

Capítulo 4

Sesión de hipnosis número 3

EL OBJETIVO DE ESTA SESIÓN es reforzar la hipnosis y las indicaciones impartidas en las sesiones anteriores, lograr que el sujeto alcance un nivel más profundo de hipnosis con el fin de que la sugestión alcance otro nivel mental y, como resultado, reforzar la acción de la autohipnosis.

Antes de comenzar con la inducción hipnótica, es aconsejable dialogar con el paciente para que nos cuente cómo ha sido su experiencia con la autohipnosis desde la última vez que ha estado en la consulta. ¿La ha practicado diariamente? Si no lo ha hecho, ¿cuál ha sido el motivo? ¿Ha seguido la dieta concienzudamente? En caso contrario, ¿por qué razón? ¿Ha practicado satisfactoriamente la autohipnosis o ha tenido alguna dificultad?

En el caso de que el sujeto no haya conseguido buenos resultados con la autohipnosis, repetid juntos una vez más el procedimiento. Demostradle cómo hacerlo, pronunciando vuestros pensamientos en voz alta para que aprenda el procedimiento.

Si no consigue relajarse o le resulta difícil concentrarse, debéis asegurarle que con la práctica estos obstáculos desaparecerán. Debéis hacerle saber que muchas personas tienen las mismas dificultades y que no debe preocuparse por ello.

Una queja muy corriente es: «Cuando intento practicar la autohipnosis no puedo recordar lo que debo hacer.» Comunicadle que puede consultar las copias impresas del procedimiento que le habéis entregado y que con el paso del tiempo logrará memorizar los pasos indicados. Lo primero que debe hacer es aprender el procedimiento e intentar sentirse cómodo sin preocuparse por los resultados, ya que éstos serán satisfactorios una vez que logre aprender las instrucciones y las practique metódicamente.

Aseguraos de comunicar al paciente que puede modificar cualquier parte de la sugestión para adecuarla a sus propios fines. Puede utilizar una sola instrucción o varias. Sin embargo, es aconsejable recomendarle que se ocupe de un asunto o problema por vez. Por ejemplo, no debería intentar abandonar el tabaco al mismo tiempo que trata de controlar su dieta. Los problemas se deben abordar de forma individual. El ejercicio de autohipnosis le será útil durante toda su vida, de modo que debéis estimular al paciente para que se acostumbre a practicarlo cada día.

En este punto del programa es posible que el sujeto no esté practicando la autohipnosis de forma regular. Esto se debe a que la mente obstinada se opone al cambio; la mente prefiere continuar por el mismo camino antes de aventurarse por uno nuevo. El sujeto se excusará por no practicar la autohipnosis, racionalizando diversos pretextos.

Normalmente existen dos razones principales para no practicar la autohipnosis cada día. La

primera es: «No encuentro ningún punto en el que fijar mi atención para comenzar la autohipnosis.» No debéis reprender ni sermonear al sujeto por argüir algo tan ridículo. Recordad que su mente se opone al cambio y que el paciente está intentando comprender y desarrollar una nueva cualidad y un nuevo estilo de vida.

Explicad con serenidad al paciente que el punto puede ser cualquier cosa que se encuentra en su línea de visión, incluso el pomo de una puerta, una flor estampada en la tela de una cortina, una mancha en la pared, el punto de unión entre las paredes y el techo, un enchufe de luz, un botón de tapicería del sofá, la llama de una vela o una bombilla eléctrica. Es imposible estar en un lugar donde no exista un punto en la línea de visión sobre el cual fijar la mirada.

La segunda razón frecuentemente esgrimida para no practicar la autohipnosis es: «No dispongo de tiempo. Nunca estoy solo. Trabajo en una oficina de ocho de la mañana a cinco de la tarde con un montón de gente alrededor. Luego me marchó a casa y debo atender a mi familia, que me demanda cosas constantemente. No tengo ni un minuto para mí misma.» Ésta es una situación muy común. A veces resulta difícil encontrar cinco minutos tres veces al día para practicar la autohipnosis.

