

autohipnosis

para seguir caminando por la vida

serie autoayuda

TERESA ROBLES

autohipnosis

para seguir caminando por la vida

 **ALOM EDITORES**

Primera edición, junio 2020, Ciudad de México.

D.R. © 2020, Robles Teresa.

fotografía de portada: Logan-Armstrong-Unsplash
diseño de colección y portada: Carmen Ramírez H.
corrección de estilo: Claudia Sarmiento

Todos los Derechos Reservados.

D.R. © Alom Editores, S.A. de C.V.
José Ma. Velasco No. 72-402
Tels.: 8500-6161, 8500-6767
alom@grupocem.edu.mx
www.grupocem.edu.mx

ISBN 978-607-7960-16-4

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las Leyes, la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía el tratamiento informático, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.

Hecho en la Ciudad de México



El logotipo del Centro Ericksoniano de México es un glifo del Calendario Sagrado Maya o Tzolkin.

Se llama CIMI, el *Enlazador de Mundos* y representa un puente. Es también el glifo del cambio. Queremos enlazar la Ciencia y la Espiritualidad, la Investigación y el Trabajo Clínico, los distintos tipos de Medicinas y técnicas de Sanación, el Conocimiento y el Servicio, La Razón, el Cuerpo y la Emoción, el Afuera y el Adentro, sirviendo de puente entre el pasado, el presente y el futuro de las personas que nos consultan, sirviendo de enlace entre las personas, familias y grupos que llegan a nosotros.

Al adoptar como logo este símbolo sagrado, formalmente nos ofrecemos como canales para realizar, desde nuestro lugar y en la medida que nos corresponda, este enlace, trabajando como un equipo que colabora, participa y crece en conjunto.

ÍNDICE GENERAL

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO.....	13
PRÓLOGO A LA SEGUNDA EDICIÓN.....	15
INTRODUCCIÓN.....	17
CAPÍTULO 1 YO APRENDO A RECONOCER LA FUERZA CREADORA QUE YO SOY.....	25
CAPÍTULO 2 YO APRENDO A RECONOCER TODAS MIS PARTES Y LAS DE LOS DEMÁS.....	37
CAPÍTULO 3 YO APRENDO A UTILIZAR MIS SUEÑOS PARA CRECER.....	51
CAPÍTULO 4 YO APRENDO A UTILIZAR MIS CUALIDADES Y MIS DEFECTOS.....	65
CAPÍTULO 5 DESCUBRO QUIÉN SOY YO Y APRENDO A BIENUSAR MIS DISFRACES	65
CAPÍTULO 6 YO UTILIZO MIS OBSTÁCULOS COMO OPORTUNIDADES PARA CRECER	89
CAPÍTULO 7 YO APRENDO A DISFRUTAR DE CADA MOMENTO LO QUE ME PUEDE DAR	103

CAPÍTULO 8 YO APRENDO A MIRAR A LOS OTROS
COMO PAQUETES COMPLETOS111

CAPÍTULO 9 YO CONTINUÓ APRENDIENDO A CAMINAR
POR LA VIDA CON AUTOHIPNOSIS.....121

ÍNDICE DE EJERCICIOS

CAPÍTULO 1

1. Yo aprendo a ponerme en contacto con mi Sabiduría Universal..... 30

2. Yo aprendo a funcionar en equipo con la Fuerza Creadora que Yo Soy..... 34

CAPÍTULO 2

3. Yo aprendo a reconocer mis emociones..... 44

4. Yo reconozco el mensaje de mis emociones.....,45

5. Yo aprendo a expresar mis emociones adecuadamente.....46

6. Yo digiero mi indigestión emocional46

7. Yo aprendo cómo se llama lo que siento..... 47

8. Yo aprendo qué emociones debería estar sintiendo..... 47

9. Yo aprendo a cuidar mi cuerpo como parte de mí..... 48

10. Yo aprendo a ponerme en el lugar de los otros y a reconocer lo que sienten..... 49

CAPÍTULO 3

11. Yo aprendo a digerir mis pesadillas..... 56
12. Yo aprendo a resolver lo que me despierta angustiado, angustiado, en la noche..... 56
13. Yo aprendo a descansar profundamente imaginando..... 58
14. Yo me preparo para encontrarme con mis seres queridos en mis sueños..... 60
15. Yo aprendo a hacer realidad mis sueños a través de sincronicidades..... 61

