstamo públicos.

Fecha de edición: Abril 2013

A TODAS LAS PERSONAS QUE SUFREN ALERGIAS

Cierto día Nasrudín fue al almacén de ferretería de su pueblo y después de curiosear un rato y de repasar todo y a todos, se dirigió al dueño y le preguntó:

- ¿Tiene usted cuero?

-Sí - Repuso el ferretero.

-Y clavos, ¿tiene usted clavos? - volvió a preguntar Nasrudín.

-Sí, también tengo clavos - contestó de nuevo el hombre.

-Y cola de zapatero, ¿tiene?

-Tengo cola también.

-¿Aguja e hilo para el cuero?

-Sí, sí de todo hay... respondió una vez más el tendero.

Nasrudín mirándolo con gesto de intriga y preocupación, le pregunta por fin:

¿Y por qué no se hace un par de zapatos nuevos?

Historias del Mulla Nasrudín

Introducción

Estimado lector, desconozco si será usted una persona alérgica o no. Quizá sea un profesional de la medicina interesado en nuevas metodologías, o sea una persona preocupada por la alergia de un familiar que ha adquirido este manual para regalarlo. Cabe la posibilidad que sea usted un terapeuta de otras disciplinas interesado en conocer cómo resolver el problema de muchas alergias. En cualquiera de los casos, mi intención a la hora de escribir este manual fue la de ofrecer un conjunto de técnicas que se puedan aprender sin gran dificultad, técnicas de programación neurolingüística de eficacia más que probada, con las que se puede resolver un gran número de alergias, fundamentalmente aquellas que denominamos en PNL de "**estímulo-respuesta**", y que más adelante especificaré.

Me gustaría contarle que, cuando yo tenía 20 años aproximadamente, sufrí lo que comúnmente se conoce como una *intoxicación o reacción alérgica*. Me encontraba en un *pub* celebrando la despedida de soltero de un amigo cuando, por momentos, comencé a sentir un picor en mi garganta muy extraño. A continuación y de forma rápida, los lagrimales también me empezaron a picar y mis ojos parecían estar como cubiertos con telas de araña; seguidamente vi afectados mis oídos, después, todo el cuero cabelludo. Estos picores se extendieron de una forma increíble por todo el cuerpo: axilas, costados, ingles, etc. Al mismo tiempo, la piel de mi cara quedó endurecida de tal forma que tenía dificultad incluso para articular correctamente las palabras. Entré al cuarto de baño para refrescar mi cara que ardía por una alta temperatura y,

cuando me vi reflejado en el espejo, estaba totalmente desfigurado por lo que me quedé muy asustado, ya que no sabía en absoluto qué me estaba ocurriendo. Fui al hospital de inmediato, donde me preguntaron qué había comido desde la mañana hasta la tarde, intentando averiguar qué podría haber sido lo que hubiera causado tal reacción o intoxicación. En ese momento, nada podían hacer más que una inyección de urbasón para frenar el proceso que mi cuerpo había desencadenado.

Ya, con posterioridad y a lo largo del tiempo, fui sufriendo de nuevas reacciones alérgicas con todo el cuadro de manifestaciones idénticas a la primera vez y en el mismo orden: picor de garganta, lagrimales, oídos, cuero cabelludo, endurecimiento de la piel, etc. Sin embargo, no alcanzaba a adivinar cuál era el alimento o qué exactamente estaba desencadenando el problema. Lo que sí era cierto es que acababa en el hospital, y en alguna ocasión con cuadros muy severos de pérdida de conciencia momentánea y alteración de todos mis órganos, lo que se conoce como un *choque anafiláctico*.

En tanto, en cuanto llegaba el día para que me realizaran las pruebas alérgicas, descubrí (como consecuencia de nuevas reacciones) que eran los frutos secos, y concretamente la avellana y la nuez los que causaban y desencadenaban esas manifestaciones tan molestas y peligrosas, puesto que el corazón parecía que iba a reventar por la velocidad de los latidos. De hecho, me advirtieron en el hospital que llevara un cuidado excesivo, ya que, en una de estas intoxicaciones, podría irme literalmente "al otro barrio", y no sería el primer caso que ocurriera.

Cuando advertí a los médicos de mis observaciones, estos decidieron hacer pruebas alérgicas directamente con todos los frutos secos. Es decir, compré una gran variedad de ellos (avellana, nuez, cacahuetes, pipas, quicos, pistachos, etc.) que pusieron directamente en contacto con la sangre a través de los numerosos pinchazos que realizan en el brazo. Ciertamente, muchos de ellos reaccionaban, pero en una proporción pequeña

comparada con el bulto que llegaba a generar la nuez y la avellana: parecía que me hubiera picado un abejorro. La respuesta por parte de los médicos fue: "efectivamente, es usted alérgico a los frutos secos". Como medida preventiva y recomendación no los tomé, ya que no me eran necesarios. Me informaron al mismo tiempo de que no merecía la pena crear una vacuna, que simplemente no los tomara. Cuando les pregunté a qué se debía, puesto que yo durante toda mi vida los había tomado sin problema alguno, argumentaron que el tema de las alergias es algo que no está claro del todo, pero que tenía mucho que ver con la sensibilidad y que, con el paso de los años, sería posible que disminuyera o desapareciera. Aquello no fue muy alentador, pero, en fin no, quedaba más remedio que aceptar lo que a uno le ocurría.

