

DOC CHILDRE, HOWARD MARTIN,  
DEBORAH ROZMAN Y ROLLIN McCRATY

LA INTELIGENCIA  
DEL CORAZÓN

Cómo conectar  
con la intuición del corazón



EDICIONES OBELISCO

Si este libro le ha interesado y desea que le mantengamos informado de nuestras publicaciones, escribanos indicándonos qué temas son de su interés (Astrología, Autoayuda, Ciencias Ocultas, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

Puede consultar nuestro catálogo en [www.edicionesobelisco.com](http://www.edicionesobelisco.com)

### **Colección Espiritualidad y Vida interior**

LA INTELIGENCIA DEL CORAZÓN

*Doc Childre, Howard Martin, Deborah Rozman y Rollin McCraty*

1.ª edición: noviembre de 2017

Título original: *Heart Intelligence*

Traducción: *Alex Arrese*

Maquetación: *Natàlia Campillo*

Corrección: *M.ª Jesús Rodríguez*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 2016, Doc Childre, Howard Martin, Deborah Rozman y Rollin McCraty

Original en lengua inglesa publicado por Waterfront Publishing

HearthMath, Quick Coherence, emWave y Heart Intelligence

son marcas registradas de Quantum Intech, Inc.

Inner Balance es una marca de Quantum Intech, Inc.

Heart Lock-In, Freeze Frame y Freeze-Framer son marcas registradas de Institute of HeartMath.

TestEdge es marca registrada de Heart-Match LLC.

Iphone, Ipod Touch y Ipad son marcas registradas de Apple Inc.

(Reservados todos los derechos)

© 2017, Ediciones Obelisco, S. L.

(Reservados los derechos para la presente edición)

Edita: Ediciones Obelisco, S. L.

Collita, 23-25. Pol. Ind. Molí de la Bastida

08191 Rubí - Barcelona - España

Tel. 93 309 85 25 - Fax 93 309 85 23

E-mail: [info@edicionesobelisco.com](mailto:info@edicionesobelisco.com)

ISBN: 978-84-9111-282-2

Depósito Legal: B-22.665-2017

*Printed in Spain*

Impreso en España en los talleres gráficos de Romanyà/Valls, S. A.

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades (Barcelona)

Reservados todos los derechos. Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada, transmitida o utilizada en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, mecánico, óptico, de grabación o electrográfico, sin el previo consentimiento por escrito del editor. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

# ÍNDICE

Dedicatoria .....	7
<b>Capítulo 1. Es el momento del corazón .....</b>	<b>9</b>
La emergencia de la conciencia del corazón .....	19
<b>Capítulo 2. Atributos de la inteligencia del corazón .....</b>	<b>23</b>
Qué es la inteligencia.....	26
Investigación cardiocerebral.....	28
Autorregulación emocional.....	30
La inteligencia del corazón y la psicología.....	32
<b>Capítulo 3. El corazón intuitivo .....</b>	<b>37</b>
Tipos de intuición .....	38
Sensibilidad energética .....	40
Intuición no local.....	42
Intuición práctica .....	50
Técnica Heart Lock-In® .....	51
<b>Capítulo 4. Coherencia del corazón:</b>	
<b>Cómo acceder a su inteligencia .....</b>	<b>53</b>
Coherencia cardíaca.....	56

Variabilidad de la frecuencia cardíaca .....	57
Beneficios de la coherencia .....	62
Técnica Quick Coherence® .....	65
Establecer un nuevo punto de referencia .....	65
Apoyo tecnológico para generar coherencia .....	66
El poder de un corazón en coherencia .....	68
<b>Capítulo 5. Coherencia social .....</b>	<b>71</b>
El campo energético .....	72
Una sociedad más coherente .....	73
Surgimiento de la coherencia social .....	78
El corazón del liderazgo.....	79
N.º 1 - Cinco multinacionales.....	81
N.º 2 - Sistemas de salud.....	84
N.º 3 - Resultados en la educación .....	87
Crear una sociedad interconectada desde el corazón .....	90
<b>Capítulo 6. Coherencia global .....</b>	<b>93</b>
La iniciativa de la coherencia global.....	98
Sistema de monitorización de la coherencia global (GCMS)...	101
Investigaciones sobre la interconectividad.....	104
Embajadores de la GCI .....	105
Técnica inicial de la coherencia cardíaca de la GCI .....	107
Un proceso iterativo .....	108
Coherencia cardíaca: La senda para vivir desde el corazón.....	109
<b>Introducción a los capítulos de Doc Childre .....</b>	<b>111</b>
<b>Capítulo 7. Cómo acceder a nuestro potencial superior:</b>	
<b>Elevando nuestro nivel vibratorio .....</b>	<b>113</b>
Repercusiones de vivir con un nivel vibratorio	
(frecuencia) bajo en nuestro bienestar .....	115
Cualidades del corazón para la transformación personal .....	117
Energía estresada .....	118

Cambiar la frecuencia de las actitudes inferiores .....	119
Pensamientos y sentimientos negativos.....	120
Ejercicio rápido para reemplazar sentimientos de bajo nivel vibratorio .....	121
Más consejos para elevar nuestro nivel vibratorio.....	123
Principios activos de la oración y la meditación .....	124
Quiétude .....	125
La intuición del corazón.....	127
Nuestra dignidad interior .....	129
El auténtico ser.....	130

## **Capítulo 8. Funcionar desde el sosiego..... 133**

### **Capítulo 9. Nuestra conexión anímica**

<b>y cómo descubrir nuestro propósito.....</b>	<b>139</b>
Propósito.....	147
Conciencia .....	149
Equilibrar los aspectos masculino y femenino de nuestra energía interior.....	150
El ego .....	152
La felicidad.....	153

### **Capítulo 10**

#### **Parte 1: Interés por los demás versus sobreprotección.**

<b>Parte 2: La compasión: La necesidad del presente .....</b>	<b>157</b>
Ejercicio de sobreprotección .....	161
Cómo afrontar el miedo .....	163
Ejercicios con el corazón para reducir los miedos.....	164
Cómo ayudar a los niños a mantener su conexión con el corazón .....	167
Parte 2: Compasión. La necesidad del presente.....	169
Más sobre la empatía .....	171
Compasión por uno mismo.....	174

<b>Capítulo 11. Vivir desde el corazón .....</b>	<b>177</b>
Sobre la coherencia.....	179
Amor incondicional.....	180
<b>Recursos adicionales .....</b>	<b>185</b>
HeartMath LLC.....	185
El HeartMath Institute.....	187
<b>Acerca de los autores .....</b>	<b>191</b>

# Dedicatoria

Dedicamos este libro a esa cada vez mayor cantidad de personas que desean conectar más profundamente con el corazón. En HeartMath consideramos que nuestra misión consiste en ayudar a las personas a sintonizar, de forma coherente, sus sistemas físico, mental y emocional con el sistema de orientación inteligente que aporta el corazón. Desde hace miles de años, los escritos y las enseñanzas hacen referencia a esa voz o a esa fuerza del corazón que nos indica el camino a seguir, la cual, si conseguimos descifrarla, nos ayudará a mantener el rumbo en estos tiempos tan cambiantes, al tiempo que conservamos el equilibrio, la coherencia y la conexión emocional con los demás. La misma voz puede servir para que la energía de separación de la humanidad se transforme en energía de cooperación y, así, obtengamos mejores soluciones para los problemas a los que hoy todos nos enfrentamos a nivel global. Estamos convencidos de que al lograr que la mente y el corazón se compenetren, además de desarrollar nuestra amabilidad, compasión y capacidad de amar, podremos establecer unas nuevas bases para crear un mundo tal y como queremos que sea. El propósito de nuestras investigaciones y herramientas consiste en simplificar dicho proceso de cooperación con otras personas de semejantes tendencias emocionales que constituyan piezas importantes en el rompecabezas de nuestra vida.

