

Aprende **AUTOHIPNOSIS** en **2 SESIONES**

Ejercicios prácticos para conseguir una meta, dejar de fumar y aliviar el dolor

Marta Martín Carbonell
Mercedes Santos Sánchez

Aprende AUTOHIPNOSIS en 2 SESIONES. Ejercicios prácticos
para conseguir una meta, dejar de fumar y aliviar el dolor

Autoras: Marta Martín Carbonell y Mercedes Santos Sánchez

Impreso en València el 1 de Agosto de 2006

Diseño y maquetación: (H)elena olcina i amigo

ÍNDICE

Presentación	
Colección Salud y Desarrollo.....	4
Proyecto a financiar con este libro.....	5
Introducción.....	6
PRIMERA PARTE : 2 sesiones.....	9
Primera sesión: Formación teórica: ¿Qué es la hipnosis?	10
1.1. Breve historia y conceptos básicos.....	10
1.2. Beneficios de la hipnosis.....	12
1.3. Hipnosis y sugestión.....	13
1.4. Lo que dicen los científicos.....	15
1.5. Mitos sobre la hipnosis.....	16
1.6. ¿Qué es la Autohipnosis?.....	20
Segunda Sesión: Formación práctica: Trucos, preparación y Guía de autohipnosis	23
2.1. Trucos y preparación.....	23
2.2. Condiciones para la práctica de la autohipnosis.....	34
2.3. Guía de autohipnosis.....	38
SEGUNDA PARTE : Ejercicios prácticos. Cómo utilizar la autohipnosis para... ..	41
Lograr una meta.....	42
Dejar de fumar.....	46
Alivio del dolor.....	53
Notas.....	61
Bibliografía.....	63

PRESENTACIÓN

COLECCIÓN SALUD Y DESARROLLO

Este libro se enmarca dentro del Proyecto que llamamos Colección Salud y Desarrollo. Se trata de una iniciativa dirigida a la elaboración de libros de AUTOAYUDA en pequeño formato, que sean fáciles de comprender y útiles para ayudar a resolver situaciones problemáticas o dolorosas, o simplemente para que la persona que los lee aprenda estrategias para ser más feliz y tener mejor calidad de vida.

Los libros intentan ser una especie de consulta psicológica en casa, en la que se abordan temas de salud y problemas concretos de interés y actualidad. Están escritos en estilo coloquial pues se trata, al fin y al cabo, de una conversación plasmada en papel.

Éste es el primer objetivo de esta colección de libros: **AYUDAR A LA PERSONA QUE LO LEE A COMPRENDER Y SUPERAR O RESOLVER SUS PROBLEMAS Y TENER MAYOR BIENESTAR Y MEJOR CALIDAD DE VIDA.**

Pero, además, hay un segundo objetivo que guía a esta Colección: **FINANCIAR PROYECTOS DE DESARROLLO** en diferentes países. Empezamos con Cuba.

Cada libro se destinará a financiar un proyecto bien definido que se abordará por etapas, o bien los beneficios obtenidos por su venta permitirán la realización completa de un micro-proyecto de desarrollo. Los proyectos estarán perfectamente identificados en la presentación del libro y se encontrará un pequeño resumen en la contraportada, donde aparecerá también una breve reseña de quienes son las autoras y autores.

Quienes escriban los libros serán, preferentemente, profesionales de reconocido prestigio y amplia experiencia en el campo que nos ocupa, que están implicados en el desarrollo del proyecto del que se trate en cada ocasión. También pueden participar en la elaboración de los textos personas que colaboren en este programa y que tengan la debida formación y experiencia en la disciplina de que se trate, en este caso, la Psicología.

PROYECTO A FINANCIAR CON ESTE LIBRO

Equipamiento básico de un Centro Multidisciplinario de Orientación y Atención a la Población (COSUM) en la SEDE UNIVERSITARIA MUNICIPAL (SUM) de Cerro, en Ciudad de La Habana (Cuba).

La SUM Cerro forma parte del modelo de la Universalización de la Educación Superior que lleva adelante la Universidad cubana como parte del Programa de Batalla de Ideas en que se encuentra inmersa la sociedad e instituciones del país.

La población que estudia en la SUM del municipio Cerro es fundamentalmente vecina del mismo y son trabajadores que estudian en horario nocturno. También hay jóvenes que quedaron excluidos de la educación superior por diversas razones y tienen ahora la oportunidad de continuar su formación académica.

El espacio que se habilitará, cuando esté debidamente equipado, brindará servicios a los alumnos, profesores y vecinos de la SUM Cerro, sirviendo de lugar para las prácticas de estudiantes de las diferentes carreras y será unidad de coordinación y ejecución de proyectos de extensión universitaria.

INTRODUCCIÓN

La vida moderna está plagada de tensiones y retos, de prejuicios y de expectativas que a veces nos agobian, sin que quede tiempo para el autocuidado, la reflexión y el disfrute de la paz y la tranquilidad interior. Muchas veces hemos deseado tener un tiempo para nosotras mismas, hacer una pausa y poner en orden nuestras metas y nuestros sentimientos, encontrar un espacio para descansar, sentir que estamos haciendo algo por tener una mejor salud y calidad de vida. Pero no tenemos ese tiempo, entre el trabajo, los deberes y las exigencias de la vida cotidiana. Nuestro cuerpo y nuestra mente andan disparados hacia un futuro que nunca llega, y ese estrés al que nos sometemos lo pagamos con envejecimiento prematuro, dolores musculares, irritabilidad, trastornos del sueño y del apetito... y múltiples malestares.

Para ti, para las personas que tienen poco tiempo y mucha necesidad de autocontrol, descanso y autocuidado, está pensado este libro. Tiene dos partes: la primera parte está concebida como una consulta breve de orientación psicológica, en dos sesiones; una consulta a la que acudirás para aprender a utilizar una herramienta de autocuidado y autocontrol que podrás usar en tu vida cotidiana siempre que la necesites, y que te ayudará a tener una mejor salud y calidad de vida.

En sólo dos sesiones de “consulta”, podrás actualizarte en los aspectos científicos sobre la hipnosis y aprenderás a utilizarla en tu provecho personal. Será como si conversaras con dos amigas, que te ofrecen sus experiencias y conocimientos para que tengas en tus manos un medio de crecimiento y autocuración, de autocuidado y autoprotección, para que tu mente y tu cuerpo se conviertan en tus mejores aliados y no en los enemigos a los que no sabes como satisfacer y, por qué no, para que juegues y te diviertas un poco.

En la segunda parte del libro, aprenderás como puedes utilizar la autohipnosis para ayudarte a conseguir propósitos, para quitarte el mal hábito de fumar y para aliviar el dolor (¿quién no lo ha

sentido alguna vez?). A lo largo del libro encontrarás que se señalan algunas Notas que podrás hallar al final, que son comentarios aclaratorios o curiosidades.

Ojalá que este libro te ayude a sentirte y ser mejor, si así fuera, habremos conseguido nuestro propósito.

LAS AUTORAS

PRIMERA PARTE:

2 SESIONES

PRIMERA SESIÓN

FORMACIÓN TEÓRICA: ¿QUÉ ES LA HIPNOSIS?

1.1. Breve historia y conceptos básicos

La palabra HIPNOSIS deriva del nombre del dios griego Hipnos, que significa sueño. No se sabe con certeza el origen de la Hipnosis porque desde los albores de la historia existen indicios de su utilización. Generalmente se considera que su precursor fue el médico austríaco Franz Antón MESMER (1734-1815). Su espectacular forma de curar, basada en su creencia del fluido cósmico que penetraba en el cuerpo de los seres vivos, fue conocida como “Magnetismo animal”.



Franz Antón Mesmer una de las primeras figuras que comenzó a aplicar y divulgar un método sistemático para el tratamiento de diversas enfermedades nerviosas, y uno de los autores más influyentes en el definitivo abandono de la Demonología y de las curas por exorcismo.

Sin embargo, a quien muchos consideran como el “padre” de la Hipnosis moderna es a James BRAID (1795-1860), médico escocés, quien atribuyó la causa de las curaciones de Mesmer a la Sugestión y bautizó con el nombre de Hipnosis al sueño obtenido por cansancio físico al fijar los ojos en un objeto. Como Braid era reconocido por la profesión médica, la hipnosis ganó respetabilidad y emergió como una nueva ciencia.

James ESDAILE (1808-1859), cirujano escocés, realizó miles de intervenciones quirúrgicas bajo “sueño magnético”, consiguiendo que la mortalidad bajara casi un 50%. A pesar de sus éxitos, fue perseguido por los médicos de la época hasta que consiguieron retirarle la licencia. Incluso le acusó la British Medical Association de blasfemo porque consideraban que el

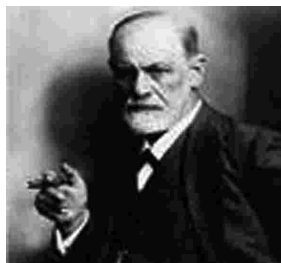
sufrimiento del enfermo era expresión de la voluntad divina, idea que no compartía Esdaile que decía que la voluntad de Dios era que no sufrieran.

También el neurólogo francés CHARCOT (1825-1893) se interesó por la Hipnosis, así como su aventajado alumno, Sigmund FREUD (1856-1939), quien la practicó hasta abandonarla por el Psicoanálisis.

Más recientes son las figuras del neuropsiquiatra SCHULTZ, conocido por su Entrenamiento Autógeno (Nota 1) (1912) y el médico y psicólogo norteamericano Milton ERICKSON (1901-1980), Presidente y fundador de la Sociedad Americana de Hipnosis Clínica, quien demostró que el poder de curación está en el propio paciente y que la Hipnosis, como estado normal de conciencia, puede ayudarlo a utilizar ese poder.

En la actualidad no hay unidad de criterio en la definición de Hipnosis. La definición más aceptada es la de la Asociación Americana de Psicología que plantea que la hipnosis es *“un conjunto de procedimientos que generan un contexto donde se facilita el cumplimiento de las sugerencias en ciertas personas”*. En general, bajo el nombre de Hipnosis se agrupan procedimientos que se dan en situaciones tan diferentes como son un espectáculo artístico, un experimento de laboratorio o una consulta clínica. En el primer caso el objetivo es impresionar al público y en los dos siguientes, el estudio y la mejora de la calidad de vida de las personas.

Antes se creía que la hipnosis era un tipo de sueño, por la propia etimología del vocablo. También en la enciclopedia Encarta es éste el concepto que aparece. Sin embargo, actualmente se sabe que la hipnosis NO ES SUEÑO, porque si bien coinciden en el estado general de pasividad, no desaparece absolutamente la



Sigmund Freud es el creador del Psicoanálisis. Su trabajo ha tenido profundas influencias en la cultura del siglo XX., al resaltar el papel del inconsciente .

conciencia durante el trance hipnótico y en cambio sí desaparece durante el sueño.

Actualmente se sabe que durante la hipnosis se provoca, a través de las sugerencias, un estado psicofisiológico natural que se da en otras situaciones de la vida cotidiana. Estas situaciones se caracterizan por la concentración de la atención y la desconexión de los estímulos externos, que permiten que ciertas capacidades mentales funcionen de manera óptima ¿Quién no ha experimentado alguna vez “sordera selectiva” mientras ha permanecido en estado de concentración sobre algo que atraía toda su atención y ha olvidado los ruidos de alrededor?; ¿no es frecuente encontrar fenómenos de analgesia (no sentir dolor) en jugadores de eventos deportivos que sufren una lesión y siguen compitiendo, sin percibir el dolor hasta que no acaba el partido? ¿cuántas personas caminan por la calle “soñando despiertas” hasta el punto de cruzarse con gente conocida sin verla? Y así podríamos referir multitud de ocasiones en que se experimenta este tipo de situaciones especiales tan comunes.

