

EL PROCEDIMIENTO DE LA TÉCNICA DEL BOMBEO

Antes de practicar con la Técnica del Bombeo, es conveniente que conozcas un poco más sobre ella. Lee en qué consiste cada una de sus fases.

¿CUÁLES SON ESTAS FASES?

1. Asociación libre de ideas, imágenes y emociones: En esta primera fase, intentas evocar libremente todos los pensamientos y emociones en torno a un tema que te es objeto de preocupación, estimulando, de forma especial, la búsqueda de pensamientos simbólicos.

2. Análisis y explicación de los desajustes: En esta segunda fase, dejando la asociación libre y utilizando el material evocado, intentas encontrar las posibles causas y explicaciones del desajuste, reconstruyendo una nueva visión del problema, así como la intención de cambio.

3. Compresión extrema de la carga cognitivo-emocional: En esta tercera fase, que constituye el corazón del bombeo, recoges todas las ideas, imágenes, moldes y emociones negativas que quieres modificar, como un paquete candente de emocionalidad, mientras aspiras profundamente, apretando los puños y ascendiendo visualmente a lo alto de una elevada montaña, manteniendo vivo y tenso todo el paquete ideo-emocional, mientras aguantas el proceso de aspiración.

4. Descompresión-relajación: En esta cuarta fase, mientras espiras y te relajas muscularmente, visualizas ir descendiendo por la montaña suavemente hasta llegar a la orilla de una playa, donde suavemente llegan las olas, el salitre del mar, la caricia del sol, la radiante luminosidad azul del cielo, fundiéndose todo tu cuerpo con la naturaleza. Una alternativa a la playa, para los que lo prefieran, puede ser un prado verde.

Las fases 3 y 4 se repiten hasta que hayas extinguido los pensamientos, moldes y emociones negativos.

5. Infusión de ideas y emociones positivas: En esta quinta fase, una vez que hayas alcanzado la relajación necesaria, intentas visualizar una luz potente, como un rayo láser, como un haz de luz o como una cascada luminosa que recorre tu cuerpo a través de la columna vertebral y del cerebro, irradiando de luz a todos los órganos y células. Una vez lograda esa visualización, te infundes a ti mismo ideas de paz, de alegría, de fuerza, de poder o de competencia, sintiéndote por encima de todas las cosas.

6. Meditación de dominio: En esta última fase, tratas de contemplar tu propio cuerpo, tu propia respiración, el disfrute de cada una de las zonas y órganos corporales, la sensación de bienestar, los propios sentimientos y la vivencia de dominio sobre el cuerpo, sobre los sentimientos y sobre el mundo en general, sintiéndote victorioso.

Ha llegado el momento de que tú mismo practiques con la técnica. Para ello, tendrás que ir realizando lo que se te va proponiendo paso a paso. Para empezar, intenta reducir al máximo todo lo que te pueda distraer o interrumpir. Es mejor que te asegures de que nada ni nadie te va a molestar en los próximos minutos.

Antes de comenzar con la Técnica del Bombeo, líbrate de todos esos estímulos que te pueden distraer: desconecta el teléfono móvil; quítate el reloj; si te aprieta el cinto, aflójalos; si tienes corbata, suéltatela; si sientes que algo te está oprimiendo, quítatelo.

Lo que necesitas en este momento es sentirte cómodo. En los próximos minutos vas a dejarte llevar por las indicaciones que se te vayan planteando. Una vez te encuentres preparado, respira profundamente dos veces y continúa leyendo.

FASE 1: ASOCIACIÓN LIBRE DE IDEAS, IMÁGENES Y EMOCIONES

Primero lee todas las instrucciones. Luego, pon en práctica lo que se dice en el cuadro.

● **CIERRA** los ojos.

● **DEJA** tu mente libre, suelta, que fluya sin control, aceptando lo que surja, cualquier emoción o pensamiento, sin miedo a lo que tiene que aparecer.

● **EVITA** analizar lo que vas asociando; simplemente que fluya desordenadamente, bien sean recuerdos, bien ideas, bien emociones... Piensa que los hechos o recuerdos te pueden provocar emociones; las emociones, símbolos o ideas; y éstas, a su vez, emociones. Es como una mesa de billar, donde se producen carambolas.

