Visualización e imaginación para relajarse

La visualización es una técnica que se emplea en psicoterapia para reducir el estrés y la ansiedad y lograr que cuerpo y mente entren en un estado profundo de relajación. Mediante esta técnica, se conectan una serie de imágenes con emociones positivas, las cuales deben servir para poder, posteriormente, cambiar los pensamientos negativos y conseguir un estado de bienestar óptimo.

Las técnicas de relajación basadas en la imaginación proponen la visualización mental de situaciones, sensaciones y emociones como vehículo para alcanzar un estado de relajación. A través de una serie de instrucciones verbales, se induce al organismo a experimentar mentalmente estados de tranquilidad, sosiego y relajación mental. Está recomendada ante síntomas físicos y cognitivos asociados al estrés, en la preparación para actividades que requieren esfuerzo y afrontamiento de situaciones estresantes asociadas a estímulos específicos y para la recuperación después de realizar actividades de afrontamiento.

Todos nuestros pensamientos producen resultados. Si tenemos pensamientos creativos y positivos, tendremos resultados creativos y positivos. Si, por el contrario, nuestros pensamientos son negativos, tendremos resultados negativos. Está claro que tenemos que cambiar nuestra manera de pensar y de ver el mundo si queremos conseguir otros resultados más positivos.

La visualización es una herramienta muy útil para conseguir un mayor control de la mente, de las emociones y del cuerpo, así como para efectuar los cambios deseados del comportamiento. En la visualización se representan escenas en las que nosotros participamos activamente. No es solamente imaginar, sino proyectarnos al lugar donde se lleva a cabo la acción. Se ponen en marcha todos los sentidos que nos comprometen activamente en toda situación real, de forma que nos encontremos viviendo las situaciones deseadas. Puede usarse para aliviar la tensión muscular, como técnica de concentración para controlar y eliminar el dolor, para potenciar el éxito de muchas técnicas cognitivas, para mejorar la memoria, desarrollar la confianza en uno mismo y aumentar la actitud positiva, entre otras bondades.

No es otra cosa que aprender a relajarse imaginando vívidamente diferentes cosas o situaciones de la forma más realista posible y aportando todos los detalles que podamos incluir, a la vez que generamos el control de nuestras emociones, sensaciones, comportamientos... Es el uso consciente de la imaginación aplicada activamente en nuestra vida diaria con el propósito de alcanzar nuestros objetivos, superar obstáculos, ampliar el conocimiento de nosotros mismos y mejorar en general nuestra calidad de vida.

Pero también es un proceso de reactivación de experiencias sensoriales y emocionales que permite poner los recursos acumulados al servicio de proyectos futuros. La visualización

estimula las mismas regiones cerebrales que cuando practicamos. Los deportistas de élite imaginan los movimientos que van a dar y practican esos movimientos una y otra vez. Se puede visualizar el proceso o el resultado. En este caso, es el proceso lo que cuenta, ya que al activar las mismas regiones cerebrales estás creando las conexiones neuronales necesarias como para hacer lo que imaginas, realidad.

Algunas personas tienen mucha facilidad para visualizar, son aquellas que tienen la costumbre de fantasear o que tienen gran imaginación, a otras personas, por el contrario, no les es fácil poner imágenes en su mente. Supone la implicación de los 5 sentidos, con imágenes para la vista, el oído, el olfato, el gusto, el Tacto, la temperatura y sentido cinestésico (percepción del movimiento y posición del cuerpo).

CONSIDERACIONES TÉCNICAS

- Como en cualquier procedimiento de relajación el manejo de la voz es fundamental: habla lenta, voz suave, volumen bajo.
- Las imágenes son particulares en cada sujeto, cada uno de nosotros tenemos nuestras propias imágenes. Por eso es fundamental una entrevista previa con la persona para determinar sus propias imágenes relajante preferidas.
- Debemos obtener información de todos los sentidos implicados. Cuantos más detalles puedas crear en una visualización, la harás más real. Cuanto más real, más efectos. Dígale al paciente que piense en un lugar donde le gustaría estar (como la playa, las montañas o con la familia). Que piense en lo que vería, olería, sentiría, gustaría y oíría si estuviera en ese lugar. Cuanto más pueda ver, oler, sentir, degustar y oír del lugar donde le gustaría estar, le va a ser más fácil relajarse. Que use los sentidos para pensar en ese lugar para que pueda sentirse muy relajado.
- Por tanto, para transportar su mente a otro lugar con la visualización guiada, que piense en un lugar y se pregunte:
 - ¿Qué ve cuando está allí? Mire los objetos, personas y colores. ¿Hay mucha luz? ¿Está oscuro?
 - ¿Qué oye cuando está allí? Piense en los sonidos de fondo.
 - ¿Qué siente con los pies y las manos? ¿Su cuerpo está caliente o frío?
 - ¿Puede saborear algo? ¿Es salado, amargo, agrio o dulce? Incluso el aire alrededor suyo puede tener gusto.
 - ¿Qué huele? ¿Huele bien? ¿Es un olor fuerte o suave?