1.2. Beneficios de la Hipnosis (Nota 2).

Son muchos los beneficios que puede reportarte aprender a hacerte

Autohipnosis. Desde cambiar y mejorar aspectos muy concretos de tu vida diaria, hasta calmarte un dolor y controlar algunas funciones orgánicas.

Se ha demostrado su eficacia:

- en el tratamiento del insomnio
- en el tratamiento de los tics, manías y algunos temblores de origen nervioso
- contra la tensión muscular crónica
- en problemas de ansiedad
- en fatiga crónica
- para cambiar hábitos

- para mejorar la autoestima
- para incrementar el autocontrol
- erradicar fobias y miedos
- para controlar el dolor

En resumen: la hipnosis puede ayudarte en muchos aspectos para mejorar tu vida.

1.3. Hipnosis y Sugestión.

La hipnosis se basa en la sugestión. La etimología de la palabra, “subgere”, significa llevar algo por debajo de la conciencia. En sentido general, la sugestión es descrita como un proceso psicológico por el cual aceptamos una idea sin hacerle ninguna crítica.

Sugestión no es sinónimo de imposición, sino más bien lo contrario, porque la persona acepta las ideas como si fueran suyas, las interioriza y asume como propias. En cambio, en la imposición, jamás se acepta nada como propio y la persona se rebela en cuanto puede.

La sugestión entra en la conciencia de la persona no por la puerta principal sino por la puerta de servicio, evitando al portero, es decir, a la crítica racional. Pavlov planteaba que la sugestión es el reflejo condicionado más simple y típico del hombre y lo fundamentaba en el poder de la palabra como estímulo condicionado.

Es importante tener en cuenta que Las PALABRAS hieren y también pueden curar. Y esto no es una metáfora, ni una frase

Hipnosis y Anestesia

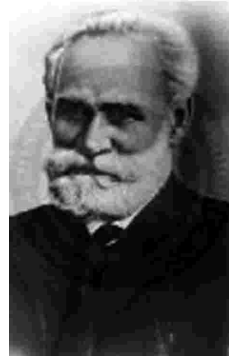
Desde tiempos inmemoriales la hipnosis se ha utilizado con fines médicos. Antes del descubrimiento de la anestesia, era utilizada comúnmente en cirugía. En Cuba desde el siglo XIX se reportan intervenciones quirúrgicas y estomatológicas bajo hipnosis.

Actualmente se utiliza de manera cotidiana en consultas de estomatología y en los salones de operaciones para apoyar o sustituir la anestesia. Además se ha demostrado que las personas que se operan con hipnosis tienen una recuperación más rápida y satisfactoria

“poética” sino un hecho que se ha constatado en múltiples investigaciones con técnicas avanzadas para el estudio del cerebro. Por ejemplo, hoy se sabe que las emociones negativas como la tristeza, la ira o el miedo afectan el funcionamiento del sistema inmunológico por lo que las personas que están bajo un intenso sufrimiento emocional o un estrés mantenido, también tienen más enfermedades y se demoran más en curarse de éstas. Por el contrario, la alegría de vivir y el bienestar se asocian a una mejor salud física.

Gran parte de lo que sentimos es por cosas que otros dicen o dejan de decir, o por cosas que nos decimos a nosotros mismos. Si somos insultados o nos dicen frases ofensivas, nos sentiremos tristes o irritados y esa “herida” emocional, también puede provocar “heridas” en nuestro cerebro y alterar todo el funcionamiento de nuestro organismo (fíjate que se habla de “frases hirientes”). Afortunadamente el cerebro tiene una gran plasticidad y logra recuperarse, pero no siempre ocurre de esta manera.

Estas mismas alteraciones ocurren cuando somos nosotros mismos quienes nos ofendemos diciéndonos frases como “soy una persona fea”, “no sirvo para nada”, “soy menos que los demás”, etc. Las personas enfermas de depresión suelen pensar estas cosas



Pavlov y los reflejos condicionados.

Un perro saliva y salta de alegría cuando su dueño se dirige a la cocina con un plato azul en la mano: el perro sabe que esa es una señal de que va a recibir comida.

Este es un ejemplo que frecuentemente se usa para explicar en qué consisten los reflejos condicionados. Un estímulo neutro por su naturaleza (en este caso, un plato azul) se ha asociado a un estímulo de valor para la supervivencia del organismo y que es por esa razón, fuente de placer, en este ejemplo: la comida.

De esta manera, un estímulo que originalmente no tenía valor como señal se convierte en lo que se denomina “estímulo condicionado” y el organismo responde a la presencia del mismo de igual manera que ante el estímulo con valor.

acerca de sí mismas y ese tipo de ideas agrava la enfermedad, por eso una parte importante del tratamiento consiste en enseñar al paciente deprimido a modificar la forma en que se habla a sí mismo. Así, es importante cuidar el vocabulario porque puede cambiar nuestro patrón de conducta y también el funcionamiento de nuestro organismo.

Pavlov planteaba que el estímulo condicionado más importante en los seres humanos es la palabra. Esto quiere decir que las personas reaccionamos a las palabras igual que ante los estímulos de la realidad. Por ejemplo, frases como ¡Fuego! o ¡Auxilio! son suficientes para ponernos en alerta y movilizarnos. Gran parte de la comunicación humana normal se basa en la sugestión porque sería demasiado engorroso y poco práctico tener que argumentar de manera racional todo lo que se dice. Por ejemplo, si ante el aviso de ¡Fuego! nos ponemos a esperar los argumentos que nos demuestren que realmente hay un incendio, es probable que tengamos que lamentarlo más tarde.

Para la autohipnosis, las sugestiones que nos demos deben ser claras, concretas, realistas, en positivo y en presente. Hay que eliminar las palabras que denoten duda, como por ejemplo “intentar”. Otras palabras que se han de eliminar del vocabulario hipnótico son: “no puedo”, “quizás” “para qué”. En definitiva, deben ser frases cortas, sin oraciones compuestas complicadas. Por ejemplo, ante una nueva tarea que creemos difícil, una sugestión apropiada sería decirnos sencillamente: “Cada vez lo hago mejor”. Puede que al principio esto no sea cierto, pero a la larga sí lo será.

1.4. Lo que dicen los científicos.

Los actuales avances de la Neurociencia han probado que durante la hipnosis cambia la actividad cerebral (Nota 3). Se ha demostrado que durante la relajación hipnótica (estado de calma y tranquilidad provocado por sugestiones que puede hacer el hipnotizador o puede hacerse la misma persona) algunas de estas áreas del cerebro se activan mientras que otras se “desconectan”, lo que se ha comprobado estudiando el funcionamiento cerebral

mediante técnicas modernas como la tomografía de emisión de positrones. O sea, que durante la hipnosis el cerebro está funcionando de una manera diferente a como funciona cuando estamos durmiendo o cuando realizamos otras actividades.

Aunque los fenómenos que ocurren en el cerebro son muy complicados, una manera sencilla de entender los resultados más actuales de la investigación sería decir que la hipnosis permite, por ejemplo en el caso del dolor, aliviar o eliminarlo mediante dos mecanismos: 1) la inhibición de la actividad de la corteza prefrontal que permite que la persona deje de “atender” al dolor y por tanto, no lo sienta. 2) la activación de la corteza posterior que permite que imágenes mentales se perciban como “reales”, sustituyendo a las sensaciones de dolor.

Estos mismos mecanismos ocurren de manera involuntaria en las situaciones de la vida cotidiana en que se producen fenómenos de analgesia como los explicados anteriormente (ejemplo del deportista que no siente el dolor durante el partido). Lo que ocurre es que, en la vida cotidiana, no tenemos la posibilidad de desencadenarlos de manera intencional, mientras que la hipnosis sí nos permite que voluntariamente, activemos el cerebro de la manera que nos conviene.

El Dr. David Cheek en su libro “Hipnoterapia Clínica”, afirma que la hipnosis es un mecanismo de defensa común a todos los animales. Cuando estamos heridos o amenazados, entramos en un trance hipnótico en el que disminuye la temperatura de la piel, la velocidad de la circulación sanguínea y se producen cambios en la respiración. Con la Autohipnosis se puede reproducir este trance fisiológico y disfrutar de sus ventajas terapéuticas.

1.5.- Mitos sobre la Hipnosis.

Enumerar todos los mitos y prejuicios que existen acerca de la hipnosis es una tarea que desborda el propósito de este libro, sin embargo, vamos a exponerte los más frecuentes porque es interesante que tú también los conozcas por si alguno forma parte de las ideas que tienes sobre este tema.

MITO N°1: Sobre el poder del hipnotizador.

Es uno de los mitos más frecuentes. Consiste en atribuir al hipnotizador de supuestos “poderes mágicos” responsables de la influencia que ejerce sobre el sujeto hipnotizado.

Esta creencia proviene de la Edad Media, en que los hipnotistas eran considerados brujos y condenados por la Inquisición. Desgraciadamente la creencia popular sigue siendo similar a la mantenida en el siglo XV, en parte porque los hipnotizadores “de espectáculo” hacen lo posible por reafirmarla. Así, algunas personas ven al hipnotizador como un mago dotado de poderes misteriosos y que tiene en sus manos (y en sus ojos, según creen algunos) el destino de personas más o menos influenciables.

Consecuencia de este mito es creer que se necesita tener dotes especiales para practicar la hipnosis, lo que lleva a muchas personas a abstenerse de utilizarla y genera temor e inseguridad en los que comienzan a interesarse en estas prácticas.

Sin embargo, la ciencia y la historia han demostrado que **CUALQUIER PERSONA PUEDE APRENDER A HIPNOTIZAR Y QUE TAMBIÉN PUEDE AUTOHIPNOTIZARSE.**

MITO N° 2: Sobre la pérdida de voluntad y control del sujeto.

Se trata de un mito vinculado con el anterior y que origina no pocos temores. Posiblemente sea uno de los que más han contribuido a las dificultades de la aceptación de la hipnosis como una técnica de intervención válida en salud.

No es cierto que el sujeto pierda el control sobre sus actos y tampoco es cierto que se abandone a la voluntad del hipnólogo pudiendo cometer actos contrarios a su sentido ético. La investigación científica ha demostrado que las personas actúan de manera inmoral o delictiva cuando el acto que se les propone es irrelevante para su propia ética, saben que no tendrán responsabilidad sobre lo que ocurra (el responsable es el hipnotizador) y además no se trata de cosas especialmente antisociales o delictivas. En este sentido, la hipnosis al igual que el alcohol, es una excusa para realizar determinados actos sin

tener que asumir la responsabilidad acerca de los mismos.

Lo que sí es cierto es que en el proceso hipnótico la persona hipnotizada siempre conserva su capacidad de decisión. Irving Kirsch, de la Universidad de Connecticut quien es actualmente uno de los investigadores más importantes en el campo de la hipnosis dijo *“lo que ocurre en la hipnosis depende de lo que la persona cree o supone que debe ocurrir”* . NO SE PUEDE HIPNOTIZAR A UNA PERSONA SI ELLA REALMENTE NO QUIERE Y DURANTE LA HIPNOSIS SOLO OCURRE LO QUE LA PERSONA HIPNOTIZADA DESEA QUE OCURRA.

MITO N° 3: Sobre que las personas susceptibles a la hipnosis son dependientes, débiles, crédulas o ignorantes.

Es falso porque TODAS LAS PERSONAS SE PUEDEN HIPNOTIZAR y está demostrado que la capacidad de hipnotizabilidad se desarrolla con la práctica. Según investigaciones realizadas en muchos países y culturas diferentes, aproximadamente el 70% de las personas se pueden hipnotizar fácilmente y el 30% restante son personas con problemas de comprensión o enfermedades mentales, con las que es necesario invertir más tiempo y esfuerzo

La investigación ha demostrado que las características más relacionadas con la susceptibilidad hipnótica son la capacidad de concentración en una experiencia interna y la capacidad de imaginar.

MITO N°4: Sobre los riesgos de la hipnosis.

Los miedos más comunes son: quedarse enganchado y no poder salir de ese estado y miedo a que la hipnosis provoque algún tipo de trastorno.

