

Paul C. Jagot

MÉTODO PRÁCTICO DE  
AUTOSUGESTIÓN

ot  
DO  
CO  
SU-  
on





EX LIBRIS

INSTITUTO  
CAJAL

Armario

Sala

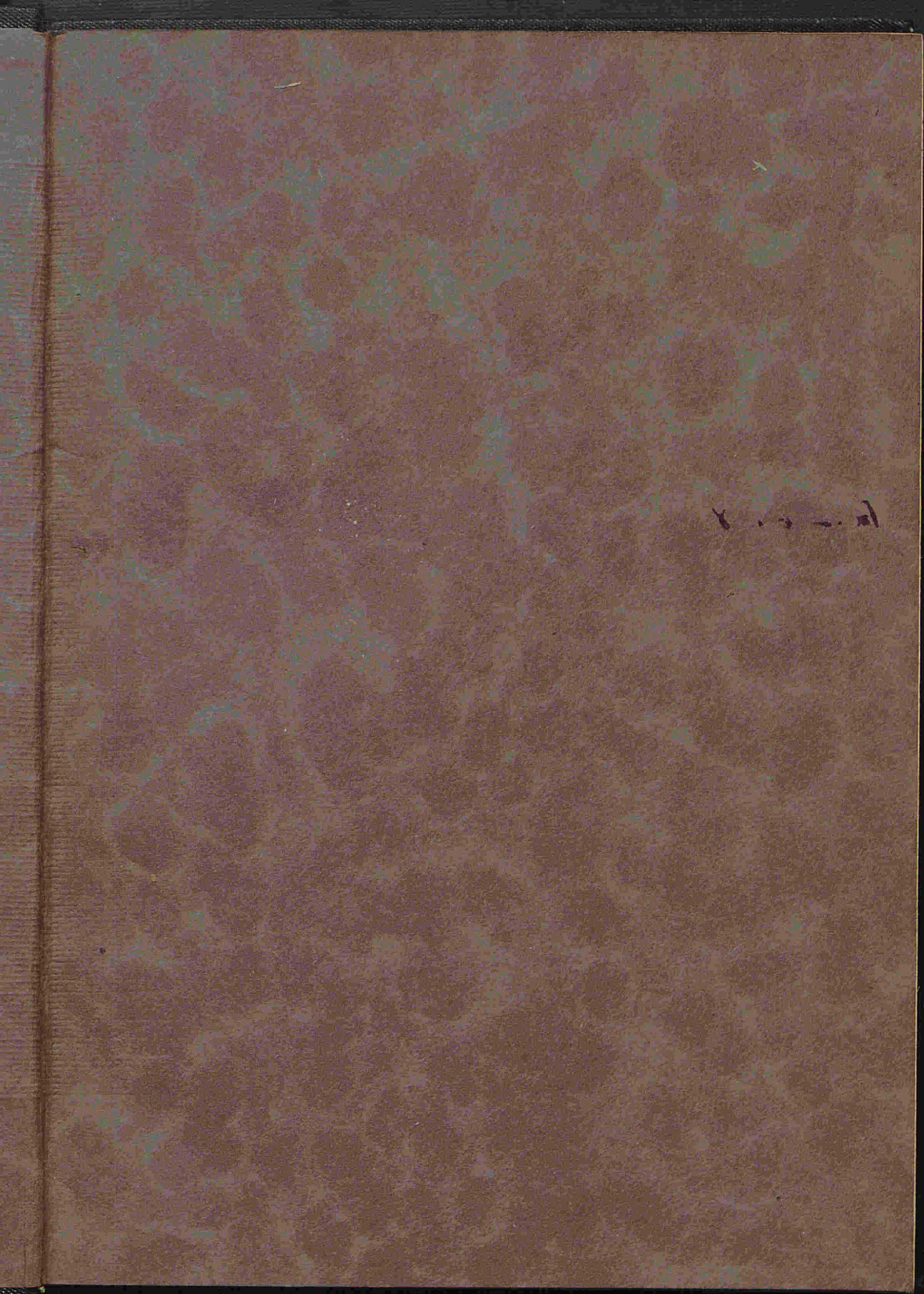
Tabla

Arm. 2/

Nº

R.-658.







A

T

N



MÉTODO PRÁCTICO Y DETALLADO  
DE  
AUTOSUGESTIÓN  
Y  
SUGESTIÓN



54 Inconsciente En el Actua la sugestión

57. En el sueño el elemento en obra del  
inconsciente; el psico la razón la  
ordenan voluntaria no obran; en  
cambio opera la imaginación la  
impresionabilidad, la sensibilidad es  
se da el sueño, los sueños son  
lo inconsciente entregado a si mismo  
no hay ningún mundo exterior; se sus-  
prende toda de relación. Fandrei actua  
la memoria y la vida vegetativa  
no distinguimos lo coherente de lo  
absurdo. El juicio lo actúa todo  
parroquialmente. La alucinación omnia  
envolvieron como si fueran realidad



0219014001001

058

PAUL C. JAGOT

MÉTODO PRÁCTICO Y DETALLADO  
DE  
**AUTOSUGESTIÓN  
Y  
SUGESTIÓN**

Prólogo del  
DOCTOR PIERRE-LOUIS REHM

Traducción española del  
DOCTOR JUAN AGUASCA  
Médico del Hospital de Santa Cruz  
y San Pablo



**NUEVA EDICIÓN MODIFICADA.**

CON ILUSTRACIONES DEMOSTRATIVAS FUERA DE TEXTO

---

IBERIA: Joaquín Gil-Muntaner, 180-BARCELONA



---

Derechos literarios y artísticos  
reservados para todos los países.

Copyright by J. Gil.

Primera edición : julio 1930

Segunda edición : novbre. 1932

Tercera edición : mayo 1934

---

## CARTA - PRÓLOGO

### DEL DOCTOR PIERRE-LOUIS REHM

*Estimado señor :*

*He leído su libro AUTOSUGESTIÓN Y SUGESTIÓN. Su contenido ha llamado poderosamente mi atención y en él he aprendido muchas nociones útiles.*

*No soy especialista en esta nueva ciencia, la psicología, que va adquiriendo un lugar cada día más importante en medicina. Sin embargo, he de felicitarle sinceramente por la claridad en la exposición de esta materia y por las demostraciones que en el libro se hacen.*

*La obra AUTOSUGESTIÓN Y SUGESTIÓN es, de los libros que conozco, el mejor tratado práctico escrito en lenguaje claro y fácil de comprender, y el más completo en su género. Este libro prestará un señalado servicio a todos aquellos que, ante la imposibilidad de estudiar a fondo el espíritu humano, tienen necesidad de saber cómo y por qué puede obtenerse el dominio perfecto de sí mismo.*

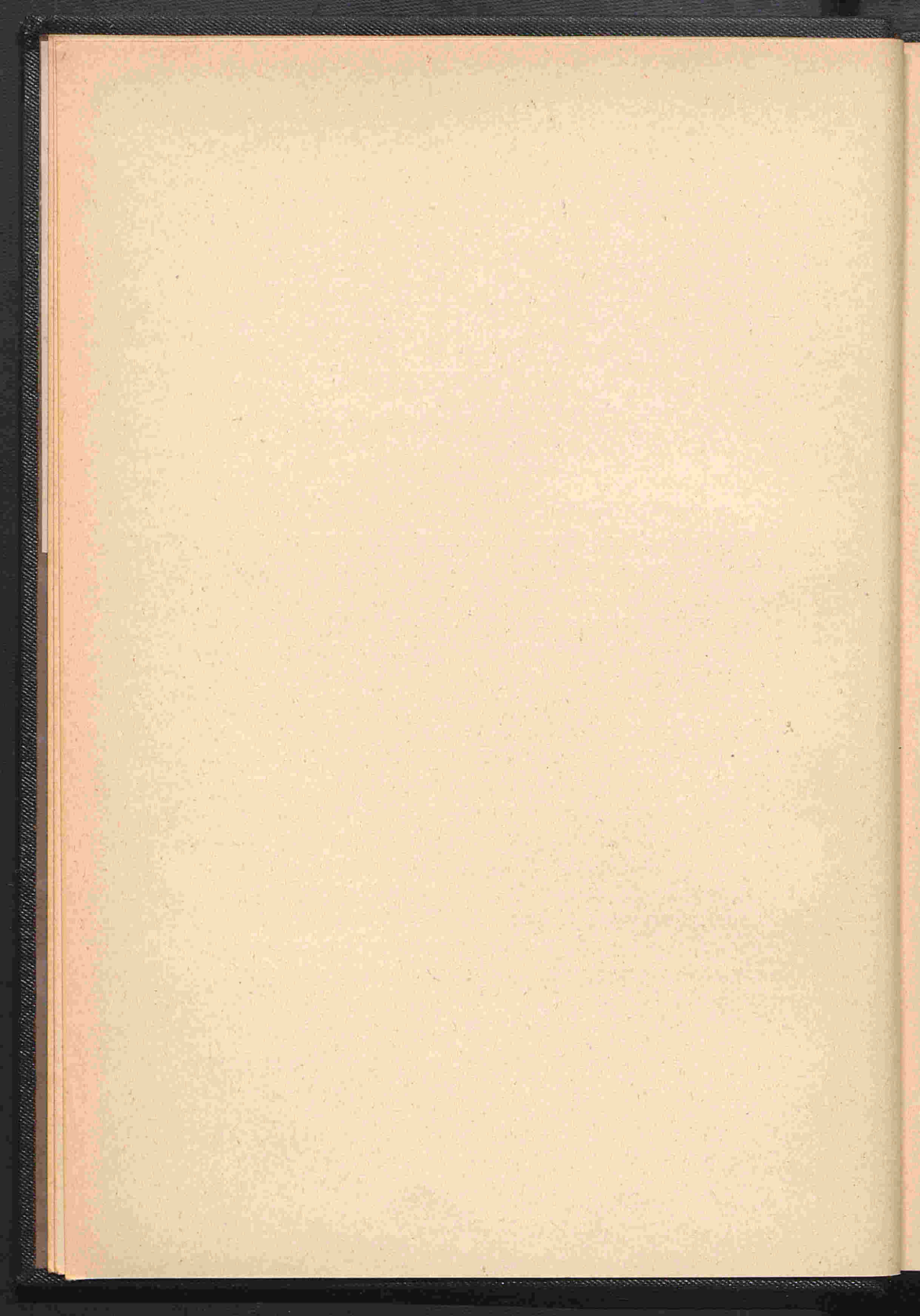
*Aquel que aprende a dominarse a sí mismo es apto para dominar también su organismo y puede ejercer una influencia notable sobre los demás.*

*Reciba mis sinceras felicitaciones,*

DOCTOR PIERRE-LOUIS REHM

París.





## PRELIMINARES





1. — UNA EXTRAÑA ANTÍTESIS: EL HOMBRE  
DISPONE EXTERIORMENTE DE LA NATURALEZA;  
LA NATURALEZA, INTERIORMENTE, DISPONE DEL  
HOMBRE

El hombre está dotado de manera adecuada para desafiar victoriosamente todos los obstáculos que se le opongan a la transformación de sus ideas en realidades exteriores. Del creciente atrevimiento de sus concepciones, procede un ensanchamiento continuo del campo de sus posibilidades. La Naturaleza se doblega a los mandatos de la inteligencia. Todo lo demuestra. Bajo tierra, impresionantes subtracciones abren paso a una red ferroviaria allí donde treinta años atrás dormía la materia inerte. En las nubes se ve al avión ligero y potente, surgido de los sueños alados del divino Leonard. Y, a través del espacio, de un extremo a otro del mundo, se entrecruzan, llevados por invisibles ondas, innumerables mensajes. No existe causa que no se muestre accesible a la intervención de la voluntad. La misma imaginación — la loca de la casa —, proyecta a través de la pantalla donde se bosquejan sus

La Naturaleza al servicio del hombre



fantásticos dibujos una luz abductora de agentes creadores.

**Impotencia  
del ser  
humano**

Mas, en tanto que a su alrededor se acrecienta y se afirma de continuo la empresa de su pensamiento, el ser humano parece continuar impotente para subordinar su propio mecanismo psicofisiológico. Y se somete bien pronto, puesto que no los dirige, al encadenamiento de sus ideas, a las exigencias de sus inclinaciones, a las impresiones, las emociones y los sentimientos que siente nacer en él. Un desarreglo funcional le deja impedido, una lesión le inmoviliza, una convulsión le domina, sin que sus inflexibles efectos hayan parecido conmoverse de las angustias o de los trastornos del enfermo.

**El alma**

En la balanza del determinismo ¿tienen nuestras intenciones un peso dado? ¡Las mejores están al descubierto! ¿Cuántos pueden lisonjearse de proceder constantemente de acuerdo con lo que piensan o, más sencillamente, de encontrarse siempre en la exacta disposición de espíritu que malgastaron la víspera por la noche? A pesar de su formal adhesión a una ética superior, el alma no se deja fácilmente arrastrar ni encenagar por los senderos que ella reprueba. El entendimiento, consciente sin reserva de la dirección que conviene a sus planes, la interrumpe y escapa a su poder director así que un negligente espejismo seduce su atención. Él quiere servir de guía a la sensibilidad y ésta se substrahe a ello ante la evidencia de próximos martirios. Veinte veces se resuelve a entablar la acción sobre la que edificará el porvenir que prefiere y otras tantas una pesada inercia inmoviliza o anula desde el pri-

mer momento el impulso tan penosamente comenzado. Conocemos nuestras debilidades, nuestras insuficiencias, nuestros defectos; a menudo no sabemos cómo modificarlos, y si llegamos a saberlo, un irresistible acceso se burla de nuestro esfuerzo y nos lanza de nuevo en nuestros errores de costumbre. Nuestras costumbres nos encadenan mejor que el más robusto acero. Nuestra impresionabilidad se hiperestesia por la cultura. La deploramos, la conjuramos, pero ella puede más que nosotros. Tímidos, pusilánimes, ansiosos sin causa justificada, millares de hombres buscan la seguridad tranquila y sonriente, la posesión moral libertadora de sus capacidades y sin embargo continúan toda la vida amarrados, vacilantes, desdichados.

**Encadenamiento a nuestras costumbres**

Un golpe, un capricho barométrico, una ingestión malhadada, una circunstancia imprevista y sin remedio así que ha tenido lugar, arruinan en un instante la salud y la fuerza. Una conmoción prolongada de los nervios, una suma de decepciones que rebase la resistencia normal, una ruptura de equilibrio químico en los tejidos, y hete aquí al individuo sometido a las lánguidas torturas de los neurasténicos.

**Neurastenia**

¿Estaremos, pues, desprovistos de influencia sobre nuestros rodajes psicológicos, rebeldes a toda dirección y sobre ese frágil organismo que un asalto agudo puede arruinar en todo momento, al que la edad parece acechar para agravar sus taras y entregarle a los mil verdugos de la patología crónica?

**¿Falta de influencia sobre nuestro organismo?**

Si durante mucho tiempo ha podido ser así, es porque ningún proceso se concebía entre la



## 12 TRATADO PRÁCTICO DE AUTOSUGESTIÓN

idea intencional y su repercusión interna. Para actuar sobre lo que le rodea, el hombre dispone de brazos, de útiles, de máquinas y aparatos. ¿A qué ejecutores encargará de actuar sobre él mismo, de acuerdo con su voluntad?

## 2. — LA CIENCIA PSÍQUICA PROCLAMA LA POTENCIA INTRÍNSECA DEL PENSAMIENTO

Es un precioso resultado de los estudios psíquicos haber descubierto precisamente, y puesto en evidencia, que todo impulso cerebral acciona un automatismo realizador y que a cambio de una dirección juiciosa se obtiene sobre él ese ascendiente gracias al cual se puede exigir todo de sí mismo. Ni un átomo, ni un movimiento escapan a la dependencia de la mente.

**La mente  
reina**

¡No! Vuestros mejores pensamientos no se ensombrecerán en ese abismo desesperante en donde creéis verlos inmovilizarse sin provecho uno después de otro: ellos se juntan e intervienen en vuestro vencimiento. ¡No! Vuestro estado actual, lejos de ser inmutable, se modifica perpetuamente.

**Modificación  
de estado**

La más fugitiva impresión afecta la oscura región de vuestra personalidad donde se elaboran los impulsos iniciales de vuestros actos ocasionales o habituales, donde germinan, nacen y crecen las más apreciables calificaciones, así como los más graves defectos. Vuestras facultades, vuestras energías, vuestro equilibrio crecen o disminuyen constantemente según vuestros acostumbrados pensamientos.



**Imperio sobre los propios actos**

Vosotros los que leéis este libro, podréis determinar — en el sentido más preciso de la palabra — todas las modificaciones que os agrada-  
ría poder aportar a vuestra personalidad. Vuestra rectitud moral puede afirmarse cada día más, hacerse absoluto vuestro imperio sobre vuestros actos. Podréis instaurar en vosotros el optimismo, la lucidez de espíritu, la tranquilidad, la sangre fría, la confianza en vuestros medios para lograr el éxito y decuplicar, además, estos últimos.

Aun vosotros, a los que una lastimosa debilidad volitiva aniquila; de los que la conciencia, desfalleciente, se ve arrebatar cada día un poco más cruelmente la dirección que tiene derecho a asumir, víctimas de un sistema nervioso que os traiciona, de emociones mórbidas, de obsesiones agotadoras, recobrad ánimo. Por tenue que sea en este momento la chispa psíquica que se obscurece en vosotros, conserva todas las potencialidades requeridas para renovar vuestras energías, reequilibrar vuestro organismo y restituirle su normal vitalidad.

**Reorganización de los tejidos**

Tampoco vosotros estáis sin defensa, enfermos cansados de esperar de las medicaciones tan variadas como ineficaces el retorno de una salud física comprometida por la herencia, el desorden o el exceso de trabajo. Sabed que vuestros más profundos tejidos, vuestros frágiles aparatos, vuestras más delicadas funciones son reparables y reorganizables por la misma potencia de vuestro deseo de curación.

La enfermedad aguda, por brutal que ella parezca, no escapa a la influencia de la idea ni en

sus orígenes ni en su evolución. Una determinada aptitud psíquica la restringe, otra la desenvuelve. Una grandísima fuerza anímica, probablemente, inmuniza.



### 3. — EL PENSAMIENTO OPERA EN NOSOTROS UNA PERPETUA MODIFICACIÓN

#### **Transformación del "yo"**

La edad, la enfermedad, las circunstancias, disgregan determinadas propensiones y constituyen otras nuevas, a veces opuestas a las primeras. Comparad vuestro «yo» de ahora con el de diez años, veinte años antes... Y esa transformación implica siempre, cualesquiera que sean las causas últimas, o bien una serie de reflexiones, o inconscientes asociaciones o disociaciones mentales. La experiencia, nacida de las diversas percepciones acumuladas y combinadas en el curso de los años, así como su forma y su precocidad, su extensión, su profundidad, dependen más de la facultad de asimilación meditativa que de la experiencia adquirida durante la vida o de los acontecimientos observados.

#### **Infiltración de sensaciones en el cerebro**

Cada día, una serie discontinua de sensaciones nos impresionan, que se infiltran en el cerebro y reaccionan sobre los elementos oscuros o conscientes de nuestro carácter. Si nuestros ojos se abren al despertar, a la luz empañada de un día pesado y gris, sentimos que eso no nos incita mucho a la actividad optimista sugerida por la luminosidad azul de una mañana soleada. Algunos compases de un aire musical antaño oído

suscitan un ensueño o evocan mil recuerdos en los que se avivan los sentimientos de otros tiempos. De un espectáculo fortuito se engendra una volición, que a su vez se convierte en una resolución, da nacimiento a un acto y después a una costumbre. El contacto de una mano dispone favorablemente o no según que agrade o repugne. Del sonido de algunas palabras proferidas en un grupo y confusamente oídas al pasar, surgen nociones, referencias, en las cuales ni siquiera habríamos pensado. Una conversación, un discurso, una lectura son en ocasiones el punto de partida de una decisión, de una empresa, de un cambio a veces radical de orientación. *No se trata, por lo demás, de afirmaciones reiteradas sin efectos sobre nuestras convicciones, ni de ejemplos frecuentes que no dejan traza sobre nuestras tendencias.* Experimentamos, en suma, incesantes modificaciones, las unas inmediatas y momentáneas, las otras lentas y definitivas.

De la emoción — que va acompañada siempre de una activación o de una disminución de presión y de irrigación sanguíneas — ya es sabido cuántos efectos pueden seguirse: curaciones inmediatas, muertes instantáneas. Mas cualquiera que sea la exacta modalidad, aun siendo puramente representativa, todo estado de ánimo estimula o deprime el tono nervioso regulador de la resistencia a los agentes patógenos. El que se acobarde ante la posibilidad de una enfermedad o evoque, fascinado, el túbulo, se encamina a él a grandes pasos. Inversamente, la confiada serenidad, la profusión de habituales imágenes de

Efectos de la  
emoción



salud y de robustez estabilizan las fuerzas y prolongan la existencia.

**Influjo sobre el pensamiento** Desde el momento en que esas nociones se precisan, se concibe la importancia de un sistema que permite influir deliberadamente sobre el pensamiento, de imponer, de fijar elementos generadores de equilibrio, de actividad, de optimismo y de salud, eliminando los otros.

4. — DEL MISMO MODO QUE SABE INMISCUIRSE  
IMPERATIVAMENTE EN EL MECANISMO DE LOS FE-  
NÓMENOS EXTERIORES, LA INTELIGENCIA APREN-  
DERÁ A SUBORDINARSE AL FENOMENISMO  
INTERNO

Ignorante primitivamente de las leyes que re-  
gían su dominio, la especie humana, poco a poco,  
adquiere el conocimiento y capta las energías  
puestas a su servicio. Ese fenómeno sufrido por  
nuestros antepasados ha sido utilizado por el  
hombre moderno.

Captación de  
energías

Procediendo según un método análogo, le falta  
aprender la manera de dirigir en su interior las  
reacciones psicofísicas de las que depende su vi-  
gor orgánico y moral.

Y lo consigue luego de haber obtenido la con-  
ciencia de la ley a que obedecen esas reacciones  
modificadoras.

En vez de dejarse investir pasivamente por  
la idea espontánea, recurrirá a la idea reflejada.

Tal es el arte de la sugestión: *introducir en  
el pensamiento de otro o del propio (1) las re-  
presentaciones evocadoras o las fórmulas expre-  
sivas del efecto buscado; mantenerlas lo sufi-*

Dominio del  
pensamiento  
ajeno

---

(1) Es entonces la autosugestión.



*ciente y con la frecuencia necesaria para hacerlas predominantes y determinantes.*

El objeto único de este libro es deciros *cómo*, después de haberos explicado *por qué*.

# PARTE TEÓRICA





## LA SUGESTIBILIDAD



1. — LA HIPNOSIS PONE EN EVIDENCIA LA AP-  
TITUD DEL ESPÍRITU PARA SUFRIR LA IMPREG-  
NACIÓN DE LAS IDEAS QUE SE LE PRESENTAN  
Y LA POTENCIA REACCIONARIA DE ÉSTAS. —  
*Principales efectos de la sugestión hipnótica:*  
A. Alucinaciones. — B. Polarización moral. —  
C. Acción interna. — D. Postsugestión.

En el lenguaje corriente, se entiende por *sugestión* una excitación, el acto de obligar a alguno a que admita o que ejecute alguna cosa. Esa palabra tomó una acepción nueva cuando las observaciones del doctor J. Braid impusieron a la atención del mundo médico el estado psicónervioso particular conocido después bajo el nombre de *hipnosis*, y en cuyo estado, toda persona obedece de un modo inconsciente a lo que le manda el hipnotizador, admite sin discutir las afirmaciones de este último y sufre todos los estados de conciencia que le ordena experimentar. Las órdenes dadas por el experimentador al sujeto toman el nombre de *sugestiones*. Desde aquel instante se generaliza poco a poco el sentido de influencia imperativa tan adecuado al vocablo

**Sugestión e  
hipnosis**



que nos ocupa y que se aplica hoy a toda maniobra que tenga por objeto introducir una idea en un cerebro.

### Sugestibilidad

La *sugestibilidad*, es decir, la aptitud para sufrir la impregnación de las ideas sugeridas, ha parecido durante largo tiempo una característica exclusiva de la hipnosis, así como el conjunto de fenómenos reflejos por los cuales toda sugestión engendra una reacción conforme a su objeto. Vamos a ver bien pronto que no es así y que la hipnosis pone en evidencia, exagerándola, una *aptitud normal del espíritu humano*.

Ante todo ¿qué es exactamente ese estado bautizado con una palabra griega que significa «sueño» a causa de sus analogías con nuestro reposo nocturno?

Consiste esencialmente en una alteración considerable o total de la agudeza de la conciencia. El juicio, el razonamiento, la voluntad, en una palabra, las facultades conscientes, se eclipsan y no subsisten, momentáneamente, más que las modalidades irreflexivas y automáticas del entendimiento: la imaginación, la sensibilidad, la impresionabilidad, la memoria.

### Caracteres de la hipnosis

Observemos que el sueño natural presenta ese primer carácter. Pero la hipnosis manifiesta otro: el sujeto continúa en relación auditiva con su hipnotizador y reacciona más o menos a las afirmaciones, a las órdenes, a las sugestiones de éste. Lo mismo que por la noche algunos de entre nosotros se ven, en sueños, en toda clase de situaciones, asisten a escenas variadas, miran, oyen, palpan cosas imaginarias y, a veces, se levantan para ejecutar actos conexos con el sueño que les

*que hipnotiza  
el nuevo prove  
Cabo?*

agita, el hipnotizado experimenta, alucinatoriamente, todo lo que le es impuesto, y si se le sugieren tales o cuales acciones, las realiza lo mismo que esos somnámbulos naturales de que acabo de hablar. Fijándose en esa analogía, el profesor Beaunis dió a la hipnosis el nombre de *somnambulismo provocado*.

En estado hipnótico la sugestibilidad alcanza su máximo, porque: 1.º existe *monoideísmo*, es decir, que la *idea sugerida ocupa exclusivamente el campo del pensamiento* y, 2.º existe también *pasividad de las facultades objetivas*, lo cual permite impresionar sin obstáculo la imaginación. Recordemos esto, porque habremos de volver a ocuparnos de ello en la parte práctica. Veremos entonces la manera de realizar voluntariamente una condición donde, sin abandonar el estado de vigilia, sean muy aproximadas si no exactamente obtenidas las dos características precedentes del *máximo de sugestibilidad*.

Los efectos de la sugestión dada en el curso de la hipnosis, ponen en evidencia esa función normal que es la sugestibilidad. Citemos algunos, de los que daremos en seguida sus semejantes entre los que tienen lugar en estado de vigilia.

*Pero hay más*  
*trabaja y en*  
*este m...*

**Monoideísmo**

**Pasividad  
de las fa-  
cultades ob-  
jetivas**

**Evidencia de  
la  
sugestibilidad**

### A. Alucinaciones.

K..., sujeto muy conocido por mis colaboradores, es llevado al primer grado de hipnosis total (estado sugestivo, estado de credulidad, etc.). Es suficiente decirle: «He aquí al doctor B.» (que nos visita algunas veces) para que salude



con una ligera inclinación de cabeza y ofrezca la mano diciendo: «Buenos días, señor doctor». A veces, hasta cree oír al visitante ficticio decirle algunas palabras, a las que responde completamente acorde.

Otras veces se le dice sencillamente a K.: «¿quiere usted ir a abrir?» y él se dirige a la puerta de entrada, que abre, y según sean las asociaciones mnemónicas que esa acción determina en él, se expresa en forma que nos demuestra qué alucinación ha evocado en su mente la sugestión.

**Estado de credulidad** Como casi todos los hipnotizados, K. experimenta las diversas sensaciones que se le indican, aun cuando ellas sean contradictorias en la realidad. Basta para ello mantener en su cerebro la idea fija de una impresión sensorial cualquiera. Un vaso de agua fuertemente salada le es presentado como conteniendo cierto champaña extremadamente seco a que es muy aficionado.

Lo ingiere haciendo visibles los movimientos de deglución y deja oír muchas veces el ruido característico del gas carbónico al huir por la nariz. Si se repite muchas veces el experimento, se declara en él una verdadera borrachera con perturbación de equilibrio, turgescencia del rostro, hilaridad desordenada. Forzando la dosis, se le declaran náuseas que se le disipan, lo mismo que los efectos precedentes, por la simple sugestión de que «todo ha pasado».

**Dominio del sujeto** Una emoción cualquiera: la risa, el miedo, las lágrimas, se apodera muy pronto de un sujeto convenientemente sugestionado: se evoca, se describe ante él una escena apropiada para



provocar la emoción buscada. En un profundísimo sueño hipnótico, la afirmación pura y simple: «usted ríe», o «usted tiene miedo», o «usted llora», obtiene los mismos efectos.

La más impresionante alucinación desde el punto de vista que nos ocupa es la que transforma al sujeto en una segunda personalidad: por medio de sugerencias hábilmente reiteradas se llega a convencer al dormido de que ha dejado de ser él mismo, que se ha convertido en otro personaje que se le describe minuciosamente. Entonces él toma las actitudes, la palabra y el gesto, y piensa y siente, como si fuera en realidad «el otro».

**Doble personalidad**

Ese fenómeno de doble conciencia tiene lugar espontáneamente en ciertas afecciones nerviosas.

**Doble conciencia**

El doctor Azam lo ha observado en uno de sus sujetos llamado Félica. Espontáneamente éste perdía por completo la noción de su «yo» verdadero y tomaba una personalidad segunda que bien pronto desaparecía a su vez para dar lugar a la primera.

Existen estados patológicos que deprimen suficientemente la conciencia para dejar desarrollarse por sí misma una idea fija de la que el resultado es un desdoblamiento psicológico. Manifiesta en ciertos casos, la doble conciencia se observa en grados menos caracterizados. Un individuo en el que la mente, solicitada alternativamente por tendencias opuestas, carece de resistencia, sufre también alternativamente cada una de ellas, y esto a tal punto que los que tienen conciencia de sí cuando la primera tendencia domina, se creen en presencia de otro ser distinto cuando

**Depresión**

sobreviene el predominio de la segunda. Los «lunáticos», los débiles de carácter, que tienen durante una misma jornada muchos «humores», manifiestan, muy atenuado, el fenómeno de la doble conciencia.

### B. — Polarización moral

#### Modificación de un carácter por sugestión

La sugestión hipnótica puede modificar profundamente un carácter o imponer a la abatida moral de un enfermo, de un deprimido, un bienhechor estímulo. En torno a la idea sugerida en casos semejantes (ejemplos: el gusto al estudio a un niño desaplicado, la convicción de una próxima curación a un paciente) se cristalizan, y se subordinan después del despertar todas las percepciones, todas las recepciones que afectan al sujeto.

#### Interés

*Sugestión  
de leer*

Así el alumno indolente siente, en vez de la lasitud repulsiva habitual, un agradable interés por las tareas que se le proponen; el enfermo interpreta de un modo optimista lo que siente, porque asocia esas sensaciones a la idea de curación que le ha sido inculcada; vive en la expectante atracción de un «algo» mejor que no puede tardar. Sus energías morales se acrecientan por las reconfortantes imágenes que engendra la sugestión y esta sola disposición de espíritu constituye una excelente medicación.

## C. — Efectos profundos

Se ha obtenido frecuentemente por sugestión hipnótica la anestesia general. Desde la implantación del hipnotismo en medicina, numerosos cirujanos han recurrido a él para importantes intervenciones: amputaciones, ablación de neoplasmas, incisiones de abscesos, partos, etc. Los anales de la hipnología son ricos en observaciones de ese género.

**Anestesia**(a) *Farigo el primero*

La acción vasomotora precisa de la sugestión se manifiesta con una claridad particular en los experimentos de vesicación, de dermatografismo y de estigmatización, tantas veces repetidos sobre los más diversos sujetos. Un papel cualquiera es aplicado sobre la piel al mismo tiempo que se impone al paciente la convicción de que aquel papel es un vejigatorio. Los efectos se muestran idénticos a los de una verdadera vesicación. Desde el primer ensayo de esta clase por el doctor Liébault y el farmacéutico Focachon, eso se ha hecho clásico.

**Vesicación***estigmas*

El experimento inverso resulta idénticamente bien: se aplica un emplasto vesicante sugiriendo que no se obtendrá con él ningún efecto y, realmente, no ejerce acción.

El dermatografismo, estudiado en particular por los doctores Bourru y Burot, caracteriza aún mejor la acción interna de la sugestión. Con una punta roma se traza, por ejemplo, sobre el brazo del hipnotizado, una línea ideal más o menos complicada, acompañando ese trazado de las afirmaciones necesarias. Poco a poco la línea toma

**Dermogra-  
fismo**



color, la rojez se acentúa y se produce un exudado sanguíneo.

**Estigmatización**

La estigmatización, análoga al dermatografismo, no requiere ningún trazo, sino la indicación al sujeto del lugar en donde debe aparecer la llaga. En el mismo orden de ideas se han creado quemaduras perfectamente semejantes a las que habría causado el contacto de un hierro al rojo.

La aplicación de la sugestión a la terapéutica ha demostrado, por lo demás, que su poder no se limitaba en manera alguna a afectar tan sólo la imaginación en sí misma o el sistema nervioso, sino que actuaba con asombrosa precisión sobre el órgano designado, cualquiera que éste fuera.

En la única obra de Bernheim, *Hipnotismo, Sugestión, Psicoterapia*, se encuentran 103 observaciones referentes a casos en los que ni una sola función queda excluida.

*D. — Postsugestión*

Al sujeto dormido se le ordena que lleve a cabo un acto o que experimente una alucinación en un momento dado, muchos días después.

**Intuición psíquica**

Una vez despierto, el sujeto ya no tiene conciencia de las sugerencias que acaba de registrar. Cuando llega el instante previsto, una intuición psíquica reimpone la idea sugerida a la atención del sujeto, acompañada de un impulso irresistible que obliga a llevarla a cabo. Este experimento, común en hipnotismo, sería suficiente, a falta de otras consideraciones, para demostrar que la mente humana está constituida de manera ade-

cuada para conservar como un germen ciertos pensamientos sobre los cuales se detuvo un momento su atención y sufrir, a plazo fijo más o menos lejano y sin que de ello se aperciba, la influencia dominadora. Recordemos que esto que ocurre en el hipnotismo tiene lugar igualmente en la vida corriente bajo otros aspectos. Precisamente vamos a tratar de hacerlo concebir así en las páginas que siguen.

2. — LA SUGESTIBILIDAD. — NOMBRE DADO A LA APTITUD DE QUE NOS HEMOS OCUPADO EN EL APARTADO I DE ESTE CAPÍTULO. — VARÍA CON CADA INDIVIDUO Y AUMENTA CONSIDERABLEMENTE EN CIERTAS CONDICIONES DE LAS QUE LA HIPNOSIS ES EL TIPO, PERO ELLA NO DEJA DE SER POR ESO UNA FUNCIÓN NORMAL. — *Observaciones que sirven de apoyo:* A. — *La idea pura.* — B. *La idea de un sentimiento.* — C. *La idea de una emoción.* — D. *La idea de una aptitud.* — E. *La idea de una posibilidad.* — F. *La idea de una acción.* — G. *La idea de una sensación.* — H. *La idea y las funciones.*

**Sueño artificial**

Experimentalmente, es sabido que la hipnosis puede ser determinada por sugestión. Así, en lugar de utilizar, para provocar el sueño artificial, los procedimientos braídicos, en lugar de las acciones bruscas o lentas tales como la fijación brillante, la luz oxhídrica, el golpe en un batintín, la presión de las zonas histerógenas que procedían de lo físico a lo moral, actuando sobre la periferia sensorial para afectar al centro físico, se actúa inmediatamente sobre éste. Por una evocación atrayente y enérgica de las características del sueño, se hiere la imaginación, se crea ese monoidéismo, esa ocupación exclusiva del campo



del pensamiento del que hemos dicho, como se recordará, que constituía una condición de sugestibilidad máxima. Poco a poco sobrevienen los pródromos así sugeridos. Los párpados del sujeto se hacen pesados, experimenta picazón en los ojos, ve como una neblina, como un velo; los ruidos se esfuman para dar lugar a que predomine la voz del experimentador, la cabeza se pone pesada, el sujeto cierra los ojos, lanza un suspiro y cae en el estado hipnótico.

Este último ejemplo hace la luz respecto al hecho que estamos tratando de aclarar; a saber: que la sugestibilidad existe al estado de vigilia en un cierto grado, que constituye una función absolutamente normal del cerebro y no una anomalía, una especie de síntoma mórbido producido por maniobras artificiales.

Cuando los maestros de la Facultad de Nancy proclamaron que era posible hipnotizar por sugestión, la opinión del mundo médico quedó profundamente trastornada. Hasta aquel momento se había provocado la hipnosis exclusivamente por procedimientos mecánicos y los especialistas estaban persuadidos de que, aparte del estado de sueño hipnótico, la sugestión no tenía ningún efecto.

Mas, para mayor asombro de los buscadores, tuvo lugar un nuevo descubrimiento. Sobre personas sanas moral y físicamente, perfectamente despiertas, fueron obtenidos efectos hipnóticos por medio de la acción, sobre la imaginación, de la idea expresada enérgicamente. Esa fué la *sugestión en estado de vigilia*, llegada a ser, después, un espectáculo corrientemente ofrecido a las mul-

**Sugestibilidad al estado de vigilia**

**Efectos hipnóticos sobre la imaginación**

titudes por los Durand de Gros, los Donato, los Pickmann, los Lapôtre y sus émulo.

Ciertamente eso no se logra sobre cualesquiera fenómenos de este género (1); asimismo no es posible dormir en algunos minutos a cualquier persona sobre la que se intente el experimento. A la mayor parte de entre nosotros *es preciso reiterarle muchas veces la sugestión para que se incruste en el espíritu y dejarle un tiempo suficiente de incubación para que ella vaya seguida del efecto.*

En la vida corriente, la acción de la idea, su penetración y su automática realización se revelan bajo formas perfectamente apreciables.

