

revisando el pasado
para construir el futuro
manual de autohipnosis

serie autoayuda

TERESA ROBLES

revisando el pasado
para construir el futuro
manual de autohipnosis



ALOM EDITORES

3ª edición, diciembre 2018, Ciudad de México.
Segunda reimpresión, noviembre 2016, Ciudad de México.
Primera reimpresión, 2011, Ciudad de México.
2ª edición, 2006, Ciudad de México.

D.R. ©Robles Teresa, 1997

fotografías de portada: Teresa Robles
diseño de colección y portada: Carmen Ramírez H.
corrección de estilo: Malú de Dios

D.R. ©Alom Editores, S.A. de C.V.
José Ma. Velasco N° 72-402
Tels.: 8500-6161
8500-6767
alom@grupocem.edu.mx
www.hipnosis.com.mx

ISBN 968-6513-07-8

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.

Impreso 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

AGRADECIMIENTOS	
CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO	
INTRODUCCIÓN	
PRIMERA REFLEXIÓN	
SEGUNDA REFLEXIÓN	

ÍNDICE DE EJERCICIOS

1. Yo aprendo a prometerme y a darme cariño	34
2. Yo aprendo a separar el ideal de mi realidad	35
3. Yo reaprendo a aprender de mis equivocaciones	38
4. Yo aprendo a transformar saludablemente mi historia íntima	40
5. Yo aprendo a caminar por la vida protegidamente	43
6. Yo aprendo de los reflejos de los demás	45
7. Yo encuentro mi fuerza de vida y la curo	49
8. Yo aprendo del lado negro de la vida	53
9. Yo aprendo a ver el rosa de lo “negro”	57
10. Yo descubro si mis caminos tienen corazón	60
11. Yo aprendo a ver los caminos de los demás y a probarlos	64
12. Yo aprendo a perdonarme y perdonar	70
13. Yo aprendo a digerir mis rencores	72
14. Yo aprendo a ajustar cuentas pendientes, armoniosamente	73
15. Yo aprendo a sentirme y vivirme diferente, saludablemente, protegidamente	80
16. Yo aprendo a conocer mi cántaro y a mantenerlo	84
17. Yo aprendo a recibir de cada quien lo que me puede dar	86
18. Yo aprendo quiénes son mis dos partes	89
19. Yo aprendo a perdonar y aceptar mis partes	94
20. Yo aprendo a facilitar la colaboración de mis partes para mi bienestar	96
21. Yo descubro los cuentos chinos que me han contado sobre mí y los digiero	103

22. Yo aprendo a echar raíces en tierra firme y a crecer	105
23. Yo aprendo de las reacciones de los demás, comprendiéndolos	111
24. Yo aprendo a relacionarme con los hombres, con las mujeres, de una manera diferente	115
25. Yo aprendo a disfrutar mi tierra y mi árbol	121

AGRADECIMIENTOS

Hace diez años, empecé a escribir este libro contando cómo Cecilia mi hija corría y corría tratando de ser la madre perfecta, la esposa modelo, la profesionista, de la misma manera que hacía yo a los veintisiete años.

Hoy tengo sesenta y uno y sigo corriendo. Ya no trato de ser supermujer, pero sigo corriendo. He formado un grupo de cuatro empresas; viajo a dar cursos por todo el mundo; he estado involucrada en varios proyectos de radio y televisión; me gusta dar clases, supervisar; sigo escribiendo y dando consulta. Recibo muchos huéspedes en casa y me doy el tiempo para visitar a mis tres hijos y ocho nietos en Veracruz, en Cuernavaca y en México y estar con ellos, especialmente en momentos importantes.

Hace diez años pensé que el correr y correr se debía a las presiones que nos ponemos las mujeres jóvenes, pero tal vez sea cosa mía. Me parece recordar a mi mamá repitiendo, refiriéndose a mí: “No para, nomás no para”. Los tarahumaras me llamaban “ripibiri” (remolino); por algo será.

Diez años después, este libro sigue siendo uno de mis preferidos, por todo lo que al escribirlo me permitió crecer. Ahora, al revisarlo, me descubrí más libre, y empecé a quitar matices que no eran esencialmente míos y citas que no eran tales, limpiando y limpiando.

Para esta edición, para este momento de mi vida, tendría que agradecer a muchas más personas de las que están en la primera edición. Quisiera agradecer a cada uno de los personajes de mi historia con los que me ha tocado: hacer caminos al andar, intercambiar agua de nuestros cántaros, reflejarnos, aprender unos de otros. Son muchos, es imposible nombrarlos. Todos me dejaron su huella grabada y guardo un poquito de su agua en mi cántaro.