Al igual que ocurre con cualquier técnica de relajación, unas personas pueden necesitar más tiempo para salir de ese estado que otras, porque es un estado agradable y la gente desea prolongarlo. La experiencia clínica y la investigación demuestran que en los casos en que las personas “se han quedado enganchadas”

lo que ha ocurrido en realidad es que se han quedado dormidas o por alguna razón, han querido seguir hipnotizadas.

NO EXISTEN PELIGROS QUE PUEDAN ATRIBUIRSE AL ESTADO HIPNÓTICO EN SÍ MISMO porque ya explicamos que es un estado psicofisiológico que ocurre de manera espontánea en la vida cotidiana. A diferencia de muchos medicamentos, la hipnosis no tiene efectos secundarios nocivos.

MITO N°5: Sobre la dependencia paciente-terapeuta.

Este mito está relacionado con la creencia de que la hipnosis es mágica e incomprensible.

La hipnosis, debidamente entendida y aplicada, no genera mayor dependencia que la producida por la aplicación de otras técnicas psicoterapéuticas.

Precisamente debería producirse una tendencia opuesta, es decir, la independencia del sujeto puesto que lo cierto es que **LA HIPNOSIS SUPONE UNA HERRAMIENTA ÚTIL PARA EL PROPIO AUTOCONOCIMIENTO Y ESTÍMULO PARA LA AUTONOMÍA PERSONAL.**

Además, el hecho de que uno mismo pueda autohipnotizarse, echa por tierra la idea de que pueda haber “dependencia”.

MITO N°6: Sobre la Hipnosis como una forma de sueño.

Hay muchas formas de inducción o provocación de la hipnosis, pero sigue existiendo la creencia extendida de que la “verdadera hipnosis” es la que se produce mediante la repetición al sujeto de una serie de fórmulas (existen decenas diferentes) hasta provocar un estado similar al sueño.

Pero, como hemos visto con anterioridad, lo cierto es que la Hipnosis es considerada por los científicos como una experiencia natural que les ocurre a todas las personas en determinados momentos.

En conclusión, **NO ES CIERTO QUE HAYA QUE SUMIRSE**

EN UN ESTADO ESPECIAL DE SUEÑO PARA CONSIDERAR QUE SE ESTÁ EN TRANCE HIPNÓTICO.

MITO N°7: La hipnosis es una terapia psicológica.

Lo cierto es más bien que la Hipnosis es una herramienta terapéutica, coadyuvante de múltiples procedimientos médicos, psicológicos y de muchos otros ámbitos, como pueden ser la educación y el deporte. LA HIPNOSIS NO ES UNA TERAPIA EN SÍ MISMA.

MITO N°8: La Hipnosis tiene un poder ilimitado.

Es potente pero no puede con todo. Como toda técnica, su eficacia dependerá del tipo de problema y de las características de la persona, así como su compromiso con el cambio que desea se produzca.

Lo cierto es que la HIPNOSIS NO HACE CURACIONES MILAGROSAS. ES REQUISITO INDISPENSABLE LA COLABORACIÓN DEL SUJETO.

Aquí este requisito está garantizado, puesto que tú vas a inducirte la hipnosis, con la cual tendrás una participación absolutamente activa en el proceso.

1.6.- ¿Qué es la Autohipnosis?

Ya sabemos qué es y qué no es la hipnosis. Sabemos que no es sueño y que no es peligrosa. Sabemos que es una técnica para provocar de manera premeditada, un estado psicofisiológico que suele ocurrir de manera espontánea y que es beneficioso para el organismo.

Hablamos de autohipnosis cuando una persona se aplica hipnosis a sí misma. Es un procedimiento de autocontrol para mejorar el estado psicofisiológico del organismo y contribuir al logro de propósitos para tener mejor calidad de vida. Se basa en la aplicación de autosugestiones efectivas que permiten provocar de manera

premeditada y consciente, procesos psicológicos que suelen ocurrir de manera involuntaria, para utilizar estos procesos psicológicos¹ en obtener un mayor grado de bienestar y autocontrol. Es un procedimiento fácil de aprender y que cualquier persona puede practicar.

Muchas personas se autohipnotizan sin saber que lo están haciendo, por ejemplo, cuando estamos en una reunión aburrida y premeditadamente “echamos a volar” nuestra imaginación y nos pensamos en otro lugar más agradable, quizás recordando experiencias hermosas que hemos vivido antes, y llega un momento en que dejamos de oír al tedioso orador y nos olvidamos de donde estamos y quienes nos rodean.

Lo malo es que no siempre podemos hacer esto, y generalmente no lo conseguimos en los momentos en que más falta nos haría, por ejemplo, cuando estamos con insomnio, con exceso de preocupaciones, o cuando tenemos dolor. En las próximas páginas, aprenderás como poder lograr autohipnotizarte cada vez que lo necesites.

¹ Los procesos psicológicos son la atención, la memoria, el pensamiento, etc. En la autohipnosis, al igual que en muchos estados normales de la vida cotidiana, se produce un aumento de la concentración de la atención en uno mismo, en lo que se está sintiendo y pensando; se incrementa la fantasía y la imaginación, la persona puede concentrarse en recordar acontecimientos remotos, incluso cosas que creía haber olvidado.

SEGUNDA SESIÓN

FORMACIÓN PRÁCTICA. TRUCOS, PREPARACIÓN Y GUÍA DE AUTOHIPNOSIS

Ya ha quedado claro que la autohipnosis es un procedimiento de autocontrol, por tanto, será necesario desarrollar algunas habilidades que incrementen esa capacidad así como el autoconocimiento. A continuación te presentamos una serie de ejercicios que te permitirán utilizar de manera más eficiente tu imaginación, tu memoria, tu capacidad de atención, tu pensamiento y tus emociones.

Llamamos “trucos” a estos ejercicios no porque sean mágicos ni sean una forma de hacer trampa, sino porque enfocándolos como trucos, son más fáciles de aprender y recordar y porque, además, conllevan un componente de diversión y de juego que los convierten en actividades agradables.

2.1. Trucos y preparación

Truco 1: Cómo descubrir la forma en que mi cerebro prefiere procesar la información.

Decía el oráculo de Delfos “Conócete a ti mismo” porque en el autoconocimiento está el poder. Aunque la vida nos ha demostrado que no basta con el autoconocimiento para transformar la realidad ni para cambiar las cosas y las personas, no cabe duda de que, para la autohipnosis, conocerse a sí mismo va a facilitar las cosas. En definitiva, autohipnotizarte es una forma de comunicarte contigo y para conseguir una buena comunicación es muy útil conocerse.

La Programación Neurolingüística (PNL) es un enfoque que hoy día es utilizado como sistema genérico de aprendizaje o como terapia. Surge gracias a las investigaciones de dos jóvenes estadounidenses: Richard Bandler (informático) y John Grinder (lingüista), ambos además doctores en psicología, quienes se propusieron indagar sobre la causa de que los tratamientos de

varios terapeutas de gran éxito en Estados Unidos (Virginia Satir, Milton H. Erickson y Fritz Perls) alcanzaran mayor eficacia que los de sus colegas. Después de largas investigaciones, apoyándose en la observación sistemática, llegaron a la conclusión de que el procedimiento que empleaban estas personas, con excelentes resultados, era la utilización de un patrón de comunicación muy particular

La PNL plantea que se puede comprender cómo funciona nuestra mente a través de la metáfora del ordenador: se puede imaginar a la persona introduciendo datos en la computadora (cerebro) que procesa, almacena y actualiza esta información cuando las circunstancias lo requieren. Los datos son las experiencias sensoriales (lo que se oye, siente, palpa, saborea y se ve). Cuando se debe decidir sobre cómo actuar ante determinada situación, el cerebro selecciona los datos que de acuerdo a su experiencia, son más útiles para resolver el problema. Si los datos que tiene la computadora-cerebro- no son correctos, o si la experiencia que sirve de criterio para definir su importancia está mal, se tomarán decisiones erróneas.

La experiencia se organiza dentro del cerebro en forma de MAPAS PERSONALES. Así como un mapa de Europa es una representación bidimensional de esa zona del mundo, que nos sirve para orientarnos en él, los mapas personales son representaciones de la realidad que nos sirven para orientarnos en la vida.

De manera que no actuamos directamente sobre lo que acostumbramos a denominar “la realidad”, sino sobre una representación de ella, que es nuestro mapa personal. Cada persona es diferente, por lo tanto cada mapa de la realidad también lo es. Muchos conflictos surgen porque partimos del principio de que el otro posee las mismas referencias nuestras, usa los mismos itinerarios de pensamiento y, se supone, que debe saber lo queremos decir.

Cuando nos comunicamos con los demás, por lo general, no tenemos en cuenta el modo particular y único de selección de información que tiene cada persona, y nos aferramos a la creencia de actuar sobre la misma realidad que el otro, lo cual

es fuente de incomprensión y malentendidos. El primer paso consiste, pues, en agudizar la percepción para evitar las interpretaciones erróneas

Cada persona tiene un sistema de representación personal. Los 3 sistemas fundamentales de representación son: Visual, Auditivo y Kinestésico.

Las personas “Visuales” son aquellas que tienden a seleccionar, almacenar, codificar, decodificar y reproducir la información utilizando códigos visuales. Para que se comprenda mejor: una persona visual, cuando recuerda algo que ha leído, puede “ver” en su mente la página del libro en que estaba e incluso, la posición que el texto ocupaba en esa página. Utiliza palabras y frases como “veo lo que dices”, “mira lo que te digo”, etc. Una persona que piensa mediante imágenes generalmente habla rápido y en un tono ligeramente más alto, ya que las imágenes se suceden velozmente en el cerebro y hay que hablar rápido para no perder las ideas, lo que provoca cierta tensión muscular y una respiración algo agitada y superficial.

El tipo “Auditivo” recuerda mejor lo que ha oído que lo que ha visto, tiende a “escuchar” su interior, las imágenes se las presenta en forma de sonidos, palabras, etc. Las personas que piensan a través de sonidos tienden a tener una postura más relajada, con la cabeza recta o ligeramente caída porque están “escuchando” su interior, por ende el habla es más lenta y la respiración más pausada y rítmica. Suelen también hacer movimientos rítmicos involuntarios.

El tipo “Kinestésico” es aquel en que el sistema de representación que domina es el sensorial. Son personas que “sienten” sus recuerdos, ya sea en forma de sensaciones visuales,

Lo que ocurre cuando difieren los mapas personales...

Sirva de ejemplo el caso de una paciente que estaba ingresada en una sala de Dermatología por unas lesiones en piel que afectaban seriamente su apariencia física. La paciente pidió a su esposo que no fuera visitarla al hospital pues no quería que la viera así. Como el esposo creía que ella realmente no deseaba que la vieran, cumplió con esta petición; la paciente se deprimió pues creía que él debería haber sabido que en realidad ella quería que el la visitara y que no le importara que tuviera esas lesiones.

auditivas, olfativas, etc. Por esta razón, tenderán a tener la cabeza inclinada hacia abajo, postura más relajada y lenguaje más lento.

La tabla 1 ilustra el tipo de palabras que suelen utilizar con preferencia cada uno de estos tipos

Una conversación entre una persona visual y una kinestésica puede resultar muy frustrante para ambas, ya que la visual se sentirá impaciente ante la lentitud de la kinestésica quien, literalmente, “no podrá ver” por qué la otra tiene que ir tan rápido.

Debe quedar claro que ninguno de estos tipos es superior o inferior a otro, simplemente son formas particulares de procesar la información que, probablemente, tendrán una cierta determinación genética.

Para la autohipnosis, que es el tema que nos ocupa, es útil saber a qué tipo pertenecemos pues esto nos ayudará a elegir el tipo de sugerencias que vamos a usar. Con una persona visual, funcionarán bien las técnicas que se basan en imágenes, como la visualización, así como el uso de metáforas de tipo visual.