# ES EL MOMENTO DEL CORAZÓN

por Howard Martin



La mayoría de nosotros tenemos, desde hace tiempo, la sensación de que nuestra vida se acelera cada vez más. Pero ahora va más rápido que nunca –más cosas que hacer en menos tiempo, y cada vez hay más cosas que tiran de nosotros en distintas direcciones—. Con frecuencia nos sentimos inexorablemente bombardeados por las comunicaciones de «alta velocidad», así como por un exceso de información. Es como si todas estas nuevas tecnologías que se han diseñado para que todo funcione más rápido también nos aceleraran por dentro y, a menudo, nos cuesta seguirles el ritmo. Hay una palabra que describe cómo nos sentimos muchos: «abrumados».

Sin embargo, hay otra tendencia que está tomando fuerza y es que son muchas las personas que, con sus distintos orígenes, culturas y profesiones, se sienten impulsadas a realizar cambios positivos tanto en sí mismas como en el mundo. Se sienten estimuladas, o casi instigadas, por su intuición para descubrir nuevas posibilidades. Sienten deseos de crecer interiormente. Gracias a las conferencias que doy por todo el mundo, conozco a personas que ya están dando una respuesta a dichas inquietudes y consiguiendo cambios de extrema elegancia y belleza porque actúan siguiendo sus propias revelaciones internas, realizan cambios en sus creencias y valores, superan viejas estructuras, aceptan y acogen los cambios, y se esfuerzan asimismo por mejorar las cosas a nivel global.



Nuestra percepción de que la vida se complica cada vez más es un reflejo de la velocidad a la que está cambiando. La vida, la cual nos incluye a todos, nunca ha dejado de evolucionar, lo que ocurre es que ahora lo hace muy deprisa y en un momento de la historia único y de gran importancia. Mientras que caen los viejos sistemas, otros nuevos intentan emerger, y son muchas las sociedades y los gobiernos que están experimentando una transformación vertiginosa y, a menudo, caótica. Da la sensación de que, para evolucionar en esta época, es imperativo que los cambios y el crecimiento se sucedan con una rapidez cada vez mayor. Uno de los aspectos más importantes de dichos cambios actuales es la emergencia de una conciencia más centrada en el corazón, de una «inteligencia del corazón». Conseguir acceder a dicha inteligencia constituye la clave para mantener el control de la velocidad a la que se realizan dichos cambios tanto a nivel personal como planetario, al tiempo que conseguimos tener una vida cada vez más plena.

En este libro nos dedicaremos a explorar esa inteligencia del corazón: en qué consiste, qué investigaciones científicas se han realizado al respecto, cómo podemos desarrollarla y qué puede suceder a medida que aumente la cantidad de personas en las que se despierte esta poderosa fuente de recursos que todos tenemos dentro.

En los talleres que imparto, la gente suele comentar lo difícil que les resulta asimilar tantos cambios en tan poco tiempo. Asimismo, suelen compartir una profunda sensación de que constituyen el prelude de un mundo nuevo y muy distinto, conscientes de que es algo que tenemos que lograr entre todos. Me suelen preguntar cosas como: ¿cómo podemos crecer tanto a nivel individual como colectivo y conseguir un mundo mejor?, ¿cómo podemos asimilar tantos cambios sin desequilibrarnos a nivel personal?, ¿cómo podemos aprovecharnos de este impulso del cambio para tener una vida más plena?, ¿cómo encontrar solución a problemas que no parecen tenerla?, ¿qué puedo hacer yo o qué podemos hacer entre todos? Después de llevar más de cuarenta años dedicado a mi propio desarrollo personal, me doy cuenta de que las respuestas que propongo

## *1. Es el momento del corazón*

a este tipo de preguntas provienen del fondo de mi corazón y de que no son especulaciones mentales.

Me considero afortunado. De joven, me di cuenta de que el crecimiento continuo era la esencia de la vida y sentí que tenía que dedicar la mía a servir a los demás de alguna u otra manera. Pero, aunque por un lado fue maravilloso tener este tipo de revelación, también me resultó algo desconcertante. Yo era extremadamente ambicioso, engreído y propenso a chocar con los escollos que a la mayoría nos surgen a medida que maduramos. Me pregunté qué podría hacer para mantenerme fiel a mi deseo de crecer interiormente, cómo cambiar todo lo que sabía que tenía que cambiar sin dormirme en los laureles. Me planteé cómo vencer mis resistencias, superar mi vanidad y egocentrismo, además de cómo superar las pruebas de crecimiento que la vida puede plantearnos al intentar encontrar maneras prácticas y significativas de ayudar a los demás.

A medida que recorría el camino con amistades y siguiendo los dictados de la vida, comencé a darme cuenta de que, para avanzar, debía desarrollar voluntariamente ciertas cualidades que surgían de lo que yo consideraba «el corazón», tales como el cariño y la compasión, así como sustituir mis prejuicios por una mayor amabilidad. Los impulsos de mi corazón dieron nacimiento a un deseo genuino de empoderarme y descubrir maneras de vivir que me aportaran más equilibrio, amor y plenitud. Con el tiempo, dichos impulsos me llevaron a trabajar con Doc Childre y con otras personas para desarrollar el sistema HeartMath que Doc estaba creando.

HeartMath ha alcanzado un nivel de desarrollo y crecimiento que supera sobremanera todo lo que yo me hubiera podido imaginar cuando comenzamos con este proyecto. Incluso el mero hecho de darme cuenta de esto es algo que siempre agradeceré porque es una confirmación de que la vida puede superar cualquier expectativa si escucho y sigo los dictados de mi corazón. La práctica de desarrollar inteligencia de mi corazón es lo que sigue motivándome para mantenerme fiel a mis compromisos y lo que me ha llevado a

una posición desde la que puedo ayudar a que los demás también lo consigan.

Básicamente, HeartMath es un sistema para despertar y desarrollar la inteligencia del corazón que incluye una serie de herramientas enfocadas en dicho centro que empoderan a las personas, las conectan con la facultad orientativa de la intuición de su corazón y destapan el potencial de lo que realmente son. Para poner el sistema de HeartMath al alcance de los demás utilizamos libros, tecnologías y talleres de formación que proporcionamos a los miles de individuos interesados en el desarrollo personal, en cuidar de su salud o en mejorar su nivel de rendimiento. HeartMath trabaja con empresas del Fortune 500, con los sistemas de seguridad social y de servicios sociales, tales como instituciones del sector educativo, así como con las fuerzas armadas y fuerzas de seguridad de los Estados. Ya son millones de personas las que se han visto beneficiadas de este proceso, de las cuales hemos aprendido mucho, pero no sólo de ellas sino también de nosotros mismos. Parte de dichos conocimientos es lo que vamos a compartir en estas páginas.

Como veremos en los siguientes capítulos, en HeartMath la ciencia desempeña desde el principio un papel primordial. Antes de fundar oficialmente dicha entidad, Doc ya se había dado cuenta de que, si queríamos ofrecer un sistema que se llamara «inteligencia del corazón», necesitábamos establecer puentes entre la perspectiva filosófica y espiritual del corazón, y sus aplicaciones prácticas en la vida diaria, por lo que optó por la ciencia como uno de los pilares sobre los que construir dichos puentes.

Cuando la ciencia nos ayuda a comprender alguna cosa mejor, nos la creemos y la utilizamos con más interés. Aunque muchas personas quieren creer y fiarse del corazón, por lo general, les cuesta distinguir entre lo que éste les dice y sus propios condicionamientos mentales o emocionales. Si la ciencia pudiera aportar nuevos conocimientos sobre el corazón, las emociones y la mente, a mucha gente le resultaría más fácil aceptar y llevar a la práctica lo que, de forma intuitiva, ya saben y sienten.

