

Manual de formación en
TRANCE PROFUNDO
Habilidades de hipnotización



índice

✦ **PROLOGO**

Lista de figuras

✦ **ADVERTENCIA PARA LOS NOVICIOS (Y LOS CURIOSOS)**

✦ **1 PRINCIPIOS**

Formación sistemática en hipnosis

Principios para la formulación de sugerencias

Protocolo hipnótico en cuatro fases

Estilos de sugestión

Principios hipnóticos

El lenguaje del trance profundo

El modelo PNL de Milton

Formulas adicionales

Facilitación de los fenómenos de trance profundo

✦ **2 EJERCICIOS: HABILIDADES ESENCIALES**

Rapport y fuerza personal

Ejercicios esenciales

Calibración

Ejercicios esenciales

Ejercicios adicionales

Formular sugerencias

Ejercicios esenciales

3 EJERCICIOS: HABILIDADES HIPNÓTICAS

Pruebas de sugestionabilidad

Ejercicios esenciales (pruebas infalibles)

Ejercicios adicionales

Inducciones rápidas

Ejercicios esenciales

Ejercicios adicionales

Inducciones normales

Ejercicios esenciales

Ejercicios adicionales

Técnicas de profundización

Ejercicios esenciales

Ejercicios adicionales

Finalizar el trance

4 APENDICE

Análogos del trance

Funciones conscientes / inconscientes

Demostraciones hipnóticas

Demostraciones hipnóticas grupales

Hipnosis callejera

El secreto de las buenas demostraciones

PROLOGO

Gracias por comprar el *Manual de formación en trance profundo*. Se trata de un método práctico, estructurado y eficaz de formarnos sistemáticamente a nosotros mismos y a los demás en experimentar los fenómenos del trance profundo de manera rápida y sencilla. Este libro se centra en las habilidades esenciales y las habilidades de hipnotización. Espero que ello nos permita extraer un gran provecho de la práctica y el estudio de la hipnosis y de los diferentes fenómenos de trance profundo que la hipnosis puede generar.

Este manual da por sentado que tenemos alguna experiencia práctica y algunos conocimientos sobre hipnosis. Dado que existen muchas escuelas de hipnosis que subrayan diferentes enfoques, el manual abarca dos cosas: **principios** y **ejercicios**. Los **principios** incluyen algunos de los aspectos fundamentales de los modelos de hipnosis correspondientes tanto a las escuelas más autoritarias como a las escuelas más permisivas tales como, por ejemplo, el enfoque ericksoniano. Ello tiene por objeto facilitar la suficiente comprensión de los principios esenciales de la hipnosis, de forma que podamos desarrollar nuestro propio estilo, lenguaje y enfoque cuando trabajemos con otras personas.

Las secciones correspondientes a los **ejercicios** tienen por objeto contribuir a desarrollar de manera sistemática nuestro repertorio de pruebas, inducciones, técnicas de profundización, etc. en el ámbito de la hipnosis. Recomiendo seguir un modelo de formación sistematizado en la línea explicada con detalle en la sección "Formación sistemática en hipnosis" que aparece más adelante, con el fin de poder desarrollar un núcleo esencial de técnicas que podamos aplicar sin necesidad de pensarlo (conscientemente).

Este manual pretende ser únicamente una guía práctica para ayudarnos en nuestro propio desarrollo hipnótico. Instaría, pues, a leer a fondo en relación con el mundo fascinante de la hipnosis. En consonancia con ello, al final del libro recomiendo algunos textos.

LISTA DE FIGURAS

- Figura 2.1: Claves para acceder a los Ojos
- Figura 3.1a: Relajación de la mano 1
- Figura 3.1b: Relajación de la mano 2
- Figura 3.2: El péndulo de Chevreul
- Figura 3.3a: Balanceo postural 1
- Figura 3.3b: Balanceo postural 2
- Figura 3.4: Fijación de los parpados
- Figura 3.5a: Diccionario/globo 1
- Figura 3.5b: Diccionario/globo 2
- Figura 3.5c: Diccionario/globo 3
- Figura 3.6a: Torno de los dedos 1
- Figura 3.6b: Torno de los dedos 1 – lateral
- Figura 3.6c: Torno de los dedos 2
- Figura 3.6d: Torno de los dedos 2 – lateral
- Figura 3.7a: Brazo indoblegable 1
- Figura 3.7b: Brazo indoblegable 2
- Figura 3.8a: Inducción del apretón de manos 1a
- Figura 3.8b: Inducción del apretón de manos 1b
- Figura 3.9: Inducción del apretón de manos 2
- Figura 3.10a: Inducción del apretón de manos 3a
- Figura 3.10b: Inducción del apretón de manos 3b
- Figura 3.10c: Inducción del apretón de manos 3c
- Figura 3.11a: Método de la tensión-relajación 1
- Figura 3.11b: Método de la tensión-relajación 2

- Figura 3.11c: Método de la tensión-relajación 3
- Figura 3.12a: Sobrecarga sensorial 1
- Figura 3.12b: Sobrecarga sensorial 2
- Figura 3.12c: Sobrecarga sensorial 3
- Figura 3.13: Levitación de la mano (normal)
- Figura 3.14a: Manos magnéticas 1
- Figura 3.14b: Manos magnéticas 2
- Figura 3.14c: Manos magnéticas 3
- Figura 3.15: Dejar caer la mano
- Figura 3.16: Rotación de la cabeza
- Figura 3.17: Tocar la frente

ADVERTENCIA PARA LOS NOVICIOS (Y LOS CURIOSOS)

La hipnosis es un ámbito fascinante malinterpretado por muchas personas. Dado que este libro presupone que tenemos algunos conocimientos básicos de hipnosis, he decidido incluir esta advertencia preliminar para asegurarme de que sacaremos en claro muchas cosas útiles de la utilización de este libro, incluso en el caso de que sea la primera vez que hayamos decidido leer sobre el tema.

La hipnosis se puede entender de muchas formas diferentes. Es tanto una ciencia como un arte, con un fuerte elemento subjetivo: su utilidad se basa en la experiencia que de ella tienen las personas. Unos piensan que la hipnosis es el invento más grande desde el pan de molde y que ofrece remedios para todos los males. Otros la consideran un truco que la gente se limita a seguir, que la hipnosis no es real. Después están las personas que piensan que la hipnosis es un oscuro arte a temer y despreciar, un instrumento para controlar las mentes y abusar de los demás o engañarlos. Hasta cierto punto, todas estas personas están en lo cierto. En sí misma la hipnosis no es más que una forma de amplificar la experiencia. Cualquier cosa que sea posible en el estado normal de vigilia (si de

hecho existe de verdad un estado semejante), se vuelve más poderosa, más intensa o más inmediata en el estado de trance.

De modo que, si le hablara al lector de las grandes aventuras que viví en las junglas de Tailandia, de la belleza que cortaba la respiración de los saltos de agua que descendían en cascada a la manera de una lluvia de diamantes en medio de una selva esmeralda; si llamara su atención a propósito del exótico pez brillante que tuve la oportunidad de ver nadando entre los cristalinos arrecifes de coral no muy lejos del salto de agua, donde el azul del mar baña suavemente kilómetros y kilómetros de suaves y cálidas playas arenosas; si le invitara a imaginarse andando por el agua y sintiendo su tibieza acariciando nuestra piel, la sensación del arenoso fondo del océano en contacto con nuestros pies, el sonido de los pájaros revoloteando por encima de nuestras cabezas -si mencionara todas estas cosas, el lector podría comenzar a sumergirse más plenamente en mi experiencia. Tendría la oportunidad de disfrutar de las aventuras que yo viví mucho más íntimamente de lo que lo haría en el caso de que me limitara a exponer los hechos escuetos: Vi un salto de agua y un pez en el mar.

Esta es la naturaleza del trance en esencia. Es la cosa más natural del mundo. Sin el trance, no podríamos vivir. Un artista no podría pintar, un arquitecto no podría diseñar

edificios y un escritor no podría escribir. No tendríamos ensoñaciones diurnas (¡ni pesadillas, todo hay que decirlo!), ni tampoco esa agradable sensación que tenemos cuando conducimos kilómetros y kilómetros, dejando que nuestros pensamientos vaguen sin ningún rumbo, libremente, con la certeza de que el coche circula firmemente bajo la atenta guía de nuestro inconsciente -y nos preguntamos: ¿Dónde ha ido a parar toda esa cantidad de kilómetros, que ha sucedido en los últimos sesenta minutos, como se me ha podido pasar el tiempo tan volando? El trance -esa es la razón. El trance es el factor que guía la mayoría de las experiencias humanas, y en particular las experiencias cumbre. Si queremos sentirnos fenomenal, enamorarnos o saborear hasta saciarnos el cumulo de pasiones que la vida nos puede ofrecer, ¡necesitamos el trance! Todos sin excepción lo necesitamos.

¿En qué consiste el trance? Cada experiencia será única en relación con nosotros y con la situación en la que nos encontramos. Puede que accedamos a los mismos o similares estados de trance repetidamente, o puede que jamás volvamos a acceder exactamente al mismo estado de trance. Cada una de las experiencias que tengamos puede ser literalmente única en el sentido de que no cabe compararla con ninguna otra. Por último, también, nuestra experiencia del trance puede ser tan corriente que la pasemos por alto -el estado de absorción en que nos

sumergimos cuando vemos una buena película o leemos un buen libro, por ejemplo; la profunda concentración que experimentamos cuando estamos pensativos, resolviendo creativamente un acertijo o un enigma; o los momentos de genialidad en los que nos asalta la inspiración y corremos a darle forma a las ideas que se siguen a raíz de ello.

Todo esto no son más que algunas de las cosas que podemos reconocer cuando entramos en trance dentro del contexto de las situaciones cotidianas. El trance tiende a ser una experiencia agradable y extraordinariamente estimulante, aunque tampoco debemos sorprendernos si nos sentimos agotados de cuando en cuando. Al adentrarnos en el ámbito del trance, acordémonos de limitarnos a tener cada una de las experiencias y valorarla como algo nuevo. No la comparemos con lo que pensamos que *debería* ser el trance. No olvidemos que cualquiera que sea la forma en la que nuestra mente nos permita tener la experiencia del trance, ¡será la mejor forma para nosotros en este momento!

Ahora bien, si todavía tenemos algunas reservas respecto de la hipnosis, ello se puede deber a que nos estamos preguntando: ¿Pero la hipnosis puede ser perjudicial en algún sentido? Esta es la gran concepción errónea que desgraciadamente sigue circulando a propósito de la hipnosis: lo que algunos llaman la cara oculta de la hipnosis. Toda la investigación actual en este

ámbito demuestra que es difícil perjudicar a nadie con la hipnosis (ya sea forzándole a hacer algo o generando algún desequilibrio psíquico). Los ensayos psicológicos han puesto de manifiesto que de hecho es más difícil hacer que alguien cometa un acto antisocial o se perjudique a sí mismo en estado de trance de lo que lo sería en estado de vigilia. Nuestro inconsciente tiende hacia la salud y en razón de ello interpreta las sugerencias que nos hacen de la forma más beneficiosa para nosotros y nuestras creencias respecto de lo que está bien. Lo máximo que le puede suceder a una persona normal en estado de trance cuando escucha una sugestión a la que se opone, es que salga rápidamente del trance ¡para darnos su opinión! Recuerdo haber participado en un ejercicio práctico al comienzo de mi formación. Mi compañero estaba realizando una labor bastante digna hipnotizándome, hasta que me sugirió que a una señal determinada, yo "me levantaré, saldré fuera en dirección al coche y...". El pobre hombre jamás llegó a acabar la frase porque mi inconsciente decidió en el acto que no sería ciertamente una buena idea conducir en el estado en el que me encontraba. El resultado fue que me desperté instantáneamente (para gran sorpresa de mi compañero) y se lo hice saber.

