

# AUTOSUGESTIÓN

El ser humano a lo largo de la historia, ha utilizado muchos métodos para ganar confianza, tener a la suerte de lado o conseguir protegerse de supuestas malas influencias. Amuletos, fetiches y ritos eran ( y siguen siendo) los encargados de facilitar la vida. Estas maneras se pueden incluir dentro de la autosugestión, ya que la persona que las realiza, se convence de su valor y así logra, cuando lo logra, satisfacción, pero, el portar medallas, anillos, o realizar ritos antes de salir de casa, como santiguarse o dar tres vueltas a determinados sitios, mientras se nombran ángeles, o santos, tiene un lado negativo. ¿Qué sucede si los amuletos y ritos se olvidan?. La persona que cae en esta situación se sugestiona en sentido opuesto, siendo posible que le sobrevenga una desgracia. Tampoco es efectiva la autosugestión del espejo, donde una persona repite a su imagen lo grande y maravillosa que es. Seamos comedidos, si una persona es pequeña y fea, da igual que se repita lo contrario, los demás le seguirán viendo como es. Podemos trasladar este último ejemplo a otras características humanas.

La autosugestión positiva no funciona de esa manera, es una forma de aprendizaje teórico. El mismo que utilizamos cuando soñamos. Hay personas que por timidez o falta de disponibilidad, no dan respuesta a una serie de eventos que se le presentan a lo largo del día, y por la noche, los reproduce, e intenta solucionarlos. Este es un tipo teórico de aprendizaje, que se sabe, tiene efectos favorables en el desarrollo de la personalidad. Conviene aclarar que la autosugestión no convierte lo blanco en negro, ni es mágica, su eficacia se debe al aprendizaje, o al desarrollo de cualidades personales.

## Métodos y Recursos

**Método:** Imaginación creativa.

**Recursos:** Miedos, complejos, falta de voluntad, frustraciones, sentimiento de culpa, dudas, etc.

Todas las personas sueñan, y si sueñan, pueden utilizar este método, que consiste en ponerse cómodo, sentado o tumbado, y una vez en esta postura, imaginar una situación conflictiva, pero, sobre la cual vamos a tener un control, a fin de cuentas, el guión lo escribimos nosotros y luego lo echamos a rodar en la imaginación.

Como ejemplo veamos un tipo de miedo, la claustrofobia. Pues bien, se imaginará lo más nítido posible una situación de temor, como entrar en un ascensor, al principio vacío. En los primeros intentos se sentirá de nuevo el miedo, esto es buena señal. Repite la misma escena cien veces, si hace falta...o más. Cuando ya no sintamos emociones negativas, introduciremos una persona, luego dos, tres, o cuatro, que ya sería suficiente. Si hemos logrado quitar veneno a la cuestión, ya no se producirá en nuestra mente ningún malestar al recrear situaciones semejantes, y ya sólo queda el momento de la verdad, realizar el acto físicamente. Si se controlan los nervios del primer intento, se verá que se consigue estar en un sitio cerrado sin temor.

**Razonamiento:** Se ha producido un aprendizaje, lo mismo que sucede cuando estudiamos, es decir, de manera teórica, para luego, darle una utilidad si así lo requieren las circunstancias. En este caso hemos recreado una

situación muchas veces, y hemos sufrido con ello, y este sufrimiento reiterativo, ha conseguido anular la parte emotiva que nos producía daño. En otras palabras, nos hemos preparados mentalmente para enfrentar nuestros miedos.

**Método:** Desgaste semántico.

**Recursos:** Los mismos del apartado anterior.

Como ejemplo, vamos a combatir el miedo a relacionarnos con los demás, timidez, o exceso de introversión. Lo primero que haremos, es buscar las palabras para resumir nuestros miedos, como:... tengo miedo a hablar a los demás. Luego, lo volveremos a reducir: miedo hablar otros. Pues esta será la frase que repetiremos una y otra vez, tantas veces, como sea necesario. Si al cabo de un tiempo, -que pueden ser días-, la frase pierde su sentido, también lo hace su contenido emotivo y entonces podemos hacer un intento de aproximación física.

**Razonamiento:** Cuando una frase pierde su sentido semántico por repetición, es debido a que nuestra mente e inconsciente, ya no la consideran importante, no atrae su atención, pues ya no mueve ningún elemento emotivo, y justo en esto consiste el aprendizaje.

**Método:** Escrito.

**Recursos:** Los mismos del primer apartado.

Este otro sistema es casi igual al anterior, con la diferencia que en éste, en vez de vocalizar, lo escribimos.

Supongamos que se tiene complejo de inferioridad e intentamos superarlo. Lo primero sería buscar la frase oportuna, y esto no es tan difícil, ya que de las elegidas, la que nos mueva más por dentro, será la adecuada. La escribiremos todos los días, hasta que notemos que nos aburre, ese será el momento de intentar poner a prueba nuestro aprendizaje.

**Razonamiento:** Se supera una deficiencia por acomodación a una situación, que si bien es en principio mental, implica aprendizaje. Este acostumbrarse a algo es la mejor valía para enfrentar situaciones difíciles. Lo mismo que sucede con el soldado cuando llega el primer día al frente, en medio de una guerra. Pasado un tiempo conserva ya el miedo necesario para mantenerse vivo, pero ya no siente angustia.

**Método:** Delta

**Recursos:** Los mismos de los precedentes.

Este método propone contactar con nuestro inconsciente, trasladando a éste nuestros temores y en espera de lograr resultados. Por la noche, en el momento de acostarnos, reviviremos con la imaginación una situación que nos resulte molesta, como una frustración. Así que nos dormiremos visualizando o murmurando el origen de la frustración, con el convencimiento de que soñando encontraremos la mejor manera de enfrentar nuestro problema.

Nota sobre la frustración: Muchas frustraciones no tienen solución en su realización, con esto quiero decir, que hay personas que piden demasiado a la vida, o simplemente, no tienen dentro lo que exigen que los demás vean, por lo tanto, no hay solución, y tal y como dije al principio, la autosugestión no hace magia, enseña o estimula el desarrollo de cualidades que poseemos, nada más, y nada menos.

**Razonamiento:** Se sabe que el ser humano utiliza los sueños para dar respuesta a situaciones que en estado de vigilia no obtuvieron respuesta, ya sea por cohibición, una orientación educativa errónea, o por temor. Cualquiera de estas situaciones a las que deseando enfrentarnos, por miedo no lo hicimos, se desarrollan en la noche en nuestros sueños, dándonos una segunda oportunidad para liberar unos contenidos emotivos, que de lo contrario, serían perjudiciales para nuestra psique.

*Adolfo Cabañero*