CAPÍTULO 4

16. Yo transformo mis defectos en cualidades..... 68
17. Yo digiero los malos usos de mis defectos.....70
18. Yo digiero el exceso de mis cualidades..... 72
19. Mis cualidades y mis defectos están dialogando..... 73

CAPÍTULO 5

20. Yo entiendo por qué hago lo que hago..... 79
21. Yo "pongo mi barda"..... 79
22. Yo, ¿qué disfraces traigo puestos?..... 81
23. Yo reconozco lo que he aprendido de mis disfraces..... 83

24. Yo despego mis disfraces y sano mi piel.....	83
25. Yo transformo mis disfraces en ropa cómoda.....	84
26. Yo pruebo mis diferentes trajes.....	85
27. Yo me confecciono nuevos trajes.....	86

CAPÍTULO 6

28. Yo desempolvo mis recursos.....	94
29. Yo transformo las soluciones-problema en soluciones-solución.....	96
30. Yo digiero mis experiencias de vida.....	100
31. Yo ensayo adónde puedo caer.....	102

CAPÍTULO 7

32. Yo aprendo a disfrutar cada paso.....	108
33. Yo aprendo a disfrutar el momento presente.....	110

CAPÍTULO 8

34. Yo aprendo a mirarme a través de los demás.....	114
35. Yo aprendo a mirar al otro.....	116
36. Yo cambio para provocar reacciones saludables y de bienestar.....	117
37. Yo aprendo de los "defectos" del otro.....	118

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

Este es un libro de Autohipnosis, pero como ya te conté en la Introducción, en la hipnosis moderna nadie se queda dormido ni pierde la consciencia.

Son ejercicios de imaginar, recordar y sentir el cuerpo y en nuestra forma de trabajar, esto sucede agradablemente. Buscamos que sea así porque nuestra Mente Inconsciente funciona a través de lo que se llama el principio del placer, es decir, evitando lo doloroso y desagradable. Y a nosotros nos interesa tenerla de nuestro lado.

Desde antes de iniciar formalmente un ejercicio, el texto que irás leyendo te irá haciendo imaginar cómodamente, siempre protegidamente. Y al imaginar, estas ya entrando en un trance hipnótico natural poco a poco.

Cuando llegues al ejercicio, por favor toma tu tiempo, ve a tu ritmo... si quieres, puedes imaginar o recordar mientras lees y si quieres, cada vez que necesites, haces una pausa y vuelves a leer.

Otra forma muy útil de usarlo es grabando los ejercicios con tu voz y después escuchándolos cuando tengas un momento tranquilo o en las noches justo antes de dormir. Y si te quedas dormido, dormida, está bien porque en la noche seguirás trabajando con ese tema.

Además, en cada capítulo, con cada ejercicio, verás que vas generando ideas de cómo trabajar otros temas porque poco a poco, paso a paso, estarás aprendiendo autohipnosis.

En el último capítulo, yo haré una revisión de los aprendizajes que puedes tomar de cada parte de este libro más allá de los que tú hayas desarrollado y te daré algunas ideas prácticas para trabajar mejor contigo misma, contigo mismo.

¡A leer y a disfrutarlo!

APRENDIENDO A CAMINAR POR LA VIDA PRÓLOGO A LA SEGUNDA EDICIÓN

Hace muchos años, Jorge Abia y yo escribimos este libro de *Autohipnosis*.

