

DOC CHILDRE Y HOWARD MARTIN, CON DONNA BEECH

# LA SOLUCIÓN HEARTMATH



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, Psicología, Artes Marciales, Naturismo, Espiritualidad, Tradición...) y gustosamente le complaceremos.

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

*Los editores no han comprobado la eficacia ni el resultado de las recetas, productos, fórmulas técnicas, ejercicios o similares contenidos en este libro. Instan a los lectores a consultar al médico o especialista de la salud ante cualquier duda que surja. No asumen, por lo tanto, responsabilidad alguna en cuanto a su utilización ni realizan asesoramiento al respecto.*

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

LA SOLUCIÓN HEARTMATH

*Doc Childre y Howard Martin, con Donna Beech*

Título original: *The HeartMath Solution*

1.ª edición: mayo de 2022

Traducción: *Raquel Mosquera*

Maquetación: *Juan Bejarano*

Corrección: *TsEdi, Teleservicios Editoriales, S. L.*

Diseño de cubierta: *Enrique Iborra*

© 1999, Doc Childre & Howard Martin

Publicado por acuerdo con HarperOne, sello editorial de HarperCollins Publishers

(Reservados todos los derechos)

© 2022, 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

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

ISBN: 978-84-9111-859-6

Depósito Legal: B-7.819-2022

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

Verdaguer, 1 - 08786 Capellades - Barcelona

*Printed in Spain*

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

Prólogo del doctor Stephan Rechtschaffen .....	11
Agradecimientos.....	15
Introducción .....	19
<b>Parte 1: La inteligencia del corazón .....</b>	<b>25</b>
Capítulo 1. Más allá del cerebro: el corazón inteligente .....	27
Capítulo 2. La asociación perfecta .....	59
<b>Parte 2: Acceder a la inteligencia del corazón.....</b>	<b>93</b>
Capítulo 3. Los riesgos de la incoherencia .....	95
Capítulo 4. La técnica Freeze-frame® .....	119
Capítulo 5. Eficiencia energética .....	151
Capítulo 6. En el núcleo del corazón: las herramientas energéticas del corazón .....	173
<b>Parte 3: Inteligencia del corazón avanzada.....</b>	<b>213</b>
Capítulo 7. Comprender el misterio de las emociones .....	215
Capítulo 8. Interés por los demás versus preocupación excesiva.....	249
Capítulo 9. La técnica Cut-thru® aplicada a la madurez emocional.....	285
Capítulo 10. La técnica Heart Lock-In® .....	323

<b>Parte 4: La inteligencia del corazón en la sociedad.....</b>	<b>343</b>
Capítulo 11. Las familias, los niños y el corazón.....	345
Capítulo 12. El impacto social .....	363
Capítulo 13. El corazón en el siglo XXI .....	383
Glosario .....	397

# Dedicatoria

Este libro está dedicado a ayudar a los millones de personas que desean aprender más sobre cómo alinear la mente con el corazón y a aquellos que se están dando cuenta de que ha llegado el momento de adquirir habilidades prácticas de gestión emocional para sobrevivir y prosperar en el cambiante mundo actual.

## Nota importante para el lector

El material de este libro pretende ofrecer una visión general de las nuevas investigaciones relacionadas con el papel del corazón en el bienestar. Esta investigación está ampliamente referenciada para los lectores que deseen seguir investigando y estudiando. Se ha hecho todo lo posible para proporcionar la información más precisa, fiable y actual. Cualquier sugerencia de técnicas, tratamientos o cambios en el estilo de vida a los que se hace referencia o que están implícitos en este libro deben llevarse a cabo sólo con la orientación de un médico, terapeuta o profesional de la salud titulado. Las ideas, sugerencias y técnicas de este libro no deben utilizarse en sustitución de terapias y recomendaciones médicas adecuadas.

# Prólogo

Es raro que uno se encuentre con una solución que vaya mucho más allá del problema original, pero ése ha sido mi caso con el trabajo evolutivo de HeartMath.

En la vida moderna encontramos referencias al corazón en muchos contextos diferentes: sentimos amor en nuestro «corazón» o sentimos una «conexión de corazón»; ponemos nuestro «corazón» en un proyecto o en nuestro trabajo; nos llega «al corazón» un cumplido o una crítica; nuestro valor es una medida de nuestro «corazón» o «nos sale del corazón» cuando actuamos con compasión. Sin embargo, ¿qué significa en realidad «corazón» en estas expresiones cotidianas? Desde luego, la palabra no se refiere al órgano llamado corazón que estudié durante mi formación médica, que bombea cada segundo para suministrar oxígeno y los nutrientes de la sangre a nuestras células por todo el cuerpo.

La medicina occidental convencional habla del corazón únicamente en términos de su función fisiológica. En esa definición médica, el corazón es un órgano muscular de varias cámaras atravesado por circuitos eléctricos. El corazón se describe a menudo como una bomba y las arterias como tuberías, es decir, el equivalente biológico de la bomba del pozo y las tuberías de una casa. Esta descripción contrasta tanto con nuestro sentido emocional del corazón que uno se pregunta si existe alguna conexión entre lo literal y lo figurado, o lo físico y lo místico. Esta pregunta es la base de la solución

HeartMath, y su respuesta puede tener un efecto significativo en la salud y el bienestar general.