La hipnosis no puede controlar ni perjudicar la mente de nadie más de lo que lo pueda hacer cualquier otra conversación. Si la hipnosis tuviera ese poder, no habría

crímenes (hipnotizaríamos a los criminales para que fueran ciudadanos felices y bien adaptados) y yo sería el amo del mundo (¡lo cual, para mi desgracia, no es el caso!). Si abordamos cualquier interrelación hipnótica con sensatez, una buena dosis de sentido común y unas claras intenciones positivas hacia los demás, no es posible hacer realmente ningún daño. Cualquier sugestión desafortunada que podamos formular, tendera a ser borrada o ignorada sin más, o pondrá fin a la experiencia de trance.

Este manual ha sido concebido con la intención de permitirnos conocer la estructura de la hipnosis, y la forma como utilizamos lenguaje y nuestras interrelaciones con los demás, con objeto de que podamos aprender a comunicarnos hipnóticamente y ganar pericia en la amplia gama de modelos de hipnosis que existen hoy en día. Si bien cada uno de los ejercicios incluye algunas formas estándar para ayudarnos a dar forma a nuestra "jerga hipnótica", por favor, *no* lo tomemos como si se tratase del Evangelio, ni como el guion de una suerte de encantamiento mágico. Si utilizamos las palabras de forma ligeramente errónea o distinta (o -¿por qué no decirlo?- ¡si nos decidimos a utilizar nuestras propias palabras!) la magia seguiría funcionando. No hay demasiada magia en las palabras en sí mismas –es mas la manera de formularlas lo que verdaderamente importa. Siento un fuerte rechazo hacia los guiones hipnóticos, los modelos prefabricados de

lenguaje que la gente piensa que debe utilizar para generar este efecto o este otro. La mayoría de las personas que utilizan este enfoque acaban hipnotizando a los libros que tienen entre Las manos (¡en Lugar de a la persona que tienen delante de ellos!) y (lo que es peor) ahogando su propia creatividad y su propia expresividad hipnótica.

A menos que utilicemos nuestras propias palabras y nuestra propia forma de decir las cosas, y las adaptemos al sujeto con el que estemos trabajando, siempre daremos la impresión de torpeza. La torpeza rara vez contribuye a la hipnosis de calidad. Comprendamos los principios, si, pero desarrollemos también nuestro propio estilo confiando en que nuestra inconsciente está aprendiendo a almacenar para su posible use las distintas palabras e ideas -y nuestro talento hipnótico subirá como la espuma. La hipnosis, en definitiva, es un arte además de una ciencia, de modo que nos serviremos de nuestra aptitud, nuestra pasión y nuestro carisma natural para insuflarle vida a toda la información. Descartaremos, pues, todo lo que yo haya podido escribir y lo haremos a nuestra manera -que es la mejor forma de hacer las cosas. La prueba decisiva consiste siempre en preguntarse: "¿Funciona?". Entonces podrá este manual alcanzar finalmente su verdadero propósito: ser una fuente de referencia y una guía respecto de las habilidades que nos haya podido enseñar.

Con todo esto en mente, estamos en condiciones de

lanzarnos a la aventura que nos ofrece la rica información que incluye el texto.

Los distintos volúmenes que componen la serie tratan de brindarnos las habilidades para servirnos del trance, el amplificador natural, a fin de indagar nuestra propia realidad y desarrollarnos (nosotros y nuestros compañeros de formación) en dirección a nuevas alturas. A la persona que practique seriamente la hipnosis le permitirá adquirir la confianza necesaria para saber cómo inducir y utilizar los fenómenos de trance profundo, además de desarrollar un estilo hipnótico elegante y profundo de su propio cuño. Aunque los principiantes se pueden lanzar directamente a los ejercicios y aprender muchas cosas extraordinarias, tenemos que preguntarnos cuál es nuestro propósito al indagar en este libro. Si no es más que simple curiosidad, vayamos directamente y hagamos todo aquello que vaya surgiendo de forma natural. Si lo que queremos es aprender a hipnotizar a otras personas, también lo podemos hacer, aunque asimismo tendremos que considerar la posibilidad de realizar algún tipo de formación adicional (*www.streethypnosis.com*) sugiere algunos recursos y posibilidades de formarse). Para quienes piensen practicar la hipnosis con fines terapéuticos o en contextos clínicos, recomiendo encarecidamente acceder a una formación especializada. También podemos encontrar

alguna orientación sobre este tema en la página *web* mencionada anteriormente.

Espero que el lector disfrute y se sirva de las experiencias que el trance puede ofrecer, tanto como yo mismo llevo haciéndolo desde hace años.

1

PRINCIPIOS

Formación sistemática en hipnosis

Cada vez que aprendamos cualquier habilidad, pasaremos como mínimo por tres fases antes de llegar a dominarla:

- incompetencia consciente
- competencia consciente
- competencia inconsciente

Dado que todo aprendizaje, toda conducta y todo cambio tienen lugar primeramente a nivel inconsciente, la forma más rápida de aprender es ponérselo fácil al inconsciente para que realice ciertas conductas de forma automática. Una posible manera de hacer esto es dándole a la conciencia algunos ejercicios que pueda repetir con frecuencia, hasta que nuestro inconsciente aprenda las nuevas conductas. Recomendaría, pues, que primero hagamos únicamente unos pocos ejercicios dentro de cada una de las secciones, y los practiquemos una y otra vez hasta que se conviertan en algo completamente natural. A

continuación podemos pasar a la sección siguiente. Una vez que dominemos las pautas de todas las secciones, podemos volver atrás y ensayar algunas pautas adicionales con el fin de disponer de una gama más amplia de opciones a nivel de técnica.

Para ayudarnos a elegir los procedimientos esenciales de nuestro repertorio he agrupado la mayoría de los ejercicios en *ejercicios esenciales* y *ejercicios adicionales*. Esta es una clasificación que he encontrado útil con los grupos con los que he trabajado. Ahora bien, sintámonos libres de decidir que procedimientos nos atraen más y practiquémoslos en primer lugar. A fin de cuentas, podemos elegir libremente *¡ya mismo!*

Dado que trabajar en el trance profundo tiende a convertirse en algo bastante personal, recomendaría juntarse con un grupo de cuatro a seis personas que nos caigan bien, y acordemos vernos con regularidad para desarrollar nuestras habilidades. Ello contribuirá a generar un entorno seguro en el que podremos experimentar, cometer errores y aprender. Después de cada uno de los ejercicios, recomiendo que nuestro compañero de formación nos informe sobre su experiencia en base a:

1. Decir en términos específicos que fue lo que le gusto de la experiencia.
2. Plantear algún objetivo (¡uno o dos como mínimo!) para mejorar la próxima vez.
3. Ofrecer una valoración global respecto de por qué disfruto de la experiencia.
4. Aludir finalmente a los futuros avances de nuestro compañero.

Un ejemplo a propósito de esto podría ser:

1. "Me ha encantado la prueba de juntar las manos que acabas de hacer. Diste un gran ejemplo. Hablaste con claridad y me sentí atraído de lleno hacia la totalidad de la experiencia. También lo hiciste muy bien al acoplarte a lo que yo iba sintiendo, de manera que casi parecía que podías leerme el Pensamiento"
2. "La próxima vez que hagas esta prueba, te recomiendo que demuestres más seguridad cuando digas la parte del final: "¡Prueba a separarlas [las manos] con todas tus fuerzas y verás cómo no puedes!", porque eso me ayudara a mi también a tener más confianza en el procedimiento".

3. "Me encantó la experiencia porque en conjunto lo hiciste muy bien, y verdaderamente disfrute".
4. A continuación le podemos decir a nuestro compañero: "No sé si te imaginas el gran efecto que podrá tener sobre los demás cuando llegues a hablar de forma natural con total seguridad y la absoluta convicción de que sin lugar a dudas va a salir bien. Pero ese puede ser un buen objetivo de cara al futuro, ¿verdad?".

Una vez iniciemos el proceso de formación, haremos muchos descubrimientos asombrosos. Tan pronto como manejemos algunas formulas, algunos procedimientos estandarizados para hacer sugerencias, nos daremos cuenta de la facilidad con la que podemos dominar los procesos hipnóticos. ¡Y ahora a disfrutar!

Principios para la formulación de sugerencias

Protocolo hipnótico en cuatro fases

1. ESTABLECER UN BUEN RAPPORT

El paso principal en cualquier inducción al trance consiste en establecer una buena relación (*rapport*) con el inconsciente de la otra persona. Rapport en hipnosis no quiere decir "confianza", sino ¡absorber la atención inconsciente! Véase "Rapport y fuerza personal" en la sección 2a propósito de los ejercicios para establecer un buen rapport.

2. DESPOTENCIAR LA MENTE CONSCIENTE

En segundo lugar, hay que desconectar la mente consciente de la persona. Para ello podemos servirnos de muchas tácticas diferentes. En esencia, se trata de distraer o de confundir su mente consciente o sencillamente de darle algo diferente que hacer y con lo que entretenerse, de manera que podamos esquivar la conciencia y comunicarnos así directamente con el inconsciente. ¡Las formulas hipnóticas (véase "Formular sugerencias" en la sección 2) son inestimables en relación con este objetivo!

3. CREAR UN POTENCIAL DE RESPUESTA

Tenemos que darle a la persona una razón para que quiera aceptar las sugerencias. Ello suele ser más fácil en un encuadre clínico, dado que la persona ha venido a nosotros para resolver un problema. Este es el punto de apoyo que podemos utilizar. En otros encuadres (formación, o una demostración) tenemos que buscar otros puntos de apoyo para lograr que la persona responda, e.g., la fascinación y el control respecto del poder de la mente, las grandes experiencias que van a tener y demás.

4. HACER LAS SUGESTIONES

La fase final es donde podemos urdir nuestras sugerencias. Una vez que la mente consciente (o las "facultades críticas") del sujeto esta desconectada y este quiere responder a nuestras sugerencias, podemos servirnos de métodos directos y de métodos indirectos para generar los efectos que deseamos.

Estilos de sugestión

Existen esencialmente dos escuelas de hipnosis, cada una de ellas con su propio modelo de trance: la escuela tradicional (T) y la escuela no tradicional (NT). Podemos entender esta distinción de muchas formas: hipnosis permisiva (NT) frente a hipnosis autoritaria (T); hipnosis directa (T) frente a hipnosis indirecta (NT); o hipnosis ericksoniana (NT) frente a hipnosis clásica (T). El hipnotizador experimentado utilizará el enfoque más apropiado de acuerdo con la situación.

Modelo tradicional

De forma característica, el hipnotizador realiza algunas pruebas de sugestionabilidad con objeto de probar/entrenar a su sujeto. La inducción del trance sugerirá reiteradamente cansancio y ordenes directas de "dormirse". Más adelante, el hipnotizador formula sugerencias directas reiteradas en dirección al cambio terapéutico o bien para inducir fenómenos hipnóticos a fin de generar el efecto deseado. El modelo tradicional confía en el "poder" y la autoridad del hipnotizador.

