

HIPNOSIS

Elaine Sheehan

CUESTIONES PRÁCTICAS

Elección del lugar

Resulta más fácil practicar la autohipnosis en una habitación tranquila, sobre todo al principio. Cualquiera que sea el lugar escogido, es importante sentirse cómodo y seguro, y cerciorarse de que nadie le va a molestar. Si practica en su casa, es conveniente desconectar el teléfono y avisar a su familia de que quiere estar un rato a solas.

A muchas personas les gusta realizar una sesión de autohipnosis en la cama antes de dormirse, pero se corre el riesgo de quedarse dormido. Si lo que usted desea es practicar para conciliar el sueño, entonces es lo más apropiado. Por el contrario, si lo que busca es trabajar algún otro aspecto, es obvio que no podrá hacerlo correctamente si se queda dormido. Por eso suelo recomendar a mis pacientes que no se acuesten cuando vayan a autohipnotizarse. Recuerde que el objetivo es alcanzar un estadio intermedio entre el sueño y la vigilia, no caer completamente dormido. Para este fin puede servir una silla cómoda con un respaldo en el que pueda apoyar la cabeza. Si se siente más a gusto con las piernas levantadas, utilice un taburete u otra silla. Lo importante es estar cómodo.

Elección del momento

No existen reglas fijas sobre el momento más adecuado del día para una sesión de autohipnosis. Dependerá en gran medida de su programa. Normalmente se practica cuando se tiene tiempo y ganas. Por ejemplo, mucha gente prefiere hacerlo por la noche, cuando las tensiones y exigencias del día se desvanecen. Si tiene hijos pequeños, conviene esperar a que se vayan a la cama y la casa esté tranquila para que nada pueda distraerle.

Muchos de mis pacientes encuentran cómodo y útil practicar la autohipnosis cada día más o menos a la misma hora, pues eso les facilita entrar en estado hipnótico. Probablemente esto se debe a que la mente se acostumbra con facilidad a ciertos rituales de comportamiento repetitivos. Del mismo modo que puede adquirirse el hábito de tener hambre a la hora en que se suele comer, también se puede entrenar la mente para que se sienta más relajada antes del momento reservado para la sesión

de autohipnosis. Con el tiempo, la mente asocia esa hora del día con una sensación de paz y serenidad.

Este efecto puede reforzarse aún más con el uso repetitivo de una sugestión poshipnótica apropiada. Esta clase de sugestión se formula durante el estado hipnótico para desencadenar una respuesta deseada después de la experiencia hipnótica. Supongamos que usted se hace la siguiente sugestión: «Cada día antes de las ocho en punto, si quiero realizar una sesión de autohipnosis. Notaré que me siento más cómodo y relajado de lo normal.» La reacción poshipnótica ante la hora desencadenará la respuesta de comodidad y relajación, facilitando la sensación de ligereza con que se entra en estado de hipnosis. Sin embargo, es importante que el tiempo reservado para la autohipnosis no sea «tiempo muerto», sino tiempo valioso.

Duración de la sesión

Normalmente aconsejo a los pacientes que se inician en esta práctica que empiecen ejercitando veinte o treinta minutos cada día. A medida que usted adquiera más destreza para entrar en el estado de trance y se sienta más familiarizado con todo el proceso, notará que se concentra más en el aspecto terapéutico, ya que necesitará menos tiempo para entrar en el estado de hipnosis. En esta fase es probable que desee reducir sus sesiones a diez o quince minutos de duración. No obstante, como la experiencia de la hipnosis suele ser muy agradable, se suele pasar más tiempo en este estado de relajación mental y normalmente no se tiene prisa por salir de él, lo que resulta muy positivo, ya que cuanto más tiempo se dedique a repetir las sugerencias en estado de hipnosis, mejor.

A lo largo de experiencias profesionales siempre he tenido algunos pacientes que temían quedarse «atrapados» en el estado de hipnosis, es decir, tenían miedo de que la autohipnosis les llevara a un estado hipnótico del que no pudieran salir durante días o incluso semanas. Esta posibilidad es tan remota como quedarse dormido y no poder despertar. Lo peor que podría ocurrirle si se sintiera muy cansado durante la sesión de autohipnosis es quedarse dormido y pasar más tiempo relajándose del previsto. Si alguna vez le pasa esto, lo más probable es que su cuerpo esté falto de sueño y en su momento se despertará totalmente descansado.

Si quiere que la sesión tenga una duración determinada, puede utilizar un despertador para salir del estado hipnótico. El efecto será el mismo que al despertarse por la mañana. Conozco a mucha gente que dice poder condicionarse para despertar por la mañana justo unos minutos antes de que suene el despertador. Yo misma puedo hacerlo con cierta facilidad si la noche anterior me repito a qué hora quiero despertar. lo fascinante en este proceso es que para que se produzca, alguna parte de la mente tiene que estar contando los segundos, los minutos y las horas.

Siguiendo la misma pauta, cuando practique la autohipnosis, antes de cerrar los ojos sugiera a su mente la hora en que desea abrirlos de nuevo. Es impresionante la pre-

cisión que puede alcanzar la mente. Como muchos de mis pacientes, a la larga acabará confiando en su capacidad hasta tal punto que no tendrá que preocuparse del despertador.

Evitar distraerse.

Como hemos mencionado anteriormente, lo más fácil es practicar la autohipnosis en un entorno libre de distracciones y alboroto. Sin embargo, quizá no todo el mundo tenga acceso a un lugar ideal y, por tanto, siempre habrá más o menos ruido del exterior. Una forma de superarlo es poner una música relajante y escuchar las suaves notas, si es posible con auriculares. Normalmente suele ser suficiente para librarse de los ruidos molestos. No obstante, si se siguen filtrando sonidos del exterior, en lugar de intentar ignorarlos es mejor aprovecharlos, asociándolos, por ejemplo, con sugerencias positivas para la relajación como la siguiente; «Cuando oigo pasar los coches siento el placer de emprender mi propio viaje..., un viaje de paz y relajación.» Si se reconocen los ruidos y se utilizan positivamente, al final acaban desvaneciéndose.

Algunas veces no son los ruidos del exterior lo que nos distrae, sino lo que pasa por nuestra mente. Si seguimos pendientes de nuestros pensamientos nos resultará más difícil realizar la sesión de autohipnosis. El siguiente ejercicio puede resultar útil para reducir el ritmo mental: Visualice mentalmente una elegante cortina negra y pesada. A medida que los pensamientos surjan en su mente, hágalos pasar a través de la cortina hacia otra parte de su cabeza. Luego, concéntrese de nuevo en la cortina cálida y suave.

Sea creativo e invente la imagen simbólica que le funcione mejor. Una vez tuve un paciente cuyo problema era una mente hiperactiva. Al acostarse por la noche no podía dormirse porque su mente no descansaba. Decía que sus pensamientos eran como un tiovivo girando a toda velocidad. Le enseñé a utilizar imágenes simbólicas para calmar sus pensamientos y desde entonces, siempre que quería mantener su mente relajada, visualizaba el tiovivo, desconectaba el enchufe y observaba cómo la velocidad disminuía gradualmente hasta que el aparato se paraba completamente. Descubrió que esto le ayudaba a calmar su mente al terminar el día, lo cual le permitía practicar autohipnosis durante un breve lapso de tiempo antes de caer en un sueño apacible.

Diferentes formas de realizar sugerencias

Existen varias formas de proporcionarse sugerencias durante la autohipnosis. Una de ellas consiste simplemente en repetir mentalmente sugerencias positivas. Sin embargo, algunas personas consideran que a medida que consiguen estados de trance más profundos, la conciencia puede llegar a estar tan relajada y «evadida» que introducir las sugerencias supone un esfuerzo considerable. Si éste es su caso, quizá sea más adecuado anotar las sugerencias antes de iniciar la sesión. Es útil leerlas unas diez veces seguidas para que la mente se familiarice con ellas. Luego se puede «pre-programar» al subconsciente para que trabaje con las sugerencias

durante la autohipnosis, repitiéndose frases del tipo: «Cuando practique la autohipnosis quiero que tú, mi subconsciente, refuerces estas sugerencias y colabores para que se conviertan en realidad en mi vida de un modo conveniente.» También se puede grabar la sesión desde el inicio hasta el final y luego pasar la cinta cada vez que se desee realizar una sesión.

Sea cual sea la profundidad del trance y la forma que escoja para situar los mensajes positivos en la parte más recóndita de su mente, asegúrese de aprovechar al máximo el tiempo que dedica a la hipnosis. Usted debe experimentar y adoptar el enfoque que le resulte más adecuado y agradable.

Explorar la imaginación

«El alma siempre piensa con imágenes», decía Aristóteles. Sin embargo, además de la vista disponemos de cuatro sentidos: el oído, el olfato, el tacto y el gusto. Las personas asimilan la información procedente del exterior de forma muy diversa, según la importancia que den a cada uno de los sentidos, y también los utilizan de manera muy diferente. Aunque siempre hay algún momento en que se utilizan todos los sentidos a la vez, normalmente se tiende a poner más atención en uno o dos. Por ejemplo, se dice que los pintores tienen un gran sentido visual, o que los músicos tienen mucho oído.

Para descubrir cómo utiliza los sentidos su imaginación, experimente con cada uno de ellos tal y como se sugiere en la figura 4. Si con unos sentidos le resulta más fácil que con otros, los primeros serán los predominantes. No obstante, puede ocurrir que no perciba ninguna diferencia destacable entre unos y otros. Los sentidos más débiles se pueden desarrollar mediante la autohipnosis, lo cual contribuirá a enriquecer dicha experiencia aún más. La técnica consiste en empezar por un sentido predominante y pasar a otro menos desarrollado. Por ejemplo, si su sentido del olfato le resulta pobre, pero en cambio tiene una vista aguda, visualice primero su corrida favorita.

Ello puede conducirle a recrear en su mente el olor de dicha comida. La clave para desarrollar la habilidad de utilizar los sentidos en la imaginación es la práctica. Ya que una imagen mental vale lo mismo que cien sugerencias verbales, desarrollar el sentido de la vista resulta particularmente provechoso.