**Tendencia a la imitación**

El papel de la sugestión empieza con la educación. El niño, venido al mundo con predisposiciones más o menos acusadas, dejaría que éstas se desarrollaran inconsideradamente si no recibiera una serie discontinua de incitaciones, de ejemplos, y, más tarde, de razonamientos rectificados. A sus primitivas inclinaciones vienen a oponerse aquellas de las que sufre el contagio por esa universal *tendencia a la imitación*, tan característica de la sugestibilidad.

**Influencia del medio**

A menos de una firmeza excepcional, propia de aquellos que se han creado una atmósfera mental compuesta de autosugestiones constantemente repetidas, cada uno sufre la influencia del medio en que vive. Que ese medio deje su plaza a otro, y el individuo, insensiblemente, se modificará a imagen del nuevo ambiente. Dos personalidades influyen por lo general una sobre otra

(1) El 30 por ciento, aproximadamente, de las personas, son hipnotizables a la primera tentativa.

*Son demasiadas; en general de lo que  
son nerviosas y en la que fueran ya  
hipnotizables*



y, poco a poco, la más fuerte «destaca» sobre la más débil. De cualquier lugar de donde provenga, sea que las circunstancias lo hagan nacer, o que la palabra, los escritos, el ejemplo de otro nos comuniquen la expresión, todo pensamiento suficientemente sostenido ante el espíritu acaba por imponerse más o menos y promover, con tendencia a su realización, un oscuro trabajo interior.

Algunos ejemplos aclararán esta ley.

#### A. — *La idea pura*

¿Qué ocurre cuando en presencia de una dificultad se trata de resolverla? Se busca una idea de la que, al principio, no se sabría tener más que una representación vaga, esquemática, acompañada del oscuro convencimiento de que ello se precisará. Después de un momento, a veces prolongado, de contemplación de ese esquema, se anima, toma color y, al fin, *la idea de que se tenía traza es hallada*. Ese mismo proceso tiene lugar en el esfuerzo de llamamiento llevado a cabo para traer a la memoria una palabra, momentáneamente ausente de ella, pero de la que tenemos idea.

Hallazgo de  
una idea

#### B. — *La idea de un sentimiento*

Basta con que la atención sea embargada por la representación de un estado sentimental, de una disposición pasional cualquiera, para despertar un eco interior, más o menos preciso, pero que

Reaparición  
de un eco



reaparecerá espontáneamente en un momento dado. La lectura de una novela sugiere el amor, por poco que la imaginación se detenga complaciente sobre las escenas que encuentra. Los estados afectivos resultan a lo menos tan a menudo del reflejo de su representación como de las tendencias profundas. El trato con las personas ambiciosas hace nacer la ambición. En compañía de algunos hombres intrépidos, el más pusilánime se siente valeroso y por poco que esa frecuentación se prolongue, le quedará de ella un cierto ardimiento.

#### C. — *La idea de una emoción*

##### **Ficción y realidad**

Que un relato pueda emocionar hasta producir lágrimas, a nadie asombra, y sin embargo el mismo fenómeno presentado en forma de sugestión a un sujeto hipnotizado al que se hace llorar ilusionándole convenientemente, produce extrañeza. En el teatro, aun cuando no ignoremos que nos hallamos en presencia de una ficción, aun cuando el drama sea simulado por artistas íntimamente ajenos a la acción, desde que el espectáculo *ocupa exclusivamente el campo del pensamiento*, nos conmueve exactamente como si se tratase de una realidad. En ciertos establecimientos parisienses en donde se representan especialmente piezas ideadas para inspirar espanto, ocurre con frecuencia que una espectadora, o hasta un hombre al que verdaderos peligros no asustarían, llega a perder el conocimiento. En otro orden de ideas, son numerosas las personas a las

que la vista de un esqueleto pondría en mal estado. ¿Cuántos futuros cirujanos permanecen impasibles la primera vez que asisten a una intervención de importancia? Las imágenes que invaden el espíritu de las personas impresionables a la idea de una posibilidad de peligro, aun cuando sea improbable, es suficiente para producirles el estremecimiento del miedo.

#### D. — *La idea de una aptitud*

En el desenvolvimiento de las aptitudes, el papel de la idea aparece de un modo manifiesto. Arraigan a menudo desde la infancia a la vista de la ejecución de un trabajo, del talento de un artista, de una habilidad cualquiera. ¿Dejó la admiración inicial una impresión suficientemente profunda? Ésta será entonces un centro de cristalización alrededor del cual vendrán a asociarse todas las observaciones que se refieran al objeto admirado. Se retiene, por así decirlo, a pesar de uno, todo lo que está en relación con las posibilidades que os atraen. Se experimenta una incitación a ensayar, de día en día más fuerte. La idea primera, que aparece cada vez con más frecuencia, a medida que las asociaciones mentales se multiplican a ese respecto, se hace dominante y se decide una vocación. Ciertamente no se llega a igualar al modelo al cual quisiera uno parecerse; pero, a falta de las predisposiciones necesarias para ello, y aun sin la menor facilidad innata, se ve realizada con bastante amplitud la idea primitiva.

**Incitación  
a ensayar**

**La idea decisiva de una  
vocación o  
aptitud**



E. — *La idea de una posibilidad***Influencia  
del medio**

Haciendo uso del aforismo de Pascal: «la idea de una caída determina la caída», M. Coué utiliza un ejemplo en gran manera significativo para demostrar hasta dónde puede llegar la influencia de la idea de una posibilidad. Suponed — dice él en substancia — que se os propone recorrer un tablón largo y estrecho colocado sobre el entarimado de vuestra habitación. Eso os será fácil. No obstante, si os fuera necesario efectuar el mismo recorrido sobre el mismo tablón colocado a la altura de las torres de una catedral, es lo probable que rehusarais, en la seguridad de caer en el vacío antes de haber dado tres pasos. Y si, con todo, intentarais la prueba, la idea de la caída os precipitaría inevitablemente.

En suma, está probado que «creerse capaz» facilita en todas las cosas el éxito, en tanto que la convicción inversa altera considerablemente la ejecución de los medios de que se puede disponer.

**Atención expectante**

La *atención expectante* basta para determinar el sueño hipnótico. Frecuentemente me ha ocurrido, como a todos los que dan sesiones públicas de hipnotismo, ser advertido que un espectador, en quien yo ni siquiera pensaba, se había dormido viéndome hipnotizar a otra persona. Y, por otra parte, todos los experimentadores saben que si empiezan una sesión con la producción de algunos fenómenos que no dejen duda ninguna sobre la posibilidad del hipnotismo, por ejemplo, la



anestesia o la contracción general (1), la sugestibilidad de los espectadores se encuentra notablemente aumentada, lo que permite reproducir en seguida los mismos experimentos en muchos de entre ellos.

En la génesis de las enfermedades, el temor desempeña un gran papel. Bajo su imperio el pensamiento se obsesiona en efecto con la imagen persistente de la posibilidad de un desorden cualquiera y crea con frecuencia ese desorden. Gran número de amnesias son debidas a la aprehensión, nacida en el curso de una convocación laboriosa, de verla producirse. Yo he visto un hombre que se hacía amarrar al lecho para evitar sufrir un impulso mórbido que le llevara irresistiblemente hacia la ventana obligándole a saltar al vacío. En un momento de depresión, se había entretenido pensando en la atroz condición en que se encontraría si experimentara el miedo de sentirse, a su pesar, obligado a franquear la barra de apoyo de la imposta situada en su habitación. Poco tiempo después, lo que tanto temía se produjo. ¡Cuántos casos análogos se podrían citar!

**El temor**

#### F. — *La idea de una acción*

Muchos experimentos han sido combinados para demostrar el efecto de las imágenes motri-

**Efecto de las  
imágenes  
motrices**

(1) Un hombre de fuerza regular puede simular la contracción general, pero no, en ese estado, cargar con un peso de 100 kgs., puesto a nivel de la articulación coxofemoral. Por otra parte, la contracción fingida se limitará necesariamente a los músculos extensores, a los dorsales y a los abdominales, en tanto que, por sugestión hipnótica, se determina una contracción enérgica.

ces. Lo más sencillo consiste en sostener entre el pulgar y el índice un péndulo y, mientras se vigila la inmovilidad de la mano, imaginarse ver oscilar el péndulo de derecha a izquierda. Un imperceptible impulso no tarda en engendrar el movimiento representado. La vista distingue difícilmente el ligerísimo vaivén inconsciente transmitido desde el cerebro a los dedos. Los que ensayan sus aptitudes al mediumnismo, se ilusionan así con frecuencia. De muy buena fe creen sentir levantarse la mesa, movida por una fuerza misteriosa, en tanto que, sin darse cuenta, ellos solos son los causantes de los movimientos de la mesa. Sus manos, aplicadas sobre ésta, se apoyan cada vez con más fuerza a medida que se abandonan al deseo de obtener un fenómeno y de ello resulta un alzamiento del lado opuesto.

*experimento*

**De la idea del movimiento**

*experimento*

Algunos ejemplos tomados de la vida corriente demuestran igualmente cómo experimentamos la idea del movimiento. Se ve bailar y se baila. Se copian los *tics* nerviosos de las personas en presencia de las cuales nos encontramos frecuentemente. En un espectáculo contemplad a vuestros vecinos: veréis a muchos de ellos haciendo gestos, en tanto que se fijan en la mímica del actor, reflejándose ésta en sus rasgos. Al copiar un texto, vuestra atención se desvía súbitamente de tal tarea, solicitada por el recuerdo de una adquisición que os habéis prometido no olvidar de hacer al día siguiente: y en lugar de la palabra conveniente, escribís el nombre del objeto que debéis adquirir.

**Milagros**

Esos hechos tan pequeños parecen poco importantes, pero dependen de una ley a la que se



deben ciertos milagros. Ha bastado en ocasiones un simulacro de incendio en una sala de un hospital y un «¡sálvese quien pueda!» proferido por algunos internos huyendo a todo correr, para devolver el movimiento a muchos paralíticos bruscamente impulsados por la idea de huir también ellos, de correr, de escapar al peligro. Se han visto ejemplos parecidos durante el bombardeo de París: personas impedidas, impotentes, descendieron con tanta rapidez a las cuevas, que ellos mismos quedaron sorprendidos de encontrarse allí.

*Influencia  
de las  
ideas sobre  
el movimiento;  
paralíticos  
que dejan  
de verlo*

#### G. — *La idea de una impresión sensorial*

La mayor parte de las costumbres mórbidas son a base del deseo de repetición de una impresión sensorial. Cuando viene a un fumador, a un ebrio, a un morfinómano la idea de lo que él ha experimentado fumando, bebiendo o inyectándose el funesto alcaloide, se sigue un irresistible impulso y, a pesar de sus esfuerzos de voluntad, en tanto que no ha substituído a tal imagen la del renunciamento, no logra escapar a la necesidad de satisfacerla.

**Deseo de experimentar de nuevo una impresión**

Por lo demás, sensaciones absolutamente reales son engendradas por la sola representación de ellas. En los sueños ¿no vemos, no oímos a aquellos que conocemos? Muy despierto, es suficiente esperar ver u oír alguna cosa para alucinarse. Volviendo la cabeza hacia la puerta se recibe de pronto la impresión de la silueta de una persona de la que se desea la llegada. Un ruido indefini-

**Representación de sensaciones**



ble es tomado por la llamada de una voz conocida. Todos los que han atravesado una selva a la hora del crepúsculo saben qué alucinadora magia anima con apariencias humanas las hojas, los troncos, las sombras. Ese efecto óptico influye poco sobre frías mentalidades, pero en las imaginaciones impresionables despierta una especie de ansiedad que puede llegar hasta el pavor.

**Visiones alucinatorias**

Aparte de toda lucidez real, la contemplación del cristal que acostumbran a emplear los prácticos del «cristal gazing» da lugar a visiones alucinatorias análogas a las del sueño. El experimentador asiste a escenas que lo interno de su organización psíquica proyecta bajo su vista.

**Audiciones alucinatorias**

Todos los melómanos han comprobado que absorbiéndose en el recuerdo de una página musical, a menudo apreciada, la oyen distintamente y gustan así las emociones que les procuraría una audición real.

**Alucinaciones olfativas**

El olfato no escapa a la regla. Con un poco de atención expectante se alucina como cualquier otro sentido. Un frasco de aspecto farmacéutico, con su etiqueta, lleno de agua pura y destapado ante una reunión, con acompañamiento de una mímica expresiva y de la afirmación de que contiene una substancia fuertemente olorosa, sugiere bastante poderosamente la idea olfatoria para que muchas personas declaren que perciben el aroma desprendido del frasco.

**Sensaciones táctiles**

Una tentativa análoga se practica con el tacto por medio de una caja absolutamente vacía pero que contenga en su exterior una bola metálica y un cuadrante graduado cuya aguja esté accionada

por una empuñadura. Se invita a la persona le la que se quiere medir la sugestibilidad, a que coja a la vez la bola y la empuñadura, previniéndola de que haciendo girar esta última establecerá un circuito y que la corriente, al principio poco apreciable, aumentará en intensidad a medida que la aguja avance en el cuadrante graduado. Para agregar al experimento un elemento sugestivo, se puede disponer un acumulador y una bobina de Rhumkorf de la que los hilos se insertarán en la caja por dos agujeros *ad hoc*. Bien entendido que al accionar la bobina el ruido será lo único que afectará al sujeto, ya que los dos órganos metálicos en los que apoya las manos no estarán en modo alguno en contacto con la fuente de electricidad. Ciertas personas se declaran, sin embargo, electrizadas así que la aguja puesta en marcha por la empuñadura recorre los primeros grados del cuadrante. Otros llegan hasta la cuarta parte o la mitad del cuadrante sin experimentar nada y de pronto abandonan uno de los ficticios contactos, afirmando haber sentido una conmoción.

Dejo sin desarrollar esta enumeración voluntariamente sucinta: cada cual meditará respecto a sus enseñanzas. Gran cantidad de ejemplos podrían añadirse a esa lista ya larga, que interrumpo por falta de espacio, deseoso de extenderme algo más acerca del papel de la idea en la génesis de las enfermedades y sobre el efecto de las representaciones funcionales.

**La idea y las  
enfermedades**



H. — *La idea y las funciones***Del estado general según los pensamientos**

Todo el mundo ha tenido ocasión de comprobar cómo se resiente el estado general, según el género de pensamientos que ocupan el espíritu, principalmente en lo que concierne a la fatiga. Una agradable noticia o la perspectiva de una ocupación atrayente basta para disipar la lasitud; inversamente, el hombre algo agobiado por el trabajo pero, sin embargo, voluntariamente activo, se siente de súbito deprimido si le sobreviene algún trastorno de importancia. Un esfuerzo llevado a cabo bajo la inspiración de una ambición personal parecerá siempre más ligero que un esfuerzo equivalente pero efectuado a disgusto. El estado afectivo concomitante con la misma idea, opera una reacción visceral proporcionada a su intensidad, pero saludable o funesta según su naturaleza.

**Efectos de la emoción**

Son conocidos ciertos efectos instantáneos y muy aparentes de la emoción, pero se pierde de vista por lo común que la más frecuente modalidad de nuestros estados de ánimo influye considerablemente sobre nuestros órganos sin manifestarse en seguida. El miedo intenso que decolora los cabellos, que determina la ictericia y ciertas erupciones, pone al descubierto el poder reaccional de todo estado afectivo. Agreguemos a ello las perturbaciones digestivas motivadas por una contrariedad, el dejamiento súbito de la misma función por una satisfacción inesperada y la inapetencia disipada por la lectura de un relato en el que el hambre, sufrida durante mucho



tiempo, acaba por encontrar la manera de saciarse con algo substancioso (1).

Es fama, por otra parte, en fisiología, que la idea regulariza o perturba, por la vía vasomotriz, la irrigación sanguínea. Ligados al centro psíquico por una red nerviosa, los vasos se dilatan o se contraen según los impulsos que transmitimos inconscientemente, mientras pensamos, a las fibrillas nerviosas que los rodean. Si uno se encuentra intimidado, la emoción hace afluir la sangre a la epidermis facial: se enrojece; si se está aterrorizado es la inversa lo que se produce: la palidez, por reflujo de la sangre. Y cuando la atención expectante de una enfermedad temida o de una curación deseada atañe especialmente a un órgano, a una función, son éstos directamente afectados, en un sentido diferente según el caso.

Esto no parece sorprendente si se tiene en cuenta ciertos hechos conocidos, principalmente la repercusión en el feto de las representaciones de la madre. Las observaciones hechas a tal respecto son tan numerosas que con ellas podrían llenarse volúmenes enteros. Los señores Duchatel y Warcollier, en su obra *Los milagros de la voluntad*, citan algunos, elegidos entre los más característicos. He aquí, por ejemplo, cuatro tomados de prestado, entre gran número de ellos, al doctor Carl du Prel.

«Van Swieten quiso cierto día quitar una oruga del cuello de una linda muchacha que, riendo, le rogó que la dejara tranquila. Según ella,

**De la irrigación sanguínea**

**Influencia de los pensamientos de la madre en el feto**

**Ejemplos ciertos**

(1) La vista de un escaparate lleno de finos comestibles, ¿no despierta el apetito aun del más hastiado?

la llevaba encima en todo momento. Un examen más atento permitió al sabio ver distintamente los vivos colores y los pelos erizados de la oruga. La madre de la muchacha contó, refiriéndose a esto, que estando embarazada de su hija, le cayó sobre la nuca una oruga de la que no sin trabajo pudo desprenderse.»

«Una mujer se impresionó hasta tal punto a la vista de las manos azules de un tintorero, que sus piernas temblaron. Dió a luz un muchacho del que las dos manos eran azules.»

«Otra mujer entró en un refugio donde un negro estaba tendido sobre la paja; tuvo miedo de aquella negra y crespa cabeza, y dió a luz un niño cuyos cabellos eran también negros y crespos.»

«Cierta mujer se refugió durante un huracán entre las gavillas de un campo. Un ratón le trepó sobre el vientre; ella le golpeó con ambas manos, tan fuerte que el animalito cayó muerto. Esa mujer dió nacimiento a una niña que tenía en el mismo lugar la imagen de un ratón y rayas de un rojo sangriento.»

**Un hecho significativo**    He aquí ahora otro hecho, citado por los mismos autores y más directamente significativo desde el punto de vista que nos interesa :

«Una joven madre está ocupada en alinear en un armario porcelanas, de las que tiene llenas las manos; su niño juega en tierra, en el otro extremo de la habitación, cerca del hogar sin



fuego. A fuerza de tocar el mecanismo, el niño acaba por soltar la cremallera, y la portezuela de la chimenea amenaza caer sobre el cuello del niño, que se encuentra de rodillas, en la posición de uno a quien van a guillotinar, representando el papel de cuchilla la portezuela.

»En el preciso momento que precedía inmediatamente a la caída de la cortina metálica, la madre se volvió de pronto. Bajo la influencia de la sorpresa, según la corriente expresión, la sangre le dió un vuelco en el corazón. Como aquella mujer era muy impresionable y nerviosa, al parecer, se formó en el acto un cerco eritematoso y saliente alrededor de su cuello, en el mismo sitio en que el niño pudo haber sido herido.»

Esa marca, se agrega, fué comprobada muchas horas después por el médico.

Aun sin idea precisamente polarizada hacia una región del cuerpo, toda imagen ardientemente contemplada influye en el organismo según lo que ella encierra. El anciano que no quiere morir sin haber visto a su hijo, del que el regreso necesita semanas, retarda a menudo su muerte, contra todo lo que era de esperar. Y es porque evoca de continuo la escena que le da ánimos. Al contrario, la certeza de un fin próximo precipita el desenlace si aquél obsesiona fuertemente el espíritu. Balzac, al oír que su médico le invitaba a que tomase en seis horas sus últimas disposiciones, cuando él creía disponer de seis meses para ello, entró inmediatamente en la agonía.

Si la sugestión detallada y enumerando cada síntoma que se propone atenuar progresivamente

**Influjo de las  
imágenes en  
el organismo**



hasta llegar al fin a su supresión, ha curado toda clase de enfermedades, hasta alteraciones del delicado tejido ocular, la afirmación pura y simple ha sido a menudo bastante, a condición de impresionar suficientemente la imaginación.

**Curaciones empíricas** Las curaciones empíricas a las que un don, una fórmula incoherente o algunas prácticas más o menos extravagantes permiten obtener resultados que la medicina oficial no piensa siquiera en negar, son debidas a esa propiedad, que parece poseer toda idea bien incrustada, de conducir a un efecto real. El curandero que por medio de dos hojas de hiedra aplicadas en forma de cruz disuelve voluminosas adenopatías, suprime verrugas y hasta fibromas, nos demuestra la impresión que ejerce el pensamiento sobre el estado interno. Se comprende, pues, qué enorme parte de nuestra actividad psíquica debe atribuirse en nuestra resistencia o nuestra sensibilidad a los agentes patógenos y el interés que tenemos en aprender a dirigirla a fin de aumentar nuestra robustez y ser dueños de la situación ante todos los trastornos posibles.

Según eso, está bien probado que la idea origina la enfermedad; que la idea cura.

Vamos a ver ahora por qué procedimientos.

LO INCONSCIENTE





I. — SENTIMIENTO DE UNA DUALIDAD PSICOLÓGICA. — *El conflicto de la deliberación razonada y del impulso.* — *La emotividad y la voluntad.* — *La memoria.* — *El movimiento dirigido y el movimiento automático.* — *Reflejos y costumbres.* — *La emoción nerviosa y el sentimiento elevado.* — *El pensamiento espontáneo y el pensamiento atento.* — *La vela y el sueño.* —

*Dos organismos inteligentes*

A primera vista estamos esencialmente constituidos por una parte maquinal, por un sistema individualizado de aparatos y por una entidad pensante. Lo que caracteriza esta última es que en ella tenemos conciencia de nuestra propia existencia, trabajamos conocimiento con el medio ambiente, deliberamos cómo adaptarnos a ese medio y tomar los elementos necesarios a la vida. El hombre ha sido definido como «una inteligencia servida por órganos». En principio, la inteligencia aparece como el jefe al que todo el conjunto debe obedecer. Mas su autoridad se somete muy a menudo a la de un segundo personaje interior, que también sabe querer e imponer su vo-

**Conciencia  
de que existimos**

luntad a despecho del primero. Este gusta de representar irrefutablemente al otro la necesidad de proceder en determinado sentido; pero el segundo personaje, sordo a las razones del primero, trata de pasar de largo y lo logra, tanto más cuanto que ha sabido hacerse escuchar más a menudo en el pasado.

**Principio  
inconsciente**

*transunto*

Esa dualidad psicológica ha dado lugar a la distinción, al lado del principio consciente de nuestra organización física, de un segundo principio denominado *inconsciente* o *subconsciente*, del que conviene dar aquí una idea suficientemente clara, porque es precisamente a él a quien hay que atribuir esa función especial denominada *sugestibilidad*, estudiada en el capítulo precedente, y es a su mecanismo último al que se debe la serie de fenómenos mediante los cuales, sin que nuestra atención pueda conocer las fases, se realiza la idea sugerida. Múltiples ejemplos ponen en evidencia la dualidad psicológica.

**Personalidad  
consciente y  
personalidad,  
inconsciente**

Así, cuando un hombre a quien sus deliberaciones demuestran hasta la evidencia la ventaja que tiene para él proceder de cierta manera, adoptar cierta regla de conducta o prohibirse la continuación de una costumbre inveterada, decide conformarse con lo que su discernimiento acaba de indicarle, es su *personalidad consciente* la que habla. En el instante en que se decide a la ejecución, su *personalidad inconsciente* entra en conflicto con la otra; le impulsa a proceder de un modo contrario a lo que había proyectado. Y para eso reúne en contra de la voluntad razonada los temibles medios de que dispone la imaginación, la sensibilidad, los apetitos sensoriales



y el automatismo. Al razonamiento mismo opone imágenes falsas, bajo la acción de las cuales la conciencia llega a no estar segura de lo bien fundamentado de sus conclusiones. Si eso no basta, la personalidad inconsciente trata de inspirar al individuo un temor desmesurado a lo que de penoso tiene el esfuerzo, o una depresiva noción de «para qué», de «dejar que ruede la bola». En fin, hace uso del principal recurso del que ella obtiene su vigor: el impulso, la velocidad adquirida, que da a su energía la apariencia de alguna cosa irresistible.

Lo inconsciente muestra en otras muchas ocasiones su oposición a la entidad consciente. Ello inflige a ésta súbitas desobediencias. En su cólera, se rebela contra su autoridad y se entrega a su pesar a actos y a palabras que es incapaz de evitar. En su miedo, le suprime su intervención, inmoviliza al individuo o le obliga a una huida alocada. Se rebela desordenadamente, sin causa apreciable, mientras que una educación especial no le ha doblegado. A pesar de la conciencia, determina el rubor, el azoramiento, altera la emisión de la palabra, impide al pensamiento desenvolverse con claridad y expresarse con exactitud.

Como luego veremos, lo inconsciente tiene su papel útil y definido. La memoria, por ejemplo, en tanto que es conservadora de nuestros conocimientos, pertenece a su dominio. Cuando queréis apropiaros de una palabra, de un número, de una dirección, os basta con formular interiormente la intención de conservarlos en vuestra memoria para que lo inconsciente lo absorba. Desaparecen entonces momentáneamente de vuestra concien-

Imágenes  
falsas

Oposición de  
lo incons-  
ciente a lo  
consciente

*El momento  
produce el  
miedo el  
aroramiento,  
la palabra vaci  
da*

La memoria

*Esta entre  
lo inconsciente*



cia para reaparecer así que lo ordenáis a lo inconsciente. Mas aún allí se muestra indócil a veces, y empieza de nuevo el conflicto entre la conciencia, que quiere atraer a ella un nombre que sabe que aprendió y el archivero mental que rehúsa devolverlo.

La doble personalidad y la dirección de los movimientos

Entonces  
Imaginos

o se sentí-  
do murmulos

Nuestras dos personalidades toman alternativamente la dirección de nuestros movimientos. Para algunos, la atención que pertenece a la conciencia es indispensable, principalmente para aquellos que se ejecutan ocasionalmente. Cualquiera puede, por su voluntad, poner la mano sobre un objeto y retirarla. El mismo gesto tiene lugar sin intervención atenta, inconscientemente, si tocáis por descuido una superficie ardiente, porque, de un modo automático, vuestro inconsciente imprime a vuestro brazo una rápida retirada. Cuando recorréis por vez primera determinado trayecto, una iniciativa casi continua de la conciencia dirige vuestros pasos. La atención y el discernimiento son activos, *pensáis en lo que hacéis*; pero si efectuáis ese recorrido frecuentemente, llega un momento en que podéis dejar que vuestra conciencia se absorba en otros pensamientos distintos de vuestra marcha a todo lo largo de la ruta. Lo inconsciente, que repite en sí mismo los impulsos dados primitivamente por la conciencia, se ha apoderado de los órganos de mando de la máquina y la dirige hacia el lugar a donde queréis ir. Si vuestro itinerario habitual cambia de destino y vuestra conciencia está inactiva o distraída cuando salís de casa, aun cuando sepáis de sobra a qué lugar debéis ir, lo inconsciente, que predomina desde que no se piensa en

dominarlo, os conducirá de nuevo por el camino habitual. Y aun en eso tendréis el sentimiento de vuestra dualidad psicológica. En el dominio afectivo, esta última dualidad, aun cuando menos aparente, se distingue con facilidad. La vista de ciertas aflicciones, impresionando de un modo desagradable los nervios de un egoísta, le incita a proporcionar a otra persona un consuelo que le consolará a él también: su subconsciente ha actuado. Porque se ha dado cuenta de que conviene procurarle a la misma conciencia la inspiración inicial de ciertas obras filantrópicas o de ciertos actos caritativos cuyo cumplimiento exige que se violente su emotividad.

La emisión del pensamiento cambia también, sucesivamente, de fuente. Con la conciencia presenta un carácter lógico, deliberado: son la razón, el juicio, la atención voluntaria las que trabajan. Esas facultades, que han sido comparadas a antorchas, dejan en algunos momentos que se atenúe su brillante luz. Entonces lo inconsciente se activa: la impresionabilidad, la sensibilidad, la imaginación predominan claramente en ese estado característico: el ensueño.

**Fuentes de  
emisión del  
pensamiento**

Aun mejor que éste, el sueño hace evidente nuestra dualidad, y los sueños, con su fantasmagoría, nos muestran lo inconsciente entregado a sí mismo. La noción del mundo exterior desaparece. La vida de relación queda en suspenso. Con la vida vegetativa que se prosigue, la memoria, la imaginación, la emotividad desempeñan su papel sin obstáculos. No discernimos ya lo incoherente ni lo absurdo. El juicio enmudece y no hace más que admitirlo todo pasivamente. Las

**Evidencia de  
la dualidad**

En  
juicio  
don  
lo  
inconsciente  
cuenta



alucinaciones oníricas nos emocionan como lo haría la realidad. A veces, el sueño se coordina hasta condicionarnos una existencia, muy diferente de la otra, y transformarnos en un personaje por completo distinto de nosotros mismos.

**Retorno a la actividad**

Después viene el despertar o, con más precisión, el retorno a la actividad de la conciencia que dormía, en tanto que lo inconsciente retozaba a su placer.

La tendencia de éste a realizar las ideas que le han impresionado suficientemente se afirma durante el sueño. El psicoanálisis se apoya sobre el siguiente postulado: *el ensueño constituye una manifestación disfrazada de un deseo reprimido* (1). Porque las escenas vividas en sueños desenvuelven frecuentemente, sin el menor disfraz, las imágenes antiguas o recientes en las cuales se ha detenido la imaginación en el estado de vigilia.

**Representaciones oníricas**

Si el carácter fugaz de las representaciones oníricas *espontáneas* no les deja tiempo de operar sobre el estado orgánico profundas modificaciones, no se sigue de esto que las ideas demasiado profundamente sumidas en lo inconsciente para mostrarse en su superficie no prosigan su labor criptoide de modificación psicológica o funcional conforme a su objeto. La experiencia demuestra, por el contrario, que la autosugestión o la sugestión producidas inmediatamente antes del sueño dejan en el alma una huella profunda que acciona los elementos de su realización.

Por lo demás, las insubordinaciones de lo in-

(1) Véase los trabajos de Freud.



consciente, que hacen fácil la puesta en evidencia de su autonomía, no representan más que un aspecto inferior de su actividad. Esas subordinaciones quedan anuladas por una regulación conveniente. Es preciso considerarlas como consecuencias accidentales de impulsos dados en sentido contrario, y de los que el uno, por la velocidad adquirida, rompe a veces el otro.

Lo inconsciente, por el hecho mismo de su papel automático, tiende a repetir uniformemente los movimientos de los que el tipo se ha ido imponiendo poco a poco a él: siempre será difícil modificar instantáneamente, a medida de las decisiones conscientes, los actos que lleva a cabo desde hace mucho tiempo.

Tiene sus finalidades propias que prosigue diligentemente. Tiene también sus medios de conocimiento, sus facultades, sus prerrogativas. Estamos lejos de haber sondeado la extensión de sus posibilidades, las cuales, como ya es sabido, rebasan en ciertos puntos las de la conciencia, principalmente en los hechos de intuición, de telegnomía, de lucidez y en la inspiración que les es análoga, en casos de aptitudes innatas en los niños prodigios, y no lo olvidemos, en el hombre de talento, en el hombre de genio, los dos, beneficiarios de calificaciones muy superiores a las que dependen de la conciencia.

Digamos, pues, que nuestra personalidad psíquica comprende dos organismos inteligentes.

**Uniformidad  
en los  
movimientos**

**Finalidades  
de lo  
inconsciente**

2. — LA INICIATIVA DE LO INCONSCIENTE.—Ello preside juiciosamente la vida vegetativa, gobierna las funciones y defiende su integridad. — Reacciones orgánicas. — Suplencias. — Conservación de la forma y renovación celular. — Ello crea, según la especie, un tipo fijo de individuo. — Herencia. — Aprende a ejecutar sin vigilancia los movimientos coordinados que se le enseñan. — Registra y clasifica las impresiones, las imágenes, las ideas. Las que le afectan particularmente se hacen generatrices. — Consecuencias, desde el punto de vista del carácter y de las costumbres, de los trastornos emotivos y de las enfermedades.

**Clarividencia  
en la vida  
vegetativa**

*heridas*

Una clarividencia manifiesta aparece en la gestión de la vida vegetativa. La movilización de los fagocitos, llamados de todas las regiones del cuerpo hacia el lugar amenazado con una invasión microbiana; las suplencias orgánicas — esos medios de fortuna ingeniosos y realizados para asegurar la continuación de una función amenazada — manifiestan la inteligencia propia de lo inconsciente.

**Iniciativa  
de lo  
inconsciente**

Su iniciativa se muestra en la precisión con que reconstruye la carne accidentalmente cortada, en los extremos de los dedos, por ejemplo, en donde las diminutas líneas, de que Bertillon ha hecho



la base de las filiaciones, se rehacen sobre el nuevo tejido idénticamente a su disposición en el antiguo.

A pesar de la perpetua renovación de las células, la forma individual está por lo demás mantenida y, durante la gestación, el papel de lo inconsciente rebasa el entendimiento si se reflexiona en el misterioso mecanismo de la formación fetal, en el invisible arquitecto que construye un nuevo ser según el tipo de la especie, a la vez que le transmite la resultante de los caracteres morfológicos y psicológicos de sus ascendientes.

**Mantenimiento de la forma individual**

Hemos demostrado no hace mucho que alternativamente la conciencia y lo inconsciente se hacían cargo de la dirección de nuestros movimientos. Observemos ahora que este último ejecuta sin vigilancia ni fatiga apreciable los actos coordinados más precisos y complicados, desde que se le han enseñado. Ved, por ejemplo, un pianista práctico cuyas veladas se pasan formando parte de la orquesta de algún *cabaret*. Se le entrega un trozo musical, que supondremos sin dificultades especiales. Lo coloca ante sus ojos. En el momento conveniente empieza su ejecución y en tanto que sus manos interpretan en el teclado la notación musical, que nuestro artista sigue distraídamente, éste, luego de haber dado rienda suelta o su automatismo, puede dejar que se adormezca su conciencia o pensar en otra cosa. Lo inconsciente en él, guiado por las impresiones visuales resultantes de los signos del pentagrama, transmite automáticamente a sus dedos los movimientos correspondientes.

**Cómo actúa lo inconsciente**

Se  
conoce  
de  
hasta  
la  
era  
la  
era



**Retentiva del  
subconsciente**

Después de cierto número de ejecuciones de la misma página musical, el pianista nota que su subconsciente la ha retenido y que en lo sucesivo podrá tocarla de memoria. En una acepción más modesta, la dactilógrafa hábil, ocupada en transcribir un texto, escribe, sin pensar en sus dedos, cada palabra que pasa ante sus ojos, y en tanto que su inconsciente efectúa la copia, su atención está concentrada en otro lugar.

**De la memo-  
ria**

La memoria pone asimismo al descubierto la iniciativa propia de lo inconsciente. Primeramente registra de un modo espontáneo e incesante todas las impresiones, todas las imágenes, todas las nociones que se presentan. Anotemos bien esto. Ya no son solamente las cosas que procuramos retener las que se fijan en la reserva mental: penetran también gran número de imágenes, de ideas, en las cuales nuestro entendimiento no se ha detenido un tiempo suficiente para que nos diéramos cuenta de su irrupción. Y, cosa sorprendente, el cerebro del niño almacena recuerdos de los que no tendrá conciencia hasta más tarde. He citado a ese respecto hechos tomados de altas autoridades en mi obra *Cómo obtener una perfecta memoria*. Lo que apoya la hipótesis según la cual la memoria conservará total y minuciosamente la integridad de los estados psíquicos, en el testimonio de esos ahogados, de esos intoxicados vueltos a la vida, de esos rescatados a una tentativa o a un peligro mortal, que dicen haber revivido por así decirlo, en un supremo minuto de emoción delirante, su vida, del principio al fin y hasta en sus más nimios

pormenores. Al acercarse la muerte, semejante fenómeno no es por lo demás raro.

No solamente deja penetrar lo inconsciente, cuando nuestra atención está desviada, todo lo que la hiere, sino que clasifica los materiales que le llegan de ese modo y, en particular, se hace cargo de los impulsos que le son comunicados, sea por la idea espontánea, sea por la idea deliberada. Totaliza las percepciones análogas o idénticas. Cuando una misma imagen se presenta larga y frecuentemente a él, esa imagen llega a ser generadora de efectos conformes con ella misma. Así, la idea de una modificación del carácter, suficientemente repetida, engendra de un modo automático una transformación gradual que se realiza inflexiblemente. A la rapidez adquirida de una costumbre, la idea de su supresión constituye un correctivo, insuficiente, es verdad, al principio, pero que, poco a poco, anula el ímpetu de esa costumbre y suprime la tiranía de ese ímpetu. Los trastornos emotivos, como la timidez, se traducen en un defectuoso funcionamiento de lo subconsciente, que se rectifica comunicándole por medio de mandatos imágenes convenientes y un impulso rectificador. Las enfermedades — trastornos o lesiones — del organismo están bajo la dependencia de lo inconsciente, dueño y señor de la vida vegetativa, y, bajo la influencia de la vida deliberada de curación, ello asegura las reacciones necesarias para restablecer el equilibrio vital.

