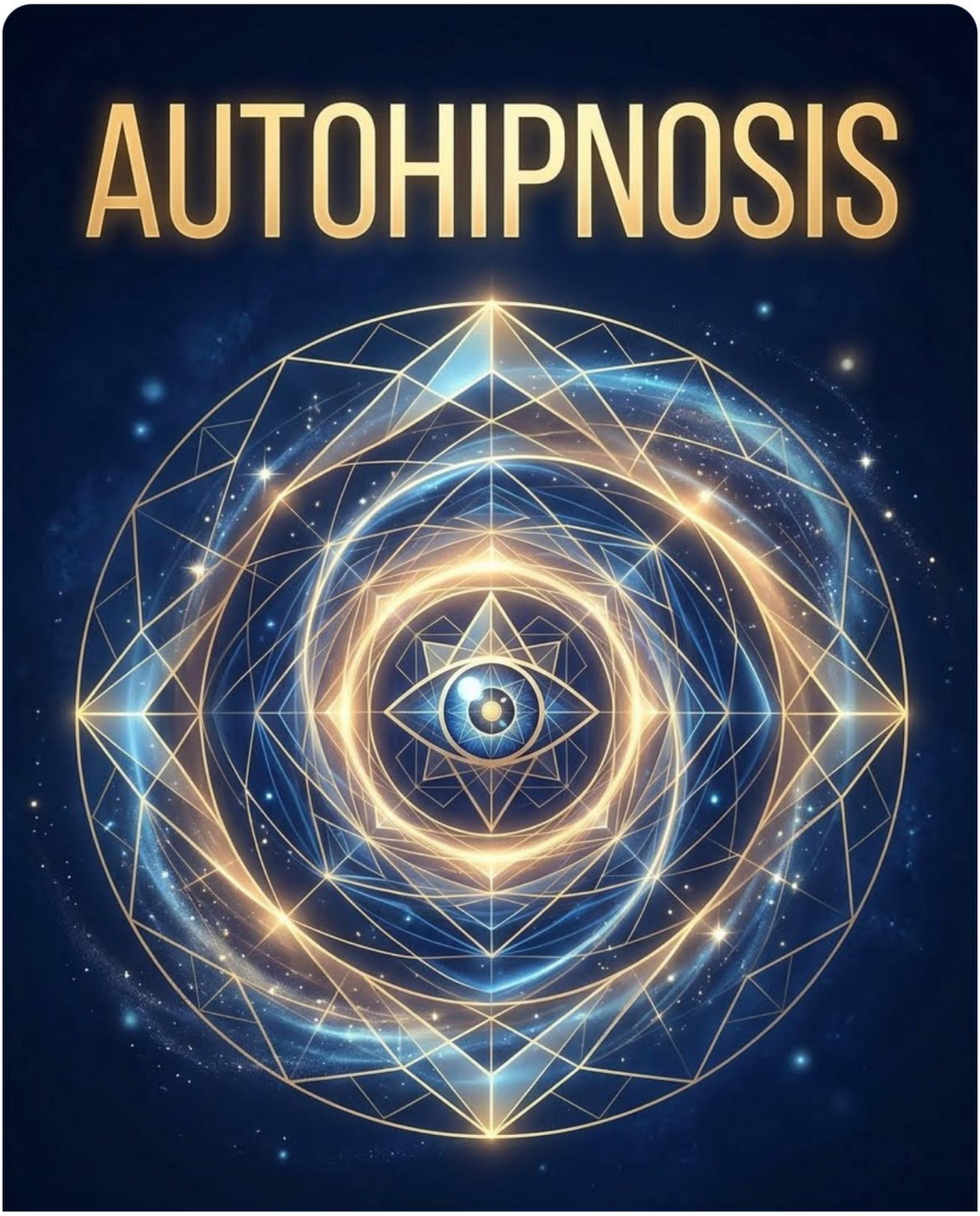
AUTOHIPNOSIS



RESUMEN

Autohipnosis

Una guía paso a paso para entrenar tu mente

Qué contiene este libro, parte por parte y capítulo por capítulo, para que sepas qué vas a encontrar antes de empezar.