Tabla 1:

Ver	Auditivo	Kinestésico
A primera vista	Escuchar	Sentir
Evidentemente	Si oí bien	Sentido común
Visiblemente	Prestar oído	Los pies en la tierra
Claro	Con el oído alerta	Calor
Luminoso	Hacer el sordo	Tibieza
Esclarecer	Hacer eco	Frialdad
Aclarar	Campanada	El corazón en la mano
Objetivo	Estar a tono	Tomar a pecho
Perspectiva	Jugar con toda la gama	Contacto
Ilustrar	Grito agudo	Es como para
Pintoresco	Aullar	comérselo
Brumoso	Hablar, decir	Huele a...
Lúcido	Sonar falso, verdadero	Pesado
Clarividente	Oír	Liviano
Lugar común	Oír voces	Choque
Ilusión	Armonía	Asir
Espejismo	Orquesta	Tener olfato
Ver la vida color de rosa	Nota falsa	Experimentar
		resentir

Por lo tanto, una habilidad importante que tenemos que dominar es la de aprender a descubrir el tipo de sistema de representación sensorial que tenemos. Para identificar cuál es tu tipo te proponemos el siguiente ejercicio, para el cual necesitarás auxiliarte de una grabadora y un reloj.

EJERCICIO PARA IDENTIFICAR NUESTRO SISTEMA DE REPRESENTACIÓN SENSORIAL

Ponte en una posición cómoda y, a solas, “cuéntale” a la grabadora, como si estuvieras hablando con una persona amiga, las siguientes cosas :

- Qué hiciste ayer entre las 8.00 de la mañana y las 13.00 horas (emplea para esto aproximadamente 3 minutos)
- Una experiencia agradable que tuviste la semana anterior (emplea para esto aproximadamente 10 minutos)
- Una experiencia desagradable (pero no horrible ni dolorosa, solo molesta o desagradable) que tuviste en tu infancia (emplea para esto aproximadamente 3 minutos)

Escucha atentamente la grabación para que identifiques qué tipo de expresiones utilizas con mayor frecuencia para describir tus experiencias y recuerdos.

En caso de que no tengas grabadora, no te preocupes, coge papel y lápiz y responde a cada una de estas preguntas, empleando el mismo tiempo, y escribiendo sin pensar, rápidamente, sin apenas levantar la cabeza ni el lápiz del papel, como si estuvieras escribiendo de manera automática. No te pares a pensar si estás poniendo o no tonterías. Al acabar, lee el texto e identifica las expresiones que utilizas con más frecuencia.

Truco 2. Cómo evocar sensaciones con la Imaginación.

Estamos felices cuando nos pasa algo agradable o deseado,

tristes cuando sufrimos una pérdida o decepción, con hambre si no hemos comido lo suficiente, con sed si llevamos algún tiempo sin consumir líquidos o nuestro cuerpo ha gastado la reserva que teníamos, con tensión si tenemos un examen o esperamos por algo importante, en fin, tenemos la costumbre de que las cosas que sentimos estén provocadas por estímulos provenientes de nuestro entorno. Pero también sentimos alegría cuando recordamos un momento feliz que ya pasó, tristeza si evocamos la pérdida de un ser querido que ocurrió años atrás, se nos hace la boca agua cuando recordamos una comida que nos gusta mucho, nos ponemos en tensión solo de imaginar ciertas situaciones que nos asustan, aunque sepamos que no vamos a enfrentarnos a ellas. En otras palabras, también podemos sentir cosas ante estímulos que provienen de nuestra mente.

El término ANCLAS fue propuesto por la PNL para referirse a cualquier estímulo (externo o interno) que dé acceso a un estado emocional. La mayoría de las anclas se establecen de manera espontánea. Por ejemplo: el timbre del despertador nos ayuda a pasar del sueño a la vigilia; en la escuela, el timbre que anuncia el final de las clases nos conduce del estado de atención y concentración en la tarea intelectual, a uno de relajación y desenfado, pues indica que ya se terminó la clase. En ambas situaciones, el timbre se ha convertido en un ancla.

Anclas famosas en la literatura:

En la famosa novela de Proust “Por el camino de Swam”, el sabor de una rosquilla mojada en el té, evoca al personaje sus estados de ánimo durante su infancia, sus temores y amores infantiles, su perplejidad ante la complejidad de las reacciones de los adultos, etc.

Escuchamos una melodía que en una ocasión importante oímos junto a la persona amada, y podemos revivir las emociones de aquel momento. Esa melodía es también un ancla. Es decir, que tanto imágenes mentales, como un olor, un sabor determinado, etc., nos evocan estados que estuvieron en el pasado asociados con ellas.

Estas anclas, que se producen de manera espontánea, también

pueden y deben utilizarse para la autohipnosis. La estrategia para lograrlo es asociar un estímulo con el estado que se desea evocar. Cuando en hipnosis, el hipnotizador da la sugestión posthipnótica de que la persona volverá a recuperar ese estado cuando el terapeuta diga o haga tal o cual cosa, se está estableciendo un ancla.

Una forma de establecer anclas es recordar o imaginar un estado determinado e identificar una señal que se asocie al mismo: puede ser una señal interna (visual, auditiva o kinestésica) o una señal externa. Por ejemplo, para evocar la sensación de relajación y paz la persona puede acudir al recuerdo de unas vacaciones en la playa y después escoger una ancla visual interna (la imagen mental) o un ancla auditiva externa (el sonido de las olas cuando mueren en la arena), que automáticamente la llevará al estado de relajación. Esto se debe practicar varias veces, hasta que el estado se logre evocar sin ninguna dificultad.

EJERCICIO PARA APRENDER A ESTABLECER ANCLAS:

Vamos a hacer ahora, paso a paso, un ejercicio para establecer un ancla que, en este caso, va a ser la sensación de calor y de tener las manos pesadas.

Para hacerlo, debes auxiliarte de un recipiente donde pongas agua caliente pero que no queme.

En sentido general, la experiencia práctica consiste en producir la sensación real que queremos después provocar mediante autosugestión. Con este ejercicio podrás después evocar la sensación de calor y pesadez en las manos y, para eso, primero tienes que conocer y concentrarte en esa sensación para después poder recordarla. Así pues, lo primero que vas a hacer es meter las manos en el recipiente de agua caliente. Te concentrarás en la sensación de calor que invade tus manos, mirarás tus manos dentro del agua y volverás a concentrarte en el agradable calor que sientes y en que tus manos pesan cada vez más. Las sientes calientes y con peso. Por último aprenderás a tener esa sensación de calor y pesadez ante una señal como por ejemplo la frase “manos calientes” o la imagen de tus manos en el agua o ambas cosas, la frase y la imagen.

Hagamos este ejercicio paso a paso.

Paso 1: selecciona la señal que quieres utilizar para evocar la sensación a partir del diagnóstico que ya te hiciste con respecto a tu sistema sensorial representativo: por ejemplo, si eres una persona predominantemente visual, puedes seleccionar como señal el recordar la imagen de tus manos dentro del agua. Si eres una persona predominantemente auditiva, puedes asociarlo a decir en voz baja la frase “manos calientes”. Si el predominio es quinesésico puedes asociarlo a la sensación de tener las manos dentro del agua tibia. También puedes combinar varias de estas señales, por ejemplo decir en voz baja “manos calientes” mientras visualizas la imagen de tus manos dentro del agua.

Paso 2: En posición relajada sostén sobre tus piernas el recipiente con agua caliente y mete en él tus manos, lentamente. Concéntrate en el agradable calor que sientes, concéntrate en que tus manos están cada vez más calientes, con una agradable sensación de pesadez. Permanece así el tiempo que puedas y antes de que se enfríe el agua, saca las manos muy lentamente.

Paso 3: Aparta el recipiente y concéntrate en sentir el calor y pesadez de las manos cuando ya están fuera del agua pero como si siguieran dentro. Trata de volver a sentir en las manos las mismas sensaciones que tenías cuando las tenías dentro del agua caliente. Si no lo logras a la primera, repite el paso anterior y éste dos veces más.

Paso 4: ANCLAJE : Rememorar la sensación de manos calientes y pesadas mientras la haces coincidir con la señal escogida en el paso 1. Por ejemplo, si escogiste la imagen de tus manos dentro del recipiente con agua caliente, ahora tienes que sentir el calor y pesadez solo con imaginarlo. Repite este ejercicio todas las veces que necesites hasta que logres que, ante la señal (imagen de tus manos en el agua), aparezca la sensación (calor y pesadez en las manos).

Paso 5 : Generalización

- Generalización a otras posturas: Repite el paso 4 en otras posturas, de estar en una silla pasa a acostarse, luego a caminar. Antes de cada cambio de postura rememora el paso 4.
- Generalización a otros contextos: Repite el paso 4 en otras habitaciones y ante la presencia de otras personas, sin que ellas sepan que estás haciendo el ejercicio.

Todo este proceso se puede hacer de manera muy rápida, en una sesión de 10 ó 15 minutos se pueden lograr todas las fases, aunque hay personas que pueden necesitar más tiempo e incluso varias sesiones. Eso no es importante.

Una vez que hayas logrado el paso 5 ya no es necesario pasar por las fases anteriores, pero debes repetir el paso 5 cada vez que puedas, en diferentes contextos pues la práctica aumentará la fuerza del ancla.

Ya puedes evocar la sensación de calor y pesadez en las manos utilizando un ancla (la imagen de tus manos en el agua caliente) y esto podrás hacerlo en cualquier circunstancia. Las sensaciones de calor y pesadez se usan con mucha frecuencia para inducir relajación porque cuando una persona está relajada, siente el cuerpo pesado y cálido, y le cuesta moverlo.

Truco 3: Cómo utilizar los estados de “trance” de la vida cotidiana

Según Ernest Rossi, un conocido investigador en el campo de la hipnosis, cada 90-120 minutos, se producen oscilaciones en la actividad vigil, caracterizadas por una fase de actividad y una de descanso, con un predominio de actividad del hemisferio no dominante y de actividad parasimpático (Nota 4). De acuerdo con esta teoría, todas las personas experimentamos varias veces al día estados “especiales” de conciencia en los que nos encontramos viviendo un período natural de introversión y falta de capacidad

de responder a las situaciones sociales.

Este estado es muy fácil de identificar y el ejemplo típico es cómo nos sentimos al mediodía, después de una comida abundante: la persona se nota lenta y lo que desea es echarse una siesta, nota que se le pueden escapar cosas que están ocurriendo a su alrededor porque se está, como decían nuestros abuelos, en “la luna de Valencia”. Este estado no sólo ocurre después de comer, por supuesto, sólo pusimos éste ejemplo para facilitarte la comprensión. Recordemos cuantas veces al día, después de llevar varias horas en absoluta concentración sobre una actividad, sentimos que baja el ritmo, que necesitamos una pausa, o alguien nos lo hace notar. En esos momentos, nuestro organismo está psicofisiológicamente apto para asimilar de manera fácil las sugerencias, en especial las relativas al descanso y la relajación. A fin de cuentas, solo le sugeriríamos a nuestro cuerpo y a nuestra mente, que hagan lo que están deseando y comenzando a hacer.

Por lo tanto, te sugerimos que prestes atención a tu cuerpo y aprendas a identificar estos estados de “trance” natural, para que aproveches esos momentos para realizar la autohipnosis.

Truco 4: Como utilizar la respiración para favorecer estados de relajación.

Los estados de relajación que se caracterizan por una disminución de la atención hacia los estímulos externos, un incremento de la atención hacia el estado interno, sensaciones agradables de paz, tranquilidad y serenidad, y una actitud de “dejarse estar”, favorecen la sugestibilidad. Por eso, muchas técnicas de inducción hipnótica buscan propiciar este tipo de estados y muchas veces se auxilian de ejercicios respiratorios, cuyo origen, muy remoto, hay que buscarlo en tradiciones de la India, China y Japón.

