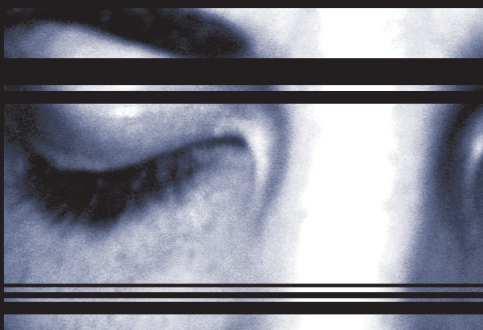


Los beneficios obtenidos por la venta de este libro serán destinados al Servicio de Psicología (dirigido por el Dr. Jorge Grau), del INSTITUTO NACIONAL DE ONCOLOGIA Y RADIOBIOLOGÍA de La HABANA (CUBA).



Mercedes Santos Sánchez es Licenciada en Psicología y Diplomada en Hipnosis Clínica. Especialista Universitaria en Psicoterapia Clínica Psicoanalítica. Ha impartido diversos cursos sobre tratamiento de Enfermedades Crónicas. Coordinadora de la sección de Adultos de la Clínica de Orientación Personal y Familiar de Valencia hasta el año 2000.



1 hora de **HIPNOSIS** para **DEJAR DE FUMAR**

Mercedes Santos Sánchez



1 hora de
HIPNOSIS
para
DEJAR DE FUMAR

Mercedes Santos Sánchez

1 hora de HIPNOSIS para DEJAR DE FUMAR.

Autora: Mercedes Santos Sánchez

Impreso en València el 25 de Noviembre de 2005

Diseño y maquetación: Elena Olcina i Amigo

ÍNDICE

Prólogo .- Así, de repente.....	5
Capítulo 1.- REQUISITOS para que funcione la lectura de este libro.....	6
Capítulo 2.- INSTRUCCIONES previas.....	8
2.1. Empiezas a prepararte	
2.1.1. Yo, sin fumar, no quería vivir	
2.1.2. Ambivalencia	
2.2. Aprende Relajación	9
2.3. La Imaginación y las palabras.....	10
2.4. Analiza tu hábito.....	11
2.4.1. Cuestionario	
2.4.2. Registro.....	12
Capítulo 3.- SESIÓN de HIPNOSIS.....	14
3.1. Hoy es el Gran Día	
3.2. Qué es la Hipnosis	
3.3. Último cigarrillo	15
3.4. ¡A dormir!.....	16
Capítulo 4.- Al día siguiente. CONSEJOS prácticos para no volver a fumar nunca más.....	17
Resumen del tratamiento y sus tiempos	19
Notas.....	21
Bibliografía.....	23

PRÓLOGO

ASI, DE REPENTE

En este libro no vas a encontrar una Introducción, ni un apartado de agradecimientos, ni nada que no sea ir al grano. Aquí vamos a hacer directamente una sesión terapéutica para dejar de fumar. Una sola sesión, de una hora aproximadamente. Antes de esa hora, tienes que cumplir unos Requisitos, que se explican en el capítulo 1 y las Instrucciones del capítulo 2. Ambas cosas son necesarias para la práctica de esa sesión, que consistirá en una AUTOHIPNOSIS.

Decidí escribir este pequeño libro porque veía que era mucha la gente que deseaba dejar de fumar. Incluso que necesitaba dejarlo realmente por su trabajo u otras circunstancias, pero que creían que no podían conseguirlo. Rehuían las sesiones terapéuticas, que prometían rápidas soluciones, porque eran demasiado caras. Y no intentaban leer ninguno de los muchos libros que sobre el tema hay en el mercado porque, sencillamente, no les gustaba leer.

Soy Psicóloga y he trabajado muchos años como Psicoterapeuta. Tras diplomarme en Hipnosis, comprendí que realmente esta técnica era muy poderosa y podía ayudar de forma extraordinaria a facilitar los tratamientos.

Empecé por mí misma. Me ayudé con Hipnosis y con la lectura de un libro (1). Siendo una fumadora de dos cajetillas diarias, conseguí dejar de fumar y SIN SUFRIR . De eso hace ya unos años.

La noticia corrió como la pólvora entre quienes me conocían. Empezaron a pedirme que ayudara a dejar de fumar, primero a personas de mi entorno familiar, luego a las amigas y a los amigos. Tuvimos éxito en todos los casos.

Así pues, decidí plasmar por escrito todo el protocolo de trabajo. Si alguien quiere probarlo, no pierde nada. Solo unas horas de su tiempo, lo que tardará en leerlo y en hacer la serie de ejercicios que se proponen. Para los que no les gusta leer, no hay problema, es demasiado corto y más que una lectura es una conversación entre dos personas .

Pero, antes de seguir, insisto en que es muy importante LEER EL LIBRO EN EL ORDEN EN QUE ESTÁ ESCRITO, CUMPLIR LOS REQUISITOS que se describen en el capítulo 1 y seguir todas las INSTRUCCIONES del capítulo 2.