La diferencia entre la definición física y emocional de «corazón» tiene su origen en la división entre el cuerpo y la mente tan extendida en la medicina actual. Hemos separado el papel de nuestros pensamientos y tensiones diarias de los efectos que producen en el cuerpo físico. A lo largo de su formación médica, a los médicos se les habla de las causas bacterianas, metabólicas, tóxicas y de otros tipos de enfermedades físicas, pero la relación de nuestros pensamientos y emociones con el cambio físico se ignora en su mayor parte. Esto ha conducido en gran medida a un modelo médico que puede resultar deshumanizado al centrarse únicamente en las manifestaciones físicas específicas de la enfermedad, perdiendo así de vista a la persona en su totalidad.

La respuesta de los profesionales sanitarios preocupados por esta división entre cuerpo y mente ha sido el desarrollo de campos como la medicina psicosomática y conductual y, más recientemente, los estudios de psiconeuroinmunología. Para subsanar esta división, han surgido nuevas prácticas que se han denominado «holísticas», «complementarias» o «integradoras», prácticas que buscan integrar y abordar todo el espectro del cuerpo, la mente y el espíritu. HeartMath, cuya belleza reside en su sencillez y profundidad, es uno de estos enfoques.

Como médico, me fascina la relación entre el tiempo y la salud. La mayoría de nosotros, en la sociedad moderna, tenemos la sensación de que nunca tenemos suficiente tiempo, un sentimiento que se traduce en el frenesí y las prisas que subyacen a todo nuestro estrés y conducen a graves enfermedades y trastornos. Al reconocer que el tiempo es la dimensión rítmica de la vida, he empezado a ver que la salud es un delicado equilibrio de ritmo, mientras que la enfermedad es el resultado de la falta de éste. En una época en la que el caos y la falta de ritmo forman parte de la vida cotidiana, es esencial que desarrollemos ejercicios que ayuden a restablecer y regular los ritmos normales y así promover la salud. El trabajo que Doc

Childre y Howard Martin presentan en *La solución HeartMath* muestra una forma significativa de modificar los patrones y ritmos dentro del cuerpo físico, restaurando la salud a través de la comprensión del corazón como algo más que una bomba física y viendo cómo los propios ritmos se regulan mediante el amor.

Este libro muestra en profundidad cómo el corazón se halla en el centro de nuestro cuerpo y en el centro de cómo pensamos y sentimos. La «solución» se deriva de comprender que el corazón es tanto un objeto físico como un órgano rítmico y el amor mismo. Reconoce al corazón como la fuerza rítmica central del cuerpo y nos muestra cómo utilizar el poder coherente del amor para gestionar nuestros pensamientos y emociones. Como un guijarro que crea una estela de ondas cuando se arroja en un lago en calma, así el amor y los sentimientos positivos en el corazón crean un ritmo que difunde la salud y el bienestar por todo el cuerpo. En la medicina moderna, esto es difícil de entender debido a nuestra tendencia a separar y diferenciar la mente y la materia, o las emociones y el cuerpo físico, en lugar de reorganizar la interconexión entre ellos.

Cuando conocí HeartMath, me sorprendió su inusual combinación de investigación científica y sabiduría emocional. Conocía los estudios que sugerían que la meditación o los buenos pensamientos pueden hacer que una persona se sienta mejor, menos deprimida o más sana, pero estos estudios podrían considerarse ciencia «blanda». Sin embargo, aquí había estudios que mostraban cambios significativos en los patrones del ritmo cardíaco y la química sanguínea. HeartMath representa un importante punto de convergencia: mostrar realmente el impacto de sentir amor, compasión y gratitud en las condiciones fisiológicas subyacentes. Este trabajo demuestra claramente que el uso de los ejercicios de HeartMath puede afectar profundamente a nuestra salud y tener un efecto positivo en la forma en que pensamos, sentimos, trabajamos y nos relacionamos en todos los aspectos de la vida.

Si nos tomamos en serio este libro, nos veremos a nosotros mismos, a los demás y al mundo que nos rodea de forma muy diferente

para siempre. La investigación de HeartMath confirma nuestra comprensión intuitiva del corazón con una ciencia sólida y explica cómo el campo electromagnético que irradia el corazón puede afectar a quienes nos rodean. Las herramientas y técnicas de HeartMath nos muestran cómo pasar del pensamiento lineal a la percepción intuitiva, proporcionando una mayor inteligencia y soluciones creativas a nuestros retos presentes y futuros.

*La solución HeartMath* es prometedora para una sociedad que considera la ciencia como su religión y que exige estudios científicos y resultados con cambios numéricos significativos antes de conceder credibilidad al enfoque. El poder de HeartMath radica en que está arraigado tanto en la investigación y la comprensión científica como en la sabiduría del amor. Proporciona un nuevo (a la par que antiguo) significado al «corazón», que abarca todos los aspectos de lo que sabemos que es.

—Dr. Stephan Rechtschaffen, autor de *¡Cambie el ritmo!:  
aprenda a crear tiempo para disfrutar de la vida,*  
y presidente del Instituto Omega.