<p>VISUAL (vista)</p> <p>Visualice la habitación favorita de su casa.</p> <p>Visualice la cara de alguien a quien ama.</p>	<p>AUDITIVO (oído)</p> <p>Escuche mentalmente su canción favorita.</p> <p>Imagine el sonido de su nombre.</p>	<p>CINESTÉTICO (tacto)</p> <p>Imagine que pone la mano debajo de un chorro de agua.</p> <p>Sienta que estrecha la mano de alguien.</p>
<p>OLFATIVO (olfato)</p> <p>Huela mentalmente la fragancia de unas flores recién cortadas.</p> <p>Imagine que huele su comida favorita.</p>		<p>GUSTATIVO (gusto)</p> <p>Deguste mentalmente su comida favorita.</p> <p>Imagine que muerde una naranja y siente su acidez.</p>
<p>Figura 4. Ejercite los sentidos con la imaginación.</p>		

APRENDER A RELAJARSE

La relajación tiene muchas ventajas. Las personas que aprenden a relajarse suelen notar cambios positivos, por ejemplo, una mejora de sus hábitos de sueño y una sensación general de calma y bienestar. La consecución de un estado mental y corporal relajado constituye además una forma agradable y provechosa de empezar una sesión de autohipnosis. Así pues, utilice la siguiente técnica antes de la práctica o incorpórela a cualquiera de las inducciones que se incluyen en el capítulo siguiente.

Relajación corporal progresiva

Para realizar este ejercicio y algún otro de los que se incluyen en este libro resulta útil grabar el proceso en una cinta. Emplee un tono de voz suave y haga las pausas convenientes de modo que la cinta le sirva de guía durante la relajación. Otra posibilidad es pedir a alguien que vaya leyendo los diferentes pasos del ejercicio hasta acostumbrarse o haberlo memorizado. Si es necesario, sustituya las referencias en tercera persona por el pronombre «yo». Adopte el método que le resulte más eficaz.

La técnica de relajación progresiva es un método muy práctico para aliviar la tensión de los músculos. Como su nombre indica, consiste en la relajación gradual del cuerpo a partir de pasos individuales. Dedique unos veinte minutos como mínimo a realizar y disfrutar del ejercicio siguiente:

1. Siéntese o tumbese cómodamente. Cierre los ojos.
2. Tense lentamente los músculos de los pies y mantenga la tensión por unos momentos. Luego relájelos gradualmente.
3. Continúe ascendiendo y repita el paso anterior con cada parte del cuerpo: pantorri-llas, muslos, nalgas, estómago, pecho, espalda, manos, brazos, hombros, cuello y cara. A medida que vaya trabajando los músculos visualice en su mente cada zona, visualice los músculos tensándose y relajándose. Afloje suavemente cada músculo, cada nervio, cada fibra.
4. Disfrute de la consiguiente sensación de comodidad y relajación.

INDUCCIONES HIPNÓTICAS

Muchas inducciones hipnóticas son especialmente idóneas para la autohipnosis. Se- seguidamente se describen tres de estas técnicas de inducción, a saber, la técnica de fijación visual, el método de relajación y la inducción de la escalera. Después de probar cada una de ellas podrá decidir cuál se adapta mejor a sus necesidades o inven- tar su propia inducción a partir de una combinación de varias fórmulas. Utilice diferentes imágenes y sugerencias y sea creativo. Dedique de veinte a treinta minu- tos a cada técnica y disfrútelas.

Técnica de fijación visual

Su objetivo es inducir el estado hipnótico mediante la provocación de una sensación de cansancio y pesadez en los músculos oculares y los párpados. Se consigue gra- cias a la repetición de las sugerencias y al aburrimiento que produce mirar fijamente un punto en concreto durante cierto tiempo.

1. Siéntese y póngase cómodo. Respire profundamente tres o cuatro veces y mire al frente.

2. Busque un punto por encima de su línea visual y mírelo fijamente.
3. Continúe centrando su atención en ese punto. Mantenga fija su mirada en él en todo momento. Habitualmente, la imagen del punto se distorsiona, es decir, puede llegar a parecer que se mueve, ponerse borrosa o incluso desaparecer. Fíjese en si esto le ocurre.
4. A medida que pasa el tiempo, empezará a sentir que los párpados le pesan, como si tuviera un peso encima de las pestañas, o quizá solamente se sienta cansado de fijar la vista y quiera cerrar los ojos para relajarse. Si intenta mantener los ojos abiertos, cada vez le resultará más difícil conseguirlo. Por mucho que le pesen los ojos, no se dé el gusto de cerrarlos hasta el momento en que le resulte más agradable.
5. Transcurrido cierto tiempo y a su manera (factores que son siempre diferentes e individuales), notará que la sensación de relajación empieza a crecer. El ritmo de la respiración disminuirá hasta un nivel regular y placentero. Sienta cómo se propaga la sensación de bienestar y disfrute de ella. Respire de nuevo tres o cuatro veces y deje que esa sensación se apodere de todas las partes de su cuerpo. A lo largo de la inducción, experimente en su mente sus propias sugerencias para fomentar la relajación y mantener los ojos cerrados.
6. Ahora disfrute durante un rato de este estado de paz, concentrándose y meditando en sus objetivos.
7. Sugírase que cuando abra los ojos se sentirá renovado, tranquilo y despierto. Cuente hacia atrás de tres hasta uno y abra los ojos.

Método de relajación

Este método combina una respiración suave, sugerencias de tranquilidad y relajación muscular para inducir un estado de trance apacible. El objetivo es alcanzar un ritmo de respiración lento y regular.

1. Siéntese y póngase cómodo. Cierre los ojos.
2. Concéntrese en la respiración. Es interesante reparar en todas las sensaciones, por ejemplo, cómo sube y baja el tórax, la temperatura de la respiración (algo más fría cuando se inspira y más caliente cuando se espira).
3. Vaya abstrayéndose poco a poco en el suave ritmo de la respiración, pues es una sensación muy tranquilizadora, similar a la que sienten los bebés cuando se les arrulla en la cuna o a la de balancearse en una mecedora. Deje que la respiración se vaya calmando por sí sola hasta alcanzar un ritmo regular y apacible.

4. A medida que la respiración sea cada vez más apacible, concéntrese en el resto de su persona. Examine su cuerpo desde la cabeza a los pies, localice cualquier tipo de tensión física o mental, consciente o inconsciente.
5. Independientemente de su localización, libere dichas tensiones de su cuerpo con cada exhalación. Sienta cómo van reduciéndose a medida que espira. Disfrute de esta sensación de eliminar la tensión y del proceso en concreto. Imagine que con cada inspiración llena su cuerpo de bienestar y paz.
6. Después, cuando haya liberado las tensiones y las haya sustituido por calma y bienestar, deje que la relajación vaya aumentando mientras sigue respirando paz y tranquilidad. Trabaje todo su cuerpo, concéntrese en el placer de relajar cada vez más los músculos con cada espiración. Identifique la parte que más cómoda se sienta y potencie la sensación de bienestar, extendiéndola por todo su cuerpo. Si lo desea, incorpore algún aspecto del ejercicio de relajación corporal progresiva.
7. Dedique cierto tiempo a trabajar sus objetivos de cambio personal utilizando imágenes y sugerencias según sus necesidades.
8. Sugírase que cuando abra los ojos se sentirá renovado, tranquilo y despierto. Cuente hacia atrás de tres hasta uno y abra los ojos.

«La escalera»

Este ejercicio puede utilizarse como inducción individual o incorporarse a alguna otra inducción como técnica de refuerzo. Si por algún motivo la imagen de la escalera le resulta molesta, hay otras opciones. Sustitúyala, por ejemplo, por la imagen de un ascensor que sube y baja a través de diferentes pisos o imagine un camino que desciende de una montaña y vaya contando en su mente los pasos que da. Examine el ejercicio y le resultará todo más claro.

1. Siéntese y póngase cómodo. Cierre los ojos.
2. Imagine que está al final de una bonita escalera. Examinela detalladamente en su mente. ¿Cómo es? ¿De qué material? ¿Tiene barandilla? ¿Está en el exterior o en el interior?
3. Suponga que la escalera conduce al sitio más agradable y relajante que pueda imaginar. Escoja el lugar, por ejemplo, un jardín, una playa o una habitación acogedora con un sillón confortable junto al fuego. Puede ser un lugar conocido o imaginario. Cuide todos los detalles e imagínelo tan bello como desee.
4. En el próximo paso, a medida que mentalmente vaya bajando los peldaños se sentirá cada vez más cómodo y relajado.

5. Cuente los peldaños de uno en uno hasta veinte cada una o dos exhalaciones. Esto le ayudará a reducir el ritmo respiratorio aún más y a mantenerlo constante.
6. A lo largo del proceso vaya intercalando sugerencias para relajarse; por ejemplo: **«Mientras voy descendiendo hacia este lugar tan hermoso, una sensación de intensa calma se extiende hasta lo más profundo de mí ser»**, o **«Cuando llegue al último peldaño me sentiré totalmente cómodo y relajado»**.
7. Al llegar al final de la escalera estará en ese lugar tan especial que ha escogido al principio. Imagine su belleza utilizando todos los sentidos. Empiece con la vista y visualice el lugar detalladamente. Luego vaya pasando a los demás sentidos y huela, toque, escuche e incluso saboree todo lo que le rodea. Reconstrúyalo mentalmente de la forma más real posible, de modo que pueda sentir que se encuentra allí de verdad.
8. Busque mentalmente un lugar cómodo para sentarse a trabajar con las sugerencias y las imágenes que desee.
9. Para salir de la hipnosis repita el procedimiento a la inversa. Cuente hacia atrás los peldaños de veinte hasta uno cada una o dos inhalaciones. Esto le ayudará a volver progresivamente al estado de plena vigilia a medida que vaya acercándose al final de la escalera.
10. Piense que cuando abra los ojos se sentirá renovado, tranquilo y despierto y ábralos. Estírese y desentumezca los músculos.