CAPÍTULO 1

REQUISITOS PARA QUE FUNCIONE LA LECTURA DE ESTE LIBRO

Para leer este libro y que funcione, hay que prepararse antes. Hay unos pocos requisitos que debes cumplir y, si no los tienes todavía, estás a tiempo de hacerte con ellos. A ver si tenemos suerte. Son éstos :

- Tienes que DESEAR, de verdad, dejar de fumar. No importa que pienses que no lo vas a conseguir.
- Busca una FECHA en el calendario. Un día de este mes en que adquieres el libro. Tendrá que ser la víspera de un día en que puedas estar todo el día en casa, con tranquilidad. Señala la fecha en el calendario, bien visible. Comunica a todo el mundo el cambio que se va a producir en tu vida en esa fecha.
- Esa fecha va a ser el GRAN DÍA en que vas a dejar de fumar. Va a ser el día en que leerás el capítulo 3 de este libro. Lo leerás por la noche. Harás la sesión de hipnosis durante aproximadamente una hora. Luego, tomarás algo ligero, y te acostarás a dormir.

Ten en casa provisión de caramelos, chicles sin azúcar, helados o cualquier otra cosa que te guste paladear. Pero, sobre todo, que no quede ni un solo cigarrillo en casa ni en tus bolsillos. Que el último cigarrillo que fumes en la sesión de Autohipnosis de esa noche sea, de verdad, el último. En resumen, que en casa ni en tus bolsillos quede ni un solo cigarrillo.

- Al día siguiente no irás a ningún sitio donde habitualmente fumabas. Si quienes viven contigo fuman, pídeles que no lo hagan ese día delante de ti y que no te ofrezcan tabaco ni te den aunque lo pidas.

Si sales a la calle, lo más oportuno sería que fueras a caminar, al cine, o a cualquier sitio donde no se pueda fumar.

- A partir de la elección del Gran Día, TODAS LAS NOCHES, antes de dormirte, dedicaras unos minutos en la cama a pensar que, a partir de esa fecha, habrás dejado de fumar para siempre. Casi no te lo crees pero tienes una gran esperanza en que eso se produzca. Pensarás en todas las ventajas que vas a tener a partir de ese momento.

- Aprende a utilizar la IMAGINACIÓN. Todas las noches, durante esos minutos que vas a dedicar a pensar en las ventajas de no fumar, tienes que ejercitar visualizarte sin fumar, rechazando un cigarrillo que te ofrecen y, tras ese acto, sentir una gran satisfacción.

Antes de continuar leyendo ¡ATENCIÓN!
NO COMIENCES A LEER EL CAPÍTULO 2
HASTA QUE NO TENGAS DECIDIDA LA
FECHA DEL GRAN DÍA.

Te lo aclaro con un ejemplo.

Si tu día de descanso total es el domingo, entonces el Gran Día, la fecha que marcarás en tu calendario, será la víspera, es decir, el sábado. El sábado por la noche harás la Sesión de Hipnosis.

Y el capítulo 2, donde están las Instrucciones necesarias para hacer una buena Sesión de Hipnosis, lo leerás 6 días antes, es decir, el lunes anterior.

CAPÍTULO 2

INSTRUCCIONES PREVIAS

2.1. EMPIEZAS A PREPARARTE.

¿Has cumplido los Requisitos expuestos en el capítulo 1? Pues ahora, si ya sólo faltan 6 días para que llegue el elegido para dejar de fumar, ya puedes leer este capítulo.

Te proveerás de una libreta que titularás DEJAR DE FUMAR y que dedicarás exclusivamente a todo este tema. Procura que sea una libreta pequeña para que puedas llevarla siempre contigo. ¡Ah! intenta comprarla bonita, original, que te guste, vamos.

En ella anotarás los ejercicios que tienes que hacer todos los días, durante los próximos 6 días. Están descritos en cada uno de los siguientes apartados.

Para estrenarla, puedes empezar apuntando las ventajas concretas que vas a tener cuando hayas dejado de fumar.

Mientras, te voy a contar, muy brevemente, como me sentía yo cuando quería dejar de fumar y creía que no podía.

2.1.1. Yo, sin fumar, no quería vivir.

Y casi era cierto. Yo decía que sin mi gran compañero, el cigarrillo, no merecía la pena vivir. Creía que ya no iba a poder disfrutar de nada. Él acompañaba siempre mis cafés, mis lecturas, mis películas, mis conversaciones..... Todo lo que más me gustaba hacer. Y lo que no me gustaba también, porque creía que era el que me salvaba del trabajo aburrido, dándome un descanso, templando mis nervios... Sin él yo creía que no podría resistir.

2.1.2. Ambivalencia

Pese a que consideraba al cigarrillo mi compañero inseparable, al mismo tiempo, lo odiaba. Sabía que me hacía daño, que me quemaba la garganta, que me manchaba los dientes y me daba mal aliento, que toda mi ropa, mi casa, todo olía a tabaco... Lo necesitaba, lo amaba, pero al mismo tiempo quería abandonarlo. Era una relación amor-odio que me hacía sufrir y en la que malgastaba mucha energía.