Desde que se inauguró a principios de los años noventa, el Centro de Investigaciones HeartMath ha ayudado a que muchas personas comprendan que el corazón desempeña un papel más amplio que el de simplemente bombear sangre por el cuerpo. En los siguientes capítulos descubriremos que el corazón también constituye un importante centro de procesamiento de información, la cual él distribuye por todo el cuerpo, y que puede ejercer asimismo una gran influencia en el cerebro. En el laboratorio, cuando nuestros investigadores comenzaron a observar las conexiones entre el estado emocional, el corazón y el cerebro, descubrieron que un parámetro llamado «variabilidad de la frecuencia cardíaca» (VFC) no sólo reflejaba el estado emocional de los individuos sino que, al analizarlo, se abría una puerta de incomparable valor para comprender cómo se interconectaban el corazón, el cerebro y las emociones.<sup>1</sup> Con el paso de los años, el laboratorio de HeartMath se ha convertido en uno de los referentes de la investigación en este campo.

Las investigaciones sobre la VFC nos permitieron refinar las técnicas para mejorar la comunicación entre el cerebro y el corazón, así como para autogenerar un estado físico y emocional extremadamente beneficioso llamado «coherencia fisiológica» o, más simplemente, «coherencia del corazón». Descubrimos que dicho estado se activaba mediante sentimientos positivos de amor, interés por los demás, cariño y otras emociones positivas tradicionalmente asociadas con el «corazón». Este importante hallazgo sobre el vínculo entre las emociones y el ritmo cardíaco se publicó en el *American Journal of Cardiology* en 1995 así como, más adelante, en otras revistas científicas de esa misma especialidad.<sup>2</sup> Subsiguientes estudios sobre cómo activar la coherencia del corazón en las personas nos llevaron a desarrollar nuestra tecnología de VFC (empezando con

- 
1. McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D., & Bradley, R. T. «The coherent heart: Heart-brain interactions, psychophysiological coherence, and the emergence of system-wide order». *Integral Review*, 2009, 5(2): 10-115.
  2. McCraty, R., *et al.*, The effects of emotions on short-term power spectrum analysis of heart rate variability. *Am J Cardiol*, 1995, 76(14): 1089-1093.

el Freeze-Framer®, seguido del emWave® y el Inner Balance™ Trainer), aparatos que ya se utilizan en más de cien países para que el individuo desarrolle por sí mismo sus destrezas de autorregulación emocional y autoempoderamiento.

Las ciencias sociales también desempeñaron un papel importante en nuestras investigaciones. Establecimos unos protocolos de pre y postevaluación con el fin de establecer el grado de efectividad de nuestros programas en entidades y centros sanitarios y educativos. Cuando el personal de dichas empresas practicaba los métodos de HeartMath, se observó que, entre otros parámetros de rendimiento, destacaban los resultados que se obtenían en la reducción del nivel de estrés, la mejora de la salud, la reducción de los gastos médicos, los mejores resultados en los exámenes, así como una mayor capacidad de mantenerse en un estado de positividad emocional.

El incremento de la coherencia del corazón también se traduce en una mayor conexión entre las personas. Los investigadores registraron una serie de casos en los que cuando una madre sentía amor por su bebé sus ondas cerebrales se sincronizaban con el ritmo cardíaco de éste, al igual que también se sincronizaban los ritmos cardíacos de parejas felices al dormir juntos.<sup>3</sup>

Asimismo descubrieron que cuando se produce un aumento de coherencia del corazón a nivel fisiológico entre los miembros de un equipo se incrementa la sincronización y el rendimiento –una especie de coherencia grupal.

Cualquiera que haya visto a un equipo en una competición deportiva o haya asistido a un concierto excepcional sabe que en ese grupo de personas sucede algo especial que trasciende los niveles normales de rendimiento. Es como si los jugadores estuvieran sincronizados y consiguieran comunicarse a un nivel invisible de energía. Muchos equipos deportivos, entre los que se encuentran los

---

3. McCraty, R., «The Energetic Heart: Bioelectromagnetic Communication Within and Between People», en *Bioelectromagnetic Medicine*, P. J. Rosch y M. S. Markov, eds. 2004, Marcel Dekker: Nueva York, pp. 541-562.

olímpicos y los profesionales, saben muy bien la importancia que tiene dicha coherencia para el grupo. Tanto si lo llaman «espíritu de equipo» como «unión», todos saben instintivamente que existe una «energía de grupo» palpable que repercute positivamente en su rendimiento. En los equipos de élite se valora altamente la cohesión del equipo, hasta el punto de que el entrenador o capitán siempre se involucra personalmente para resolver cualquier conflicto o desavenencia entre los componentes del grupo, con el fin de evitar que dicha energía de equipo se vea afectada negativamente. Son bien conscientes de que un desacuerdo o un conflicto en el seno del grupo puede afectar negativamente al equipo en su conjunto, de la misma forma que saben que, para que surja dicha coherencia grupal, los componentes tienen que conectar con la energía del corazón.

Curt Cronin, excomandante CDR (SEAL) del sexto equipo de los Navy Seals, junto con su socio Dr. Jay Ferraro, Ph.D, ambos preparadores titulados del método HeartMath, preparan a jugadores y equipos de la liga nacional de fútbol americano mediante las técnicas de HeartMath con la tecnología emWave HRV para enseñarles a conectar con la energía del corazón y monitorizarles las pulsaciones con el fin de desarrollar la coherencia grupal. A continuación incluimos un caso que ilustra a la perfección lo que puede suceder cuando se alcanza un alto nivel de coherencia grupal. Es un extracto del libro *Second Wind: The Memoirs of an Opinionated Man* escrito por Bill Russell, una leyenda del baloncesto americano:

De vez en cuando, sucedía que un partido se caldeaba hasta tal punto que acababa convirtiéndose en algo más que un juego meramente físico o incluso mental. Era algo mágico. Es una sensación difícil de describir y de la que, desde luego, nunca hablé cuando era jugador pero que, cuando se producía, sentía claramente que yo jugaba desde un nivel del todo distinto. No es que sucediera a menudo y podía durar desde cinco minutos hasta todo un cuarto del partido, o incluso más. Se necesitaban más de tres o cuatro jugadas para que se produjera, y era algo que no sólo me pasaba a mí

y a mis compañeros de los Celtics, sino que abarcaba también a los jugadores del equipo contrario e incluso a los árbitros.

En ese nivel tan especial pasaban cosas rarísimas. Por ejemplo, aunque pareciera que el partido en un momento dado echara chispas, por alguna razón yo no sentía la tensión de la competición, lo cual ya es todo un milagro por sí mismo. Aunque estuviera esforzándome al máximo, dándolo todo y con ataques de tos al correr, no sentía molestia alguna. El juego se desarrollaba tan rápidamente que todos los cortes, fintas y pases salían sorprendentemente perfectos aunque, al mismo tiempo, nada de todo eso me pareciera sorprendente. Es como si jugáramos a cámara lenta. En esa especie de embelesamiento casi intuía cuál iba a ser la siguiente jugada y desde dónde se iba a hacer el siguiente lanzamiento. Incluso antes de que el otro equipo se acercara botando la pelota, yo lo sentía con tal claridad que me entraban ganas de gritarles a mis compañeros: «¡Que van a atacar por ahí!», sólo que yo sabía que, si se lo decía, todo cambiaría. Pero no me fallaban nunca esas premoniciones y en esos momentos siempre sentía que no sólo conocía a los Celtics como la palma de la mano, sino también al equipo contrario, y que asimismo todos ellos me conocían a mí. Aunque en mi vida de baloncestista he tenido muchos momentos de emoción o de alegría, sólo fue en estas raras ocasiones cuando me entraban repeluznos.

