



Entrevista realizada a Inma Capo



Doctora en Psicología Social y PNL. Directora y Coordinadora de *The International Institut of NLP*. Investigadora en el campo del desarrollo mental de las culturas orientales.

Fue integrante del círculo de calidad IBM en Francia y España durante más de quince años.

Autora de los siguientes libros: "Retorno al Paraíso. El Despertar", "Poemas de Amor y Otros Desatinos".

Su mail: pnl@instituto-pnl.com

1.- ¿Qué es la PNL (Programación Neuro Lingüística)?

Es la ciencia que te muestra el uso de tu cerebro y tu mente para que conectes con todo tu potencial innato y desarrolles todas tus capacidades para alcanzar un alto grado de excelencia, autoestima y plenitud en todos los ámbitos de tu vida.

2.- ¿Qué significado tiene para usted la Inteligencia Emocional?

Hay muchos tipos de inteligencia, como la creativa, la operativa, la organizativa, aunque la emocional, a raíz del libro de Daniel Goleman, se ve como algo desconocido para el ser humano, como si fuese algo nuevo, que de repente aparece en el horizonte sin que nadie fuese consciente de ella hasta ese momento. La inteligencia emocional estriba en el poder interior de todo individuo en gestionar sus emociones en vez de elegir ser víctima de ellas.

3.- ¿Cómo nos puede ayudar la PNL en la expresión de nuestras emociones?

La PNL nos aporta todas las herramientas precisas para conocer nuestras emociones, descubrir cómo las generamos, para qué nos sirven y a dónde nos conducen.

4.- Y, en nuestra regulación emocional, ¿qué nos aporta la PNL?

La conciencia de que toda emoción es una decisión, quizás inconsciente, hasta que elegimos qué emoción queremos sentir conscientemente en cada momento. Ponernos en contacto con nuestro poder de control, elección y decisión es reconectar con nuestro libre albedrío: nada ni nadie puede hacernos sentir lo que no queramos sentir. La respuesta emocional ante cualquier estímulo externo siempre es una decisión interior.

5.- ¿Qué beneficios tiene la PNL para nuestra salud?

Sabemos que el 95% de las enfermedades son de origen psicosomático, e incluso el porcentaje es más alto, pero pongo éste para no pecar de exagerada. Si conocemos el funcionamiento de nuestro cerebro y cómo éste genera en nuestro cuerpo la bioquímica correcta para cumplir las órdenes de nuestra mente a través del pensamiento, comprenderemos cómo influimos en nuestra salud diariamente, sin darnos cuenta, ya que desgraciadamente no hemos sido enseñados a ser conscientes de nuestros pensamientos ni responsables de nuestra salud y nuestros actos.

Ejemplo: si pienso “esto no lo puedo soportar, no hay nada que yo pueda hacer al respecto, soy incapaz de hacer frente, ...” etc. etc., el cerebro obedecerá esa instrucción disminuyendo inmediatamente la producción de serotonina, litio y endorfinas, generando un estado de flojedad y apatía que se ha venido en etiquetar como “depresión”. Por mera repetición ésta actitud se convertirá en una patología, en un hábito de pensamiento y en un hábito bioquímico, como ocurre con cualquier otro hábito, medicación o droga.

Si por el contrario, ante el mismo suceso, elijo pensar que *siempre hay algo que yo pueda hacer, que el mundo no se acaba, que es una prueba a superar y que nadie va a poder conmigo*, el cerebro obedecerá esa instrucción generando adrenalina, serotonina, endorfinas, feniletilamina y otras sustancias o “drogas” estimulantes para pasar a la acción.

6.- ¿Cómo podemos “reinventarnos” o “reinventar” nuestra vida a través de la PNL?

Cada persona usa la PNL, cual una caja de herramientas perfecta, según su misión y mejor criterio. No se trata de saber PNL, sino de “ser PNL”.

Para reinventarse, en mis cursos de PNL con Poder Neurológico he creado un programa cuyo enfoque reside en el autodescubrimiento y enfrentamiento al propio “ego”, de modo que pueda poco a poco reconectar con mi auténtica esencia, espíritu y poder personal, dejando atrás lo que denomino el “proceso general de educastración” y pueda alcanzar un óptimo estado de excelencia individual desde un alto grado de autorrealización consciente que impulse una elevada autoestima, poder personal y conciencia de Ser.