● **ESTIMULA** el pensamiento simbólico; es de gran importancia.

● **ENCUENTRA** analogías e imágenes. Para ello, apóyate en las emociones y trata de contestar a la expresión "es como si...".

● Por último, considera que hay ocasiones en las que no necesitas realizar esta fase, porque tienes claro lo que te ocurre, lo que te duele o lo que quieres eliminar.

● Transcurridos unos minutos, cuando creas que tienes material suficiente para seguir adelante, **abre los ojos** y continúa adelante.

FASE 2: ANÁLISIS Y EXPLICACIÓN DE LOS DESAJUSTES

Lo que interesa ahora es saber **por qué piensas y sientes de esa forma**. Por qué te han venido esas imágenes a la mente. Esto te ayudará a encontrar posibles causas y explicaciones de tu malestar.

Vete leyendo punto por punto. No leas el siguiente punto hasta que no hayas realizado el anterior. Es importante que vayas por orden.

● **RELACIONA** una cosa con otra, aunque sea de forma forzada (*por muy extraño que te parezca*).

● **PREGÚNTATE** profundamente, incluso dirigiéndote a tu propio inconsciente, *qué es lo que te ocurre*. Ponte en alerta para no auto-engañarte.

● **HAZTE** el siguiente planteamiento: *¿Si yo fuera psicólogo de mí mismo/a, qué me diría?(sin engaños) ¿Qué explicación encontraría?*

● **RECONSTRUYE** una nueva visión del problema.

● **PLANTÉATE** los objetivos de cambio.

FASE 3: COMPRESIÓN EXTREMA DE LA CARGA COGNITIVO-EMOCIONAL

OLVÍDATE ahora del análisis. Tu objetivo es extinguir, eliminar, explosionar todo ese conjunto de recuerdos, ideas, imágenes, moldes y emociones negativos que generaste anteriormente y que deseas cambiar.

Lee primero las instrucciones. Luego, cierra los ojos y llévalo a cabo. Cuando termines, vuelve a abrirlos y continúa con la siguiente fase.

● **IMAGÍNATE** que, al modo de una aspiradora, tienes que absorber toda esa carga. Recuerda que no puedes dejar nada atrás. Quiero decirte que, entre los pliegues, siempre se esconden aspectos molestos que tienes que llevar contigo. Los tomas y los agrupas formando un paquete encendido de emocionalidad. Lo haces mientras aspiras profundamente, desde el vientre hasta el pecho, mientras aprietas los puños y mientras asciendes visualmente a lo más alto de una elevada y puntiaguda montaña: El Teide, El Everest o cualquier otra, real o imaginaria.

● **AGUANTA** el aire todo lo que puedas, con el vientre recogido y el pecho en alto, mientras sigues con los puños apretados. En ese momento enciendes aún más las imágenes y las emociones, hasta el máximo, hasta el límite, hasta hacerlas explosionar, como explosiona un volcán, hasta desintegrar todos los elementos negativos.

FASE 4: DESCOMPRESIÓN-RELAJACIÓN

Lee las instrucciones primero. Luego, cierra los ojos y llévalo a cabo.

● **ECHA** el aire fuera.

● **VISUALIZA** que descienes por la montaña suavemente hasta llegar a la orilla de una playa.

● **LLEGAS** y te **DEJAS ABANDONAR** con el cuerpo desnudo, en soledad. Suavemente llegan las olas, el salitre del mar, la caricia del sol, la radiante luminosidad azul del cielo.

● **SIENTE** que no sientes nada. Sólo sientes que te fundes con la naturaleza.

● **DISFRUTA** por un momento de ese estado de paz y libertad.

● **PIENSA** que una alternativa a la playa, si prefieres, puede ser un prado verde u otra situación de paz y encuentro con la naturaleza.

REPITE LA COMPRESIÓN-DESCOMPRESIÓN

Vuelve a realizar, una vez más, estas dos fases de forma más continuada. Éste es el corazón de la Técnica y debes aprender a dominarla. Tu objetivo otra vez es extinguir, eliminar, explotar todo ese conjunto de recuerdos, ideas, imágenes, moldes y emociones negativas. Primero, comprime y, luego, descomprime según las instrucciones.