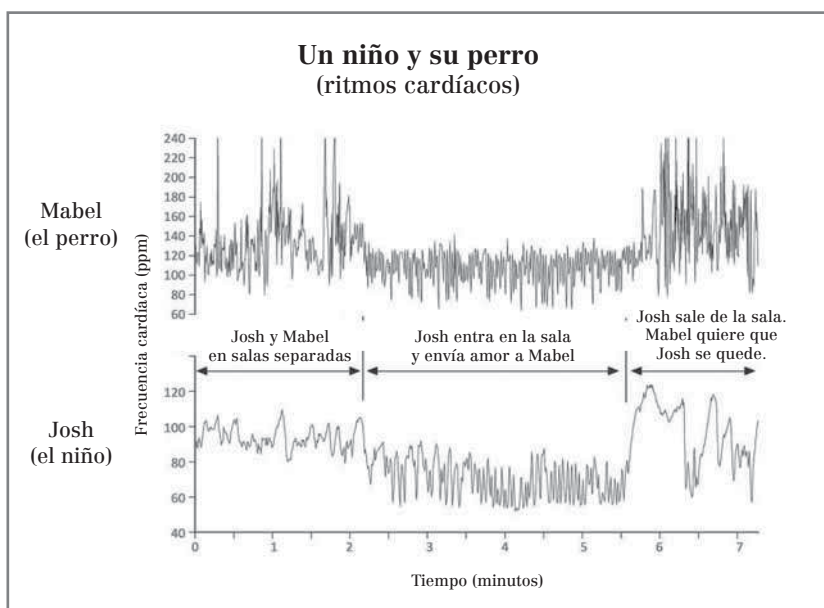
Las cinco o diez veces que alcanzamos ese nivel tan especial al terminar el partido, me daba literalmente igual quién hubiera ganado. Si habíamos perdido, seguía sintiéndome tan arriba y tan libre como un águila.

A la mayoría nos ha pasado alguna vez que hemos entrado en una habitación y nos hemos sentido de inmediato exultantes a causa de las vibraciones positivas de las personas que estaban presentes, de la misma manera que, en otras ocasiones, hemos entrado en un sitio y hemos notado que algo se mascaba en el ambiente a pesar de que, aparentemente, todos los presentes se mostraban cordiales.

Lo que sentimos en esos momentos es una especie de biocomunicación de corazón a corazón, o de transferencia de energía y,

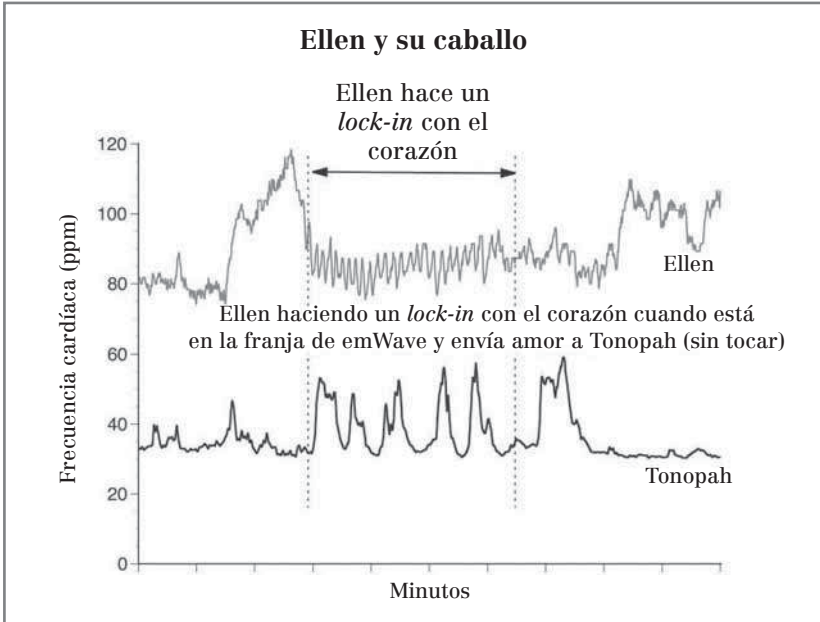
## 1. Es el momento del corazón

para investigarlo, HeartMath se planteó detectar dicha biocomunicación de corazón a corazón entre una persona y su mascota.<sup>4</sup> Para ello se monitorizó a Josh, un niño de doce años, y a Mabel, su perro, instalándoles a cada uno una grabadora portátil de VFC. Una vez sincronizados ambos dispositivos, colocamos a Mabel en uno de nuestros laboratorios. Entonces, Josh entró en la sala, se sentó a poca distancia de su perro y empezó a irradiarle voluntariamente amor. En el gráfico siguiente podemos observar cómo se sincronizaron los ritmos cardíacos de ambos cuando Josh empezó a enviarle amor a su perro de forma voluntaria. Se produjo una transmisión de energía a través de la conexión emocional y el gráfico refleja fielmente la conexión y el amor que se manifestaron entre sí en ese momento.



4. McCraty, R., «The Energetic Heart: Biomagnetic Communication Within and Between People», en *Bioelectromagnetic and Subtle Energy Medicine*, 2.<sup>a</sup> ed., P. J. Rosch, ed., 2015.





Al realizar un experimento semejante con una mujer llamada Ellen y su caballo Tonopah, el laboratorio observó el mismo incremento de coherencia entre ambos mientras Ellen practicaba la técnica de HeartMath denominada Heart Lock-In® y enviaba amor a Tonopah (*véase* gráfico arriba) desde dentro del picadero. También en este caso Ellen y su caballo habían establecido una conexión de forma invisible.

Cuando enseño estas diapositivas en mis presentaciones, hay personas a las que se les saltan un poco las lágrimas porque les toca alguna fibra profunda en el corazón. Lo sé porque a mí me pasó la primera vez que vi dichos gráficos. Gracias a esta investigación podemos observar que, cuando la gente practica la coherencia cardíaca, se genera un campo energético que facilita que los demás se conecten también con el corazón y se cree una coherencia social.

En la actualidad gran parte de nuestras investigaciones se concentran en la ciencia de la interconectividad, con el propósito de facilitar una mayor interconexión en el mundo a nivel de corazón

así como de explorar el potencial de la coherencia global. Dado que es un hecho bien documentado que tanto a los animales como a los seres humanos nos afectan los cambios en el campo magnético (energético) terrestre, nuestro equipo de investigación está realizando pruebas sobre la hipótesis de que la humanidad interactúa, activamente, con dicho campo magnético.

De momento, nuestros estudios han descubierto que la variabilidad de la frecuencia cardíaca o los ritmos cardíacos de los habitantes de distintas zonas del planeta se sincronizan efectivamente a lo largo de períodos de treinta días, lo cual es indicativo de que la humanidad está sincronizada con ciertos ritmos del campo magnético. (En capítulos posteriores nos ocuparemos de los interesantes estudios sobre la coherencia global y social).

## **La emergencia de la conciencia del corazón**

La emergencia de una nueva conciencia del corazón va mucho más allá de lo que la ciencia en general o la de HeartMath en particular pueda haber descubierto hasta el momento. Es algo que se palpa en el ambiente. Cada vez aparecen más conferenciantes, artículos, libros y programas que hablan del corazón. En el mundo empresarial se habla cada vez más de la importancia del corazón tanto para los cargos ejecutivos como para la atención al cliente. Cuando la gente dice que habla desde el corazón, que le hace caso al corazón, que conecta con el corazón o que sigue los dictados de su corazón, todo eso es claramente indicativo de que está en aumento la conciencia energética de la importancia del corazón en las decisiones que tomamos en nuestra vida.

Cada vez me encuentro con más referencias al corazón y a las cualidades asociadas a él en campos en los que jamás me lo habría imaginado, como, por ejemplo, en la publicidad y en el mundo de la empresa. Independientemente de si es porque lo que les motiva es incrementar sus ventas, los anunciantes utilizan más abiertamente frases e imágenes relacionadas con el corazón y con mensajes sobre

el amor, la atención por los demás y la compasión. Movimientos como el Purpose Driven Marketing (*marketing* orientado a un propósito) y Conscious Capitalism (capitalismo consciente) son ejemplos de corrientes basadas en el corazón que están cambiando las técnicas comerciales.