Con el tiempo, Jorge decidió que prefería publicar sus ideas por su lado y ya no como parte de este texto. Por esta razón, decidí sustituir los tres capítulos de Jorge por otros míos y hacer así una segunda edición.

No fue tan sencillo porque desde el momento en que el libro se escribió hasta ahora, ha evolucionado mucho mi forma de trabajar, por lo que todos los capítulos, todos los ejercicios se han actualizado de alguna manera.

El cambio principal es que actualmente trabajo con lo que he llamado Psicoterapia Ericksoniana basada en la Sabiduría Universal.

Como explicaré más a fondo en el primer capítulo, de la misma manera que el Dr. Erickson ponía el trabajo que hacía, casi siempre de manera indirecta, en manos de la mente inconsciente, yo pongo el trabajo en manos de toda la información del Universo en cada una de sus partes, es decir, adentro de mí y de ti, lector, lectora. Y llamo a toda esa información adentro de nosotros: Sabiduría Universal.

Así que, todos los ejercicios empiezan poniendo el trabajo en sus manos y terminan dejándolo en sus manos, porque ahora me parece que nuestro trabajo consiste, simplemente, en desencadenar procesos y asegurarse de que continúen cómodamente, protegadamente, todo el tiempo que sea necesario y, para eso, los dejamos en manos de nuestra Sabiduría Universal.

El primer capítulo sustituye al de Jorge que se titulaba “Yo aprendo a descansar”, y consiste en una introducción a mi forma de trabajo, un primer ejercicio para entrar en contacto con la

Sabiduría Universal y tres más que nos permiten digerir emociones indigestas y tragadas a lo largo de la vida, también para sanar heridas que sigan abiertas.

En cada capítulo irás aprendiendo algún ejercicio que puedes hacer en cualquier momento del día, sin necesidad del libro.

En el último capítulo aprenderás, paso por paso, con autohipnosis, a trabajar las emociones o situaciones que te molesten en la vida, y contiene algunos ejercicios de autohipnosis que puedes hacer para ayudar a sobreponerte a situaciones difíciles que te haya tocado vivir. Puedes complementar los aprendizajes de este capítulo con un CD mío sobre autohipnosis que se encuentra en la misma editorial. En este CD encontrarás otras técnicas para lograrlo.

El otro capítulo que sustituye uno de Jorge, te ayudará a trabajar con tus pesadillas y a aprender a trabajar con tus sueños.

Todos los ejercicios están hechos para que vayas imaginando mientras los vas leyendo, tal vez haciendo pausas, o a ratitos cerrando los ojos y volviéndolos a abrir para volver a leer; como esté bien para ti, a tu estilo, a tu ritmo.

Espero disfrutes mucho este libro y lo utilices para estar cada vez mejor.

Teresa Robles

Vichy, Francia, 28 de junio del 2019

INTRODUCCIÓN

Este es un libro de Autohipnosis. Pero la hipnosis ya no es como antes.

Cuando escuchamos hablar de hipnosis, viene a nuestra mente la imagen de alguien que, con mirada fuerte y poderosa y haciendo pases extraños con las manos, pone bajo su control a otra persona que se sumerge en un sueño profundo y obedece sus órdenes. En pleno siglo XX todavía había muchos mitos e ideas falsas sobre lo que es la hipnosis.

Antes, se partía de la idea de que un hipnotizador inducía un estado de trance y hacía sugerencias a una persona hipnotizada que obedecería si era suficientemente sugestionable e hipnotizable. Es decir, la inducción y la sugestión venían desde afuera. Si la persona no las seguía, se consideraba que no era buen sujeto de hipnosis.

El Dr. Erickson propuso que todos los seres humanos son buenos sujetos hipnóticos, ya que son capaces de recordar e imaginar, a no ser que tengan algún daño cerebral grave. Tal vez algunos requieran entrenamiento para mantener sus estados de trance y provocarlos a voluntad, pero eso es todo.