**Clasificación  
por medio  
de lo  
inconsciente**



3. — LA VOLUNTAD Y LO INCONSCIENTE. — *La imaginación, auxiliar o antagonista de la voluntad. — La balanza del determinismo interno. — Los impulsos y las costumbres. — La imagen. El clisé y las pruebas. — Lo inconsciente es el intermediario que tenemos a nuestra disposición para asegurar la realización gradual de la idea deliberada.*

Lo inconsciente es el adversario o el auxiliar de la voluntad según que ésta se oponga o se una a la imaginación.

**D o m i n i o  
de la  
imaginación**

Muchos especialistas autorizados de la auto-sugestión son de opinión que, cuando la voluntad y la imaginación entran en conflicto, esta última vence siempre, sin excepción. Es exacto que desde que una imagen invade ampliamente el campo del pensamiento, hace vacilar al automatismo a pesar de todas las tentativas de inhibición. También el objeto de la educación de la voluntad es el de llegar a poder ser dueño de sus pensamientos. Frente a frente de la voluntad en pugna con las representaciones surgidas de él mismo, el subconsciente tiene probabilidades de vencer en tanto que la cultura psíquica no lo ha subordinado a la conciencia.

El juicio debe orientar las decisiones, la volun-



tad debe apoderarse de ellas, y en todos los casos en que no sepa imponer directamente la ejecución, es la imaginación la que habrá de encargarse de ello.

Lo inconsciente es como la cámara oscura de un aparato fotográfico. Disponiendo de un modo conveniente ante el objeto, que será en este caso la imaginación, una idea cualquiera, ésta se fija en lo inconsciente, que saca en seguida automáticamente, en nosotros mismos, una prueba generatriz.

Cierto número de imágenes largamente contempladas y comunicadas de ese modo a lo inconsciente, acaban siempre por dominar en el balance del determinismo interno. Los impulsos y las costumbres se engendran o se eliminan de ese modo. La enfermedad igualmente.

Aprendamos, pues, a utilizar ese inconsciente, ese intermediario puesto a nuestra disposición para asegurar nuestra supremacía sobre nosotros mismos, para aumentar nuestras energías, nuestras facultades, nuestras aptitudes, para cincelar nuestro estado moral y regular los movimientos interiores de nuestro organismo.

Diferente misión del juicio, la voluntad y la imaginación

Dominio de las imágenes

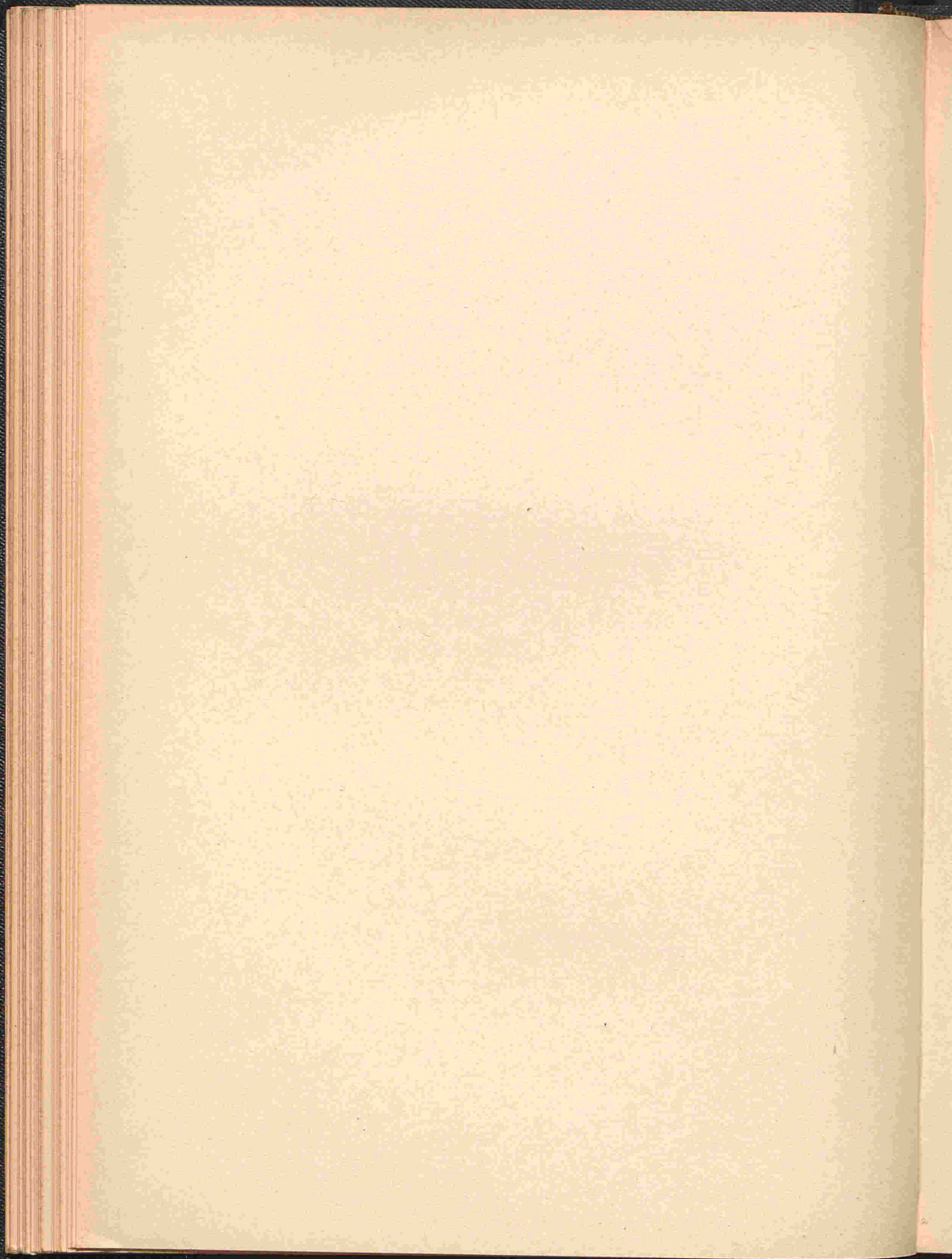


PARTE PRÁCTICA





**PRÁCTICA DE LA AUTOSUGESTIÓN**  
**(Método general)**





1. — REALIZACIÓN DEL ESTADO RECEPTIVO. —  
*En qué consiste. Cómo determinarlo. — El monoidéismo, la atención expectante y las contrasugestiones espontáneas. — El ensayo por cumplimiento. — El examen experimental aumenta la percepción.*

Una idea actúa con tanta más potencia sobre nosotros cuando se nos ocurre en un momento en que nuestras disposiciones mentales se encuentran en armonía con ella. Una acertada palabra dicha en momento oportuno a un enfermo, a un deprimido, a un decaído, decide siempre una reacción saludable. Para situarse bajo la influencia de los pensamientos que se desea ver realizados, conviene procurar, inicialmente, ponerse en un estado psíquico particularmente receptivo. El tipo de un tal estado es, como ya hemos visto, la hipnosis, durante la cual se borra la actividad consciente para dejar de sufrir pasivamente a lo inconsciente, la sugestión. Una condición mental análoga será la que deberéis tratar de obtener

Las ideas según nuestra  
disposición  
mental

cada vez que queráis autosugestionaros; una condición caracterizada por la somnolencia, la pasividad, tan completa como sea posible, de las facultades conscientes: voluntad, juicio, razón, etcétera. Recordad que, durante la autosugestión, lo inconsciente debe poder impregnarse únicamente de las nociones que deseáis verle absorber, sin que se mezcle a esa impregnación del análisis, de la discusión, todo aquello que tenga por efecto dejar que se infiltren entre las sugerencias que os procuráis ideas parásitas o antagónicas.

**Actuación de  
la voluntad**

Según eso, habiendo deliberado vuestra *consciencia* qué sugerencias os aportarán las modificaciones que deseáis, habiendo decidido vuestro *juicio* que hay motivo para proceder a una sesión de autorreeducación o autotratamiento, vuestra *voluntad* actuará para determinar el acto de extenderos, de relajar vuestros músculos; pero en seguida dejad que se entorpezcan esas facultades, no conservando con la conciencia más que el ligero contacto por el cual vuestra *atención*, reducida a ese solo punto, retendrá las ideas que sean sugeridas.

**Cómo ayudar  
a la voluntad**

Para ayudar a que se produzca ese estado físico favorable, situaos en una semiobscuridad, o mejor aún, en una obscuridad completa ligeramente atenuada por la luz de una mariposa o de una lamparilla de alcohol, fulgor destinado a inmovilizar la mirada. Esa fuente luminosa será, sin embargo, dispuesta de manera que la vista no se fatigue. El tictac apagado de un despertador, de un péndulo, de un reloj que se oiga bien, ayuda asimismo a lograr la pasividad mental.

Así que hayáis tomado las precedentes disposi-

ciones y estéis extendidos con los párpados semicerrados y los dedos en ligera flexión, inmovilizados en la inercia, en la relajación más completa, todos los músculos de vuestro cuerpo. Dejad que se desarrolle en vuestra imaginación toda una serie de la palabra «inmovilidad», «inmovilidad», etc., etc., repetida hasta la saciedad. Poco importa que sean las asonancias de la palabra o su grafismo lo que predomine. Desechad toda tensión de espíritu. Libraos a la influencia de la palabra que exprese esa inmovilidad, de esa distensión muscular y nerviosa que deseáis. No hagáis esfuerzo alguno de atención: dejad que ésta se produzca por sí misma.

Un entorpecimiento acompañado de una impresión de ligereza os invadirá gradualmente. Os sentiréis como invadidos por ese agradable entorpecimiento que precede al sueño, o por esa languidez por la cual se pasa de la inconsciencia del sueño a la semiinconsciencia del despertar. ¿Será necesario decir que todo eso no ofrece inconveniente alguno y sobre todo ningún peligro?

Ese estado, suspendiendo casi por completo la actividad física consciente, deja libre la entrada de lo inconsciente, al que se trata ahora de comunicar las sugerencias en relación con el resultado que se deseaba obtener.

Antes de precisar cómo debe efectuarse esta segunda operación, recordemos que lo que precede realiza una tan sólo de las condiciones de *máxima sugestibilidad* de que hemos tratado en la parte teórica (página 23), la *pasividad de las facultades objetivas*. La segunda de esas condiciones, el *monoideísmo*, supone que en el mo-

Entorpecimiento  
agradable

Suspensión  
de la  
actividad



mento de autosugestionaros no hay oculta en el fondo de vosotros mismos una contrasugestión más o menos negativa. La fe — esa fe que hace milagros — caracteriza la ausencia completa de contrasugestión negativa. La atención expectante — que determina la hipnosis en una persona indefiniblemente penetrada de la idea de que la influencia hipnótica va a dominarle — caracteriza, asimismo, eso que nosotros queremos expresar por *ausencia de contrasugestión negativa*.

**Cómo se instauran la fe y la atención expectante**

Verdaderamente, la fe y la atención expectante se instauran más fácilmente en mentalidades primitivas que en las personas muy cultas, familiarizadas con el análisis y muy preocupadas de no prescindir del sentido crítico, de no creer nada gratuitamente.

Una duda, si no una negación formal, puede resistir a todas las razones de crédito que se hayan podido dar. Inconscientemente, esa duda replica a la sugestión reflejada. Da nacimiento a sugestiones contrarias, las cuales no se formulan con claridad ni mucho menos en el espíritu, y en cambio no dejan de desempeñar un papel disolvente.

**Confianza razonada**

A falta de ese sentimiento de atención expectante (que se crea tan bien sencillamente porque uno se imagina que va a producirse, cuando ya se tiene un poco la costumbre de la autosugestión), a falta de la fe, madre de la atención expectante, buscad a lo menos la confianza razonada, si lo profundo de vuestro inconsciente os deja sentir que tiene reservas acerca de la eficacia del procedimiento que nos ocupa o sobre vuestra propia aptitud para utilizarla.

Acaso puede haber sido motivo de mofa ante vosotros la autosugestión. Vuestro habitual diario puede haber publicado acerca de tal cuestión uno de esos artículos en los que el tono, medio en broma medio en serio, deja que se produzca en el cerebro de su autor la gratuita convicción de su admirable perspicacia. A esa inmediata comprobación de las teorías expuestas antes, se agrega el disimulado efecto engendrado en vosotros por las bromas leídas u oídas.

Para combatir las contraautosugestiones negativas y dejar que vuestro espíritu adquiriera el mayor grado de confianza posible para ayudar a vuestra profunda adhesión a lo bien fundado de las prácticas autosugestivas, una meditada preparación basada en la lectura de las mejores obras de psiquismo os ayudará poderosamente.

**Lectura de  
obras para  
ayudar a las  
prácticas au-  
tosugestivas**

El estudio atento, con la imaginación reposada, de la parte teórica del presente tratado, forma una excelente autosugestión preparatoria.

Por lo demás, aunque sin gran convicción, aun diré que hasta sin la menor confianza, si seguís con exactitud las indicaciones dadas aquí, obtendréis inevitablemente resultados que modificarán poco a poco vuestra percepción. En efecto, es suficiente que la idea reflejada, objeto de vuestras autosugestiones, predomine aun cuando no sea más que durante algunos segundos sobre la noción contrasugestiva, para entablar ésta y llegar a alcanzar, a pesar de ella, el fin deseado.

**Modificación  
de la  
percepción**



2. — IMPREGNACIÓN DE LO INCONSCIENTE. —  
*Forma que hay que dar a las sugeriones. — El  
procedimiento por repetición de una fórmula ex-  
presiva. — La evocación alucinatoria. — La efi-  
ciencia emocional.*

**Importancia  
de la manera  
de mandar**

La manera de dar las órdenes a vuestro inconsciente, una vez en ese estado del que acabamos de indicar cómo sumirse en él, tiene su importancia. Debe expresar la idea más formal y positiva de lo que queréis obtener. Si se trata, por ejemplo, de un caso de tartamudez, conviene autosugerirse: *Yo hablo con claridad, desarrollo en mí una perfecta facilidad de elocución, la palabra me es fácil, traduzco inmediatamente mi pensamiento en palabras sin la menor vacilación, etc.* Esta fórmula implica más claramente la curación que esta: *Ya no tartamudeo más, y actúa más directamente sobre la imaginación (facultad mediata de lo subconsciente) que la frase: Ya no quiero tartamudear más.*

**La voluntad  
y su  
evocación**

La voluntad y su evocación son asimismo opuestas a la eficacia de la autosugestión, porque al decir: *Yo quiero*, se induce a pensar: *Mas yo no quiero*. Según eso, rechazad el verbo «querer» y proceded por afirmación, en presen-



te de indicativo. En seguida, si hay lugar a ello, dad sugerencias para lo futuro.

Puede parecer extraño que la fórmula expresiva de un efecto sea bastante para determinarlo. La experiencia ha establecido suficientemente que la inteligencia propia de lo inconsciente y el mecanismo aun obscuro de este último *hacen su negocio*, si así puede decirse, del proceso realizador de las sugerencias. No os preocupéis. Repetíos la fórmula expresando lo que queréis. Dejad que vuestra atención se absorba en esa fórmula. Su repetición verbal en alta o en baja voz se hace maquinal al cabo de un instante y ayuda a la conservación del contacto de la imaginación (es decir, de lo inconsciente) con la idea sugerida. Se evita así la interposición de pensamientos extraños al objeto de la autosugestión: se ayuda a la venida del monoideísmo; se aproxima a la condición por excelencia de la eficacia de una sugerencia: *la ocupación exclusiva por ésta del campo del pensamiento*.

**Repetición  
de fórmulas  
expresivas**

Así, la autosugestión consiste en introducir en lo inconsciente, sin esfuerzo alguno de voluntad, las fórmulas expresivas o las imágenes representativas del efecto buscado. Es suficiente para eso dejar que esas fórmulas o esas imágenes se reflejen sobre la imaginación.

**Qué es la au-  
tosugestión**

Al procedimiento por fórmula es preferible agregar o substituir la evocación alucinatoria de lo que se desea obtener. Así, en el ejemplo presentado, la tartamudez, hay que imaginarse que se está completamente seguro de su elocución y que se está sosteniendo una conversación. Tratar de figurarse de antemano la satisfacción que se

**Evocación  
alucinatoria**

*experimentará* al hablar sin vacilaciones y dejar acentuarse la siguiente impresión, que deberá dominar: «he aquí el estado a que voy a llegar».

**Ventajas del  
procedimiento**

La gran ventaja del procedimiento imaginado es que hace nacer la emoción. Esta libra de las potentes energías receladas por lo inconsciente. El tartamudo deberá, pues, pensar en la alegría que experimentará al comprobar la integridad de sus facultades oratorias. Todas las escenas que sepa evocar para emocionarse en dicho sentido, determinarán en él una reacción poderosa.

3. — DURACIÓN Y FRECUENCIA DE LAS SESIONES. — *Regla general.* — *Importancia de la repetición.* — *Marcha de los efectos: instantáneos, graduales o a plazo fijo.* — *Método para los débiles.*

¿Cuánto tiempo debe durar una sesión de autosugestión? No sería posible fijar una regla aplicable sin distinción a todos los casos. Para cada uno hay que proporcionar la duración de la sesión con la gravedad aparente de la enfermedad que se trata o con la importancia de la modificación psicológica que se sugiere. No hay inconveniente en prolongar cada sesión más allá de una hora y, como mínimo, puede calcularse diez minutos. Por la noche, inmediatamente antes de entregarse al sueño, se recomienda especialmente la práctica de la autosugestión, porque, al dormirse, lo subconsciente bien impregnado de una idea, ésta prosigue su obra en el transcurso del sueño, estado pasivo por excelencia. La frecuencia de las sesiones es, a mi parecer, de más importancia que su duración. Es mejor autosugestionarse tres veces cada día, diez minutos cada vez, que una seguida cada dos días. En hipnotismo experimental se ha aprendido que *la repetición es la causa de la fuerza de la sugestión.*

**Práctica de  
la autosugestión**



**Resultados** Este principio subsiste para la autoinfluencia. Ciertos resultados, a veces considerables, tienen lugar instantáneamente cuando pueden ser necesarias un gran número de sesiones para determinar efectos en apariencia menos sorprendentes. Así, se ha visto sordos y paralíticos recobrar en algunos minutos el uso del oído y el de sus piernas, respectivamente, en tanto que una sencilla enteritis requiere a menudo seis semanas de tratamiento. No son las más impresionantes enfermedades las que necesitan para eliminarse el más complicado y más laborioso esfuerzo interno. Además, como ya lo he expuesto en la primera parte, la sugestibilidad varía con cada uno. Aun cuando la práctica desenvuelva las modalidades de la sugestibilidad, no se podría establecer aproximación entre el provecho de la duración y de la reiteración del procedimiento con la rapidez de los resultados.

**Certeza de progresar** Lo que no hay que olvidar es que ninguna tentativa es inútil y que dedicándose diligentemente a la sugestión, aun en condiciones defectuosas, se tiene la certeza más absoluta de progresar hacia el fin deseado. Si no se observa inmediatamente, ni siquiera después de algunos ensayos, un cambio notable, es conveniente recordar que el buen resultado de una sugestión tiene lugar por lo general a plazo fijo. Al suggestionaros depositáis en vuestro inconsciente, bajo la forma de imágenes o de ideas, reacciones. Y éstas engendran un trabajo interno del que acaso no tengáis conciencia hasta su última fase. En fin, los comienzos en el arte de influir sobre sí mismo suponen una puesta en servicio:

los movimientos comunicados a lo inconsciente por la sugestión deliberada van en sentido inverso de una serie más o menos extensa de impulsos interiores determinados inconscientemente en el curso del pasado. Las dos o tres primeras sesiones deben efectuar esa puesta en servicio, producir una especie de modificación psíquica previa.

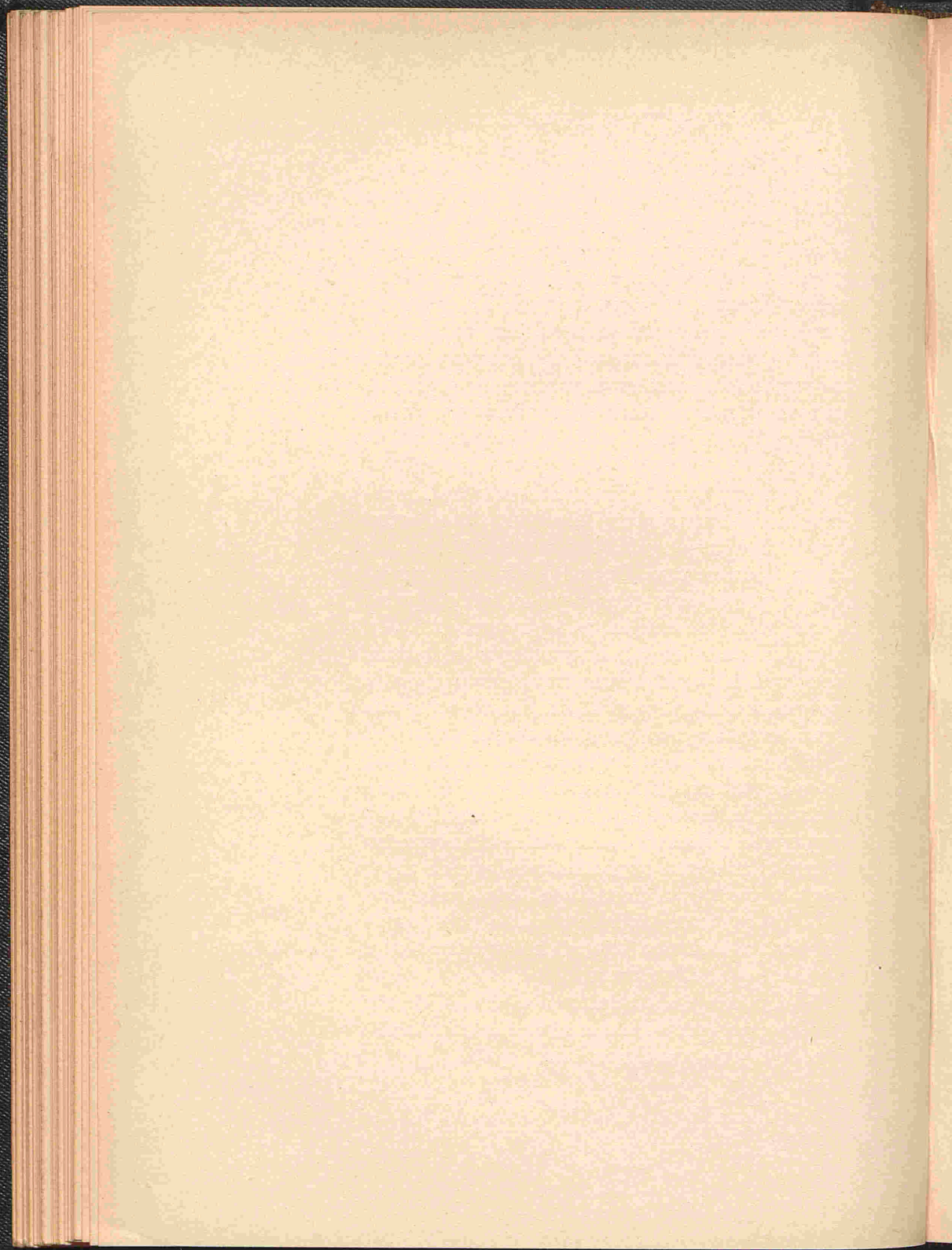
Las personas lo bastante débiles para creerse incapaces de utilizar los procedimientos indicados en este capítulo, encontrarán acaso sus principios facilitados por uno de los dos métodos que siguen.

**Métodos para  
los débiles**

El primero consiste en escribir, en vez de repetírselas, las sugestiones. Una frase muy corta, como, por ejemplo: *Mis fuerzas aumentan*, parece indicada en ese caso. Después de las primeras líneas, el movimiento de la mano se hace maquinal y cae bajo la dirección de lo inconsciente. La atención, sostenida suficientemente sobre la idea, autosugerida por el mismo movimiento y por la impresión visual, repetida, de las mismas palabras, no se fatiga de un modo apreciable.

El segundo, ya citado en mi obra *El poder de la voluntad*, consiste en transcribir, con mano animada, la fórmula elegida y disponerla de manera que la mirada se detenga en ella sin esfuerzo alguno. Por ejemplo, colocando la hoja de papel apoyada contra un montón de libros, sobre una silla. El experimentador se sienta a pocos pasos de distancia, en una butaca de alto respaldo, a fin de reposar cómodamente.

En fin, se puede recurrir a la ayuda de un médico especialista en psicoterapia que se encargue de efectuar las sugestiones.





COMO AUTOSUGESTIONARSE  
EL DOMINIO DE SÍ MISMO



1.—FIJACIÓN Y DESARROLLO DE LA IDEA INICIAL.  
— *El deseo implica la posibilidad.* — *Las primeras autosugestiones.* — *Para aumentar el ascendiente de la idea inicial.* — *El inventario psicológico.* — *El plan de realización.* — *La evicción de las ideas parásitas.*

El deseo de dominarse, idea reflexionada que resulta evidentemente de observaciones, de experiencias personales de las cuales se deduce la ventaja del dominio de sí mismo, constituye para el sujeto una autosugestión. Sabemos ya que una idea semejante debe trabajar lo inconsciente y crear impulsos modificadores. Ciertamente, una aspiración vaga al imperio sobre sí mismo, intermitente, que roce apenas el espíritu de vez en cuando, no basta para conseguir su realización. Mas ella contiene en potencia los recursos deseados para eso, puesto que, teniendo el cuidado de presentarla cada vez con más frecuencia, cada vez más duradera en la imaginación, llega a fijarse, se desarrolla, se asocia un número creciente de otros pensamientos conexos y multiplica de

**El deseo de dominarse constituye una autosugestión**



ese modo, intensificándolas, las reacciones interiores cuyo predominio se afirma a poco sobre los impulsos contrarios.

**Gobierno de  
sí mismo**

El lector que ambicione gobernarse de un modo conveniente, puede, pues, estar convencido con fundamento de lo que le es en rigor posible, a pesar de todas las apariencias de su impotencia para ello, de llegar a lograr sus fines. Que se repita, pues, cada vez que piense en ello: *Puedo dominarme por completo. Contrariamente a todo cuanto tienda a disuadirme o a hacerme concebir la imposibilidad, tengo todo lo que preciso para dominarme. Cada día, y desde todos los puntos de vista, mi imperio sobre mí mismo se va estableciendo más sólidamente. Soy dueño de mí mismo. Al pensar esto empiezo a modificar mi personalidad. Comunico a mi subconsciente un impulso reflexionado de cuyo fin conveniente no me cabe duda alguna.*

**Adaptación  
de fórmulas  
de sugestión**

Cada cual, adaptando esa fórmula a su estado de espíritu, reduciéndola a: *Yo puedo llegar a dominarme y me domino*, o desarrollándola a su gusto, deberá aprovechar toda ocasión de fijarla en su cerebro. Se seguirá un trabajo previo de rápidos resultados muy animadores. Sin esfuerzo de voluntad, pero con un tranquilo recogimiento, se dejará que se reflejen en la imaginación las ideas en cuestión; por ejemplo, al abandonarse al sueño o en la somnolencia acunadora del traqueteo del ferrocarril. Es asimismo excelente autosugestionarse así en el transcurso de una marcha ni en exceso rápida ni demasiado lenta, por un camino tranquilo en el que la atención pueda, sin peligro, permanecer pasiva en tanto que se abren

ampliamente los pulmones a profundas inspiraciones.

No hay que decir que el procedimiento clásico, indicado en el capítulo precedente, se utiliza con ventaja en todos los casos.

Cualquier momento es bueno para autosugestionarse si se piensa en ello. Precisamente, la idea inicial de dominio de sí mismo debe ser como el extremo del hilo que conduce a la realización efectiva de esa idea. Y es conveniente asegurar ese extremo, por temor a que no se mezcle de nuevo en el tropel de los pensamientos. El hombre que diga: «¡Cómo me agradaría tener más fuerza de carácter y, no obstante, cuán débil soy siempre!», reconocerá que si piensa, de un modo accidental por lo demás, cuando las circunstancias le infligen un pesar por su falta de firmeza, no intenta conservar su saludable deseo presente en su espíritu. Le deja refluir hasta que otra nueva circunstancia se lo recuerda. Asid, pues, con apresuramiento y alegría, la extremidad del hilo, es decir, vuestro proyecto de obtener más imperio sobre vosotros mismos. Consideradlo como un amigo a quien conmináis a que no os abandone, o a que por lo menos renueve con frecuencia sus visitas. Decíos considerando tan precioso pensamiento, aportación de la experiencia: *El se instala en los parajes inmediatos a mi atención; me solicitará de cada vez más irresistible y más dominador. La inmensa energía modificadora que retiene llegará, a pesar de todos los obstáculos.* Usad según las necesidades de las señales materiales para volver a encontrar y fijar esa noble aspiración a la supremacía mental.

**M o m e n t o  
propicio para  
autosugestio-  
narse**



**Iniciativas de  
lo incons-  
ciente**

Lo inconsciente, ya lo hemos visto, posee su inteligencia propia y manifiesta una iniciativa maravillosa. Sencillísimas autosugestiones, principalmente las que preconiza M. Coué: «Cada día y desde todos los puntos de vista voy de bien en mejor»; (aquí sería preferible decir: *Todos los días y desde todos los puntos de vista me domino mejor*), son suficientes para engendrar todos los efectos que engloban. Mas, allí como en otra parte, el principio de la división del trabajo es excelente, y precisándole con pormenores la tarea que le confiáis, nuestro subconsciente cumplirá su misión más pronto y mejor.

**Inventario  
psicológico**

A tal efecto, los especialistas más experimentados en autocultura psíquica, están de acuerdo conmigo para recomendar que se acompañen las primeras sugestiones que se procuren, en vista del imperio sobre sí mismo, con un inventario detallado y rigurosamente sincero de aquellos puntos acerca de los cuales importa llegar a su modificación. Por otra parte, aun cuando no ofreciera otras ventajas (y no es este el caso) ese examen introspectivo conservaría la de ayudar a fijar y a desarrollar la idea primitiva.

**Revisión de  
los propios  
deseos**

Conforme al principio experimentalmente comprobado según el cual se deben evitar las autosugestiones negativas, efectuad la revista de vuestros deseos *positivamente*. No digáis: «Carezco de energía en mis relaciones con mis semejantes»; decid: «*Tengo necesidad de más energía.*» Evitad apesadumbraros por una costumbre funesta; decid: «*Yo abandono esa costumbre.*» Entre los que leen esto, algunos, poco familiarizados con la meditación atenta, se sentirán confundidos. Que



no abandonen, sin embargo, la idea, un poco desconcertante para ellos, de imaginarse el hombre que ellos quisieran ser. Cuando las ideas no llegan, se procede respecto a ellas como con esas partículas diminutas de acero esparcidas por el suelo: se les presenta un imán. En este caso, el imán será un modelo tomado de aquellas fuertes personalidades conocidas, el modelo al que uno querría parecerse.

Se evoca ese tipo elegido libremente, y a medida que esas calificaciones acuden al espíritu, se anotan. Muchos ensayos de ese género acabarán de trazar, si se ha sabido conducirlos a buen fin siquiera una vez, el plan que se desea grabar en lo inconsciente para cincelarse moralmente a ejemplo de un gran carácter.

**Anotación de calificaciones**

A este método yo creo, sin embargo, preferible el autoanálisis, porque él pone más íntimamente en contacto al hombre con sus características y proporciona una base sin igual para establecer el plan modificador.

**Autoanálisis**

En el decurso de las primeras autosugestiones aconsejadas antes, como el inventario psicológico, será sorprendente que no se sea objeto de una tentativa de invasión por impresiones deprimentes. El mismo deseo de reformar la propia personalidad se turba y, muy a menudo, se deja disolver por indefinibles sentimientos: la tarea parece enorme, el fin lejano, el éxito problemático. En una palabra: *no se cree poder*. Las ideas, las imágenes, las autosugestiones involuntariamente registradas en el pasado, reaparecen. No les concedamos más que una atención distraída y no nos inquietemos por ellas en modo alguno.

**Reforma de la propia personalidad**

Continuemos mirando cara a cara a la realidad, es decir, a la posibilidad, absolutamente cierta, de llegar a no importa qué modificación en la que se haya pensado con constancia.

2. — PARA ACRECENTAR Y REGIR LOS ANTE-  
DICHOS MEDIOS. — *El empleo del tiempo.* —  
*La regularidad, la actividad, la energía.* — *La re-*  
*sistencia.* — *El bienestar interior.* — *El pen-*  
*samiento y la palabra.* — *La flexibilidad y la*  
*agudeza cerebrales.*

Uno de los resultados inmediatos al que es conveniente adherirse a fin de evitar esa pluralidad de estados de alma en los que la idea del imperio de sí mismo domina con facilidad sombríamente, es un empleo bien definido del tiempo. Por otra parte, organizar la propia vida según un plan previsto, suaviza la impulsividad y dispone el inconsciente al ascendiente del pensamiento deliberado. Sea inmediatamente antes del sueño o sea en un momento en que pueda hacerse uso del método clásico de autosugestión, es suficiente dejar a la imaginación detenerse algunos segundos sobre cada uno de los principales actos sucesivamente previstos para el día siguiente. Esto crea una preciosa costumbre: la regularidad. Aquellos a quienes ésta falte por completo, que no confíen en adquirirla como por arte de magia desde el primer día. Ante todo notarán que ella se bosqueja. El acostumbrado desorden será rectificado en algunos puntos desde las primeras

**Empleo del  
tiempo**



sesiones, y si la evolución del progreso que se seguirá presenta curvas alternativamente descendentes y ascendentes, no habrá lugar a asombrarse. La persistencia en las intenciones conductoras llevará, luego de fluctuaciones más o menos caracterizadas, a la exacta realización de aquélla.

**Regularidad,  
actividad  
y energía**

La regularidad representa el cuadro en el cual se ordena la actividad cotidiana. Acrecentar ésta es aumentar sus medios de acción en la vida, dar lugar a la posibilidad de un rendimiento más considerable, de una adquisición sin cesar más extendida de conocimientos útiles, de un número superior de ocasiones aprovechables. Porque la actividad depende en una gran parte de aquello de que nos creemos capaces. El *surmenage* resulta rara vez del trabajo en sí mismo, y para la mayor parte de nosotros, lejos de desgastar y fatigar, la actividad aumenta los recursos de la energía. Actuar es estimular la vida.

**La resistencia**

La negativa a adherirse a la idea que no se sabría desarrollar mejor y más pronto, así como el temor a experimentar sus inconvenientes, tal es el primer paso hacia la vida más intensa y más fecunda. Durante las sesiones cotidianas de autosugestión efectúese con cuidado esta «puesta en servicio». Lo inconsciente hará aquello de que le persuadáis que debe hacer. Convencido de que la inacción o el menor esfuerzo son beneficiosos y agradables, os opondrá naturalmente obstáculos en el momento en que queráis imponeros un exceso de ocupaciones. Procurad que se penetre, por el contrario, de la verdad de que hay mayor placer en una jornada larga y laboriosa, dejad hablar en vosotros el deseo de llegar a ser ca-

paces de dar fin a las mayores tareas, de observar y aprender de continuo cosas nuevas, de realizar un proyecto en el mínimo de tiempo. Ensayad esto concienzudamente algunos días tan sólo y no tardaréis en comprender, experimentándolo, eso que nosotros entendemos por «reacción subconsciente». Os sentiréis positivamente llamados a la fatiga. Tendréis necesidad de desvirtuar más activamente que de costumbre vuestras facultades y aptitudes. La posibilidad de perfeccionar vuestro carácter se os aparecerá entonces en toda su intensidad. ¡Qué elevada e intensa alegría!

El automático servilismo de lo inconsciente a tomar la medida de los impulsos que le son comunicados, ha sido observado por todas aquellas personas cuya profesión comporta ciertos períodos durante los cuales se impone un esfuerzo más intenso que de ordinario. Los primeros días, la velocidad adquirida — más bien la lentitud adquirida — durante las semanas precedentes es un obstáculo a la voluntad. Parece que no será posible continuar trabajando asiduamente y que en todo caso eso será terriblemente duro. Después, la penosa impresión del principio se atenúa, desaparece y cuando se acerca el fin de la tarea a la que con tantas dificultades se dedicara uno en sus comienzos, causa asombro la facilidad con que se llega a dar fin a la tarea cotidiana.

Se dice que el primer paso es el que cuesta. Pero más significativa nos parece la impresión que se experimenta una vez ha terminado el excepcional trabajo. Acostumbrado a determinado movimiento, lo inconsciente, rutinario por naturaleza, se encuentra tan a disgusto en la inacción

Servilismo de  
lo incons-  
ciente

Impresión al  
fin del  
trabajo



**Repugnancia  
a la actividad**

consecutiva a la labor como se encontraba antes en la labor consecutiva a la inacción.

En resumen, la repugnancia general a la actividad, lo mismo que esas lasitudes súbitas y traidoras que vienen a quebrantar un esfuerzo poco después de su animosa iniciación, resultan de una mala regulación de lo subconsciente. Las fluctuaciones de la energía, su insuficiencia, pueden resultar y resultan muy a menudo de un estado físico defectuoso: tienen una causa orgánica. Cuando se ve a un niño manifestar una pereza excesiva, permanecer distraído durante la lección, inerte y aplanado ante sus deberes, antes que abrumarle de reproches y de castigos será mejor pensar en buscar la manera de eliminar la causa fundamental de tal estado. En las personas mayores, como en los niños, es preciso seguir una higiene general; falta de la cual, la moda antinatural de la existencia moderna produce una acumulación de toxinas, una asfixia interna, una intoxicación de los tejidos, destructores de las mismas fuentes de la energía. Tanto para contraer la costumbre de una vida higiénica como para activar las funciones vitales, las cuales dependen directamente de lo inconsciente, la autosugestión o la heterosugestión son preciosas. Una fórmula tal como: *Cada día aumentan mis fuerzas, me siento más lleno de energías*, pone en marcha un mecanismo inconscientemente perspicaz que reacciona sobre el organismo en forma de activar su rendimiento esténico.