Es posible que durante la práctica de los ejercicios anteriores haya experimentado cambios físicos y psicológicos sutiles o incluso notorios. Es normal notar pesadez, ligereza, calor, hormigueos o incluso entumecimiento. También es posible que se haya sentido totalmente imbuido de relajación o incluso que haya experimentado alguna distorsión temporal, es decir, que el tiempo en estado de hipnosis le haya parecido más largo o más corto del real. Todas estas sensaciones son normales en cualquier estado hipnótico. Sin embargo, si no ha tenido conciencia de ninguna de ellas no se preocupe. Como hemos comentado anteriormente, cada persona experimenta la hipnosis a su manera. Lo esencial es dedicar cierto tiempo a relajarse y a trabajar positivamente en su persona y en su beneficio.

En el inicio es importante que la rutina de la autohipnosis sea pronosticable y sencilla. Sea flexible. Adopte la inducción que mejor le funcione y luego, con la práctica, cada vez le resultará más fácil entrar en un estado hipnótico muy agradable. Como dijo Napoleón: « la victoria es de los más perseverantes. »

TERAPIA PRÁCTICA APLICADA

Cuanto más conecte con su propio poder interior,
más libre se sentirá en todos los aspectos de su
vida.

LOUSE L. HAY

Este capítulo proporciona algunos conceptos básicos para el tratamiento de una serie de problemas. Estas ideas pueden aplicarse a la técnica de la autohipnosis en sí o incorporarse de forma adicional a una terapia hipnótica. Los aspectos a tratar son los siguientes: trastornos; ansiedad, miedos y fobias; confianza y autoestima; problemas sexuales; control del dolor y enfermedades varias. La mayoría de las técnicas y enfoques que se incluyen son polivalentes y pueden aplicarse a diferentes áreas. Algunas técnicas muy simples, como la del «stop» o la del «ensayo mental», se recomiendan especialmente porque sus efectos siempre son positivos.

TRASTORNOS

Este apartado aborda los dos trastornos que constituyen el motivo más común de consulta o tratamiento: la adicción al tabaco y el exceso de peso.

Dejar de fumar

En el marco de un estudio dirigido por el doctor Keith Hearne en 1994 se preguntó a un grupo de fumadores qué harían si tuvieran que escoger entre el tabaco o la pareja. Todas las mujeres encuestadas contestaron que dejarían de fumar, pero lo curioso es que uno de cada seis hombres afirmó que dejaría a su mujer. Evidentemente, estos hombres desean seguir siendo fumadores, y por lo tanto no obtendrán ningún resultado ni de la hipnoterapia ni de ningún tratamiento para dejar de fumar. La terapia tampoco funcionará en aquellas personas que creen que deberían dejar de fumar, pero realmente no lo desean. Para que la autohipnosis ayude a abandonar el tabaco, es crucial que el sujeto quiera realmente dejar de fumar. Por lo tanto, sea honesto consigo mismo. Como ya hemos dicho, la hipnosis no logra que una persona haga lo que no desea hacer.

Sí se siente motivado y está decidido a abandonar el tabaco, antes de empezar haga una lista de las ventajas que le reportará dejar de fumar y así reforzará aún más su decisión. Los motivos que suelen incluirse en esta relación son los siguientes:

- sentirse más saludable
- oler mejor y sentirse más limpio
- tener mejor forma física

- ahorrar dinero
- sentirse más seguro y orgulloso por haberlo conseguido

Es también importante reconocer cualquier motivo subyacente o las ganancias secundarias del hábito.

Por lo general, los hábitos parecen surgir «automáticamente» sin implicación consciente. Por tanto, para tomar la decisión consciente de poner fin a un hábito, primero es necesario tomar conciencia del comportamiento que implica. Pregúntese, por ejemplo, cuándo fuma más y cuándo fuma menos. Quizá hace algún tiempo que quiere dejar de fumar o ya lo ha intentado alguna vez. La cuestión es qué le ha impedido cambiar hasta ahora. Cuando analice su hábito, le resultará productivo imaginar una situación en la que fume e identificar los pensamientos y sensaciones que suele tener antes de encender un cigarrillo. Si cree que le ayudará a tener una perspectiva más amplia, controle todas las ocasiones en que fuma mediante un esquema como el de la figura 5.

FECHA	HORA	LUGAR Y ACTIVIDAD	PENSAMIENTOS	SENSACIONES	PUNTOS
10-9-94	10	En el despacho preparando una reunión	«Estoy nervioso porque tengo que hablar en público»	Tensión	3

Puntuación: 3 = tengo que fumar un cigarrillo
 2 = me apetece fumar un cigarrillo
 1 = puedo pasar sin fumar un cigarrillo

Figura 5. Propuesta de esquema de autocontrol del hábito de fumar.

Cuando haya sacado a la superficie todos los pensamientos y sensaciones escondidas que fomentan su hábito, utilice algunas de las ideas sugeridas para combatir pautas de pensamiento negativo, como la técnica del «stop». Cuando practique la autohipnosis, puede formularse sugerencias para sentirse más tranquilo, más fuerte, más confiado y seguro, subrayando en el subconsciente las ventajas de no fumar. Los momentos y situaciones en que solía fumar pueden convertirse en indicaciones poshipnóticas para realizar actividades más saludables, como dar un paseo o respirar profundamente para relajarse. A algunas personas les resulta muy útil escribir

sugestiones positivas del tipo «**Ahora soy una persona más sana**» en fichas y pegarlas en el espejo, en el despacho o en el coche.

En el ejercicio siguiente se describe la «técnica del chasquido» o «de la sustitución» y puede aplicarse a gran variedad de problemas, incluyendo el hábito de fumar. Se basa en el uso de imágenes para combatir, por un lado, el efecto de los mensajes confusos que el subconsciente ha recibido en el pasado con respecto al hábito, y, por el otro, comprender lo que verdaderamente se desea de uno mismo. Esto se consigue clarificando desde la parte más profunda de la mente lo que se quiere y lo que no se quiere. La sustitución favorece la reprogramación de los conceptos predominantes para avanzar en una dirección más positiva. Si trabaja en este sentido observará que sus sentimientos y comportamiento tienden cada vez más a encaminarse en la misma dirección.

Sea flexible y creativo con las imágenes para adecuarlas a su situación personal.

1. Cierre los ojos y relájese.
2. Visualice en su mente una pantalla de cine. Ahora, proyecte en la pantalla la imagen de lo que no quiere ser, por ejemplo, usted con un cigarrillo en la mano y un aspecto poco saludable. Al fondo podrían aparecer sus seres queridos, que le observan con preocupación. Cualquiera que sea la imagen escogida, procure que resulte lo más desagradable posible. Repare en la sensación que le produce mirar la pantalla.
3. Ahora borre la imagen negativa y reemplácela por la representación de lo que le gustaría ser. Procure que sea lo más agradable y atractiva posible e incorpore todas las ventajas de no fumar. Por ejemplo, una escena en la que usted, su familia y sus amigos aparecen saludables y en forma durante unas vacaciones pagadas con el dinero ahorrado desde que no fuma. Entre en la imagen y quédese en ella hasta sentir lo bien que se está. Disfrute de ella y tómese el tiempo necesario para examinar las sensaciones positivas, luego borre la imagen de la pantalla dejándola en blanco de nuevo.
4. Visualice otra vez la imagen negativa de forma clara en toda la pantalla. En la esquina inferior derecha coloque una reproducción oscura y pequeña de la imagen positiva, como si fuera un sello mal pegado.
5. Luego, a la señal de un chasquido de los dedos, empiece a ampliar y dar color a la imagen pequeña lo más rápidamente posible, de forma que la imagen negativa vaya oscureciéndose y reduciéndose hasta quedar totalmente cubierta y desaparecer.
6. Al terminar el proceso de sustitución, deje de nuevo la pantalla en blanco o abra los ojos.

7. Sustituya las imágenes en la forma descrita cinco veces. Pruebe a hacerlo cada vez más rápido. Asegúrese de dejar la pantalla en blanco o abrir los ojos después de cada sustitución.
8. Antes de terminar el ejercicio, intente visualizar una última vez la imagen negativa. Si la técnica de sustitución ha tenido éxito le resultará difícil, o al menos la imagen será más confusa que antes. Compruebe qué fácil le resulta imaginar la representación positiva y la claridad con que se proyecta en su mente. Ahora, esta imagen positiva puede predominar en su mente.
9. Si no ha obtenido el resultado esperado, practique de nuevo la sustitución. Busque las imágenes que le resulten más adecuadas y pruebe con todo lo que crea que puede funcionar. Recuerde... **¡sea creativo!**

Existen otras formas productivas de emplear imágenes simbólicas, por ejemplo, reconstruyendo en la mente las ventajas de no fumar ante una posible recaída. Para reducir las ansias de fumar, sugiérase cómo le gustaría sentirse, concentrándose en las imágenes adecuadas para recuperar estas sensaciones positivas. Para dejar de fumar quizá baste una sesión de autohipnosis, o quizá se necesiten varias semanas. Deje que las cosas sucedan a su propio ritmo. Para no sucumbir al hábito y mantener la determinación una vez se ha conseguido dejar de fumar, siga trabajando en ello durante varios meses.

Adelgazar

El exceso de peso es el resultado de diversos factores. Algunas personas adquieren hábitos alimenticios poco saludables durante su infancia, otras comen demasiado porque tienen problemas emocionales y algunas porque padecen trastornos hormonales o algún otro problema físico. Para estas últimas, la hipnoterapia no será un método de tratamiento adecuado. Muchos lectores seguramente no necesitan visitar a un médico para iniciar una dieta porque solamente quieren perder unos kilos para sentirse más sanos, ponerse un nuevo vestido o estar atractivos.

Sin embargo, es aconsejable que aquellos que quieran adelgazar considerablemente consulten primero al médico. Éste podrá examinar y vigilar cualquier problema médico que sea la causa de la obesidad, por ejemplo un hipotiroidismo o la enfermedad de Cushing. De este modo puede confeccionarse un régimen alimenticio seguro y controlar la consiguiente pérdida de peso. Algunos profesionales abogan por el uso de drogas supresoras del apetito, como la dietilpropiona o la fentermina. Sin embargo, los estamentos médicos oficiales desaconsejan la prescripción de estas drogas, ya que no mejoran el resultado a largo plazo. El colectivo de médicos en general también se opone a las dietas rígidas para perder peso, excepto en algunas circunstancias.