## Agradecimientos

La creación de *La solución HeartMath* ha sido toda una experiencia desde su inicio hasta su finalización. Aunque existen otros libros sobre aspectos específicos de HeartMath, este libro se escribió con el fin de reunir muchos de estos elementos en una sola obra y, al mismo tiempo, presentar nueva información, aplicaciones y experiencias obtenidas en los últimos años. Para lograr ese objetivo y crear un libro definitivo sobre HeartMath, hemos necesitado la ayuda y el apoyo de muchas personas.

Muchos amigos y colegas han dedicado años de servicio, tanto a nivel personal como profesional, a desarrollar e implementar el sistema HeartMath. Algunos de ellos han aportado valiosas contribuciones a este libro, y sin duda seguirán contribuyendo de muchas maneras (visibles y no visibles) a su éxito. Nos gustaría hacerles llegar nuestro agradecimiento.

Muchas gracias a:

Sara Paddison, presidenta del Instituto HeartMath, por su incansable dedicación, orientación y dirección, y por su inestimable ayuda en el proyecto de *La solución HeartMath*.

Deborah Rozman, vicepresidenta ejecutiva de HeartMath LLC, por su inconmensurable ayuda en la redacción de este libro y por sus contribuciones a la externalización de HeartMath a través de su

formación en psicología y sus habilidades empresariales, liderazgo y representación pública.

Rollin McCraty, director de investigación del Instituto HeartMath, y sus colegas, por llevar a cabo una investigación científica de vanguardia que está creando un nuevo modelo de visión del corazón y mejorando la salud de miles de personas.

Bruce Cryer, vicepresidente de desarrollo empresarial global de HeartMath LLC, y su equipo, que han llevado este trabajo con tanta habilidad y eficacia a empresas y organizaciones de todo el mundo.

Joseph Sundram, por su servicio dedicado a hacer llegar HeartMath a las agencias gubernamentales y al ejército, así como a los desfavorecidos, que tanta ayuda necesitan.

Jeff Goelitz y Stephanie Herzog, por las innovadoras contribuciones que están aportando en la educación y el desarrollo infantil.

David McArthur, por su profundo compromiso para proporcionar HeartMath a organizaciones religiosas de todo tipo.

Jerry Kaiser y Robert Massy, por el trabajo innovador que están realizando con proveedores de servicios sanitarios y personas con problemas de salud.

Un agradecimiento especial a Kathryn McArthur, Dana Tomasino, Wendy Rickert y Mike Atkinson por ocuparse de los numerosos detalles necesarios para completar este libro.

Hay muchas más personas a las que dar las gracias, como mínimo, así que les agradecemos a todos su sincero trabajo, su apoyo y su profunda amistad.

Mucho amor y respeto para todo el personal y el Instituto HeartMath, HeartMath LLC, y nuestros socios y asociados en todo el mundo.

También nos gustaría dar las gracias a todo el personal de Harper San Francisco por creer y apoyar *La solución HeartMath*. Gracias también a Donna Beech, la excelente escritora colaboradora que nos ayudó a lo largo de la redacción de este libro haciéndolo aún más divertido, y a nuestro agente, Andrew Blauner, que sin

duda sería finalista del premio al «Agente literario más sincero» si alguna vez se concediera.

Apreciamos mucho el duro trabajo y el sincero cuidado que estas numerosas personas han invertido en este libro.

Doc Childre y Howard Martin

# Introducción

El sistema HeartMath, del que se derivó *La solución HeartMath*, fue creado por Doc Childre, un investigador del estrés, autor y asesor de líderes en negocios, ciencia y medicina. HeartMath ofrece una visión innovadora de la psicología, la fisiología y el potencial humano, que proporciona un nuevo modelo de vida eficiente en el mundo moderno.

Doc ha pasado la mayor parte de su vida adulta investigando y desarrollando el sistema HeartMath. Su objetivo con este sistema ha sido proporcionar a las personas la capacidad de desarrollar una nueva inteligencia y unos sentimientos más afectuosos y compasivos que les ayuden a enfrentarse a los numerosos retos de la vida con resiliencia y aplomo. Fue por este sincero deseo de ayudar a la gente por lo que, en 1991, Doc, junto con un pequeño grupo de profesionales que representaban un amplio espectro de talentos, experiencia y conocimientos, fundó el Instituto HeartMath, una organización educativa y de investigación sin ánimo de lucro. La investigación del instituto ha hecho incursiones pioneras en los campos de la neurociencia, la cardiología, la psicología, la fisiología, la bioquímica, la bioelectricidad y la física. Para impulsar sus objetivos de investigación, el instituto formó un consejo asesor científico compuesto por líderes en muchos de los campos mencionados para proporcionar orientación y revisión por expertos. Esta colabo-

ración ha dado lugar a los apasionantes nuevos descubrimientos que se presentan en este libro.

Las técnicas científicamente validadas del sistema HeartMath han sido integradas en seminarios y consultorías impartidas por HeartMath LLC, la organización maestra de formación autorizada por el instituto y dirigida por Doc Childre, y a través de sus formadores autorizados en todo el mundo.

En la actualidad, el sistema HeartMath se imparte oficialmente en cuatro continentes en diversos contextos sociales, como empresas, organismos gubernamentales, instituciones sanitarias y sistemas educativos.

