**ELIMINAR LA ANSIEDAD O LAS GANAS DE FUMAR II (Ansiedad como un objeto)**

Cuando el cliente viene a la sesión, y le ayudas a que elimine esas ganas de fumar nada más llegar a la sesión, le ayudará a convencerle de que está en el lugar adecuado.

Si por alguna razón, han fumado justo antes de llegar a la sesión, hay muchas posibilidades de que la persona no esté preparada para dejar de fumar.

La sensación de tener ganas de fumar, se puede transformar en algo físico, ya que aunque no se puede ver, se puede sentir y se puede imaginar. Se trata de asignar propiedades físicas a la sensación de ansiedad con la imaginación, y cambiar la sensación y transformarla en un objeto. De esta forma, es más sencillo eliminar un “objeto” imaginario que una sensación abstracta.

Una vez que conseguimos que elimine o cambie el objeto imaginario, también cambia la sensación/emoción y desaparece. Hay que tener en cuenta que por lo general, la ansiedad desaparecerá de forma temporal, y que es posible que vuelva cuando se activa de nuevo el proceso de querer un cigarro a través de una asociación.

Este ejercicio lo usamos para eliminar o cambiar la percepción de una emoción no deseada. Se realizará de forma interactiva con la persona, la cual debe responder a todas nuestras preguntas con el fin de transformar la emoción de ansiedad en un objeto.

OBJETIVO: Hacer que la persona utilice su imaginación para asignar a la sensación/ansiedad/emoción de querer fumar, propiedades físicas como si fuera un objeto.

Los pasos para conseguir este objeto son estos:

1- Piensa, imagina o siente un momento donde realmente tienes ganas de fumar. Donde realmente tienes un deseo grande de fumar.

2- Cierra los ojos y empieza a imaginar, empieza a sentir, y haz que esa sensación de desear fumar lo sientas más y más intensamente dentro de ti…

3- Cuando sientas la sensación, ya sea fuerte o ligera, grande o pequeña, visualiza en tu mente y en tu cuerpo esa sensación. Dónde lo sientes en tu cuerpo? Escanea tu cuerpo y dime donde lo sientes. Visualiza esa sensación, como si la pudieses ver con tu imaginación.

4- Ahora, muéstrame con tus manos el tamaño de esa sensación.

5- Si tuviera un color, de qué color sería?

6- Si tuvieras que cogerlo o levantarlo, sería pesado o ligero?

7- Que forma tiene? (redondo, cuadrado, triangular, espiral...)

8- Cómo es la textura de la superficie? (rugoso, suave, estriado...)

9-Cómo es la temperatura de la superficie? (frio, templado, caliente…)

10- Ahora imagina que coges el objeto y lo pones dentro de una caja fuerte, cualquier caja vale, luego cierra la caja bien sellada, de forma que estés seguro que no se va a abrir…y dime cuando hayas hecho esto.

11- Ahora coge la caja y colócala lejos de ti, al otro lado de la habitación, o la puedes tirar por la ventana, o por un barranco….cuando te hayas desecho de la caja, abre los ojos, y dime, donde está la sensación de querer fumar ahora?

Normalmente, te dirán que la sensación se ha reducido o ha desaparecido por completo. Si la persona sigue teniendo ganas de fumar, repite el ejercicio, hasta que la sensación haya disminuido o haya desaparecido totalmente y consigas que tenga un estado de mente totalmente claro y calmado.