Quiero agradecer de manera muy especial:

- a las mujeres de mi vida: mi mamá, mi abuela (mimita), la tía Filla, mis hermanas, mis primas, mis cuñadas, mi suegra, mi hija, mi nuera, mis nietas, mis amigas de antropología, de la UNAM, de la terapia familiar, del Centro Ericksoniano;

- a los hombres de mi familia: mi papá, mi abuelo (papito), mis hermanos, mis primos, mis cuñados, mi suegro, mis hijos, mi yerno, mis nietos, mis amigos de toda la vida;

- a Juan Daniel Solana, que fue el primero en descubrir que ahí estaba yo, abajo de un disfraz;

- a Roberto Fabre, de quien hablo mucho páginas adentro;

- a Agustín Monsreal, amigo y maestro que me invita a mirarme a través de mis textos y con el que he disfrutado horas enteras imaginando, recordando, construyendo, escribiendo, leyendo;

- a Malú de Dios, que con su paciencia, cariño y dedicación asegura que nuestros libros salgan correctos y bonitos;

- a todas las compañeras y compañeros del Centro Ericksoniano con los que comparto mi vida cotidiana, cercanos, alegres, trabajando como hormiguitas, siempre dispuestos a ayudar y a aprender. Gracias a su apoyo, muchos de nuestros sueños se hacen realidad casi por arte de magia, hasta en los tiempos difíciles.

Por último, quiero agradecer a la vida por haberme puesto en caminos donde me he encontrado a todos los que aquí agradezco y a muchas personas más que han llenado mi cántaro y han caminado a ratos conmigo, compartiendo.

Teresa Robles
Centro Ericksoniano La Paz,
La Paz, Baja California, a 14 de febrero del 2006

CÓMO UTILIZAR ESTE LIBRO

Gracias por interesarte en este libro y en ti. Este libro surgió de la reflexión sobre algunos aspectos de mi vida. Espero que te invite a *reflexionar*. Está escrito para leerse disfrutando, a tu paso y a tu estilo. Entre reflexión y reflexión encontrarás ejercicios de **autohipnosis** que puedes hacer, si quieres, para mejorar algunos aspectos de tu vida.

Yo sé que casi siempre los libros se leen a solas, individualmente. Éste, que habla de cosas que nos pasan a las mujeres y a los hombres, de cosas que suceden en las relaciones humanas, puedes, si quieres, compartirlo con tus amigas y amigos, con tu pareja. Incluso, pueden hacer los ejercicios juntos, al mismo tiempo, en el mismo lugar y es mucho mejor para todos. Cuando un grupo o al menos dos personas trabajan juntas con hipnosis, que es un estado amplificado de consciencia como los producidos por la meditación, la oración y la música, se obtienen mejores resultados que cuando lo hace cada quien por su lado. Las personas que practican la meditación saben bien de esto.

Pueden leerlo y reflexionar juntos, pero eso sí, cada quien *trabajando consigo misma, consigo mismo*, porque los ejercicios que vas a encontrar son ejercicios de **autohipnosis**. Son ejercicios planeados para que los hagas tú contigo y así son seguros y están *protegidos*. **Evita hacérselos tú a otra persona o que te los hagan a ti.**

Sólo como ejercicios de **autohipnosis** funciona su protección echando a andar tus mecanismos naturales de autorregulación que te permiten llegar, en cada ejercicio, hasta donde *es conveniente y saludable* para ti en ese momento. Si tú los aplicaras en alguien más, presionarías esos mecanismos, que dejarían de funcionar como deben y podrías meter a esa persona en problemas.

Te propongo leer solamente hasta donde el libro te hizo pensar o sentir algo o hasta llegar a un ejercicio y cerrarlo. Date un tiempo antes de continuar para que eso que sentiste se vaya *digiriendo y acomodando saludablemente*, adentro de ti.

Practica los ejercicios cuantas veces sientas que es necesario, aplicándolos a distintas situaciones de tu vida.

Si crees que estos ejercicios pueden beneficiar a alguien que conoces, mejor recomiéndale el libro y deja que esa persona los haga por sí misma.

Una buena idea es grabar con tu propia voz los distintos pasos de cada ejercicio, incluyendo varias veces tu nombre. Por ejemplo, si yo me grabara el ejercicio 1, me diría:

“Yo, Tere, me preparo para hacer el ejercicio”.

Esa grabación es única y exclusivamente para ti. Cada persona tendría que grabarse sus propios ejercicios, incluyendo su nombre varias veces.