He formado parte del desarrollo de HeartMath durante casi treinta años, desempeñando muchos papeles durante las distintas etapas de crecimiento del sistema. Durante los últimos ocho años, he sido principalmente empresario, formador y portavoz de HeartMath.

En la actualidad, soy vicepresidente ejecutivo y jefe creativo de HeartMath LLC, una empresa de marketing de ventas que crea y publica productos basados en el sistema HeartMath. Estas funciones me han colocado en una posición central para gran parte de lo que HeartMath está haciendo en el mundo. He tenido la oportunidad de contribuir a este libro y expresar algo de lo que he aprendido sobre el corazón, sobre mí mismo, sobre la gente y sobre la vida durante estos muchos años. Me siento honrado de hacerlo y agradezco sinceramente la oportunidad.

Empecé a descubrir el corazón cuando era un joven músico de rock que vivía en Carolina del Norte. Mientras intentaba dar un sentido coherente a una vida que sólo podía calificarse como bastante caótica, empecé a escuchar la voz de mi corazón. Descubrí que a menudo me proporcionaba una brújula fiable para tomar decisiones importantes, lo que fue motivación suficiente para seguir adelante. Afortunadamente, mi asociación con Doc y su trabajo durante este tiempo me ofreció la oportunidad de aprender más. Desarrollar el respeto por la inteligencia del corazón a una edad

temprana ha sido, con diferencia, lo que más ha contribuido a mi éxito en la vida.

Una de las intenciones de este libro es confirmarte a ti, lector, lo que quizás ya sientas o sepas: que el corazón está implicado en la comprensión de uno mismo, de las personas y de la vida. Si te tomas a pecho lo que lees y haces un esfuerzo, aunque sea pequeño pero sincero, por aplicar lo que aprendes, experimentarás un profundo cambio en tus percepciones y emociones, y la vida responderá en consecuencia. No necesitarás años para beneficiarte de la solución HeartMath. De hecho, te ahorrará años de búsqueda de respuestas que están tan cerca como pasar de la mente al corazón.

Hoy en día, no hay tiempo suficiente para que todo el mundo se dedique a convertirse en seres humanos más inteligentes y solidarios. Nuestros retos actuales y futuros exigen el descubrimiento de nuevas fuentes internas necesarias para cambiar a un ritmo más rápido. El sencillo sistema que se ofrece en *La solución HeartMath* muestra cómo establecer una conexión directa con el recurso de la inteligencia intuitiva del corazón. A medida que las personas desarrollan esta inteligencia, les da el poder que necesitan para gestionar su mente y sus emociones y lograr una mayor capacidad para crear cambios positivos en la sociedad.

*La solución HeartMath* presenta tres tipos de información: conceptos, herramientas y técnicas, e investigación biomédica, psicológica y de ciencias sociales. La combinación de estos elementos proporciona un sistema integral para liberar el potencial innato y lograr un rápido avance personal, interpersonal y social.

En el mundo actual, muchas personas confían en la ciencia y la tecnología, y obtienen valiosos conocimientos, inspiración y comodidad de los avances y mejoras de la vida que proporciona la ciencia. Otros intuyen que la fe en la ciencia puede ser limitante, que se necesita algo más para la realización del espíritu humano.

Uno de los aspectos emocionantes de la vida en la cúspide del nuevo siglo es que la gente percibe la posibilidad de una fusión entre la ciencia y el espíritu. Como verás en este libro, nuestros años de

experiencia, práctica e investigación nos dicen que el corazón es la puerta de entrada a esta unión.

Gracias a las investigaciones del instituto, en conjunción con las de otros, hemos podido construir un caso convincente de que el corazón tiene una inteligencia que influye en nuestras percepciones. Nuestro reto de investigación ha sido ver si (y de qué manera) el «corazón» filosófico o metafórico y el corazón físico interactúan. Hemos descubierto que sí lo hacen, y de varias maneras. Sin embargo, por muy impresionante que sea lo que hemos descubierto, aún queda mucho por aprender. Dado que los instrumentos científicos disponibles no pueden medir todos los efectos del corazón, la imagen total aún no está completa. Los neurocardiólogos y otros científicos están empezando a trazar las vías y a comprender la mecánica de la comunicación entre el corazón y el cerebro.

Más allá de lo que hemos podido demostrar a través de la ciencia, nuestra teoría es que el corazón nos vincula con una inteligencia superior a través de un dominio intuitivo en el que se funden el espíritu y la humanidad. Este dominio intuitivo es algo mucho más grande de lo que la capacidad perceptiva de la raza humana ha sido capaz de captar, pero podemos desarrollar esa capacidad perceptiva a medida que aprendemos a hacer lo que los sabios y los filósofos nos han pedido desde hace siglos: escuchar y seguir la sabiduría del corazón.

Podemos aprender mucho de la ciencia, pero no tenemos que esperar a que la ciencia lo demuestre todo para poder acceder a la sabiduría y la inteligencia de nuestro corazón. Muchas personas intuyen que ese acceso es posible; de hecho, lo anhelan, sólo que no saben cómo lograrlo. Están esperando un método fiable.