La clave del éxito en la mayoría de los casos es una pauta alimenticia saludable. Esta solución no es tan drástica como una dieta y permite mantener la pérdida de peso indefinidamente, además de ser menos perjudicial para el cuerpo. Aunque no

abordaremos el tema detalladamente, es conveniente destacar algunos puntos con respecto a la nutrición. Por regla general, una dieta de adelgazamiento debería incluir una cantidad adecuada de hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas, minerales, oligoelementos, fibras y agua.

En la figura 6 se incluye el contenido nutritivo de algunos alimentos habituales. Reduzca los azúcares simples (pasteles y chocolate) al mínimo. Las grasas deben ser poliinsaturadas. Elimine completamente las grasas animales. Aumente el aporte de proteínas de tipo vegetal (por ejemplo, legumbres y soja). Planifique su jornada. Coma regularmente y no pique entre comidas. Aparte de esto, tenga en cuenta que perder peso no depende únicamente de lo que se come. La única forma de acelerar el proceso y de quemar calorías es hacer ejercicio. Consulte a su médico y escoja una actividad que le guste y no sea perjudicial.

La mayoría de los lectores ya sabe probablemente lo que debería hacer al respecto. Sin embargo, quizá necesite una pequeña ayuda, sobre todo en la motivación. La autohipnosis puede ser la solución. El trabajo personal facilita un cambio de comportamiento positivo y la consiguiente adopción de hábitos alimenticios saludables. También puede incrementar la probabilidad de éxito a largo plazo.

La mayor parte de las sugerencias e ideas válidas para los que quieren dejar de fumar sirven también para los que quieren adelgazar. Por lo tanto, es aconsejable que repase el apartado anterior aunque no sea su caso. Por ejemplo, para adquirir una mayor motivación es útil confeccionar una lista de todos los beneficios que supone perder peso. El análisis de los hábitos alimenticios sirve para tomar conciencia de sus propias pautas y le ayudará a identificar los pensamientos y sensaciones que experimenta antes de comer y, por consiguiente, a clarificar los aspectos que debe abordar. También es importante desvelar las posibles razones subyacentes o ganancias secundarias de su comportamiento actual. Tanto la técnica del «stop», como la del «chasquido» y diversas sugerencias poshipnóticas apropiadas (véase apartado anterior) pueden resultar de utilidad, así como sugerencias e imágenes simbólicas para reconstruir y reforzar la idea de la persona que se desea ser.

ALIMENTO	CONTENIDO NUTRITIVO					Aporte energético 100 g	
	Hidra- tos de carbono	Pro- teínas	Grasas	Agua	KJ	Kcal	
Harina de trigo	3	2	1	2	1.420	339	
Pan blanco	3	1	1	2	1.020	243	
Mantequilla	1	1	3	2	3.320	793	
Leche entera	1	1	1	3	276	66	
Queso (cheddar)	1	2	3	3	1.780	425	
Pescado (frito)	1	2	1	3	733	175	
Carne (frita)	0	2	2	3	1.140	273	
Arroz (crudo)	3	1	1	2	1.510	361	
Patatas	2	1	1	3	293	70	
Guisantes (de lata)	2	1	1	3	360	86	
Col (hervida)	1	1	1	3	38	9	
Azúcar refinado	3	1	0	1	1.650	394	
Manzana	2	1	1	3	197	47	
Naranja (con piel)	1	1	1	3	113	27	
Cerveza	1	1	1	3	130	31	
Alcohol (70%)	1	1	0	3	929	222	

0 = Sin contenido
1 = Bajo contenido
2 = Contenido medio
3 = Alto contenido

Figura 6. Contenido nutritivo de algunos alimentos habituales.

Es aconsejable dividir el objetivo principal en diferentes etapas llevaderas, sobre todo en los casos en que la pérdida de peso es considerable. Así, por ejemplo, se pueden establecer metas semanales y mensuales. Un ritmo normal y saludable sería perder de un kilo a un kilo y medio por semana. Durante el proceso, premie cada uno de sus éxitos con un regalo no comestible (un vestido nuevo, un libro, flores, etc.). Mientras va perdiendo peso, practique diariamente y con frecuencia las técnicas autohipnóticas para mantener la motivación, el control y el ánimo.

Muchas personas obesas creen que sus ansias de comer responden a una serie de impulsos que no tienen relación con el hambre. Estas personas suelen haber perdido contacto con sus necesidades corporales y no reconocen la sensación del hambre. Si a usted le ocurre lo mismo, la estrategia siguiente le ayudará a reconocer las necesidades alimenticias de su cuerpo.

Los doctores Andreas y Andreas idearon este método en 1989 a partir de un estudio sobre la naturalidad con que las personas delgadas piensan y responden a la comida. Practique el ejercicio mentalmente para prepararse ante una serie de situaciones, por ejemplo, antes de comer o antes de ir a una fiesta.

1. Cierre los ojos y relájese.
2. Analice los diversos mecanismos o señales que le impulsan a comer (la hora del día, la visión de la comida, el pensamiento de la comida, la sensación de hambre, etc.).
3. Examine las sensaciones de su estómago en este momento y piense qué le apetecería comer y qué le sentaría bien. Escoja un posible menú.

4. Imagine que come lo que ha escogido y observe cómo se siente después de haberlo hecho.
5. Compare esta sensación con la que tendría si no hubiera comido nada. Considere este menú como factible sólo en el caso de que la sensación de después de comer sea agradable.
6. Haga la prueba con tantos alimentos como se le ocurran hasta que decida cuál le sentaría mejor (normalmente, las comidas grasas y pesadas no sientan bien en el estómago y provocan pesadez y cansancio).
7. Cuando termine el ejercicio, coma realmente el menú que mejor pueda sentarle de los que ha escogido.

Este ejercicio también sirve para decidir en qué momento se debe parar cuando se está comiendo. Pregúntese si se sentirá mejor o peor si come otro bocado. Acostumbrarse a emplear la estrategia mencionada puede conducir a una pérdida de peso gradual y seguro y, por consiguiente, al mantenimiento de los resultados positivos. La hipnoterapia puede ser eficaz en los casos de obesidad y adicción al tabaco. Tanto si quiere dejar de fumar como adelgazar, o ambas cosas, la autohipnosis constituye una habilidad terapéutica valiosa que ayuda a coordinar los pensamientos, actitudes y comportamiento de una forma adecuada. No existe ninguna técnica que funcione bien con todo el mundo. Por lo tanto, pruebe y descubra la que mejor se adapta a sus necesidades.

ANSIEDAD, MIEDOS Y FOBIAS

Mantener cierto nivel de ansiedad en la vida es útil, ya que nos estimula a afrontar los problemas que originan las tensiones. Sin embargo, un exceso de ansiedad puede afectar a la salud y la felicidad. En algunas personas, el exceso de ansiedad puede llegar a provocar síntomas como tensión muscular crónica, hiperactividad continua, preocupación desmesurada y aprensión.

En otros casos la ansiedad puede desarrollarse hasta el punto de desembocar en un miedo profundo o pánico. Estos sujetos suelen sufrir de fobias. La palabra «fobia» proviene del griego **phobos**, que significa «temor desmesurado». Una fobia puede definirse como un miedo excesivo, irreal e incontrolable, desencadenado por un objeto, actividad o situación particular. Se distingue del miedo ordinario en que dura durante un largo período de tiempo, es irracional e implica negación de la causa.

Muchos médicos recomiendan el uso de técnicas psicoterapéuticas (entre ellas la autohipnosis) para el tratamiento de la ansiedad, los miedos y las fobias. La aparición de las benzodiazepinas hace algunas décadas (diazepam, lorazepam y temazepam) hizo pensar que la ansiedad y otros trastornos relacionados podrían tratarse con estas drogas ansiolíticas. Sin embargo, este tipo de fármacos es potencialmente adictivo y hoy en día se utilizan principalmente en tratamientos a corto plazo. En los casos de ansiedad no consiguen efectos positivos a largo plazo.

Cuando el problema de ansiedad no es demasiado grave o se quiere solucionar la situación individualmente, cabe considerar la posibilidad de un autotratamiento de las manifestaciones del trastorno. Para empezar, elabore una lista de las mejoras que implicaría en su vida la superación del miedo y la ansiedad. Repasarla a menudo le mantendrá animado y motivado. Intente asimismo encubrir las posibles causas de su problema y reconducir cualquier ganancia secundaria.

La causa más probable de un nivel de ansiedad que impide vivir la vida que se desea es la influencia de pensamientos negativos. En este sentido es eficaz utilizar la técnica del «stop» y sugerencias e imágenes simbólicas para repetir y reforzar los objetivos finales. Asimismo, la práctica del ejercicio de relajación progresiva explicado en el capítulo V es muy adecuada, ya que estar relajado y angustiado a la vez es imposible.

El aspecto más importante del tratamiento del miedo es la exposición a dicho miedo en particular. Según el nivel de ansiedad o temor, es aconsejable realizar el ejercicio siguiente con la ayuda de un terapeuta experto. Se trata de una técnica estándar para el tratamiento del miedo y las fobias, cuyo enfoque es gradual. Practique el ejercicio durante las próximas semanas y meses.

a) Confeccione una gradación de diez puntos en la que el primero corresponda al factor que produce menos ansiedad y el último al que produce más. Si pongamos que sufre de agorafobia (y por tanto también de miedo a quedarse atrapado), no se atreve a salir de casa y no es capaz de pedir ayuda. En este caso, la gradación podría ser la siguiente:

1. Ponerse el abrigo para salir de casa.
2. Salir a la puerta principal.
3. Caminar hasta la esquina acompañado de un amigo.
4. Caminar hasta la esquina solo.
5. Ir a comprar por el barrio con un amigo y volver.
6. Ir a comprar por el barrio solo y volver.
7. Ir al centro y entrar en una tienda más grande con un amigo.
8. Ir al centro y entrar en una tienda más grande solo.
9. Entrar cinco minutos en unos grandes almacenes con un amigo.
10. Entrar cinco minutos en unos grandes almacenes solo.

b) Espere a estar totalmente relajado y practique en su imaginación el primer punto de la gradación. Visualícelo y experimentelo lo más detalladamente posible. Emplee sugerencias positivas e imágenes simbólicas para que todo salga bien en su imaginación. Si en algún momento siente ansiedad, abandone temporalmente y concéntrese en la respiración para calmarse y relajarse de nuevo antes de volver al punto en que estaba.

c) Posteriormente, sólo cuando haya conseguido realizar tranquilamente dicho paso en su imaginación, lleve a cabo realmente la acción (preferiblemente hágalo justo después de la sesión de relajación).