Las técnicas basadas en el control de la respiración se inspiran en los ejercicios respiratorios del Yoga y el budismo Zen. Fueron popularizadas en la Medicina occidental por Benson, un científico norteamericano. Su objetivo es facilitar el control voluntario de la respiración y automatizar ese control para que pueda ser

mantenido hasta en las situaciones de mayor estrés. Son de fácil aprendizaje y se pueden utilizar en cualquier situación para controlar la activación fisiológica

Estas técnicas parten del valor que tiene la respiración correcta, ya que las condiciones de vida actuales con frecuencia favorecen el desarrollo de hábitos poco adecuados: las posturas incorrectas, las ropas, los ritmos de vida y especialmente las situaciones de estrés facilitan patrones respiratorios caracterizados por un ritmo acelerado y una escasa intensidad, con una respiración parcial y más superficial, lo que provoca menor oxigenación de los tejidos, mayor trabajo cardíaco y una mayor intoxicación del organismo, con la consecuente fatiga física, ansiedad y depresión. De aquí que un control más adecuado de la respiración sea una de las estrategias más sencillas para hacer frente a las situaciones de estrés y favorecer al organismo, modulando la activación fisiológica excesiva

El siguiente es un ejercicio de respiración muy sencillo, que te permitirá lograr aflojar tensiones y sentir mayor relajación de una manera muy fácil.

EJERCICIO RESPIRACIÓN NATURAL COMPLETA (RNC):

1. Se respira por la nariz. Al inspirar, se llenan primero las partes más bajas de los pulmones, presionando el abdomen hacia fuera.
2. Luego, se llena la parte media de los pulmones.
3. Por último, se llena la parte superior de los pulmones mientras se eleva ligeramente el pecho y se mete el abdomen hacia dentro.

Estos 3 pasos pueden desarrollarse en una única inhalación suave y continuada.

Debe mantenerse la respiración unos segundos y espirar lentamente relajando abdomen y tórax, expulsar el aire por la boca suavemente con los labios ligeramente abiertos, como si fuera un silbido pero sin el sonido.

2.2. Condiciones para la práctica de la autohipnosis

Aunque ya hemos visto que no se necesitan condiciones especiales para la hipnosis, cualquier entorno que favorezca la concentración de la atención nos ayudará a lograr de una manera más fácil la autoinducción.

Para aprender esta técnica se recomiendan ciertas condiciones ambientales mínimas:

- Bajo nivel de ruido ambiental
- Temperatura agradable e iluminación preferentemente atenuada.
- Deben evitarse susurros, interrupciones bruscas, conversaciones y desplazamientos de personas ajenas

Debes hacer el ejercicio sin presión de tiempo, o sea, escoger para realizarlo un día que sepas que puedes dedicar tranquilamente una hora al aprendizaje del ejercicio de autohipnosis, sin temor a interrupciones.

OJO: No escojas para aprender este ejercicio un momento en que estés con preocupaciones, dolores, con hostilidad, triste o tengas algún tipo de molestia. Por el contrario, debe ser un momento en que estés con el ánimo sereno, de buen humor y con deseos de experimentar nuevas cosas. Lo ideal es que lo hagas cuando sabes que estás en un estado de “trance cotidiano”, pero esto no es imprescindible para el aprendizaje.

Después de que domines la autoinducción podrás evocar el estado de autohipnosis en cualquier circunstancia.

¿Qué es lo que va a pasar?

Nada raro, solo sentirás lo que tú quieras sentir. Lo más probable es que disfrutes de una experiencia de relajación y tranquilidad similar a la que has tenido en otros momentos: descansando a la orilla del mar, sumergiéndote en un baño de agua caliente, o estando tranquilamente ante un bonito paisaje. Fíjate que estamos ejemplificando estados de tranquilidad, paz,

relajación, comodidad, en los que se está en una postura contemplativa, de “dejar pasar las cosas”, sin esforzarse, solo disfrutando. En ese estado se está completamente despierto y en pleno dominio de todas tus facultades, puedes interrumpirlo cuando desees, aunque probablemente no tengas muchos deseos de hacerlo. Puede que te surjan deseos de dormir un rato o puede que no, eso no es importante para la autohipnosis, así es que tú decidirás lo que prefieres hacer.

De hecho, si ya has realizado los ejercicios que te propusimos en el epígrafe Trucos, has vencido las tres cuartas partes de la autohipnosis que te enseñaremos, habrás experimentado sensaciones similares a las descritas y te resultará muy fácil el aprendizaje. Te sugerimos que si no has practicado los trucos, lo hagas antes de comenzar el ejercicio de autohipnosis.

Realmente, el tiempo que consumirás en aprender este ejercicio de autohipnosis si ya dominas los anteriores, será muy breve, apenas unos minutos. Si lo has dejado todo para el final y ahora es el momento que has escogido para practicar los ejercicios, quizás te tome más tiempo, alrededor de media hora, por eso te sugerimos en el epígrafe anterior que no intentes hacer el ejercicio si no dispones de al menos una hora de tranquilidad, pues aunque seguramente no necesitarás tanto tiempo, no es conveniente aprender nada (y mucho menos una técnica de autocontrol) bajo presión.

Antes de comenzar el ejercicio, asegúrate de que no tienes expectativas desmesuradas y poco realistas, ni tampoco temores como los que describimos en la primera sesión sobre los mitos acerca de la hipnosis. Recuerda que la autohipnosis es autosugestión, si tú crees que vas a sentir deseos de volar, probablemente lo sientas aunque, por supuesto, no volarás.

Esta es una cita contigo, con el interior de tu mente, todo lo que ocurrirá pasará en tu mente, porque tú crees que va a pasar y quieres que pase, por tanto, tú tienes el poder de iniciar e interrumpir el proceso cuando lo desees y de profundizar en la sensación de paz y relajación hasta el nivel que desees.

Como verás a continuación, el ejercicio de autohipnosis es una combinación de ejercicios que describimos en los trucos anteriores junto con otras técnicas como la imaginiería y la respiración, nada espectacular ni raro.

La meta del ejercicio es lograr que las manos se sientan tan calientes y pesadas y tú te sientas con tanta comodidad que para lograr levantarlas tengas que realizar un esfuerzo físico que en ese momento no estés en disposición de hacer porque no lo desees.

La dificultad para elevar las manos en estas condiciones es la señal de que habrás logrado un nivel de relajación suficientemente profundo como para que tenga beneficios directamente en el organismo, por lo que el ejercicio termina por ahora en este punto. En la próxima sesión aprenderás como puedes utilizar este estado para ayudarte a resolver diferentes problemas o lograr ciertos propósitos.

El ejercicio que te enseñaremos a continuación está diseñado para lograr un estado de relajación.

La RELAJACIÓN es el estado psicofisiológicamente opuesto al estrés. Produce los siguientes cambios en el funcionamiento del cuerpo:

- Disminución de la tensión muscular
- Disminución de la frecuencia e intensidad del ritmo cardíaco
- Aumento de la vasodilatación arterial con el consiguiente incremento en el riego sanguíneo periférico y en la oxigenación celular (es decir, mejora la circulación de la sangre)
- Mejora la respiración (disminución de la frecuencia, aumento de la intensidad, regularidad del ritmo inspiratorio-espiratorio, disminución del consumo de oxígeno y eliminación del dióxido de carbono, sin cambios en el cociente respiratorio)
- Disminución de la actividad simpática, con un mejor funcionamiento de los nervios que controlan el funcionamiento de los órganos internos (sistema digestivo, respiratorio, cardiovascular, etc.)
- Disminución en los niveles de secreción de adrenalina y

noradrenalina, que son hormonas que se activan cuando la persona está estresada.

Además de estos cambios fisiológicos específicos se han descrito modificaciones generales, tales como: disminución en el metabolismo basal, disminución de los índices de colesterol y ácidos grasos en el plasma, incremento del nivel de leucocitos con mejora en el funcionamiento inmunológico, incremento en los ritmos alfa y en los ritmos theta cerebrales que son ritmos asociados a la tranquilidad y el bienestar.

La relajación también produce efectos psicológicos favorables, fundamentalmente disminución de los niveles de tensión y ansiedad y aumento de la sensación de tranquilidad y confort, que se consolida a través de la sistematización del aprendizaje.

Por todos los efectos descritos anteriormente, la relajación es frecuentemente utilizada para el control y reducción de las reacciones de ansiedad y, por extensión, en el tratamiento de aquellos trastornos en donde existe una excesiva activación autonómica (trastornos por ansiedad, insomnio, trastornos psicofisiológicos, dolor, etc). Además de estos efectos las técnicas de relajación favorecen otros procesos de carácter más cognitivo: el aumento de la sensación subjetiva de bienestar, la focalización y reorientación de la atención y mayor autocontrol.

Así que cuando domines este ejercicio de autohipnosis podrás rápidamente provocarte un estado de relajación que te permitirá

- Sentir bienestar y tranquilidad
- Eliminar o disminuir sentimientos de tensión, ansiedad, miedo, rabia o malestar
- Dormir mejor
- Mejor funcionamiento psicofisiológico general del organismo con efectos beneficiosos para la salud.

Esta autohipnosis la puedes practicar cuando quieras y con la frecuencia que quieras. No tiene contraindicaciones ni efectos secundarios negativos. Cuando domines la técnicas, podrás hacerla en cualquier lugar: en tu trabajo, en tu casa, en una reunión, de manera rápida y sencilla y sin que la gente se de cuenta.

¿Todo preparado?...pues comencemos,

2.3. Autohipnosis

Preparación:

1. Cerciórate de que la habitación en que realizarás el ejercicio tiene un nivel de ruidos bajo y la temperatura agradable. Si es posible atenúa la iluminación (una penumbra grata) y si lo deseas, pon en un tono bajo alguna pieza musical instrumental (sin letra) de tu elección que sea suave y melodiosa.
2. Adopta una postura cómoda, sobre un sillón confortable con respaldo o también puedes acostarte boca arriba en una superficie acolchonada. No te compliques creando condiciones especiales, tu sillón favorito o tu cama, es el mueble ideal.
3. Abandona las preocupaciones y trata de dejar tu mente libre, no te esfuerces por no pensar, simplemente deja que la cadena de pensamientos fluya a donde quiera. No te concentres en nada, salvo en sentirte lo más cómodamente posible.

Ejercicio:

Lee la Guía de Autohipnosis que te presentamos a continuación. No tienes que aprenderla de memoria ni decir las palabras textuales, solo debes aprender en líneas generales lo que vas a hacer para después practicarlo a tu manera.

GUÍA DE AUTOHIPNOSIS

Disfruta la comodidad y el sosiego. Haz una respiración lenta y profunda mientras evocas el ancla que has elegido y ya sabes usar para sentir las manos calientes y pesadas. Piensa que tú sabes

que mientras más calientes y pesadas sientas las manos, más cómodamente te sentirás y viceversa. Si lo deseas, puedes cerrar los ojos.

Permanece sin moverte porque la quietud trae consigo la calma.

Continúas con la respiración profunda. Inspira por la nariz y espira por la boca, lentamente, como has aprendido. Durante todo el ejercicio te mantendrás respirando suavemente, hinchando el vientre, llenando tus pulmones y expulsando el aire despacio.

Concéntrate durante un tiempo en que cada vez te sientes más cómodamente y con mayor sensación de relajación, mayor tranquilidad y las manos, que están reposando, las sientes cada vez más calientes y pesadas.

Están tan agradablemente cálidas y pesadas que no tienes deseos de levantarlas, claro que tu sabes que si quisieras lo harías, pero no deseas hacerlo porque cada vez te sientes con mayor relajación, más tranquilidad y tu manos están cada vez más calientes y pesadas.

En este estado de relajación y bienestar trae a tu pensamiento algún recuerdo agradable, de alguna situación en el que disfrutaste mucho y te sentiste feliz. Saborea con tu imaginación aquel recuerdo durante un rato, no importa cuanto, el que tú desees. Concéntrate en los detalles, en los colores, sonidos, olores. Déjate llevar hasta allí con tu imaginación.

