

Autosugestión: El poder de las creencias

2009-01-08 20:59:05



En la psicología existen procesos por los cuales un individuo puede sugestionarse a sí mismo a creer de forma voluntaria o involuntaria sobre determinados hechos o ideas, se denomina autosugestión.

La autosugestión se trata de un proceso complejo en el que el individuo empuja a su subconsciente para forzarlo a determinadas creencias o incluso realizar determinadas asociaciones mentales con propósitos específicos. También puede ser un proceso inconsciente y ajeno al individuo con intenciones morbosas.

Cuando es de forma voluntaria se procede a métodos como la autohipnosis y autoafirmaciones constantes y repetitivas y puede entenderse como un “lavado de cerebro” intencionado y autoinducido. Su éxito depende de diferentes factores: depende de la frecuencia en la que se utilicen las técnicas, el proceso que sigan y la duración de cada una de ellas. La autosugestión también se puede considerar como un proceso de meditación o palabras de ánimo a uno mismo para desempeñar actividades donde es un auténtico negado.

En casos extremos la autosugestión puede conducir a crear sujetos realmente alienados a merced de toda secta o programas ideológicos comunitarios.

Se suele desarrollar con una multitud de pensamientos repetitivos que bombardean la mente del sujeto de una forma constante llegando a ser un hábito que acompaña al sujeto a todas partes. En su lado más negativo puede llegar a someter al sujeto a determinadas ideas falsas llevándolas a la realidad. Entre los procedimientos comunes destacan la entonación en voz alta o voz interior de la creencia, algo conocido como entrenamiento autógeno.