Es importante que sigas al pie de la letra estas instrucciones, por tu propia seguridad y para que realmente logres lo que quieres lograr con la autohipnosis, aprovechando mejor tus capacidades, sin riesgo:

1. Como te acabo de señalar, los *ejercicios* están diseñados para que *los hagas* sólo en ti.

2. Evita forzarte al usar estas técnicas. Deja que los ejercicios fluyan *espontáneamente*, sin esfuerzo, hasta donde *naturalmente* llegues, sin intentar seguir más allá, ni siquiera para *terminarlos*. Si llegaste a la mitad o crees que “no salió”, ya saldrá en otra ocasión. Si te quedas dormida, dormido o te distraes a la mitad, después de haberlo leído al menos una vez completo, *está bien*, tu mente inconsciente lo termina. Esto es diferente a que hicieras varios intentos y no pudieras seguir porque te incomodaras, lo cual querría decir que necesitas ayuda profesional para trabajar ese punto, más *protegida-mente*. Si es así, por favor *búscala* con un psicoterapeuta que maneje estas técnicas.

3. Evita tener ideas preconcebidas sobre lo que debe ocurrir o aparecer durante los ejercicios. Deja que tu mente inconsciente, que es muy sabia, te guíe *saludablemente, naturalmente*, hacia donde sea mejor para ti y observa con curiosidad qué es lo que aparece, aunque te parezca ilógico o absurdo. Ella tiene su propia lógica.

4. La manera más sencilla de trabajar con autohipnosis es usando tu *respiración* que desde ahora es para ti el vehículo por el que actúa tu mente inconsciente. Recuerda que salud y bienestar van de la mano y que tu respiración *te lleva saludablemente* en este aprendizaje. **Esta palabra, saludablemente, es de verdad protectora. Tenla siempre en mente.**

5. Utilizar autohipnosis para ir por tu cuenta al pasado puede ser incómodo y es peligroso. Evita hacerlo sin la ayuda de un

psicoterapeuta. Esto es distinto a que en algún ejercicio aparezcan escenas del pasado, porque así esté planeado o suceda *espontáneamente*. Así *si está bien y está protegido*. Si tienes ganas de vivir la experiencia de una regresión, fuera de los ejercicios de este libro, hazlo bajo el cuidado de un especialista en psicoterapia.

6. **Segue las instrucciones** de cada ejercicio al pie de la letra, sin modificarlas, y verás que así, como respiras siempre, automáticamente, *sin esfuerzo*, así fluyen los ejercicios, como fluye naturalmente la vida, *disfrutando, resolviendo, cambiando*, si aprendes a dejarla fluir.

A lo largo del libro notarás que hay palabras en cursivas, *así*. Esas palabras forman otro libro dentro de éste que tu mente inconsciente irá percibiendo mientras tú lees párrafo tras párrafo, página tras página. Leído así, indirectamente, refuerza los aprendizajes que irás haciendo y te sirve de protección. Si quieres, puedes también leerlo directamente, leyendo de corrido todas las palabras en cursivas. Las palabras y frases que están en negritas, **así**, son recordatorios importantes para tu mente racional.

Las cursivas, pues, refuerzan tu aprendizaje y te protegen mientras que las negritas le recuerdan cosas importantes a tu mente racional.

A lo largo de los ejercicios encontrarás repetidos y en cursivas los adverbios: *saludablemente, protegídamente, cómodamente, automáticamente* y dos gerundios: *aprendiendo y disfrutando*. Estas palabras son sugerencias protectoras para asegurar que *siempre salgan bien los ejercicios*, son parte de las técnicas que he desarrollado y con las que trabajamos siempre en nuestras sesiones.

Aprendiendo implica que los errores y las recaídas son parte del proceso natural, como siempre que se aprende, y que las cosas irán cada vez mejor.

Disfrutando sugiere que todo lo que hagamos sea por el camino fácil, agradable y orientado al bienestar.

Los adverbios en español son juegos de palabras. Decir *saludablemente* es decir con *mente saludable*. La *mente automática* es la mente inconsciente, que siempre nos está cuidando y nos protege.

Si quieres saber más de esto, puedes consultar los capítulos 1 y 2 de mi libro *La magia de nuestros disfraces*, en esta misma editorial.

Así como sucedió con el uso de los adverbios y de los gerundios, empezamos a desarrollar todo un lenguaje hipnótico en donde a

veces no quedaba muy claro de quién era la idea inicial porque uno empezaba a usar una sugestión en forma de frase y luego el otro la transformaba y la completaba. Más tarde, los otros colegas, primero del Instituto y luego del Centro, comenzaron a poner también su granito de arena. De modo que a lo largo de estas páginas estarás acompañado por la presencia de todos nosotros.

INTRODUCCIÓN

Milton H. Erickson, psiquiatra estadounidense que fue uno de los padres de la hipnosis moderna, descubridor de la hipnosis natural e inspirador de muchas escuelas actuales de psicoterapia, decía: “La terapia comienza en casa, pero en la casa del terapeuta”. Con esto implicaba que el terapeuta debe trabajar consigo mismo porque él, su mente, su cuerpo, sus emociones, sus experiencias de vida, son su propio instrumento de trabajo.