Pero un buen día, pensando en que había gente que se lo había dejado sin tener que recurrir a ningún tratamiento especial, pensé, si hay quien se lo deja sin más, ¿por qué no voy a poder yo también si me lo propongo realmente? Y empecé, haciendo lo que vas a empezar a hacer tú.

2.2. APRENDE RELAJACIÓN

Vas a aprender a relajarte. Si ya sabes hacerlo, simplemente tienes que practicarlo durante 10 minutos diarios, los 6 días anteriores al día elegido para dejar de fumar y que está señalado ya en el calendario, bien grande.

Si no sabes relajarte, ahora te enseño.

Busca un lugar que te resulte agradable y donde no puedan interrumpirte. Desconecta teléfonos, cierra puertas y ventanas si entran ruidos, pon una luz tenue y procura que la temperatura esté agradable o cúbrete con algo para no enfriarte. Si tienes música lenta, que no contenga sobresaltos y que te guste mucho, ponla pero con un volumen bajito. Pon siempre la misma música para relajarte para que entren en asociación ambas en tu cerebro. También puedes practicar la relajación en absoluto silencio y olvidándote de los ruidos de la calle.

Una vez has organizado todo el escenario, busca un mueble cómodo donde recostarte. Puede ser un sillón o una cama, pero si es una cama no te tumbes como si fueras a dormir. Ponte boca arriba, con las manos enlazadas sobre el vientre. Busca que la posición sea cómoda, sin forzar.

Las piernas ligeramente separadas la una de la otra y reposando sobre la cama. La cabeza apoyada en un almohadón. Todo el cuerpo reposando suavemente, con comodidad.

Si has elegido un sofá o un sillón, busca una postura similar a la de la cama, de forma que te sientas bien y que notes que el cuerpo puede reposar.

Puede que el primer día, si no has practicado nunca relajación, te cueste incluso el simple acto de estar sin moverte. No te agobies, simplemente intenta respirar profundamente, despacio, sintiendo como el aire entra en tus pulmones, los limpia, y sale otra vez. Es muy agradable hacerse consciente del acto de respirar.

Cuando hayas conseguido esa inmovilidad, al principio incómoda pero que al final se hace agradable, dedica tu pensamiento a pasear por recuerdos agradables. Seguro que tienes muchos para elegir : un paseo que hiciste por el campo, una tarde a la orilla del mar, un baño relajante, un paisaje que te emocionó..... elige algo muy tuyo. Tiene que ser un recuerdo agradable, no ligado a ningún sobresalto, y sobre el que puedas detenerte en detalles como los colores que observaste, los olores que sentiste

y los sonidos que escuchaste. Concéntrate todo lo que puedas en los detalles. Pero no te fuerces ni agobies si no consigues hacerlo bien. Esto no es un exámen. Relájate y, simplemente, permanece así, sin hacer nada, unos diez minutos aproximadamente.

Este ejercicio de relajación lo practicarás **TODOS LOS DIAS, DURANTE 10 MINUTOS, LOS 6 DÍAS ANTES DEL DIA SEÑALADO EN EL CALENDARIO COMO EL GRAN DIA EN QUE VAS A FUMAR TU ÚLTIMO CIGARRILLO**. Toma nota en tu libreta.

2.3. LA IMAGINACIÓN Y LAS PALABRAS SON IMPORTANTES

Observa como te hablas. Cuantas veces nuestro lenguaje interior es inadecuado para nuestra salud mental. Nos decimos cosas desagradables, nos insultamos. Y si no qué piensas que es decirte “no puedo dejar de fumar” “todo me sale mal” “no tengo suerte” “soy idiota”. Estas palabras están detrás de una IDEA . La idea de que no vales lo suficiente, o de que no mereces conseguir tal o cual objetivo. Y estas ideas están detrás de tus CREENCIAS, de aquello que piensas sobre ti, sobre tu vida y sobre el mundo. Estas creencias estarán detrás de tus ACCIONES. Un ejemplo sobre el tema que nos ocupa: si te dices “no soy capaz de dejar de fumar”, forjas la idea de que todo es inútil . El resultado es la acción de seguir fumando sin intentar hacer nada por evitarlo. Al final somos lo que creemos ser.

Encontramos en la literatura (2) abundantes pruebas de que las palabras son importantes para labrar el camino que vamos a seguir. Son la semilla de nuestros pensamientos. Y el fruto de los pensamientos son las acciones.

Empieza a cambiar tu lenguaje interior. Comienza a decirte cosas en positivo. Tienes que creer en ti para lograr tus objetivos. ¿Y cómo voy a creer en mí si no creo? Me preguntarás. Muy sencillo háblate como si creyeras en ti . Cambia tu lenguaje interior y, aunque ahora mismo creas que es una tontería, tienes que decirte cosas como “si mucha gente ha podido conseguirlo, yo también” “soy capaz de...” “puedo hacer...” Ya está bien de minusvalorarte, cambia, háblate como le hablarías a una persona muy querida por ti y verás el cambio. Tú hazlo.