Modelo no tradicional

Este modelo favorece una relación de colaboración con el sujeto. El hipnotizador absorbe la atención del sujeto y la dirige en dirección a sus recuerdos, ideas y procesos a fin de obtener el efecto deseado (cambio terapéutico/fenómenos hipnóticos). Se trata de un modelo que favorece el desarrollo y mira en dirección a las posibles opciones.

Modelo PNL

Los dos modelos anteriores, tradicional y no tradicional, tienden a enfatizar un trance hipnótico similar al sueño (*downtime*, pasivo). La programación neurolingüística (PNL), por su parte, es un ámbito que se sirve frecuentemente de los trances despiertos (*uptime*, activos). Al igual que las pruebas de sugestionabilidad se sirven de un minitrance despierto para lograr su efecto, la PNL también dispone de muchas formulas o procedimientos Para favorecer el "trance despierto" de cara a la terapia y la persuasión.

Principios hipnóticos

Esta sección incluye una visión de conjunto de los principios generales que necesitamos tener en mente al formular sugerencias hipnóticas. Una vez vamos leyendo estos principios y pasamos a practicar los ejercicios, nos podemos preguntar cuál de los principios está actuando durante un ejercicio en particular. A medida que comprendemos los principios y adquirimos fluidez en la realización de los ejercicios hipnóticos contenidos en este volumen, mas pronto de lo que pensamos podremos liberarnos de la forma externa de los ejercicios y dedicarnos a practicar la hipnosis sin más. Llegados a este punto, la hipnosis deja de ser algo que hacemos, para transformarse en algo en lo que nos convertimos, algo que somos.

1. La ley del efecto invertido

La mayoría de las personas tienen un nivel de escisión o de disociación suficiente entre el conocimiento consciente e inconsciente como para poder experimentar este fenómeno. La ley en cuestión se refiere al hecho de que cuanto más nos esforzamos en hacer algo, más difícil es que lo logremos. El esfuerzo está condenado a fracasar porque estamos utilizando la parte equivocada de nuestra mente para tratar de lograrlo. Tan pronto como la tarea es

relegada al inconsciente (e.g., a través del recurso a la imaginación), se vuelve más fácil. Recordemos: allí donde la voluntad y la imaginación entran en conflicto, ¡siempre gana la imaginación!

Aplicaremos esta ley Para inducir el trance o los FTP (fenómenos de trance profundo) introduciendo metáforas para lograr el efecto deseado. Por ejemplo, al sugerir un fenómeno de analgesia tiene más fuerza añadir la sugestión: "Imagínate que estas metiendo la mano en un cubo de agua helada...".

2. El principio de autoridad

Las sugestiones resultan más aceptables cuando son expuestas por una autoridad. En algunas culturas, ello es del dominio de los hechiceros, los chamanes y las figuras religiosas. En el mundo occidental, las autoridades culturales naturales serán los profesionales debidamente formados, tales como los médicos, los dentistas y los hipnoterapeutas clínicos. Esta categoría también incluye a los hipnotizadores del mundo del espectáculo o que actúan sobre un escenario, y que no escatiman esfuerzos en asegurarse de que son percibidos como poseedores de un aura de poder y de "influencia hipnótica con objeto de aumentar la influencia de sus sugestiones. En muchos casos, una autoridad puede generar la sugestión a fin de ser

aceptado al margen de cualquier posible relación con la realidad (lo que explica muchos de los fenómenos asociados con determinados cultos).

Desde el momento en que declaramos congruentemente: "Soy hipnotizador", el principio de autoridad comienza a actuar en nuestro favor y nuestras declaraciones comienzan a adoptar la fuerza propia de las sugerencias.

3. El principio de repetición

Cuando las personas concentran repetidamente su atención en una determinada idea o resultado, este tiende a realizarse. La repetición se convierte en la fuerza impulsora que subyace a las sugerencias. Ello ha generado la regla elemental en hipnosis conocida como el *triple hipnótico* -hacer la sugerencia un mínimo de tres veces para acumular el efecto sugestivo. Milton Erickson se servía de este principio de forma muy efectiva dejando caer indirectamente una idea con unas pocas metáforas y a continuación enlazando con algunas sugerencias directas con vistas a lograr el efecto que estaba buscando.

4. La ley del efecto compuesto

Este principio se deriva en cierto sentido del anterior: la combinación de sugerencias acertadas intensifica su efecto. Esta es la razón de que tradicionalmente se utilicen varias pruebas de sugestionabilidad seguidas, de manera que el éxito de la primera favorece el éxito de la siguiente. Esta es la razón de que debamos siempre lograr la conformidad de la persona que tenemos delante antes de pasar a la siguiente fase de las sugerencias.

Un hecho útil que se deriva de este principio es que incluso una respuesta o reacción voluntaria a una sugerencia tiende a incrementar la influencia de la sugerencia sobre las respuestas involuntarias.

5. El principio del encuadre afirmativo

El "encuadre afirmativo" [*yes-set*] es un marco de acuerdo: hacemos que la persona se acostumbre a coincidir con nosotros haciendo sencillas observaciones que no es posible negar, o solicitando algunos pequeños actos razonables por su parte. El principio es sencillo: una vez que conseguimos que la persona coincida con nosotros tres o cuatro veces, es más probable que se muestre de acuerdo o acepte la siguiente sugerencia. Esta era la fuerza que subyacía al método socrático (la técnica de cuestionamiento que conducía a los discípulos al resultado

específico buscado por el cuestionador) y aplicada con éxito por muchos oradores públicos, tales como Dale Carnegie.

Se utiliza ampliamente en las pruebas de sugestionabilidad: "Antes de empezar, quiero que todos se pongan de pie (si) con los pies separados (si) y la cabeza levantada de esta forma (si)...". En la labor de trance, los tópicos ("Una puntada a tiempo ahorra ciento") tienden a generar el mismo efecto y son de enorme utilidad.

6. *La ley del efecto dominante*

Este principio dice simplemente que, cuando tenemos dos emociones conflictivas, prevalecerá la más fuerte de las dos. Esto es crucial a la hora de utilizar las anclas o asociaciones terapéuticas, por ejemplo. En el momento de formular las sugerencias, cuanto más podamos asociarlas a emociones muy intensas (o a las emociones dominantes en caso de conflicto), más eficaz resulta la sugestión. Esto es lo que se suele conocer como el proceso de favorecer o *crear un potencial de respuesta* [cf. el protocolo hipnótico en cuatro fases]. Tenemos que encontrar la manera de influir para motivar al inconsciente a querer seguir nuestras sugerencias. A veces dicha influencia aparece bajo la forma de una liberación respecto de determinadas tensiones, e.g., el dolor.

Por regla general, esto mismo se puede aplicar a cualquier actividad encaminada a influir en otras personas. El abogado defensor estadounidense Clarence Seward Darrow solía incitar las emociones del jurado a su favor, sugiriéndoles a continuación algún tecnicismo para proponer la absolución.

7. El principio de aproximación sucesiva

Este principio es crucial para inducir los fenómenos de trance profundo. No debemos esperar que nuestro sujeto manifieste instantáneamente el resultado que estamos sugiriendo. Este ansia de lograr unos resultados inmediatos suele ser contraproducente. La mayoría de las personas necesitan un tiempo para desarrollar los FTP. Por consiguiente, puede ser útil descomponer la tarea en diferentes fases: e.g., al sugerir la anestesia de algún miembro, primero podemos disociar el miembro en cuestión, alterar las sensaciones, pasar a la analgesia y desembocar en el efecto deseado. En otras palabras: entrenaremos a nuestros sujetos, les permitiremos aprender a acceder a Los FTP a su manera.

Al inducir los FTP debemos mantener una actitud que resume confianza y seguridad, y esperar obtener unos resultados positivos.

8. El principio de imaginación

Allí donde la voluntad y la imaginación entren en conflicto, ¡perderá la voluntad!

Este es el principio general en este caso. El inconsciente es el dominio de la imaginación. El inconsciente se comunica imaginativamente (¿alguna vez ha tenido alguien algún sueño "corriente" o vulgar?) y responde vivamente a la imaginación. Así pues, si le sugiero al sujeto que se le está empezando a hacer la boca agua, es posible que tenga un ligero éxito. Pero si le describo una escena en la que aparece un jugoso limón amarillo reluciendo con unos destellos brillantes producto de la condensación a lo largo de la corteza... Si a continuación sugiero que estoy cortando el limón en dos para que pueda ver el característico zumo fuerte y penetrante comenzando a fluir y a continuación sugiero que le dé un pequeño mordisco...

Este principio es inestimable a la hora de hacer sugerencias, funciona de maravilla en las inducciones tales como la técnica de "haz como si" [véase la sección, "inducciones normales", ejercicios adicionales].

9. El principio de asociación

Las personas responden más plenamente a las ideas que ya se asemejan a algo que saben que es cierto. Este es

el principio de asociación -la piedra angular del aprendizaje. Cuando formulemos sugerencias, tenemos que tener en cuenta las experiencias de nuestro sujeto. Si nuestras sugerencias se asemejan estrechamente a algo que ha vivido o que sabe o le consta que es cierto, las seguirá con más facilidad. Si sugerimos sin pensar algo que está totalmente fuera de su marco de referencia, es menos probable que logremos una respuesta -y la que logremos obtener de hecho es improbable que sea la que teníamos en mente!

10. Congruencia: la fuerza y la convicción personal

Cualquier pensamiento o sentimiento que tengamos se manifestara conductualmente de alguna forma. El inconsciente selecciona estas manifestaciones y las tiene en cuenta a la hora de responder a la comunicación. Esta es la esencia que subyace a la comunicación multinivel. Es esencial, pues, que enviemos mensajes congruentes con objeto de aumentar la fuerza de nuestras sugerencias (también cabe la posibilidad de servirse de señales incongruentes, pero ello rebasa el alcance de este manual).

Señala George Estabrooks (1943) que los sujetos no materializaran en modo alguno los efectos de las sugerencias hipnóticas que el hipnotizador no esté convencido de que van a salir bien. Es crucial, pues, que nos

aseguremos de estar absolutamente convencidos de la capacidad de responder hipnóticamente de la persona que tenemos delante, sobre todo cuando queremos inducir los FTP. La mejor forma de lograr esta convicción es ¡practicar, practicar y practicar!

11. El principio del placer/dolor

Por regla general, los seres humanos buscamos el placer y evitamos el dolor (¡no vamos a analizar aquí la etiología del masoquismo!). Es importante no perder esto de vista en el momento de formular sugerencias. Cuando generamos la suficiente motivación como para que la sugestión haga efecto, aumentamos el potencial de respuesta y hacemos que nuestra sugestión tenga más fuerza. Por ejemplo, habitualmente suele ser más fácil inducir un fenómeno de analgesia o de anestesia en alguien que acaba de tener un accidente, dado que tienen un fuerte motivo, una firme razón para distanciarse (i.e., quieren alejarse del dolor). Al formular sugerencias, obraremos siempre sobre la base de las motivaciones inconscientes: e.g.: "Haz x porque la gente *tal* hace x y tú quieres ser una persona *tal*, ¡así que cuanto más x hagas, mas *tal* serás!"