En las autosugestiones de la noche, la fórmula precedente se incluirá con ventaja entre aquellas que tengan por objeto la regularidad. Así, en el



curso de la preparación mental recomendada antes, de los principales actos para el día siguiente, se puede sugerir: *Mi energía se mantiene sin doblegarse, me acompaña constantemente, me siento lleno de fuerzas desde el principio de la jornada hasta su fin.* En el mismo orden de ideas, palabras como «resistencia», «infatigable», «incansable», etc., se utilizan muy ventajosamente.

Cuando se ha contraído la costumbre de practicar cada día la autosugestión y un principio de efecto afirma la confianza, a las sencillas formas precedentes se les procura perfeccionamientos. Después de la regularidad en el empleo del tiempo, la actividad y la mayor energía llegan, con el perfeccionamiento de los medios de acción, la libertad interior, la facilidad del pensamiento, la plena y constante posesión de las propias facultades. Procediendo siempre con método se introducirá en la sesión acostumbrada la afirmación: *Me encuentro perfectamente a mi gusto en cualquier circunstancia.* Esta sugestión se adapta a la representación autosugestiva de las ocupaciones del día siguiente imaginando no tan sólo esas ocupaciones, sino el bienestar que se disfrutará mientras se lleven a cabo.

El fin de esa puesta en servicio general se logra requiriendo a lo subconsciente la activación del pensamiento, lo que mejora entonces la elocución, e inculcándose que la palabra, en vez de surgir espontáneamente, permanecerá con docilidad bajo la dirección del juicio. *Hablaré con mesura, exactamente según refleje mi pensamiento. Las palabras surgirán con facilidad, mi dicción será elegante y segura.*

**Práctica  
diaria de la  
autosugestión**

**Requerimien-  
to a lo sub-  
consciente**

**Precisión de facultades que se desean modificar** Prosiguiendo la mejoría del funcionamiento psíquico, según el plan general establecido como he aconsejado, cada cual precisará para su caso las diversas facultades que desea modificar: *Poseo un cerebro lúcido y perfecta claridad de espíritu. Mi juicio se afirma de día en día, mi voluntad es fuerte, comprendo con facilidad todo lo que se ofrece. Sostengo largamente y sin fatiga apreciable mi atención sobre los asuntos más arduos. Mi memoria se doblé, me siento más seguro de ella, aumenta en extensión y en potencia. Puedo asimilarle esa cuestión en todos sus pormenores, la dominaré bien pronto a la perfección, tan bien como esa otra que conozco ya hace mucho tiempo. Mi pensamiento es sutil y está bien dispuesto. Continúo reflexionando sosegadamente cuando sobreviene una dificultad inesperada. Las ideas de que yo tengo necesidad acuden a mi pensamiento. Yo encuentro la solución en todo caso, etc., etc.*

**Las mejores autosugestiones** Las mejores autosugestiones son las que se componen personalmente y que se «visualizan» después de habérselas repetido un momento. Se imagina uno estar ya en posesión de la agudeza intelectual que se está deseando poseer y se está viendo esa agudeza. Se piensa con detenimiento en lo que se desearía poder hacer, en los que poseen plenamente esa posibilidad, en tanto se va uno penetrando de la convicción que se logrará.



3. — PARA SUPRIMIR UNA COSTUMBRE. — *Modificación de las representaciones incitadoras.* — *Afirmación de las ideas contrarias.* — *Visualización del resultado.*

La lucha de la voluntad y de lo inconsciente aparece particularmente clara en la imperiosa obligación a que se ve constreñido el hombre que ha dejado que se formaran en él y se animaran con un impulso cada vez más poderoso los elementos de una costumbre. En el momento en que satisface ésta, surge la implacable incitación, acapara la imaginación, y si, por una resistencia voluntaria, el sujeto intenta librarse, lo inconsciente reune contra esa decisión todos sus temibles medios. Estos son, en primer término, la fuerza misma de la velocidad adquirida por el impulso repetido, la maciza energía del automatismo; en seguida el trastorno inseparable de toda lucha interior, y, en fin, la perturbación vertida por la idea fija en la conciencia, donde afluyen bien pronto insidiosos motivos de capitulación.

**Lucha entre la  
voluntad y lo  
inconsciente**

En contra de lo que otros han dicho, sostengo lo que he escrito en *El poder de la voluntad*, a saber, que esta última facultad, a condición de ser ejercida, tiene necesidad de algo más que de



la costumbre y puede vencerla por tentativas reiteradas. La subordinación del yo impulsivo al yo consciente encuentra por lo demás un camino cierto en la observancia de la higiene psicofísica expuesta en el volumen precitado y cuyo efecto consiste en suavizar considerablemente los impulsos emocionales y sensoriales, así como a regularizar el pensamiento deliberado.

**Táctica de la autosugestión**

La autosugestión opone a la costumbre otra táctica. En vez de abordarla de frente, introduce en lo inconsciente las ideas, las representaciones contrarias a aquellas que han engendrado esa costumbre; determina un fenómeno de disociación mental progresiva de lo complejo reteniendo la misma dinámica de los impulsos incitadores.

**La convicción absoluta**

Para llegar a tal resultado, el primer cuidado del interesado será examinar con atención esta verdad: *Toda costumbre puede ser suprimida. Puedo desembarazarme por completo. Voy a lograrlo*, deberá decirse. Esta convicción, en razón de la ley de sugestibilidad, será poco a poco absoluta por efecto de la repetición. Lo inconsciente registrará la sugestión precedente, que hará desaparecer el penoso sentimiento de obligación, inevitable e irresistible, fruto de una gratuita creencia, de la que la experiencia, convenientemente dirigida, demuestra su inutilidad.

Las primeras sesiones de autosugestión sistemática se basarán, pues, en la afirmación formulada antes y en otras del mismo género: *Puedo desembarazarme de esa costumbre... Puedo proceder de otro modo... Esto va a cambiar... Gradualmente, el deseo que yo experimento de ceder disminuirá... A partir de este instante empiezo*

*a agotar su fuente, a disminuir su impulso, o volatilizarse su potencia... Puedo suprimir esta costumbre... Me abandona... Quedo libre de ella... Le soy extraño... Deja de tener dominio sobre mí..., etc.*

A tales afirmaciones se hará seguir las que corren en la misma incitación: *La satisfacción que experimento al ceder a la costumbre se reduce a alguna cosa insignificante... Va acompañada de una contrariedad inevitable... Ahora ya no me complazco en eso... No siento ningún deseo de ello... Lo que me tienta irresistiblemente es la abstención... Experimento una completa indiferencia por eso..., etc.* Después se «visualiza» esta última frase, viéndose mentalmente permanecer indiferente ante la ocasión o la tentación.

En fin, se sugiere por fórmulas o por imágenes la inversa de aquello que se pretende suprimir. Por ejemplo, un bebedor inveterado, acostumbrado a ingerir a diario cierto número de aperitivos o de espirituosos, se sugerirá: *No bebo... Soy sobrio...,* y se verá, con la imaginación, proseguir todas las ocupaciones y distracciones de la jornada sin ingurgitar nada que sea superfluo (1).

La evocación de las ventajas conseguidas al prescindir de tal costumbre: economía de tiempo y de dinero, salud, fuerza física e intelectual, éxito fácil, nuevas posibilidades en perspectiva, son otras tantas excelentes autosugestiones.

El conjunto de las maniobras precedentes pue-

**La indiferencia ante la ocasión o la tentación**

**Evocación de ventajas**

(1) Las bebidas llamadas aperitivos y el alcohol destilado, así como los licores son siempre inútiles y nocivos. El vino, beneficioso si se usa con moderación, necesita, para ser eliminado por completo, un trabajo muscular cotidiano.



**Fórmulas de autosugestión** de agruparse en una fórmula única de autosugestión, que puede y debe ser utilizada desde el principio al fin: *Otorgo toda mi atención a la importancia de anular lo más pronto posible la costumbre de tal exceso o de tal uso pernicioso... Sé que puedo librarme completa y rápidamente. La idea de seguir una conducta normal se impone en mí y me viene a la imaginación con frecuencia. Esa idea va a ser una realidad. El impulso será cada vez menos fuerte. Perderá su carácter tentador, que por otra parte no es más que una apariencia, porque, analizando bien el sentido de satisfacción que procura esa costumbre, me persuado de que esa satisfacción, muy discutible, se reemplazará con ventaja por la de evitar los inconvenientes inseparables de parecidos errores... Me siento indiferente a eso. Ya no me complacé... Va a serme difícil pensar en ello sin fastidio. En los instantes en que sufra la incitación diaria, me daré cuenta de que ya no ejerce dominio sobre mí y de que ya no me seduce. Después volverá, pero con más claridad aún pensaré en las ventajas que trae consigo la abstención. Esas ventajas trabajan mi imaginación. Mi pensamiento se adhiere a ellas cada vez más. Experimento una gran satisfacción en representármelas. ¡Perfectamente! Estoy cierto de obtenerlas. Dentro de poco seré dueño absoluto de mí mismo y me sentiré inaccesible a las solicitudes que no habré aprobado nunca plenamente. Mi subconsciente, según las leyes que conozco, me restituye en forma de impulsos las sugerencias que le doy. Espero, pues, experimentar un sentimiento de liberación, de entera posesión de mi personalidad.*



*Me represento ya con toda claridad mi nueva existencia expurgada de la costumbre en cuestión... Desde mi despertar hasta la hora próxima de acostarme, la jornada transcurrirá de acuerdo con lo que yo me sugiera... Y se prosiguen, en una especie de ensueño apacible y confiado, las representaciones, tan vivas como se sepan construir, de una jornada vivida normalmente.*

4. — LA IMPERTURBABILIDAD. LA CONFIANZA EN SÍ. LA SEGURIDAD. — *La impresionabilidad exagerada. — La emotividad. — Eliminación de los estados deprimentes: angustia, aprensión, miedo. — La calma y la sangre fría. — Osar. — Los pensamientos y los actos que exorcizan la timidez. — «Ninguna presencia me desconcierta.» — En público.*

**La impresio-  
nabilidad  
fuente  
de disgustos**

La impresionabilidad física y emocional constituye una fuente directa de disgustos y una seria traba a la quietud necesaria para proceder con plena eficiencia y usar con toda libertad las aptitudes, talentos y facultades que se poseen.

Hace al individuo tributario de los incidentes más vanos y le deja a merced de los hábiles y de los audaces que saben afectar el sistema nervioso y la imaginación de otro. Entre los calificativos característicos del imperio sobre uno mismo, la imperturbabilidad figura en primer término; más de un lector la habrá notado en el plan de modificación personal aconsejado al principio de este capítulo.

**Util autosu-  
gestión**

Para autosugestionarse útilmente a tal respecto, es preciso, después de haberse situado en el estado de pasividad psicofísica necesaria, empezar por dejar que la palabra «imperturbabilidad»

obsesione la imaginación; después, evóquese concretamente su significado. ¿Cómo se comporta una persona imperturbable? Ella no manifiesta ningún signo de disgusto, de agitación o de irritación cuando uno de los cinco sentidos se encuentra afectado. Si sus ojos encuentran una mirada dura, penetrante y conminatoria, la suya continúa apacible, tranquila. Un súbito espectáculo más o menos sorprendente o desagradable parece despertar apenas su interés. Los ruidos desagradables, un campanillazo brutal, la cerradura que rechina, el objeto que cae, y hasta una cercana detonación, no van seguidos en esa persona de un sobresalto. No experimenta el estremecimiento repulsivo que provocan, en determinados sujetos, sensaciones tales como la succión de un fruto o el contacto con una superficie rugosa. Los olores, por muy susceptibles que sean de afectar el olfato y por muy acentuados que sean, no producirán en esa persona otro efecto que el de separar lo que lo produce. En una palabra, ahorrándose una multitud de penosas perturbaciones, evita un desgaste de energía nerviosa y su equilibrio se beneficia con ello ampliamente.

Imaginaos así. Vivid las diversas circunstancias en que vuestra impresionabilidad física esté en juego y contemplaos tal como seríais si esa impresionabilidad se mostrara parecida a la del ejemplo precedente. Repetíos sin prisa muchas veces: *Estoy perfectamente tranquilo. Soy insensible a las impresiones sensoriales. Ellas no tienen efecto en mí... Su efecto es insignificante para incomodarme... Estoy en calma, tranquilo. Me encuen-*

Examen del  
propio "yo"



*tro perfectamente a gusto, y pase lo que pase continuará así.*

**La imaginación se afecta**

Sabido es cómo puede afectarse la imaginación al ser captada por el simulacro teatral de un drama. En tales casos, los corazones de hielo vuelven a encontrar sus sollozos, porque su sensibilidad no está combatida, como en la vida real, por las autosugestiones del egoísmo. A las personas muy impresionables, la misma facultad comunica trastornos más o menos graves, así que una circunstancia emocionante se produce en su presencia. Así, la idea o la vista de un accidente sangriento, de una intervención quirúrgica o hasta de una simple caída, de una ligera herida, puede determinar un síncope. Se cita (y nosotros examinaremos esto mismo bajo otros aspectos) el caso de robustos individuos aniquilados en algunos meses a consecuencia de su visita a un pariente, a un amigo gravemente enfermo. Se dice *que están heridos*. Los predispuestos a la epilepsia tienen a menudo su primera crisis asistiendo a la de un individuo atacado de esa enfermedad.

**Emotividad exagerada**

Por otra parte, la emotividad exagerada inspira con la más fútil ocasión temores penosos, aunque desprovistos de fundamento. También en este caso el imperio sobre sí mismo no es particularmente envidiable.

Después de haberse dado cuenta de lo que significa desde los puntos de vista precitados la imperturbabilidad, hay que entretenerse en imaginar en algunas escenas características la vida de un individuo capaz de conservar su sangre fría en presencia de eventualidades trágicas y sugerirse en seguida el deseo de parecersele. Por ejem-

plo: Tengo nervios de acero... Conservo mi entera lucidez de espíritu allí donde, antes, carecía de equilibrio psíquico... Me es indiferente hallarme en presencia de un accidente propio para inspirar horror. La vista de la sangre me parece cosa normal... y ¿qué más natural que la sangre, ese líquido en el seno del cual circula la vida en mi organismo?... Veo con calma toda escena trágica. El peligro me deja la plenitud de mis facultades... En su presencia... pienso exclusivamente en los medios de socorro, de defensa, en la intervención de que yo soy capaz para aportar auxilio y asistencia a los que parecen tener de ello necesidad.

Esas autosugestiones, como por lo demás las otras en general, procurarán con tanta mayor rapidez sus frutos cuanto menos se exponga el sujeto a las sugestiones contrarias y cuanto con más frecuencia se busquen las fuentes exteriores de pensamientos reconfortantes. En el cultivo de la imperturbabilidad, sobre todo, el ejemplo tiene gran importancia. En tanto que no se posea íntegramente el dominio de sí mismo, húyase resueltamente de la compañía de personas impresionables o temerosas en exceso; procúrese el trato con fuertes individualidades en las que la sangre fría, el valor, la calma y la abnegación están probados en caso de peligro. El espectáculo de la intrepidez hace aguerrido.

La depresión nerviosa consecutiva a un estado general asténico, la frecuentación de mentalidades mórbidas y, a menudo, también la primera educación demasiado imperiosa, demasiado dura, demasiado brutal, crean una predisposición a la

**Cultivo de la  
impertur-  
babilidad**

**Predisposi-  
ción a la  
angustia**



angustia, a la aprensión, al temor sin motivos suficientes y hasta sin ningún motivo. Un niño educado bajo el régimen del terror, de la amenaza, dominado por la idea de que él no sabrá escapar a la mediocridad, conserva durante toda su existencia un estado de pusilanimidad debida a que sus nervios, mantenidos durante muchos años en una especie de constricción temerosa, pierden la aptitud de distenderse, de reposar por completo, de estabilizar su equilibrio.

**Resultados de  
la angustia**

El resultado de semejante estado es deplorable: impresionable, desconcertado por la menor oposición, el individuo viene a ser una víctima pasiva de los audaces y de los violentos. Siempre ansioso, siempre maltratado, siempre explotado, se cree de tal modo condenado a una suerte lamentable, que ni siquiera intenta escapar a ella.

Sin cesar inclinado a todos los géneros de inquietudes, la del mañana, la de su salud, la de no tener éxito, las de innumerables disgustos que le vienen a la imaginación y de una cantidad de desdichas que, como dice bien Durville, no habrá tiempo para que le alcancen, disgrega sus potencialidades y se sugiere de continuo lo que teme.

**Transformación de estado**

La autosugestión—que ha creado involuntariamente ese estado — le transformará deliberadamente. El interesado hará uso de ella en la forma ya indicada, es decir, que, luego de haberse puesto en un estado conveniente, se repetirá algunas afirmaciones análogas a las siguientes: *Estoy calmado, tranquilo, sin temor... Tengo confianza en mí mismo... Cada día me encuentro más fuerte, más impasible. Mi equilibrio, mi bienestar interior se sostiene pase lo que pase...*



Tengo arrestos, me siento seguro de mí... Pienso constantemente en llevar a buen fin mis proyectos y llegaré..., etc. Imaginándose haber llegado a ser otro hombre, se verá transformado, experimentando sin cesar un sentimiento indefinible de tranquilidad confiada. Se verá proceder con decisión y abordar la dificultad sin inquietud... Gustará por anticipado de las satisfacciones reservadas a los hombres de sangre fría, emprendedores, enérgicos, activos, luchadores, que piensan con entera posesión de sí y útilmente allí donde otros se agitan o se inmovilizan en una aprensión angustiosa.

Al principio del tratamiento, si durante la jornada se siente uno solicitado por una emoción deprimente, se encontrará en la autosugestión combinada con la respiración profunda un mágico reconfortante. En semejante momento, después de haber distendido sus músculos y cerrado los ojos a fin de penetrar en sí mismo, respírese muy profundamente sin prisa ni esfuerzo. Dilátase primero la parte inferior del parénquima pulmonar, después los costados, después la parte superior, repitiéndose mentalmente tan rápido como sea posible: *Perfectamente en calma, perfectamente en calma, etc., etc.*, o bien: *Yo conservo por entero mi equilibrio; yo conservo por entero mi equilibrio, etc.* En tanto que se expela el aire inspirado, luego de haberle mantenido algunos segundos distendiendo un poco la región abdominal, sugerirse: *Eso ha pasado: va cada vez mejor. Eso ha pasado: va cada vez mejor, etcétera.* Repítase todo el procedimiento muchas veces. La rapidez con que se repiten las fórmulas,

**Respiración  
profunda en la  
autosugestión**

sin intervalo alguno entre una y la siguiente, impide a las ideas parásitas o negativas deslizarse en el campo del pensamiento. Cada palabra autosugerida es comparable a una gota de agua: lanzad una serie ininterrumpida de ellas hasta que la superficie de vuestro inconsciente quede por entero recubierta.

**Evasión en el subconsciente** Por otra parte, el fastidio, el malestar mental, la ansiedad en todas sus formas, se evaden en un subconsciente que se llena, mediante la autosugestión diaria, de pensamientos de actividad, de energía, de iniciativa, de progreso, etc., como ha sido aconsejado en el párrafo 2 del presente capítulo.

**Iniciativa y audacia necesarias** La iniciativa y la audacia, por poco comunes que sean, continúan siendo absolutamente normales e indispensables para sacar partido integralmente de las facultades y conocimientos que se poseen. La primera de esas dos calificaciones fecunda las posibilidades en germen en el individuo y permite así a este último un máximo de esfuerzo útil, de desarrollo cerebral y también de satisfacción íntima. El hombre nota que vive más intensamente desde que llega a ser creador o animador, cuando se ingenia para realizar sus propias concepciones. Los que siguen bajo la dirección de otro una ruta trazada por completo, no dan a las cumbres de su inteligencia la ocasión de ejercitarse. Buen número de los que se autosugestionan, seres excepcionales, pueden trazarse un camino personal y seguir una carrera en la que sean su maestro. A cada instante se ve el ejemplo del éxito de individuos muy ordinarios en cuanto a sutileza, pero que han sabido tomar



una iniciativa cualquiera, salir de la rutina, osar.

En tanto que uno se imagina que *no puede*, que carece de capacidad, que corre un riesgo considerable, quedarán sofocadas las más brillantes aptitudes. Al contrario, un individuo realmente mediocre, pero animado por una completa confianza en sí mismo, logrará el éxito. Y lo logrará porque, buscando, esforzándose en poner en ejecución sus pensamientos, adquirirá, después de algunos tanteos, un rudimento de las calificaciones que le son necesarias. Lo logrará porque precisamente a causa de su confianza inquebrantable, el fracaso, que abatiría a otros, dejará intactas sus disposiciones emprendedoras. Aprovechándose de la experiencia adquirida, volverá de nuevo a la tarea y, podéis estar de ello seguros, ese hombre llegará al éxito al fin mucho mejor y con más rapidez que lo que se hubiera supuesto.

**Éxito**

Para llegar a ser capaces de osar, empezad por *dudar de la duda*. Bajo el aspecto de una prudencia bienhechora, otros buscan la manera de inspiraros su convicción dubitativa respecto a aquello que podréis hacer.

**Capacidad**

Y vosotros mismos, ¿no dudaríais de lo bien fundado de sus augurios? ¿Os dejaríais sugestionar apaciblemente? No escuchéis sin prevención los consejos de otro y continuad procurando la extensión y la firmeza de vuestra audacia. Observad y analizad a los que poseen esa inestimable cualidad. Cada noche procuraos una larga serie de sugerencias: vivid imaginariamente en la piel del hombre audaz en que bien pronto vais a transformaros. Repetíos: *Yo decido por*

**Dudas**



*propia iniciativa... Puedo y quiero... Siento una robusta confianza en mí que crece cada día... Lo que tengo la intención de emprender es posible... Tranquila, lúcidamente, pero también con resolución, voy a entablar la acción proyectada. Estoy lleno de energía... Es fácil atreverse... Tan sólo la idea errónea de una dificultad invencible ata la audacia... Sé que puedo... Tengo calma, sangre fría... Soy intrépido.*

Cuando la ocasión se presente, y hasta buscándola, tomad animosamente una iniciativa, llevad a cabo un acto pidiendo cualquier decisión. En el momento de ensayar convocad la sugestión: *Puedo y quiero.*

**Confianza  
en sí**

Si se trata para vosotros de emprender un asunto importante, sin desconocer las dificultades, decíos que podéis elevar vuestro ingenio a la altura de aquéllas y que adquiriréis la costumbre de luchar con ellas. En cuanto a los riesgos, no los exageréis, y sobre todo negaos a concebir que pueden tener un efecto profundo o definitivo sobre vosotros.

**Otorgamiento de importancia a la eventualidad**

Somos nosotros mismos los que damos a la mayor parte de las eventualidades su importancia. Aparte de algunas necesidades vitales que siempre se llega a satisfacer (a menos, sin embargo, de dejarse invadir por la convicción de que debe sucumbirse), lo demás no tiene sobre vosotros otra acción que la toma factible de las sugestionamientos con que habéis amasado vuestro inconsciente. Entre la condición respectiva de dos hombres, uno y otro provistos de una salud física satisfactoria, de un equilibrio mental correspondiente y de un perfecto dominio de sí mismo,

no se sabrían ver grandes diferencias. También el individuo de carácter fuerte no ve el peligro bajo el mismo ángulo que el hombre accesible a la idea de temor. La posibilidad de una pérdida más o menos pesada, de un cambio de situación, de un período materialmente difícil, le deja casi indiferente, no porque no aprecie las alegrías del mundo, sino porque está convencido de que las pruebas a que su actividad pueda someterle son pasajeras y que al fin triunfará.

Si las autosugestiones del orgullo favorecen la audacia, las de la vanidad con frecuencia le ponen trabas. ¿Cómo pensar de una manera recta, clara, animada, seguir libremente su inspiración y lanzarse por el camino del esfuerzo personal reservando para las dificultades reales todo su vigor moral, si se deja esparcir éste por la incesante preocupación del efecto que se produce, de la aprobación de otro, de la conformidad de nuestra iniciativa a tal prejuicio o a tal costumbre? La educación — o por lo menos su forma más extendida — al mismo tiempo que sugiere el temor a separarse de una vía determinada — «de emociones reducidas», según la frase de Péladan — inspira a cada cual el deseo de sostener una cierta apariencia y de tener en cuenta lo que los otros piensan respecto a él.

**Trabas de la  
vanidad**

Reeducad vuestro subconsciente. Daos cuenta de que desde el momento en que no os inquietéis por el qué dirán, las reflexiones emitidas acerca de vuestra actitud, de vuestras decisiones, de vuestros actos, no tendrán la más mínima importancia. Conformaos con principios elevados, sanos, fecundos; desarrollad vuestra superioridad

**Reeducación  
del subcon-  
sciente**



personal, concebid el plan general de vuestra carrera y poneos en marcha hacia el objetivo. Así lograréis encaminaros de conformidad con los grandes modelos humanos. No dejaréis el acceso a vuestro espíritu más que a pensamientos sanos, estimulantes, creadores, sin conceder la menor atención a los incidentes cotidianos, sin condescender a adoptar la máscara que se requiere de aquellos que buscan la aprobación de los demás.

**Afirmación del asentimiento** Meditando acerca de estas nociones, vuestro asentimiento se afirmará. Os diréis que en suma tenéis derecho a la libertad interior, que vuestra aprobación será en lo sucesivo la única que os importará, que seréis «vosotros mismos» en todos los momentos y en toda ocasión.

**Base para la autosugestión** Al sugestionaros, basaos sobre las consideraciones precedentes y sobre todas aquellas de tal naturaleza que puedan haceros refractarios a las contrasugestiones de otros. El hombre que busca determinarse observará siempre una coalición inconscientemente formada por individuos, muchos de ellos desconocidos, para deprimir sus impulsos. El mundo abunda en personas que permanecen cerebralmente en la infancia, hasta el punto de perder su tiempo discutiendo acerca del carácter juicioso o erróneo de los actos de sus semejantes en vez de buscar los medios de mejorar su propia suerte. Así que ven manifestarse a su alrededor una tendencia a un plan de vida superior, experimentan un despecho inconfesado ante la idea de que alguno no compartirá acaso muy pronto su vulgar condición. Movidos por una vanidad que les impulsa a conciliar la convicción gratuita de su valía con el hecho de permanecer aferra-



dos a una vida mediocre, traducen su estado de ánimo en toda clase de reflexiones conducentes a lo precario de las tentativas que se les deja prever.

Toda opinión de persona autorizada y calificada merece atención y un examen serio. Porque aquel que ha logrado el éxito no desanima jamás la iniciativa naciente: la estimula y la aclara.

**Examen de la  
opinión ajena**

Osar ir hacia o contra las ideas comunes se impone por otra parte por pura lógica a quien busca un resultado excepcional, porque la justa medida y el sentido de las realidades no caracterizan verdaderamente a la inmensa mayoría de los seres humanos.

La circunspección debe escrutar el camino y no impedirlo. La exacta apreciación de los medios debe graduar el esfuerzo, no paralizarlo. La adhesión en principio a la oportunidad de la audacia, tiende a instaurar ésta poco a poco. Ya hemos visto en la parte teórica cómo forja elementos la idea de una aptitud. Seríais pusilánimes en extremo si no os sintierais capaces de osar en el momento que desearais hallaros dotados de uno de esos caracteres en los que la audacia es cosa acostumbrada, tan natural como el movimiento; autosugestionados ya eficazmente desde aquel instante, modificaos siquiera de un modo insensible, y llegará un día en que os sorprenderéis al comprobar en vosotros una transformación manifiesta.

**De la circuns-  
pección**

El uso del método de impregnación de lo subconsciente, que ya conocéis desde el último capítulo, activará vuestra transformación, la cual no

**Impregnación  
de lo  
subconsciente**

puede traer consigo más que una desviación ventajosa de esa línea proyectada frente a vosotros y que figura vuestro destino.

**Volatiliza-  
ción de la  
timidez**

Así como la luz expulsa las sombras, los pensamientos firmes volatilizan la timidez, porque despiertan y desarrollan las calificaciones constitutivas de la confianza. La persona tímida puede pues decirse precisamente: *Tengo confianza; ella va a ponerse de manifiesto*, y autosugestionarse desarrollando mentalmente tal afirmación. Haciendo esto, evoca pura y simplemente virtuales que están verdaderamente en sí mismo, las ejerce, las estimula. Bien pronto germinan y dan sus frutos.

*«Conservo en presencia de lo que sea una tranquilidad perfecta. Cualquiera que sea la actitud de las personas con quienes trato, me siento completamente tranquilo. Las observo apaciblemente.»*

*«Hablo con facilidad, sin prisas ni vacilaciones, con intención de influir sobre mi interlocutor. Sus palabras, sus gestos, sus miradas me dejan impertérrito. Experimento una impresión de fuerza, de energía, de dominio de mí mismo. Soy un modelo de tranquilidad. Tengo un aplomo imperturbable. Estoy seguro de que me encontraría tan seguro de mí delante de un personaje de importancia como ante los humildes. Nada me desconcierta.»*

**Repetición de  
sugestiones**

Esas sugerencias, repetidas mentalmente, o en alta voz, serán seguidas de una serie de figuraciones de acuerdo con ellas. El interesado se verá actuar y hablar como si efectivamente poseyera la más indefectible tranquilidad. Se encuentra



una ayuda eficaz en la respiración profunda, que previene y disipa la opresión característica de los desórdenes emocionales, esa opresión particularmente sensible a nivel del epigastrio y por la aceleración que trae consigo de los latidos del corazón. De pie, ante un espejo, y manteniendo fija la mirada exactamente en el punto medio de la línea trazada entre las comisuras internas de los ojos, el experimentador llenará ampliamente sus pulmones de aire que proceda libremente del exterior por una imposta abierta, repitiendo con rapidez, muchas veces seguidas: *Tengo energía, tranquilidad y aplomo*. Una veintena de respiraciones profundas así repetidas cada día, tonificará positivamente la parte moral y el físico.

En vísperas de una entrevista con un personaje, a la influencia del cual quiera uno sujetarse a fin de no experimentar ningún azoramiento en su presencia, se puede hacer uso de una forma especial de autosugestión consistente en figurarse vivir el instante para el que hay que prepararse. En una semiobscuridad que favorecerá la especie de alucinación necesaria, se representa la próxima escena. En alta voz y en el tono más determinado que sea posible, se empieza la exposición del punto de vista que se deba sostener, respondiendo a las interrupciones, a las contradicciones, a las objeciones que se prevean. Con los ojos fijos en los del imaginario personaje, o más exactamente, entre sus dos ojos, se tratará de representarse su fisonomía, su voz, su actitud, se le replica, se prodigan con firme calma los argumentos, las consideraciones que puedan influir en su juicio. Ese procedimiento, sobre todo

**Forma especial de autosugestión**



si se repite muchos días por anticipado, da extraordinarios resultados.

**De la mirada** Uno de los elementos más importantes de la confianza es la tranquila animación de la mirada. De hecho, cada cual puede llegar a sostener la fijeza de los ojos más expresivos y a saber tener bajo su mirada los de las personas con quienes habla. Para acostumbrarse a ello, es preciso imaginarse, autosugestionarse que puede hacerse y vivir con la imaginación escenas en las que esto sea llevado a cabo. Prácticamente, se hacen ensayos cada vez más prolongados. Ese cultivo de la mirada exorciza la timidez. Después de algunas tentativas se encontrará uno sorprendido por los progresos realizados.

Lo que muchos experimentan en la vida privada, esa temerosa inhibición, esa perturbación de la actitud y de la palabra, esa bancarrota del pensamiento, otros, dotados de cierta tranquilidad psicológica, la experimentan en público.

**Miedo al público** No faltan artistas a los que la costumbre de la escena no ha bastado para librarles del miedo a exhibirse en público, aun cuando por la costumbre llegan a procurarse la apariencia de una serenidad que están muy lejos de sentir, y si dominan no sin trabajo sus medios vocales, no pueden evitar que su corazón acelere sus movimientos, que su epigastrio se contraiga, que se estremezca su epidermis, ni substraerse a una alteración psíquica más o menos considerable a un trastorno caracterizado por una semiinconsciencia.

Y es que su imaginación, afectada en exceso por el temor desde los comienzos de su actuación

artística, renueva, según la ley de automatismo, el desorden causado por la impresión inicial. Como en la costumbre, la voluntad lucha con armas desiguales cuando busca imponerse al miedo. Síguese una noción de impotencia, de descorazonamiento, una convicción cada vez más arraigada de que nada puede hacer. Y aun cuando se resigne, no ha de ser sin haber ensayado diversos remedios más o menos empíricos que no tendrán éxito si, al utilizarlos, no se tiene esa absoluta confianza creadora de la atención expectante de la curación.

Se concibe que si la idea de una emoción sugiere la intranquilidad, la idea de una ausencia de emoción vuelve a traer la calma. Así, en la curación del miedo, conviene inundar lo inconsciente de fórmulas y de imágenes expresando la tranquilidad, el equilibrio y la impresión de bienestar normal que se quisiera tener en público.

El miedo se elimina por la práctica constante de la autosugestión. Un comediante, un músico, un orador vivirán en el pensamiento el ejercicio en público de su profesión respectiva, sosteniendo la idea de que no se sienten en modo alguno impresionados, por lo menos desagradablemente, y que por el contrario experimentan un placer en hacerse oír y que todo en ellos les está sometido por completo en tales momentos. Con la imaginación asistirán a su propio trabajo, repitiéndose en tanto mentalmente: *Estoy perfectamente tranquilo, estoy perfectamente tranquilo, etc.*

Lo inconsciente da un respingo a veces contra esas afirmaciones, a las que responde a su manera

**Intranquilidad y calma**

**Eliminación del miedo**



provocando el recuerdo de momentos penosos, denegaciones o una duda inhibitoria acerca de la eficacia de la autosugestión.

**Intervención  
de la  
voluntad**

Esa reacción no resiste a muchas sesiones. Ahí es donde precisamente debe intervenir la voluntad, para asegurar la continuación del tratamiento y para que sea proseguido a pesar de las resistencias de lo inconsciente.

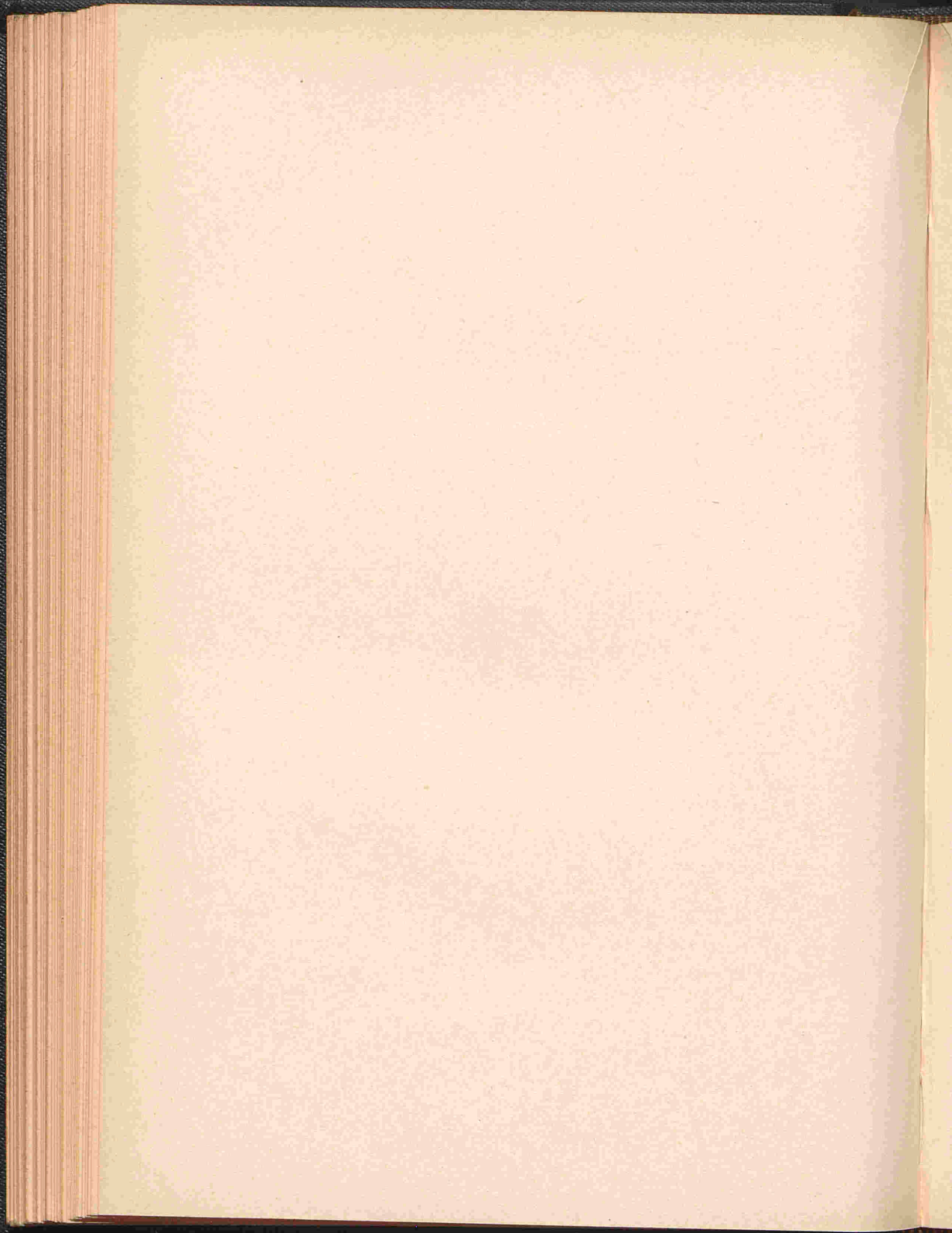
Jamás, cuando se trate de vencer una costumbre, de cultivar la confianza en sí, la seguridad o la plena posesión de la calma en público, hay que detenerse a la idea de la posibilidad de un resultado nulo o de un éxito incompleto. El recuerdo de infructuosos ensayos, de tentativas abortadas, no debe desanimar a nadie. Que se haya emprendido y abandonado sucesivamente diez veces la tarea sin obtener satisfacción, no quiere decir que tales ensayos y tentativas hayan sido en vano: han dejado su huella. Dedicándose a frecuentes autosugestiones, los menos bien dotados llegarán a asombrar a los otros. Una corta fórmula: *Me gusta aparecer en público y ante él me encuentro bien*, repetida veinte o treinta veces cada día, ha dado maravillosos resultados en un caso seguido por mí y en el cual todo había obtenido mejoras insignificantes.