VAS A ESCRIBIR en tu libreta las **COSAS QUE TE DICES** y en las que, quizás, no habías reparado hasta ahora. **CAMBIA ESAS FRASES POR SUS CONTRARIAS EN POSITIVO.** Ejemplos:

“soy incapaz de dejar de fumar”----- soy capaz de dejar de fumar
“me cuesta empezar a.....”----- en cuanto me propongo algo, lo hago
“soy débil de carácter” ----- soy cada día más fuerte

Haz este ejercicio y ve cambiando lo que te dices por frases en positivo y en presente, no en futuro.

A cada una de estas frases en positivo que te vas a dirigir, le vas a poner una **IMAGEN**. Ten en cuenta que nuestra mente funciona por imágenes y que una de ellas es mucho más potente que el mejor razonamiento verbal (3). Por eso vas a acompañar estas nuevas palabras con la imagen correspondiente (por ejemplo, a la primera frase podría corresponder la visualización de tu cara sonriendo con satisfacción mientras te niegas a aceptar un cigarrillo que te ofrecen).

TODAS LAS NOCHES (de las 5 noches antes de la noche del Gran Día), **AL ACOSTARTE Y ANTES DE DORMIRTE, DEDICARÁS UNOS 5 MINUTOS**, aproximadamente, a **DECIRTE ESAS NUEVAS FRASES Y VISUALIZARTE CON ESAS NUEVAS IMÁGENES**. Lo mismo al **DESPERTAR**. Apúntalo en tu libreta.

Tú hazlo, aunque ahora te parezcan tonterías. Se ha demostrado el inmenso poder de las **IMÁGENES MENTALES** sobre nuestro inconsciente, sobre todo antes de dormir y al despertarse (4).

2.4. ANALIZA TU HÁBITO.

2.4.1. CUESTIONARIO.

Es importante que conozcas tus hábitos. Respecto al de fumar, intenta contestar a las siguientes preguntas. Anota tus respuestas en la libreta “Dejar de fumar”.

- 1.- Aproximadamente cuántos cigarrillos fumas al día y desde cuando.
- 2.- Qué es lo que más te fastidia de la necesidad de fumar.
- 3.- Qué efecto atribuyes al cigarrillo : te relaja, te anima, es un paréntesis....
- 4.- Por qué deseas o necesitas dejar de fumar.
- 5.- Por qué empezaste a fumar.
- 6.- ¿Te gustaba realmente?
- 7.- Los momentos en que más te apetece fumar son:
 - cuando siento nerviosismo
 - cuando siento tranquilidad
 - mirando la televisión
 - estudiando o leyendo
 - en las pausas del trabajo
 - para conducir
 - escuchando música
 - al hablar por teléfono,
 - al sentir aburrimiento o cansancio
 - en las fiestas, reuniones sociales, reuniones de trabajo...
 - después de las comidas, de tomar café, de tomar alcohol...etc.
 - añade cualquier otra situación personal en que observes que necesitas fumar más.
- 8.- ¿Sabías que un cigarrillo contiene más de 4000 sustancias venenosas? (entre estas sustancias tóxicas se encuentra el ácido cianhídrico, utilizado en las mortíferas cámaras de gas hitlerianas)
- 9.- ¿Sabías que si nos inyectaran en sangre las sustancias que contiene un cigarrillo nos provocaría la muerte de manera fulminante?

Estas dos últimas preguntas son sólo dos detalles para saber si realmente tienes información sobre el tabaco. Identificar los momentos en que más te apetece fumar es importante para que los tengas presentes y busques trucos para sustituir con algo la falta del cigarrillo.

2.4.2. REGISTRO.

Tras escribir estas respuestas en tu libreta para que más adelante puedas analizarlas, pasa página y empieza a escribir un REGISTRO.

Aquí anotarás cada cigarrillo que enciendas, describiendo por qué crees que lo fumas, es decir, el motivo (animarte, relajarte, descansar, etc), si lo fumas completo o si lo dejas en el cenicero consumiéndose. Anotarás otros detalles como: lo disfrutas, ni te enteras, te sientes culpable, estás molestando, lo escondes, etc. También empezarás a pensar qué acciones incompatibles (TRUCOS) podrás hacer cuando ya no fumes para que te hagan olvidar esa apatencia.

REGISTRO

Día:	Hora:	Motivo:	Completo:	Detalles varios:	Truco:
------	-------	---------	-----------	------------------	--------

Este registro lo llevarás contigo y cumplimentarás por cada cigarrillo que enciendas. No protestes que no es apenas nada de tiempo el que vas a emplear. Si fumas una media de un paquete diario, por ejemplo, y cada anotación puede ser apenas un minuto, serán 20 minutos al final del día. Qué es eso comparado con el beneficio final. Anda, hazlo.

Vas a llevar este Registro en tu libreta TODOS LOS DIAS DURANTE LOS 6 DIAS ANTERIORES AL GRAN DÍA. Es por una buena causa, no te desespere.