Vuelve a concentrar tu atención en tus manos calientes y pesadas e intenta levantar una de ellas, sin esforzarte. Si no lo consigues, felicítate y disfruta ese estado de paz y bienestar.

Cuando desees terminar, haz dos o tres respiraciones profundas, mueve los dedos de las manos, poco a poco y desperézate lentamente, como si estuvieras despertando de un sueño reparador, estírate, puede que tengas deseos de bostezar.

.....

Como te habrás dado cuenta, la autohipnosis que te proponemos es un proceso que tiene cinco pasos:

- 1) Adoptar una posición cómoda y desencadenar la

RELAJACIÓN mediante la respiración completa y el ancla de manos calientes y pesadas. Mientras lo haces, repite mentalmente frases similares a las que aparecen en la guía: mis manos están calientes y pesadas, siento cada vez mayor comodidad y relajación... pero sin obsesionarte, sin seguir un orden, simplemente deja que las frases lleguen a tu mente y si no llegan, pues no hay problema, siente el placer de estar descansando, relajadamente, y siente tus manos cálidas y pesadas

2) Cuando sientas la relajación , evoca un recuerdo agradable

3) Cuando decidas terminar de recordar o imaginar la situación agradable, vuelve a atender a tus manos para que te des cuenta que pesadas y agradablemente cálidas están.

4) Intenta levantar una mano, pero sin mucho esfuerzo. Notarás que te cuesta y si es así, ya has logrado un adecuado estado de trance

5) Disfruta ese estado durante un rato y para terminar, haz dos o tres inspiraciones profundas, mueve los dedos y poco a poco, deperézate.

Cuando tengas la seguridad de que tienes clara la idea de lo que vas a hacer, cierra el libro y practica el ejercicio

Generalización:

Durante 3 días seguidos, practica este ejercicio en las condiciones y lugar en que hiciste el ejercicio por primera vez, varias veces al día (puede ser en la mañana, la tarde y la noche) para que cada vez consigas la relajación más rápidamente.

Cuando lo logres con facilidad y rapidez, practica el ejercicio en lugares y condiciones diferentes.

SEGUNDA PARTE: EJERCICIOS PRÁCTICOS. Cómo utilizar la autohipnosis para...

LOGRAR UNA META

En la vida nos trazamos metas, propósitos y en muchas ocasiones, para lograrlos, tenemos que hacer cosas que no nos sentimos muy capaces de hacer o que no deseamos hacer. No todo lo que deseamos lograr depende de nuestro esfuerzo, hay cosas que escapan a nuestro control, pero hay ciertas cosas que en gran parte dependen de nosotros mismos y en particular, de una cualidad que conocemos como Autocontrol.

Autocontrol significa tener el control de lo que se hace y, en cierta medida, de lo que se piensa y se siente. Decimos en cierta medida, porque a veces no es posible evitar que ciertas ideas o sentimientos nos invadan, PERO SÍ ES POSIBLE EVITAR QUE ELLAS NOS DOMINEN. No porque sienta enfado tengo derecho a gritar y a ofender a alguien, no porque esté triste me voy a lanzar a llorar sin consuelo en un lugar inapropiado.

Autocontrol es privarse de hacer cosas que se desean porque se sabe que no deben hacerse, o hacer cosas que no se desea porque se sabe que deben hacerse. Por ejemplo, quizás sea difícil que una persona sedentaria tenga ganas de levantarse temprano para hacer ejercicios, pero aunque no lo desee, si tiene buen autocontrol lo hará si está convencida de que será bueno para ella; y con el tiempo, aprenderá a disfrutarlo.

El autocontrol es una cualidad que se desarrolla con la práctica. Los adultos en general tenemos la capacidad de autocontrol, que no es más que la capacidad para posponer la satisfacción inmediata de una necesidad menos importante con el fin de lograr la satisfacción de otras necesidades más importantes. Por tanto, un requisito básico para lograr un buen autocontrol es tener claro cuáles son las cosas más importantes para la persona.

Esto quiere decir que la AUTOHIPNOSIS SOLA NO PROPORCIONA AUTOCONTROL, si bien es una herramienta que ayuda a incrementarlo porque si has practicado exitosamente el ejercicio anterior, te habrás demostrado que eres capaz de experimentar un estado de relajación por tu propia voluntad.

Ahora bien, fíjate que **NO TUVISTE QUE ESFORZARTE PARA LOGRAR LA RELAJACIÓN**, sólo hiciste ciertas cosas que provocaron ese estado. O sea, que el Autocontrol no necesariamente es sinónimo de “fuerza de voluntad”. Es cierto que la fuerza de voluntad ayuda a lograr el autocontrol, pero con voluntad solamente no se logra. **LO QUE DETERMINA EL AUTOCONTROL ES LA MOTIVACIÓN**, por lo que repetimos que es importante tener claro cuáles son las cosas más importantes para cada persona.

Este libro no te puede ayudar a que sepas lo que realmente quieres y te conviene, es solo un libro, no un oráculo ni un sistema adivinatorio. Y la autohipnosis sólo te ayudará a incrementar el autocontrol si realmente quieres incrementarlo, si realmente tienes el convencimiento de que quieres lograr un propósito y de que eso es verdaderamente importante para ti.

Si ya tienes claras tus metas y aspiraciones, la autohipnosis te puede ayudar (sólo ayudar) a conseguirlas porque permitirá que tu mente inconsciente colabore con tu voluntad y tu conciencia².

.

Primer paso: definición del propósito

Generalmente nos planteamos las metas en términos generales, por ejemplo, obtener la graduación universitaria, mantener mi relación de pareja, llevarme bien con mis hijos, etc. La autohipnosis no puede ayudarte a lograr estas cosas tan generales que dependen de muchos factores, pero sí te puede ayudar a “estudiar todas las noches” que es un comportamiento que puede contribuir a que termines satisfactoriamente tus estudios, a “hablar en buena forma a mi pareja” que es algo que ayuda a la estabilidad y felicidad de la relación o a “reconocerles a mis hijos sus buenas acciones” lo que sin duda hará que te lleves mejor con ellos. Por tanto, lo primero es que defines tu propósito en términos de una conducta concreta que desees hacer. Por ejemplo, si tu meta es adelgazar

² Muchas cosas que nos ocurren se deben a que inconscientemente las provocamos. Por ejemplo, una persona puede proponerse conscientemente levantarse temprano en la mañana, pero inconscientemente no desea hacerlo, así que no escucha el sonido del despertador. Con la autohipnosis lo que vamos a lograr es “introducir” en el inconsciente el propósito para evitar que “nos traicione”.

20 libras, puedes proponerte como conducta concreta “comer más vegetales y menos carbohidratos”.

Escoge solamente un propósito, que debe ser preferiblemente, un comportamiento concreto que te propones realizar sistemáticamente y que te ayudará a conseguir tu meta.

Segundo paso: selección de la sugestión:

Un científico francés llamado Emilio Coué (Nota 5) creó una técnica autosugestiva que resulta muy útil para ayudarnos a conseguir estas metas concretas y que consiste en repetirse mentalmente una frase corta sobre lo que se quiere lograr, por ejemplo, “quiero estudiar todas las noches”. Esta simple frase se repite mentalmente muchas veces, sin un esfuerzo de concentración particular, como si fuera una letanía o una cancioncilla de esas que “se te pegan” al escucharla de manera ocasional.

Para la autohipnosis, vas a elaborar una frase sencilla que enuncie la conducta concreta que quieres conseguir.

Las frases deben ser claras, concretas, realistas, en positivo y en presente. Hay que eliminar las palabras que denoten duda, como por ejemplo “intentar”. Otras palabras que se han de eliminar del vocabulario hipnótico son: “no puedo”, “quizás” “para qué”. En definitiva, deben ser frases cortas, sin oraciones compuestas complicadas.

Tercer paso: autohipnosis más repetición de la frase sugestiva

Practica el ejercicio de autohipnosis, cuando hayas llegado a la fase del proceso en que te cuesta levantar el brazo, comienza a repetirte mentalmente la frase seleccionada de manera mecánica, sin esforzarte, como una “cantaleta”.

Permanece un rato disfrutando de la relajación mientras tu mente repite mecánicamente esta frase. Termina el ejercicio cuando lo desees de la manera que se te explicó en la sesión anterior.

Cuarto paso: generalización

Durante el día, mientras realizas cualquier actividad (andar por la calle, hacer las tareas domésticas, escuchar música, etc.) repite de manera mecánica la frase seleccionada y evoca el estado de tranquilidad y relajación.

DEJAR DE FUMAR

Vamos a presentar aquí un programa resumido que está basado en el que aparece en el primer libro de la Colección Salud y Desarrollo y cuyo título es “1 hora de Hipnosis para dejar de fumar”.

Pasos previos :

1º Lo más importante para conseguir dejar este hábito es desearlo de verdad. No importa que creas que es difícil o que no lo vas a conseguir, pero si es necesario que quieras dejarlo de forma ineludible.

2º Decidir el día en que vas a proceder a hacer la Autohipnosis para dejar de fumar. Marcarlo bien grande en el calendario y comunicarle a todo el mundo, muy en serio, que a partir de ese día ya no vas a fumar nunca más. Será tu Gran Día.

3º Practicar Relajación todos los días, al menos y como imprescindible, los 6 días antes de que llegue el Gran Día señalado en tu calendario para dejar de fumar. Todos los días acabarás el ejercicio visualizándote en un lugar muy agradable para ti, un espacio que te proporcione sensación de seguridad. Practica la visualización concentrándote en detalles concretos de lo que ves (colores, olores, sonidos, formas...). Siempre será el mismo lugar, para que te sea cada vez más fácil acudir ahí con tu imaginación.

4º Cambiar el lenguaje interno. Las 5 noches anteriores a la noche del Gran Día, al acostarte te hablarás de forma diferente a como lo hacías hasta ahora. Te dormirás diciéndote “a partir del día....dejo de fumar” “me resultará sencillo” “por fin estaré libre del cigarrillo” “me voy a sentir muy bien”..... y así, te dirás cosas como éstas, repitiéndolas y repitiéndolas hasta que te duermas. Pero no como un lorito que no

sabe lo que dice. Te las dirás de forma contundente, visualizándote bien en cada una de las acciones que nombras o con los sentimientos que te atribuyes. Cada frase dicha internamente (con el pensamiento) o de viva voz, será lenta y muy potente.

Si crees que repetirte las cosas no funciona, ¿por qué crees que la publicidad se basa en ese principio precisamente?

Elige las palabras que vas a decirte porque se sabe que tienen un efecto real en la actividad neurológica y un impacto mayor cuando se emiten justo antes de dormirse.

5º Analiza tu hábito. Lleva un Registro durante los 6 días antes del Gran Día. Cada cigarrillo que enciendas, lo anotarás en una libreta exclusiva para este tema (que sea pequeña, para poder llevarla contigo todos estos días de la deshabituación). Pondrás la hora en que lo enciendes, si lo fumas todo o lo dejas consumirse en el cenicero y si lo disfrutas o estás sufriendo por si te ven. También anotarás qué estabas haciendo en el momento de encenderlo. Así podrás saber a qué asocias el cigarrillo fundamentalmente. Por ejemplo, al descanso, a la charla con amigos, al café, al alcohol, a hablar por teléfono, a conducir, a ver la TV, al aburrimiento, al nerviosismo, al cansancio, a escuchar música, a las comidas, etc.

Tener esta información te ayudará a planificar trucos para cuando ya no tengas el cigarrillo a mano. Por ejemplo, si observas en tu registro que siempre enciendes un cigarrillo después de comer, puedes ir pensando ya un truco para cuando no fumes. Por ejemplo, anotar “después de comer levantarme enseguida de la mesa y lavarme los dientes”. Ve preguntando trucos que ha utilizado gente que ha dejado de fumar e ideas que a ti se te ocurran como incompatibles con el acto de fumar y ve anotando en la libreta para que no se te olviden cuando lleguen

esos momentos.