- d) Antes de proceder con el segundo paso, practique el primero en la realidad hasta que se sienta seguro y confiado. Prosiga del mismo modo con el resto del ejercicio.
- e) Avance en la gradación a su ritmo. Asegúrese siempre de que se siente cómodo practicando la acción mentalmente antes de llevarla a cabo en la realidad. Resístase a la tentación de avanzar demasiado rápido.
- f) Cuando haya completado cada paso, prémiese de algún modo. Nadie puede mantener el control sobre sí mismo constantemente ni evitar sentir ansiedad en algún momento. Por consiguiente, no intente eliminar la ansiedad de forma absoluta. Su objetivo debe ser mantenerla bajo control a un nivel razonable y saludable. Cuando tenga un mal día, acéptelo y trabaje positivamente, y cuando tenga un buen día, disfrútelo y piense que con el tiempo serán más frecuentes.

CONFIANZA Y AUTOESTIMA

Casi todo el mundo sufre alguna vez de cierta inseguridad. Muchas personas tienden a ser autocríticas, es decir, se centran más en los aspectos negativos de sí mismas que en los positivos. Si deja que las opiniones sobre su valía y capacidades sean negativas, también sus sentimientos, actitudes y creencias sobre su persona serán negativos.

Por tanto, lo razonable es apoyarse a sí mismo mediante pensamientos positivos. Sea su mejor amigo. Háblese y trátese mentalmente con el mismo respeto y consideración que tendría con los demás. Es importante que se alabe y se motive en todo lo que haga. Para adquirir confianza tendrá que aceptarse, comprenderse y ser amable consigo mismo. No se trata de ser egoísta o sentirse superior a los demás, sino de sentirse bien consigo mismo.

Por lo general, para trabajar el aspecto de la seguridad en uno mismo a nivel global es conveniente aislar cada uno de los ámbitos vitales en que se desea incrementar la confianza y abordarlos uno a uno. Por ejemplo, si le falta confianza para aprobar el examen de conducir, trabaje este aspecto con la técnica del ensayo mental.

Ello le ayudará a reconocer sus habilidades para conducir sin que el exceso de nerviosismo pueda perjudicarlo. Si los comentarios negativos de los demás hacen mella en su autoestima, imagine que tiene una escolta de protección que repele la negatividad y deja pasar únicamente los mensajes constructivos y positivos. Priorice los ámbitos en que necesite más ayuda y trabaje sobre objetivos claros, realistas y factibles.

La técnica que se explica a continuación se basa en el condicionamiento hipnótico como método para incrementar la confianza en los momentos más necesarios. Es una técnica muy adaptable y sirve no sólo para tratar problemas de falta de confianza o autoestima, sino también para emociones negativas como la ansiedad y la ira.

1. Cierre los ojos y relájese.
2. Busque en sus recuerdos algún momento de su vida en que se sintiera confiado.
3. Retroceda en el tiempo hasta aquella experiencia y revívala en su mente, recuperando los sentimientos que tenía entonces. Analice y disfrute mentalmente de aquellos momentos.
4. Cuando sea capaz de volver a experimentar esa sensación de seguridad, cierre con fuerza la mano hábil. En el momento de hacerlo, sienta cómo aumenta aquella confianza. El puño representa su determinación interior de ser una persona más segura.
5. Al apretar con fuerza el puño, deje que la sensación de confianza invada todo su ser y que la parte más recóndita de su mente memorice esta maravillosa sensación.
6. Repítase la sugestión poshipnótica de que, en el futuro, cada vez que apriete el puño igual que ahora podrá gozar nuevamente de esta sensación de confianza. Sugiérase también que se sentirá agradablemente sorprendido de lo mucho que durará esta emoción positiva.
7. Relájese y abra el puño. Abandónese a un estado todavía más agradable.
8. Antes de terminar el ejercicio, vuelva a cerrar otra vez la mano y perciba cómo acude de nuevo ese recuerdo positivo y esa sensación de confianza.

Cuanto más practique este ejercicio, más fuerte será la asociación entre el puño apretado y la sensación de confianza. El saber que puede hacer algo para aumentar su seguridad en cualquier situación puede a su vez incrementar aún más la confianza. Aprenda a conocer y desarrollar sus habilidades y cualidades. Nadie es perfecto, pero todos podemos esforzarnos en dar lo mejor de nosotros mismos.

PROBLEMAS SEXUALES

Las disfunciones sexuales implican un mal funcionamiento de los mecanismos fisiológicos en una o varias fases de la respuesta sexual, a saber, deseo sexual, excitación y orgasmo. Aunque muchos problemas sexuales suelen tener causas psicológicas, antes de abordar el tema mediante la autohipnosis es aconsejable consultar a un médico para excluir cualquier posible factor físico.

Asimismo, ya sea con la ayuda de un terapeuta profesional o por sí solo, es conveniente analizar las experiencias sexuales pasadas y las posibles causas latentes y ganancias secundarias del problema presente. Si en este momento está viviendo una relación, es importante examinarla detalladamente, ya que a veces las causas de las disfunciones sexuales se basan en la pareja. Por ejemplo, Lipiccolo y Hogan (1979) afirman que en algunos casos la disfunción sexual puede ser «un medio de

evitar la intimidad, expresar hostilidad, mantener el control de la relación o desquitarse de otros agravios de la pareja».

Araoz: (1988) cree que el comportamiento sexual de las personas adultas responde con frecuencia a las sugerencias poshipnóticas recibidas al respecto de los padres, la religión, la sociedad, los medios de comunicación y la publicidad. Si estas sugerencias han sido negativas puede surgir una disfunción sexual, en cuyo caso es necesario un tratamiento basado en la repetición de pensamientos positivos y la inducción de sugerencias mediante autohipnosis para combatir los mitos y la información perjudicial. La reconstrucción mental de encuentros sexuales gratos y placenteros permite dirigir mensajes positivos al subconsciente. También es muy útil aprender a relajarse, ya que la ansiedad y la tensión pueden interferir en el deseo sexual.

El ejercicio siguiente se centra principalmente en el problema de inhibición del deseo sexual porque ésta parece la disfunción sexual más frecuente. Sin embargo, se trata de una técnica muy flexible y aplicable a otro tipo de problemas sexuales, incluyendo la eyaculación precoz y problemas de erección o de orgasmo. Lo más apropiado es practicarlo antes de tener relaciones sexuales.

1. Cierre los ojos y caiga en un estado placentero de autohipnosis.
2. Imagine que entra en una habitación situada en la zona de su cerebro que controla todas sus emociones y deseos (hipotálamo).
3. Imagine que la habitación está equipada con paneles luminosos de diferentes colores y que se oye el sonido de las computadoras. Acérquese al panel luminoso que regula su nivel de deseo sexual.
4. El panel dispone de un marcador numérico del cero al diez. El diez representa un nivel de deseo sexual muy elevado. Observe en qué número está colocado el marcador en este momento.
5. Imagine que marca lentamente el número siguiente y, al hacerlo, note cómo se produce un cambio en su interior. Es muy probable que perciba un leve incremento del deseo sexual, aunque puede ocurrir que el aumento del deseo sea tan sutil que sólo se registre a nivel subconsciente.
6. Fomente los incrementos progresivos del deseo sexual incorporando fantasías sexuales o rememorando experiencias propias en las que haya gozado realmente. También puede resultar útil el uso de imágenes simbólicas. Así pues, adjudique con la imaginación una forma determinada a su energía sexual, por ejemplo, una cascada de agua o un rayo de luz. Luego visualice la forma escogida extendiéndose por todo su cuerpo y llenando el abdomen. Deje que esa energía inunde esa parte de su cuerpo. Sea creativo.

7. Tómese el tiempo necesario para marcar cada uno de los números. Hágalo a su ritmo y marque el siguiente sólo cuando sienta que es el momento adecuado.
8. Termine el ejercicio cuando haya alcanzado un nivel de deseo sexual satisfactorio.

CONTROL DEL DOLOR

Existe la posibilidad de interrumpir el dolor en varios puntos de su recorrido a lo largo del cuerpo y el cerebro (figura 7). Sin embargo, como el dolor tiene la función vital de avisarnos cuando alguna parte del cuerpo requiere nuestra atención, no es apropiado eliminarlo sin conocer sus causas. Existen tres clases de dolor:

1. **Nociceptivo**. Es el dolor provocado por un estímulo dañino. Incluye el causado por una inflamación corporal.
2. **Neurógeno**. Se debe a la propagación anormal de un impulso a lo largo del nervio, por ejemplo, una neuropatía periférica en un paciente diabético o el síndrome de distrofia simpática refleja.
3. **Psicogénico**. Es el dolor generado mentalmente.