**Imperio sobre sí mismo**

La idea refleja introducida y mantenida en lo inconsciente llega siempre a instaurar los diferentes aspectos del imperio sobre sí mismo.



LA AUTOSUGESTION THERAPÉUTICA



1. — SU PAPEL PREVENTIVO. — *La impresionabilidad. — La idea de salud. — La autoinspección. — La actitud mental en caso de amenaza, depresiones o ligeros síntomas. — Los malestares.*

La eficacia de la terapéutica sugestiva está muy bien establecida para que en este libro esencialmente práctico me extienda sobre su historia y sus teorías y sobre las innumerables curaciones que ha obtenido. Sus bases han sido por lo demás suficientemente expuestas en los dos primeros capítulos, de los cuales se desprende la conclusión que aquí importa, esto es, que lo inconsciente, regulador de la vida vegetativa, reacciona automáticamente sobre el organismo de una manera beneficiosa o nefasta, a medida de los pensamientos armónicos o disonantes que se suceden en el espíritu. Cuanto más fuertemente nos impresiona una imagen, más pronto y más intensa se sigue su limitación interna; cuanto con más frecuencia y más largamente la sostenemos, más profundos y duraderos serán sus efectos. Impresionada de cierta manera, la imaginación hace vacilar un todopoderoso mecanismo del que el

La eficacia de  
la terapéuti-  
ca sugestiva



trabajo, obscuro pero preciso, corresponde exactamente a la representación generatriz. De ese modo, esa facultad desempeña un papel considerable en la génesis de las enfermedades. Todo el mundo sabe qué trastornos, qué perturbaciones, a veces mortales, puede traer consigo una emoción penosa y violenta: síncope, ictericia, afecciones convulsivas del sistema nervioso, parálisis, hemorragias cerebrales. Esas evidentes manifestaciones de la solidaridad psicofísica, carecen no obstante de los caracteres de un informe preciso, y es que resultan de un *choc* en el que el elemento emocional afectivo predomina sobre el elemento representativo. Pero que una persona haya sido muy afectada, aun en un pasado lejano, por todas las imágenes de los pormenores referentes a un estado patológico bien definido, por ejemplo, la tisis pulmonar largamente observada en un amigo o un pariente; el simple temor de verse un día aquejado del mismo mal, si llega a ser obsesivo y ocupa con frecuencia la imaginación, predominando sobre las ideas defensivas, cumplirá sordamente su obra y perpetrará las disposiciones mórbidas que harán del sujeto un terreno propicio para los agentes microbianos del aparato respiratorio.

**Del miedo a la enfermedad**

Temer una enfermedad predispone a interpretar falsamente, a exagerar y por eso mismo a amplificar las sensaciones dudosas que insignificantes reacciones internas pueden llevar consigo. Deteniéndose en ellas, se las desarrolla, se sugiere la agravación. Repetirse frecuentemente que la salud depende de causas que no podemos comprender, que constituye una seguridad iluso-

ria, que jamás se puede asegurar un día cómo será al siguiente, supone la representación repetida de una ruptura de equilibrio tanto más imaginable cuanto que se experimenta realmente en grados más manifiestos. Y a la primera ocasión, la autosugestión mórbida, con su cortejo de evocaciones deprimentes, con el apoyo de la convocatoria de los múltiples estados de alma característicos de la enfermedad, se apodera de la moral, aniquila la energía, desarregla el funcionamiento vascular, intoxica la sangre y las secreciones. A menos de que se produzca una derivación propicia o una reacción inesperada, se declara la enfermedad.

Preventivamente se ve qué importancia presenta la obtención, preconizada en el capítulo precedente, del imperio de sí mismo y, en particular, la reeducación de la impresionabilidad. Tener ya una cierta costumbre de introducir en el subconsciente ideas e impulsos deliberados de dirigir así en amplia medida su automatismo, se acompaña de un sentimiento de autoridad confiada, de potencia interior que reacciona en sí mismo contra la invasión de las malas impresiones ocasionales.

Para afirmar la salud es bastante querer. Primeramente, cuando una circunstancia hace volver ese orden de ideas, es necesario decirse: *Estoy cada vez más robusto, me siento en pleno equilibrio. ¿En qué consiste éste? En un funcionamiento orgánico perfecto. Estoy en calma, tranquilo, lleno de sangre fría y dueño de mí mismo. Tengo nervios de acero. Pase lo que pase, ellos continúan impasibles. Duermo cada noche nor-*

**Reeducación  
de la impresionabilidad**

**Para afirmar  
la salud**



*malmente y me despierto muy reposado, animado de un deseo de actividad que hace de mi tarea cotidiana una satisfacción continua. Las variaciones de temperatura ejercen buen efecto en mí. Respiro libremente. Gracias a mi perfecta circulación, mis tejidos, convenientemente nutridos, se mantienen a una temperatura agradable. Experiencia un bienestar cotidiano. Tengo apetito, como con gusto y mi digestión se efectúa tan fácilmente que pasa inadvertida. Mis funciones eliminadoras son regulares. Tengo el cerebro lúcido, una gran claridad de espíritu y gano cada día en vigor intelectual y físico. Estoy cada vez más fuerte y resistente.*

**Repetición de  
la fórmula  
anterior**

En seguida, la fórmula precedente o cualquier otra del mismo género deberá ser repetida muchas veces en ese estado de distensión muscular y cerebral en que la pasividad de las facultades objetivas deja, como en la hipnosis, el predominio a la actividad subconsciente. A las ideas así sugeridas se dejará suceder las expectativas agradables en cuanto al gozoso ejercicio de su profesión, a los asuntos que se tiene la esperanza de llevar a buen fin, a las obras en las que se coopera, a las distracciones favoritas, en una palabra, a todas las satisfacciones abiertas a una perfecta salud, al optimismo inseparable de un bello equilibrio vital.

**Los pensa-  
mientos y la  
salud**

Los pensamientos habituales, por su inevitable repercusión orgánica, figuran entre los elementos favorables o desfavorables a la salud. La tristeza, la desconfianza, el temor, los celos, las ideas de odio, de venganza y, sobre todo, el pesimismo desesperado, si rodean casi de continuo



el espíritu y predominan en los estados de alma acostumbrados, desorganizan con desoladora implacabilidad. La cólera, que deja a lo inconsciente en delirio gobernar siempre fastidiosamente la palabra y los actos, sacude de un modo peligroso y deprime tanto más cuanto más energía ha derrochado en su violencia. Todo eso proviene de directivas defectuosas, mientras que el dominio de sí mismo, siempre posible a quien alimenta el deseo de poseerlo, estabiliza la actitud mental a pesar de las dificultades y contrariedades. Al hacer uso de autosugestiones afirmativas para reemplazar los pensamientos desorganizadores por otros, recurrimos a sugerencias razonadas. Recordemos que la cólera trae una desventaja, en tanto que conservando su lucidez el juicio sabría anular o paliar la causa de esa irritación. Busquemos un derivativo, de acuerdo con nuestro ideal, a nuestras concepciones filosóficas, en los momentos de inevitables tristezas. Unamos al espíritu crítico la desconfianza y el resentimiento, una inteligente perspicacia, y llegaremos a la indulgencia benévola. Consideremos el descontento y el obstáculo como los postes indicadores de la dirección que debemos dar a nuestros esfuerzos. Repudiemos la envidia, esa confesión de impotencia, y en vez de codiciar las ventajas que parecen privativas a cada uno, tratemos de desarrollar las facultades y las aptitudes que nos permitirán obtener la mayor parte posible de esas ventajas.

Son los pensamientos optimistas y positivos los que conviene retener, contemplar y desarrollar. Aparte de su valor estimulante en el trabajo y los negocios, previenen todo desorden psíquico y

**Retención de  
pensamientos  
optimistas**

físico. Nada los facilita mejor que un objeto bien definido y un plan de existencia seriamente elaborado para llegar con los años al éxito, después de muchos estados progresivos que se procurará alcanzar sucesivamente. Se evita así pensar y vivir con esa incoherencia madre de todos los desórdenes.

**La autosugestión remedio a ciertos males**

El individuo dominado a su pesar por una depresión, sorprendido por una enfermedad, por un dolor, posee en la autosugestión un remedio inmediato. Lo mejor sería oponer en seguida una sesión metódica de veinte o treinta minutos. Mas en medio de las ocupaciones, puede faltar el tiempo para ello. Entonces, distendiendo los nervios y los músculos, cerrando los ojos para favorecer la concentración del espíritu, basta con recurrir a una corta fórmula y repetirla muy de prisa veinte, cuarenta, cien veces: *Mis fuerzas aumentan, o esto pasa,, me hallo en perfecto bienestar;* en pocas palabras, una idea sencilla cuya repetición se impondrá a lo inconsciente.



2. — LOS ESTADOS AGUDOS. — *La enfermedad, el enfermo y el médico. — Ayudad a la reacción orgánica. — La espera. — El sueño. — Actúad sobre vuestro inconsciente. — Hablad a vuestros órganos. — Las crisis. — Pensad en la vida.*

Me dirijo ahora al enfermo presa de síntomas agudos, de vivos sufrimientos, de un aniquilamiento más o menos completo. Voy hasta a suponer que ha sido brutalmente vencido y que espera ansioso la visita del médico sintiéndose verdaderamente enfermo. El discípulo de Esculapio, retenido por otros quehaceres, acudirá tan sólo al cabo de muchas horas. ¿Cuál será su veredicto? Y hasta entonces, ¿qué hacer? Los que le rodean comparten la inquietud del paciente, pero ninguno de ellos posee los conocimientos y la autoridad necesarios para intervenir útilmente. Todos se apretujan alrededor del lecho del enfermo. Éste ve rostros ansiosos, se trata de saber hasta qué punto es grave su estado y con frecuencia se le pregunta qué es lo que siente.

«¡Mientras no sea esto!» «¡Pues yo tengo miedo de que sea lo otro!» «¡Y el doctor no viene!» Las reflexiones de ese género se suceden como para subrayar las sensaciones del pa-

**La autosugestión en caso de enfermedad**



ciente, para significarle claramente que está en peligro.

**Obsesión** Por otra parte, de minuto en minuto, aumenta su sufrimiento y, por poco impresionable que sea, amenazadoras imágenes no tardan en obsesionarle. Piensa en alguna persona muerta algunos días después de los comienzos de una afección semejante e imprevista, en un pariente desaparecido en la edad que él tiene en aquellos momentos. ¿No murieron también bruscamente a aquella edad otros muchos miembros de su familia? La posibilidad de un resultado fatal y de sus consecuencias se perfila entonces como un horizonte sombrío, del que en vano trata de apartarse.

**Qué es la enfermedad**

Una idea, una sola idea, debe, sin embargo, bastar para tranquilizarle en tanto espera el diagnóstico del médico. Tal idea hela aquí, formalmente afirmada por la misma Patología: *La enfermedad — cualquiera que ella sea — consiste siempre en un esfuerzo del organismo para eliminar una intoxicación adquirida o un desorden funcional; en tanto que no se pongan obstáculos a ese esfuerzo, aquél tiende por sí mismo a volver a su estado normal.* Así, de estar enfermos, antes ya de haber visto al doctor, que definirá la forma de la evolución fisiológica que padecéis, y de haber recibido de él las indicaciones necesarias para esa evolución, recordad que *estáis provistos de una función esencial activamente ocupada en restablecer vuestro equilibrio momentáneamente roto.* El invisible organizador que construye en la vida fetal todos los tejidos del cuerpo y limita su estructura, que preside en se-

guida el conjunto de los complejos fenómenos necesarios a la vida, moviliza en un instante sus fuerzas y su inteligencia desde el momento en que una acumulación de toxinas o un desarreglo accidental (las consecuencias de un brusco enfriamiento, por ejemplo), amenazan las funciones esenciales. Todos los síntomas que experimentáis son testimonio de la actividad de su potencia medicadora. Si vuestras fuerzas son substraídas un momento, es que las utiliza en el trabajo interno indispensable a vuestra defensa. El dolor que experimentáis proviene de una genial compensación de la atonía de uno de vuestros órganos por la sobreactividad de otro o de alguna reacción orgánica.

No digáis, pues, «yo estoy enfermo», o, si lo decís, que equivalga a *estoy a punto de curarme*.

¡Divertida paradoja! Hay una enfermedad por lo menos de la que no se cura: la última.

Normalmente, no hay ni primera ni última enfermedad. El hombre debe morir a una edad avanzada, extinguirse dulcemente sin temor, sin dolor. En tanto que un organismo elabora fuerzas, éstas se emplean automáticamente en sostener la integridad del mecanismo funcional, sobre todo cuando de los excesos de la insuficiencia de higiene o de cualquier accidente resulta esa crisis reaccional que se denomina enfermedad.

Si vuestro subconsciente, director de ese esfuerzo interno, se enloquece y se hipnotiza en negros cuadros, si se deja ganar por el terror, si desespera de cumplir su obra, entonces, *pero sólo entonces*, empieza el peligro.

En vez de entorpecer esa delicada tarea de des-

**Las fuerzas en  
la integridad  
del mecanismo  
funcional**

**Comienzo del  
peligro**



parramar sus fuerzas, *tratad antes que todo de calmarlo* y de darle ánimos por medio de ideas favorables a su acción, dadle un impulso, una orientación.

**Tranquilidad** *Antes que todo importa la tranquilidad.* Rogad, pues, a los que os rodean que os dejen en paz, conservando tan sólo cerca de vosotros, si lo juzgáis útil, una persona silenciosa y prudente, y en tanto lleguen las órdenes del doctor, después de haber aplicado las nociones de medicina de urgencia que todo el mundo deberá poseer, tratad de adormeceros. Sin esfuerzo de voluntad, sin la menor tensión de espíritu, dejad errar vuestra imaginación sobre representaciones del sueño. Pensad que éste deja a la vida vegetativa la entera disponibilidad de la energía física y psíquica. Aun cuando la fiebre o el dolor no dejen que se produzca la distensión completa, repetíos: *calma, tranquilo, sueño, inmóvil, músculos relajados, nervios distendidos*, etc. Seguirá a esto un sopor beneficioso.

**Conveniencia de las sesiones completas** Si tenéis la costumbre de autosugestionaros y vuestros trastornos os dejan bastante dominio de vuestros pensamientos, tratad de hacer, mejor aún, llevad a cabo una sesión completa de autosugestión. Para empezar procuraos pacientemente el estado de semihipnosis descrito al principio de la parte práctica y después repetíos mentalmente: *Empiezo a mejorar mi condición presente. Estoy a punto de curar y voy a conseguirlo con rapidez. En mí se persiguen las reacciones que van a restablecer plenamente mi salud. Voy a dormirme profundamente a fin de dejar a mi subconsciente que trabaje con utilidad. En tanto*



*duerma, de hora en hora, mi salud se afirmará. Tengo una excelente constitución que no pide más que mejorar de continuo. Cada segundo aumento mis energías y me acerca al perfecto bienestar. Me represento la sensación que experimento cuando me encuentro bien. Ella caracteriza la salud. La salud, el bienestar. Tales son los dos pensamientos que deben dejarse reflejar en lo inconsciente al abandonarse al sueño.*

Si se sufre especialmente de una región cualquiera, la aplicación de la mano acompañada de la autosugestión repetida: *esto se disipa, esto se disipa*, etcétera, actuará como un verdadero anestésico. En caso de necesidad, recúrrase a la ayuda de una persona un poco al corriente de este método, que dará sugerencias a las que se procurará adherirse sin reserva. Se puede también hablar de un modo directo al órgano doloroso invitándole dulce y largamente a que se calme, a que sea insensible. Es este un medio excelente de sostener la idea de curación.

**Aplicación de la mano como verdadero anestésico**

Ciertos especialistas invitan al enfermo deseoso de autotratarse a desviar en absoluto su atención de los síntomas que experimenta, del proceso exacto de su estado, para no pensar más que en la curación o mejor aun en la salud. En mi opinión, no habría inconveniente alguno en autosugestionarse en detalle desde el momento en que se interprete correctamente esos trastornos, lo que hace suponer conocimientos bastante precisos de fisiología patológica. El que se da cuenta exacta de lo que pasa en sí mismo, tratará de imprimir a su subconsciente, por medio de sugerencias pre-

**Desviación de la atención**

cisas, una serie de impulsos tendientes a dirigir de *a* a *z* la evolución de la enfermedad.

Siguiendo los progresos de cada día, llegará a tomar interés en su caso y, lejos de asustarse por las alternativas de más y menos bien, de las altas y bajas de temperatura, las considerará como fenómenos esperados, normales, como signos de los esfuerzos y de los descansos sucesivos del organismo en pos de la estabilidad definitiva.

**En caso de  
enfermedad  
aguda**

En los casos agudos, la alarma propiamente dicha se prolonga rara vez más allá de algunos días, durante los cuales todo lo que el paciente posee de imperio sobre sí mismo se empleará únicamente en procurar la calma, el sueño y, en las horas de vela, en dirigir su pensamiento hacia la salud y la vida. Una cierta resignación eventual al aniquilamiento definitivo, sobre todo si va acompañada de una especie de *atención expectante* de ese último resultado, no estimula mucho las reacciones internas, pero las entorpece menos que la agitación y la idea fija de los inconvenientes de una suspensión momentánea de la actividad. Durante un trayecto fastidioso, lo mejor es dejar reposar tan completamente como sea posible las facultades, a fin de encontrarse dispuestos al llegar a su destino a reanudar en buena forma las ocupaciones. Asimismo, el hombre arrancado a sus asuntos por una enfermedad súbita abrevia ese período de inacción dejando que su conciencia se entorpezca para abandonar a lo inconsciente el máximo de fuerza disponible, perdiendo contacto con el *no yo*.

**Bases materiales a la  
intención**

Las prescripciones médicas seguidas con confianza, con la *autosugestión de su eficacia*, pro-



curan bases materiales a la intención, a la voluntad de curarse. La disposición de espíritu en que se toma un *medicamento*, *ayuda a su eficacia y palia su nocividad*. Ya se ha visto cómo la sugestión presta a un papel cualquiera todas las propiedades de un *vejigatorio* y *cómo obra poderosamente la fe*, esa adhesión total del entendimiento. Que se recuerde el caso de aquel aldeano curado de un estreñimiento pertinaz por la ingestión de la receta en la que figuraba el nombre del purgante, que le había dado una celebridad médica y que volvió a visitar a ese médico, algunos días después, para pedirle un papel semejante a fin de tragárselo también.

Sin prisa febril, pero con la certeza de encaminarse a su objetivo, el paciente evocará, así que se sienta capaz de pensar sin fatiga, sus primeras salidas, la alegría de volver a la vida, de recobrar su bienestar. Examinará lo que más le interese aquí abajo, y así que se lo permita la vuelta progresiva de sus fuerzas, se ingeniará para hacer cómoda y hasta agradable su convalecencia.

**Evocaciones**

Tres largas sesiones diarias de autosugestión metódica, el sueño prolongado en un local bien aireado y la dieta hídrica serán suficientes para llegar a la curación, con tanta mayor rapidez y mejor cuanto que se posee teórica y prácticamente una experiencia personal del manejo voluntario de lo inconsciente.

**Rapidez de la curación**



3. — LOS DESÓRDENES FUNCIONALES. — *Solidaridad de las funciones. — Una fórmula general. — Los obstáculos a eliminar.*

**Carácter excepcional del ser en perfecto estado de salud**

El hombre o la mujer en perfecto estado de salud, robustos, resistentes, equilibrados, activos, han llegado a ser excepciones. Los males de la guerra y la degeneración general, el abuso del alcohol y de los excitantes, la multiplicación de las preocupaciones — todo ello remediable por la autosugestión preventiva — amén de otras causas, minan a diario las mejores naturalezas. Comemos demasiado de prisa y con exceso: el estómago se desarregla, los intestinos fermentan. Ingerimos productos adulterados; absorbemos, además de lo que necesitamos en realidad, una mortal proporción de alimentos demasiado ricos, de carnes, de legumbres azoadas, de azúcares, cuyos residuos tóxicos fatigan el hígado, aplastan el riñón y embarazan los tejidos. Los vegetales frescos, las frutas, el agua, los fermentos lácticos figuran apenas en las minutas en vez de predominar. Y además de eso, el sedentarismo, la insuficiencia del trabajo muscular y de la aireación, asfixian positivamente nuestras células.

**Reacción del automatismo**

El automatismo interior reacciona como puede. En tanto que mantiene poco más o menos el

equilibrio, esa lucha se traduce por trastornos funcionales variados; pero la prolongación de los mismos errores acaba por desbordarlo y entonces llega la enfermedad crónica. Ocupémonos ante todo de los primeros para prevenir la segunda, de la que el próximo parágrafo tratará especialmente.

A pesar de una manera de vivir verdaderamente antinatural, la autosugestión de salud, estimulando la potencia de eliminación, tiene una utilidad incontestable. El fenomenismo espontáneo de defensa fisiológica no pide más que ser ayudado. Pero sería dar lugar a preparar las peores decepciones dejar suponer que a condición de sugerirse la inmunidad se obtiene ésta a pesar de todos los excesos. Eso sería, según la frase de Henri Durville, «aferrarse desesperadamente a una idea estúpida».

Utilidad de la  
autosugestión  
de salud

Para combatir los trastornos funcionales, recurramos a una idea, pero a una idea justa. El fondo de esos trastornos, cualquiera que ellos sean, es, dice el doctor Durville en su notable obra *La Cura Naturista*, la intoxicación de los humores.

Los trastor-  
nos funciona-  
les y las ideas

«El organismo que se defiende trata de echar fuera los venenos; procura arrojarlos por donde puede. En un caso será por la piel o las mucosas, en otros por el hígado o los riñones; una hemorragia tendrá el mismo valor que una crisis de enteritis, de eczema, de reumatismo o de várices, etc. A menudo, lo que el organismo ha evacuado por un órgano y bajo determinada forma luego de una primera crisis, podrá ser evacuado por otro órgano y bajo otra forma después de



otra. Así, tal enfermo que sufre un año de una gran congestión hemorroidal, al año siguiente sufre un ataque reumático.» Y más adelante: «Los microbios no contagian en cualquier parte. Unicamente se dejan invadir los terrenos debilitados. A pesar de la diversidad de los aspectos evolutivos de las colecciones microbianas, una bacilosis tiene el mismo valor que una estreptococis o una tuberculosis; el ser humano que ha tenido una podría tener otra, o las dos; la gripe, el tifus, la viruela, etc., son hermanas, aunque lo dudéis; su madre común es la debilidad del terreno.» (*La Cura Naturista.*)

**Autocuración** Esa solidaridad orgánica demuestra que para autocurarse de los desórdenes funcionales conviene sugerirse por una parte bastante imperio sobre sí mismo para observar un régimen sano, para hallar placer en la actividad muscular, para imponerse una abundante oxigenación pulmonar y, por otra parte, una regularización general en cuanto a todas las funciones.

**Fórmula general** He aquí, pues, una fórmula adaptable a todos los casos. En los precedentes, el experimentador habla en primera persona. Recordando que lo inconsciente figura el *sujeto* puede también dirigirse a él, sugestionarle como lo haría un hipnotizador a un tercero puesto previamente en estado de hipnosis:

**Sueño profundo y tranquilo** *A partir de hoy vas a proceder de modo que yo me encuentre cada vez mejor. Te requiero que me des un sueño profundo y tranquilo cada noche así que piense en dormir. En seguida que yo presente esa idea de reposo llegará con rapidez*

el sopor y en algunos minutos me quedaré dormido profundamente. Cuando me despierte, tú harás de manera que yo experimente una impresión general de ligereza, de vigor y que tenga el deseo de levantarme y actuar. Desde ahora tendrás mis nervios en estado de imperturbabilidad, de quietud y de calma continuas; mi respiración amplia y desembarazada me trae sin cesar nuevas energías. El bienestar que se sigue me comunica un sentimiento interior de confianza en mí. Veo la vida desde un plano nuevo y optimista. Ningún temor me domina. Cualesquiera que sean las sorpresas posibles, mi corazón late normalmente, conservo mi impasibilidad y estoy por completo a mi gusto. Accionado por mi pensamiento, tú regularizas mis funciones digestivas. A las horas de las comidas tengo apetito, experimento una sana satisfacción al sentarme a la mesa, y digiero sin pesadez, alegremente, de manera que las horas que siguen me dejan el espíritu despierto y vivo. Tú ejerces sobre todas mis funciones una influencia de la que espero sea puesta en el estado más satisfactorio; mi hígado, mis riñones, mis intestinos, mi vejiga cumplen su tarea con facilidad y de un modo regular. Transmites a mi aparato circulatorio una estimulación suficiente para que todos mis tejidos estén bien irrigados, mi temperatura sea constante y la sangre afluya sin impedimento desde el corazón a las extremidades y refluya lo mismo desde las extremidades al corazón. Es preciso que la eliminación de los productos de la desnutrición de las células desgastadas se efectúe en mí totalmente, a fin de que cada uno de mis átomos conserve su plena

Impresión de  
ligereza  
y vigor

Apetito y regularización  
de las funciones digestivas

Eliminación  
de los productos de la des-  
nutrición



*vitalidad. Las insuficiencias funcionales que pueden existir en mí van a desaparecer rápidamente. La salud irreprochable y robusta que deseo va a afirmarse de día en día.*

Por lo demás, esta fórmula, indicada a título de ejemplo, no tiene valor particular, y cualquier otra manera de autosugestionarse, a condición de observar las reglas generales indicadas en el primer capítulo de la parte práctica, tendrá buenos efectos.

**Rectificación  
de régimen  
alimenticio**

Para dejar a la autosugestión curativa toda su entera eficacia, no se pierda de vista la rectificación del régimen alimenticio, de las costumbres en exceso sedentarias, de los desórdenes de tal naturaleza que lleguen a contrabalancear la acción médica del pensamiento.

4. — LOS ESTADOS CRÓNICOS. — *Neurosis y psicosis.* — *Enfermedades orgánicas.* — *Lesiones.*

Entre los estados crónicos, un cierto número de ellos tienen una causa exclusivamente psíquica. Principalmente aquellos originados por una violenta emoción, una contrariedad, un período adverso, un temor, una pena; los otros dependen siempre de la idea en muy amplia medida. Las mismas lesiones pueden circunscribirse y cicatrizarse como los neoplasmas pueden disolverse, bajo la influencia de la autosugestión.

La experiencia demuestra que en estas materias lo verdadero rebasa considerablemente lo inverosímil y que los linderos de lo posible están absolutamente excluidos de toda aproximación.

La esperanza resta, pues, abierta aún a los desesperados de todos los métodos médicos.

Aquí, la afirmación franca y directa, sin ninguna preocupación del proceso posible de curación, ha operado frecuentes milagros y parece preferible a las sugestiones minuciosas, por lo menos en la mayoría de casos.

Los psicasténicos y neurasténicos, los individuos aquejados de una anomalía cualquiera del funcionamiento cerebral, de alucinaciones sensoriales; en fin, todos los casos relevantes de la

Estados crónicos

Lo verdadero y lo inverosímil

Psicasténicos y neurasténicos



psicopatía y de la neurología, se resienten en su mayoría de una impresión de impotencia para orientar su pensamiento hacia las saludables sugerencias que les convendrían y, sobre todo, para mantenerlas en su imaginación. La repetición a media voz de fórmulas literales, actuará sobre ellos sin fatigarles. Que empiecen por ensayar durante algunos minutos, para ir alargando cada día la duración de la sesión, y que se aprovechen cada noche del sopor anterior al sueño para deslizar en lo subconsciente algunas suaves órdenes curativas. Si su propia influencia pareciera insuficiente, recurrirán a un médico especialista, que sabrá asistir su debilidad.

**Cómo empezar el método autosugestivo** De una manera general, aquel o aquella que quiera aplicarse el método autosugestivo empezará por esta primera idea: *Puedo curarme*, haciendo de ella el *leit motiv* de sus pensamientos.

*Puedo curarme.* He probado muchos remedios sin éxito. Estoy considerado como un caso perdido, como incurable, y sin embargo *puedo curarme*. Me es difícil creerlo. Todo lo que he leído u oído hasta ahora establece en mí una convicción inversa y, no obstante, *puedo curarme*. Mi inconsciente plagado de ideas contrarias, mi juicio acostumbrado a un positivismo irascible, tienen como sospechosa esa afirmación de nuevo aportada por hechos sin embargo indudables sobre los cuales se apoya la posibilidad de mi curación. Es preciso que me acostumbre a admitirlo: *puedo curarme*. Mi subconsciente se impregnará de esa idea; ella predominará bien pronto: *puedo curarme...*

Con la mayor frecuencia y lo más largamente

posible, el interesado se aplicará el método general. En el silencio y la inmovilidad dejará obrar su imaginación en tanto que sus restantes facultades se adormezcan. Usará de una fórmula afirmativa compuesta de un modo adecuado. Se figurará que está ya curado, que goza de la plenitud de sus facultades, y hasta tratará de emocionarse profundamente pensando en la dicha de volver a encontrarse en completa salud.

**Aplicación  
del método  
general**

Cuando se trata de una impotencia cualquiera, su desaparición progresiva se facilita por ensayos de los que cada uno restituye un poco más de amplitud al movimiento que se desea recobrar. Los ensayos preparados por muchas sesiones de autosugestión son decididos de antemano por un momento determinado. Un pequeño *choc* nervioso, por ejemplo, el súbito sonido del timbre de un despertador dando la señal de dedicarse a la tentativa proyectada, ayuda eficazmente a esta última. Yo he tenido ocasión de anotar el caso de un paralítico de las dos piernas al que se había inculcado durante un mes la idea de levantarse y de marchar cierto día a las tres de la tarde, así que el carillón de un péndulo colocado ante su vista empezara a sonar. Ese hombre esperó muchas horas el momento anhelado en una especie de semihipnosis, con la mirada fija y el cuerpo sacudido por ligeros estremecimientos. El sonido brusco del timbre, la orden ¡*levántese!*!, proferida por muchas voces, parecieron transportarle y empezó a andar por la habitación en donde la inmovilidad le había tenido clavado cuatro años. Sus piernas atrofiadas no le sostuvieron más que algunos instantes, pero lo bastante para que

**Desaparición  
de impotencia**



él *supiera que podía andar*, y muy pronto sus músculos, reanimados por hábiles masajes, recuperaron su vigor.

**Prodigios de  
la sugestión**

La autosugestión y la sugestión han llevado a cabo, y llevan aún cada día, prodigios apenas concebibles. Su empleo se generaliza más de año en año. Probadlos animosamente en vosotros mismos con la más entera confianza y no vaciléis en prodigar su conocimiento, aun junto a aquellos que se consideren como incurables.

## LA SUGESTIÓN EXPERIMENTAL





1. — SU UTILIDAD. — *Acostumbra para la sugestión aplicada ejercitando al experimentador. — Desarrolla la facilidad de la actitud, de la mirada y de la palabra. — Ejercicios previos.*

He definido la sugestión: «Toda maniobra que tiene por objeto introducir una idea en un cerebro». La idea sugerida puede ser rehusada, aceptada parcial o totalmente; dicho de otro modo, puede ser eficaz o sin efecto. Ya hemos visto antes que en razón de una función psíquica subconsciente, toda idea aceptada, estabilizada en lo inconsciente, accionaba un automatismo realizador. Según eso, aceptar o rehusar una sugestión no depende únicamente del sujeto, sino también del operador. Una persona cuya imaginación se impresiona fácilmente, es sugestionable por el primer venido por muy modestamente dotado que esté, pero un experimentador hábil logra afectar a personas sobre las cuales otros no tienen ninguna influencia.

Una sugestión no actúa hasta tanto que ha sido transformada en autosugestión, afirman ciertos especialistas. Nadie ha dudado jamás de ello.

**Sugestión  
experimental**

**Como actúa  
la sugestión**



Lo que conviene aclarar es que si la sugestión a la que el sujeto se adhiere de buen grado lleva consigo casi siempre una *autosugestión refleja*, la sugestión rechazada por el juicio y la voluntad de aquel a quien se dirige se impone a veces a pesar de él promoviendo una *autosugestión espontánea*.

**Sueño hipnótico en las sugestion**

Se ha creído durante mucho tiempo que el sueño hipnótico era indispensable para la eficacia de las sugestion. Hoy se considera la sugestibilidad del estado de vigilia como suficiente. Según esto, en los tiempos en que para cada caso se buscaba determinar previamente el sueño hipnótico, todos los hipnotizadores sabían que no se duerme con facilidad a un sujeto por la única razón de que él querría dormirse, que acepte la idea de ser sumido en un estado inconsciente, en tanto que a despecho de su repugnancia y de su resistencia ciertas personas caen en hipnosis bajo el efecto de sugestion enérgicas y reiteradas.

**Variación de la sugestibilidad**

En consecuencia, dado un individuo cualquiera, su sugestibilidad varía según la personalidad y la habilidad del sugestionador. Si ya antes de toda preparación podéis influir útilmente sobre el pensamiento de otro, sobre todo si se trata de un enfermo, llegando a aliviarle, obtendréis más y mejor dedicándoos a un entrenamiento que tenga por efecto ejercitar en vosotros las facultades que entran en juego en la práctica de la sugestión.

Además, la posibilidad de producir algunos efectos hipnóticos en presencia de un paciente deseoso de ensayar el tratamiento sugestivo sobre sí mismo, permite aumentar considerablemente

la confianza de este último, su condición, su sugestibilidad, particularmente enfrente del experimentador.

En fin, la práctica de la sugestión experimental constituye una psicogimnasia excelente. Además de que ella desarrolla la confianza, el imperio sobre sí mismo, la firmeza y la concentración de espíritu, da ascendiente e *influencia personal* en la vida y los negocios. Ejercita la habilidad para imponer a otro una disposición mental determinada.

**Psicogimnasia**

Una facilidad particular de sus actitudes, de su mirada y de su palabra caracteriza al hombre o a la mujer que han practicado el hipnotismo. Gran número de personas que yo conozco y que antes eran tímidos, vacilantes, débiles de carácter, incapaces de resistir a una presión moral, se han transformado radicalmente al dedicarse al hipnotismo, luego de haber asistido primero al curso de entrenamiento práctico individual que he instituído y practicado luego sobre sus amigos y conocidos.

**Transformación por el hipnotismo**

Como la primera condición de eficacia de una sugestión consiste en desviar la atención del sujeto de toda otra preocupación y por eso es costumbre fijar una mirada sostenida sobre un punto determinado, antes de todo otro experimento es necesaria la educación de la vista. Tiene por objeto acostumbrar al interesado a fijarse, suprimiendo el reflejo palpebral, en un punto primero, en una persona en seguida. Para eso se procura habituarle a que lea sin pestañear, a mirar con fijeza ante él en la obscuridad, y después a no separar la vista de un pequeño círculo de

**Condición de eficacia de una sugestión**



No todos tenemos la misma facilidad para llevar a cabo este ejercicio

un centímetro poco más o menos, trazado en azul sobre una hoja de papel blanco. No todos tenemos la misma facilidad para llevar a cabo ese ejercicio. Al principio una picazón desagradable acompañada de lagrimeo sobreviene a la mayor parte de los principiantes. Sin desanimarse, se gradúan juiciosamente las tentativas. Por ejemplo, se contempla el punto durante quince segundos y se descansa un minuto, después se reanuda la contemplación treinta segundos, para interrumpirla dos minutos, y así sucesivamente hasta que no se experimente ninguna molestia al conservar los ojos abiertos todo lo posible y la mirada en derechura sobre el punto durante diez minutos, lo que es suficiente. En seguida, en la vida corriente, uno se esfuerza en mirar de frente, a la raíz de la nariz, entre los dos ojos, a las personas con las que se trata. La expresión tranquila y apacible de la mirada quita a la fijeza todo carácter provocador. En tanto que tengáis bajo la vuestra la mirada de alguno, disminuís más y más la lucidez de su juicio y de su voluntad. Vuestras palabras pueden no tener por el momento influencia alguna visible conforme a vuestra voluntad, pero no es menos cierto que dejarán en lo inconsciente del sujeto una impregnación que lo trabajará en seguida sin que de ello se dé cuenta. Para evitar que sufráis vosotros mismos el ascendiente de la persona con la que conversáis, interrumpid vuestra mirada así que ella tome la palabra, dirigiéndola encima o debajo de sus ojos sin mirarle a éstos. Es necesario disponer de un carácter excepcionalmente fuerte para conservar la plena integridad del libre

albedrío ante una persona que os mira con fijeza.

La palabra, vehículo de las sugerencias, las **La palabra**  
envuelve con una fuerza y una autoridad persuasivas, imperativas, a condición de poseer una pronunciación clara, una voz suficientemente sonora y un tono impregnado de firmeza.

En este triple sentido es como debe tener lugar la educación de la palabra.