DIEGO RASKIN

«Autohipnosis. Una guía paso a paso para entrenar tu mente» empieza dándote vuelta una idea: la Hipnosis no es algo que otro te hace, es una capacidad que ya tenés. Todos entramos en estados parecidos sin darnos cuenta —manejamos por una ruta conocida y llegamos sin acordarnos del camino, quedamos atrapados por una película— y este libro enseña a provocar ese estado deliberadamente y a ponerlo a trabajar para vos: calmarte, dormir mejor, enfrentar un miedo, cambiar un hábito, hablarte de otra manera. Es un manual de entrenamiento en siete partes y treinta y siete capítulos, pensado para leerse un capítulo por vez, con los ejercicios en el momento indicado y un cuaderno de registro de la práctica. Y arranca con una precisión de honestidad profesional: es una guía de entrenamiento mental que acompaña y no reemplaza la atención de un médico o un psicólogo.

PARTE I

Fundamentos: qué es y qué no es la Hipnosis

La primera parte ordena las ideas básicas antes de cualquier práctica.

El capítulo 1 toma la definición actual —un estado

de conciencia con atención focalizada, menor conciencia de lo que rodea y mayor capacidad de responder a la sugestión— y la desmenuza pieza por pieza, mientras desmonta las ideas falsas del cine y del escenario: no es sueño, no es control mental, no es pérdida de voluntad. El primer ejercicio ya está ahí: reconocer los estados de absorción de tu propia vida diaria. El capítulo 2 es un recorrido histórico que empieza con un baquet y termina en tu casa: los templos del sueño egipcios, los santuarios de Asclepio, Mesmer, Braid, Charcot y Bernheim, Freud, Coué y su demostración de que cuando la voluntad y la imaginación chocan, gana la imaginación; el entrenamiento autógeno de Schultz, Dave Elman y Milton Erickson, con la anécdota del caballo que resume su manera de trabajar: la persona ya sabe el camino, y el trabajo es acompañar con suavidad y confiar en los recursos que ya tiene. El capítulo 3 desarma diez mitos que conviene soltar, el 4 explica el mecanismo de trabajo del libro entero —atención, imaginación y sugestión, y por qué la Autohipnosis no se logra haciendo fuerza sino permitiendo— y el 5 cierra la parte hablando de seguridad con la

seriedad que el tema merece: qué puede esperarse de la práctica, qué no, en qué situaciones no corresponde practicar solo y cuándo consultar a un profesional.

PARTE II

El entrenamiento básico

La segunda parte es el corazón práctico: un entrenamiento progresivo para entrar en el estado, sostenerlo y salir bien de él.

El capítulo 6 prepara el terreno: el lugar, el momento del día, la ropa, la postura, y una hoja de práctica propia que se guarda y se mejora con el tiempo. El 7 pone el cuerpo como puerta de entrada, con la respiración como primer instrumento y una relajación progresiva adaptada del entrenamiento autógeno de Schultz. El 8 guía la primera inducción paso a paso, pensada para alguien que nunca practicó, con variantes para distintas formas de entrar. El 9 enseña las herramientas clásicas de profundización: escaleras que se bajan con calma, lugares seguros construidos con todos los sentidos, y el

fraccionamiento, esa manera de entrar y salir que deja el estado cada vez más disponible. El 10 está dedicado por entero a salir bien —una reorientación completa, paso a paso, que deja la cabeza clara y el cuerpo despierto— porque la salida es parte de la técnica y no un detalle. Y el 11 cierra con los anclajes: una señal propia, un gesto simple de los dedos, que entrenada con repetición te devuelve al estado en segundos cuando hace falta, incluso en medio del día. Es un camino en espiral: cada capítulo agrega una sola habilidad sobre la anterior, con ejercicios cortos y consignas de registro en el cuaderno.

PARTE III

Tus propias sugestiones

La tercera parte es donde la técnica se vuelve personal: aprendés a escribir lo que te vas a decir.