Mi respuesta ante esta situación es aproximadamente la siguiente:

«¿Va usted al cuarto de baño durante el día?»

«Por supuesto que sí.»

«Pues bien, cada vez que vaya al cuarto de baño y se siente en la taza, emplee este tiempo para practicar los ejercicios de autohipnosis.»

La respuesta más frecuente es: «No se me hubiera ocurrido que se pudieran realizar los ejercicios sentada en la taza.»

«Por supuesto que es posible. También lo puede hacer en la bañera mientras toma un baño. No hay ninguna restricción.»

Y de este modo sigo explicando que la autohipnosis se puede practicar en cualquier situación y momento. De hecho, una vez que se entrene es posible practicarla con los ojos abiertos y rodeado de personas y de situaciones que puedan invitar a la distracción. Cuando se alcanza este punto, llegará realmente a dominar una herramienta muy potente que podrá usar de forma inmediata para cualquier propósito.

(Es posible que tengáis la impresión de que el potencial desarrollado para el uso de este alterado estado de conciencia abarca mucho más de lo que se indica en este libro: y estáis en lo cierto. Este libro es simplemente el comienzo. La mente, los pensamientos, disponen de un potencial real que trasciende en gran medida el control de la dieta. De momento, ocuparos de dominar los temas tratados en este libro. Una vez que lo hayáis conseguido, automáticamente se abrirá ante vosotros una nueva etapa de desarrollo y sabréis

exactamente lo que tenéis que hacer.)

En ocasiones os toparáis con algún paciente que no se muestre inclinado a realizar ningún intento por practicar la autohipnosis o por seguir una dieta. Existen un sinnúmero de razones que respaldan su actitud. Independientemente de lo que digáis o hagáis, su respuesta será: «Sí, pero...» Cuando encuentro un paciente tan reacio a colaborar, suelo decirle: «Muy bien, si usted desea pagarme por mis servicios y no colaborar, debe usted saber que no obtendrá ningún beneficio y habrá perdido tiempo y dinero. No me interesa obtener dinero de un paciente que no tiene la intención de comprometerse con el tratamiento. Por lo tanto, si usted decide persistir en su actitud, con toda probabilidad le pediré que demos fin a nuestras entrevistas y usted ahorrará dinero. Piénselo, es su decisión. Ahora vamos a continuar con la sesión de hoy.» Sólo me he sentido obligado a decir este tipo de cosas un par de veces en todos los años que llevo ejerciendo mi profesión. En ambas ocasiones los pacientes dejaron de jugar y comenzaron a cooperar. Los dos tratamientos arrojaron resultados muy satisfactorios.

La **SESIÓN número 3** consiste en 14 ejercicios ordenados en esta secuencia: A, B, C, D, E, F, I, G, H, R, L, S, T, Q.

Los ejercicios A y B se describen en el capítulo 2. Los ejercicios C, D, E, F, G, H, L y Q se encuentran en el capítulo 3. Nótese que la secuencia es ligeramente diferente que la de la segunda sesión.

EJERCICIO I

Mientras inspira, imagine que está respirando una anestesia pura, limpia e inodora. Esta anestesia fluye por todo su cuerpo y usted experimenta una tibia sensación de hormigueo y entumecimiento. Cada vez siente más deseos de respirar profundamente para aumentar esta sensación de paz, relajación y tranquilidad. A partir de ahora, y hasta el final de la sesión, cada vez que respire se relajará más profundamente.