12. El principio de la sugestión positiva

La información procedente de nuestros sentidos (lo que Freud llamaba la *experiencia primaria*) es la materia prima de los mapas mentales que utilizamos para vivir y movernos por el mundo. A este nivel no existe la negación. Para ilustrar esto, tomemos la siguiente afirmación: "¡No pienses en un gato azul diciendo 'miau'!". Para poder darle un sentido a esta afirmación, primero tenemos que pensar en un gato azul y a continuación negarlo -de modo que a determinado nivel estamos haciendo precisamente lo que nos dijeron que no hiciéramos.

Existe mucho debate respecto de si las sugestiones negativas ("¡Deja de mojar [orinarte en] la cama!" o "Vas a dejar de tener hambre") están intrínsecamente condenadas a fracasar. En la práctica pueden funcionar. Pero corremos el riesgo de que el inconsciente de un sujeto dado procese totalmente la negación y materialice [actúe, lleve a la práctica] la intención y la no representación que habíamos sugerido. Aconsejaría, pues, que nos atengamos a las sugestiones positivas en la medida de lo posible (e.g., "Te despertarás con la cama seca" y "Te sentirás lleno después de todas las comidas").

13. El principio del refuerzo positivo

La hipnosis es el proceso de aprender a entrar en trance. Recibir *feedback* positivo es crucial en cualquier proceso de aprendizaje. No olvidemos que en nuestra condición de hipnotizadores somos los expertos, mientras que habitualmente el sujeto no sabe gran cosa respecto de lo que está pasando. Muchas personas pueden interrumpir su experiencia de trance al pensar que no lo están "haciendo bien". A Erickson le llevo treinta años darse cuenta de que podía inducir un trance diciendo simplemente " ¡Eso es!" exactamente en el momento oportuno. Adicionalmente, los investigadores en el ámbito de la psicología social sugieren que los elogios tienden a fortalecer el rapport y aumentar la conformidad de la persona (y por ende la sugestionabilidad).

14. El principio de la confirmación social

La confirmación social, o la imitación de las personas que nos rodean, tiende a aumentar la aceptación de las sugerencias. Los instintos gregarios con frecuencia llevan a aceptar el modelo de realidad dominante dentro del grupo. La gente también tiende a imitar los estados mentales de las personas que les rodean. El inconsciente acepta de buen grado las creencias, las ideas, los valores y las condiciones de las personas circundantes. Procedamos a crear el

encuadre adecuado, y el trance será fácil. Este fenómeno es de enorme utilidad en la hipnosis individual y grupal. Erickson solía hipnotizar al amigo o al vecino de la persona que venía a terapia con el objetivo de inducir indirectamente un trance en su paciente (*The Artistry of Milton H. Erickson MD* [El talento de Milton Erickson], grabación en video, 1975). También es uno de los principios que subyacen a las experiencias espectaculares testificadas durante las demostraciones hipnóticas sobre un escenario.

15. La naturaleza interrelacional del trance

La hipnosis es una forma elegante de comunicación. Requiere, pues, que ambas partes intercambien pensamientos e ideas. Cuando estamos hipnotizando a alguien o induciendo FTP, acordémonos de recabar *feedback* de nuestro sujeto: *no* nos limitemos a arrojar un aluvión de sugerencias a ciegas, con la esperanza de que alguna de ellas dará en el blanco. ¡Es mucho más elegante averiguar en cada momento lo que está funcionando!

Existen varias formas de recabar *feedback*. Podemos hablar con nuestro sujeto antes y después del trance para averiguar cómo está respondiendo. ¡También podemos hablar con él mientras está en trance! Podemos acordar con él algunas señales inconscientes o instruir al

inconsciente del sujeto para que nos hable durante el estado de trance.

16. El timing

El *timing* es tan importante en hipnosis como en la gastronomía. No podemos sugerir que está pasando algo que todavía no ha tenido lugar. Por regla general, cuando advertimos que está empezando a producirse una determinada respuesta (e.g., catalepsia en una mano), entonces podemos sugerir que está teniendo lugar. Otra posibilidad es presentarlo como: "Dentro de un momento vas a...".

El *timing* también suscita la cuestión del nivel de profundidad del trance a inducir. La respuesta correcta no puede ser otra que "lo bastante profundo sin más" como para conseguir el resultado que buscamos. Ahora Bien, advirtamos que Erickson raramente formulaba una sugestión hasta que el trance no llevara un mínimo de veinte minutos, e incluso en ese momento la sugestión venía precedida de horas de preparación previa para entrar en trance. ¡Tomémonos, pues, el tiempo necesario para condicionar [i.e., preparar] adecuadamente a nuestros sujetos hipnóticos!

17. El principio de ratificación

La gente necesita que les convenzan de que han estado en trance y del poder desconocido [i.e., sin explotar] que yace en sus mentes. Los sujetos hipnóticos de mucho talento con frecuencia no se creen que estuvieron en trance hasta que se produce algún fenómeno que hace las veces de una evidencia clara. Los sujetos suelen generalizar estas evidencias pensando: "¡Si puedo hacer esto, seguramente también podre hacer esto otro!".

Este principio es una de las principales razones para incluir las pruebas de sugestionabilidad desde un primer momento: el sujeto tiene una clara demostración de que su mente está haciendo algo fuera de lo corriente. La ratificación del trance establece, pues, un clima de expectación y de convicción que aumenta la respuesta del sujeto a la sugestión. Así es como podemos servirnos de los FTP más sencillos para enseñarle al sujeto a vivenciar FTP más complejos.

18. El principio de utilización

Es importante que tratemos a cada sujeto con el que trabajemos como el individuo único que es. Ello significa adaptar nuestro enfoque y nuestras sugestiones a la forma única de responder propia del sujeto que tenemos delante: por ejemplo, sugestión directa o sugestión indirecta,

sistema sensorial preferido (visual, auditivo, kinestésico, i.e., V, A, K), experiencias vitales, utilización de sus propias palabras y expresiones. ¡Tomémonos, pues, el tiempo necesario para hacer las preguntas oportunas!

El principio de utilización también implica aceptar cualquier respuesta que nuestro sujeto nos brinda y utilizarla para pasar a la siguiente fase. Al hacer la prueba de sugestionabilidad de la relajación de la mano, por ejemplo, si la mano del sujeto se quedara espontáneamente cataléptica durante el proceso, lo utilizaremos diciendo: "¡Eso es! ¿Y quién o qué está manteniendo *esa* mano levantada?". Si un sujeto muestra "resistencias" a entrar en trance, sencillamente está ofreciéndonos información respecto de que proceso tenemos que utilizar para llevarle donde queremos -¡así pues, utilicémoslo!

19. La técnica de entremezclar y las órdenes intercaladas

Ello supone un uso especializado del lenguaje (véase "Formular sugerencias" en la sección 2) que nos permite intercalar mensajes e instrucciones ocultas dirigidos al inconsciente dentro de un texto más amplio. Este método de sugestión tiene por objeto evitar totalmente el conocimiento consciente.

20. La ley de la parsimonia

Iremos descubriendo muchos métodos altamente elaborados de sugestión a lo largo de estos volúmenes. Aunque se trata de habilidades útiles que es preciso dominar, acordémonos de no abandonar la sencillez cuando trabajemos con otras personas. La hipnosis es sencilla. Las complicaciones nos ayudan exclusivamente a abordar las situaciones más complejas. ¡Utilicemos la economía de medios!

21. La fijación de la atención

James Braid descubrió (1843) que la fijación de la atención en un único pensamiento o idea tendía a generar un estado de trance. Esta continua siendo la esencia de las inducciones que aprenderemos (¡Tenemos que absorber totalmente la atención incluso en las inducciones que se sirven de la confusión!).

Milton Erickson solía decir que en el trance hipnótico el paciente presta atención a lo que reviste una importancia inmediata para él. Para inducir un estado de trance, tenemos que captar y absorber la atención de nuestro sujeto. A continuación le podemos exponer algunas ideas en una secuencia ordenada con objeto de obtener el efecto deseado.

22. *El principio de la presentación oral (ritmo, tono, gramática "pívor")*

Nuestra voz y nuestras palabras son nuestros principales instrumentos. Habrá veces en que será oportuno utilizar un aluvión de sugerencias, y otras en las que tendremos que bajar... el... ritmo. Unas veces tendremos que cuestionar conscientemente a un sujeto (para que su "lapsus" consciente se convierta en un argumento convincente), y otras tendremos que ser más persuasivos al formular nuestras sugerencias.

Pensemos en los inductores del trance socialmente aceptados: la música y la poesía. Una y otra incluyen frecuentemente un uso atípico de la gramática y de los ritmos fluidos. Ello ejerce un efecto muy intenso a la hora de alterar la conciencia. Como hipnotizadores, tenemos que hacer uso de estos fenómenos: aprender a acoplar... nuestro habla... a... determinados... ritmos (las canciones infantiles suelen seguir unas estructuras rítmicas muy eficaces). Y a extasiarnos en las palabras, sin necesidad de que tengan un sentido pleno, por el mero hecho de sentir, disfrutar y comprender de una forma diferente. La mente puede ver, percibir significados, y parecerle bien hablar de esta forma. Así es como podemos utilizar la gramática atípica hipnóticamente. ¡Experimentemos!

23. La voz hipnótica: anclar los tonos de voz inconscientes

Milton Erickson solía apoyarse habitualmente en diferentes tonalidades de voz para comunicarse con sus sujetos a diferentes niveles. Para dominar la hipnosis, tenemos que tener como mínimo dos tonalidades o "voces" diferentes al dirigirnos a nuestro sujeto.

La primera "voz" es nuestra voz normal, con la que hablamos todos los días. Este será nuestro anclaje para mantener al sujeto bien despierto -de modo que utilizaremos esta voz únicamente mientras nuestro sujeto este plenamente despierto. Desde el momento en que empezamos a inducir el trance o veamos que aparecen los análogos del trance, comenzaremos a cambiar la voz (la mayoría de las personas optan por un tipo de voz más profunda, más lenta, más suave) a medida que inducimos, ratificamos o profundizamos en el estado de trance. Esta será nuestra voz hipnótica.

Al utilizar de forma regular únicamente nuestra voz despierta cuando el sujeto está despierto, y nuestra voz hipnótica cuando está en trance, las dos voces quedarán ancladas de forma natural a estos estados. Así, podemos tener una conversación normal con alguien y de manera fortuita cambiar la voz, y a continuación observar como nuestro sujeto ¡entra inmediatamente en un estado de trance sin darse cuenta!

Es crucial que no utilicemos nuestra voz normal de todos los días para inducir el trance o para hacer una labor de trance: ello tenderá a ejercer el lamentable efecto secundario de que, cada vez que hablemos con esa persona, inadvertidamente la estaremos hipnotizando. Sería bastante engorroso en el caso de que quisiéramos tener cualquier tipo de relación consciente con los demás (y peligroso si la otra persona está haciendo algo que requiere una atención consciente como, por ejemplo, ¡conducir!).

(Véase "Disociación consciente/inconsciente" en "Inducciones normales" en la sección 3, con vistas a una de las formas más importantes de establecer estos anclajes).

24. El control de nuestro propio estado

Aproximadamente un 93% de la comunicación no guarda relación con las palabras que de hecho utilizamos. Nuestro tono de voz y nuestro lenguaje corporal (incluso las señales más sutiles tales como los cambios en el color de la piel, el pulso y la respiración) teñirán significativamente las palabras que utilizamos para darle más "cuerpo" a nuestro mensaje (¡perdón por el juego de palabras!). Buena parte de este mensaje queda fuera de nuestro control consciente directo, i.e., nuestro inconsciente está generando estas señales sobre la base de los pensamientos y los sentimientos que estamos teniendo en esos momentos. Si

queremos controlar nuestra comunicación tenemos que controlar estos pensamientos y sentimientos. Veamos los ejercicios relativos a la "fuerza personal" en la sección 2 con vistas a algunas posibles formas de practicar esto.