El hipnotizador es un facilitador del proceso, ya que la persona entra en trance por sí misma y los cambios que se producen en ella se dan a su estilo, de acuerdo con su historia, sus valores y sus deseos. Sólo responde a las sugerencias que encuentran en ella un eco interno. Es decir, a fin de cuentas, toda sugestión es autosugestión y, por lo tanto, toda hipnosis es autohipnosis.

Además, sabemos que mientras la persona “inducida” entra y permanece en trance, sucede otro tanto con el facilitador que sigue su propio proceso interno, al mismo tiempo que mantiene la atención puesta en la técnica que está aplicando. Los dos entran en trance.

Antes, la relación hipnotizador - hipnotizado era vertical, autoritaria, de sujeción y dominación.

Ahora, la relación tiende a ser más horizontal y de cooperación. A mí me gusta decir que se trata de una relación entre dos expertos: el experto en sí mismo, que es la persona que consulta, y el experto en las técnicas para ayudar al primero a lograr lo que quiere lograr, de una manera protegida y saludable, ahorrando tiempo y dolor.

Antes, el estado de trance hipnótico se lograba a través de un ritual, casi siempre largo y complicado, en un ambiente preparado especialmente para eso: a media luz, en silencio o con música suave. La inducción, larga y compleja, se dirigía a bloquear el juicio crítico y la conciencia, a mantener ese bloqueo, a profundizar el trance (lo cual era sinónimo de lo anterior) y a evitar a toda costa que el hipnotizado saliera de ese estado antes de lo previsto.

Ahora, sabemos que el trance hipnótico es un estado natural que aparece espontáneamente mientras la persona sigue despierta, de modo que podemos: o bien mantenerlo, amplificarlo y utilizarlo cuando aparece en el paciente o evocarlo activando las funciones del cerebro derecho (hipnosis ericksoniana).

La hipnosis moderna consiste simplemente en ejercicios de imaginar, recordar y/o sentir el cuerpo. Cuando la persona está haciendo eso, se encuentra en un estado amplificado de consciencia porque su atención está vuelta a su interior, pero al mismo tiempo sabe dónde está, es decir, sigue conectada con el afuera.

Gracias a los conocimientos actuales de la neurofisiología esto es relativamente fácil, empleando, por ejemplo, lenguaje hipnótico. A manera de ejemplo de cómo se ha acertado la inducción hipnótica, se puede comparar el trabajo hecho por Milton H. Erickson en los años veinte con una paciente con fobia al agua que aparece en el libro *El hombre de febrero*, con el trabajo que se puede observar en cualquiera de sus videos de los años setenta. Desgraciadamente, no existen reportes de casos de esta época tan detallados como el de *El hombre de febrero*.

Con la paciente de *El hombre de febrero*, Erickson dedica varias sesiones de más de una hora cada una para prepararla a entrar

a un trance profundo durante el cual va a realizar el trabajo terapéutico central. En cambio, en los videos de las demostraciones que hacía en sus seminarios durante sus últimos años podemos observar que los sujetos presentan signos de trance desde los primeros minutos de trabajo con Erickson y algunos, incluso, desde antes de que él empiece a hablar. Entran en trance solos ante la expectativa de ser hipnotizados. Además, Erickson intercala el trance con explicaciones técnicas y hace que el paciente salga de trance y vuelva a entrar sin dificultad, instantáneamente, varias veces. El entrar y salir no sólo no estorba el desarrollo del proceso, sino que lo facilita, ya que cada vez se accede más fácil y rápido al estado amplificado de consciencia. Erickson llamó a esta técnica “fraccionar el trance”. Y esto es lo que va a pasar contigo lector, lectora, cuando estés leyendo los ejercicios y vayas a ratitos cerrando los ojos.

Y cada vez que entras en un estado amplificado de consciencia, se da de manera espontánea la neuroplasticidad y, entonces, las neuronitas que van haciendo caminitos y redes que te hacen sentir una emoción o tener una reacción, que incluso sostienen un hábito, pueden desconectarse y reconectarse de una manera diferente.