Con el paso del tiempo y el cuidado especial que llevaba de no comer estos productos, conseguía evitar, lógicamente, nuevas reacciones. El problema parecía estar resuelto, pero no era así, ya que las veces que ocurría era como consecuencia de haberlos ingerido sin saberlo en productos elaborados, como por ejemplo una tarta o un simple zumo que contenía nuez o avellana, lo que cada vez me obligaba a ser más cauteloso a la hora de comer, preguntando siempre la composición del producto. Así fui llevando el problema durante muchos años, con alguna reacción que otra y con mucho miedo en el cuerpo.

Curiosamente y por casualidades de la vida, tenía conocimientos de la existencia de la PNL desde 1995 aproximadamente con motivo de mi interés particular en adquirir conocimientos sobre la comunicación y su aplicación en el mundo de las relaciones comerciales, puesto que los ámbitos de actuación de la PNL son muy variados y extensos. Decidí instruirme al máximo en esta disciplina, comenzando por la lectura de numerosos libros al respecto, ya que en aquel entonces era difícilísimo localizar cursos. No dudo que los hubiera, pero desde luego no era sencillo localizarlos, hasta que pude realizar un primer nivel de formación denominado *Practitioner* de forma *on-line* que no me dejó satisfecho del todo. Fue a partir de 2007 cuando volví a realizar de forma presencial este *Practitioner* o primer nivel de formación en PNL,

y cuál fue mi sorpresa cuando, entre otras técnicas en las que fuimos formados, había una para la curación de alergias de forma inmediata. Con muchísima sinceridad, he de decir que tenía cierto escepticismo sobre la eficacia de la misma, de forma que, cuando terminó este curso y estando tranquilamente en casa, decidí utilizarla directamente en mi propio caso.

Simplemente decirle que, en cuestión de 15 o 20 minutos aproximadamente que puede llevar el desarrollo de esa técnica concreta, fue suficiente para que, hasta el día de hoy, mi organismo funcione correctamente como cuando era un niño o adolescente, en la que comía frutos secos y no ocurría nada de nada. Transcurridos más de 5 años desde que la usé, he comido no una, sino numerosas veces estos alimentos directamente sin el menor problema.

En el manual que le voy a ir presentando se desarrollarán 3 técnicas diferentes. Cualquiera de ellas puede ser suficiente para generar el cambio: no es cuestión de que usted se las aplique todas. Sin embargo, le expondré los métodos más eficaces que he trabajado personalmente en más de una ocasión para tratar con el problema de las alergias, con resultados óptimos en 1 o 2 sesiones de trabajo. Una de las grandes ventajas que ofrece la PNL es que el tratamiento aplicado o la técnica mental experimentada para la solución de cualquier problema terapéutico o conflicto, la puede volver a practicar la persona por sí misma sin necesidad del terapeuta ante la más mínima aparición del problema o síntoma.

Obviamente, no existe en este mundo ninguna ciencia o disciplina que pueda garantizar al 100% la eliminación de alergias: ya me gustaría poder realizar tal aseveración, pues los seres humanos estamos organizados en complejos sistemas donde intervienen numerosos elementos implicados en proceso de su aparición. La medicina actual interviene de distintas formas, básicamente recetando los famosos *antihistamínicos*, es decir, tratando de evitar que nuestro organismo genere la *histamina*, que no es ni más ni menos la sustancia que crea el cuerpo para defenderse de agentes extraños que lo invaden, o que al menos así los reconoce o interpreta.

Otra de las formas de buscar solución al problema consiste en ir acostumbrando al cuerpo poco a poco a ese elemento o sustancia provocadora de las alteraciones fisiológicas. En casos más severos, incluso plantean tratamientos inmunosupresores que tienen más desventajas que ventajas, pues el sistema inmunitario queda muy desprotegido. De cualquier forma, estos tratamientos no curan la alergia, y son los propios médicos los que, en programas de televisión y otros medios, anuncian abiertamente que no tienen otras soluciones, informando además de que las alergias normalmente no se curan. Lógicamente, lo anuncian de esta forma porque desconocen la existencia de metodologías o nuevos conocimientos que se salen de la medicina habitual capaces de hacer cambiar al ser humano y recuperarse incluso de enfermedades algo más serias o severas que una alergia.