Una nueva interpretación del «corazón», que va más allá de su caracterización meramente filosófica y con frecuencia melosa, está cada vez más cerca de comprender que el corazón es una inteligencia dinámica, conectiva y creativa. Al interconectar y alinear de forma coherente los aspectos físico, emocional, intuitivo y espiritual del corazón, se puede desarrollar una nueva forma de percibir, pensar, actuar y relacionarse –lo que nosotros llamamos «vivir centrados en el corazón».

Este libro tiene como propósito ayudar a comprender qué es la inteligencia del corazón y cómo la podemos utilizar en la práctica para elevar nuestro nivel vibracional, lo cual nos permite gestionar la energía, desarrollar nuestro potencial superior y llevar una vida en la que nos sintamos realizados. Vamos a compartir prácticas y conceptos clave, algunos de los cuales pueden resultarte innovadores mientras que otros puede que ya los hayas aplicado en tu propio proceso personal. Vamos a profundizar sobre los beneficios de aprender a recurrir a las capacidades de discernimiento y orientación de nuestro corazón con el fin de avanzar, en estos tiempos de tanta transformación, con una mayor claridad, holgura y armonía.

Obviamente, los paradigmas no se pueden cambiar de un día para otro, pero, a medida que incrementamos la energía planetaria del corazón así como nuestra comprensión de la inteligencia del corazón, podremos refinar y progresar en dicho proceso de forma colectiva. En mis viajes por Estados Unidos, Europa y Asia veo que cada vez hay más personas, de campos profesionales muy distintos, en las que se perciben las cualidades de una vida basada en el corazón. Aunque resulte difícil de cuantificar, percibo que, en medio de todos los conflictos y luchas que están produciéndose, se está manifestando una nueva conciencia y esperanza que se deja entrever

en momentos casuales e inesperados. Con frecuencia observo un cambio cualitativo en la forma en que la gente se comunica, lo cual queda reflejado en su amplitud de miras, su respeto a nivel general y su espíritu de colaboración. Observo que existe una nueva sincronía con valores esenciales que la gente utiliza para tomar decisiones y enfocar sus acciones, todo lo cual resulta especialmente evidente en cómo la gente reacciona, o no reacciona, ante los retos. Hay veces en las que ya no parece que los modelos emocionales normales y predecibles sigan prevaleciendo.

El texto siguiente recoge algunas de las opiniones de Doc sobre el cambio planetario que estamos experimentando y que me han ayudado a comprender lo que vengo observando.

Al mismo tiempo que el mundo conecta cada vez más con el corazón, es evidente que aumenta también la tensión a nivel global. Por todo el planeta circulan ondas de turbulencias emocionales fruto de nuestras respuestas colectivas al terrorismo, las guerras, la sucesión de las sequías, inundaciones, tornados y demás cambios de la Tierra, así como a la inestabilidad generalizada en el mundo. Dichas oleadas de tensión se ven intensamente potenciadas y amplificadas por los medios de comunicación, los cuales mantienen vivo un desasosiego colectivo capaz de enturbiar nuestra forma de pensar, sentir y reaccionar a las interacciones de la vida –sobre todo a nivel emocional.

Por otro lado, tanto los medios de comunicación como Internet nos aportan una visión del mundo que está generando más amor, dedicación y compasión por los retos que afronta la humanidad a unos niveles que nunca antes se habían vivido en este planeta en un mismo momento. Dicha influencia se refleja en los miles de causas sociales que surgen sin cesar gracias a la conectividad que nos facilita Internet en la actualidad. Hay cada vez más gente que se interesa activamente por los problemas a nivel global como pueden ser la desigualdades sociales y económicas, las reformas sanitarias y políticas, la ecología, etc. La voz del pueblo, la voz de su corazón, se está alzando y se hace escuchar cada vez más. Independientemente

## *La inteligencia del corazón*

de sus creencias religiosas o espirituales, en gentes de todas partes del mundo está cada vez más despierta la conciencia del corazón.

Al ser cada vez mayor el número de los que conectan con la inteligencia del corazón, se está generando una energía de conexión que facilita que más personas también lo consigan. Cuando uno asume su responsabilidad y deja de prejuizar y compartimentar, le da fuerza a ese impulso de energía que constituye la conciencia del corazón, lo cual, a su vez, reduce esa capa de energía densa que separa nuestro espíritu de nuestra propia humanidad y que impide que se manifieste nuestro potencial superior. Para esto se requiere autoempoderamiento y ahora, más que nunca, disponemos de más facilidades y posibilidades de conseguirlo. Con el paso del tiempo, la tonalidad general de la conciencia colectiva pasará, gradualmente, de la supervivencia a la prosperidad a medida que la humanidad desarrolle más las cualidades de amabilidad, compasión y cooperación en toda esta aventura evolutiva.

Es la aventura del descubrimiento del poder del corazón.

# ATRIBUTOS DE LA INTELIGENCIA DEL CORAZÓN

por Deborah Rozman



Visualiza la inteligencia del corazón como ese flujo de conciencia, comprensión y orientación intuitiva que experimentamos cuando la mente y las emociones se sincronizan de forma coherente con el corazón. Gracias a este tipo de inteligencia, el poder del amor universal se manifiesta en las interacciones de nuestra vida adoptando unas formas prácticas y asequibles que nos indican que existe un camino más directo hacia nuestra plenitud.

DOC CHILDRE

Son muchos los aspectos de la inteligencia del corazón que vamos a abordar en este libro desde distintos ángulos. La mayoría de la gente, al hablar del corazón, se refieren a algo más que meramente el órgano físico. Una vez, mientras enseñaba meditación en una clase de niños de siete años en una escuela pública, les pregunté: «Señalad con el dedo vuestro verdadero yo», y todos apuntaron al corazón porque todos sentían que eso es quien realmente son. Independientemente de la raza, la religión o el grupo étnico al que se pertenezca, desde siempre todos los pueblos coinciden en que en el corazón es donde se origina su existencia, su intuición y su sabiduría. En la mayoría de las lenguas existen metáforas sobre el corazón del tipo: «Sigue a tu corazón», «Pregúntale a tu corazón» o «Entrégate

a ello de corazón». Para muchas culturas de la Antigüedad como, por ejemplo, las de Mesopotamia, Egipto, Babilonia y Grecia, el corazón era el manantial de donde manaba la inteligencia, y sostenían que era el principal órgano capaz de influenciar y determinar nuestros sentimientos, nuestra moral así como nuestra capacidad de tomar decisiones, por todo lo cual le concedían una gran importancia emocional y moral a su comportamiento. A lo largo de miles de años, las distintas culturas de todo el planeta, sin saber nada las unas de las otras, coinciden en que el corazón es la sede de la inteligencia y es quien nos guía en la vida.

Al principio de los años setenta, cuando daba clases de psicología Gestalt a adultos, me di cuenta de que la mente y el corazón eran dos sistemas de inteligencia completamente distintos. Sin embargo, en aquella época no conseguí encontrar nada en toda la bibliografía sobre psicología que me diera una explicación a lo que yo percibía en la gente. Cuando alguno de mis alumnos tenía algún conflicto con una relación o algún problema laboral, le colocaba dos cojines en el suelo y le decía que se imaginara que uno de los cojines era la mente y, el otro, el corazón. Entonces le decía que se sentara en el cojín que representaba la mente y que, desde ahí, le hablara a su corazón. Una vez había verbalizado sus pensamientos y preocupaciones, le decía que se cambiara al cojín del corazón y que éste le explicara a la mente cuál era su punto de vista del problema y lo que sentía. Con frecuencia, observaba que era como si se tratara de dos personas distintas hablando desde dos niveles de conciencia completamente distintos. Entonces, le decía que volviera a sentarse en el cojín de la mente y que le respondiera al corazón desde ahí. Después de alternar tres o cuatro veces de un cojín al otro, le decía al alumno que se conectara con su corazón y que dejara que le fluyera la sabiduría desde ahí. Siempre se notaba un cambio evidente en lo que decía. Se expresaba con una energía más profunda y distinta, que no sólo el alumno en cuestión sino todo el resto del grupo percibía también. Esas revelaciones intuitivas que surgían al conectar la mente y el corazón aportaban una solución

## *2. Atributos de la inteligencia del corazón*

al conflicto o expresaban cuál era el siguiente paso que esa persona debía tomar. Al observar esto tantísimas veces, quedé convencida de que el corazón tenía la capacidad de acceder a una determinada fuente de inteligencia.