Existe un principio general en hipnosis: si queremos inducir un determinado estado en alguien, primero tenemos que llegar nosotros al estado en cuestión. Por ejemplo, si queremos sugerir risas, tenemos que sentir que estamos a punto de reírnos nosotros mismos. Si queremos sugerir buenos sentimientos, tenemos que vivirlos nosotros primero. Nuestro propio estado influirá, pues, en la forma en la que comunicaremos nuestra sugestión. Cuando nuestro estado interior se corresponda con la sugestión que estamos formulando, el inconsciente del sujeto lo captará y será mucho más probable que responda en consonancia con nuestro mensaje. Esta es la razón de que tengamos siempre que creer firmemente en lo que estamos haciendo y esperar únicamente obtener los mejores resultados (véase también más arriba el principio 10, "Congruencia: la fuerza y la convicción personal").

El lenguaje del trance profundo

El modelo PNL de Milton

Este es un modelo que se sirve ingeniosamente de la vaguedad del lenguaje. El lenguaje utilizado le permite al oyente insertar su propia interpretación en la medida en que guarde una relación con la situación en la que se encuentra, para darle a la comunicación un sentido concreto. A menudo, para poder darle un sentido a este lenguaje la persona hará una *búsqueda transderivacional* (BTD). La BTD es un estado especial de trance en el que se adentra la mente con objeto de revisar sus recuerdos en busca de una determinada experiencia o conjunto de experiencias, o para resolver una situación excepcional. La facilidad con la que permite acceder y profundizar en la BTD con objeto de afectar a las representaciones internas del sujeto, hace del enfoque de Milton un modelo altamente elaborado de cara a favorecer el cambio, influir o persuadir.

El siguiente modelo se puede utilizar indistintamente en el caso de los trances hipnóticos "despiertos" (asociados a los momentos de actividad) y "dormidos" (asociados a los momentos de inactividad):

CAUSA-EFECTO

"Porque...", "[ello] hace que...", "si... entonces...", "dado que... en ese caso..."

La inferencia o la afirmación directa de que una cosa causo otra: "Dado que estas escuchando atentamente, puedes disfrutar de una sensación de bienestar y de relajación cada vez más profunda".

EQUIVALENCIA COMPLEJA

"Eso significa que..."

Dos cosas, o su significado, se equiparan como si fueran sinónimos: "Ahora te estás relajando -eso significa que estas entrando en un trance cada vez más profundo".

LEER EL PENSAMIENTO

"Sé que estás..."

Afirmar saber lo que otra persona está pensado, sintiendo o experimentando sin necesidad de ninguna evidencia externa: "Se que en este momento estas aprendiendo cosas nuevas".

PERFORMATIVO AUSENTE

"Es bueno que..."

Los juicios de valor que no incluyen a la persona cuyo juicio está siendo emitido [al sujeto activo o que realiza la acción]: "Y es bueno que en este momento estés aprendiendo cosas nuevas".

OPERADORES MODALES DE NECESIDAD / POSIBILIDAD

"Puede...", "podrá...", "podría...", debe... ", "tiene que...", "debería..."

Las palabras que hacen referencia a lo que es necesario/posible: "Y puedes dejar que suceda esto".

CUANTIFICADORES UNIVERSALES (GENERALIZACIONES)

"Todo...", "siempre...", "jamás...", "todos...", "ninguno..."

Una generalización absoluta: "Tienes todos los conocimientos que necesitas".

SUSTANTIVACIONES

"Combinaciones", "conocimientos", "comprensiones"

Un proceso (i.e., un verbo) que ha sido transformado en un hecho o una cosa (i.e., un sustantivo). Ello incluye cualquier sustantivo que no denomine un objeto físico: "Todo el conocimiento [*learnings*] y la comprensión [*understandings*] que tienes respecto de tu capacidad de profundizar cómodamente...".

VERBOS NO ESPECIFICADOS

Un proceso descrito de forma incompleta: "Puedes aprender..."*

FALTA DE INDICE REFERENCIAL

"Uno puede..."

Una frase que generaliza el sujeto de una sentencia: "Uno [*one*] puede aprender..." ["Se puede aprender..."].

SUPRESIONES COMPARATIVAS

"Mas...", "menos...", "mejor..."

Una frase que ofrece una comparación, pero omite el objeto comparado: "Aprende todavía más".

CLAUSULAS FINALES INTERROGATIVAS [TAG QUESTIONS]

"... ¿verdad?", "... ¿comprendes?", "... ¿no?"

Una pregunta añadida al final de la frase: "Y en el pasado hemos aprendido muchas cosas, ¿verdad?" [*haven "t you?*].

ACOPLARSE A LA EXPERIENCIA ACTUAL

El proceso de brindarle al oyente una serie de tópicos respecto de su constante experiencia sensorial: "Mientras estas aquí sentado, escuchando el sonido de mi voz...".

POSTULADO CONVERSACIONAL

Una pregunta que gramaticalmente exige una respuesta de "si" o "no", pero que incluye el requerimiento de una acción: "¿Puedes mirar hacia arriba un momento?".

DOBLE VÍNCULO

Una declaración o una pregunta que incluye la ilusión de una elección: "¿Quieres entrar en un trance profundo ya mismo, o prefieres mejor entrar en el nivel oportuno de trance a tu debido tiempo?".

COMILLAS [CITASJ AMPLIADAS (REAUDEDES AGRUPADAS)

La concatenación de una secuencia de "contextos" tiende a sobrecargar el consciente, de forma que la declaración puede llegar al inconsciente. También distancia al orador de la cita: "La amiga de mi hermana le dijo que su hermano había ido a ver un espectáculo, en el que el presentador menciona que Richard Branson le había contado que..."

AMBIGUEDADES

A nivel fonológico: Los homónimos generan una ligera confusión y, por tanto, favorecen el trance: "eh, oye, ¿qué está pasando aquí"?* (son muy frecuentes en inglés y excepcionales en español)

A nivel de puntuación: Enlazar una frase sin una solución retórica: "Usa la cabeza... directamente en trance".

A nivel sintáctico: La sintaxis no queda clara de inmediato: "Hipnotizar a los hipnotizadores puede ser bastante complicado".

A nivel de alcance: El alcance o el ámbito de aplicación del contexto no aparece claro: "Hablando a una persona como tú en calidad de alguien fascinado por la hipnosis..."

Formulas adicionales

TOPICOS SOBRE LAS SENSACIONES

"La mayoría de las personas sienten que tienen una mano más caliente que la otra".

"La mayoría de la gente disfruta de la calidez de un día de verano".

"Muchas personas se sienten bien cuando reconocen determinados hechos respecto de ellas mismas".

TOPICOS QUE INCLUYEN EL ELEMENTO TEMPORAL

"Mas tarde o más temprano, tus ojos se cerraran".

"Tan pronto como estés listo, puedes entrar en trance...".

NO SABER, NO HACER

"Y no hace falta que digas nada, ni que te muevas, ni que hagas ningún esfuerzo".

"Ni siquiera tienes que pensar en eso ahora".

SUGESTIONES CON FINAL ABIERTO

"Todos tenemos un potencial del que no somos conscientes, y habitualmente no sabemos cómo va a manifestarse".

"El no sabe que está aprendiendo, pero está aprendiendo. Y no me corresponde a mi decirle: '¡Aprende esto, o aprende aquello!' Dejémosle que aprenda lo que quiera, y en el orden que quiera".

INCLUIR TODAS LAS POSIBLES RESPUESTAS

"Pronto veras que lo comprendes de verdad. Tal vez sea dentro de muy poco, o tal vez necesites más tiempo y puede que no te parezca que estas comprendiendo nada en absoluto. También lo podemos ver como un signo de que estas aprendiendo al nivel inconsciente más profundo".

PREGUNTAS PARA FACILITAR OTRAS POSIBLES RESPUESTAS (BTD)

Focalizar la atención:

"¿Cómo sabes cuando estas verdaderamente motivado?".

Facilitar el cambio interior

"¿Y cuál podría ser un medio eficaz de mejorar ya mismo? ¿Podría ser acordándote simplemente de hacer esas pequeñas cosas que necesitas hacer en primer lugar, porque ello hace que las tareas de mayor magnitud Sean mucho más fáciles?".

SUGESTIONES COMPUESTAS

Encuadre afirmativo:

"Brilla el sol, la temperatura es agradable, hace un día precioso, vamos a nadar".

Asociaciones:

"Cada vez que respires puedes tomar más conciencia de los ritmos naturales de tu cuerpo y de la sensación de bienestar que se va desarrollando".

Opuestos:

"Cuando se cierre la puerta, nota cómo entras en un trance todavía más profundo".

NEGACION - CLAUSULAS FINALES INTERROGATIVAS

"Y si es verdad que puedes, ¿o no?" [*can you not?*].

"No lo puedes detener, ¿o sí?" [*can you?*].

"¿Por qué no dejas que suceda?".

NEGACION - HASTA QUE

"No tienes por qué firmar el contrato hasta que no estés listo".

"No lo harás hasta que no veas lo fácil que es".

SHOCK, SORPRESA

"Tu vida sexual... [*pausa*] lo único que necesitas saber y comprender en relación con este tema... [*pausa*]. Lo que secretamente quieres... [*pausa*] es más importante para ti".

CONSECUENCIA Y DIRECTRIZ INFERIDA

"Si te sientas, entonces lo aprenderás con más facilidad".

Formulaciones del tipo "Si... entonces".

VINCULOS Y DOBLES VINCULOS

Acercamiento - evitación:

"¿Te gustaría firmar el contrato ahora mismo o más adelante?"

Consciente - inconsciente:

"Tu inconsciente es el depósito de todos tus recuerdos, habilidades y recursos, de manera que tu inconsciente sabe más que tu consciente; y si tu inconsciente sabe más que tu consciente, en ese caso en realidad sabes más de lo que piensas".

COMUNICACION MULTINIVEL ¿PARA QUE ES UNA META?)

Dado que el inconsciente responde fuertemente al simbolismo, con mucha frecuencia una anécdota o una historia aparentemente no relacionada se puede utilizar para hacer llegar algún aspecto. Las metáforas se pueden utilizar directa e indirectamente, y constituyen una fórmula hipnótica especializada por derecho propio. Resumidamente, sin embargo, se puede construir una metáfora sencilla sirviéndose de una estructura isomorfa: es decir, los elementos de la metáfora representan y reflejan hechos que están siendo vividos por la persona en el mundo real. Un ejemplo de una metáfora para sacar lo

mejor de las personas procede del propio Milton Erickson:

Cierto día un caballo desconocido entro en el corral de la granja donde vivía un niño. Nadie sabía de dónde venía el caballo, dado que no llevaba ninguna marca que pudiera identificarle. No era cuestión de quedarse con el caballo - era evidente que debía pertenecer a alguien.

Mi padre decidió llevarlo a su lugar de origen. Montó en el caballo, lo condujo hacia el camino y confió sin más en que el instinto del animal le conduciría a su hogar. Únicamente intervenía cuando el caballo dejaba el camino para ir a comer hierba o adentrarse en algún campo. En estas ocasiones, mi padre lo guiaba firmemente para devolverlo nuevamente al camino.