*La solución HeartMath* ofrece una metodología paso a paso para que las personas desarrollen la inteligencia intuitiva de su propio corazón. No es el único sistema para equilibrar la mente y las emociones y contactar con la intuición del corazón, pero es un sistema que *funciona*. HeartMath está siendo aplicado con éxito por mu-

chos miles de personas que utilizan de forma sistemática las herramientas y técnicas que ofrecemos para aumentar su conciencia.

Con el aumento del estrés en el mundo, las personas buscan formas de encontrar más equilibrio mental y emocional en sus vidas. A medida que despiertan ante nuevas posibilidades, se motivan para gestionarse mejor a nivel mental y emocional en áreas que han evitado o no han sabido abordar. Estas personas se convierten en pioneras que sientan las bases para los demás.

Mi esperanza al compartir este trabajo es ayudar a la gente a experimentar un grado mucho mayor de bienestar mental y emocional, una mayor conciencia y plenitud. Una cosa que he aprendido de la práctica del sistema HeartMath es que la realización comienza en el interior y luego se hace evidente en el exterior, donde se puede apreciar más.

Si la realización que supera las expectativas puede ocurrirme a mí, también puede ocurrirte a ti. Creo sinceramente que todas las cosas buenas que me han llegado lo han hecho porque he aprendido a escuchar y seguir a mi corazón. *La solución HeartMath* presenta una manera de hacer exactamente eso. En nombre de Doc y en el mío propio, ¡que lo disfrutes!

Howard Martin

## PARTE 1

# LA INTELIGENCIA DEL CORAZÓN

---

La solución HeartMath es un sistema integral que proporciona información, herramientas y técnicas para acceder a la inteligencia de tu corazón. La parte 1 está diseñada para proporcionarte la base necesaria para dar el primer paso de la solución HeartMath: reconocer la inteligencia de tu corazón.

Esta primera sección describirá la inteligencia del corazón, explicará cómo funciona y analizará por qué es tan importante. Se presentarán investigaciones científicas que revelan la existencia de una inteligencia que reside en el corazón y muestran cómo éste se comunica con el cerebro y el resto del cuerpo. Esta investigación ha demostrado que cuando la inteligencia del corazón está involucrada, puede reducir la presión arterial, mejorar el sistema nervioso y el equilibrio hormonal, y facilitar la función cerebral.

Para que la mente, las emociones y el cuerpo rindan al máximo, el corazón y el cerebro deben estar en armonía. Aprender a alinear estas dos fuentes de inteligencia integradas pero separadas es otra parte importante de esta sección.

En la parte 1:

- Te darás cuenta de la importancia de la inteligencia del corazón.
- Comprenderás la comunicación biológica entre el corazón, el cerebro y el resto del cuerpo.
- Distinguirás la diferencia entre la cabeza y el corazón.

## MÁS ALLÁ DEL CEREBRO: EL CORAZÓN INTELIGENTE

Eran las 5:45 de la mañana del martes 6 de febrero de 1995. Estábamos en el centro de negocios de HeartMath en Boulder Creek, California. La doctora Donna Willis, editora médica del programa *Today* de la NBC, había llamado la tarde anterior para decir que habían decidido emitir un segmento sobre nuestro trabajo a la mañana siguiente. Lo iban a llamar «Amor y Salud». La doctora Willis empezaría con un resumen de las investigaciones del Instituto de HeartMath sobre la energía eléctrica producida por el corazón. A continuación, hablaría a Bryant Gumbel y a los espectadores de nuestra técnica Freeze-frame®, que utiliza el poder del corazón para controlar la mente y las emociones.

—Tendremos sólo unos segundos para darles tu número —dijo el doctor Willis—, pero tal vez quieras poner a algunos de los tuyos al teléfono, por si acaso.

Con poco tiempo para prepararnos, rápidamente dispusimos que nuestro personal llegara temprano para atender cualquier llamada, ¡y fue una suerte que lo hiciéramos! En cuanto el número de teléfono apareció en la pantalla, la centralita se iluminó. Durante el resto del día hasta la noche y al día siguiente durante todo el día, recibimos llamadas casi continuamente. Cada vez que el programa se emitía en una nueva zona horaria, llegaba otra oleada de llamadas.

Hablamos con miles de personas de todo el país, desde padres anónimos en guetos de grandes ciudades hasta líderes de la ciencia, la medicina, la empresa, la educación y la religión. Antes de que terminara, habíamos recibido llamadas de todo el mundo; todo ello a raíz de un segmento de cuatro minutos en un programa de televisión nacional en el que aparecía nuestro número de teléfono en la pantalla durante cinco breves segundos. ¿Por qué fue tan magnética esa breve mención al corazón?

Las personas que nos llamaron sabían instintivamente que el corazón desempeñaba un papel importante en su bienestar general. «Lo sabía desde el principio», decían, y ahora estaban ansiosos por saber más. Querían saber cómo podían utilizar sus pensamientos y sentimientos para mejorar su salud mental, emocional y física. Otras personas, que asociaban el corazón con el amor, se preguntaban qué podían hacer para traer más «corazón» a sus vidas.

Esta respuesta inmediata confirmó aún más nuestra antigua creencia de que la gente está dispuesta a poner el corazón a trabajar en sus vidas. Sin conocer los detalles, intuyen que los sentimientos afectuosos y positivos están relacionados de algún modo con la salud y hacen todo lo posible por fomentar esos sentimientos en sus vidas.