6º Infórmate bien sobre lo que supone fumar. El saber popular dice que el tabaco daña, pero no concreta bien. Todo el mundo tiene un abuelo que murió a los 90 años con el cigarro en los labios y eso te sirve de excusa para seguir. Pero hay que empezar a dejar de meter la cabeza bajo el ala. Si hablamos en serio, sabemos que los cigarrillos de ahora no son los de antes. Sabemos que un cigarrillo ahora lleva más de 4000 sustancias venenosas (entre ellas está, por ejemplo el ácido cianhídrico, utilizado en las mortíferas cámaras de gas del III Reich). Se sabe que si nos inyectaran en sangre las sustancias venenosas que contiene un cigarrillo, moriríamos de manera fulminante. Sabemos que se asocia el tabaco al cáncer de pulmón y de garganta, pero siempre parece que no te va a tocar a ti. Si ves alguna fotografía de los pulmones de una persona fumadora, o sus arterias, verás como ya no te parece tan lejana esa posibilidad. Infórmate sobre cuantas enfermedades propicia el tabaco aparte del cáncer. Si buscas en internet, o si puedes preguntar a cualquier médico, verás como te das cuenta de que no sabías lo suficiente.

Sesión de Autohipnosis:

Llegado el Gran Día, vas a dedicar casi todo el tiempo a preparar tu sesión, que la harás por la noche, antes de irte a dormir.

Tendrás todo preparado : cuando llegue la hora de la Autohipnosis sólo te quedará un cigarrillo, el último de tu vida.

Tendrás provisión de un buen arsenal de cosas que te gusten para llevarte a la boca: caramelos, chicles (pero sin nicotina), refrescos, dulces (light si no quieres engordar), en fin, todo este tipo de cosas para pasar el día siguiente a la noche de tu sesión de Autohipnosis y que sustituirán al cigarrillo en este primer día de deshabituación tabáquica y durante algunos días después. Poco a poco te irás olvidando de fumar y no necesitarás sucedáneos.

Cuando llegue la noche, prepara las condiciones para hacer la Autohipnosis tal y como te hemos explicado en este libro. Lo mejor sería que cenases (una cena ligera) algo antes, porque así podrías enlazar la sesión de hipnosis con el sueño.

Si es así, después de cenar y antes de comenzar la sesión de Autohipnosis

FUMA TU ÚLTIMO CIGARRILLO.

Pero no lo vas a fumar de cualquier forma. Lo vas a hacer en un lugar a oscuras, sin ruidos, donde no te interrumpan y donde puedas concentrarte sólo en el acto de fumar y de tragar el humo.

En esa situación, te enciendes tu último cigarrillo. Aspiras el humo y visualizas su recorrido dentro de tu cuerpo. Concéntrate en visualizar como va ennegreciendo tus dientes.....despacio va pasando por el interior de tu garganta.... Visualiza cómo va dejando pegadas en las paredes de tus órganos las sustancias venenosas.... Va pasando despacio, dejando todo su veneno en tu interior, despacio, hasta llegar a tus pulmones, despacio, visualízalos bien, ennegrecidos, el humo ha ido dejando por donde ha pasado unas sustancias parduzcas, pastosas, que se quedan pegadas a las paredes de tus órganos internos y que van obstruyendo, poco a poco, tus arterias, dejando cada vez menos espacio para el paso de la sangre e impidiéndote respirar libremente.

Visualizar todo esto te da aprensión, empiezas a temer por tu salud, a lamentar lo que le estás haciendo a tus órganos, has visto cómo están por dentro, por culpa de ese humo que inhalas..... te das cuenta de que cada aspiración de humo aumenta un poco esa capa de sustancias químicas venenosas sobre las paredes de tus órganos..... ya no vas a poder tragar más humo de tu cigarrillo, te da aprensión, no puedes seguir fumando... apagas tu último cigarrillo y, lentamente, bajo el efecto de la visualización que has hecho, te vas al lugar donde vas a hacer tu

SESION DE AUTOHIPNOSIS

Siéntate o tumbate cómodamente, disfruta de esa sensación de

tranquilidad. Haz una respiración lenta y profunda y evoca el ancla que hayas escogido para sentir las manos calientes y pesadas. Concéntrate en esa sensación de calor y pesadez y relájate cada vez más. Si lo deseas puedes cerrar los ojos como si fueras a dormir.

Permanece así, sintiendo la calma y la quietud, sintiendo cada vez una mayor relajación. Seguirás con la respiración lenta y profunda.

Cada vez sientes más calientes y pesadas tus manos....cada vez la respiración es más lenta y profunda....cada vez sientes mayor calma y relajación.

Empieza a Imaginar. Visualízate en ese lugar agradable y seguro que has “visitado” cada día durante tu Relajación. Observa los detalles, concéntrate en los colores, sonidos y olores. Quédate en ese lugar durante un rato tranquilo, sintiendo cada vez más calma y más relajación.

Y en ese lugar que te gusta y da seguridad, vas a ver tu cara con una gran sonrisa de satisfacción y a escucharte las siguientes SUGESTIONES :

“por fin he dejado de fumar para siempre”

“me es imposible volver a fumar”

“me da asco fumar”

“jamás volveré a fumar”

“cada vez me voy a sentir mejor sin fumar”.....y te diras estas frases u otras parecidas, las que tu quieras, pero con seguridad, repitiéndolas, lentamente, repitiéndolas, hasta que el sueño se apodere de ti y te quedes durmiendo, descansando....

Tu primer día sin tabaco:

Pasarás el día con tranquilidad, haciendo actividades incompatibles con el tabaco, como ir solamente a lugares donde esté prohibido fumar, o harás ejercicio al aire libre, o pasearás, o te quedarás tranquilamente en casa, donde no hay cigarrillos (y

si quienes viven contigo fuman les habrás pedido que no lo hagan delante de ti y que no te den aunque tu se lo pidas).

Nada más despertarte, habrás hecho un recordatorio mental de todas las sugerencias que te has dado antes de dormir y te las repetirás con convicción, lentamente y te levantarás con sensación de éxito porque has conseguido algo muy importante para ti.

Al terminar de desayunar empezarás a anotar en un folio (que dejarás en un lugar visible para que puedas verlo constantemente) los siguientes

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA NO VOLVER A FUMAR

1) La adicción física al tabaco es una de las más ligeras. Se adquiere muy rápidamente pero también desaparece rápidamente. En un par de días aproximadamente se elimina la necesidad biológica.

2) Es la necesidad psicológica la que cuesta más de eliminar porque se ha convertido en un hábito. Aquí recurrirás a los trucos anotados en tu libreta, con sucedáneos y acciones incompatibles con el hábito de fumar.

3) Ten presentes las ideas erróneas que tenías con respecto al tabaco. Por ejemplo, si creías que te tranquilizaba, tras la información que habrás adquirido en estos días, sabrás que lo que te tranquilizaba era que, al fumar, eliminabas la ansiedad que te producía la necesidad de nicotina en sangre. Y si creías que te ayudaba a concentrarte ahora sabes que era por lo mismo : al eliminar la necesidad de nicotina en sangre, podías volver a concentrarte en tu trabajo.

Una vez pasen estos primeros días, ya no necesitarás nicotina en sangre porque habrás dejado de introducirla.

Ahora sabes que

CADA CIGARRILLO CREA LA NECESIDAD DEL SIGUIENTE.

Al no recibir más nicotina, dejarás de necesitarla. Y en unos días podrás hacer tu vida normal sin necesidad de fumar. Ahora sabes que NI UN CIGARRILLO NUNCA MÁS, ése es el secreto.

.

ALIVIO DEL DOLOR

El dolor acompaña a la existencia y nadie está inmunizado contra él. En cierto sentido, es un recordatorio de la vulnerabilidad humana y de nuestra pertenencia al reino animal. Tanto las prácticas mágico-religiosas de diferentes tribus, como la sofisticada tecnología médica del mundo occidental pueden ser valoradas como formas de enfrentamiento que ha empleado la Humanidad ante el dolor.

El dolor es una experiencia esencialmente subjetiva. Usualmente, el dolor no es descubierto hasta que la persona que lo padece comienza a exhibir comportamientos que en nuestra cultura indican patología, como quejas de malestar, ausencias al trabajo, minimización de las actividades sociales y búsqueda de ayuda. No existe un termómetro para medir el dolor ni podrá existir porque no es posible comparar el dolor de dos personas, ya que el dolor es siempre una experiencia única y personal. Una misma persona sí puede comparar un dolor que ha sufrido en un momento con otro, por ejemplo, si le dolió más la fractura en la pierna que la del brazo

La Asociación Internacional para el Estudio del Dolor define el dolor como *"una experiencia sensorial y emocional desagradable, asociada a una lesión presente o potencial o descrita en términos de la misma"*. Esto quiere decir que el dolor es más que una sensación, es una experiencia que incluye emociones desagradables y que no siempre es posible encontrar una causa "orgánica" del dolor, pero que esto no niega que sea real.

La teoría más actual sobre qué es el dolor y cómo se produce es la teoría de la puerta, que le proporcionó a sus autores el premio Nobel. Según esta teoría, el dolor es una mezcla de sensaciones, emociones negativas como el miedo, la tristeza, la ira; y de creencias y pensamientos sobre las causas y consecuencias del dolor, que se retroalimentan entre sí, hasta el punto de que pensamientos, creencias y emociones positivos pueden

contrarrestar el peso de las sensaciones y eliminar la experiencia de dolor; y viceversa, emociones y pensamientos negativos pueden transformar sensaciones “normales” en dolor.

Esto puede parecernos raro a primera vista, pero recordemos como la vida cotidiana nos pone ejemplos como los siguientes con mucha frecuencia:

- un deportista se daña el brazo y continua jugando sin sentir dolor, solo al final de la competencia es que se percata de la lesión

- una mordida cariñosa del amante durante el juego amoroso puede vivenciarse con placer, aunque incluso haya dejado una marca que señala que hubo un daño en el tejido

- una persona corre tras el autobús y se produce un esguince y sin embargo, no siente el dolor en ese momento según creen algunos, porque tiene “el cuerpo caliente”

- a la que se le amputa una extremidad puede sentir durante años dolor en ella (este fenómeno es muy frecuente y se llama en medicina “dolor fantasma” (ver Nota al pie)

- evidencias históricas de uso de la hipnosis como anestésico para intervenciones quirúrgicas que en contra de lo que pueden creer algunas personas, es una práctica muy antigua y vigente en la actualidad.

Un ejemplo de uso de la distracción en Estomatología:

La Dra. Tamara Pérez Cardoso, estomatóloga que actualmente se encuentra cumpliendo misión en Venezuela, en una ocasión tuvo que inyectarme anestesia para hacerme una extracción de una muela. Yo estaba esperando el pinchazo con temor, porque estaba muy adolorida y ella lo sabía. Mientras conversaba conmigo sobre otros temas, comenzó a sacudirme el labio superior de manera firme y agitada. Cuando terminó la maniobra yo le pregunté si eso era algún tipo de procedimiento preparatorio, entonces ella me comentó que mientras me estaba sacudiendo el labio y conversando conmigo, me había inyectado ¡y yo no me había dado cuenta! (anestesia hipnótica).

Podrían citarse más ejemplos y te sugiero que recuerdes tus propias experiencias. En el cuadro siguiente, una de las autoras comentará una experiencia personal de analgesia hipnótica para que te sirva de estímulo para recordar las tuyas.

En todas estas situaciones se pone de manifiesto una disociación entre las sensaciones, las emociones y los pensamientos, que dan lugar a que no haya dolor aunque haya lesión, o a que haya dolor sin que ni siquiera exista físicamente la parte del cuerpo que le duele a la persona³.

Esta disociación se explica desde el punto de vista neurofisiológico por el hecho de que el sistema nervioso funciona con subsistemas especializados que interactúan entre sí y en el descubrimiento de que el cerebro puede producir sustancias (como los péptidos opiáceos endógenos) que tienen propiedades analgésicas y se asocian al placer y al bienestar.