Antes de iniciar cualquier tratamiento hipnótico de control del dolor es importante consultar a un médico para verificar que se conoce la naturaleza del dolor y emprender las medidas oportunas para tratar cualquier causa evidente o latente. La práctica de la hipnosis como método para aliviar el dolor es recomendable en las siguientes circunstancias:

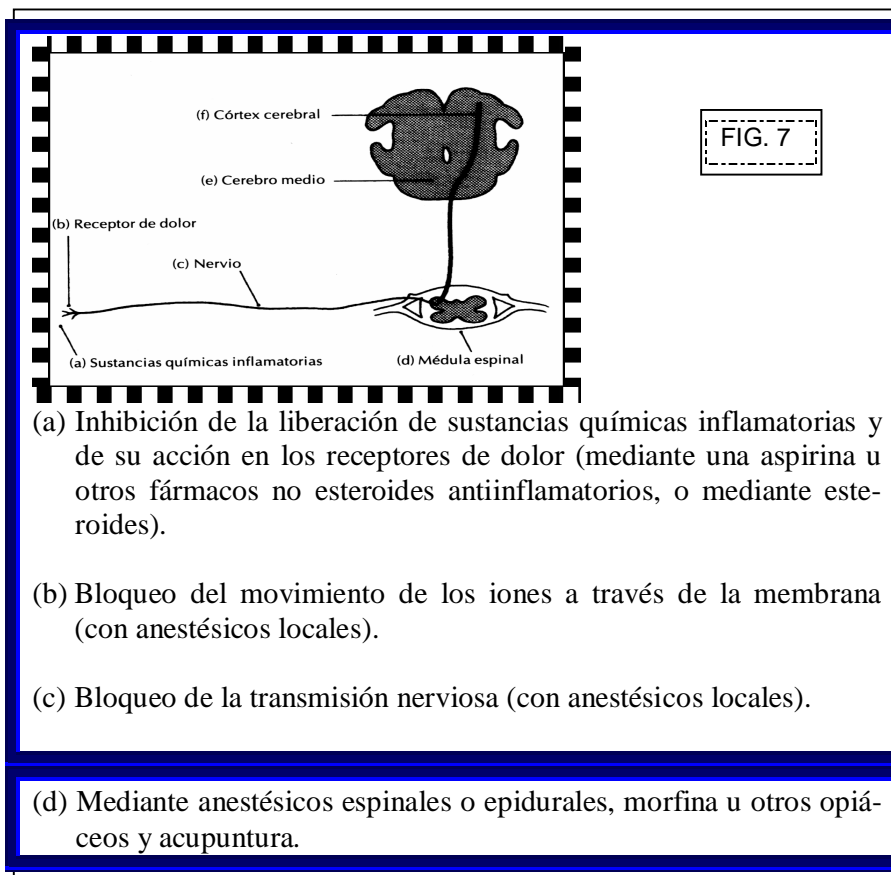
1. junto con un tratamiento médico,
2. si el diagnóstico médico ha revelado que el dolor es psicogénico,
3. si no existe tratamiento médico para la enfermedad en cuestión.

Cuando se emplea la autohipnosis para controlar el dolor, es aconsejable no eliminarlo del todo y dejar una leve sensación residual. Así se puede percibir y tratar de forma apropiada la lesión, otros síntomas nuevos o un empeoramiento de la enfermedad. El dolor no es solamente la percepción de sensaciones de malestar aisladas. También incluye una reacción cognitiva y emocional a dichas sensaciones.

Los pensamientos negativos acerca del dolor, y el consiguiente aumento de la ansiedad y la tensión pueden provocar una intensificación del malestar. Por lo tanto, es muy importante actuar positivamente en los pensamientos para conseguir una sensación de bienestar. En lugar de comentar constantemente lo molesto que es el dolor, lo cual sólo sirve para incrementar el malestar, es mejor sugerirse ideas como la

siguiente: «Cada momento que pasa me siento mejor y más a gusto.» El uso de diversas técnicas de relajación también resulta muy útil.

Asimismo, es conveniente analizar la posible presencia de alguna ganancia secundaria. Esto es especialmente importante en los casos de dolor crónico incurable.



La analgesia, o alivio del dolor, se suele conseguir mediante imágenes y sugerencias inductoras de una sensación de entumecimiento. Imagine que le han inyectado un calmante muy potente, o propóngase sugerencias encaminadas a dejar insensible una mano, como si se le hubiera dormido o la hubiera metido en un cubo de hielo.

Cuando haya conseguido entumecer la mano, lo cual resulta relativamente fácil, colóquela sobre la zona afectada y practique las sugerencias adecuadas para transmitir dicha sensación. Además, las imágenes pueden utilizarse a modo de distracción haciendo que la mente se concentre en ideas incompatibles con la sensación de dolor. Imagine que está paseando por el campo y se siente feliz. Cuanto más absorto esté en esas imágenes, más desviará la atención del dolor.

Suele ser más fácil tratar el dolor en una fase en la que no es demasiado intenso. Sin embargo, cuando los dolores son muy fuertes y se quiere practicar autohipnosis, desde luego será más difícil bloquear el malestar, pero, por extraño que parezca, es más útil concentrarse en el dolor en sí. El siguiente ejercicio, explica cómo hacerlo. Observe que, al igual que en el ejercicio anterior, se utiliza un marcador para iniciar y medir el cambio.

1. Cierre los ojos y entre en un estado placentero de autohipnosis.
2. Explore su nivel de malestar y trasládalo a un marcador imaginario del cero al diez (el diez representaría el nivel más profundo de dolor que pueda experimentar). Coloque el marcador en el número que corresponde al nivel de malestar que siente en este momento.
3. Imagine que el dolor es como un túnel. A medida que va entrando en él, note cómo el dolor se va intensificando poco a poco y refléjelo en el marcador.
4. Así como puede incrementar el dolor, también puede disminuirlo. Imagine que al final del túnel se vislumbra un pequeño punto de luz. A medida que va acercándose a la luz también aumenta su bienestar; vaya bajando el marcador del malestar al número adecuado, de modo que corresponda al nivel de malestar que siente en este momento.
5. Imagine que el punto de luz se amplía y se intensifica a medida que se aproxima al final del túnel. Sienta cómo su bienestar aumenta progresivamente.
6. Recuerde que es usted quien determina la longitud del túnel. Ésta dependerá del nivel de malestar que experimente mientras trabaja su sensación de dolor.
7. Cuando el marcador haya alcanzado un nivel aceptable (quizá el número tres o el dos), salga del túnel mentalmente sintiéndose más cómodo y aliviado.
8. Antes de abrir los ojos dedique algún tiempo a reforzar estos sentimientos positivos en la forma que considere más adecuada.

Un punto importante en el tratamiento del dolor mediante autohipnosis es que las expectativas sean realistas. Es posible que después de una sesión ya se perciba cierta mejora, pero lo normal es que no se aprecien cambios considerables hasta después de un tiempo. Al empezar quizá necesite una o dos sesiones diarias. La motivación y las ventajas de controlar el dolor suelen ser factores decisivos a la hora de conseguir el objetivo, pero si está preparado para hacer el esfuerzo, los resultados de la autohipnosis pueden ser muy gratificantes. En 1983 Gargiulo constató que los sujetos que habían adquirido conocimientos de técnicas hipnóticas presentaban un aumento de la tolerancia al dolor con respecto a aquellos que no los habían adquirido. Además, los primeros experimentaban una mayor reducción de los niveles de malestar y mostraban una actitud más positiva frente al dolor.

ENFERMEDADES VARIAS

La hipnosis puede contribuir a mejorar muchos trastornos, especialmente cuando tienen marcado componente psicósomático. De todos modos, recuerde que siempre es conveniente consultar a un médico antes de iniciar cualquier tipo de terapia de autoayuda. En este apartado abordaremos el uso de la autohipnosis para el tratamiento de los siguientes trastornos: insomnio, síndrome premenstrual, eccema, asma, hipertensión, irritación intestinal y cáncer.

Insomnio

Como ya hemos mencionado, el término hipnosis procede del griego hypnos, que significa «sueño». Actualmente sabemos que la hipnosis y el sueño son estados diferentes. Sin embargo, la autohipnosis puede resultar muy útil cuando se quiere favorecer un sueño apacible. De hecho, a muchos de mis pacientes les resulta muy difícil trabajar sus aspectos personales bajo estado hipnótico si están tendidos en la cama, ya que casi siempre se quedan dormidos. Por eso recomiendo no tumbarse durante la sesión de autohipnosis, a menos que se trate de un caso de insomnio.

Un pequeño porcentaje de los problemas de insomnio puede ser resultado de trastornos físicos tales como depresión o dolores. Por consiguiente, consulte a un médico antes de iniciar un programa de autohipnosis, especialmente si el insomnio aparece asociado a algún síntoma físico. Las causas más comunes del insomnio son la ansiedad e hiperactividad mental a la hora de acostarse. La práctica de la autohipnosis por la noche puede contribuir a conseguir un estado de relajación y a evitar una actividad mental adversa justo antes de acostarse. Como hemos comentado al tratar el tema de las distracciones, el ritmo de los pensamientos puede reducirse mediante la utilización positiva de imágenes simbólicas.

La autohipnosis durante el día puede resultar útil a la hora de establecer las sugerencias poshipnóticas apropiadas para el sueño, por ejemplo: «**Cuando me desnude para meterme en la cama me daré cuenta del sueño que tengo.**» También es eficaz actuar sobre los pensamientos cotidianos mediante sugerencias positivas adecuadas. Los pensamientos negativos del tipo «si no duermo esta noche mañana estaré agotado» sólo sirven para provocar temor al insomnio y agravar el problema.

Otra técnica muy eficaz consiste en ensayar con la imaginación cómo se quiere dormir. Visualice que empieza a sentirse relajado cuando apaga la luz. Al apoyar la cabeza en la almohada, compruebe lo cómodo que está en la cama y disfrute de la sensación de abandonarse a un sueño placentero y apacible. Si durante la noche tiene que ir al lavabo, imagine que cuando regrese a la cama volverá a dormirse con facilidad. Imagínese despertando por la mañana totalmente descansado, recuperado y preparado para enfrentarse a un nuevo día.

Del mismo modo que cuando se quiere entrar en estado hipnótico es importante no «forzar» la situación, también cuando se quiere inducir el sueño es importante reducir la actividad consciente al mínimo. El ejercicio siguiente debe practicarlo en el momento de acostarse. Incorpora la inducción de la escalera. Realícelo en el momento apropiado y deje que el sueño aparezca espontáneamente. ¡Felices sueños!

1. Cierre los ojos y entre en un estado placentero de autohipnosis.
2. Imagine una elegante cortina de terciopelo negro. A medida que los pensamientos surjan en su mente, hágalos pasar a través de la cortina hacia otra parte de su cabeza. Luego concéntrese de nuevo en la suave y elegante cortina.
3. Visualícese en un porche, contemplando el jardín más bello del mundo. Sólo diez pasos le separan de él.
4. Dentro de un momento empezará a caminar, y a cada paso se sentirá más relajado y cómodo.
5. Cuente del uno al diez con cada una o dos espiraciones. Vaya intercalando sugerencias para la relajación.
6. Cuando termine de contar, compruebe la calma y la tranquilidad que siente. Explore mentalmente el jardín con todos los sentidos. Contemple los diferentes colores de las flores y aspire su fragancia. Sienta el calor del sol en su rostro, escuche a los pájaros cantar en los árboles o el zumbido de las abejas volando de flor en flor.
7. Túmbese sobre la suave hierba y contemple el cielo. Quizá pueda llegar a ver las nubes o a oír el susurro de las hojas movidas por la brisa. Cuando vea que algunas empiezan a caer del árbol su mente sabrá que es el momento de partir.
8. Siga disfrutando de la tranquilidad del lugar y abandónese a un sueño apacible y reparador.