La mayoría de la gente prefiere ser afectuosa y sentirse agradecida que resentida y deprimida. Pero, a menudo, el mundo que nos rodea parece girar fuera de control. A pesar de nuestras mejores intenciones, es difícil mantener nuestro equilibrio emocional cuando nos enfrentamos cada día (a veces cada hora) a situaciones estresantes.

A todos nos han dicho en algún momento que sigamos a nuestro corazón, y en principio parece una gran idea. Pero el problema es que seguir realmente a nuestro corazón (y amar a la gente, incluidos nosotros mismos) es mucho más fácil de decir que de hacer. ¿Por dónde empezamos? La gente *habla* de seguir al corazón, pero nadie nos muestra cómo hacerlo. ¿Qué significa realmente seguir al corazón? ¿Y cómo nos amamos a nosotros mismos? Aparte de que el amor es un sentimiento bonito, ¿por qué deberíamos amar a otras

personas? Te mostraremos un enfoque práctico y sistemático para responder a estas preguntas por ti mismo y te explicaremos los enormes beneficios que obtendrás al hacerlo.

En los últimos veinte años, los científicos han descubierto nuevos datos sobre el corazón que nos hacen ver que es mucho más complejo de lo que habíamos imaginado. Ahora tenemos pruebas científicas de que el corazón nos envía señales emocionales e intuitivas para ayudar a gobernar nuestras vidas. En lugar de limitarse a bombear sangre, dirige y alinea muchos sistemas del cuerpo para que puedan funcionar en armonía unos con otros. Y aunque el corazón está en constante comunicación con el cerebro, ahora sabemos que toma muchas de sus propias decisiones.

Debido a esta nueva evidencia, tenemos que reconsiderar toda nuestra actitud respecto a «seguir a nuestro corazón». En el Instituto HeartMath (IHM), los científicos han descubierto que el corazón es capaz de transmitirnos mensajes y ayudarnos mucho más de lo que nadie sospechaba. A lo largo de este libro, compartiremos las investigaciones que proporcionan nuevas pruebas del poder de la inteligencia del corazón y mostraremos cómo esa inteligencia puede tener un impacto medible en nuestra toma de decisiones, nuestros problemas de salud, nuestra productividad en el trabajo, la capacidad de aprendizaje de nuestros hijos, nuestras familias y la calidad general de nuestras vidas.

Es hora de volver a examinar el corazón. Como sociedad, tenemos que sacar el concepto de corazón de su confinamiento en la religión y la filosofía y ponerlo en la «calle», donde más se necesita. La solución HeartMath es un sistema completo que te proporcionará nueva información sobre la inteligencia del corazón, nuevas herramientas, técnicas y ejercicios para acceder a esa inteligencia, e instrucciones y ejemplos sobre cómo y cuándo aplicarla para mejorar tu vida.

La investigación biomédica, psicológica y de ciencias sociales que se presenta en este libro proporciona los fundamentos de la solución HeartMath. A medida que aprendas y apliques este sistema,

obtendrás rápidamente nuevas soluciones a los problemas, nuevos conocimientos y una mayor comprensión de ti mismo, de los demás, de la sociedad y de la vida misma.

El corazón no es sensiblero ni sentimental; es inteligente y poderoso, y creemos que es la promesa para el siguiente nivel de desarrollo humano y para la supervivencia de nuestro mundo.

Al entrar en el nuevo milenio, nuestra sociedad, cada vez más globalizada, se enfrenta a enormes desafíos: las estructuras de poder del mundo están cambiando; los líderes sufren falta de credibilidad; la tecnología está conectando rápidamente el mundo a través de la televisión por satélite e Internet creando tanto oportunidades como desafíos; cada vez más naciones adquieren capacidades nucleares; las amenazas del terrorismo, los cambios climáticos globales y la incertidumbre prevalecen, y muchas instituciones y sistemas importantes en los que confiamos para la seguridad y el orden están fuera de control.

En gran parte debido a todo este cambio, el estrés está en su punto más álgido. Como dijo Albert Einstein hace años: «Los problemas importantes a los que nos enfrentamos hoy no pueden resolverse con el mismo nivel de pensamiento que teníamos cuando los creamos». Desarrollar la capacidad de afrontar el reto de vivir en un mundo estresante y en constante cambio es ahora más importante que nunca. Vivir feliz y de forma saludable en toda la agitación que trae el progreso requiere explorar nuevas ideas.

Hace cientos de años era obvio para todos que la Tierra era plana. Este hecho era claramente observable; la tierra se extendía hasta donde se podía ver. Sin embargo, cuando se dispuso de medios para viajar más lejos y observar mejor, todo cambió. En el siglo xv, las exploraciones de Colón y Magallanes demostraron al mundo lo que Copérnico ya había calculado matemáticamente: a pesar de las apariencias, la Tierra es redonda. Entonces Galileo verificó la teoría de Copérnico de que la Tierra gira alrededor del Sol, y no al revés. En el lapso de unas pocas décadas, nuestro mundo se había puesto patas arriba.