Vamos a ver un ejemplo de Registro:

Día.25.11.05

Hora : 7 de la mañana

Motivo : después del café porque parece que ayude a despejarme y pensar

Completo : Sí

Detalles varios : lo fumo despacio mientras pienso lo que voy a hacer.

Truco: nada más tomarme el café levantarme de la mesa e ir a lavarme los dientes y a arreglarme en lugar de quedarme en la silla pensando en no se sabe qué.

Al final del libro, en el apartado NOTAS, encontrarás recogidos todos los apartados que deben figurar en tu libreta, así como los tiempos aproximados.

CAPÍTULO 3

SESIÓN DE HIPNOSIS PARA DEJAR DE FUMAR

3.1. HOY ES EL GRAN DÍA.

Ya has cumplido todos los requisitos y has dedicado al programa los 10 minutos diarios de relajación, los 5 antes de dormir y al despertar, y los 20 minutos diarios de cumplimentación del registro. Todo durante 6 días seguidos. Y hoy es el día número 6. Es el que tienes anotado bien grande en el calendario. Es el día que has elegido para dejar de fumar. Es un gran día y a partir de hoy lo celebrarás como una fiesta, la misma categoría que tiene el día de tu cumpleaños. Hasta te harás un regalo y todo ¡faltaría más!

Fíjate que con sólo invertir lo que te vas a ahorrar en un año, ya te puedes hacer un buen regalo. Tu multiplica lo que cuesta un paquete de cigarrillos por 365 días. ¡vaya regalazo te puedes hacer!

Así pues, si ya has cumplido con todos los requisitos y deberes que te he ido dando a lo largo de este librito, es que, de verdad QUIERES DEJAR DE FUMAR. Esta noche harás la sesión de Psicoterapia. UNA única SESIÓN y ya dejas de fumar. Vamos allá.

¿Has hecho desaparecer todos los cigarrillos que pudieran haber a tu alcance? Sólo debes guardar UN CIGARRILLO, el que va a ser el ÚLTIMO. ¿Tienes guardados caramelos, chicles, chucherías, refrescos.... En fin, cualquier cosa de esas que te gusten y que puedas llevarte a la boca cuando te acuerdes del cigarrillo? ¿Tienes registrados en tu libreta trucos para ayudarte a sustituir el cigarrillo en los momentos en que más fumabas? Si dices que sí,

¡HA LLEGADO EL MOMENTO! ¡EMPEZAMOS!

3.2. QUE ES LA HIPNOSIS.

Te diré un principio muy simple: toda Hipnosis es Autohipnosis. Si tu no quieres, no te podemos hipnotizar. Y si tu quieres, te puedes autohipnotizar.

La hipnosis es un estado especial de conciencia pero que es natural. Se da, por ejemplo, en esos momentos en que estás a

punto de dormirte. En ese estado, el consciente, la racionalidad, la censura, están de retirada y lo inconsciente, lo irracional, está plenamente despierto. Es al Inconsciente al que nos dirigimos cuando hacemos hipnosis. Y es el Inconsciente el que tiene la llave para hacer que algo te motive. Recuerda que FUNCIONA POR IMÁGENES y que una imagen vale más que cientos de razonamientos.

Por eso es tan importante que te hayas familiarizado con esas imágenes tuyas de lugares apacibles y con imágenes propias ya sin fumar. Una imagen bien grabada en el Inconsciente tiene una gran fuerza.

Si has practicado la técnica de visualizar y tienes cierto dominio sobre la de Relajación, ya tienes el triunfo de la Autohipnosis en tus manos. Verás por qué.

Los pasos de la Hipnosis son:

1º Relajación

2º Visualización

3º Órdenes transformadas en imágenes

Sabes relajarte, tienes Imágenes tranquilizantes a las que recurrir para sentirte en estado de tranquilidad, las órdenes te las daré yo, a continuación, y tu tienes que visualizarlas (transformarlas en imágenes). Vamos allá, pero antes vas a fumar tu último cigarrillo. Ahí es donde empieza la verdadera y única sesión de Psicoterapia con Hipnosis.

3.3. TU ÚLTIMO CIGARRILLO

Fuma el último pero no de cualquier manera, tienes que concentrarte mucho en lo que estás haciendo.

Sitúate ya en el lugar cómodo donde vas a practicar la Autohipnosis. ¿Te encuentras ya en el lugar adecuado, todo preparado?. Bien, enciende el cigarrillo. Todo va a ir despacio, como a cámara lenta. Aspira profundamente e imagínate que eres el humo que entra en tu boca.... Pasa por la garganta, despacio, por donde va pasando va dejando sustancias químicas pastosas, oscuras, que se quedan pegadas por tus tejidos internos.. Algunas de estas sustancias son las que se utilizan en los pesticidas. El humo llega a tus pulmones. Allí termina el recorrido que te ha dejado más obstruidos los caminos por donde debe pasar la

sangre y menos capacidad para respirar. Visualiza bien el interior de esa parte de tu cuerpo. Mira cómo lo está dejando esa sencilla aspiración de humo. Aún así, aspiras otra vez y vuelves a visualizar esos venenos químicos que se depositan sobre las pastosidades pegajosas y parduscas de antes, aumentando su grosor.