Síndrome premenstrual

Al abordar este tema se deben considerar tanto el ámbito físico como el emocional. A nivel físico el síndrome provoca hinchazón y sensibilidad en los pechos, sensación de inflamación y calambres abdominales. Los aspectos emocionales pueden incluir irritación, llanto, inestabilidad emocional, depresión, ansiedad, disminución de la autoestima y, en casos graves, tendencias suicidas. Existe una amplia gama de tratamientos de eficacia muy variada; entre ellos la terapia hormonal (similar a la píldora anticonceptiva) y vitaminas tales como la piridoxina (vitamina V6).

La autohipnosis ha demostrado resultados positivos en el tratamiento del síndrome premenstrual incluso en casos en que otros tratamientos habían fracasado. Las pacientes pueden obtener muchas ventajas de este método. Consulte el apartado

sobre el control del dolor en este mismo capítulo para obtener ideas sobre cómo aliviar los síntomas físicos. Por lo que se refiere al tratamiento de los aspectos emocionales, revise y practique las sugerencias adecuadas para las crisis de ansiedad y disminución de la autoestima que también se incluyen en este capítulo. Practique además el siguiente ejercicio, que puede resultar particularmente útil para el tratamiento de emociones negativas como la depresión y la ira.

1. Cierre los ojos y relájese.
2. Imagine que está paseando por un bonito camino en el campo. Sienta cómo su relajación aumenta con cada paso que da.
3. Disfrute de los alrededores y explórelos mentalmente con todos los sentidos. Visualice todo tan bello como desee.
4. Imagine que lleva un gran fardo en la espalda y a medida que el camino asciende por una colina, sienta el peso del fardo, cuyo contenido son los sentimientos negativos no deseados.
5. En la cima de la colina hay una puerta abierta que conduce a un prado maravilloso. En el centro se encuentra un enorme globo de colores brillantes, del que cuelga una gran cesta. El globo está sujeto al suelo por varias cuerdas.
6. Acérquese y deje su equipaje en el suelo. Abra el fardo y vaya sacando uno a uno los paquetes que contiene (sentimientos negativos) y colocándolos en la cesta. Observe cómo sus sentimientos negativos disminuyen a medida que deposita cada paquete en la cesta y disfrute del proceso.
7. En cuanto se haya deshecho del último paquete, tome conciencia de la sensación de alivio y paz interior.
8. Observe que allí cerca, sobre la hierba, hay un cuchillo o un hacha. Utilícelo para cortar las cuerdas que sujetan el globo.
9. Túmbese sobre la hierba suave, cálida y confortable, y observe cómo el globo y la cesta se elevan en el cielo. Mientras, su sensación de calma y descanso aumenta. A medida que el globo se va alejando y se pierde de vista, disfrute del sentimiento de haberse liberado de aquellas emociones negativas.
10. Antes de terminar el ejercicio, refuerce esta nueva sensación positiva a su manera.

Eccema

Un eccema es una inflamación de la piel que provoca picor y presenta escamas y enrojecimiento. Al rascarse, la piel afectada suele supurar, lo cual resulta incómodo y doloroso. Este malestar impide a menudo conciliar el sueño.

Aunque se desconocen las causas exactas del eccema, existe un índice muy alto de individuos atópicos (con una historia alérgica) que lo sufren. Sus bases inmunológicas son muy parecidas a las del asma de tipo alérgico. Asimismo, la tensión y los trastornos emocionales suelen, agravar dicha condición. Por lo tanto, antes de tratar directamente los síntomas es importante investigar cualquier motivo latente que haya provocado la aparición del eccema. Quizá resulte útil emplear la técnica del «stop» con los pensamientos cotidianos y utilizar sugerencias e imágenes simbólicas durante la autohipnosis para ensayar y reforzar la actitud de relajación, los síntomas de picor e irritación asociados al eccema pueden tratarse mediante autohipnosis.

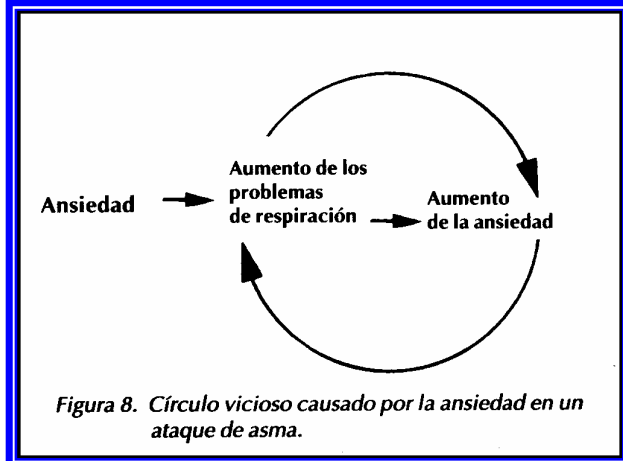
Las imágenes simbólicas deberán utilizarse visualizando en primer lugar una idea que represente el malestar. Si, por ejemplo, la irritación es comparable a un grupo de insectos avanzando por la piel, visualice dichos insectos mentalmente. Luego imagine un chorro de agua fresca que fluye por la piel y elimina los insectos y alivia la zona afectada. Escoja las imágenes que funcionen mejor y que le resulten más calmantes. Posteriormente se pueden practicar sugerencias poshipnóticas a efectos de tocar la zona lo menos posible, por ejemplo: **«Cuando sienta que la piel me escuece, me acordaré de la sensación refrescante y agradable del agua»**, o **«Cuando me toque la piel con los dedos, incluso aunque esté durmiendo, me daré cuenta de ello y apartaré la mano de la zona afectada»**.

1. Cierre los ojos y entre en un estado autohipnótico placentero.
2. Imagine que extiende un ungüento refrescante por las zonas afectadas de la piel. Este ungüento produce rápidamente sensación de alivio y curación.
3. Mientras disfruta de esa sensación de alivio, observe mentalmente cómo la piel va cambiando, adquiriendo una suavidad y un color y apariencia más normales. Imagine que la corriente sanguínea proporciona nutrición adicional a la zona afectada para acelerar el proceso de curación.
4. Siga extendiendo suavemente el ungüento sobre la piel. Observe y sienta cómo penetra.
5. Continúe repitiendo el paso anterior hasta que sienta alivio y bienestar en la piel.
6. Antes de terminar el ejercicio, formule la sugestión de que la sensación de bienestar permanecerá hasta que tenga tiempo de volver a practicarlo.

Asma

En los casos de asma, la autohipnosis es un buen complemento de cualquier tratamiento médico, incluyendo la utilización de broncodilatadores y esteroides inhalables y antibióticos. El asma presenta síntomas como ahogo, respiración sibilante, tos y opresión en el pecho, que pueden desatarse debido a diferentes agentes. Esta enfermedad puede llegar a ser mortal en algunos casos.

El ejercicio, las alergias y las infecciones son perjudiciales para el asma. Asimismo, las investigaciones realizadas en este campo sugieren que los síntomas del asma pueden verse afectados, agravarse e incluso en algunos casos ser consecuencia directa de un componente emocional. Por este motivo es conveniente investigar los factores desencadenantes del trastorno y utilizar la autohipnosis para fomentar el desbloqueo y la eliminación de sentimientos negativos.



El ejercicio del globo incluido en el apartado sobre el síndrome premenstrual es muy útil en este punto. La autohipnosis en los casos de asma es esencial como tratamiento preventivo. Los individuos asmáticos suelen detectar el advenimiento de una crisis y, por tanto, padecen angustia y miedo ante la posibilidad de que les falte el aire. A su vez, ello puede aumentar en gran medida las probabilidades de un ataque, formándose un círculo vicioso (figura 8). Una manera de prevenir los ataques es vincular las sugerencias poshipnóticas de relajación a la señal o indicios de una crisis e intentar día a día que los pensamientos transmitan tranquilidad. También es útil ensayar mentalmente posibles situaciones de tensión e imaginar que se afrontan de forma relajada, respirando libre y cómodamente.

El ejercicio del globo incluido en el apartado sobre el síndrome premenstrual es muy útil en este punto. La autohipnosis en los casos de asma es esencial como tratamiento preventivo. Los individuos asmáticos suelen detectar el advenimiento de una crisis y, por tanto, padecen angustia y miedo ante la posibilidad de que les falte el aire. A su vez, ello puede aumentar en gran medida las probabilidades de un ataque, formándose un círculo vicioso (figura 8). Una manera de prevenir los ataques es vincular las sugerencias poshipnóticas de relajación a la señal o indicios de una crisis e intentar día a día que los pensamientos transmitan tranquilidad. También es útil ensayar mentalmente posibles situaciones de tensión e imaginar que se afrontan de forma relajada, respirando libre y cómodamente.

esencial como tratamiento preventivo. Los individuos asmáticos suelen detectar el advenimiento de una crisis y, por tanto, padecen angustia y miedo ante la posibilidad de que les falte el aire. A su vez, ello puede aumentar en gran medida las probabilidades de un ataque, formándose un círculo vicioso (figura 8). Una manera de prevenir los ataques es vincular las sugerencias poshipnóticas de relajación a la señal o indicios de una crisis e intentar día a día que los pensamientos transmitan tranquilidad. También es útil ensayar mentalmente posibles situaciones de tensión e imaginar que se afrontan de forma relajada, respirando libre y cómodamente.