En el reino del corazón, los Magallanes han regresado con noticias de nuevas y extrañas tierras. Nos dicen: «Nuestros antiguos modelos se basaban en información limitada».<sup>1</sup> Nuevos descubrimientos revelan ahora que dentro de cada uno de nosotros existe una inteligencia organizadora y central que puede elevarnos más allá de nuestros problemas y hacia una nueva experiencia de plenitud incluso en medio del caos. Se trata de una fuente intuitiva y rápida de sabiduría y percepción clara, una inteligencia que abarca y fomenta tanto la inteligencia mental como la emocional. La llamamos «inteligencia del corazón».

La inteligencia del corazón es el flujo inteligente de conciencia y perspicacia que experimentamos una vez que la mente y las emociones entran en equilibrio y coherencia a través de un proceso autoiniciado. Esta forma de inteligencia se experimenta como un conocimiento directo e intuitivo que se manifiesta en pensamientos y emociones que son beneficiosos para nosotros y para los demás.

La solución HeartMath proporciona una forma sistemática de activar y desarrollar conscientemente esta inteligencia del corazón. Con esa solución, podemos aprender a ampliar nuestra conciencia y aportar una nueva coherencia a nuestras vidas. En resumen, podemos ir más allá del cerebro.

## Exploración temprana del corazón

Cuando yo (Doc) fundé el Instituto HeartMath en 1991, mis colegas y yo nos embarcamos en un estudio en profundidad de la obra e investigaciones publicadas sobre el corazón. Habiendo experimentado mejoras significativas en nuestras propias vidas a través de la práctica de escuchar y seguir a nuestros corazones, dirigimos nuestra curiosidad a la investigación de *cómo* y *por qué* funciona ese proceso. Nos preguntamos: «¿El corazón opera simplemente bajo la direc-

---

1. DOSSEY, L.: *Space, Time & Medicine*, p. 11. Shambhala, Boston, 1985. (Trad. español: *Tiempo, espacio y medicina*. Kairós, 2006).

ción del cerebro, o posee una especie de inteligencia que influye en nuestra mente y nuestras emociones?». Queríamos entender cómo el corazón físico se comunica con el cuerpo y cómo influye en todo nuestro sistema.

Aunque las palabras «corazón» y «matemáticas» rara vez se utilizan juntas, me pareció que esta combinación que invita a la reflexión reflejaba los dos aspectos más esenciales de nuestro trabajo. La palabra «corazón» tiene un significado para casi todo el mundo, por supuesto. Cuando pensamos en el «corazón», pensamos en el corazón físico, así como en cualidades como la sabiduría, el amor, la compasión, la cortesía y la fuerza; los aspectos más importantes de todos los seres humanos. La palabra «matemáticas» también resulta familiar para la mayoría de las personas. En el contexto de «HeartMath», se refiere a los peldaños del sistema: el enfoque de las tuercas y los tornillos para desplegar de forma sistemática las cualidades del «corazón». También se refiere a las ecuaciones fisiológicas y psicológicas para acceder y desarrollar el increíble potencial del corazón. El término «HeartMath» representa, pues, la importancia del fuego y la precisión en nuestra exploración del corazón.

Durante siglos, poetas y filósofos han intuido que el corazón está en el centro de nuestras vidas. Saint-Exupéry, tal vez el autor más espontáneamente infantil de nuestro tiempo, escribió: «Y he aquí mi secreto, un secreto muy simple: sólo se puede ver bien con el corazón; lo esencial es invisible a los ojos».<sup>2</sup>

Las lenguas del mundo están llenas de frases hechas sobre el corazón. Las utilizamos para expresar nuestro conocimiento instintivo de que el corazón es la fuente de nuestras cualidades superiores. Cuando las personas son sinceras, solemos decir que «hablan desde el corazón». Cuando se vuelcan en una actividad, decimos que lo hacen «con todo el corazón». Cuando las personas traicionan sus propios intereses, comentamos que están «pensando con la cabeza,

---

2. DE SAINT-EXUPÉRY, A.: *The Little Prince*. Harcourt Brace Jovanovich, San Diego, 1943; cita p. 70. (Trad. español: *El principito*. Salamandra, 2019).

no con el corazón». Y cuando caen en la desesperación, nos preocupa que se hayan «descorazonado». Incluso nuestros gestos indican la importancia que damos al corazón: cuando las personas se señalan a sí mismas, generalmente lo hacen hacia el corazón.

En nuestras exploraciones, prestamos mucha atención a lo que se había escrito y dicho sobre el corazón a lo largo de la historia, preguntándonos si había algo más en la palabra «corazón» que una mera metáfora. Si nuestra cultura fuera la única que utiliza el corazón como metáfora de los sentimientos de alta calidad, podríamos considerar que no es más que un giro provincial transmitido por nuestros antepasados. Pero a lo largo de los siglos, en casi todas las culturas se ha hablado del corazón como fuente de sabiduría y de sentimientos y muchas religiones se refieren al corazón como la sede del alma o el lugar de conexión entre el espíritu y la humanidad.