De esta manera el caballo fue devuelto enseguida a su propietario. Este se sorprendió mucho de volver a ver a su caballo y le preguntó a mi padre: "¿Cómo sabías que el caballo era de aquí y que era nuestro?"

Mi padre contestó: "Yo no lo sabía, ¡el que lo sabía era el caballo! Lo único que hice yo fue vigilar para que no se saliera del camino".

Facilitación de los fenómenos de trance profundo

El siguiente protocolo de trance profundo ha sido adaptado de Erickson (Rossi, 1980, vol. 2) y Overduft & Silverthorn (1994). Milton Erickson define el trance de una forma muy útil: el trance es el proceso de aprender a entrar en trance. La facilitación de los fenómenos de trance profundo es, pues, principalmente una cuestión de facilitar la cantidad oportuna de entrenamiento para que la persona pueda tener la experiencia deseada.

Hipnosis clínica versus hipnosis experimental

Suele sorprender oír que alcanzar el nivel adecuado de trance para una labor clínica es mucho menos crucial que el nivel requerido para una labor experimental. La razón es que, de las tres fases vivenciales de la hipnosis que se mencionan a continuación, ya es posible realizar eficazmente una labor clínica en las dos primeras.

TRES FASES VIVENCIALES DE LA HIPNOSIS

- **Trance ligero:** Las facultades críticas quedan transitoriamente suspendidas.
- **Trance simple:** El sujeto manifiesta la apariencia de un trance profundo, pero internamente se está limitando a amoldarse a las sugerencias.
- **Trance profundo:** El sujeto vive de hecho la sugerencia como si fuera real.

Los trances ligero y simple se pueden inducir en relativamente poco tiempo, sobre todo con la utilización de los anclajes de reinducción. Durante el trance simple, la mayoría de los sujetos pueden aparentar que están en un trance profundo, incluso hasta el punto de tomar las sugerencias por alucinaciones para alterar sus percepciones. Pero la mente seguirá procesando la información procedente del entorno a dos niveles: el nivel de la experiencia primaria (percepción sensorial), que permanece inalterado por la sugerencia, y el nivel de la experiencia secundaria (las representaciones internas, los mapas que la persona hace del mundo "real"), que ha aceptado la sugerencia. Ello significa que la sugerencia de no ver una silla (alucinación negativa) será procesada como "mira la silla y a continuación niega la imagen". En

consonancia con ello, he reclasificado estas experiencias como *fenómenos de trance simple* (FTS).

Erickson (Rossi, 1980, vol. 2) sugiere, sin embargo, que, dadas las condiciones adecuadas, las personas pueden de hecho aprender a alucinar al nivel de la experiencia primaria. Ello significa que también el nivel primario de experiencia se ve afectado.

Para inducir un trance profundo, Erickson (ibid.) recomienda un periodo inicial de tres a ocho horas de entrenar al sujeto para entrar en trance, antes de tratar de inducir ningún fenómeno de trance profundo. Ello se puede hacer a través de una serie de inducciones sucesivas. Ahora bien, la cantidad mínima de tiempo que se debe emplear en inducir trances sucesivos debe ser de veinte a treinta minutos. Este, postula Erickson, es el tiempo mínimo requerido para permitirle al cuerpo adaptarse al nivel más profundo de experiencia que permite vivenciar los FTP a nivel primario.

No perdamos de vista que seguimos pudiendo inducir los FTS, lo que a los ojos de un profano parecerá exactamente lo mismo que los FTP. Las diferencias serán muy sutiles, e.g., la ceguera hipnótica inducida en calidad de FTS, hará que una persona se comporte como cree que lo haría un ciego. Para poder pasar un test fisiológico, e.g., el test de ceguera a los colores de Ishihara (donde los

números están simulados en una lámina de puntos de colores), tendríamos que inducir un FTP.

2

EJERCICIOS: HABILIDADES ESENCIALES

RAPPORT Y FUERZA PERSONAL

Ejercicios esenciales

- Rapport 1 - escuchar con interés, aburrirnos, escuchar con sumo interés
- Rapport 2 - visión periférica, espacio intermedio
- Rapport 3 - conjuntarse y reflejar
- Rapport 4 - equiparación lingüística
- Rapport 5 - burbuja dorada
- Fuerza personal 1 (ejercicio de energía)
- Fuerza personal 2 (ejercicio alternativo de energía)

CALIBRACION

Ejercicios esenciales

- Expandir los sentidos

- Leer a las personas 1 (gustos / rechazos)
- Leer a las personas 2 (verdades/mentiras)
- Leer a las personas 3 (colores)

Ejercicios adicionales

- Claves para interpretar los movimientos de los ojos
- Mirar fijamente la bola de cristal

FORMULAR SUGESTIONES

Ejercicios esenciales

- Tonalidad
- Ordenes intercaladas (subrayado analógico)
- Ordenes intercaladas (tono de voz)
- La técnica de entremezclar
- Tarjetas con formulas hipnóticas
- Metáforas
- Modelos de excelencia

Rapport y fuerza personal

El rapport es la capacidad de establecer un contacto inconsciente -i.e., una conexión emocional- con otra persona. Ello hace que la labor de trance sea mucho más eficaz. De manera que estaremos empleando bien nuestro tiempo cuando dominemos las habilidades de rapport *ya mismo*.

Estabrooks realizó una investigación detallada en 1943 que le llevo a concluir que la gente *no* materializará la conducta hipnótica que el hipnotizador *no* esté firmemente convencido de que es posible. Una sugestión incongruente (e.g., sugerir algo que no estamos convencidos de que vaya a funcionar) envía instrucciones viciadas o corrompidas al inconsciente de la persona. Esta es la razón de que la congruencia personal sea tan crucial: ello permite enviar las señales apropiadas al inconsciente del sujeto.

Mientras hacemos los ejercicios sobre fuerza personal (congruencia) y rapport que vienen a continuación, recordemos que debemos saber que queremos obtener y creer exclusivamente en que vamos a obtenerlo -no dejemos que irrumpa ningún otro pensamiento. Podemos hipnotizar a alguien de forma absolutamente no verbal si somos congruentes al 100% y sabemos cuáles son los signos que buscamos. Acordémonos, pues, de creer al

100% en el resultado que queremos obtener: lo visualizaremos, lo sentiremos, lo proyectaremos, lo esperaremos. Utilizaremos nuestra energía psicológica para alinear nuestro inconsciente con nuestra intención -ello es lo que genera la fuerza personal.

Finalmente, no perdamos de vista que para poder inducir el trance ¡tenemos que estar en trance! Los mejores sujetos hipnóticos contribuyen a formar a los mejores hipnotizadores porque tienen en ellos la referencia constante del estado que quieren inducir.

Ejercicios esenciales

Rapport 1 - escuchar con interés, aburrirnos, escuchar con sumo interés

1. Nos sentaremos junto a nuestro compañero y le pediremos que nos cuente una experiencia agradable (unas vacaciones o una anécdota interesante) durante cinco minutos. Durante los dos primeros minutos, escucharemos moderadamente interesados lo que nuestro compañero tiene que decir –como lo haríamos si un amigo nos estuviera contando una experiencia agradable. No diremos nada, únicamente asentiremos con la cabeza o sonriremos como lo haríamos en cualquier caso.
2. Al cabo de dos minutos, y sin avisar, desvaneceremos nuestro interés a nivel interno únicamente. No trataremos de cambiar conscientemente nuestra conducta externa, tan solo comenzaremos a desplazar nuestra atención en dirección a una sensación interna de aburrimiento o de desinterés (¡pensemos en alguien que nos parezca soso!). Seguiremos así durante un minuto.
3. Al cabo de un minuto, comenzaremos a escuchar como si fuera el mejor amigo del mundo contándonos algo increíblemente interesante. Escucharemos con la mayor

atención, como si estuviéramos a punto de descubrir algún gran secreto. Seguiremos así durante los dos últimos minutos.

Lo que descubriremos es que durante el minuto en que nos "aburrirnos" para nuestros adentros, nuestro compañero lo habrá captado, aunque no hayamos tratado de cambiar nuestra conducta abiertamente. Los signos más frecuentes son: nuestro compañero titubea buscando las palabras o deja de hablar, pierde más el hilo, se repliega [*turns inside*] a fin de seguir contando la historia o trata de llamar nuestra atención de alguna forma. Todo esto son signos de que hemos perdido el rapport.

Repetiremos este ejercicio con nosotros haciendo de narrador. Aunque sepamos lo que va a ocurrir en el ejercicio, ¡seguirán apareciendo muchos de los síntomas de la pérdida del rapport que afectaran a nuestra capacidad de comunicarnos con nuestro compañero! ¡Tratemos de *aprender* de esto!

Rapport 2 - visión periférica, espacio intermedio

Esta vez utilizaremos un trance activo y ofreceremos una aceptación incondicional como ya adelantó Carl Rogers (Rogers, 1980). Comenzaremos por advertir algunas indicaciones mínimas (véase la sección "Calibración", más adelante). Este ejercicio es una adaptación de los seminarios de Overduft y Silverthorn.

1. Nos acordaremos de una persona que de verdad nos caiga bien y con la que nos llevemos muy bien. A medida que nos acordamos, probablemente sentiremos una sensación de bienestar en alguna parte del cuerpo, un destello de calidez, una impresión luminosa, una sensación de felicidad. Este es nuestro sentido subjetivo [*felt-sense*] (Gendlin, 1981) que nos advierte de que hemos conectado, i.e., de que hemos establecido un buen rapport. Acordémonos de este sentido subjetivo.
2. ¡Entremos en trance! Utilicemos el método que prefiramos.
3. A continuación, miremos directamente a la persona o bien por encima de uno de sus hombros. Relajemos los ojos, de manera que, a medida que nuestra atención se vuelve menos fija, nos volvemos más conscientes de nuestra visión periférica.

4. Advertiremos todo lo relativo a esta persona sirviéndonos únicamente de nuestra visión periférica. Fijémonos en como respira, parpadea, se sonroja y mueve las piernas. Fijémonos en el "ritmo" general de la totalidad de su cuerpo.
5. A continuación comencemos a advertir el espacio intermedio entre nosotros y ella hasta que tengamos la sensación de que el espacio que nos separa es también el espacio que nos conecta. Sigamos percibiendo a la otra persona y el espacio que nos conecta hasta que comencemos a sentirnos conectados.
6. Pensemos en nuestro compañero única y exclusivamente en los siguientes términos (¡asegurémonos de que en ese preciso momento nos los creamos totalmente!): eres un sujeto hipnótico fantástico... tienes una mente prodigiosa que puede hacer que sucedan cosas asombrosas.

Practicaremos de cinco a diez minutos seguidos, asegurándonos cada vez de sentir que hemos conectado con la otra persona. Nos serviremos de nuestro sentido subjetivo a la manera de una alarma a nivel de rapport, y recordemos: *proyctemos* nuestra convicción en el paso 6.

Rapport 3 - conjuntarse y reflejar

Este es el clásico ejercicio de rapport al que alude explícitamente la PNL. El ejercicio se basa en la premisa de que, cuando establecemos un buen rapport con alguien, tendemos a adoptar posturas similares, hacer gestos similares e incluso hablar de forma similar. Observemos a la gente: sentémonos en un café o un restaurante y veamos cómo se relacionan los amigos o las parejas entre sí. Advirtamos Como tienden a copiar o imitar las conductas respectivas. Simplemente, observemos y tomemos nota de lo que hacen.