Vas a aspirar nuevamente perote da aprensión, asco, ... no puedes hacerlo otra vez y acabas apagando el cigarrillo con repugnancia.

Ha llegado el momento de que te tumbes o recuestes en el lugar que has elegido para hacer tu Autohipnosis. Así, comodamente, comienzas la RELAJACIÓN.

Cuando hayas entrado en estado de relajación, empieza a IMAGINARTE en ese lugar hermoso, concéntrate en los colores, olores y sonidos. Intenta “verlo” con nitidez.

Ahora, que el cuerpo y la mente descansan, empieza a hablarte y a decirte cosas como:

HE DEJADO DE FUMAR PARA SIEMPRE
ME DA ASCO EL TABACO
NI UN CIGARRILLO NUNCA MÁS
ME VOY A SENTIR MUY BIEN, CADA VEZ MEJOR

Y cada una de estas frases las transformarás en IMÁGENES potentes : tú rechazando un cigarrillo que te ofrecen y sonriendo, tú apagando con asco un cigarrillo, tu sintiéndote libre y respirando a pleno pulmón en un maravilloso paisaje, feliz..... Ahora deja ya el libro y haz todo esto, sin tensión, con tiempo por delante..... tranquilamente... con calma.... como si el cansancio se hubiera apoderado de ti.... y... por fin... vas a descansar... a descansar.

3.4. ¡A DORMIR!

Cuando hayas terminado la Autohipnosis , no hagas nada. Te acostarás a dormir, después de haberte tomado una cena ligera y una infusión de algo que te ayude a conciliar el sueño. Antes de dormir ten presentes las frases e imágenes que has visualizado en la Autohipnosis.

Siente vívidamente, con entusiasmo, que ya has fumado tu último cigarrillo y no vas a fumar nunca más. Duérmete con esa idea ¡y con la alegría en el cuerpo!.

CAPÍTULO 4

AL DÍA SIGUIENTE. CONSEJOS PRÁCTICOS PARA NO VOLVER A FUMAR

Hoy es tu primer día libre de la esclavitud del cigarrillo. Alégrate. Tienes que saber que la ADICCIÓN FÍSICA AL TABACO ES UNA DE LAS MÁS LIGERAS (5). En un par de días se elimina la necesidad biológica. Por eso es conveniente que este día estés en casa, con entretenimientos y golosinas que llevarte a la boca (sin azúcar, para no engordar). En la desintoxicación llevas ya ganadas las horas que has estado durmiendo.

Después de estos primeros días, se supera la adicción física. Queda la ADICCIÓN PSICOLÓGICA, que es más pesada de erradicar porque cambiar un hábito siempre cuesta más de una semana. Pero no te preocupes, que vas a controlar bien si tienes en cuenta las siguientes CREENCIAS ERRÓNEAS relativas al tabaco:

Creías que el cigarrillo te tranquilizaba pero lo único que ocurría era que metías en sangre la nicotina que el cuerpo te estaba pidiendo. Toda droga, al tomarla, tranquiliza porque dejas de necesitarla pero NO ES UN TRANQUILIZANTE EN SI MISMA.

Lo mismo ocurría con la sensación de que te podías concentrar mejor con el cigarrillo, o que te ayudaba a descansar. Habías asociado el cigarrillo a eso porque cuando fumabas dejabas de necesitarlo.... hasta que al cabo de una media hora aproximadamente, el cuerpo te pedía otro..... y otro.... y otro..... si no se lo dabas, comenzaba el nerviosismo. Si se lo dabas, te relajabas nuevamente, hasta que necesitabas el siguiente. Y CADA VEZ SE VA FUMANDO MÁS, CADA VEZ EL CUERPO VA NECESITANDO MÁS DOSIS. SE PUEDE LLEGAR A UN PUNTO EN QUE SE TENGA LA NECESIDAD DE ENCENDER UN CIGARRO CON OTRO Y SI NO PUEDES HACERLO, SIENTES EL DESASOSIEGO DE ESA FALTA. **Cada cigarrillo crea la necesidad del siguiente (1).**

¡ UN DIA U OTRO HAY QUE CORTAR! HOY ES ESE DÍA!.

SOLO HAY UNA FORMA DE CORTAR : YA HAS TOMADO LA DECISIÓN FIRME DE NO COGER NI UN SOLO CIGARRILLO, NI UNO SOLO, NUNCA MÁS. Y SE LO HAS DICHO A TODO EL MUNDO.

INICIAS UNA NUEVA ETAPA EN TU VIDA. TE VAS A SENTIR MUY LIBRE CUANDO TE DES CUENTA DE QUE, PASADOS LOS PRIMEROS DIAS, YA CASI NI TE ACUERDAS DEL TABACO.