El capítulo 12 enseña cómo se escribe una sugestión que funcione: qué forma tiene que tener, por qué ciertas formulaciones se aceptan y otras se rechazan, qué papel juegan lo positivo, lo presente y lo creíble, y cómo dar con palabras que suenen a

tu propia voz y no a un manual. El 13 trabaja la imaginería y el ensayo mental: usar la imaginación no como fantasía sino como entrenamiento, recorrer en la mente la situación que querés enfrentar, incluido lo difícil y cómo se maneja. El 14 suma las metáforas, los relatos y la voz interior: por qué una historia bien elegida llega donde una orden no llega, y cómo cambiar la manera de hablarte cuando nadie escucha.

PARTE IV

Aplicaciones: ocho situaciones concretas

La cuarta parte aplica todo lo anterior a ocho situaciones de la vida real, con protocolos de práctica pensados para cada tema.

Ansiedad y estrés; sueño —cómo usar la práctica para dormir mejor y qué hacer con la mente que se acelera a la hora de acostarse—; miedos y fobias, marcando con precisión hasta dónde llega la Autohipnosis y desde cuándo el trabajo es con un profesional; dejar de fumar, en un capítulo que se titula «lo que se sabe y lo que no»; hábitos de alimentación y peso; dolor y síntomas físicos,

siempre como complemento del tratamiento médico; concentración, estudio y rendimiento; y autoestima y diálogo interno, con un registro de pequeños logros para sostener el cambio en el tiempo.

PARTE V

Constancia, ajustes y ayuda

Aquí el libro se ocupa de lo que hace que un entrenamiento sobreviva al entusiasmo inicial.

El capítulo 23 propone un plan de treinta días: una práctica corta por jornada y un objetivo para cada una de las cuatro semanas, con la advertencia de que la primera semana es la base de todo lo demás. El 24 resuelve los problemas más frecuentes: la mente que se va, el sueño que aparece a mitad de la sesión, la impaciencia por los resultados. El 25 ordena cuándo pedir ayuda profesional y cómo la Autohipnosis acompaña un tratamiento sin sustituirlo. El 26 enseña a grabar audios con la propia voz: qué estructura tienen, cómo leerlos, qué cuidar. El 27 compara Autohipnosis, meditación y mindfulness —una para observar, otra para

orientar— y cuándo conviene cada camino. Y el 28 cierra con las preguntas de todos: cuánto tarda en funcionar, si todos pueden hacerlo, qué pasa si al principio no se siente nada.

PARTE VI

Recursos para la vida diaria

La sexta parte baja lo aprendido a la vida cotidiana.

Rutinas para cada momento del día —la mañana, el mediodía, la noche—; historias para leer en estado de calma, pensadas para ese momento de la práctica en que la mente está más abierta; preparación para situaciones que suelen pesar: un estudio, un trámite médico, un viaje. El capítulo 32 recupera el método de Coué en una versión de dos minutos, la forma más breve de autosugestión consciente que existe, y el 33 reúne cinco métodos clásicos para entrar y soltar, explicados en su contexto y con su lógica, para que cada practicante encuentre el suyo.

PARTE VII

Ampliaciones para practicar

La última parte está pensada para quien ya entrenó lo básico y quiere más.

Tres sesiones de bolsillo para el día: breves, discretas, listas para usar. Un taller para construir guiones propios de principio a fin, tomando como modelo los que el libro fue ofreciendo. Protocolos orientados a tres situaciones de alto valor práctico: rendir, conversar y decidir. Y un cierre con propuesta de mantenimiento a noventa días, con revisión incluida, para que la práctica no se pierda cuando termina el entusiasmo inicial.

CIERRE

Apéndices y para quién es este libro

El libro termina con un juego de guiones completos listos para leer o grabar con la propia voz, un glosario de términos, hojas de registro para imprimir y la lista de fuentes consultadas: las lecturas históricas y el material de trabajo del autor.

Es el libro para quien nunca practicó y quiere aprender desde cero con un camino ordenado; para quien ya medita y quiere sumar la parte activa de la sugestión; y para quien trabaja con un profesional y quiere entrenar entre sesiones. Su objetivo es concreto: que calmarte, enfocarte y hablarte bien se vuelva algo entrenable, con una práctica corta por día y un camino marcado de principio a fin. La historia que aquí se resume se desarrolla con profundidad en «El secreto revelado», y las aplicaciones clínicas guiadas continúan en los volúmenes de «Hipnosis Aplicada» de esta misma colección.