Al conocer a Doc Childre a mediados de los años ochenta y oírle hablar de «la inteligencia del corazón», supe de inmediato a qué se refería aunque esa terminología fuera nueva para mí. Cuando me invitó, junto a otras personas, a contribuir con la fundación de un centro de investigación de la ciencia del corazón, acepté entusiasmada, porque esa propuesta concordaba con mis estudios y experiencias anteriores sobre el tema del corazón.

Al inicio de nuestras investigaciones, nos planteamos: «¿Se puede medir de alguna manera esa conexión entre el corazón físico y el espiritual? ¿Son lo que la gente llama “sentimientos del corazón” un aspecto más del cerebro o desempeña también alguna función el corazón físico? ¿Está relacionado con la intuición?». Éstas son algunas de las cuestiones que nos planteamos al fundar el centro de investigación HeartMath a principios de los años noventa, porque nos parecía importante poder comprender cómo se comunican el corazón y el cerebro así como investigar qué papel desempeña el corazón en la experiencia emocional, en la intuición y en el autocontrol. Para ello se constituyó una junta consultiva compuesta por científicos de renombre en campos como la investigación cerebral, la cardiología, la psiquiatría, la psicología, la física e la ingeniería, todos los cuales, a su vez, mostraron su interés por investigar en alguna posible conexión entre el órgano del corazón y el corazón espiritual.

Comenzamos nuestra investigación documentándonos sobre los últimos hallazgos en los campos de neurología, neurocardiología, psicología, fisiología, bioquímica y biofísica. Al hacer una síntesis de las investigaciones de dichas disciplinas, nos sorprendió descubrir que el órgano del corazón envía información al cerebro y al cuerpo a través de cuatro conductos: el sistema de comunicación neurológico (mediante las vías ascendentes del sistema nervioso autónomo); la comunicación biofísica (la onda del pulso); la bioquímica (el cora-



zón segrega una serie de hormonas); y el campo electromagnético que genera el corazón.<sup>1</sup>

También descubrimos que nuestras sensaciones afectan tanto a la actividad física del órgano del corazón como se ven afectadas por ella, así como que lo que sentimos constituye la clave para activar «la inteligencia del corazón».

## Qué es la inteligencia

El término «inteligencia» proviene del latín *intelligere*, que significa ‘escoger’ o ‘discernir’, y durante siglos ha sido asociado a conceptos metafísicos entre los que se incluyen las teorías de la inmortalidad del alma.<sup>2</sup> Sin embargo, hasta principios del siglo xx, las investigaciones sobre la «inteligencia» son relativamente escasas, momento desde el cual se han utilizado muchas descripciones como, por ejemplo, la de la facultad de tener pensamiento abstracto, la de comprender, ser consciente de uno mismo, comunicarse, razonar, aprender, tener conocimiento emocional, capacidad de memorizar, planificar, resolver problemas, y muchas más. Resulta interesante observar que nuestra comprensión de la inteligencia ha ido evolucionando al mismo ritmo que el de la conciencia del ser humano.

En la actualidad, son muchas las definiciones de la inteligencia propuestas por los expertos, aunque no existe realmente un consenso al respecto. En muchos círculos, la inteligencia queda reducida al resultado de un test de inteligencia (CI), pero son muchas la voces que critican el hecho de restringir la inteligencia de una persona a lo que pueda medir un test de CI. Aunque no niegan el hecho de que dichos test pueden predecir, bastante correctamente, ciertos tipos de destrezas, sostienen que al basar todo nuestro concepto de

- 
1. McCraty, R., Atkinson, M., Tomasino, D., y Bradley, R. T. «The coherent heart: Heart-brain interactions, psychophysiological coherence, and the emergence of system-wide order». *Integral Review*, 2009, 5(2): 10-115.
  2. Privateer, P. M., *Inventing intelligence: A social history of smart*, John Wiley & Sons, 2008.

## 2. Atributos de la inteligencia del corazón

la inteligencia humana únicamente en los resultados de un CI se pasan por alto muchos otros importantes aspectos de nuestras capacidades.<sup>3</sup>

En 1983, en su libro *Frames of Mind*, Howard Gardner sugiere que el ser humano dispone de múltiples inteligencias: la lógica, la lingüística, la espacial, la musical, la cinestésica, la intrapersonal (conocerse a uno mismo), la naturalista y la interpersonal (conocer a los demás)<sup>4</sup> –lo cual expandió las perspectivas de los educadores con respecto a la inteligencia y algunas escuelas incluyeron dichos distintos tipos de inteligencia en sus enseñanzas. A partir de todo ello se evolucionó hacia una serie de opiniones más amplias con respecto a la inteligencia.

En 1995, en su innovador libro titulado *Emotional Intelligence*, Daniel Goleman escribió lo que dio nacimiento a un nuevo movimiento con el que se sacaban a la luz nuestras emociones para ponerlas ante los ojos de nuestra conciencia. El exhaustivo estudio de Goleman sobre las investigaciones de la naturaleza de las emociones y de la inteligencia reveló que el éxito que obtengamos en la vida depende tanto, o incluso más, de nuestra capacidad de gestionar nuestras emociones, como de nuestra capacidad analítica o intelectual. El autor descubrió que nuestra capacidad de autogestionar y gestionar nuestras emociones resulta imprescindible para triunfar tanto en una gran variedad de trabajos como en cuestiones como entablar y mantener relaciones de amistad.<sup>5</sup>

Este trabajo de Goleman provocó el nacimiento de un nuevo campo de indagación científica denominado «psicología positiva», basado en investigaciones que demuestran que los estados de positividad emocional aumentan nuestra capacidad de pensar. Según la teoría *Broaden and build* (expande y construye) desarrollada por

---

3. Weinberg, R. A., «Intelligence and IQ: Landmark issues and great debates». *American Psychologist*, 1989, 44(2): 98.

4. Gardner, H., *Frames of Mind*, Nueva York, Basic Books, 1985.

5. Goleman, D., *Emotional Intelligence* Nueva York, Bantam Books, 1995.

Barbara Fredrickson, las emociones negativas no pueden llevarnos a estados que nos permitan aceptar múltiples puntos de vista, que nos capaciten para la resolución de problemas o que incrementen nuestra creatividad, sino que eso sólo se consigue gracias a estados emocionales positivos como el amor o la gratitud.<sup>6</sup> Actualmente los investigadores hablan ya en términos de «inteligencia colectiva» positiva a medida que distintos grupos sociales evolucionan hacia estados de mayor orden, complejidad y armonía.

Al comienzo de nuestras investigaciones sobre la inteligencia del corazón, enseñábamos a los sujetos a practicar técnicas de respiración enfocándose en el corazón a la vez que generaban sentimientos de cariño, amor, interés por el bienestar de los demás o compasión. Dichos sujetos nos informaban a menudo de que habían experimentado un aumento de la intuición y de las revelaciones internas, lo cual les había servido para tomar mejores decisiones en la vida diaria. Esto nos dio alas para sospechar que las prácticas que se enfocan en el corazón estimulan nuestra inteligencia más allá de los márgenes normales de la percepción. Asimismo, comprendimos por qué muchos sabios y filósofos hablan desde hace tiempo de una inteligencia intuitiva que proporciona una percepción directa, clara e independiente de los procesos racionales de la mente. Dado que lo que queríamos era descubrir las vías fisiológicas, nuestro siguiente paso consistió en observar cómo se intercomunican el corazón y el cerebro.