Existen diferentes fases para dominar el rapport físico:

FASE 1 - ADAPTACION A LA TOTALIDAD DEL CUERPO

1. Hablemos con nuestro compañero e imitemos físicamente todo lo que haga, su postura, sus gestos, sus movimientos.
2. Advirtamos lo perverso que es hacer esto, y la tendencia que esto tiene a ser percibido conscientemente por la gente y molestarles. No olvidemos que esto es solo un ejercicio -¡evitemos practicarlo con personas reales fuera del contexto de la formación en habilidades hipnóticas!

FASE 2 - MICROADAPTACION

1. Desplacémonos a una visión periférica y hablemos con nuestro compañero.
2. Esta vez comenzaremos a "suavizar" las asperezas de nuestra mimetización, empezando a moderar nuestros movimientos para que se conviertan en gestos sutiles, la mitad aproximadamente de los movimientos de nuestro compañero. Lo que queremos es captar la *esencia* de sus ritmos y sus movimientos.
3. Experimentaremos con el reflejo (lo mismo que la adaptación o el acoplamiento, pero sirviéndonos de gestos a la manera de imágenes en espejo) y con la adaptación cruzada (nos servimos de un gesto o una conducta diferente para adaptarnos a los suyos, e.g., nos adaptaremos al parpadeo de sus ojos tamborileando con los dedos un bolígrafo al mismo ritmo).

Estamos desarrollando la habilidad de crear un rapport físico.

Tenemos que ir camino de crear un rapport no verbal. A medida que practicamos el rapport 2, advertiremos una tendencia inconsciente natural a conjuntarnos y reflejar. El rapport 3 debe utilizarse únicamente en la medida en que

lo hagamos de forma natural y no tengamos que recurrir a nuestra alarma del rapport.

Rapport 4 - equiparación lingüística

La siguiente serie de ejercicios gira en torno al rapport lingüístico:

EJERCICIO 1 - TONALIDAD

1. Sentémonos espalda con espalda con nuestro compañero y pidámosle que repita una frase (e.g., "Hola, me llamo..., soy... y me gusta...").
2. Agudicemos nuestros sentidos y escuchemos atentamente.
3. Repitamos la frase de espaldas a él utilizando las mismas cualidades de voz que el utilizo: velocidad, ritmo, volumen, etc. Cuando logremos hacerlo bien, nuestro compañero tendrá la agradable sensación de que "conecta" con lo que decimos.

EJERCICIO 2 - PALABRAS

1. Hablemos con nuestro compañero estableciendo una conversación corriente. Escuchemos atentamente el tipo de palabras y de frases que le gusta utilizar.
2. Comencemos a utilizar exactamente las mismas palabras y frases cuando intervengamos.

EJERCICIO 3 - PREDICADOS

1. Repitamos el ejercicio 2, pero esta vez advirtiéndole que predicados le gusta utilizar a nuestro compañero (i.e., frases que hacen referencia a oír, ver o sentir, e.g., "Tengo la *sensación* de que estoy haciendo un avance bastante sólido en estos momentos").
2. Comencemos a utilizar los mismos predicados en el mismo orden cuando le contestemos a la otra persona.

Rapport 5 - burbuja dorada

Ya hemos practicado varias estrategias para establecer un buen rapport verbal y no verbal. Seguiremos practicando estos ejercicios con frecuencia, a fin de entrenar nuestro inconsciente para establecer un rapport de forma natural cuando así lo queramos. Cuando nos relacionemos con los demás, no podemos permitirnos prestar una atención consciente a las más de cien variables del rapport. Este ejercicio tiene por objeto establecer el rapport inconscientemente, de manera que podamos utilizar nuestra atención consciente en otra cosa. Es una adaptación de un seminario sobre "habilidades esenciales" de Vizzini y McFarland:

1. Abramos nuestros sentidos (véase más adelante la sección sobre "calibración") y decidamos con quien queremos establecer un buen rapport.
2. Advirtamos las cualidades de sus movimientos y de su postura, sirviéndonos de nuestra visión periférica. Imaginémonos que lo tenemos delante de nosotros.
3. Avancemos o entremos en dicha imagen proyectada. Sintamos las diferencias, el estado en el que la otra persona se encuentra, el ritmo de sus movimientos, cualquier otra cosa que nuestro inconsciente decida

ofrecernos.

4. Proyectemos una burbuja dorada que nos incluya a ambos, nosotros y la otra persona. Imaginémosla hasta que la sintamos, la veamos, oigamos incluso las características de esta burbuja conectándonos.
5. Prosigamos la visualización del paso 4 hasta que percibamos nuestra alarma del rapport indicándonos que ya hemos establecido un buen rapport. Llegados a este punto, dejaremos de concentrarnos en la imagen y nos centraremos únicamente en la interrelación.
6. Acordémonos de poner fin a la burbuja cuando la interrelación haya acabado.

Busquemos nuestra propia variante de la burbuja dorada (e.g., una mano gigante extendiéndose hasta tocar a la otra persona profundamente) -¡en definitiva, no es más que una metáfora útil para que nuestro inconsciente pueda hacer su trabajo!

Fuerza personal 1 (ejercicio de energía)

Los ejercicios de rapport nos permiten avanzar para asegurarnos de nuestra congruencia con los demás. Este ejercicio nos ayudara a desarrollar nuestra capacidad de concentrar nuestra energía (psicológica) al 100% externamente, no dejando ningún lugar a dudas. Cuando tengamos algún resultado concreto que estemos decididos a alcanzar al 150%, y mantengamos nuestros sentidos aguzados y abiertos a lo que está pasando en ese preciso momento, nuestro inconsciente tendera a mover cielo y tierra para garantizar que alcanzaremos dicho resultado. Es muy útil encontrarse en este estado de cara a la hipnosis (y a la mayoría de las restantes empresas en la vida).

1. Frotémonos las Palmas de las manos enérgicamente durante unos minutos. Procedamos a despejar la mente mientras hacemos esto.
2. Sostengamos las Palmas de las manos a unos 2,5 centímetros de distancia, una frente a otra (véase la inducción de las "Manos magnéticas", figuras 3.14a y 3.14b de la pagina 154).
3. Concentremos hasta el último ápice de nuestra atención en el espacio intermedio entre las palmas de las manos. Permanezcamos totalmente relajados. Tenemos que

comenzar a notar una sensación de hormigueo en las palmas de las manos.

4. Advirtamos que la sensación de hormigueo aumenta cuando acercamos las palmas de las manos. Concentrémonos en ello hasta que empecemos a sentir. Como si las palmas de las manos fueran dos imanes cargados positivamente repeliéndose entre sí. Puede ser una sensación leve o intensa. Se volverá más intensa con la práctica.
5. A medida que sentimos esta energía entre las palmas de las manos, imaginémonos el resultado que tenemos en mente, e.g., acabar con éxito una prueba de sugestionabilidad. Nos concentraremos exclusivamente en esta imagen.
6. Cuando sintamos algo "aposentándose" dentro de nosotros, o bien recibamos alguna otra señal inconsciente de que ya lo tenemos, volveremos al exterior.
7. Cuando estemos con nuestro sujeto delante, acordémonos de la sensación de estar totalmente concentrados en el resultado y pongámonos manos a la obra.

Fuerza personal 2 (ejercicio alternativo de energía)

El siguiente ejercicio es una adaptación de Ormond McGill (1996). Existen muchos de estos ejercicios de "energía", y ninguno de ellos es "mejor que otro -es cuestión únicamente de encontrar el que nos vaya bien en nuestro caso.

1. Imaginemos que nuestro cuerpo es un condensador eléctrico, una unidad de almacenamiento de energía universal que nuestra mente puede dirigir con un propósito específico. En este caso, la hipnosis profunda.
2. Sentémonos en una silla, cerremos los ojos e imaginémonos un océano de energía a nuestra disposición (energía = vibración = movimiento).
3. Extenderemos los brazos y los sacudiremos libremente en la dirección que ellos quieran. Primero lo haremos con esfuerzo, pero al poco el esfuerzo se desvanecerá como si las sacudidas se estuvieran produciendo por si solas.
4. Dejemos que nuestra mente se vaya calmando. Al poco, dará la impresión de que *estuviéramos* vibrando con el movimiento de sacudida por dentro y por fuera, ya no solo las manos.

5. A medida que nos *convertimos* en la vibración de la sacudida, sentiremos que la energía va llenándonos. A continuación nos relajaremos y descansaremos las manos mientras sentimos la energía.
6. Pongámonos de pie. Cerremos los ojos. Dejemos que todo nuestro cuerpo vibre junto con la energía. Convirtámonos en la energía. Derritamos y disolvamos cualquier posible límite. No tratemos de hacer nada: dejemos simplemente que aparezca cualquier movimiento que quiera aparecer. Tal vez tengamos alguna contracción nerviosa, algún temblor, o hagamos algún movimiento sutil. Dejemos que nuestro inconsciente tome el relevo.
7. Cuando sintamos que ya tenemos suficiente, nos detendremos, respiraremos hondo y dirigiremos esta energía al interior de nuestra mente. Imaginémonos nuestra mente o nuestro cerebro brillando como una bola de energía. Imaginémonos esta energía fluyendo a través de cada uno de los nervios, de cada una de las células de nuestro cuerpo hasta impregnar cada una de nuestras fibras, y nos sentimos animados por la energía vital.

Ormond McGill le llama a esto la "energía bruta" del hipnotizador. La utilizaremos para visualizar y proyectar con

nuestra imaginación el resultado que buscamos.

Calibración

La calibración es otra habilidad clave a dominar en la formación como hipnotizadores. Es la capacidad de advertir las respuestas que estamos obteniendo de nuestro sujeto, a fin de poder juzgar que impacto están teniendo nuestras sugerencias sobre la persona que tenemos delante. Cada ser humano es único y será único en su forma de respondernos. De modo que tenemos que aprender a abrir nuestros sentidos para ver, oír y sentir lo que verdaderamente está pasando, en lugar de lo que esperamos que este sucediendo.

La calibración incluye ver a la persona entera: su forma de moverse, su ritmo, su "energía", los cambios de color, las expresiones faciales, los movimientos de las manos, los movimientos micromusculares (como, por ejemplo, las contracciones nerviosas) y la forma como van cambiando estas indicaciones a medida que la persona va cambiando de estado. También incluye percibir los diferentes tonos, velocidades, timbres y volúmenes de voz que se van produciendo al mismo tiempo. Finalmente, tenemos que aprender a reconocer los sentimientos, corazonadas, intuiciones que recibimos cuando algo nos parece divertido o sencillamente da la sensación de que va bien.

En calidad de hipnotizadores, tenemos que aprender a

"leer" a la gente -sobre todo cuando aparece una incongruencia entre lo que dicen y como lo dicen (i.e., entre las indicaciones verbales y no verbales). A medida que vamos practicando, aprenderemos a leer a los demás de forma natural sirviéndonos de nuestra visión periférica para captar las indicaciones más sutiles. Erickson era un maestro en esta habilidad y le dedicaba muchas horas a perfeccionarla. ¡Recomiendo encarecidamente al lector que haga lo mismo!