BUSCA TRUCOS PARA ESTOS PRIMEROS DIAS DE SUPERACIÓN DE LA ADICCIÓN : NO TOMES CAFÉ O ALCOHOL, SI ESO TE LLEVA A RECORDAR EL TABACO; LEVANTATE DE LA MESA EN CUANTO ACABES DE COMER Y PONTE A RECOGERLA, si es que estar de sobremesa te recuerda el tabaco. Si antes el cigarrillo era el postre, tomate algo de postre ahora, o bebe algo fresco o toma algun caramelo o chicle. LAVARSE LOS DIENTES NADA MÁS COMER es un truco muy bueno. TUMBATE PARA VER LA TV con las manos debajo de la cabeza...

Crea tus PROPIOS TRUCOS PARA ESTOS PRIMEROS DIAS.

EN CUANTO HAYAS PASADO LA PRIMERA SEMANA YA IRAS NECESITANDO MENOS TRUCOS Y OLVIDANDOTE DEL CIGARRILLO. DE VERDAD, AUNQUE TE PAREZCA MENTIRA, TE OLVIDARÁS.

En unas semanas harás todo exactamente igual que antes pero SIN FUMAR.

Vive este proceso con ALEGRÍA POR LA LIBERACIÓN QUE ESTÁS CONSIGUIENDO. No lo vivas como un sacrificio ni con envidia de los que fuman porque los que fuman están venga a darle vueltas a ver como podrían dejarlo. Si no lo hacen es porque creen que van a sufrir mucho y ni lo intentan.

Si en algún momento del día deseas con especial intensidad encender un cigarrillo, piensa que la verdad es que no lo disfrutarías, sentirías un sabor diferente al que recuerdas, te daría un poco de náusea. Ya no sería igual. Así pues, olvídalo, piensa en lo bien que lo estás haciendo y mira hacia delante.

Es lógico que cueste algo erradicar un hábito de tantos años, pero se consigue y no cuesta tanto como tu creías.

DEJAR DE FUMAR ES SENCILLO porque solo hay una cosa que hacer: NO COGER NI UN SOLO CIGARRILLO. Recuerda NI UNO SOLO NUNCA MÁS.

RESUMEN DEL TRATAMIENTO Y SUS TIEMPOS

1º.- Cumplir una serie de REQUISITOS:

- Desear dejar de fumar.
- Elegir una fecha, marcarla en el calendario.
- Todas las noches imaginarse sin fumar.

Proveerse de :

- Una libreta pequeña.
- Comprar para el día señalado en el calendario, chucherías, chicles normales sin azúcar (no de Nicotina), refrescos, fruta fresca, etc. Organízate para que, después de fumar el último cigarrillo el día señalado en el calendario, no quede ni un cigarrillo en casa.

2º.- INSTRUCCIONES PREVIAS

- Aprender Relajación. Practicarla TODOS LOS DÍAS durante 10 minutos aproximadamente.
- Cambiar el lenguaje interno y decir frases en positivo sobre que vas a dejar de fumar sin problemas. TODAS LAS NOCHES, ANTES DE DORMIR, DURANTE unos 5 MINUTOS, DECIRTE ESAS FRASES E IMAGINARTE SIN FUMAR Y CON MUCHA ALEGRÍA. Lo mismo al DESPERTAR.
- Contestar en la libreta el CUESTIONARIO sobre el hábito de fumar. Anotar también el REGISTRO de lo que se fuma.
Registrar estos datos TODOS LOS DIAS por CADA CIGARRILLO.

Estas 3 Instrucciones se harán los seis días antes del Gran día, el día elegido para la sesión dedicada a dejar de fumar.

3º.- SESIÓN para DEJAR DE FUMAR. Será el día en que se leerá el capítulo 3.

Fumar el último cigarrillo y la AUTOHIPNOSIS se harán por la noche, acostándose inmediatamente después (se puede tomar una cena ligera).

El tiempo de la sesión de hipnosis será aproximadamente de una hora.

El día siguiente debe ser un día de tranquilidad y no tener a mano NI UN SOLO CIGARRILLO. Sí hay que tener caramelos, refrescos, helados, chicles, etc. para recurrir a ellos cuando apetezca el cigarrillo.

Después del Gran día, se habrá dejado de fumar para siempre.

Se leerá el capítulo 4 al día siguiente, en donde se recogen algunos consejos para llevar bien los primeros días y no volver a fumar nunca más.

Habiendo pasado estos casi dos días sin fumar ya has pasado lo peor de la adicción física. Ahora sólo quedará la adicción psicológica (cambiar el hábito) para lo que recurrirás a los trucos que hayas ido anotando en tu libreta.

En un par de semanas ya casi no te acordarás de fumar. Cada día te acordarás menos, y eso es absolutamente cierto . Si sientes algún momento de debilidad relee el capítulo 4 y las anotaciones que hayas hecho en tu libreta sobre trucos y datos que no conocías sobre el tabaco.