Ante todo cultívese la pronunciación. Esto se **De la pro-**  
efectúa de mil maneras, desde los procedimientos **nunciación**  
ordinarios de dicción hasta la simple atención conducente a pronunciar, en la vida ordinaria, todas las sílabas de las palabras que se empleen. También se puede recurrir a leer en alta voz en un texto destacando las sílabas y apoyando fuertemente sobre las consonantes, o elegir una de las fórmulas de autosugestión indicadas en este libro y proceder del mismo modo. Para ampliar la sonoridad de la voz nada mejor que la práctica del canto, aunque en sus comienzos no sea más que los primeros ejercicios de un modesto solfeo. Yo he logrado mejorar considerablemente el órgano bucal de muchos de mis alumnos haciéndoles gritar las sugerencias. Esto, sin embargo, traerá inconvenientes para aquellos que tienen la laringe delicada y aun para los otros, si no se les obliga a reposar largamente entre dos ejercicios. En cuanto a la firmeza, al «tono» determinado que da autoridad a las afirmaciones sugestivas, sólo con la práctica se adquiere...

A este respecto, que nadie se crea incapaz de **Nadie es in-**  
practicar la sugestión experimental así como la **capaz para la**  
sugestión aplicada. Como para cualquier otra **sugestión**  
cosa, se viene al mundo con más o menos dis-



posiciones para ello. Pero las facultades que caracterizan a un excelente operador no dejan de presentarse en ningún caso, y con un poco de tenacidad el menos bien dotado logrará el éxito.

**Experimenta-  
dores  
formados**

Entre los experimentadores formados por mis enseñanzas, figura un hombre aquejado de nubes oculares y de un defecto al paladar. Trabajando sin cesar ha llegado a ser un práctico notable.

2. — EXPERIMENTOS DICHOS «EN ESTADO DE VIGILIA»

He aquí, pues, los cuatro experimentos elementales usados para comprobar y demostrar los efectos de la sugestión. El entero éxito del primero facilita el segundo, que, a su vez, prepara el tercero. Es, según eso, lo mejor ejecutarlos en el orden con que se exponen.

**Experimentos  
elementales**

*Primer experimento.* — Consiste en romper, por sugestión, el equilibrio del sujeto, puesto de pie, en forma que se incline y caiga hacia atrás. Para empezar ensáyese la sugestión pura y simple. Decid al sujeto que se sostenga sin rigidez, con los brazos colgando a lo largo del cuerpo, los pies juntos y los ojos cerrados. Decidle en seguida que se imagine que cae de espaldas y que se repita mentalmente: *Yo caigo de espaldas, yo caigo de espaldas*, etcétera. Invítadle a observar que al cabo de algunos segundos quedará sorprendido al verse arrastrado hacia atrás, habiendo determinado en él inconscientemente la sugestión el impulso necesario. No dejéis de colocaros de manera que él pueda abandonarse sin temor a sus impresiones, seguro de que le retendréis a tiempo para que no se cause ningún daño.

**El sujeto cae  
hacia atrás**

El resultado, positivo en la mayoría de los ca-



**El método  
por hetero-  
sugestión**

esos, no tarda en tener lugar. El sujeto oscila ligeramente y después se inclina más o menos hacia atrás. En alguno de ellos, la caída completa es instantánea. Si el sujeto declara que nada experimenta, tomad el método por *heterosugestión*. Explicadle que la idea de caída no ha ocupado suficientemente el campo de su pensamiento, que su atención ha sido distraída de una manera consciente o inconsciente, notablemente por la intención — acaso involuntaria — de no caer o por la convicción de que el fenómeno no iba a tener lugar. Después decidle: *Vamos a empezar de nuevo el experimento, pero esta vez yo mismo voy a dirigir su pensamiento. Haga el favor de mirarme un momento a los ojos. Fijad vuestra mirada en la suya durante diez segundos y proseguid: Ahora hágame el favor de cerrar de nuevo los ojos. No tenga miedo, estoy dispuesto para sostenerle, va a ver usted... ahora...* (en este momento pasad a espaldas del sujeto y aplicadle ligeramente las manos, muy de plano, en la espalda, a nivel de los omoplatos, y después proseguid las sugerencias: *Cuando yo retire las manos, sentirá usted como una fuerza irresistible que le echará hacia atrás y caerá; a cada segundo se inclina más* (insistid en esta última afirmación y otras análogas hasta que os deis cuenta de que el sujeto empieza realmente a inclinarse y terminad el experimento mediante una sugestión imperiosa): *ahora cae usted hacia atrás, cae, cae, etc.*

**El sujeto cae  
hacia  
adelante**

*Segundo experimento.* — Consiste en determinar, por sugestión y fascinación, la caída del sujeto hacia adelante. Así que este último, después de su caída hacia atrás, haya recobrado su

equilibrio, propóngasele un segundo ensayo en sentido inverso. Para eso, que se sostenga de pie, con los pies reunidos, los brazos pendientes a lo largo del cuerpo como antes, sin contraer, sin aflojar los músculos, en particular los de las piernas y de la región dorsoabdominal. Invítadle a que cierre los ojos y a imaginarse que se siente llevado hacia adelante, repitiendo mentalmente: *caigo hacia adelante, caigo hacia adelante, etc.* Si se autosugestiona sin resistencia consciente o inconscientemente, se inclinará y perderá el equilibrio. El experimentador debe estar preparado para sostenerle en el momento en que vaya a caer.

Si el sujeto no experimenta ningún efecto, proceded como para la caída hacia atrás: invítadle a que os mire con fijeza a los ojos y, al cabo de treinta segundos, mientras continuáis esa fascinación, colocad con mucha delicadeza el extremo de vuestros dedos en las clavículas o en las sienes del sujeto, diciéndole en un tono muy decidido: *Cuando yo retire las manos, se sentirá usted arrastrado irresistiblemente, movido a inclinarse hacia adelante y caerá usted en esa dirección.* Sin dejar de mirarle a los ojos, retirad con lentitud las manos y alejad gradualmente la cabeza, sugiriéndole: *Usted empieza a inclinarse; a cada segundo, insensiblemente, se inclina usted más, etcétera,* hasta que el movimiento se dibuje. Después, decid con fuerza: *Ahora eso le impulsa a usted, se inclina, se cae hacia adelante, cae usted.*

*Tercer experimento.*—Un sujeto que cae limpiamente hacia atrás y hacia adelante por autosugestión o heterosugestión posee las mejores dis-

Inhibición  
de un  
movimiento  
determinado



posiciones para experimentar los efectos del tercer experimento, que consiste en inhibir momentáneamente un movimiento. Si sometéis en el mismo instante a muchas personas a tales ensayos, elegid para empezar a una persona que se haya mostrado muy sensible con anterioridad. Al sujeto, cómodamente sentado, se le invitará a que entrecruce los dedos, a que junte las palmas de las manos, apretando con fuerza las manos y los dedos y estirando los brazos. Que permanezca con los ojos cerrados imaginándose que de un segundo a otro pierde el dominio de sus músculos, que la rigidez de sus brazos y la dureza de sus manos se mantiene, se acentúa a pesar suyo, y que es incapaz de separarlos. Al mismo tiempo se repetirá: *Mis manos se aferran cada vez con más fuerza—no puedo separarlas—cuanto más pruebo más se juntan, etc.* Después de una quincena de segundos, si se autosugestiona convenientemente en tanto que conserve en su pensamiento la idea y la imagen de incapacidad de abrir la mano, experimentará una gran dificultad en hacerlo y, en ciertos casos, no lo logrará antes de autosugestionarse: *Ahora mis manos se distienden, mis brazos se ponen blandos, puedo separar las manos.*

**Heterosugestión**

Si los efectos son insignificantes o nulos, hay que reiterar el experimento por heterosugestión. Para ello se ruega al sujeto que mantenga fijos sus ojos en los del operador con la mayor atención y que conserve esa fijeza hasta el fin del experimento. Después se le sugestiona así: *Coloque usted sus manos de este modo (y se le indicará cómo), apretadas, más apretadas; ponga rígidos los brazos como dos varillas de hierro; conti-*

núe mirándome; empiezo a oprimirle las manos apretadas, muy a-pre-ta-das (en este momento envolved las manos del sujeto con las vuestras, oprimiéndoselas ligeramente). Ahora va usted a ver cómo, cuando yo diga «tres», usted será incapaz de separarlas; cuanto más pruebe más notará usted que se juntan con más fuerza; sus brazos van a ponerse cada vez más rígidos, envarados, tiesos; sus manos se pondrán duras, muy duras, como de madera; notará que penetran una en otra; continúe mirándome, no me quite la vista ahora. ¡Uno! Sólidamente unidas. ¡Dos! Aún más apretadas. ¡Tres! Ahora usted es incapaz de separar sus manos; cuanto más lo pruebe menos podrá; se aferran aún más fuertemente a cada segundo, y usted puede cada vez menos; se compenetran una y otra; us-ted no pue-de; le es imposible separarlas; pruebe con fuerza; usted no puede.

Esta larga serie de afirmaciones debe ser proférica con el tono más decidido y acompañada de intensa fascinación. Debe repetirse diversificándola hasta que el sujeto demuestre con sus infructuosos esfuerzos que está obtenido el efecto.

**Decisión y  
fascinación**

Para el mismo operador, este experimento es de efectos excelentes: desarrolla positivamente la energía moral y aun la física. Repitiéndola con frecuencia se adquiere una seguridad excepcional. Por otra parte, para llevarla a cabo con éxito sobre un gran tanto por ciento de individuos, es preciso poseer la técnica tan familiarmente como una tarea habitual. Ejercitándose en producir la contracción de las manos, de diversas personas, aquejadas de extremada timidez, he comprobado

**Desarrollo de  
la energía**



invariablemente que en algunas sesiones un sentimiento de confianza y *de potencia de sí mismo* los iluminaba con llama desconocida. Tímidas antes, ruborizándose ante una mirada siquiera un poco persistente, incapaces de hacerse valer, impresionables hasta el punto de renunciar a cuanto les era útil, esas personas poseen ahora la confianza y seguridad indispensables para gustar sin trastorno el encanto de las variaciones cotidianas; han adquirido combatividad mental y verbal, sin la cual nadie logra en la vida la situación y las ventajas a las que sus aptitudes le dan derecho.

**Experimento  
sobre indivi-  
duos de pen-  
samiento fu-  
gitivo, y de  
mecanismo  
mental hipo-  
activo**

*Cuarto experimento.* — Los tres precedentes quedan a veces sin efecto apreciable sobre individuos de los dos sexos dotados no obstante de gran sugestibilidad. Es que su pensamiento, habitualmente esparcido, fugitivo y lleno de incidentes, no se deja fijar ni por la autosugestión ni por la sugestión: ellos repiten dócilmente las fórmulas indicadas o escuchan con la mayor atención lo que dice el operador, pero su imaginación, verdadera pantalla de *cine*, no sabría dejar predominar durante mucho tiempo una sola idea. En otros, al contrario, el mecanismo mental es hipoactivo. La idea sugerida penetra con dificultad y da suelta a su reflejo lenta, pesada, penosamente. Para afectar a semejantes sujetos es necesario reiterar con insistencia las sugerencias, recalcar bien las palabras que se pronuncian y continuar así incansablemente cinco o diez minutos.

He aquí, en casos parecidos, cómo procedo: Después de haber hecho sentar al sujeto, le digo que mantenga cerrados sus ojos y coloque sus manos sobre las rodillas, con la palma abierta ha-

cia arriba. Después le recomiendo que no abra los ojos hasta que sea invitado a ello y que piense en sus manos: *Están en este momento abiertas, le digo, pero va usted a ver cómo se le cierran inconscientemente. Sus dedos van a ser agitados por un ligero temblor, y usted recibirá la impresión de una débil corriente eléctrica a lo largo de los brazos hasta sus extremos. Los dedos de usted no tardarán en presentar una flexión tan ligera que, al principio, los doblará sin darse cuenta. Sus dedos empiezan a moverse. Se cierran insensiblemente; las falanges se doblan; ahora lo notará con claridad y no podrá detener ese movimiento; cuanto más trate de volver a abrir las manos, más pronto recobrarán su posición cerrada. A cada segundo las manos de usted se crispan un poco más; con tanta firmeza están cerradas y crispadas que no podrá usted volver a abrirlas. Sigo con la mirada los efectos de esas sugerencias, basándome en ellos para formular las siguientes. En tanto que la mano permanece inmóvil sugiero: eso va a empezar, eso empieza, etc., como antes. Y así que veo esbozarse la más ligera flexión, anuncio que se produce, que va a acentuarse, hasta que los puños se hayan cerrado por completo.*

Los asistentes, si los hay, ayudan a la operación con sus reflexiones. Uno dice: ¡Ya está!, y las manos empiezan a cerrarse. Otro agrega: *Tal dedo se dobla más de prisa que tal otro. Y así lo hace el sujeto.*

La sugestibilidad de aquellos a quienes se logra hacer incapaces de abrir sus manos, sea por el tercero o por cuarto método, aumenta de un modo

**Experimento  
de los puños  
cerrados**

**Aumento de  
la suges-  
tibilidad**



tan considerable, *inmediatamente después de estos experimentos*, que pueden ser inducidos a la hipnosis total, en la mayoría de casos, en pocos minutos. Aun en el estado de vigilia, la eficacia de esas sugerencias dadas a consecuencia de los experimentos tercero y cuarto, son de una eficacia rápida y profunda.

**Para que cesen las contracciones**

Para hacer cesar las contracciones sugeridas, basta en principio afirmar que desaparecen. Mas raramente sucede que el sujeto, impresionado hasta el supremo grado, concibe el temor de continuar en el estado en que se le ha puesto y esa autosugestión influye necesariamente en él. Sin emocionarse, se reitera entonces la sugestión precisando que, al decir «tres» o «siete», la contracción cesará. En el momento en que se le dice «tres» o «siete», *puede usted abrir las manos*, es conveniente producir un ruido súbito, por ejemplo dar una fuerte palmada, lo cual produce una pequeña conmoción favorable a lo sugerido.

Todos estos experimentos no tienen, por lo demás, el menor inconveniente. Practicarlos sirve para contribuir a extender el conocimiento del poder de sugestión, llamado a prestar a todos los más señalados servicios.

### 3. — MÉTODO DEL AUTOR PARA PRODUCIR LA HIPNOSIS EN SUS DIVERSOS GRADOS

Entre el estado de vigilia, caracterizado por la plena conciencia, y el estado de hipnosis total, en que el sujeto está por completo inconsciente, existen una serie numerosa de estados intermedios que presentan cada uno de ellos con el siguiente una diferencia apenas sensible. Bajo el efecto de las maniobras hipnógenas, la agudeza de las facultades conscientes atenúase poco a poco y en un momento dado éstas cesan de predominar para borrarse en seguida gradualmente y dejar al inconsciente acaparar cada vez con más amplitud el campo del pensamiento hasta que lo ocupa totalmente. La hipnosis es entonces completa. Una cierta inercia de la conciencia basta para que lo inconsciente emerja y quede aquélla profundamente afectada por la sugestión. Hemos visto cómo se obtiene sobre sí mismo esa somnolencia. He aquí ahora un método para determinarla sobre otro.

Importa mucho que el paciente esté prevenido de que no se trata de dormirle por completo, ya que esto en modo alguno es indispensable; pero que si nota que el sueño le gana debe abandonarse a él, porque, al reaccionar, saldrá de la pa-

**Diversos gra-  
dos de  
hipnosis**

**Preveniones  
al sujeto**



sividad volitiva en la que se trata de sumirle. Una o dos personas admitidas por el sujeto deberán asistir siempre a la sesión. Por otra parte, si este último experimentara respecto al operador alguna reticencia, una aprensión cualquiera de que él no pueda disuadirse, si sintiera frente a él repulsión o antipatía, por ligeras que fuesen, es lo mejor renunciar a toda tentativa, porque, en parecidos casos, las mejores sugerencias se encuentran anuladas por una contrasugestión latente.

**Proposición para actuar** La mejor posición para el sujeto consiste en instalarle en una butaca donde descansa perfectamente bien. Los brazos, la espalda, la cabeza, deben estar apoyados, las piernas dispuestas en ángulo recto o ligeramente obtuso, lo que permitirá a los pies apoyarse de plano sobre el suelo. Un alumbrado tenue o mejor una dulce luz azul facilitan la hipnosis. La temperatura de la habitación en que se opere puede ser bastante elevada (20 a 25°), sin inconveniente alguno, pero no debe ser inferior a 15 grados.

El operador se colocará enfrente del sujeto e invitará a éste a dirigir — sin fijeza fatigante, pero sin divergencia — su mirada hacia la suya, permitiéndosele asir sus pulgares. Fijando sobre los ojos del sujeto una mirada tranquila, dulce pero inmóvil, el operador le cogerá, pues, los pulgares con las manos, oprimiéndoselos ligera y uniformemente. La raíz de las uñas, conocida como zona hipnógena, puede asimismo servir de punto de contacto entre el operador y el sujeto, oprimiendo aquél ligeramente los bordes internos de las uñas de éste entre sus propios pulgares e índices.

Durante los primeros minutos es inútil dar su-  
gestión alguna. La inmovilidad muscular del su-  
jeto, la canalización de su atención al venir obli-  
gado a mirar los ojos del operador, y la presión  
de los pulgares llevan consigo una inercia mental,  
una somnolencia que se traduce por pesadez en  
los párpados. Siguiendo con la vista el pestañeo  
del sujeto se verá que, luego de dos, cuatro, diez  
minutos, tiene tendencia a dejar que sus párpados  
se cierren. Este es el momento en que la su-  
gestión propiamente dicha debe intervenir.

Cómo se  
opera

Con voz distinta, dulce, insistente, el operador  
dirá: *Sus párpados parecen pesados, sus párpados  
parecen pesados; va usted a ver como una  
niebla, como un velo; ahora sus ojos se cerrarán;  
va usted a sentir como un entorpecimiento general;  
a cada segundo sus párpados pesan más;  
siente usted picazón en los ojos; su vista se pone  
turbia, sus párpados se cierran cada vez más...*

Esas sugerencias, adoptadas de manera que el  
sujeto comprenda perfectamente lo que se le dice  
y repetidas bajo diversas formas, llevarán a la  
oclusión de los ojos en la mayoría de los casos;  
en otros, el aspecto pesado del reflejo palpebral  
se acentuará sin que la oclusión se establezca de-  
finitivamente. Entonces el operador, dando a sus  
palabras un tono de dulce autoridad, proseguirá  
así:

*Ahora sus ojos se cierran por completo. Cuan-  
do yo diga «siete» permanecerán cerrados. A me-  
dida que yo cuente usted notará que le pesan cada  
vez más. ¡Uno! Cada vez más pesados... ¡Dos!  
Los párpados se cierran... ¡Tres! Su cabeza se  
entorpece... ¡Cuatro! El sueño se apodera de us-*



*ted... ¡Cinco! Sus ojos se han cerrado... ¡Seis! Completamente cerrados... ¡Siete! Se duerme usted.*

Obtenido este resultado, se podrá empezar el tratamiento propiamente dicho, es decir, dar al sujeto las sugerencias curativas convenientes en su caso. Si, no obstante, se quiere acentuar el estado hipnótico, se prosigue así:

Pasando detrás del sujeto, el operador colocará sus manos en forma que las palmas queden sobre las sienes del sujeto y la extremidad de los dedos de corazón uniéndose en medio de la frente. La presión de los globos oculares, muchas veces ha determinado por sí sola la hipnosis total. Es una maniobra hipnógena clásica. Mientras tapa los ojos del sujeto con las manos, el operador podrá apoyarse sobre éstos, pero con la mayor suavidad, sugiriendo: *Usted experimenta un entorpecimiento general... Su cabeza se pone pesada... sus miembros también... El sueño le vence, tiene usted sueño... cada una de mis palabras aumenta su somnolencia y pronto quedará usted profundamente amodorrado. Piensa usted en dormir, sobre todo en dormir... tiene necesidad de dormir... Está usted vencido por una irresistible somnolencia... Todos los ruidos exteriores se le hacen a usted extraños... El sueño le vence... se duerme usted...*

**Pasividad  
psíquica**

En este momento, la hipnosis total puede haberse producido ya; pero, en todo caso, existe una pasividad psíquica más que suficiente para asegurar la eficacia de las sugerencias.

Para llegar a la hipnosis total, cuando busco particularmente ese estado, empiezo siempre por

los procedimientos que preceden, pero prosigo después dando a las palabras indicadas más adelante un tono cada vez más afirmativo, imperioso, perentorio.

Volviendo a ponerme delante del sujeto, coloco mis manos a cada lado de su cabeza, con los pulgares juntándose en medio de la frente, y luego efectúo con los pulgares frotamientos sincrónicos desde el centro de la frente a las sienes, describiendo de ese modo dos arcos de círculo tangentes a las cejas. Al mismo tiempo sugiero:

*Ahora le vence a usted el sueño, no puede pensar más que en dormir. Todo es negro para usted; no oye más que mi voz; usted tiene sueño, sueño: cada una de mis palabras le hacen dormir más profundamente; usted se duerme cada vez más profundamente.*

Después doy a la sugestión una cadencia regular martilleando las palabras como para sincronizarlas con el tictac de un reloj:

*Duer-ma us-ted, duer-ma us-ted, duer-ma profunda-men-te, duer-ma con sue-ño ca-da vez más pro-fun-do; se ha dor-mi-do us-ted tan bien que cuan-do yo di-ga «sie-te» us-ted cae-rá en más pro-fun-do sue-ño to-da-vía.*

Siguiendo siempre con el mismo ritmo, cuento hasta siete añadiendo: *Ahora usted está dormido por completo, nada puede despertarle, dormirá usted cada vez más profundamente.*

Para comprobar que la hipnosis total se ha producido, basta con acordarse de que, en ese estado, se determina por sencilla afirmación: contracciones, insensibilidad cutánea local, todas las alucinaciones posibles e imaginables, y, en fin, la

**Comproba-  
ción de la  
hipnosis**



ejecución inconsciente de las órdenes con olvido de todo al despertar. El procedimiento más usado consiste en sugerir al sujeto lo siguiente:

*Ahora es preciso que me obedezca usted; su brazo (derecho o izquierdo) se pone envarado, rígido, tieso y rígido como una barra de hierro; nada puede hacerlo doblar, cuanto más se prueba a conseguirlo más rígido quedará.*

**Reacción** Ciertos sujetos reaccionan en el acto y se ve contraerse con fuerza su brazo a medida que se le va sugiriendo. Otros duermen tan profundamente que la sugestión parece no tener sobre ellos ningún efecto: hay que reiterarla muchas veces, insistir, para obtener una contracción muy imperfecta.

**Aspectos de la hipnosis** La hipnosis total presenta tres aspectos — en tiempos pasados se consideraban como fases sucesivas —, que son: el somnambulismo, la catalepsia y la letargia.

Cada hipnosis, según su naturaleza, muestra una propensión, una predisposición especial para una u otra de las tres fases en cuestión. Si se trata de la fase llamada sonambulismo, la reacción a las sugestiones será instantánea; al contrario, en las fases catalépticas o letárgicas, una postración psíquica particular parece dejar al sujeto insensible a las sugestiones.

Si, en caso parecido, se insiste, la inercia psíquica de la hipnosis se atenúa poco a poco y la hipnosis toma el aspecto somnambuloide necesario para la perfecta sugestión.

En vez de la contracción, se puede provocar la anestesia local para comprobar la hipnosis, o dar pura y simplemente al sujeto la orden de efectuar

tal movimiento, tal acto: si lo ejecuta sin despertarse, puede considerarse que la hipnosis es completa. Pero si se supone una simulación, de nada serviría la anestesia seguida de la transmutación de una porción del tejido conjuntivo subyacente a la epidermis. Este experimento requiere algunos conocimientos especiales para los cuales, a fin de evitar repeticiones, remito al lector a mi método científico de Magnetismo, Hipnotismo, Sugestión y Telepsiquis, en el que se encuentran muchos grabados relativos a la comprobación de la hipnosis. Por otra parte, a menos de poseer conocimientos médico-fisiológicos, lo mejor es, antes de dedicarse a experimentos de hipnotismo clásico, seguir una enseñanza oral y demostrativa acerca de esta cuestión.

**Anestesia  
local**



#### 4. — RELACIONES ENTRE EL GRADO DE HIPNOSIS Y EL DE SUGESTIBILIDAD

**Máximo de la sugestibilidad**

En principio, la sugestibilidad alcanza a su máximo en el somnambulismo provocado, es decir, en la total inconsciencia característica de la hipnosis completa. Durante las fases cataléptica y letárgica, la palabra parece no hallar eco en el entendimiento del sujeto.

¿Significa eso que la sugestión educadora o curativa operará más pronto y mejor en el somnambulismo que en un estado hipnoide, en una especie de somnolencia, de pasividad de las facultades objetivas?

En manera alguna.

**Cómo mejorar los casos orgánicos**

Si se ha establecido qué efectos particularmente rápidos y profundos como la vesículas sugeridas y el dermatografismo, la anestesia local, tienen lugar durante el somnambulismo por medio de algunas afirmaciones, no hay que olvidar que la mayor parte de los casos orgánicos tratados en tal estado necesitaron para su mejora progresiva un cierto número de sesiones sin diferencia notable con lo que exige la terapéutica sugestiva sin hipnosis consciente.

Eso, por lo demás, se concibe: *el proceso etiológico de una enfermedad se distribuye durante*

*un tiempo determinado; el proceso de una curación requiere necesariamente un espacio de tiempo análogo.* En verdad hay y habrá siempre curaciones casi instantáneas, sobre todo cuando el mal descansa sobre una atonía o perturbación cualquiera del elemento psiconervioso. Pero, notémoslo bien, esas instantaneidades se muestran con tanta frecuencia bajo el efecto de la sugestión dado en estado de vigilia — ya sea en momentos en que la mente del sujeto se encuentra predispuesta por las circunstancias, ya sea en una semiinconsciencia — que en la hipnosis total.

De todo eso se desprende una conclusión: **Conclusión**  
que puede emprenderse con todas las probabilidades de éxito, *por medio de la sugestión larga y frecuentemente aplicada en un estado de entorpecimiento pasivo, de somnolencia, de semihipnosis, el tratamiento de cualquiera enfermedad.*





LA TERAPÉUTICA SUGESTIVA





I. — CUALIDADES Y CONOCIMIENTOS ÚTILES AL  
PRACTICANTE

Para practicar eficazmente la terapéutica sugestiva, la primera condición que hay que observar es evitar que se impresionen la imaginación o los nervios del enfermo de un modo contrario al fin perseguido. El experimentador debe, pues, componer hábilmente su actitud y sus palabras con cuidado de excluir todo lo que podría causar al paciente descontento, angustia o duda. Una palabra torpe o brusca, deprime a veces de un modo considerable. Desde el principio, un buen médico afecta a su enfermo de una manera tranquilizadora siempre, porque, aun en el caso de que crea inquietante su estado, se presenta a él tan calmoso y tan tranquilo como si se tratara de un caso sin gravedad. Además, en materia de sugestión curativa, conviene mostrarse tan alejado de un entusiasmo hablador como de una vacilación dubitativa. Los que poseen un conocimiento profundo de la cuestión, que la hayan estudiado, meditado y experimentado — principalmen-

**Condiciones  
para practicar la tera-  
péutica  
sugestiva**



te sobre ellos mismos — encontrarán con facilidad la actitud propicia.

**Cómo influir sobre los que sufren** Una paciencia a toda prueba, un juicio claro, una impasibilidad imperturbable, una palabra reposada, sin énfasis, y una expresión fisonómica expresando el más benévolo interés, permiten influir profundamente sobre los que sufren.

La mayor parte de estos últimos, prolijos en exceso, mezclan a la exposición de su caso una multitud de pormenores, de incidentes, de lamentaciones inútiles. El operador, tan lacónico como sea posible, escuchará apaciblemente a su interlocutor, analizando y clasificando a medida que las escuche, las indicaciones formuladas por el paciente. Apartará de cuanto oiga los puntos importantes, los elementos susceptibles de llevarle a comprender lo más exactamente posible en qué consiste el desorden que se le pide trate.

**Abandono de la psicoterapia** A menos de tener interés en la práctica de la sugestión curativa y en el mismo paciente, a menos de sentirse animado no sólo del deseo de curar sino también de la determinación de asegurarse los conocimientos y de imponerse los esfuerzos indispensables para ello, es preferible abandonar el ejercicio de la psicoterapia. Esta práctica necesita a la vez inteligencia y bondad, una dulce pero continua firmeza, mucha atención, paciencia y clarividencia.

**Desarrollo de ciertas cualidades** Por fortuna esas cualidades, mucho más extendidas de lo que pudiera creerse, se desarrollan rápidamente con un poco de buena voluntad sostenida por buenos sentimientos. La intención profunda de aliviar, de curar a sus semejantes, autosugestiona tan bien, que muy a menudo ele-

va el corazón y el espíritu a la altura de la tarea necesaria. Así, en una familia, el padre es el más designado para ejercer, por sugestión, una influencia poderosamente curativa sobre sus hijos o sobre su mujer — que llegará igualmente, penetrándose de las nociones contenidas en este libro, a influir considerablemente sobre lo moral y lo físico de sus hijos o de su marido.

Con toda evidencia, cuanto con más exactitud se llegue a comprender los caracteres etiológicos y patológicos de un caso, más juiciosamente se podrá formular las sugestiones de naturaleza conveniente para activar su evolución hacia la salud, y si esa evolución, necesariamente progresiva, demandara un largo plazo, se sabrá evitar el efecto desastroso de una afirmación desmentida.

**Evolución  
hacia la  
salud**

A este respecto han sido emitidas opiniones contrarias por ciertos especialistas que profesan esta singular teoría; «No os inquietéis por los síntomas, ni habléis de ellos al enfermo; él pensaría aún más, lo cual fijaría en él la idea de enfermedad. Llevad tan sólo su atención a la idea de que va a curarse.»

Según eso, en la mayor parte de las psiconeurosis, el enfermo, lejos de sugerirse la inamovilidad de su estado exponiéndose los mil males que sufre, se imagina (precisamente entonces) que llena la primera condición necesaria para curarse: instruir exacta y completamente al operador a fin de inspirar con utilidad las maniobras de este último. Nueve veces de cada diez se alivia parcialmente de un síntoma al describirlo, si tiene confianza en lo que escucha, es decir, si espera de él una pronta mejoría.

**Instrucciones  
al operador**



En la primera sesión conviene estudiar todas las explicaciones del interesado

En el curso de una primera sesión conviene, pues, ante todo, escuchar hasta el fin las quejas del interesado, luego de hacerle las preguntas complementarias indispensables para precisar los puntos que no haya sabido poner con claridad en evidencia. *En seguida*, cuando se pueda decir al paciente: «Sus explicaciones son suficientes: he comprendido perfectamente su caso; vamos ahora a poner remedio», hay que procurar evitar que el enfermo siga pensando en sus males, en sus sufrimientos, e incluso que hable de ello, asegurándole que ha dicho todo lo que debía decir y que sería inútil y hasta perjudicial volver a hablar de ello.

En esta obra, de limitada extensión, destinada a la clase media, no puedo incluir los elementos sucintos de patología general que todo el mundo debería poseer. Después de haber indicado al lector, deseoso de emprender una cura por sugestión, la importancia: *a)* de poseer un conocimiento en conjunto de la anatomía y de la fisiología usuales; *b)* de estudiar en un tratado especial las causas, los caracteres, las repercusiones, la evolución de toda enfermedad que se decida a tratar, debo limitarme a atraer su atención acerca de los puntos siguientes, que precisan el papel terapéutico de la sugestión:

*A. — Existen desórdenes físicos únicamente debidos al elemento psíquico, a la idea, consecutiva o no a un desorden funcional desaparecido*

Creación de desórdenes

Así, una sensación, una impresión momentáneas, producidas por una causa insignificante,

pueden engendrar una autosugestión persistente, creadora de un desorden real. El entorpecimiento de un miembro por compresión exterior o irregularidad vascular incidental, ¿reacciona, por ejemplo, sobre una emotividad exagerada? Se seguirá a ello una perturbación susceptible de llegar a la anestesia completa del miembro de que se trate. En el mismo orden de ideas, un simple trastorno nervioso que luego de haber determinado durante algunos minutos la inmovilidad, un movimiento convulsivo, una contracción muscular, un eclipse de la vista, del oído o de la palabra, deja una huella más profunda en lo inconsciente, puede reaparecer en forma de parálisis, de agitación espasmódica, de calambres, de ceguera, de sordera, de tartamudez o de afonía.

Durante una enfermedad orgánica que traiga consigo una debilidad funcional cualquiera, ya se trate de las piernas, del corazón, del estómago, etcétera, es suficiente que se tenga el temor de ver persistir esa debilidad o que la simple convicción de que así será domine al enfermo, para que, una vez hayan desaparecido las causas reales de la enfermedad, continúe manifestándose y hasta se desarrolle cada vez más una extrema debilidad motriz, gástrica o cardíaca.

Por lo demás no es raro que después de una real afección de la garganta o de los bronquios, del estómago, del hígado o de los riñones, ciertos síntomas dolorosos o ciertas perturbaciones funcionales parezcan pasar al estado crónico después de la curación del órgano interesado. La causa de ello reside en la autosugestión emotiva surgida de

**En las enfermedades orgánicas**

**Cronicidad de síntomas**



los desórdenes primitivos y a la que el enfermo no sabe escapar.

**Neurastenia** La neurastenia, a veces debida a causas orgánicas, resulta a menudo de la impresión de horror inseparable de la depresión mental y nerviosa consecutiva a un período de exceso, de *surmenage*, de decepciones o de adversidad. Lo subconsciente ha conservado esa impresión y continuamente la reproduce, afectando el pensamiento del enfermo. Persuadido de ese modo de que no volverá a encontrar jamás su energía de antes, el paciente se abandona a las más negras imágenes.

**Acción moral** En todos los casos precedentes, no sólo la acción moral posee una influencia evidente, sino que no tiene equivalente: los otros tratamientos fracasan porque el sitio donde radica el mal les escapa. Las víctimas de semejantes estados son en su casi totalidad grandes nerviosos, esclavos pasivos de su subconsciente. Son necesarias hábiles sugestiones para reeducar convenientemente a ese último, maleable hasta el extremo. Bajo el efecto de una sola sesión, puede sobrevenir instantánea la curación.

*B. — En la mayoría de las enfermedades orgánicas, si se logra sustraer lo inconsciente a las reacciones internas y hacer predominar en él la idea de curación, se obtiene ésta realmente*

**Aumento de la potencia de lo inconsciente** Para comprender esto, recordemos que lo inconsciente es el que dirige las funciones vegetativas, sobre las cuales pierde el control así que se deja invadir por un sentimiento de impotencia y

por las representaciones a ello relativas. Evocar tan concretamente como sea posible la mejoría progresiva de la enfermedad, polarizar el pensamiento hacia la idea de curación, sugerir esa certeza o a lo menos su posibilidad, es decuplicar la potencia automática de lo inconsciente.

*C. — Ciertos desórdenes cuya causa es orgánica se manifiestan sobre todo por desórdenes psiconerviosos*

Toda diátesis, toda autointoxicación trae consigo uno o muchos epifenómenos psiconerviosos. Así, al lado de la neurastenia de origen puramente psíquico, los neurólogos conocen un estado de síntomas análogos cuya causa reside en una anomalía del quimismo celular, anomalía explicable por la herencia tuberculosa, alcohólica, artrítica o sifilítica. En semejantes casos, la eficacia de la sugestión debería ser instantánea. Se sabe por otra parte que un organismo intoxicado cumple espontáneamente el esfuerzo — a veces violento y breve, en ocasiones lento y prolongado — necesario para rechazar y eliminar sus venenos. Durante ese período, la sugestión activa las reacciones automedicadoras, pero no puede más que abreviar su proceso.

Se debe unir a las neurastenias orgánicas la mayoría de las fobias: repugnancia angustiosa a contemplar un amplio espacio (agorafobia), temor mórbido a la vista del agua (hidrofobia) y otras mil extravagancias análogas: temor a la soledad, a las armas blancas, a los accidentes de vehícu-

**Desórdenes  
psiconerviosos**

**Fobias**



los, etc. Las ideas fijas, las obsesiones, el delirio de persecución, las alucinaciones auditivas y las sensaciones desagradables de los que se creen hechizados o posesos son igualmente epifenómenos de defectos funcionales y solicitan antes que nada una mejora del terreno.

**Desaparición  
de fobias por  
sugestión**

Ciertamente, se ha visto hidrofobias que han desaparecido bajo la influencia de algunas sugerencias. Es que ellas eran el resultado de una impresión repulsiva cristalizada en lo inconsciente: el paciente había estado a punto de ahogarse en su infancia o había asistido a un naufragio, y en consecuencia se había desarrollado en él una repulsión irresistible por el agua. Se ha observado asimismo que una amenaza podía engendrar un delirio ansioso o una impotencia de la que la sugestión da razón fácilmente. Entonces, aun en el caso de que el terreno orgánico no esté especialmente dañado, *es suficiente una impresionabilidad, una sugestibilidad excesivas para contraer todas las fobias, todas las manías, todos los delirios, todas las impotencias posibles e imaginables.* Mas no hay que perder nunca de vista la posibilidad de un elemento puramente funcional a base de los trastornos de la idea, cualesquiera que ellos sean.

D. — *En casos crónicos, el enfermo exagera a menudo sus trastornos por autosugestión*

**Perturbación  
del equilibrio  
mental**

Las molestias, los dolores, las impresiones viscerales, perturban el equilibrio mental del enfermo, le deprimen, le angustian, le infligen toda

clase de reflexiones penosas, de inquietudes que, aun partiendo de una causa interna, actúan, o por lo menos reaccionan, como elementos psíquicos sobre su estado. Y es porque la sugestión, llevando al paciente a interpretar correctamente lo que siente, le procura siempre una mejora tan rápida como apreciable.

Las más graves lesiones encuentran, pues, un alivio en la terapéutica sugestiva: ésta atenúa los sufrimientos, retarda la evolución del mal y, en consecuencia, prolonga la vida.

