

## AUTOHIPNOSIS

La auto hipnosis es una técnica de relajación que nos permite darle unas instrucciones concretas a nuestro subconsciente, de manera que podamos influir o modular nuestras reacciones emocionales. Dicha técnica actúa sobre nuestro inconsciente y lo que pretende es afectar a las reacciones como enfadarse, frustrarse por algo, sentir miedo o ansiedad con algún estímulo, actuar sobre nuestros apetitos o deseos, sobre la falta de sueño, etc. La auto hipnosis se puede usar en múltiples casos para provocar cambios en nuestras reacciones no controlables de manera voluntaria.

Instrucciones de uso: el empleo de auto hipnosis requiere dos técnicas de relajación base, la respiración diafragmática y la imaginación temática.

1-Comenzamos realizando respiración diafragmática.

2-Imaginación temática: una vez ya dentro del procedimiento de respiración comenzamos con la imaginación temática. En este caso el entorno a imaginar (representaría una imagen de nuestro mundo Subconsciente). Lo idóneo es una habitación a modo de sótano, como lo descrito a continuación.

Imaginamos que bajamos por unas escaleras hacia un sótano oscuro y lleno de agua (realizando la cuenta atrás que detallamos en el punto 3). Dicho sótano es una gran piscina negra, toda la habitación está repleta de agua, hasta un par de metros del techo. El agua está caliente y provoca un grado de relajación y comodidad. Unas luces tenues celestes iluminan la ingente cantidad de agua provocando un ambiente íntimo y placentero en la estancia. Nos movemos y nos dejamos llevar cómodamente por toda la habitación. No situamos boca arriba y dejamos que el ambiente cálido y oscuro de nuestro subconsciente nos envuelva.

3-Comienzo de cuenta atrás: al bajar al sótano de nuestro subconsciente (descrito en el párrafo anterior, aquí cada persona puede añadir otros detalles similares a su propio gusto). Lo hacemos por una escalera de diez escalones que simulan una cuenta atrás empezando por el diez, imaginamos como cada paso nos acerca al agua. Cada escalón y su numeración lo contamos acompañándolo con una expulsión de aire en la respiración diafragmática.

Ej: cogemos aire con abdomen, lo aguantamos medio segundo, y al soltarlo imaginamos bajando el primer escalón y lo contamos 10

cogemos aire con abdomen, lo aguantamos medio segundo, y al soltarlo imaginamos bajando el segundo escalón...9

cogemos aire con abdomen, lo aguantamos medio segundo, y al soltarlo imaginamos bajando el tercer escalón...8

cogemos aire con abdomen, lo aguantamos medio segundo, y al soltarlo imaginamos bajando el escalón...7

y así sucesivamente hasta llegar al último escalón que ya está dentro del agua, nos dejamos caer a nuestro subconsciente y comenzamos con el paso siguiente.

4-Fase de Auto instrucción: aquí y mientras permanecemos disfrutando de nuestra estancia en el sótano de lo subconsciente hemos de recitar una instrucción que represente el objetivo que buscamos en nuestra reacción. Al igual que los escalones de la cuenta atrás, la auto orden también la recitaremos en la fase de expulsión del aire de la respiración diafragmática. Haremos esto durante un largo rato hasta conseguir llegar a un punto que solo la orden exista en nuestra mente y llegue a repetirse sin que apenas les prestemos esfuerzo a hacerlo, como si su recitación ya se hiciese de forma automática.

La auto instrucción ha de ser una frase operativa, esto es que represente bien la reacción que pretendemos inculcarnos. Deber ser corta, concreta y recitarla siempre de la misma manera y con las mismas palabras (para que se memorice y automatice con facilidad). Recordar que es una orden simple que nos damos para decirnos cómo reaccionar ante un estímulo. Un ejemplo podría ser el caso siguiente:

-Nos encontramos con una persona que nos provoca e intenta intimidar especialmente (jefe, familiar, etc): " voy a permanecer tranquilo ante su provocaciones ", "no me voy a alterar cuando me ataque".

Cogemos aire con abdomen, lo aguantamos medio segundo, y al soltarlo: " voy a permanecer tranquilo ante su provocaciones ".

5-Fase de vuelta al mundo consciente: imaginamos como emprendemos las escaleras de subida y vuelta a nuestra realidad consciente, abandonamos el sótano de nuestro subconsciente imaginando en cada expulsión de aire el conteo de los escalones del uno al diez. Al llegar al diez abrimos los ojos y ya hemos salido de nuestro mundo inconsciente.

cogemos aire con abdomen, lo aguantamos medio segundo, y al soltarlo imaginamos subiendo el primer escalón...1

cogemos aire con abdomen, lo aguantamos medio segundo, y al soltarlo imaginamos subiendo el segundo escalón...2

cogemos aire con abdomen, lo aguantamos medio segundo, y al soltarlo imaginamos subiendo el tercer escalón...3

Observaciones: lo idóneo es practicar esta técnica de auto órdenes subconscientes cuando esté próxima la situación estresante. Por ejemplo cuando estemos citados a encontrarnos con la persona que nos provoca, o cuando nos vayamos a dormir (si tenemos sueño fragmentado y nos despertamos mucho durante la noche), o antes de una entrevista. Se intentará que sea lo más próximo posible (esa misma mañana, o en la sobremesa antes de la cita nocturna, etc). Unas pocas horas antes como mucho de la situación estrés.

La auto hipnosis, como el resto de las técnicas de relajación, requieren de un uso y entrenamiento para mejorar sus efectos, por lo que recomendamos algo de paciencia y esfuerzo en su entrenamiento (no obstante suele presentar resultados muy pronto, incluso en los primeros ensayos).