## Investigación cardiocerebral

No fue hasta la segunda mitad del siglo xx cuando se comenzó a investigar en profundidad sobre los aspectos fisiológicos de la comunicación cardiocerebral. Ya en los años sesenta y setenta, mediante

---

6. Fredrickson, B. L., «The role of positive emotions in positive psychology. The broaden-and-build theory of positive emotions». *American Psychologist*, 2001. 56(3): 218-226.

## 2. Atributos de la inteligencia del corazón

su investigación pionera en este campo, los fisiólogos John y Beatrice Lacey demostraron que las formas en que el corazón se comunica con el cerebro influyen efectivamente tanto en nuestra percepción del mundo que nos rodea como en la manera en que interactuamos con él.<sup>7,8</sup>

En 1991, año en que se inauguró el HeartMath Institute, el Dr. J. Andrew Armour, pionero de la neurocardiología, introdujo el concepto de *heart brain* (cerebro del corazón)<sup>9</sup> al descubrir que el órgano del corazón posee su propio, complejo e intrínseco sistema nervioso que hace las veces de un cerebro y que funciona independientemente del cerebro que tenemos en la cabeza. Se ha observado que dicho «cerebro del corazón» es capaz de sentir, procesar y codificar información por sí mismo. Hay pruebas que demuestran que es capaz de aprender así como de memorizar a corto y largo plazo, y que dispone de neuroplasticidad. Asimismo, las señales nerviosas ascendentes que el corazón le envía constantemente al cerebro interactúan y modifican los centros cognitivo y emocional superiores,<sup>10</sup> de tal forma que el *input* cardíaco ejerce una influencia clave y sistemática en los procesos subyacentes a nuestra percepción, cognición y emociones. A nivel físico, el corazón no sólo tiene su propia forma innata de inteligencia sino que, debido a su extensa comunicación

---

7. Lacey, B. C. y J.I. Lacey, «Studies of heart rate and other bodily processes in sensorimotor behavior» en *Cardiovascular Psychophysiology: Current Issues in Response Mechanisms, Biofeedback, and Methodology*, P. A. Obrist, et al., eds., 1974, Aldine, Chicago, pp 538-564.

8. Lacey, J. I. y B.C. Lacey, «Two-way communication between the heart and the brain: Significance of time within the cardiac cycle». *American Psychologist*, 1978, 99-113.

9. Armour, J. A., «Anatomy and function of the intrathoracic neurons regulating the mammalian heart», en *Reflex Control of the Circulation*, I. H. Zucker y J. P. Gilmore, eds., 1991, CRC Press, Boca Raton, pp 1-37.

10. McCraty, R. y F. Shaffer, «Heart Rate Variability: New Perspectives on Physiological Mechanisms, Assessment of Self-Regulatory Capacity, and Health Risk». *Glob Adv Health Med*, 2015, 4(1): 46-61.

con el cerebro y el resto del cuerpo, determina activamente nuestra manera de pensar, sentir y reaccionar a nuestro entorno.<sup>11</sup>

A día de hoy, los científicos disponen de muchos más conocimientos sobre las funciones que el órgano del corazón desempeña de forma independiente e inteligente, aunque no formen parte aún del saber de la población general ni tampoco del personal sanitario y de otros investigadores.

Éstos son algunos de dichos descubrimientos:

- Antes de que se forme el cerebro en un embrión, el corazón comienza ya a latir.
- Existe una comunicación bidireccional ininterrumpida entre el cerebro y el corazón.
- Es mayor la cantidad de información que el corazón le envía al cerebro que la que el cerebro le envía al corazón.
- El corazón le envía al cerebro unas señales que le informan de las decisiones que tomamos.
- El corazón ayuda a sincronizar muchos sistemas del cuerpo para que todos ellos puedan funcionar en sincronía.
- Las señales enviadas por el corazón inciden sobre los centros cerebrales relacionados con el pensamiento estratégico, los reflejos y la autorregulación.

## Autorregulación emocional

A principios de los años noventa, en nuestro centro de investigación descubrimos que las emociones negativas o el estrés desincronizaban por completo el sistema nervioso y que, cuando esto sucedía, se alteraba también la frecuencia cardíaca y la gráfica que lo representaba en el monitor era muy irregular,<sup>11</sup> lo cual incrementaba aún más el nivel de estrés sobre el organismo en general y afectaba también a las funciones mentales.

---

11. McCraty, R., *et al.*, «The effects of emotions on short-term power spectrum analysis of heart rate variability». *Am J Cardiol*, 1995, 76(14): 1089-1093.

## 2. Atributos de la inteligencia del corazón

En cambio, observamos que las emociones positivas como el cariño, el amor, el interés por los demás y la compasión incrementaban el orden y el equilibrio en el sistema nervioso, lo cual se traducía en ritmos cardíacos suaves y armónicos, y en ondas más sinusoidales (coherentes). Pero dichos ritmos no sólo reducían el nivel de estrés sino que, de hecho, potenciaban en los sujetos la capacidad de pensar con claridad y de autorregularse su respuesta emocional.<sup>11</sup>

Descubrimos que, al aprender a descifrar los mensajes que recibimos del corazón, nuestra percepción alcanza el nivel de precisión necesario para gestionar las emociones de forma eficaz cuando se nos plantean problemas en la vida. Cuanto más aprendemos a escuchar y a hacerle caso a nuestra inteligencia del corazón, más equilibradas y coherentes se vuelven nuestras emociones. Un sujeto posee tanta más inteligencia emocional cuanto más haya aprendido de la sabiduría e inteligencia de su corazón. La ausencia del efecto regulador de la inteligencia del corazón provoca que la mente caiga fácilmente presa de emociones reactivas como la inseguridad, la rabia y el reproche, además de otras reacciones y conductas que nos agotan la energía. Resulta evidente que la autorregulación emocional nos facilita el acceso a la inteligencia del corazón. Asimismo, se produce un incremento de la claridad mental y de la intuición cuando las personas aprenden a cambiar a un ritmo cardíaco más coherente, lo cual les potencia la capacidad de escuchar y conectar más profundamente con las indicaciones intuitivas de su corazón.<sup>12</sup>

## La inteligencia del corazón y la psicología

Cuando estudiaba psicología en la Universidad de Chicago, nos explicaron la terapia cognitivo-conductual (TCC), una rama de la psi-

---

12. McCraty, R., M. Atkinson, y R. T. Bradley, «Electrophysiological evidence of intuition: Part 2. A system-wide process?» *J. Altern Complement Med*, 2004, 10(2): 325-336.

coterapia que permite que las personas cambien su percepción y sus pensamientos con respecto a una situación o un acontecimiento determinados, lo cual, en teoría, debería servirles también para cambiar su estado emocional. Aunque la TCC se mantiene como el tipo de terapia más utilizada hoy en día y, para muchos, es la más efectiva puesto que ha sido de gran ayuda para millones de personas, al igual que la mayoría de los métodos, no resulta igual de eficaz para todo el mundo. Las creencias emocionales que tenemos profundamente arraigadas consiguen socavar nuestro pensamiento racional y conceptual. Con frecuencia, un primer paso crucial para vencer las resistencias emocionales consiste en concentrarnos en nuestra propia conciencia emocional y aceptar lo que sentimos sin prejuzgarlo, lo cual nos abre el corazón para que la inteligencia intuitiva del corazón permita que se nos abra interiormente una visión más amplia y nos sane tanto a nivel mental como emocional.