Y Milton H. Erickson trabajó hasta sus últimos momentos con él mismo, aplicándose sus técnicas. Rompió además con muchos esquemas de lo que era la psicoterapia de su tiempo, especialmente la de orientación psicoanalítica. Contaba a sus pacientes anécdotas de su vida, que utilizaba para que dirigieran la atención a su interior, donde estaban aprendizajes y respuestas a sus problemas. “Si quieres que alguien piense en su hermano —decía— háblale de tu hermano”. Las contaba también mostrándoles que él había vivido situaciones parecidas que le permitían entenderlos y que así como él las había superado, ellos podrían hacerlo.

Ahora, en términos de neurofisiología moderna, sabemos que **cuando dirigimos nuestra atención hacia nuestro interior, estamos en un estado amplificado de consciencia¹**, es decir, despiertos de una manera diferente, y **que** uno de estos estados amplificados **se conoce como trance hipnótico** natural.

Cada vez que entramos en un estado de trance hipnótico natural *nos ponemos en contacto* con nuestras experiencias de vida, con los aprendizajes que hemos ido acumulando *consciente e inconscientemente* a lo largo de nuestra historia y que podemos utilizar para resolver las dificultades que nos presenta la vida en cada momento. Si *resolvemos* estas dificultades, *crecemos*, desarrollamos habilidades. Si no las resolvemos, se convierten en problemas.

Éste es un libro de autohipnosis, un libro que te invita a mirar *hacia adentro* con cada línea, con cada ejercicio. Por cierto, los ejercicios están diseñados para eficientemente ponerte *en contacto con tus recursos* internos, para abrir puertas y encontrar caminos y así *resolver* las dificultades pendientes, *saludablemente, protegidamente*.

Los terapeutas ericksonianos compartimos algunas de nuestras experiencias de vida con nuestros pacientes, unos más, otros menos. Pocas veces las escribimos. Yo he ido *aprendiendo* a hacerlo poco a poco en mis libros anteriores. Este libro da un paso más allá porque

parte de un ensayo autobiográfico que escribí hace casi tres años a partir de dos frases de una poesía de Jorge Abia que desde entonces se quedaron dando vueltas adentro de mí: “¿Cómo es *ser mujer*, pero mujer en realidad *completa*... o incompleta?” y “¿cómo es *ser hombre*, pero hombre en realidad *completo*... o incompleto?”.

El ensayo se transformó en este libro que es el segundo de la serie de Autohipnosis. Y, por supuesto, no pretende responder a esas preguntas, ya que no tienen una respuesta acabada. Son el tipo de preguntas que podemos repetirnos toda la vida y cuya respuesta es única y vivencial para cada quien. Son preguntas que me invitaron a la reflexión en dos momentos diferentes y que espero hagan lo mismo contigo, lectora, contigo, lector.

Como verás en las siguientes páginas, la primera reflexión me llevó a *resolver* muchos *pendientes atorados* de años atrás: descubrí mis disfraces y los libretos que seguía, así como la existencia de mi cántaro, del cual te contaré más tarde. Aprendí a platicarme, dándome cariño; a probar y mejorar mis caminos, a reconocer caminos distintos e incluso a ensayarlos; me atreví a ver cómo me reflejaban los demás y a enfrentar el lado negro de la vida. ¡Cuál sería mi sorpresa cuando descubrí los rosas que allí había! También aprendí a rescatar mi fuerza de vida, antes oculta, a curar mis heridas y a ajustar cuentas con los demás, saludablemente.

La segunda reflexión me llevó *adentro de mí*, a revisar viejas experiencias de vida y a entenderlas de una manera diferente, especialmente en mis relaciones con los otros, allá afuera, y en las relaciones entre mis distintas partes, adentro. Luego, para mi asombro, mi gusto y mi decepción, me di cuenta de que había llegado a ese tipo de vivencias que compartimos los seres humanos, al menos los que hemos crecido en la sociedad y la cultura occidentales y, como las reflexiones me fueron muy útiles y disfruté mucho el proceso que desencadenaron, decidí compartirlas contigo. Espero que también las disfrutes.

Te preguntarás, ¿por qué un libro de autohipnosis? Porque pienso que puede servirte para resolver dificultades antes de que se conviertan en problemas, así como para distinguir entre unas y otros y buscar ayuda para resolver los problemas, si los hubiera.

Éste es un libro dirigido a las mujeres y a los hombres en general, ya que los temas son universales. Eso sí, los veo desde mi pers-

pectiva personal, con los matices de mi ser mujer, forjados a través de mi historia. Es la perspectiva que tengo en este momento.

Me parece interesante que unas y otros nos asomemos a estos temas porque así tal vez podamos entendernos y relacionarnos mejor, todas, todos, como seres humanos completos.

Notas y referencias

¹ Consciencia implica la capacidad de autorreflexión. Conciencia se refiere solamente al estado en el que estamos despiertos y alertas.