«He aquí, dice Bernheim, un tuberculoso de evolución lenta o estacionaria, aquejado de un dolor torácico que su imaginación aumenta; este dolor llega a ser obsesionante, angustioso, acelera la respiración, suprime el sueño, vuelve a encender la fiebre y la evolución tuberculosa.»

«He aquí, dice también el mismo autor, un enfermo que tiene una neuritis de los miembros. Esta impotencia parcial se transforma, por exageración psíquica, en impotencia total, es decir, en paraplejía autosugestiva.»

«He aquí un atáxico que tiene incoordinación motriz; esta incoordinación, exagerada por la impresionabilidad nerviosa del sujeto, produce inhibición completa a la marcha y a la estación en reposo. Así que se pone de pie, tiene movimientos desordenados y cae. La sugestión quita al síntoma lo que el elemento psiconervioso le agrega y vuelve a poner los desórdenes al nivel ordenado por la lesión espinal.»

Y más adelante dice: «Las fiebres, las enfermedades de las vías digestivas, las afecciones cardíacas, las del sistema nervioso pueden reaccionar

**Alivio de  
lesiones**

**Tuberculosis**

**Neuritis**

**Ataxia**

**Fiebres**



sobre el psiquismo y determinar un estado nervioso dinámico accesible a la sugestión.» (Bernheim: *De la Sugestión.*)

En resumen, no se podría hallar una contraindicación de la medicina sugestiva en ningún caso. En los más desesperados hace vivir más tiempo y mejor; en todos los demás procura mejoría, y en la mayor parte cura.

**Autodefensa  
del organismo  
ante la  
muerte**

Todo clínico experimentado os confirmará la extraordinaria energía reaccional, los resortes inauditos que ve desplegar por los más débiles organismos para su defensa, antes de ceder a la muerte. La sugestión decuplica, centuplica esos recursos, esas energías, organiza esta defensa, restablece y afirma el equilibrio, porque su acción imprime a lo subconsciente, gestor del trabajo funcional, una rectitud tal que saca completo partido de las potencias orgánicas.

Es, pues, con una confianza justificada como puede ponerse cada cual a la tarea. Decenas de millares de personas cuya salud está gravemente comprometida, y gran número de otras consideradas como incurables, pueden ser curadas; innumerables enfermos pueden recobrar la vista, el movimiento o el oído, y, entre aquellos cuyos sufrimientos parece que no tendrán fin más que en la tumba, no habrá uno solo que no encuentre un alivio moral a la vez que un alivio físico en la sugestión.

## 2. — LA SUGESTIÓN EN LA HIPNOSIS TOTAL

Sin rebuscar la hipnosis ni que se la deje de considerar como indispensable, es preciso examinarla con calma cuando se produce. Los antiguos magnetizadores creían que lo inconsciente hipnótico sobrevenía espontáneamente en el curso de una sesión curativa significando su utilidad. Bajo la influencia del magnetismo, la Naturaleza, decían ellos, suscita por sí misma ese estado cuando debe favorecer los esfuerzos automedicales del organismo. En suma, son las personas muy impresionables, las débiles psíquicas por una causa cualquiera: abúlicas, afrónicas, neuróticas, las que caen con más rapidez en la hipnosis, principalmente bajo la acción de los procedimientos indicados en el capítulo anterior. Entre los que sufren de sobreexcitación psiconerviosa incoercible, la simple fuga muscular y mental, difícil de establecer a la primera tentativa, deja pronto su lugar a una depresión brusca, a favor de la cual el sueño hipnótico se produce a la quinta, a la duodécima, a la vigésima sesión...

**Cuándo se  
produce la  
hipnosis**

Si uno se encuentra en presencia de un sujeto convencido de que, para ser eficaz, la sugestión debe ser producida en un estado de completa inconsciencia, conviene decirle que acaso sean



indispensables un cierto número de sesiones para suministrarle en ese estado, pero que cada una de ellas le aportará un resultado muy apreciable.

**Signos exteriores de la hipnosis**

Cuando la hipnosis se produce, ningún signo exterior bien manifiesto lo indica. Ciertos sujetos sumidos en un estado de inconsciencia absolutamente completa, parecen tan sólo amodorrados; la coloración de su rostro, su actitud, su ritmo respiratorio siguen siendo lo mismo que eran al principio de la sesión. Aun cuando sus párpados estén cerrados, un ligero aleteo los anima aún, como si mantuvieran cerrados los ojos por su voluntad. Si se le levanta ligeramente uno de los párpados y se examina el globo ocular, siempre que éste se halle vuelto y dirigido hacia arriba, hay con certeza por lo menos un principio de hipnosis. La sugestión de contracción del brazo, indicada en el capítulo precedente, si está seguida de efecto, es casi concluyente, a lo menos cuando puede prescindirse de la hipótesis de un fingimiento. En fin, la obtención de anestesia cutánea sobre una porción de tejido conjuntivo adherente a la epidermis me parece el criterio más seguro aun cuando no absoluto, puesto que ciertas neurosis comprenden zonas anestesiadas de continuo.

**Diferencia de hipnosis**

Puede decirse que para tantos sujetos dormidos tantas hipnosis diferentes, que no obstante pueden ser reducidas a tres tipos: *somnambuloide*, *cataléptica* y *letárgica*. El primero, el único propicio a la sugestión, deja despiertos todos los sentidos. Se distingue porque el sujeto conserva una actitud normal y oye inmediatamente la palabra del operador, a la que responde sin dificultad. La hipnosis de forma cataléptica parece

fijar la expresión fisonómica del sujeto y comunicar a sus músculos una disposición a conservar las actitudes que se les comunican. Mientras que, en estado de somnambulismo, el hipnotizado mueve espontáneamente sus miembros, tose y modifica su posición, el cataléptico parece de una pieza. La palabra del experimentador no le afecta, por así decirlo. Si la oye, no la entiende lo suficiente. En su forma letárgica, el sueño provocado se acompaña de una debilidad muscular característica y de una obnubilación sensorial casi total.

Así, cuando ya se crea dormido al paciente, conviene, antes de darle sugerencias curativas o educativas, asegurarse de que oye y entiende y de que se hace cargo de las afirmaciones que se le prodigan. Para eso basta con darle una orden sencilla (levantarse, andar, hablar a una persona imaginaria, etc.); si la ejecuta, puede tenerse la seguridad de que las sugerencias pueden tener éxito.

**Conveniencia  
de dar al pa-  
ciente suges-  
tiones curati-  
vas o educa-  
tivas**

¿Cómo sugerir al paciente? Ante todo, en razón de la ley de solidaridad orgánica, creo excelente siempre empezar por inculcar a lo inconsciente que regularice perfectamente todas las funciones. Para eso sugiérase un sueño tranquilo, rápido, profundo, un despertar agradable en un estado de ligereza y de bienestar cada día más apreciable, un sentimiento continuo de energía, de fuerza, de confianza en sí, una respiración amplia y libre, un apetito normal, una digestión estomacal e intestinal perfectas, sin pesadez ni lentitud, deposiciones regulares, micción suficiente, facilidad de movimientos satisfactoria y en la

**Manera de  
sugestionar**



ejecución de la tarea cotidiana, un cerebro lúcido, calma en todos los instantes, etc.

En seguida se aborda el punto en juego. Según el caso, se sugiere la mejoría progresiva en un plazo más o menos lejano de una función trastornada, la modificación de las disposiciones morales, la eliminación del dolor, el aumento de las fuerzas, la cicatrización de una lesión, la disminución de la necesidad de ingerir un tóxico, etc.

Cómo soste-  
ner el pensa-  
miento del  
sujeto

Lo que hace falta, en suma, es sostener el pensamiento del enfermo sobre un gran número de representaciones morales relativas a la modificación de su estado. A un deprimido, por ejemplo, se le habla largamente de una animación general que va a empezar a experimentar, del ejercicio que va a procurarle bien pronto la integridad de sus facultades físicas, del sentimiento interior de capacidad, de potencia, que va a sentir, de la posibilidad inminente de volver a emprender sus ocupaciones y sus placeres, de la alegría de volver a encontrarse tan robusto como antes y más aún, de los pequeños esfuerzos que podrá ejecutar, con gran satisfacción por su parte y que le dejarán sorprendido. Todo cuanto pueda estimular en él el deseo de vivir, el deseo de acción, todo lo que sea factible de engendrar en su cerebro pensamientos de esperanza, una convicción de la posibilidad de su curación, será ventajosamente evocado.

A un individuo aquejado de una enfermedad crónica, digamos de bronquitis, se le definirán las características de la integridad respiratoria, se le afirmará la desaparición gradual de todos los síntomas que experimente, *se le llevará a imagi-*

*nar que respira sin dificultad, a figurarse el bien-estar inseparable del funcionamiento pulmonar normal.* Se le lleva con la imaginación al aire libre y al sol, se le asegura que sus bronquios cesarán de estar en defectuoso estado, que el rico flujo sanguíneo aportado por la estimulación vascular sugestiva los vivifica, que en aquellos momentos están en trance de modificarse, que sus células se renuevan, que su permeabilidad se manifestará cada día más satisfactoria por medio de una mejoría muy notable y que muy pronto no le quedará más que el recuerdo de sus molestias.

Algunas breves sugerencias, aun en la hipnosis completa, no bastan. Si se trata de un paciente culto, capaz de darse cuenta de todos los matices gracias a los cuales se pueden variar las palabras, se alarga la fórmula, variándola. Si, al contrario, se da cuenta el operador de que el sujeto, únicamente accesible a un vocabulario restringido, no quedará impresionado por una palabra poco clara, se le repetirán cierto número de veces las mismas afirmaciones. Esa adaptación de las sugerencias a la mentalidad del sujeto se impone en absoluto, pues lo esencial es ser comprendido. La elegancia y la variedad de las frases, son cosas secundarias.

Por mucho que se haya dicho o escrito a tal respecto, la persona inducida a la hipnosis por sugestión (1) y a la que la sugestión no puede

**Variedad  
en las  
sugerencias**

---

(1) La hipnosis por medios mecánicos o por impresión brutal engendra una nervosidad que entorpece la acción sugestiva: el despertar puede ser entonces laborioso; jamás se retarda, no obstante, cuando se sabe imponer.



Cómo se des-  
pierta al  
sujeto

despertar, continúa siendo un mito. Durante veinte años he asistido más de cinco mil casos de hipnosis total; en diez años he provocado más de doscientas veces ese fenómeno, y jamás he observado la menor dificultad en el despertar. Se verá, pues, llegar el sueño sin temor alguno.

Para despertar a un sujeto hipnotizado, basta con anunciarle de antemano esa intención: *Ahora voy a despertarle a usted. Su cabeza se despertará. Su sopor desaparecerá y sus ojos se abrirán. Así que yo diga «siete», usted terminará de dormir, quedará bien despierto, a su gusto, con el espíritu y el cuerpo ligeros. Tendrá usted deseos de sonreír así que abra los ojos.* En seguida se va contando con lentitud: *Uno, dos, tres, etc.*, y al llegar a *siete* se añade: *Usted ha terminado de dormir* y se le procura al sujeto un pequeño sobresalto nervioso, dando una palmada con la mano sobre una mesa o por medio de cualquier procedimiento parecido. Se verá entonces que el paciente abre los ojos y sonríe, signo este último que caracteriza el despertar. Es casi siempre espontáneo.

Si al decir «siete» el sujeto no abre los ojos, lejos de desanimarse, el operador reiterará sus sugerencias afirmando: *Usted se despierta. Ya no tiene sueño, etcétera*; pero esa eventualidad casi jamás se produce.

### 3. — LA SUGESTIÓN EN EL ESTADO DE VIGILIA O DE SEMIHIPNOSIS

La técnica de la sugestión curativa es idéntica cuando el paciente no pierde la conciencia de lo que ocurre a su alrededor, cuando está en ese estado de entorpecimiento muscular e intelectual que se obtiene siempre con facilidad por el método indicado en el capítulo precedente o en una condición mental intermedia entre el estado de vigilia y la hipnosis.

**Técnica de la  
sugestión**

Para favorecer la *atención expectante*, acerca de cuyo papel he insistido muchas veces en el curso de este libro porque la considero como la fe «que hace milagros», se encuentra siempre ventaja en invitar al interesado a que compruebe en sí mismo o sobre otra persona incapaz de fingir, la eficacia de la sugestión experimental, mediante la aplicación de los procedimientos antes descritos.

**Cómo se fa-  
vorece la  
atención  
expectante**

En seguida se somete al paciente al sopor necesario y se procede como se ha leído en el párrafo anterior. Una duración de tres cuartos de hora por sesión es suficiente en la mayoría de los casos. Terminada la sesión, la somnolencia del sujeto se disipa tanto más fácilmente cuanto que ha sido obtenida por medio de sugestion

**Duración de  
las sesiones**



calmosas, concebidas poco más o menos en estos términos: *Ahora su cabeza se despeja, cada vez más, se siente usted tranquilo, y como ha permanecido inmóvil durante un largo momento, así que se levante se encontrará usted en un estado de languidez reposada, como al salir del sueño de cada noche. Sus ojos van a abrirse con naturalidad cuando yo diga «siete» y, desde ahora hasta la próxima sesión, mis sugerencias actuarán en usted sin que de ello se dé cuenta; cada día comprobará su efecto, a veces lento, pero continuo y seguro.*

**Evitación de  
ciertas con-  
trasugerencias**

Una contrasugerencia que hay que evitar sobre todo es la que resultaría de una contrariedad. Así es de recomendar la mayor circunspección en la manera cómo se orienten las esperanzas del sujeto. Aconsejo al experimentador deseoso de ahorrarse sinsabores que se base tan sólo en sus observaciones para pronosticar la duración de un tratamiento y su límite. Basta para ello explicar a los interesados que para apreciar su reacción a las sugerencias son necesarias cinco o diez sesiones, que juzgarán por sí mismos de los resultados y que éstos permitirán establecer una aproximación tan exacta como sea posible acerca de la duración del tratamiento completo. Es conveniente decirles también que, a veces, el trabajo interno engendrado por la sugerencia no se traduce inmediatamente en un efecto apreciable: al elemento sugerido le es necesario tiempo para evolucionar. Entonces, como antes, hay siembra, germinación, nacimiento y crecimiento. Mas, a condición de persistir, el experimentador más ignorante obtiene siempre resultados.

#### 4. — LA SUGESTIÓN RAZONADA

Nada asusta más que un mal misterioso. El desarrollo moral de casi todas las neurosis, la convicción de incurabilidad de las personas aquejadas de enfermedades crónicas y la angustia de los más valientes en la hora en que una crisis aguda les aqueja, vienen en gran parte de su total incompreensión del proceso exacto de sus trastornos y de las falsas interpretaciones que de ello se siguen. Si se quiere llevar a un enfermo a que comprenda por qué y cómo puede curar, si se le ayuda a concebir una representación exacta de lo que pasa en él, se le proporciona una excelente base de reacción física contra su estado. Además, habiendo comprendido las causas de su mal, sabrá, en consecuencia, evitarlas. He aquí lo que se entiende por *sugestión razonada*.

**La sugestión  
en males mis-  
teriosos**

Ese modo de influir necesita por parte del paciente cierta rectitud de juicio: es preciso que sea por lo menos accesible a la lógica. El operador favorecerá la percepción de su enfermo evitando con todo cuidado atacar de frente sus ideas, aun las más erróneas. Procederá gradualmente. Expondrá ante todo, sin contradecirle jamás de un modo directo, una opinión algo contraria a las suyas. Sin tratar de imponer de una vez su

**Rectitud de  
juicio**



convicción y de desarrollar por completo su propio punto de vista, presentará una de sus fases, después una segunda, aclarará las relaciones entre dos fases, y se dedicará a proseguir sin prisas, suavemente, con indulgencia, la reeducación del interesado.

**Necesidad de tacto**

Un tacto muy particular se impone en la sugestión razonada. Así, frente a ciertos enfermos de los que la vanidad se alimenta casi agradablemente con la importancia que les da la gravedad más o menos exagerada de su caso, sería un error oponer en seguida un razonamiento demasiado perentorio. Todo el arte consiste en conciliar el interés del enfermo con su vanidad, en admitir que está gravemente atacado, pero haciéndole comprender que es sin embargo curable, precisamente porque él parece estar bien dotado para apreciar toda la extensión de los esfuerzos a que deberá someterse para ello y porque sabe razonar con inteligencia su estado.

**Certeza en el procedimiento**

Todas las veces que se ha conseguido interesar al paciente en los fenómenos patológicos que sufre, discutir objetivamente, como si él mismo fuera un médico discutiendo con un cofrade una observación en extremo interesante, se tiene la certeza de proceder de un modo útil.

Cuando la sugestión impuesta se dirige directamente a lo inconsciente, la sugestión razonada requiere a la conciencia, a la que devuelve la serenidad. Entre dos entrevistas, el enfermo ya no se encuentra solo: está sostenido por las ideas justas que le han sido inculcadas. Se las repite, alimenta con ellas su imaginación y se autosugestiona así de la manera más provechosa.

En principio, el fin preciso que hay que alcanzar consiste en dar al enfermo un conocimiento preciso de los orígenes, del desarrollo, de la evolución de sus trastornos, prescindiendo, entendiéndose bien, de aquellos puntos sobre los cuales podrán fundamentarse ideas deprimentes.

**Información  
al enfermo**

A tal objetivo conviene no dirigirse más que lentamente. Después de haber lanzado una primera idea: *Usted puede curar*, vienen las consideraciones en apoyo de ella y los pormenores seguidamente.

Las alternativas inevitables en más y en menos bien, serán comentadas como oscilaciones previstas, prueba de la buena marcha del tratamiento. Cuanto mejor aclaradas queden las dudas, las preguntas ansiosas que el enfermo se hace y los múltiples motivos de sus impresiones internas, más completa se establecerá esa languidez psiconerviosa que deja a la disposición de la función automedicadora de lo inconsciente la total disponibilidad de las energías fisiológicas.

**Alternativas**

En las páginas de esta obra figuran cierto número de puntos de vista cuyas exposición y desarrollo serían excelentes sugerencias razonadas. Por ejemplo, el simple hecho de dirigir la atención del enfermo sobre el esfuerzo reaccional de todo organismo intoxicado, basta, en la mayor parte de los casos, para que se considere en trance de curar, a que haga frente con más tranquilidad a las crisis dolorosas eventuales, y a que las soporte más gallardamente. Es una verdadera reeducación moral.

**Reeducación**



## 5. LA SUGESTIÓN DISIMULADA

**Para desviar la sugestión** Bien sea para ayudar a la sugestión afirmativa o a la sugestión razonada, o bien como único recurso cuando las otras dos son rechazadas o inaplicables, puede hacerse uso de *sugestiones disimuladas*. Estas consisten en rodear o envolver la idea que se trata de fijar y que sería rechazada por la duda, el menosprecio o los prejuicios, con otra más admirable. Así, el sujeto, no teniendo conciencia de lo que se pretende sugerirle, no lo discute, y se introduce en su cerebro lo que se desea sin despertar la defensiva. En un momento en que el sujeto no tiene la menor sospecha de vuestras intenciones, decís lo que hace al caso, como dirigiéndoos a un tercero, es decir, cosas susceptibles de hacer nacer en él los pensamientos saludables que tratáis de imponerle. Algunas palabras pronunciadas negligentemente, con un semblante de suprema indiferencia por el efecto que ellas puedan causar, son consideradas sin desconfianza, sin antagonismo. Lo inconsciente del sujeto las registra maquinalmente y el engaño ha sido llevado a efecto. Esas palabras se asociarán a las suyas en la imaginación del sujeto y de esa mezcla resultará una modificación cierta de su mentalidad. En la sugestión disimu-

lada, lejos de tender a un resultado inmediato y radical, lo cual dejaría transparentar el procedimiento, hay que proponerse ante todo modificar cualquier punto secundario de la opinión del sujeto, de extender gradualmente el cambio así obtenido.

Otra manera de desviar la sugestión consiste en proporcionarle un soporte material. Una vibración manual ayuda a disipar un dolor. Las píldoras de *mica panis* presentadas farmacéutica, gravemente, como remedio heroico, prescritas bajo un nombre sonoro con recomendación de moderar la dosis a causa de su energía purgante han producido a menudo maravillas. Lo mismo el *aqua destillata* contra los insomnios rebeldes.

Todo lo que establece y sostiene la *atención expectante* es eficaz.

Sabido es, en hipnotismo experimental, que se ayuda por medio de una impresión estésica continua la llegada del monoideísmo precursor de los estados hipnóticos. La fijeza de la mirada, la presión de los pulgares, las fricciones frontales, desempeñan en ese sentido un papel de importancia.

Cómo se ayuda la llegada del monoideísmo

Según eso, la impresión sensorial puede servir de sustituto a la sugestión, a la idea curativa, aun en el caso en que el interesado no quiera oír hablar de tratamiento psíquico. La electrización muy ligera, el baño de luz azul, etc., utilizados con algunas afirmaciones puras y simples de su potencia curativa en un caso determinado, sustentan la idea generatriz de las modificaciones deseadas.

Como la sugestión desviada debe, necesaria-



mente, ser concebida de acuerdo con la mentalidad del enfermo, según su caso y según las circunstancias, debo dejar a la ingeniosidad de cada uno el cuidado de establecer la fórmula precisa que interese.

## 6. — LA SUGESTIÓN ESCRITA

Cuando la distancia os separa de un enfermo, lo que le digáis tendrá sobre él una gran influencia si se lo decís por escrito. Toda una serie de sugestiones, presentadas con un grafismo muy legible, trazadas con mano decidida, y aún mejor, dactilografiadas y leídas por el paciente, actúan casi tan bien como dadas verbalmente. Un experimentador a quien yo conozco compone cuadros sugestivos con letras recubiertas de una composición fosforescente. Esos cuadros, colocados de manera que el paciente los pueda ver sin fatigarse, inmediatamente antes de sumirse en el sueño, en la obscuridad, pierden gradualmente su luminosidad, lo cual facilita la llegada gradual de una somnolencia apaciguadora y deja, para la noche entera, una huella fijada en lo inconsciente del interesado.

Por medio de cartas, en forma personal o de sugestiones afirmativas o disimuladas de los pensamientos de potente reconfortamiento, pueden sostener útilmente la moral y engendrar eficaces autosugestiones curativas o reeducativas.

En otro orden de ideas, la elección juiciosa de uno o más libros que presenten directamente o bajo el disimulo de una fábula atrayente las ideas

**Cómo proceder en la  
sugestión  
por grafismo**

**Elección de  
libros**



madres de las disposiciones mentales que quisiera sugerirse, contribuyen ciertamente a hacerlas nacer. Un correspondiente de la Academia de Medicina ¿no preconizaba, recientemente, que se buscara cada día en algunas páginas de Montaigne esa serenidad que las condiciones de la existencia moderna facilitan tan poco?

**Bienhechora  
desviación**

En una obra evocadora de fuertes imágenes, un deprimido encontrará siempre, en el momento en que su moral se atoniza, una bienhechora desviación a la vez que un apreciable estimulante psíquico.

**Sugestión por  
medio de  
cartas**

La sugestión por cartas reiteradas, hasta tres y aun cinco por día, ayuda considerablemente a la supresión de las costumbres funestas. Aislado en un medio más o menos desfavorable a su tentativa, privado de las incitaciones de camaradas viciosos, impregnado por la cobardía de los que le rodean, una persona deseosa de desprenderse de una costumbre determinada (o de adquirir otra de la que su raciocinio le muestra las excelencias, pero a la formación de la cual se oponen contra-sugestiones exteriores o interiores) recibe poderoso estímulo al leer las exhortaciones, afirmaciones y órdenes que se le dirigen. Puede, además, librarse de pensamientos dubitativos, desanimadores, que le vienen, comunicándoselos al operador, quien contestará oponiéndoles los elementos ideológicos y emotivos susceptibles de disolverlos.

**Prodigios de  
la sugestión  
gráfica**

Aun en los más graves casos orgánicos, la sugestión gráfica ha cumplido más de una vez verdaderos prodigios.

## 7. — LA SUGESTIÓN MENTAL

La sugestión mental, es decir, formulada interiormente con la intención de imponerla, procura un medio de influencia particularmente precioso. Yo sé — y quiero señalarlo a mis lectores — que si, después de las más formales negaciones, los representantes de la ciencia experimental admiten hoy día, en su mayoría, que se pueda sugestionar a un sujeto previamente dormido o por lo menos dotado de una excepcional receptividad, son de dubitativa opinión en lo que concierne a la posibilidad de ejercer una acción telepsíquica sobre la mayoría de los individuos.

**Preciosa influencia de la sugestión mental**

Es que los trabajos de los sabios oficiales que se han ocupado de la cuestión, han presentado casos en los que la telepsiquis (que, según algunos experimentadores a los que me refiero, se opera constante, inconscientemente de todo cerebro que piense en el objeto que le preocupa), produce fenómenos susceptibles de hacerla *inmediatamente* evidente.

He aquí una persona paroxísticamente emocionada, herida de muerte, por ejemplo, que, en un último sobresalto de su actividad, piensa ardentemente en uno de los suyos. Este último



tiene de súbito la visión alucinatoria del accidente.

Otra persona, herida mortalmente también, envía al ser que le es más querido un vehemente adiós que no es percibido.

De esas dos ondas de pensamiento, una sola ha sido notada. ¿Por qué?

Verosímilmente, porque la primera ha encontrado en la constitución física de su destinatario esa receptividad particular que permite experimentar instantáneamente la acción de algunos minutos de concentración, *en tanto que la segunda hubiera debido ejercerse, a causa de la menor sensibilidad de la mente a que se dirigía, con más duración o intensidad, para imponerse a ella.*

**Sugestión a  
distancia**

Hay experimentadores, como Ochorowicz, Gilbert y Janet, que sugieren a distancia a un sujeto, al que frecuentemente han hipnotizado y desvelado, que vaya a encontrarles al fondo de un jardín donde se han escondido. Su tentativa tiene completo éxito (1).

Si los mismos experimentadores ensayaran una sugestión análoga sobre una persona elegida al azar, de seguro no hubieran obtenido ningún resultado y no hubiesen dejado de deducir la imposibilidad de sugestionar mentalmente a los normales.

*Y sin embargo, prosiguiendo tenazmente su acción telepática, repitiéndola, según las necesidades, cada día, durante cierto tiempo, impondrían lo bastante su influencia psíquica para que*

(1) Los experimentos del Havre en 1885, que reunieron a las precitadas personalidades en el estudio de la sugestión mental han quedado como clásicos.

ésta se tradujera por una incitación interior a efectuar el acto sugerido, cualesquiera que fueran el sujeto y el objeto del experimento.

En todos los tiempos, la comunicación del pensamiento de un cerebro a otro se ha revelado a observadores sagaces. En el antiguo Oriente, en China, India, Caldea, Persia, Egipto, la telepsiquis, perfectamente conocida por los metafísicos, se encuentra afirmada de formal manera en sus escritos. Los directores de hombres de todas las épocas han hecho uso de ella y la mayor parte de los prodigios taumatúrgicos atestiguados por la Historia no tienen otro secreto. En la Edad Media, muchos filósofos han expuesto el ascendiente invisible de un fuerte pensamiento sobre los seres que les rodeaban. Avicena declara, en *De Natura*, que el alma humana influye no sólo sobre el cuerpo que le sirve de vehículo, sino sobre otro. Marcilio Ficino, en su *Tratado de la Vida larga y de la Vida sana*, dice que: «El espíritu agitado por violentos deseos puede actuar sobre un cuerpo vecino, sobre todo si este último es más débil.» Pedro Pomponace proclama que el alma transmite exteriormente sus cualidades buenas o malas. «Hay — dice él en su libro titulado *De los admirables efectos de la Naturaleza y de los encantos* — hombres que poseen propiedades saludables y potentes. Esas propiedades se exhalan por la fuerza de la imaginación y del deseo; ellas producen sobre los que las reciben notables efectos.» Agripa, en su *Filosofía oculta*, indica que «el espíritu de las personas tiene la virtud de cambiar, de atraer, de impedir y de ligar las co-

Comunica-  
ción del pen-  
samiento



sas y los hombres a lo que él desea». Paracelso profesa una teoría análoga.

Los antiguos magnetizadores, esos precursores del Hipnotismo moderno: Mesmer, De Puységur, Deleuze, Du Potet, Lafontaine, han dado testimonios de su convicción experimental del poder sugestivo del pensamiento, directamente transmitido, sin palabras, sin gesto ni signo exterior, de un cerebro a otro.

Entre los contemporáneos, la cuestión ha sido decidida afirmativamente por cada uno de los que se han ocupado en ello *seriamente*. Sabios como Ochorowicz; artistas como Emile Desbaux y León Hennique; filósofos como Marillier y Boirac; médicos como Richet, Dupoury, Bourru, Burot y Perronnet, han contribuido al estudio experimental de la telepsiquis.

**Transmisión  
del pensa-  
miento entre  
seres normales**

Recientemente, Camille Flammarion, después de una larga y minuciosa *enquête*, ha demostrado, tras una impresionante suma de observaciones, publicadas en diversos volúmenes, que, lejos de constituir un fenómeno excepcionalmente raro, la transmisión del pensamiento entre individuos normales es mucho más frecuente de lo que por lo común se admite.

Ciertamente, en tanto que la imposibilidad absoluta de negar la realidad de un fenómeno no haya tenido lugar, éste es siempre mirado con duda o negativamente por cierto número de individuos. Los más inteligentes de entre nosotros, imaginándose poseer un juicio imparcial, están influídos por su temperamento, por su automatismo físico. Los unos están dispuestos a admitir una teoría o un hecho que otros rechazan instin-

tivamente, dándose las mejores razones para ello.

Los hechos más positivos no dan razón a veces inmediatamente de ese viejo fondo de determinismo interno en donde están las profundas raíces de nuestros asentimientos o denegaciones, aun las concebidas con la soberbia ilusión de una elaboración objetivamente racional. Recuérdese el caso del académico Bouillaud tratando de impos-  
tura el primer fonógrafo que se hizo funcionar en la Academia de Ciencias, bajo pretexto de que «un vil metal no sabría reemplazar el noble aparato de la fonación humana»; Baumé, calificando de absurdo el descubrimiento de Lavoisier para el análisis de cuerpos considerados hasta entonces como simples; Napoleón burlándose del inventor del buque movido por turbinas; Arago, Proud'hon y Thiers, negando al descubrimiento de los ferrocarriles toda importancia práctica. Y ¡cuántos otros juicios de ese género se podría citar!

De todo ello se desprende una conclusión: que la experiencia personal es el único criterio serio en materia de telepsiquis.

Esa experiencia está al alcance de todos. La práctica de la sugestión verbal y de la autosugestión prepara a ello útilmente. Lo he comprobado en muchas ocasiones y sobre todo a consecuencia de la publicación de mi *Método científico moderno de Hipnotismo*. La lectura de ese volumen, que contiene una parte especialmente relacionada con la telepsiquis, me ha valido la comunicación de numerosos resultados obtenidos por individuos de toda condición. Los unos lograron el éxito, con gran satisfacción por su parte, sin

**Experiencia  
en la  
Telepsiquis**



otra ayuda que el volumen precitado; otros, bajo mi dirección, adquirieron, practicando las diversas fases del hipnotismo, la concentración de espíritu que en parte les faltaba y supieron en seguida ejercer con eficacia en muchas ocasiones la influencia a distancia.

**Cómo se transmite el pensamiento** Según mis observaciones, el pensamiento se transmite sin esfuerzo especial, con tal de que sea vivo, claro, concreto, suficientemente prolongado y no presente una incompatibilidad irreducible con las disposiciones psíquicas del sujeto. Dos personas cuyos estados de ánimo tengan mucha analogía, influyen con facilidad una sobre otra. Los pensamientos de una tienden a despertar en el espíritu de la otra una vibración que los reproduce.

**Imposibilidad de ciertas imposiciones** Al contrario, si se pretendiera sugerir de pronto, a alguno, por acción telepsíquica, ideas, sentimientos, acciones, poco compatibles con sus principios, sus inclinaciones o sus intereses, no se podría lograr sin esfuerzos violentos y prolongados. Ya no se trataría entonces de *transmitir* el pensamiento, sino de *imponerlo*, a riesgo de aportar al equilibrio nervioso y cerebral del sujeto una perturbación de las más graves.

Sabido es que en la telegrafía sin hilos el receptor debe estar acorde con el mismo tono de vibración que el puesto emisor, para captar las ondas proyectadas por éste. De igual modo, según su especie, los pensamientos pueden ser considerados como ondas de amplitud y frecuencia determinadas. Su tono de vibración no sabría despertar el eco en una mentalidad incapaz de reproducirlos.

La simpatía que une a dos seres constituye una relación psíquica que facilita enormemente la sugestión mental médica. Por eso es que, sin conocimientos extensos, sin costumbre previa, con tal de que él sepa — siquiera en ciertos momentos — encontrar un poco de calma y de confianza en sí mismo, el primer llegado obtendrá siempre efectos proporcionales a su bondad y a su fuerza de ánimo. Las circunstancias criginan por lo demás, como se dice, estados de gracia. Así, ante cualquier peligro que amenace a su hijo, la mujer más temerosa sentirá centuplicarse sus energías y será lo mismo que los hombres más valientes, más intrépidos, a causa de la potencia casi ilimitada del monoideísmo emocional.

**La simpatía  
y la sugestión**

Cerca de un enfermo, ya sea porque le veléis o que se halle en una habitación vecina, cuando queráis influir mentalmente sobre él, poneos vosotros mismos en un estado de languidez muscular y de recogimiento poco más o menos como para la autosugestión. Dirigiendo vuestra atención hacia el paciente, tratad de mantener vuestra imaginación sobre las ideas, las palabras, las representaciones que expresen la mejoría, la curación que deseáis. Cuidad de no acompañar vuestra labor mental con tensión de nervios, con una especie de crispación como la que conocen todos los que se han hallado tratando de procurar una solución a cuestiones arduas. Lo mejor es que os figuréis que el sujeto cede a los dulces requerimientos que le dirigís, que experimenta una languidez apreciable, que sus sufrimientos disminuyen gradualmente, que sus síntomas se atenúan. Si poseéis conocimientos anatomo-fisioló-

**Influencia  
mental sobre  
enfermos**



gicos suficientes, penetrad con el pensamiento en el funcionamiento de los órganos enfermos, deseadle al paciente su vuelta progresiva al funcionamiento normal, pensad que compadeciendo su estado le enviáis energías vitales.

Si el sueño se apodera de vosotros después de una sesión de sugestión mental bastante larga, es decir, de treinta a cincuenta minutos, vuestra acción se proseguirá casi siempre en tanto que dormís y el enfermo lo notará.

**Escollos en la  
práctica de la  
sugestión**

El escollo de esta práctica, el único escollo diría yo, es que se la abandona a menudo si al cabo de una primera sesión los resultados son insignificantes o nulos.

Según eso, a consecuencia de una muy eficaz tentativa de sugestión mental, el enfermo puede encontrarse menos bien, sencillamente porque al activar el proceso evolutivo de la enfermedad se ha precipitado una crisis saludable. Sin embargo, el estado general de las fuerzas del enfermo, mejorado por el apoyo psíquico que se le ha aportado, presenta aun en este caso un síntoma tranquilizador que ojos experimentados descubren sin trabajo.

Después de muchas noches de vela, me ha ocurrido ceder bruscamente al sueño tratando de influir en el estado de mi madre, enferma a los setenta y dos años de una congestión pulmonar y declarada irremediabilmente perdida por los que la cuidaban. Tres eminencias consultadas por separado me habían advertido que ella no pasaría de la noche. En fin, cuando yo me instalé a la cabecera de la cama, en una butaca, donde cada noche me sentaba, la enferma, que durante lar-

gas horas no había pronunciado más que palabras ininteligibles, presentaba ya el color amarillo de cera de la muerte: sus ojos, ligeramente vueltos hacia arriba, parecían indiferentes a la luz, y su respiración, imperceptible, parecía que de un momento a otro iba a suspender su movimiento. Sin embargo, convencido de que, aun si llegara la muerte, mi acción mental dulcificaría los últimos instantes, y acordándome de que, en muchas ocasiones, lo que se cree coma no es más que una postración, una especie de letargo que dura tan sólo el tiempo necesario para lograr la autorreacción orgánica, sin dejarme turbar por funebres perspectivas, reanudé el curso de los pensamientos que, desde el principio de la enfermedad, dirigía yo cada noche a aquella cuya suerte era para todos definitivamente sellada en aquellos momentos.

**La acción  
mental**

Súbitamente me dormí, y en el decurso de un sueño singular pasé muchas horas en la sensación alucinadora de que los papeles se habían trocado: extendido allí donde en realidad agonizaba la enferma, experimentaba la impresión de que mi vida desfalleciente pendía de un hilo. Oprimido, sin fuerzas, y con el espíritu vacío, como inmovilizado, me daba cuenta confusamente de la presencia de mi madre sentada en la butaca donde, en verdad, yo soñaba. Al fin se siguió la inconsciencia absoluta...

Hacia las 7 fuí bruscamente despertado por la enferma que me llamaba con voz clara y firme, invitándome a que me fuera a la cama. Su rostro había vuelto a tomar su coloración ordinaria; la mirada, viva, expresaba una animación de buena



ley. Dos días después, toda huella de desorden había desaparecido y la convalecencia no duró más de una semana.

Esta observación personal demuestra lo que se puede esperar, a despecho de las apariencias más inquietantes, y que la Naturaleza sabe curar a veces con sus propios medios, evocados por una ardiente llamada a la Vida, allí donde el médico declara que su misión ha terminado.