Para que siga avanzando la conciencia humana, tanto a nivel individual como colectivo, es crucial que desarrollemos la capacidad de gestionar las emociones, no reprimiéndolas sino permitiéndoles que se transformen en sentimientos y percepciones de mayor calidad. Basta con fijarnos en la historia para observar que una mala gestión de las emociones se traduce siempre en reproches, odio y represalias, lo cual genera interminables círculos viciosos de sufrimiento en nuestro planeta. Al aprender a escuchar más atentamente a nuestra intuición y la sabiduría de nuestro corazón, se desarrolla el poder de transformar los pensamientos y las emociones en percepciones nuevas, lo cual nos capacita aún más para escoger qué tipo de reacción emocional queremos en lugar de que nos salte el modo reactivo de forma automática. Podemos aprender a reconocer qué emociones y actitudes nos agotan, y reemplazarlas por otras que sean regenerativas y nos aporten perspectivas más ilustradas. Dicha habilidad es uno de los principales beneficios de las prácticas que nos permiten acceder a la inteligencia del corazón.

Ser capaz de discernir entre las pautas que nos ofrece el corazón y las creencias mentales y emocionales que suelen condicio-

## *2. Atributos de la inteligencia del corazón*

nar nuestros pensamientos puede constituir todo un reto. Es un alivio saber que cuanto más nos ejercitemos en discernir entre los consejos del corazón y la persuasión de la mente, más fácil nos resultará conseguirlo. Aunque al principio nos parezca complicado, e incluso a veces desalentador, con la práctica podemos aprender a percibir que el tono o la cualidad de la intuición del corazón son distintos de la de los pensamientos conceptuales o de los deseos y las creencias emocionales.

Puede que te hayas dado cuenta, como a mí me pasó hace años, que al hacerle caso a lo que creías que era la voz de tu corazón has acabado por meterte en un problema. Por ejemplo, puede que hayas sentido un cosquilleo en el estómago y se te haya acelerado el corazón al pensar en una cita que tenías con alguien determinado pero que, al final, la cosa saliera mal. Es fácil confundir la intuición del corazón con una sensación emocional y dejarnos cautivar por ella. A base de probar y equivocarme, aprendí que esa atracción no siempre provenía de mi auténtico corazón.

El corazón suele susurrarnos con un sentido común sosegado. Acostumbra a ser el corazón el que nos dice: «No sé si aceptar ese trabajo a pesar del salario tan alto que me ofrecen». Pero entonces la mente decide aceptarlo porque, por regla general, nos tira más el dinero que el corazón hasta que conseguimos desarrollar por completo nuestra capacidad de discernimiento. La mente tiende a racionalizar nuestros deseos y reacciones. Como dice mi amiga Amy:

Cuando consigo controlar las opiniones y reacciones de la mente, me siento justificada al sentirme enfadada. Pero mi corazón es completamente distinto –más tierno y más sencillo–. Pero para hacerle caso al corazón hay que ser valiente. Puede que el corazón te diga: «No le des importancia a eso» o «Déjalo», pero, por otro lado, te entra miedo de que alguien se salga con la suya o que alguien en concreto te machaque vivo. Pero cuando uno es lo suficientemente valiente como para hacer lo que le dice el corazón, se siente mejor y es como si las cosas salieran mejor también.



Vamos a poner algunos ejemplos de cómo distinguir si es la cabeza o el corazón el que nos habla:

**En el coche a una hora punta.** *La cabeza:* ¡Qué horror de tráfico! Pero ¿es que es ese idiota el que nos está frenando a todos? ¿Hasta cuándo van a esperar para ensanchar esta carretera? ¡Qué morro, esta que me ha cortado el paso! *El corazón:* Los coches se moverán cuando puedan. No ganas nada poniéndote de mal humor y malgastando la energía. Pon la radio y escucha un poco de música.

**En el trabajo.** *La cabeza:* Pero ¿quién se ha creído que es ésta? ¡Pero qué injusticia, que le den a ella todos los proyectos buenos y a mí me dejen los restos! ¡Qué rabia me da! *El corazón:* Sé que lo está pasando mal y que quiere hacerse notar, pero yo tengo que mantenerme en calma, no dejarme atrapar por algo que no va conmigo y no meter más cizaña. Quizás soy yo quien tiene que cambiar de actitud. Creo que la voy a invitar a comer.

Cuando te acostumbras a fijarte en la diferencia de registro entre esas dos voces, puede que la mente y el corazón te parezcan dos emisoras de radio completamente distintas. Cuando sintonizas con la del corazón, cambias de actitud y lo que buscas son respuestas que se adapten mejor a la situación en su totalidad. Con esto la mente sale ganando porque se vuelve más *razonable*. La inteligencia del corazón le aporta una visión más global que le permite decidir qué es lo mejor para nosotros pero en armonía con la colectividad.

También he aprendido que la mejor manera de mantenerme equilibrada emocionalmente y deshacerme de asuntos sin resolver es accediendo a mi corazón y practicando la compasión por mí misma, por los demás, así como el cariño y la amabilidad. Dichas prácticas, al realizarlas desde el corazón, me han ayudado a distinguir, paulatinamente, las intuiciones del corazón de mis preferencias o pre-

## 2. Atributos de la inteligencia del corazón

ocupaciones mentales y emocionales. En nuestras investigaciones hemos observado que se obtienen revelaciones intuitivas tanto más frecuentemente cuanto más en sintonía esté el individuo con los valores básicos del corazón. Suele experimentarse en forma de una veloz oleada de intuición que se activa cuando uno siente cariño, compasión o amabilidad genuinas. Por ejemplo, muchas personas dicen que es muy bueno escribir un diario de gratitud. Descubrimos que la gratitud o el cariño, son *actos inteligentes* más efectivos que facilitan obtener las respuestas a nivel interior (no son meramente algo cariñoso o filosófico).

También muchas personas se sirven de algún tipo de oración o de meditación para identificar los mensajes de la intuición del corazón. Últimamente se ha hecho muy famosa la práctica del *mindfulness*, con la que uno aprende a observar los pensamientos y sentimientos sin juzgarlos ni identificarse con ellos. Practicar la «amabilidad con cariño» facilita aún más esos resultados y constituye, asimismo, un importante aspecto del *mindfulness*.

John Kabat-Zinn, autor de muchos libros sobre *mindfulness*, escribe:

La conciencia, que podríamos comparar con un campo de inteligencia compasiva que se localiza en el corazón, lo asimila todo y constituye una fuente de paz en medio de la confusión, de la misma forma que una madre representa una fuente de paz, compasión y perspectiva cuando su hijo se enfada, porque sabe que eso se le pasará a su hijo, cualquiera que sea la causa de su enfado y, por ello, le aporta bienestar, seguridad y paz desde su propia existencia. A medida que aplicamos el *mindfulness* en nuestro propio corazón, podemos enfocar un sentimiento semejante de compasión en nosotros mismos.<sup>13</sup>

---

13. Kabat-Zinn, J. y T. N. Hanh, *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness*, Delta, 2009.

Llegará un momento en que la humanidad se percate de que el corazón contiene un paquete de *software* de una inteligencia superior que ha sido diseñado para aportarnos las pautas intuitivas que necesitamos con objeto de sortear los escollos de la vida y seguir avanzando. Cada vez son más los que se centran en el corazón para hallar más solaz y fluir más en la vida. La inteligencia emocional forma parte de eso pero, instintivamente, la gente sabe que el corazón es muy inteligente porque, de lo contrario, no se dirían cosas como: «Cuando ya no sepas dónde buscar más respuestas, pregúntale a tu corazón». ¡Lo curioso es por qué no empezamos directamente por ahí en vez de buscar primero por todas partes!

En los próximos capítulos aportamos más información sobre nuestras investigaciones sobre la inteligencia innata del corazón, las cuales nos han permitido comprender cómo dicha inteligencia sintetiza otras formas de inteligencia para poder convertirnos en lo que realmente somos.