Una de las observaciones que más nos ha intrigado es que, a lo largo de los tiempos, se ha hablado del corazón como fuente no sólo de la virtud, sino también de la inteligencia. El papel del corazón como inteligencia dentro del sistema humano es uno de los temas más frecuentes en las tradiciones antiguas y en los escritos de inspiración. Blaise Pascal afirmó: «Conocemos la verdad no sólo por la razón, sino también por el corazón». Lord Chesterfield escribió: «El corazón tiene tal influencia sobre el entendimiento que vale la pena involucrarlo en nuestro interés». Y Thomas Carlyle concluyó: «Es el corazón el que siempre ve, antes de que la cabeza pueda ver».

Muchas culturas antiguas, entre ellas la mesopotámica, la egipcia, la babilónica y la griega, sostenían que el órgano primario capaz de influir y dirigir nuestras emociones, nuestra moralidad y nuestra capacidad de decisión era el corazón y, en consecuencia, atribuían una enorme importancia emocional y moral a su comportamiento.

Perspectivas similares se encuentran en las biblias hebrea y cristiana, así como en las tradiciones china, hindú e islámica. El dicho del Antiguo Testamento en Proverbios 23, 7: «Porque como un hombre piensa en su corazón, así es él» se desarrolla en el Nuevo Testamento en Lucas 5, 22: «¿Qué razón tenéis en vuestros corazo-

nes?». Éstos son sólo dos ejemplos. Y en la antigua tradición judaica, el centro del corazón, uno de los *Sefirot* (centros de energía) se conoce como *Tiferet* (belleza, armonía, equilibrio).

En la Cábala, el corazón es la Esfera Central, la única de las diez que toca todas las demás, y tiene fama de contener la clave de los misterios de la salud radiante, la alegría y el bienestar. El aspecto del equilibrio y la consecución del equilibrio corporal también se atribuye al corazón en las tradiciones yóguicas, que reconocen el corazón como la sede de la conciencia individual, el centro de la vida. En la práctica yóguica, el corazón físico se considera, tanto de forma literal como figurada, el guía o «gurú» interno, y con este fin, muchas prácticas yóguicas cultivan la conciencia del propio latido del corazón.

En la medicina tradicional china, el corazón se considera la sede de la conexión entre la mente y el cuerpo, formando un puente entre ambos. Se dice que la sangre del corazón alberga el *shen*, que puede traducirse como «mente» y «espíritu». Así pues, la mente o el espíritu se alojan en el corazón, y los vasos sanguíneos son los canales de comunicación que llevan los mensajes rítmicos vitales del corazón a todo el cuerpo, manteniendo todo en sincronía. No es de extrañar, pues, que la medicina china sostenga que el estado de cada órgano corporal, así como el funcionamiento integral del cuerpo en su conjunto, pueden evaluarse a través del pulso del corazón.

Mientras que en Occidente se considera que el pensamiento es exclusivamente una función del cerebro, la propia lengua china representa una perspectiva diferente. Los caracteres chinos para «pensar», «pensamiento», «intención», «escuchar», «virtud» y «amor» incluyen el carácter para «corazón». Un antiguo diccionario chino describe los «hilos de seda» que conectan el cerebro y el corazón. En el idioma japonés hay dos palabras distintas para describir el corazón: *shinzu* denota el órgano físico, mientras que *kokoro* se refiere a la «mente del corazón».<sup>3</sup>

---

3. CARR, S.: «The Heart as a Monarch, The Prime Meridian, Winter», pp. 1-13, 1996.

Todas estas concepciones tienen en común que el corazón alberga una «inteligencia» que opera independientemente del cerebro, pero en comunicación con él. ¿Están todas las culturas que comparten este punto de vista simplemente equivocadas, o quizás no son lo suficientemente sofisticadas a nivel científico para entender la inteligencia?

## Una nueva comprensión del corazón

A pesar de las coloridas metáforas sobre el corazón que enriquecen los numerosos idiomas del mundo, a la mayoría de nosotros nos han enseñado que el corazón es sólo un músculo de unos trescientos gramos que bombea sangre y mantiene la circulación hasta que morimos. Cuando algo va mal, se contrata a un técnico (llamado médico) para que repare el órgano. En el peor de los casos, se sustituye la bomba por otra de alguien que acaba de morir. Esta visión biológica considera al corazón como una pieza de trabajo, desprovista de inteligencia o emoción independientes.

Desde el punto de vista biológico, la eficacia del corazón es sorprendente. El corazón funciona sin interrupción durante setenta u ochenta años, sin cuidados ni limpieza, sin reparaciones ni sustituciones. Durante un período de setenta años, late cien mil veces al día, aproximadamente cuarenta millones de veces al año (casi tres mil millones de pulsaciones en total). Bombea siete litros de sangre por minuto (más de trescientos ochenta litros por hora) a través de un sistema vascular de unos sesenta mil kilómetros de longitud (más de dos veces la circunferencia de la Tierra).<sup>4</sup>

El corazón empieza a latir en el feto antes de que se haya formado el cerebro. Los científicos aún no saben exactamente qué es lo que desencadena los latidos, pero utilizan la palabra «autorrítmico» para indicar que el latido se inicia por sí mismo desde el interior del corazón.

---

4. SCHIEFELBEIN, S.: «The powerful river», en POOLE, R.: *The Incredible Machine*. The National Geographic Society, Washington, D.C., 1986.