Actualmente, más que profundizar el trance (bloqueando la consciencia) buscamos amplificarlo y, si acaso, extenderlo un poco más en el tiempo. Por amplificar entendemos hacer participar en él más funciones del cerebro derecho, por ejemplo, si la persona está recordando con imágenes visuales, ayudarla a que recuerde también con sensaciones de movimiento, posición, texturas, olores, etc., y con emociones.

En cuanto al juicio crítico, la consciencia y la resistencia, la tendencia general en la hipnosis hoy en día es, simplemente, dejar que evolucionen al estilo de cada quien, a medida que se van activando los centros del cerebro derecho que funcionan durante el estado de trance hipnótico. Erickson utilizaba la resistencia para inducir el trance, pero trataba de evitar o bloquear la parte racional pensando que podría estorbar el proceso. Sin embargo, lo que hago actualmente es evitar bloquear nuestra parte racional e integrar las

funciones de los dos cerebros. Desde los años 90s Jorge Abia empezó a inducir el trance a partir del pensamiento racional.

Se pensaba que la hipnosis podía utilizarse en psicoterapia para bloquear percepciones, borrar síntomas que, por supuesto, reaparecían o daban lugar al surgimiento de otros peores y para hacer aflorar material reprimido o provocar catarsis. Actualmente no hacemos nada de eso, buscamos trabajar con el origen de los problemas, que aparece en forma de símbolos, sin hacer catarsis. Pensamos que el cambio debe ser cómodo, agradable, lo menos incómodo posible porque a nuestra mente inconsciente no le gusta sufrir, funciona por lo que Freud llamaba Principio del Placer, y si hacemos que la terapia sea agradable, jala con nosotros.

La Sociedad Internacional de Hipnosis tiene entre sus finalidades evitar los malos usos de la hipnosis en los diferentes países en los que tiene sedes. Para esto, certifica a los profesionales que están capacitados para trabajar con esta técnica e intenta que los gobiernos de los diferentes países regulen esta situación, así como el uso de la hipnosis de espectáculo.

Nadie puede dominar la mente de otra persona sin que ella se lo permita y se lo permite cuando cree que es posible y se repite: “me va a controlar”, “no me puedo resistir”, “me estoy yendo...” y lo cree y se repite las sugerencias que hace el supuesto hipnotizador. Y ni uno tiene la mente poderosa ni el otro la tiene débil.

En este sentido, toda hipnosis es autohipnosis porque para que funcione tenemos que repetirnos las sugerencias que vienen de afuera; sin embargo, aquí lo consideramos de una manera un poco diferente.

Antes de continuar hablando de autohipnosis, te repito que en la hipnosis moderna y, especialmente, con la que trabajo que es la hipnosis ericksoniana o natural, **NADIE SE QUEDA DORMIDO O PIERDE LA CONSCIENCIA.**

Cuando digo que se trata de un libro de autohipnosis es porque tú vas a hacer los ejercicios que te propongo trabajando con este libro sin necesidad de alguien que te hipnotice. Estos ejercicios

están hechos para que trabajes tú contigo de manera muy protegida, no para que los apliques a los demás. Están protegidos porque, como te darás cuenta, utilizo muy a menudo palabras que sugieren protección, por ejemplo, que el proceso se da saludablemente, automáticamente, protegidamente, pero la principal protección es que, como verás a partir del primer capítulo, todos los ejercicios se ponen en manos de lo que yo llamo Sabiduría Universal que, para mí, es la fuerza creadora del Universo adentro de cada uno de nosotros y que para ti puede ser, por ejemplo, tu parte divina por ser hija, hijo de Dios o Dios adentro de ti si eres creyente, o tu ser interior. Si no crees en nada, basta con que lo imagines para que funcione, porque lo que imaginas es más fuerte para tu mente y para tu cuerpo que lo que él mismo reconoce como realidad.