EJERCICIO R-1 (Sólo Para mujeres)

Mientras continúa usted flotando suave y dulcemente cada vez más relajada, centre su atención en la punta de su nariz y manténgala allí hasta que llegue un punto en el que toda su atención se dirija únicamente al sonido de mi voz. En este punto olvídense de la punta de su nariz y límitese a seguir escuchando mi voz relajándose cada vez más profundamente. Quiero que se imagine a sí misma tal y

como desearía ser, guapa y delgada, activa y llena de energía, elegantemente vestida con una ropa que favorece su hermosa silueta. Ésa es usted. Ésta es la hermosa mujer en la que usted se está convirtiendo. Cada día que pase a partir de hoy usted se parecerá cada vez más a la mujer que realmente le gustaría ser. Se sentirá relajada y serena, independientemente de lo que ocurra a su alrededor, y será capaz de afrontar cualquier situación con absoluta serenidad y sensatez. Y se sentirá tan a gusto consigo misma que dispondrá de toda su energía para utilizarla cada día de su vida. Y le resultará muy sencillo mantener una dieta estricta independientemente de lo que haga o de donde se encuentre.

EJERCICIO R-2 (Sólo para hombres)

Mientras continúa usted flotando suave y dulcemente cada vez más relajado con cada respiración, centre su atención en la punta de su nariz y manténgala allí hasta que llegue un punto en el que toda su atención se dirija únicamente al sonido de mi voz. Cuando llegue a ese punto, olvídense de la punta de la nariz y concéntrese únicamente en el sonido de mi voz, mientras se relaja cada vez más. Mientras esté pendiente de la punta de su nariz, quiero que por un minuto se imagine a sí mismo tal y como desearía ser, sano y delgado, guapo y viril, lleno de energía y vitalidad, seguro de sí mismo y con una ropa elegante que realza su cuerpo delgado y bien proporcionado. Ése es usted. Éste es el hombre apuesto y viril que usted puede llegar a ser. A partir de ahora usted conservará la calma y la serenidad, independientemente de lo que le ocurra, y será capaz de afrontar cualquier situación con absoluta tranquilidad y sensatez. Y se sentirá tan a gusto consigo mismo que dispondrá de toda su energía cada día de su vida. Y le resultará muy sencillo mantener diariamente una dieta estricta, independientemente de lo que haga o de dónde se encuentre.

EJERCICIO S

Comerá usted siempre muy lentamente, y después de comer una pequeña ración de los alimentos recomendados se sentirá completamente satisfecha. Eso es todo lo que su cuerpo necesita en este momento, y esto es todo lo que le apetece. No tendrá ningún deseo de comer entre las comidas, ni de tomar ningún tipo de dulces, ni almidones, ni de alimentos ricos en grasa. Cuanto más se prolongue su dieta, más fácil le resultará atenerse a ella y más rápidamente perderá usted peso, ya que está usted comenzando a acostumbrarse a comer correctamente en relación con lo que su cuerpo necesita. Y en tanto su cuerpo responda a este nuevo hábito,

a medida que su estómago se contraiga un poquito cada día, se sentirá usted mucho más cómoda tomando menos alimentos, y todos esos kilos que le sobran desaparecerán más rápidamente y con mayor facilidad. Cada día estará usted más delgada y más guapa, y se sentirá estupendamente bien.

(Quizá consideréis que es más adecuado emplear la palabra «atractiva» en vez de «guapa». Si el paciente es un hombre usaremos la palabra «guapo» o «apuesto».)

EJERCICIO T

Continuará usted practicando constantemente el ejercicio de autohipnosis todos los días y con la mayor asiduidad posible, y cada vez que lo realice se relajará completamente. Se relajará usted tan profundamente como lo está en este momento, y cualesquiera sean las sugerencias e indicaciones, éstas calarán más hondo en cada ocasión. Con la práctica diaria de este ejercicio, mantendrá usted un perfecto control sobre su apetito. Será capaz de disolver la sensación de hambre y cualquier tipo de tensión, cualquier impulso de comer o beber algo que no le beneficie, cualquier miedo, ansiedad o dolor innecesario. Ahora tiene usted el control sobre sí misma y logrará que su mente realice cualquier cosa que desee. Usted tendrá éxito en todo lo que emprenda y disfrutará de esta situación. Disfrutará también de su atractiva apariencia y se sentirá mejor cada día.