El tiempo total que habrás empleado en todo el tratamiento es de 7 horas, aproximadamente, a lo largo de una semana.

NOTAS

- (1) Es muy recomendable la lectura del libro “Es fácil dejar de fumar si sabes cómo” de Allen Carr. Encontrarás referencia completa en la bibliografía.

A mí me ayudó particularmente cuando quise dejar de fumar, al mostrar la cuestión como algo fácil, que realmente era accesible. También están bien construidas sus argumentaciones contra las creencias irracionales adscritas al hábito de fumar. El único fallo que encontré es que toda su argumentación se queda a nivel sólo racional. No llega al nivel de lo Inconsciente que es donde verdaderamente quedan grabados los mensajes.

- (2) Sobre la importancia de las palabras han escrito muchos autores, coincidiendo en cómo nos marcan las actitudes e incluso aptitudes. Se ha llegado a decir que las palabras son proféticas porque, aquello que se dice y mantiene a lo largo del tiempo, acaba cumpliéndose.

En un artículo de la Revista Mente y Cerebro (2005 núm. 14) señalan que las sugerencias post-HIPNOTICAS actúan a nivel corporal porque las PALABRAS tienen un efecto real en la actividad neurológica. Según un experimento de Amir Raz, de la Universidad de Cornell.

- (3) Hay muchas aportaciones científicas sobre el hecho de que la mente funciona por imágenes. En el libro “Curación emocional” se relatan multitud de experimentos en los que se pudo observar el poder de las imágenes. Por ejemplo, uno hecho con un grupo de personas que visualizaban imágenes agradables y otro que lo hacía con imágenes desagradables. Se observó que se debilitaba (con las imágenes desagradables) o fortalecía (con las imágenes agradables) el sistema inmunológico (nuestras defensas) de forma significativa.

- (4) Está demostrado que los pensamientos inmediatamente anteriores a entrar en el sueño, son especialmente sobrevalorados en nuestro inconsciente. Lo mismo al despertar.

- (5) El tiempo de adicción física, es ligero y está confirmado por múltiples ensayos clínicos. Según Allen Carr, la nicotina es la droga más rápida en crear adicción pero también la más rápida

en crear adicción pero también la más rápida en desaparecer. Además, el “mono” no es más que una sensación de ansiedad ligera. Si parece más desagradable es sólo por las falsas bondades que se atribuyen al tabaco. Esa es la gran trampa. A lo que Carr llama “lavado de cerebro” .

Datos a recoger en la LIBRETA “DEJAR DE FUMAR”

- VENTAJAS CONCRETAS DE DEJAR DE FUMAR
- RELAJACIÓN. 10 MINUTOS LOS 6 DÍAS ANTES DEL GRAN DÍA
- CAMBIAR EL LENGUAJE INTERNO
- ORDENES EN POSITIVO E IMÁGENES. 5 MINUTOS ANTES DE DORMIR Y AL DESPERTAR. LAS 5 NOCHES ANTES DE LA NOCHE DE LA SESIÓN DE HIPNOSIS.
- CUESTIONARIO
- REGISTRO

BIBLIOGRAFÍA GENERAL

- ARMENGOL, Juan A.** "Hipnotismo moderno" Edimat 2004
- AZRIN N.H., JUN G** "Tratamiento de los hábitos nerviosos" Martinez-Roca 1987
- CAPRIO, F BERGER J** "Curarse con Autohipnosis" Paidos 1999
- CARNWATH T., MILLER D** "Psicoterapia conductual en Asistencia Primaria" Martínez Roca 1989
- CARR, Allen.** "Es fácil dejar de fumar si sabes cómo". C.Lectores 2002
- CAUTELA J, GRODEN J** "Técnicas de relajación" Martínez-Roca 1980
- DAVIS, Martha y otros** "Técnicas de autocontrol emocional" Martínez-Roca 1990
- GOLDBERG, Elkhonon** "El cerebro ejecutivo". Edit. Drakontos, 2004
- JAGOT, Paul** "Autosugestión y sugestión" Iberia 1994
- JODOROWSKY, Alejandro** "Psicomagia" C.Lectores 2004
- JOHNSON, Robert A.** "Aceptar la sombra de tu inconsciente" Obelisco 1998
- KOCH, Cristof** "La sucesión de imágenes mentales" Rev. Mente y Cerebro nº 13, 2005
- LEVINE, Stephen** "Un año de vida" Libros del comienzo 2001
- MILLAN, José del R.** "Interfaces cerebrales" Revista Mente y Cerebro nº 13, 2005
- NHAT HANH, Thich** "Hacia la paz interior" Plaza y Janés 1998
- PARIS, Carmela** "Superarse con autohipnosis" .Edit. Integral, 1998
- ROJAS MARCO, Luis** "Nuestra incierta vida normal" No venal 2005
- SERVAN-SCHREIBER, David** "Curación emocional" Kairós 2005
- SHARMA, Robin** "El monje que vendió su ferrari" Debolsillo 2005
- THONDUP, Tulku** "El poder curativo de la mente" BSA 1999