A lo largo del libro irás aprendiendo formas diferentes de trabajar contigo mismo, contigo misma, y en el último capítulo haremos un resumen de las formas en que has aprendido a trabajar y te contaré algunas más.

¿Por qué te digo que no apliques estos ejercicios a otras personas? Porque cuando trabajamos con nosotros mismos, nuestros mecanismos de sobrevivencia y autorregulación se aseguran de que lleguemos hasta donde es conveniente para nosotros llegar. Si trabajamos con otra persona, podemos, aun sin quererlo, presionar un poco más de donde es conveniente llegar para esa persona.

Además, los ejercicios están escritos siguiendo las reglas del lenguaje hipnótico para ser, al mismo tiempo, respetuosos y eficientes. El lenguaje hipnótico es una forma de comunicación eficiente y emocionalmente positiva que todos podemos aprender para usar en nuestro trabajo y en la vida cotidiana, pero cuando se trata de que alguien cambie internamente, maneje adecuadamente sus emociones, resuelva conflictos internos, es necesario tener una formación profesional en el área de la psicología o la psicoterapia para que esto se dé en forma protegida y eficiente, sin “sacar” o “destapar” cosas que, después, ni la persona ni quien le está ayudando sepan cómo manejar para que se sienta bien.

Si quieres ayudar a alguien, puedes regalarle un libro o prestarle el tuyo o incluso invitarlo a que escuche las grabaciones que hayas hecho de algún ejercicio (como te diré más adelante) siempre y cuando los grabes exactamente como están escritos, sin quitar ni poner nada.

El libro se titula *Autohipnosis, aprendiendo a caminar por la vida*. Todos caminamos por la vida dándonos de tropezones y volviéndonos a levantar. Unos más que otros. Y la idea es que de cada caída aprendamos lo que debimos haber hecho de una manera diferente. A veces no lo aprendemos y volvemos a repetir las mismas conductas y, por supuesto, volvemos a caer, cada vez con más fuerza.

Así como aprendimos a caminar caminando, cayéndonos y levantándonos, aprendiendo a detenernos un momento de un mueble o de la mano de mamá o papá, reconociendo que había suelos más resbalosos y otros más fáciles de recorrer, que había caminos largos y cortos que nos llevaban al mismo lugar, o difíciles y fáciles, así tenemos que aprender a vivir viviendo, equivocándonos, mirando las equivocaciones y tratando de dar el siguiente paso de manera diferente.

Y nuestras herramientas son las que aprendimos a través de nuestras neuronas espejo absorbiendo lo que hacían los adultos a nuestro alrededor. A veces son excelentes y a veces bastante rudimentarias. Sin embargo, cuando son rudimentarias o incluso negativas nos sirven para darnos cuenta, al menos, de cómo nos queremos ser ni actuar.

Más allá de lo que hayas absorbido en tu infancia, en tu adolescencia, este libro te ofrece herramientas para modificar lo aprendido, cambiarlo, aprovecharlo al máximo o desecharlo.

Lo que sí te digo lector, lectora, es que es más fácil aprender a caminar por la vida acompañado.

En el primer capítulo vas a encontrar la introducción a la forma en que trabajaremos a lo largo de todo el libro, despertando tu sabiduría interior y aprendiendo a trabajar en equipo con ella.

Cada uno de los capítulos que siguen proponen un tema: tus distintas partes y las de los demás, tus sueños, los disfraces que estorban para reconocer quién realmente eres y muchos más y te enseñan cómo trabajarlo a través de ejercicios.

En el último capítulo, haremos un recorrido por todo el libro para recordarte los ejercicios de autohipnosis que has aprendido en cada capítulo y mostrarte otras formas de hacerlo.

Bueno, pues a empezar, disfruta este libro.

Teresa Robles

Ciudad de México, 31 de enero del 2020