Quando pensé en escribir este manual, lo hice siendo consciente de que cualquier lector puede aprender los métodos y utilizarlos, emplear el que más le guste o le resulte más sencillo y de su agrado. Eso sí, será conveniente, en cualquiera de los casos, haber entendido muy bien el proceso de trabajo y tenerlo memorizado para que, una vez lo lleve a la práctica real, no tenga que acudir al manual; aunque siempre lo tendrá para volver a repasar algo que le hubiera podido quedar en el tintero e intentarlo de nuevo. Me extenderé en aquellos aspectos que considere, con el fin de que exista una correcta comprensión, apoyando las explicaciones con imágenes, esquemas e incluso casos reales que le permitan un mejor entendimiento.

Por último, simplemente animarle, si es usted una persona alérgica, a que pruebe, a que experimente, que como bien reza el dicho, "El que prueba, sabe".

Decía mi profesor de PNL que lo peor que puede ocurrir al aplicar cualquiera de las técnicas es que no ocurra nada. Esta metodología no tiene contraindicaciones como los medicamentos, no le va a hacer ningún daño: si usted se equivoca o no ha realizado bien el ejercicio, no le va a ocurrir nada en absoluto y, sin embargo, los beneficios son extraordinarios en un porcentaje muy elevado de casos: de

forma que imagínesse por un momento lo que significaría vivir sin el problema de su alergia.

A los profesionales de la medicina o bien a terapeutas de otras disciplinas alternativas espero que les sea útil y puedan ampliar su gama de recursos para intervenir en este tipo de problemas y, al resto de posibles lectores, les deseo que la información incremente su abanico de conocimientos y lo utilicen para lo que quieran.

EL AUTOR



¿Qué es esto de la PNL?

Muchísimas veces, pero muchas, me encuentro ante la pregunta ¿qué es la PNL?, sobre todo cuando trato de explicar a otras personas a qué me dedico profesionalmente.

La verdad es que no es tarea sencilla explicarlo en cuestión de minutos, pues sus creadores tardaron unos cuantos años en ponerle nombre a todos los conocimientos que fueron descubriendo en la medida en la que iban realizando sus trabajos de investigación.

A pesar de que esto no es un curso de PNL, considero que cualquier persona que quiere ponerse en manos de otra profesionalmente, o bien emplear técnicas nuevas como puede ser el caso que nos ocupa, precisa cierta información que pueda ofrecerle garantía o seguridad a la hora de tomar una decisión que le impulse a emprender nuevas acciones. Desde esta perspectiva, le ofrezco la información básica y esencial sobre lo que trata la PNL.

En 1970, un estudiante de psicología de la Universidad de California llamado **Richard Bandler** tenía que hacer una tesina con objeto de obtener su licenciatura. Como idea fundamental de trabajo, se planteó estudiar muy a fondo a determinados profesionales de la terapia con excelente reputación y mejores resultados en sus intervenciones, con el fin de obtener "**patrones o modelos**", es decir, descubrir cómo hacían lo que hacían para obtener cambios en las personas que acudían a ellos con determinados problemas psicológicos, de forma que, una vez extraído el modelo, éste pudiera ser utilizado por cualquier persona y obtener los mismos resultados. Para este

trabajo solicitó la ayuda de John Grinder, psicólogo y lingüista, que además era profesor ayudante en la misma universidad. Ambos estuvieron estudiando a Milton Erickson, famoso hipnoterapeuta, a Virginia Satir, experta en terapia familiar, y a Fritz Perls, conocido por la terapia Gestalt. De cada uno de ellos fueron obteniendo patrones o modelos que fueron reproduciendo, obteniendo idénticos resultados. Por lo tanto, como primer concepto, la PNL se dedica a la obtención de modelos de excelencia que pueden ser reproducidos por cualquier ser humano.

Cabe destacar que, en sus observaciones, se dieron cuenta del uso especial que hacían del lenguaje en la terapia estos excelentes profesionales, por medio del cual conseguían cambios en la experiencia de las personas. De aquí nació lo que se conoce en PNL como el *metamodelo* del lenguaje de uso fundamental en terapia, y que tiene muy buenas aplicaciones en la comunicación en general entre personas y con uno mismo.

Con posterioridad, se incorporó al equipo de trabajo Robert Dilts, que se encargó de llevar el modelaje y aplicación de técnicas de PNL a otros ámbitos de la vida como la educación, el deporte, la empresa y, en especial, **la salud**. Hoy en día, es el máximo representante y exponente de la *programación neurolingüística sistémica* por sus numerosos trabajos y aportes, fundamentalmente en los temas de la salud, y a quien se le debe, en gran medida, la aplicación de técnicas de PNL para la solución de las alergias entre otras enfermedades de mayor consideración, donde interviene el sistema inmunitario.

Así pues, como resumen, podemos decir que la PNL se ha dedicado durante muchísimo tiempo (y lo sigue haciendo) a la extracción de modelos de excelencia. Podemos definir la palabra *modelo* o *patrón* como "la descripción generalizable de cómo algo funciona".

"Arte de la excelencia personal o tecnología del modelaje"