Aunque en los casos de asma el trabajo principal se lleva a cabo antes de la probable crisis, existen diversos recursos para aliviar la situación cuando la crisis ya se ha iniciado. Para estar en disposición de ser creativo y utilizar imágenes simbólicas y sugerencias eficaces, es conveniente considerar brevemente la patofisiología del asma. Cuando el agente patógeno desencadena un ataque de asma, el diámetro de la vía aérea al pulmón se reduce, produciéndose una reducción del flujo de aire, sobre todo en la espiración. Tres son los factores responsables de dicha reducción:

1. Broncoconstricción: los bronquios (vías de aire en los pulmones) se contraen.
2. Hipersecreción de mucus: las células que revisten las vías de aire producen un exceso de mucosidad y forman tapones mucosos.
3. Edema mucoso: las células que revisten las vías de aire se hinchan.

El ejercicio siguiente incluye imágenes y sugerencias basadas en la comprensión del proceso físico que tiene lugar al inicio y durante un ataque de asma.

1. Si siente la inminencia de un ataque, o si ya ha comenzado, cierre los ojos e intente tranquilizarse mediante la técnica que mejor le funcione.

2. Cuente mentalmente hasta cincuenta muy despacio.
3. Antes de cada número inspire profundamente y apriete los puños.
4. Saque el aire con cada número y repítase la consigna de «calma». Afloje los puños y abra las manos estirando los dedos con fuerza, como si la garganta y las vías de aire se fueran abriendo a medida que las paredes de los bronquios se relajan. Deje que su cuerpo se libere de la tensión.
5. Incorpore las sugerencias e imágenes escogidas. Por ejemplo:
 - Imagine que en el centro de la tráquea tiene un diminuto bombero. Visualícelo mojando las paredes de los bronquios con una manguera, disolviendo y eliminando los tapones mucosos, calmando y reduciendo la inflamación. Mientras imagina esta escena, sienta cómo su pecho se va expandiendo más y más.
 - Imagine a un corredor olímpico durante una carrera. Visualícelo llegando vencedor a la meta. Mientras el atleta corre, sienta cómo su propia respiración se equipara a la del corredor. Cuando éste termina la carrera y reduce el paso, compruebe cómo el ritmo de respiración del atleta disminuye y se normaliza y reduzca su propio ritmo respiratorio hasta regularizarlo, mientras los pulmones y los músculos pectorales se relajan.
6. Termine el ejercicio cuando haya contado hasta cincuenta y la respiración vuelva a ser normal. Visualice aire fresco y límpido corriendo libremente por la tráquea abierta mediante esta técnica.

Es importante tener en cuenta que la autohipnosis no sustituye a una terapia farmacológica, sino que, como ya hemos mencionado, debe practicarse como complemento a los inhaladores prescritos por el médico. Es probable que con el tiempo los fármacos ya no sean tan necesarios o que el médico decida retirarle la medicación.

Hipertensión

La hipertensión es muy común en la sociedad occidental. Aproximadamente un 15 por ciento de la población puede considerarse hipertensa. Existen dos tipos de hipertensión: primaria (la más extendida) y secundaria. Un 85 por ciento de los sujetos afectados por este trastorno sufre de hipertensión primaria. El 15 por ciento restante corresponde a casos de hipertensión secundaria. Esta última es provocada por causas identificables, como un trastorno renal o la administración de anticonceptivos por vía oral.

El médico deberá obtener una lectura de la presión sanguínea normal para poder diagnosticar un caso de hipertensión. Para ello deberá calcularse la media de varias lecturas de presión sanguínea. Si el médico diagnostica un caso de hipertensión, deberá averiguar también las «causas secundarias».

Muchos quizá se preguntan por qué es tan importante tratar la hipertensión. Si la presión sanguínea es ligera o moderadamente superior a los valores normales y no se controla durante años, el trastorno puede llegar a afectar a órganos como el cerebro, el corazón, los riñones y los ojos. Los niveles anormalmente elevados de presión sanguínea requieren asistencia médica urgente, ya que pueden causar un deterioro o incluso una rotura de las arterias. Si esto tiene lugar en el cerebro, el sujeto puede sufrir una apoplejía o incluso morir.

Los valores de presión sanguínea ligeramente elevados deberán controlarse estrictamente durante los meses siguientes y deberá iniciarse inmediatamente un tratamiento no farmacológico. Ello implica un control de la tensión y la ansiedad, eliminar el tabaco y, si es necesario, adelgazar, practicar ejercicio de forma regular y reducir la ingestión de sal, cafeína y alcohol. La autohipnosis no sólo resulta de ayuda en estos aspectos cotidianos del tratamiento no farmacológico (consulte los apartados dedicados a la ansiedad, a la adicción al tabaco y a la pérdida de peso en este capítulo), sino que también puede emplearse activamente para modificar el tono vascular y por tanto disminuir directamente la presión de la sangre.

El ejercicio siguiente emplea imágenes simbólicas y sugerencias basadas en el conocimiento de los mecanismos físicos responsables del control de la presión arterial.

1. Cierre los ojos y entre en un estado hipnótico placentero.
2. Imagine que su corazón es una bolsa muscular en el centro del pecho que bombea sangre a las arterias y a todo el cuerpo. Imagine que estas arterias son tubos musculares que se expanden cuando la sangre penetra en ellas para volverse a contraer después.
3. Imagine los mensajes procedentes del cerebro bajando a través de la médula espinal y llegando a través de los nervios (conocidos como «nervios simpáticos») al corazón y los vasos sanguíneos. Adjudique un color a los mensajes: rojo cuando el volumen de mensajes al corazón es cuantioso y azul cuando se produce una reducción del mismo.
4. Observe el efecto de los mensajes rojos. El corazón bombea muy rápido y con fuerza y las arterias se contraen estrechamente. El efecto combinado produce un aumento de la presión sanguínea.
5. Ahora contraste el efecto de los mensajes azules. El ritmo cardíaco disminuye y el corazón bombea más pausadamente. Los vasos sanguíneos se dilatan y se relajan.
6. Concéntrese en la visualización del efecto de los mensajes azules hasta percibir una sensación de profunda relajación corporal.

7. Antes de terminar el ejercicio refuerce esta sensación mediante imágenes y sugerencias propias.

Irritación intestinal

Este trastorno comporta dolores o malestar en el abdomen asociados a problemas de estreñimiento o laxitud. Dado que el trastorno parece estar relacionado, con los niveles de tensión, de nuevo son relevantes las técnicas que ayudan a una persona a ser más tranquila. Asimismo deberán averiguarse las posibles causas subyacentes y ganancias secundarias del trastorno.

La importancia de la hipnoterapia en los casos de irritación intestinal se ha documentado en numerosas ocasiones. El siguiente ejercicio actúa directamente en los síntomas de un intestino hiperactivo. Se centra en las vías y mecanismos de influencia del subconsciente en el intestino. Aunque el control del intestino es más complicado de lo que este ejercicio sugiere, los pasos que se deben seguir constituyen una forma simple de emplear imágenes simbólicas durante la autohipnosis con el fin de modificar la actividad intestinal.

1. Cierre los ojos y entre en un estado de autohipnosis placentero.
2. Imagine que su intestino se parece a una tubería ondulada. Véala moverse lentamente como la onda que recorre el cuerpo de una lombriz al moverse.
3. Este movimiento está controlado por dos nervios diferentes, como líneas telefónicas.
4. Una de estas «líneas» es el nervio parasimpático. Cuando se activa, el nervio transmite mensajes al intestino para incrementar la actividad y abrirse. Visualice en su mente esta «línea telefónica», recorra su trayectoria desde la base del cerebro hasta el intestino e identifíquela con el color rojo.
5. La otra «línea» es el nervio simpático. Funciona justo al revés, informando al intestino para que disminuya su actividad y se cierre. Visualice el inicio de esta línea en la espina dorsal (aproximadamente en la mitad de la espalda) y adjudíquele el color azul.
6. Ahora imagine que por ambas líneas se transmiten mensajes al intestino en forma de pulsaciones. Acelere el ritmo de pulsaciones en la línea azul y disminúyalo en la roja.
7. A medida que el número de pulsaciones en la línea azul aumenta y en la línea roja disminuye, compruebe cómo la actividad del intestino decrece.
8. Termine el ejercicio imaginando que su intestino, relajado y descansado, es capaz de funcionar de nuevo de una forma normal, saludable y cómoda.

Cáncer

La autohipnosis puede resultar muy útil en los casos de cáncer como complemento de tratamientos más convencionales. La autosugestión y las imágenes pueden utilizarse, tanto en estado de hipnosis como fuera de ella, para controlar los dolores. Practicar la autohipnosis durante una sesión de quimioterapia puede ayudar a pasar el tiempo más rápidamente y a reducir los niveles de ansiedad. También contribuye a minimizar los molestos efectos secundarios de dicho tratamiento (náuseas, vómitos, cansancio y pérdida del apetito).

La imagen siguiente puede servir para aliviar la sensación de náusea y estimular el apetito: «Una niebla fresca y agradable o una suave llovizna nos acaricia las mejillas y, al respirarla, la lengua, la boca, la garganta, el estómago, etc. entran en un letargo agradable.» Experimente y utilice las imágenes que mejor le funcionen. El saber que se puede hacer algo para mejorar la situación y la práctica de la autohipnosis pueden contribuir a fortalecer la moral y a contrarrestar el sentimiento de impotencia.

Los trabajos de investigación llevados a cabo en la década pasada han demostrado que las técnicas de relajación y la autohipnosis pueden emplearse para aumentar los mecanismos de defensa y por tanto reforzar el sistema inmunológico.

El ejercicio siguiente se basa en el uso de imágenes simbólicas para fortalecer los procesos inmunológicos del cuerpo. Sea creativo e invente las imágenes que le resulten más apropiadas.

1. Cierre los ojos y entre en un estado de autohipnosis placentero.
2. Visualice los leucocitos (las «células asesinas» naturales) como si fueran un ejército de poderosos guerreros.
3. Imagine que las células cancerígenas, quizá ya algo abatidas por la radioterapia o la quimioterapia, son animales débiles y atontados.
4. Vea mentalmente cómo el ejército de guerreros vence a dichos animales en una batalla fácil.
5. Imagine que limpia su cuerpo de células cancerígenas muertas con un chorro de agua.
6. Visualice su cuerpo sano y fuerte, libre de cáncer. Déjese absorber completamente en el proceso y disfrute de ello antes de terminar el ejercicio.