- Hay que realizar un entrenamiento en imaginación previo si eres de las personas que le cuesta imaginar.
- La eficacia de estas técnicas va a depender del deseo, confianza y aceptación que tengamos de ellas, y por supuesto, también de la práctica continuada.
- En cuanto a los pensamientos intrusivos, varias opciones:
 - No engancharse a (ni luchar contra) los pensamientos. Fluyamos con ellos.
 - Evitar monólogos interiores.
 - No propiciar el “pensamiento discursivo” (no trabajar con las ideas).
 - Repetición mental de una palabra agradable: “Paz”, “Tranquilidad” ...
 - Recitación de un “Mantra” (palabra o grupo de resonancia especial repetitivos).
- Siempre debemos empezar realizando ejercicios de respiración profunda, tenemos que empezar en un estado previo de relajación y tranquilidad.
- Mantener los ojos cerrados e implicarse activamente en el ejercicio.
- Las instrucciones consisten en la descripción de la situación acordada con la persona, ayudándola a recrear y mantener su mente concentrada en la situación a imaginar.
- Una sesión de visualización debe finalizarse de modo gradual. Primero, se deja deliberadamente que la imagen se desvanezca. Luego se vuelve a dirigir su atención lentamente hacia la habitación en la que está tendido y, en su momento, abre los ojos. Durante los pocos minutos siguientes da a sus extremidades un suave estiramiento y luego reemprende la actividad normal.

Ejemplo

VISUALIZACIÓN DE UN PAISAJE

Imagina que vas caminando por un prado de hierba muy verde situado entre altas montañas nevadas.

Fíjate en las montañas a tu alrededor, son muy altas, y ves como contrasta el blanco de la nieve con el intenso color azul del cielo. Es mediodía y encima de ti brilla un sol muy radiante y luminoso. Mira el verde de la hierba, el blanco de la nieve de las montañas y el azul del cielo.

La temperatura en ese lugar es muy agradable, no hace frío ni calor y sopla una agradable brisa templada que roza delicadamente sobre la piel de tu cara.

Al caminar notas, ya que vas descalzo, el suave roce de la hierba bajo las plantas de tus pies. Puedes percibir el tacto de la hierba algo húmedo y fresco.

Vas muy despacio deleitándote de todo lo que ves y sientes a tu alrededor.

Tienes una gran sensación de tranquilidad y paz.

Oyes el canto de los pájaros y los ves volar a tu alrededor.

Fíjate ahora en las plantas, hierbas y flores que hay a tu alrededor. Hay pequeñas flores de colores muy vivos, blancas, amarillas, anaranjadas, azules...acércate a olerlas. Corta una flor y acércala a la nariz. Huele su aroma mientras te concentras en el color de sus pétalos.

Sigue caminando muy despacio, si ninguna prisa, disfrutando del paseo.

Mira los riachuelos de agua que bajan de las montañas formando pequeños arroyos, donde las aguas saltan, corren, formando pequeñas cascadas y tranquilas pozas. Concéntrate hasta que escuches el murmullo de las aguas.....

Ahora te vas a acercar a un arroyo y vas a agacharte e introducir tus dos manos unidas en el agua para recogerla y beber. Siente el frescor del agua en tus manos. Dirígelas a la boca y bebe. Siente el agua fresca, pura, limpia y cristalina entrando en el interior de tu cuerpo. Esa agua revitaliza a todo tu organismo y te sientes lleno de salud y bienestar.

Sigue tu paseo y fíjate en una pequeña planta de menta, acércate y corta algunas hojas. Mastícalas y percibe el fuerte sabor a menta en tu paladar. Concéntrate hasta notarlo con total nitidez.

Finalmente vas a buscar un sitio en ese lugar donde poderte tumbar cómodamente. Túmbate y descansa, cierra los ojos y percibe los ruidos, los olores, la temperatura.....y descansa profundamente, muy profundamente.....