Por tanto, es posible aliviar o eliminar el dolor mediante varios mecanismos psicológicos:

1) la distracción:

La atención es el proceso psicológico que hace que unos estímulos entren a la conciencia y sean percibidos, mientras que otros no. Nos permite no perdernos en un mundo de sensaciones caóticas y poder dirigir nuestros actos. Ahora mismo, mientras estás leyendo este texto, seguramente te rodean un cúmulo de sonidos, olores y sensaciones físicas de las que no te habías percatado.

Cuando logramos “sacar de la conciencia” al dolor, dejaremos de sentirlo. Más adelante se describen estrategias para eso.

³ El dolor fantasma es un fenómeno complejo que tiene explicaciones fisiológicas y psicológicas. Desde el punto de vista psicológico, el dolor fantasma demuestra la estabilidad de la imagen del cuerpo en el recuerdo.

2) el cambio de las interacciones entre los componentes del dolor:

Si el dolor es la mezcla de sensaciones, emociones y pensamientos, entonces se puede aliviar el dolor o incluso transformarlo en otra cosa, cambiando algunos de sus componentes (por ejemplo, cambiando las emociones o los pensamientos) .

Por ejemplo, el ejercicio de autohipnosis que enseñamos en el capítulo anterior produce un alivio del dolor que está asociado a tensión muscular porque modifica uno de los componentes de este tipo de dolor (la tensión muscular).

Estos dos mecanismos psicológicos están en la base de las siguientes

ESTRATEGIAS PARA ALIVIAR EL DOLOR:

Puedes utilizar alguna o varias de estas estrategias para aliviar un dolor, una vez que hayas practicado el ejercicio de autohipnosis y llegado a la fase de no levantar la mano:

1) cambiar algún atributo del dolor: si el dolor se asocia a sensaciones como “caliente”, “ardiente”, se puede intentar que se “enfríe” imaginando que un aire refresca la zona dolorosa, lo cual es más fácil para las personas kinestésicas.

Otra forma de hacerlo es tratar de “ver” (para los sujetos visuales) el color del dolor o verlo en forma de luces y sombras, y entonces ir modificando poco a poco esa cualidad. Por ejemplo, una persona puede ver su dolor como una sombra negra que está ubicada entre el cuello y su clavícula, y la relajación como una luz brillante y clara. A medida que avanza la relajación, va iluminando las zonas de sombra

2) abandonar el cuerpo: ya relajada, la persona puede sugerirse que el cuerpo permanezca donde está (acostado en la cama del hospital, por ejemplo) mientras su mente se marcha a otro lugar, a realizar determinadas actividades que le gustan.

Por ejemplo, una paciente que era bailarina tenía un problema de dolor osteomioarticular crónico generalizado que fue diagnosticado por su reumatólogo como fibromialgia. El dolor le impedía bailar (lo cual le gustaba mucho) lo que contribuía al malestar emocional de la paciente. Aprendió a aliviar su dolor realizando el ejercicio anterior e imaginando que se iba a bailar a un parque muy hermoso.

Para lograr éxito con esta estrategia es importante imaginar la mayor cantidad de detalles: o sea, tratar de sentir y ver todo lo que ocurriría en ese lugar a donde se viajó.

3) disminución del dolor en el tiempo: si la persona toma medicamentos para aliviar el dolor, puede hacerlo inmediatamente antes del ejercicio y una vez en estado de relajación pensar en que el medicamento está haciendo efecto al igual que la relajación y que poco a poco el dolor disminuirá.

4) transformar el dolor: se puede cambiar el dolor en otras sensaciones menos molestas, o reducir su extensión o modificar la localización.

Por ejemplo, un dolor se puede transformar en “ardor” o “picazón”, eso no es difícil porque muchas veces en la vida cotidiana hemos tenido la experiencia de que una sensación de picor se transforma en ardor o dolor, así que también puede ocurrir al revés. Para conseguirlo, ya en estado de relajación, debemos por una parte, recordar esas experiencias anteriores y tratar de revivir las sensaciones que tuvimos en ese

momento (lo que ya de por sí proporcionará alivio porque distraerá la atención del dolor principal) y después, concentrarnos en tratar de aislar las diferentes sensaciones que componen el dolor que queremos aliviar, así puede ser que el dolor de una quemadura tenga un componente de ardor y otro de dolor, debe concentrarse la atención en el ardor. Esto provocará quizás que al inicio se incremente, pero cuando se ha logrado sentir fundamentalmente el ardor, se puede aliviar éste con la técnica de “refrescar” la zona imaginando que un aire fresco la recorre y mejor si además se puede combinar con un estímulo frío como una bolsa de agua fría o soplar la zona.

Otra estrategia es reducir la localización del dolor, para dolores que abarcan amplias zonas del cuerpo. Se puede imaginar que la relajación va sustituyendo al malestar de las zonas más alejadas del “centro del dolor” como si barriera la tensión muscular, las toxinas que se acumulan en los músculos, como si iluminara esas zonas o les cambiara el dolor, en fin, de la forma que te resulte más factible lograrlo.

Comentarios finales al tema del dolor

Primero, nótese que no hay recetas. No puede haberlas porque la mente de cada persona es única y por tanto, lo que funciona con una persona puede no ser útil para otra. De ahí la importancia de conocer el sistema de representación sensorial, nuestros mapas mentales y de descubrir los recursos que mejor funcionan para cada persona.

Segundo, estas estrategias pueden y deben complementarse con otras como los fármacos, los ejercicios, la fisioterapia, etc. El propósito es aliviar el sufrimiento, no autoevaluar hasta qué punto somos capaces de autocontrolar el dolor mediante autohipnosis.

Tercero, pero no por eso menos importante, el dolor es muchas veces una señal de que en el organismo algo no anda bien. El que logremos aliviarlo o incluso suprimirlo con autohipnosis no significa que la causa del dolor haya desaparecido, ni tampoco que el dolor “era psíquico o nervioso”. Recordemos que **TODOS LOS DOLORES SON PSÍQUICOS POR DEFINICIÓN** , incluyendo dolores que avisan de problemas tan peligrosos como una apendicitis o un cáncer o que anuncian acontecimientos tan bienaventurados como el parto.

**LA AUTOHIPNOSIS NO SUSTITUYE LA ADECUADA
ATENCIÓN MÉDICA DEL DOLOR.**

.

NOTAS

Nota 1: El Entrenamiento Autógeno es una técnica para el aprendizaje de la autohipnosis utilizada en muchos países. En Cuba se usa cotidianamente en hospitales y policlínicos por ser muy eficaz para el tratamiento de problemas nerviosos y de enfermedades como la hipertensión arterial, las úlceras gastrointestinales, la psoriasis y otros trastornos, en el marco de la atención multidisciplinaria de estos pacientes. Consiste en varios ejercicios que se aprenden de manera escalonada bajo supervisión de un especialista

Nota 2: Los beneficios de la hipnosis se han demostrado científicamente y se dan no sólo en el ámbito de la salud, si no también de la Pedagogía, las Ciencias Penales, el deporte, las artes, etc. .

Nota 3: La prestigiosa revista científica The Lancet (Vol 353, January 30, 1999) publicó un artículo que resume los principales hallazgos científicos sobre las bases neurofisiológicas de la hipnosis, en el que recomienda su introducción en la práctica clínica.

Nota 4: Los hemisferios cerebrales ocupan la mayor parte del cerebro humano y suponen cerca del 85% del peso cerebral. Una fisura longitudinal los divide en hemisferio derecho y hemisferio izquierdo, que son simétricos, como una imagen vista en un espejo. En las personas diestras el hemisferio izquierdo es el dominante, y en el caso de los zurdos, el hemisferio derecho. Se plantea que el hemisferio izquierdo se encarga de las tareas lógicas, de lo racional; mientras que el derecho es el de la fantasía, las emociones y lo irracional

Entre las funciones del cerebro está el control del funcionamiento de los órganos internos. Este control lo realiza el llamado Sistema Nervioso Autónomo o Sistema Nervioso Vegetativo que se compone de dos divisiones antagónicas: El simpático que estimula el corazón, dilata los bronquios, contrae las arterias, e inhibe el aparato digestivo, preparando el organismo para la actividad física.

El parasimpático tiene los efectos opuestos y prepara el organismo para la alimentación, la digestión y el reposo.

Nota 5: Émile Coué (1857-1926). Formado como farmacéutico, comenzó a estudiar la hipnosis en 1900. Creó una técnica terapéutica basada en la autosugestión que ha tenido bastante difusión en nuestro país. Según esta terapia, los pacientes se podrían curar repitiéndose con voluntad de convicción frases como "cada día me siento mejor", hasta 30 veces diarias. Durante los últimos años de su vida, vio cómo la autosugestión se popularizaba en el Reino Unido y en Estados Unidos.

BIBLIOGRAFÍA

AZRIN N.H., JUN G. Tratamiento de los hábitos nerviosos. Martinez-Roca 1987.

BECHTEREV VM. La sugestión y su rol en la vida social. Citado por Kulikov VN en Introducción a la Psicología Social Marxista. La Habana: Editorial del DOR, 1974.

CAPAFONS A. Hipnosis clínica: una visión cognitivo-comportamental. Rev. Papeles del Psicólogo, 1998, 69, p. 71-88

CAPRIO, F BERGER J. Curarse con Autohipnosis. Paidós 1999

CAUTELA J, GRODEN J. Técnicas de relajación. Martínez-Roca 1980

COUÉ E. Self – mastery through conscious autosuggestion. Londres: Allen and Urwin, 1922.

DAUVEN J. Los poderes de la Hipnosis. Plaza y Janés 1969

DAVIS, M. Técnicas de autocontrol emocional. Martínez-Roca 1990

DYKE P. Relajación en una semana. Pirámide 1994

ERICKSON M. Problemas psicológicos básicos en la investigación de la hipnosis. En Eastbrook (Ed) Problemas actuales de la hipnosis. México: Fondo de cultura económica, 1960

FARVOLDEN P, WOODY EZ. Hypnosis, memory, and frontal executive functioning. Tidsskr Nor Laegeforen. 2004 Feb 19;124(4):488-91

GARCIA GUIRADO I. Desarrollo histórico de la hipnosis. Material bibliográfico para el Curso Básico de Hipnosis de la Sociedad Cubana de Hipnosis, 2005 (no publicado).

HOLROYD J. The science of meditation and the state of hypnosis Am J Clin Hypn. 2003 Oct;46(2):109-28.

JAGOT, P. Autosugestión y Sugestión. Iberia 1996

LODES, H. Aprende a respirar. RBA Integral, 1999

MARTÍN, M. Hipnosis y relajación para aliviar el dolor. En prensa La evaluación psicológica del dolor. Estrategias para nuestro medio. Tesis doctoral, ISCMH, julio 2002

MARTINEZ PERIGOD y GRENET E. Hipnosis. La Habana: Editorial Científico Técnica, 1985

O'CONNOR J. y SEYMOUR J. Introducción a la Programación Neurolingüística. Barcelona, España: Ediciones Urano, 1992.

PARIS C. Superarse con autohipnosis. Integral, 1998

PAVLOV IP. Veinte años de experiencia en el estudio objetivo de la ANS de los animales. Medeguis, 1951, citado por KI Platonov en La palabra como factor fisiológico y terapéutico. 2da. Edición, Moscú; Ediciones en Lenguas Extranjeras, 1958.

ROSSI E. The psychobiology of mind body healing. New concepts of therapeutic hypnosis.1986/1993, Revised edition. New York: Norton The Psychobiology of gene expression. New York: Norton, 2002

SANTOS M. Una hora de hipnosis para dejar de fumar. SyD 2005

SARY P. PNL. Gaia 1998

THONDUP, T. El poder curativo de la mente. BSA 1999

WOODARD F. Phenomenological contributions to understanding hypnosis: review of the literature Psychol Rep. 2003 Dec;93(3 Pt 1):829-47.