Compresión

● **IMAGÍNA**TE que, al modo de una aspiradora, tienes que absorber toda esa carga. Recuerda que no puedes dejar nada atrás. Quiero decirte que, entre los pliegues, siempre se esconden aspectos molestos que tienes que llevar contigo. Los tomas y los agrupas formando un paquete encendido de emocionalidad. Lo haces, mientras aspiras profundamente, desde el vientre hasta el pecho, mientras aprietas los puños y mientras asciendes visualmente a lo más alto de un elevado y puntiagudo monte que te imagines: El Teide, El Everest o cualquier otro, real o imaginario.

● **AGUANTA** el aire todo lo que puedas, con el vientre recogido y el pecho en alto, mientras sigues con los puños apretados. En ese momento enciendes aún más las imágenes y las emociones, hasta el máximo paroxismo, hasta explotarlas, como la explosión de un volcán, hasta desintegrar todos los elementos que arroja.

Descompresión

● **CIERRA** los ojos una vez leído el cuadro.

● **ECHA** el aire fuera.

● **VISUALIZA** que descienes por la montaña suavemente, hasta llegar a la orilla de una playa.

● **LLEGAS** y te **DEJAS ABANDONAR** con el cuerpo desnudo, en soledad, donde suavemente llegan las olas, el salitre del mar, la caricia del sol, la radiante luminosidad azul del cielo.

● **SIENTE** que no sientes nada. Sólo sientes que te fundes con la naturaleza.

● **DISFRUTA** por un momento de ese estado de paz y libertad.

● **PIENSA** que una alternativa a la playa, si prefieres, puede ser un prado verde u otra situación de paz y encuentro con la naturaleza.

FASE 5: INFUSIÓN DE IDEAS Y EMOCIONES POSITIVAS

Los ejercicios de las fases 3 y 4 los puedes repetir tantas veces como necesites. Utilízalos una y otra vez hasta que termines con las imágenes, emociones, moldes o pensamientos negativos. Hazlo hasta que te sientas dueño de ti mismo.

Luego, para no quedarte vacío por dentro, tienes que rellenar el hueco que antes ocupaba toda esa emocionalidad negativa con pensamientos, imágenes y emociones positivas. Sigue las instrucciones que vienen en el cuadro para que sepas cómo hacerlo. Luego, cierra los ojos y llévalo a cabo.

● **SIENTE** la relajación.

● **VISUALIZA** una luz potente, como un rayo láser, como un haz de luz o como una cascada luminosa que recorre tu cuerpo a través de la columna vertebral y del cerebro, irradiando luz a todos tus órganos y células.

● Para llenarte de mayor sensación placentera, parte de la sensación de agrado que nace en tus propios órganos genitales. **INÚNDATE** de ese placer, al mismo tiempo que la energía, representada por la luz, inunda cada célula de tu cuerpo.

Una vez lograda esa visualización:

● **INFÚNDETE** ideas de paz, de alegría, de fuerza, de poder o de competencia, sintiéndote capaz por encima de todas las cosas.

FASE 6: MEDITACIÓN DE DOMINIO

Lee primero en qué consiste la meditación de dominio. Luego, cierra los ojos y llévala a cabo.

● **PERMANECE** en el estado de relajación y de auto-contemplación, es decir, de observar tu propio cuerpo y mente.

● **CONTEMPLA** tu bienestar, la paz de un bebé recién bañado que te inunda.

● **TRATA** de contemplar tu propio cuerpo, tu propia respiración, cada una de las partes corporales, la sensación de bienestar, tus propios sentimientos... Especialmente, debes apresar la vivencia de dominio de tu propio "yo", el triunfo de tu "yo", la vitalidad de tu "yo"... Interesa que veas el dominio que posees sobre tu propio cuerpo y mente, sobre tus sentimientos y sobre el mundo que te rodea, sintiéndote victorioso, libre y lleno de amor hacia los demás.

Tras unos minutos con los ojos cerrados después de finalizar con las instrucciones, ábrelos y comienza a reincorporarte suavemente.