**Técnica  
operatoria**

A muy grande distancia, la experiencia ha establecido que la influencia del pensamiento se transmite instantáneamente. La técnica operatoria es no obstante en este caso algo complicada, por la necesidad de establecer una relación entre el operador y el paciente. Para eso, el medio más sencillo consiste, como lo he indicado en mi *Método de Hipnotismo* y en el tratado *El Poder de la Voluntad*, en formar, tan claramente como se pueda, la imagen mental del sujeto. No tan sólo ese procedimiento de relación es el más sencillo, sino que estoy convencido de que es preferible a todos los demás. Retirado en una pieza oscura, sentado o tendido con comodidad, el experimentador debe tratar de representarse el rostro, el perfil, en una palabra, la personalidad del individuo sobre el que quiere influir. Al principio, la imagen mental, fugitiva, falta de claridad, se borra, reaparece para borrarse de nuevo, y con gran trabajo se logra conservarla algunos segundos. Pero al cabo de un cierto número de ensayos, se consigue dar a las representaciones formadas con propósito deliberado ese carácter de precisión y de realidad característico de las visiones que pueblan nuestros sueños. Entonces, la rela-

ción está establecida y puede empezar la sesión. Por ejemplo, se habla a la imagen del sujeto lenta, gravemente, figurándose que comprende, que da su aquiescencia. De ese modo se le comunican las sugerencias que se le dirigirían en persona si estuviera presente, se proyectan sobre él toda una serie de pensamientos curativos, como ya lo he explicado en el caso de un enfermo junto al cual se tiene acceso.

La relación se establece también imaginándose se recorrer el trayecto que separa el lugar en que uno se encuentra de aquel en que reside el sujeto. Entonces, mientras que por el método precedente se atrae a la imagen del paciente, se produce la inversa cuando se va con el pensamiento a la casa de alguno: se proyecta astralmente hacia él.

**Cómo establece la relación**

Un tercer procedimiento consiste en recoger diversos objetos impregnados de las radiaciones del enfermo: cartas, cabellos, algunos centímetros cuadrados de una prenda de ropa interior usada por él (1). Esos objetos conservados con todo cuidado lejos de todo contacto extraño, son tenidos entre las manos durante todo el tiempo de cada sesión, mientras que la mirada está dirigida a una buena fotografía del interesado.

Aun sin método, los pensamientos benévolos que se dirigen a un enfermo actúan sobre él, siempre que sean sostenidos algún tiempo y sin reserva alguna. Es preciso recordar que la telepsiquis, como otro cualquiera medio de acción,

**Pensamientos benévolos**

(1) Los hechiceros de la Edad Media, esos telepsiquistas empíricos, utilizaban también los dientes, la sangre y hasta las deyecciones.



transmite y realiza no sólo las buenas intenciones, sino las malas. Un anciano de quien sus herederos, sin desearle positivamente la muerte, contemplan con frecuencia sus bienes con ardiente codicia, no puede menos de ser afectado en su perjuicio. Pero el voto evidente de la Naturaleza es conservar los seres hasta que el desgaste inseparable de una edad avanzada disocie los despojos del vehículo que los retiene a esta vida física en la que su conciencia ha evolucionado lo suficiente (1), y siempre será más fácil prolongar la vida que restringirla por medio de la influencia telepsíquica.

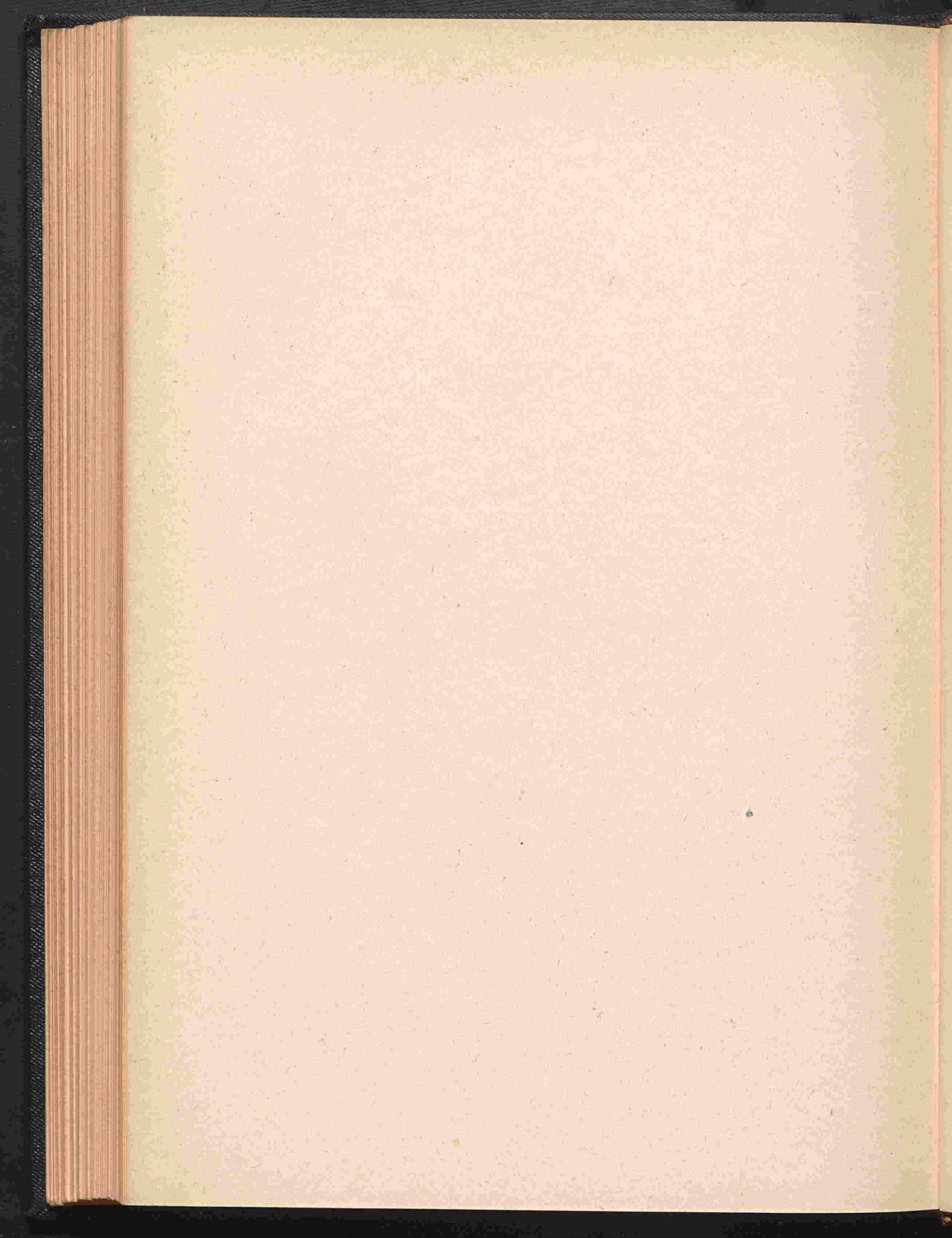
**El estudio de la influencia telepsíquica** El estudio detallado de esa influencia y de sus recursos requeriría un volumen entero, que escribiré probablemente, cuando mis conocimientos a ese respecto hayan llegado al punto de vista hacia el cual tienden mis búsquedas. Lo antes expuesto bastará suficientemente a aquellos cuya bondad de alma y lucidez de espíritu sepan colaborar, llegado el caso, para socorrer un organismo desfalleciente o en peligro.

---

(1) *La vida, dice Nietzsche, es un instrumento de conocimiento.*

## LA SUGESTIÓN EDUCATIVA





El niño, incapaz aún de discernimiento, sufre dócilmente las incitaciones a las que la herencia de predisposiciones que aporta consigo al venir al mundo no se oponen. Esas predisposiciones se atenúan o se exageran bajo la influencia de los pensamientos que en él se reflejan. Los padres dejan por lo general crecer, sin ninguna tentativa de coacción, durante los primeros años, los nacientes caprichos del pequeño ser cuya gracilidad oculta amablemente las tendencias defectuosas. **La sugestión del niño** *La educación debería empezar en la cuna.* Si desde los primeros meses que siguen al nacimiento, en vez de sonreír a todos los gestos del niño, se le indicara con dulzura aunque con firmeza, cada vez que se juzgara necesario, que se separaba del buen camino, su formación futura estaría facilitada enormemente. Faltos de eso, los defectos se arraciman y se piensa en combatirlos tan sólo en el momento en que su desarrollo hace muy penosa esa tarea.

Entonces, pasando de un extremo al opuesto, vienen las duras reprimendas, los calificativos



injuriosos, los castigos aflictivos y corporales.

Y el niño, que oye citar sus faltas, con la afirmación de que tiene malas inclinaciones, el niño a quien se le dice: «Eres en exceso perezoso», «Eres un indisciplinado», «A todas partes llevas el desorden», etc., etc., no experimenta el deseo de corregirse. Al contrario. Si su naturaleza, blanda, le inclina a la pasividad, las sugerencias que preceden incrustan en él la idea de que verdaderamente es perezoso, indisciplinado, desordenado. Se las repite y se autosugiere inconsciente que es incapaz de enmendarse. Si tiene «mal carácter» se irrita y piensa más bien en disimular sus pecadillos que en evitarlos.

**Alimentos** Los educadores que quieran creerme, empezarán por separar de la mesa de su hijo todas las substancias que estimulen la vehemencia. Se le dará una alimentación sana y refrescante a base de productos lácteos, legumbres, frutas frescas, poca carne, menos azúcar (1) y sobre todo ningún excitante. Se le acostumbrará a gustar los beneficios del aire libre, de los juegos en que los músculos toman gran parte y de las abluciones matinales con agua fresca — el mejor preventivo contra la sensibilidad a las intemperies —. Se le acostumbrará a hacer frente a las temperaturas extremas gallardamente y así que manifieste algo de actividad industriosa, se le animará sin reservas.

**Qué debe sugerirse** En vez de sugerirle *que tiene un defecto*, se le hablará de la condición contraria. Así, en vez

(1) El azúcar químico, en opinión de los más sabios dietéticos, entre ellos los doctores Pascal, Carton y Durville, es un veneno sobreexcitante y no un alimento sano.

de decirle, por ejemplo, que es «el último de los poltrones», se le afirmará que va a cambiar, que se vuelve animoso, que ya no experimenta ningún temor, que gusta de pasearse a solas en la obscuridad, que no le importa aproximarse a tal animal (en realidad inofensivo), que contempla con tranquilidad el corte que se ha hecho, etc.

Por la noche, cuando el niño se adormece, la madre, sentada a su cabecera, le sugestionará dulcemente: «Vas a ser un alumno muy bueno — le dirá ella, por ejemplo —; experimentarás el deseo de hacer tus deberes convenientemente, de aprender tus lecciones en forma que tengas un verdadero placer en responder sin vacilación cuando te pregunten. Mañana, después de haber dormido bien, te despertarás satisfecho y por ti mismo querrás levantarte del lecho. Irás gustoso a la escuela y escucharás con atención las enseñanzas de tu maestro. Entenderás verdaderamente muy bien todo ello y te complacerás tanto en estudiar y en escribir, como en jugar en seguida al aire libre, etcétera, etc.» A un muchacho desordenado, la madre le inducirá, según el mismo método, a que piense en cuidar y acondicionar sus vestidos, sus libros, sus juguetes. «Es necesario que pongas orden a tu alrededor, a fin de poseer objetos en buen estado y volverlos a encontrar fácilmente cuando de ello tengas necesidad, le sugerirá ella. Pondrás atención en no manchar tus cuadernos, en no ensuciar las páginas de tus libros. Alinearás cada noche cuidadosamente tus juguetes y todo lo que te sirve para estudiar; doblarás tus efectos en forma que no se estropeen. Cada día pensarás más en ello, y tú

**Papel de la  
madre en la  
sugestión**



verás cuán pronto no podrás proceder de otro modo y efectuarás todo eso cada vez mejor.»

**Represión de  
malas  
costumbres**

Para reprimir una mala costumbre, como la de roerse las uñas o de responder sin corrección, el mismo método produce incomparables resultados y tiene éxito cuando todo lo demás ha fracasado. Si hay necesidad, se hace uso de la sugestión hipnótica.

2

**Dirección al  
razonamiento**

Tan pronto como sea posible hay que dirigirse al razonamiento de los niños. En todas las cosas se les enseñará a considerar el fin. Se les demostrará las ventajas de comportarse con diligencia y los inconvenientes de una mala conducta. Las sugerencias razonadas tienen una gran influencia si se dan en un momento en que el niño está tranquilo, recogido, si se les presenta con el aliciente de consideraciones atrayentes. Si uno se encuentra frente a una insuficiencia muy clara, debe armarse de paciencia y no exigir en pocos días un cambio radical. En caso de excesiva timidez, por ejemplo, en vez de humillar al interesado con comparaciones molestas con ciertos condiscípulos suyos más animosos, se le dirá que no depende más que de él el llegar a ser más atrevido; que empezando por menudos esfuerzos para dominarse, lo logrará con facilidad. Se le inducirá a que dirija la palabra a las personas que se recibe y se le hará observar que logrará la simpatía de todos si se muestra amable y comunicativo. Se le acostumbrará a que recite cualquier cosa a propósito en una reunión de familia o en cualquier

otra circunstancia apropiada. En los almacenes se le dejará efectuar por sí solo menudas compras, recomendándole que elija exactamente lo que haya decidido, sin temor a rehusar con tanta firmeza como cortesía un artículo diferente.

Esa reeducación aumenta la influencia de los padres y compensa ampliamente por sus resultados el tiempo y el trabajo que exige.

**Aumento de  
influencia**

### 3

El ejemplo figura, en la educación, como la más eficaz de las sugerencias indirectas. Las frecuentaciones exteriores obran tan poderosamente sobre el carácter que anulan por completo, si no se pone cuidado, la autoridad paternal. No dejéis a vuestro hijo ni con atrasados, ni con débiles, ni con enfermos, y menos aún con personas mayores o con muchachos viciosos. Lo que observa, *aunque sea distraídamente*, lo que oye, lo que lee, se incrusta en su subconsciente y fecunda, según el caso, buenos o malos gérmenes. ¿Queréis que vuestros hijos tengan amor al trabajo? Conducidle allí donde sus ojos y su entendimiento se maravillen a la vista de las creaciones de la industria humana. Que contemple el espectáculo de esa incomparable satisfacción dada por la competencia *hors ligne* en una profesión cualquiera. Que asista al alegre trabajo de hombres bien dotados y laboriosos. Ponedle frente a los resultados de la ociosidad. Que deduzca por sí mismo la desventaja en que se encuentran aquellos que han descuidado el cultivo de sus aptitudes y el adqui-

**Del ejemplo  
en la educa-  
ción de los  
niños**



rir los conocimientos necesarios para su desarrollo. Sin comentar los ejemplos que coloquéis ante sus ojos, dejad que vuestros hijos reaccionen por sí mismos y escuchad sus reflexiones: veréis cómo han sido impresionados.

**Garantías**

El amor al trabajo, la aproximación del espíritu a una carrera de elección, la costumbre de frecuentar el trato de hombres cuyo principal placer reside en su actividad, son, sin contradicción, las mejores garantías de una existencia fecunda y recta.

Es sobre todo por el ejemplo como se sugiere todo eso.

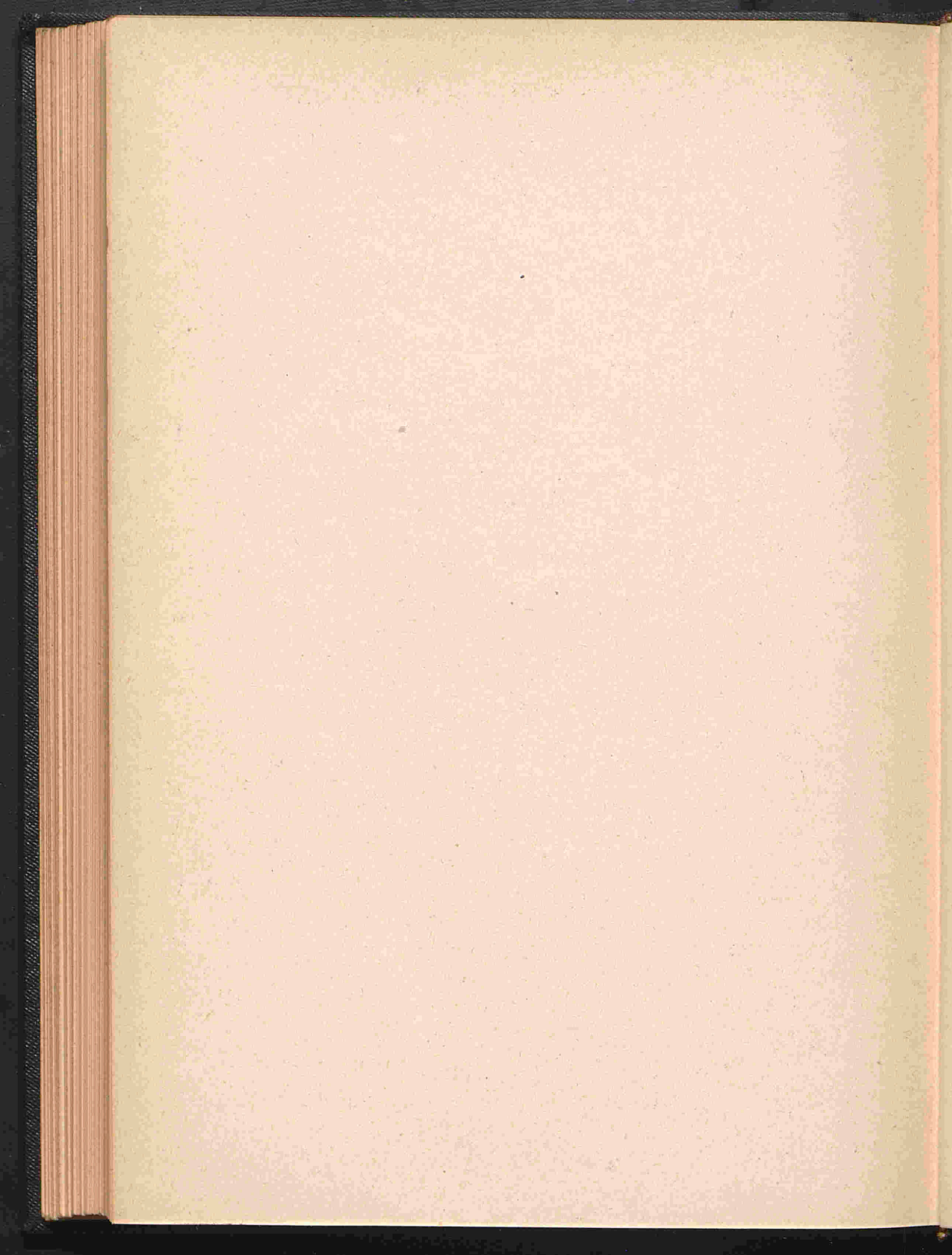
**Observaciones, no reproches**

Lo que la telepsiquis puede respecto a un enfermo continúa íntegro en la educación. Las observaciones dirigidas mentalmente en el transcurso de su sueño a un niño, se imponen a él más eficazmente que todos los reproches verbales posibles. Asimismo, cuando se halle fuera de su casa, en el instituto, en vacaciones, de excursión, etcétera, hay que estar bien persuadido de que se procede útilmente respecto a él, pensando en guiarle, en protegerle contra el peligro físico y moral. Y si por causa de cualquier imprudencia, de un accidente imprevisto hubiera de guardar cama, la sugestión verbal y mental hará poderosamente curativos los afectuosos pensamientos de los suyos.

FIN

## ÍNDICE





	Páginas
PRELIMINARES. . . . .	7
1. — Una extraña antítesis: el hombre dispone exteriormente de la Naturaleza; la Naturaleza, interiormente, dispone del hombre. . . . .	9
2. — La ciencia psíquica proclama la potencia intrínseca del pensamiento . . . . .	13
3. — El pensamiento opera en nosotros una perpetua modificación . . . . .	16
4. — Del mismo modo que sabe inmiscuirse imperativamente en el mecanismo de los fenómenos exteriores, la inteligencia aprenderá a subordinarse al fenomenismo interno. . . . .	19

## PARTE TEÓRICA

LA SUGESTIBILIDAD. . . . .	23
1. — La hipnosis pone en evidencia la aptitud del espíritu para sufrir la impregnación de las ideas que se le presentan y la potencia reaccionaria de éstas. — <i>Principales efectos de la sugestión hipnótica</i> : A. Alucinaciones. — B. Polarización moral. — C. Acción interna. — D. Post-sugestión . . . . .	25
2. — La sugestibilidad. — Nombre dado a la aptitud de que nos hemos ocupado en el apartado I de este capítulo. — Varía con cada individuo y aumenta considerablemente en ciertas condiciones de las que la hipnosis es el tipo, pero ella no deja de ser por eso una función normal. — <i>Observaciones que sirven de apoyo</i> : A. La idea pura. — B. La idea de un sentimiento. — C. La idea de una emoción. — D. La idea de una aptitud. — E. La idea de una	



posibilidad. — F. La idea de una acción. — G. La idea de una sensación. — H. La idea y las funciones . . .	34
LO INCONSCIENTE . . . . .	51
1. — Sentimiento de una dualidad psicológica. — El conflicto de la deliberación razonada y del impulso. — La emotividad y la voluntad. — La memoria. — El movimiento dirigido y el movimiento automático. — Reflejos y costumbres. — La emoción nerviosa y el sentimiento elevado. — El pensamiento espontáneo y el pensamiento atento. — La vela y el sueño. — Dos organismos inteligentes . . . . .	53
2. — La iniciativa de lo inconsciente. — Ello preside juiciosamente la vida vegetativa, gobierna las funciones y defiende su integridad. — Reacciones orgánicas. — Suplen- cias. — Conservación de la forma y renovación celular. — Ello crea, según la especie, un tipo fijo de individuo. — Herencia. — Aprende a ejecutar sin vigilancia los movimientos coordinados que se le enseñan. — Registra y clasifica las impresiones, las imágenes, las ideas. Las que le afectan particularmente se hacen generatrices. — Con- secuencias, desde el punto de vista del carácter y de las costumbres, de los trastornos emotivos y de las enfer- medades. . . . .	60
3. — La voluntad y lo inconsciente. — La imaginación, auxi- liar o antagonista de la voluntad. — La balanza del de- terminismo interno. — Los impulsos y las costumbres. — La imagen. El clisé y las pruebas. — Lo inconsciente es el intermediario que tenemos a nuestra disposición para asegurar la realización gradual de la idea deliberada . .	64

## PARTE PRÁCTICA

PRÁCTICA DE LA AUTOSUGESTIÓN (MÉTODO GENERAL). . . .	69
1. — Realización del estado receptivo. — En qué consiste. Como determinarlo. — El monoideísmo, la atención expectante y las contrasugestiones espontáneas. El ensayo por cumplimiento. — El examen experimental aumenta la percepción . . . . .	71

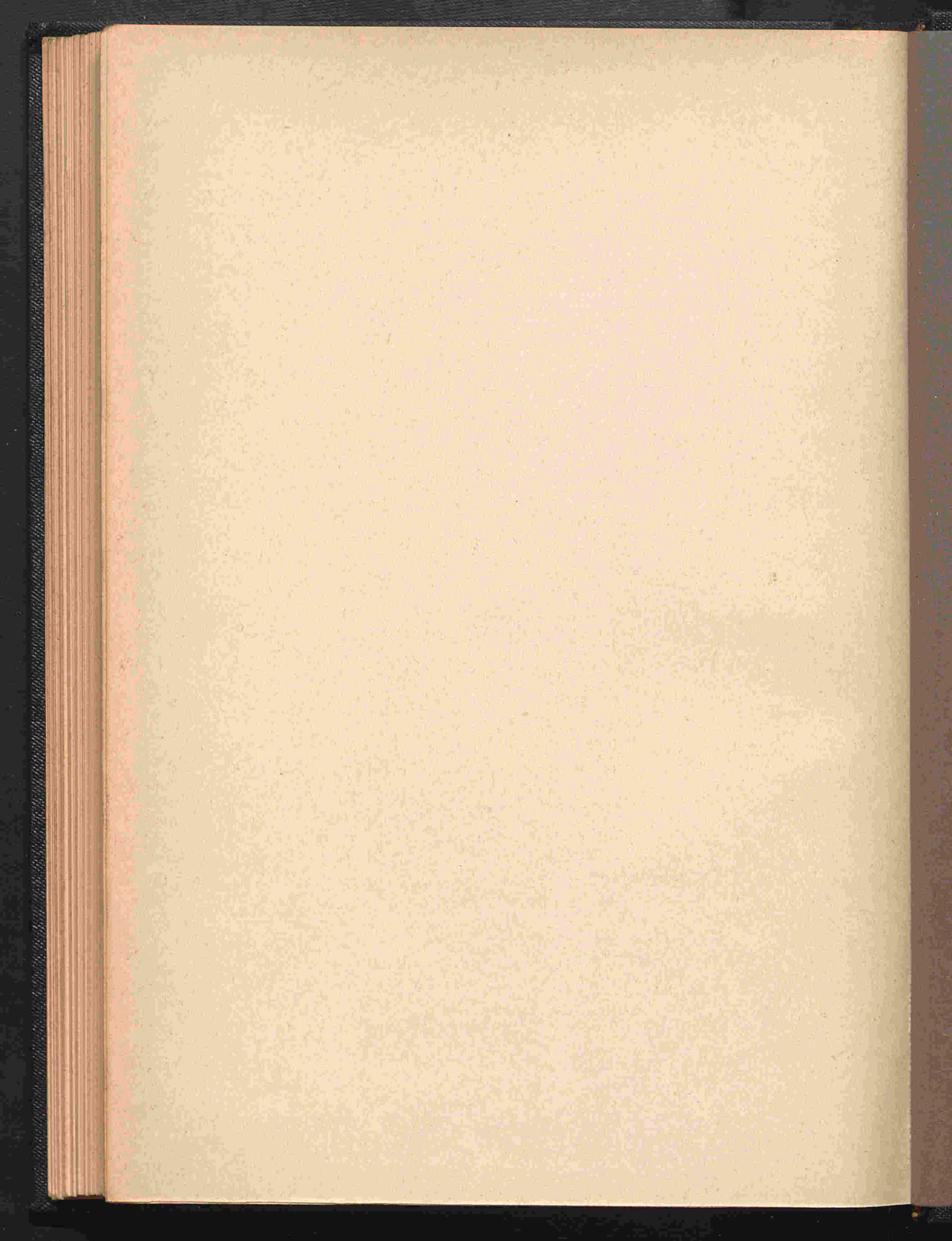
2. — Impregnación de lo inconsciente. — Forma que hay que dar a las sugerencias. — El procedimiento por repetición de una fórmula expresiva. — La evolución alucinatoria. — La eficiencia emocional . . . . .	76
3. — Duración y frecuencia de las sesiones. — Regla general. — Importancia de la repetición. — Marcha de los efectos: instantáneos, graduales o a plazo fijo. — Método para los débiles . . . . .	79
CÓMO AUTOSUGESTIONARSE. — EL DOMINIO DE SÍ MISMO . .	83
1. — Fijación y desarrollo de la idea inicial. — El deseo implica la posibilidad. — Las primeras autosugestiones. — Para aumentar el ascendiente de la idea inicial. — El inventario psicológico. — El plan de realización. — La evicción de las ideas parásitas . . . . .	85
2. — Para acrecentar y regir los antedichos medios. — El empleo del tiempo. — La regulación, la actividad, la energía. — La resistencia. — El bienestar interior. — El pensamiento y la palabra. — La flexibilidad y la agudeza cerebrales . . . . .	91
3. — Para suprimir una costumbre. — Modificación de las representaciones incitadoras. — Afirmación de las ideas contrarias. — Visualización del resultado. . . . .	97
4. — La imperturbabilidad. La confianza en sí. La seguridad. — La impresionabilidad exagerada. — La emotividad. — Eliminación de los estados deprimentes: angustia, aprensión, miedo. — La calma y la sangre fría. — Osar. — Los pensamientos y los actos que exorcizan la timidez. — «Ninguna presencia me desconcierta.» — En público . . . . .	102
LA AUTOSUGESTIÓN TERAPÉUTICA . . . . .	119
1. — Su papel preventivo. — La impresionabilidad. — La idea de salud. — La autoinspección. — La actitud mental en caso de amenaza, depresiones o ligeros síntomas. — Los malestares . . . . .	121
2. — Los estados agudos. — La enfermedad, el enfermo y el médico. — Ayuda a la reacción orgánica. — La espera. — El sueño. — Actuar sobre vuestro inconsciente. —	



<i>Hablad a vuestros órganos. — Las crisis. — Pensad en la vida . . . . .</i>	127
3. — <i>Los desórdenes funcionales. — Solidaridad de las funciones. — Una fórmula general. — Los obstáculos a eliminar. . . . .</i>	134
4. — <i>Los estados crónicos. — Neurosis y psicosis. — Enfermedades orgánicas. — Lesiones . . . . .</i>	139
LA SUGESTIÓN EXPERIMENTAL . . . . .	143
1. — <i>Su utilidad. — Acostumbra para la sugestión aplicada ejercitando al experimentador. — Desarrolla la facilidad de la actitud, de la mirada y de la palabra. — Ejercicios previos . . . . .</i>	145
2. — <i>Experiencias dichas «en estado de vigilia» . . . . .</i>	151
3. — <i>Método del autor para producir la hipnosis en sus diversos grados . . . . .</i>	159
4. — <i>Relaciones entre el grado de hipnosis y el de sugestibilidad . . . . .</i>	166
LA TERAPÉUTICA SUGESTIVA . . . . .	169
1. — <i>Cualidades y conocimientos útiles al practicante . . .</i>	171
2. — <i>La sugestión en la hipnosis total. . . . .</i>	181
3. — <i>La sugestión en el estado de vigilia o de semihipnosis.</i>	187
4. — <i>La sugestión razonada . . . . .</i>	189
5. — <i>La sugestión disimulada . . . . .</i>	192
6. — <i>La sugestión escrita . . . . .</i>	195
7. — <i>La sugestión mental. . . . .</i>	197
LA SUGESTIÓN EDUCATIVA . . . . .	209



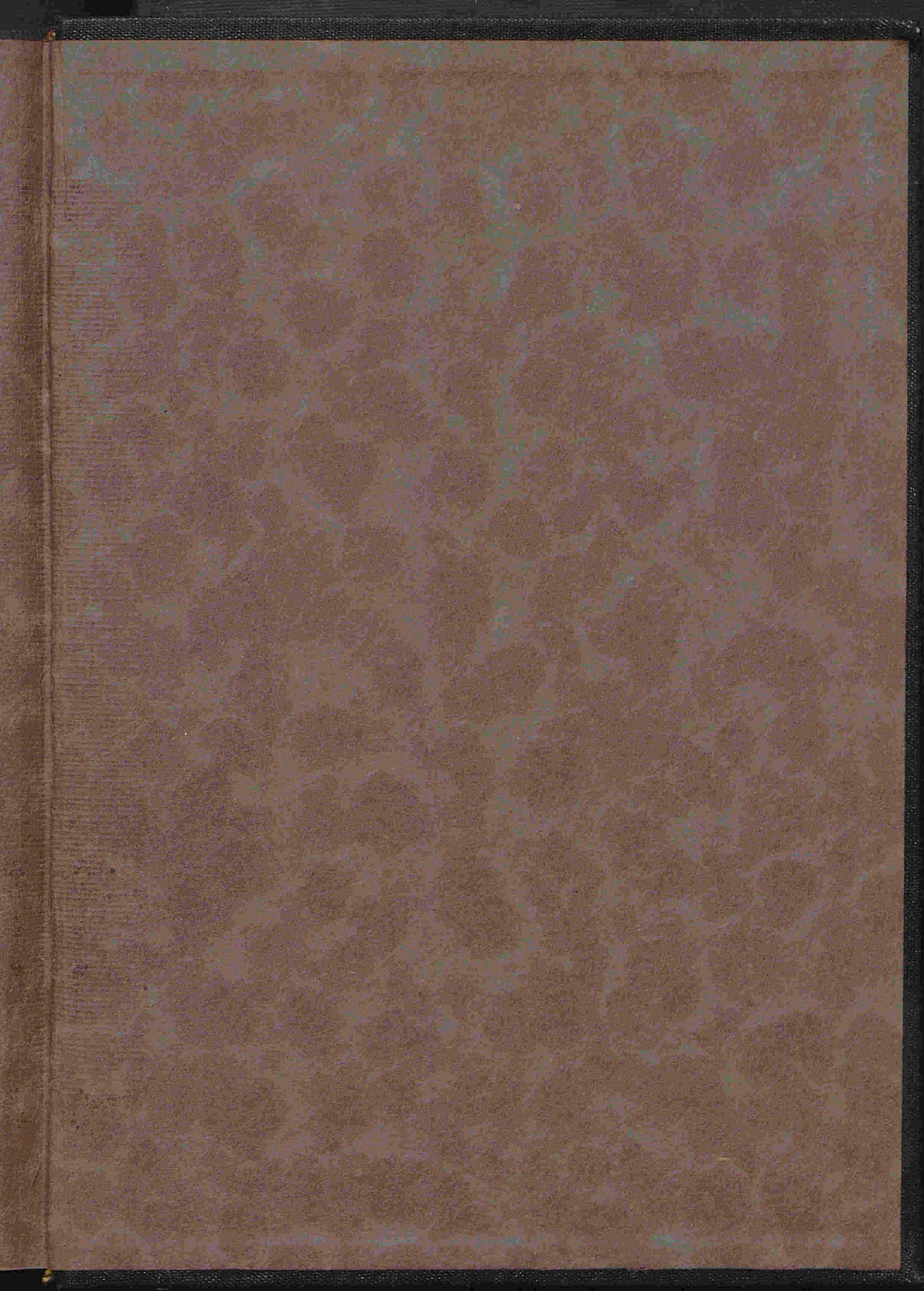




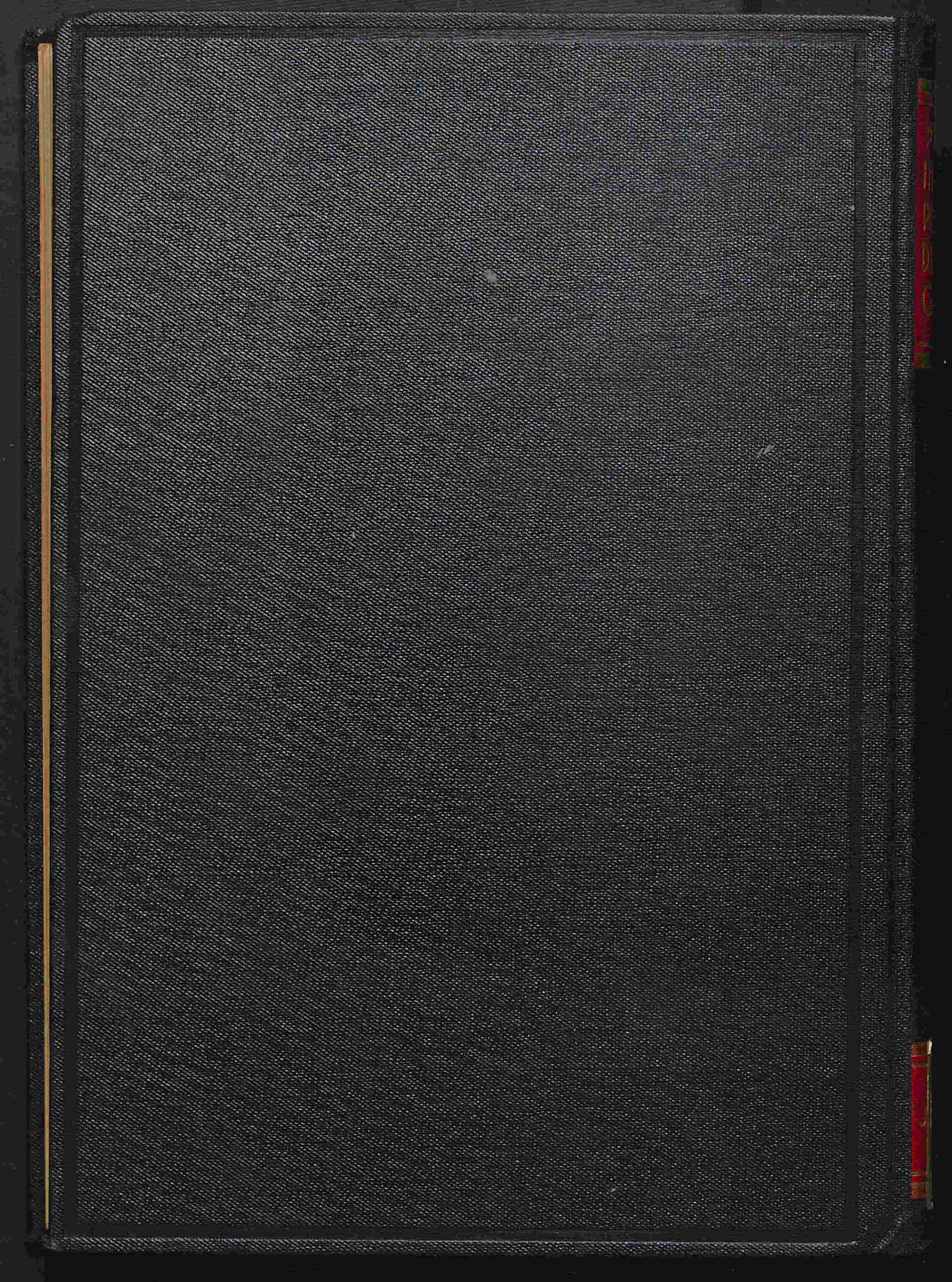














P. C. Jagor  
MÉTODO  
PRÁCTICO  
DE AUTOSU-  
GESTIÓN

INSTITU  
CAJA