Ejercicios esenciales

Expandir los sentidos

Este ejercicio es útil para aprender a abrir nuestros filtros y percibir más lo que está sucediendo a nuestro alrededor:

1. Busquemos una posición cómoda, ya sea sentados o de pie.
2. Fijemos la atención en un punto ligeramente por encima del nivel de los ojos. Concentrémonos exclusivamente en este punto durante unos momentos, tratando de hacer sutiles diferenciaciones en lo que vemos.
3. A continuación, relajemos los ojos y advirtamos la tendencia de nuestra visión a expandirse. Podemos ver el suelo, el techo y las paredes de la habitación al mismo tiempo. No hay necesidad de concentrarse en nada en particular.
4. A medida que advertimos que nuestra respiración comienza a cambiar, se vuelve cada vez más profunda y más pausada, tomaremos esta sensación de consciencia visual y nos involucraremos con ella a todo nuestro

alrededor y por la espalda, a la manera de un manto aterciopelado. Puede que no podamos ver lo que hay detrás de nosotros, pero podemos tener una sensación de cómo podría ser.

5. A continuación nos concentraremos en nuestro oído. Imaginemos que nuestras orejas son como el sonar de un murciélago. Imaginemos nuestro oído propagándose en círculos cada vez más amplios. Tomemos conciencia de las cosas que oímos: la gente hablando, el ruido de la calefacción, el tráfico de fuera.
6. Pasemos ahora a nuestras sensaciones [*feelings*]. Imaginemos que nuestras sensaciones están concentradas en nuestro abdomen. Propagaremos nuestras sensaciones hacia fuera por toda la habitación, a la manera de una esfera irradiando desde nuestro abdomen. Sintamos la sensación de llegar casi a tocar las paredes con este sentido subjetivo (Gendlin, 1981) y todo lo que pueda haber en el espacio intermedio. Advirtamos las sensaciones que podrían transmitir.
7. Finalmente, tomemos conciencia de los tres sentidos irradiando desde nuestro ser a la manera de círculos que se entrelazan simultáneamente. Detengámonos unos momentos en esta conciencia ampliada, y a continuación volvamos al exterior.

Leer a las personas 1 (gustos/rechazos)

Este ejercicio es la base de la calibración. ¡Practiquémoslo bien (No olvidemos que todo lo que hemos hecho hasta ahora continua siendo importante, de modo que tenemos que crear un buen rapport, utilizar nuestra fuerza personal y expandir nuestros sentidos.

1. Despejemos la mente de cualquier pensamiento.
2. Expandamos nuestros sentidos y advertamos todo lo relacionado con la persona que tenemos delante. Liberémonos de todas las ideas preconcebidas que podamos tener respecto de dicha persona.
3. Pidámosle que piense en alguien que le caiga bien. Observemos que advertimos en la persona. Tomemos nota de cualquier cambio, e.g., en la expresión facial, la respiración, el color de la piel (si se ruboriza levemente), el pulso (veamos el lateral del cuello por el "rabo del ojo"), postura, ritmo general, movimientos, pautas a nivel de los ojos.
4. A continuación, pidámosle que despeje la mente.
5. Partiendo de un estado neutro, pidámosle que piense en alguien que le desagrade ligeramente. Observemos que advertimos ahora en la persona. Tomemos nota

de cualquier cambio, sobre todo de aquellos que contrasten con lo que pudimos ver en el paso 3.

6. Pidámosle que despeje la mente.
7. Repitamos los pasos 3-6 hasta que consideremos que podemos advertir la diferencia entre las dos personas en las que nuestro sujeto está pensando.
8. Pidámosle que despeje la mente y piense en una u otra de las dos personas. A continuación, tomemos conciencia de lo que advertimos en nuestro sujeto. ¿Se parece más a lo que manifestó en el paso 3 o en el paso 5?
9. Comprobemos con nuestro compañero si estamos en lo cierto. Hagámoslo diez veces seguidas y revisemos en todos los casos la exactitud de nuestra apreciación.

Leer a las personas 2 (verdades/mentiras)

Este ejercicio es prácticamente el mismo que leer a las personas 1. Se basa en la habilidad que comenzamos a aprender en dicho ejercicio. Recordemos que no es más que un ejercicio. No importa si en un primer momento acertamos o nos equivocamos. ¡Con el tiempo y con la práctica iremos mejorando!

1. Despejemos nuestra mente y expandamos nuestros sentidos como en el ejercicio anterior. Liberémonos de todas las ideas preconcebidas respecto de nuestro compañero.
2. Esta vez le haremos una pregunta, que nuestro compañero responderá con veracidad. Podemos hacerle cualquier pregunta que queramos, siempre que sea emocionalmente neutra. Podemos preguntarle, por ejemplo: "¿Llevas puestos los zapatos?", o "¿Cómo te llamas?" Tomemos nota mentalmente de lo que percibamos respecto de la persona. Esta vez añadiremos nuestra agudeza auditiva, y advertiremos si somos capaces de percibir alguna diferencia en la forma como nos responde verbalmente, además de ver qué cambios visuales se producen cada vez.
3. A continuación, pidámosle que despeje la mente.

4. Partiendo de un estado neutro, hagámosle otra pregunta. Esta vez, le pediremos que mienta cuando responda. Procedamos a ver y oír lo que advertimos que cambia en este caso. Advirtamos cualquier cambio, sobre todo aquellos que contrasten con lo que advertimos en el paso 2.
5. Pidámosle que despeje la mente.
6. Repitamos los pasos 2-5 hasta que creamos que podemos percibir cuando miente.
7. Hagámosle más preguntas y pidámosle que mienta o que nos diga la verdad de forma aleatoria. Tomemos conciencia de lo que advirtamos en relación con nuestro compañero. A continuación, tratemos de adivinar si nos está mintiendo. ¡Sigamos nuestra primera impresión!
8. Comprobemos con nuestro compañero si estamos en lo cierto. Hagámoslo diez veces seguidas y revisemos en todos los casos la exactitud de nuestra apreciación.

Leer a las personas 3 (colores)

El último ejercicio de esta serie lleva las cosas todavía más lejos que el anterior:

1. Despejemos nuestra mente y expandamos nuestros sentidos como en los ejercicios anteriores. Liberémonos de cualquier idea preconcebida respecto de nuestro compañero.
2. Esta vez le pediremos que piense en el color rojo. Tomemos nota mentalmente de lo que advirtamos en relación con nuestro compañero. Esta vez añadiremos también nuestra agudeza kinestésica, tomando conciencia de lo que sentimos (y donde lo sentimos), cuando nuestro compañero piensa en el color rojo, además de ver qué cambios se producen cada vez.
3. A continuación, pidámosle que despeje la mente.
4. Partiendo de un estado neutro, pidámosle que piense en el color azul. Revisemos que cambios advertimos en este caso. Prestemos atención a nuestras sensaciones. Advirtamos cualquier cambio, sobre todo aquellos que contrasten con lo que percibimos en el paso 2.
5. Pidámosle a la persona que despeje la mente.

6. Repitamos los pasos 2-5 hasta que creamos que podemos reconocer la diferencia entre el rojo y el azul.
7. Pidámosle a nuestro compañero que piense en el rojo o en el azul de forma aleatoria. Tomemos conciencia de lo que advirtamos en relación con nuestro compañero. A continuación, tratemos de adivinar en que color está pensando. ¡Sigamos nuestra primera impresión!
8. Comprobemos con nuestro compañero si estamos en lo cierto. Hagámoslo diez veces seguidas y revisemos en todos los casos la exactitud de nuestra apreciación.

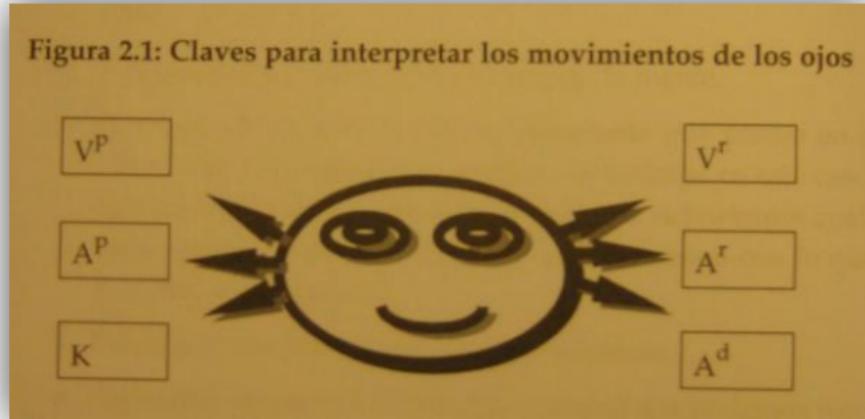
Nuestro inconsciente está captando constantemente indicaciones sutiles, casi imperceptibles procedentes del entorno. El inconsciente tiene muchas formas de llevar este tipo de información a nuestro conocimiento consciente: intuiciones, corazonadas, instintos viscerales. Aprendamos a distinguir estas señales. Aprendamos a *confiar en nuestro inconsciente*, ¡y comenzaran a sucedernos cosas sorprendentes!

Ejercicios adicionales

Claves para interpretar los movimientos de los ojos

La gente procesa la información en diferentes centros cerebrales asociados a la capacidad de ver (V, visual), oír (A, auditivo) y sentir (K, kinestésico). Los movimientos oculares están asociados fisiológicamente a la capacidad de acceder a la información almacenada en dichos centros. Cuando solicitamos una información V, A o K, la persona "mirara" regularmente en la misma dirección. Ello nos permite saber a qué modalidad de información esta accediendo la persona. Estadísticamente, la mayoría de los europeos y de los norteamericanos adoptaran el siguiente modelo (esto es lo que veríamos nosotros cuando tenemos al sujeto delante):

Figura 2.1: Claves para interpretar los movimientos de los ojos de los ojos



V_p = visual procesado [constructed, interpretado],

V_r = visual recordado,

A_p = auditivo procesado,

A_r = auditivo recordado.

K = kinestésico,

A^d = auditivo digital (i.e., voces internas).

EJERCICIO

1. Le haremos a nuestro compañero algunas preguntas visuales y nos fijaremos en los movimientos de los ojos (e.g., ¿de qué color es la puerta de tu Casa? (V_r))
2. A continuación, le haremos una serie de preguntas auditivas (e.g., ¿cómo suena tu canción favorita? (A_r))

3. Por último, pasaremos a las preguntas kinestésicas (e.g., ¿Qué sientes respecto de X? (K))

Advirtamos que esta es solo una breve visión general para acceder a los movimientos oculares. Existen algunas complicaciones (sinestesias y sistemas de indicación). Para más información sobre este aspecto, consultemos cualquier texto de PNL de la bibliografía.

Mirar fijamente la bola de cristal

Este ejercicio esta sacado de Grinder & Bandler (1981):

1. Durante el transcurso de una charla informal, calibraremos conversacionalmente a nuestro sujeto a nivel de si/no (i.e., cuando coincide o no con nosotros).
2. Le diremos que vamos a averiguar algo interesante acerca de él leyendo una bola de cristal. Sostendremos las manos en forma de copa, como si estuviéramos sujetando una bola de cristal.
3. Dilataremos las pupilas para utilizar nuestra visión periférica y mirar dentro de la "bola de cristal". Moveremos suavemente las manos hacia arriba y hacia abajo al ritmo de su respiración para favorecer un buen rapport.
4. A continuación, miraremos llenos de intención la bola de cristal y diremos algo así Como: "Y al mirar fijamente en la bola de cristal... veo las brumas arremolinándose... y aparece una figura confusa... es alguien importante... de tu pasado... parece un hombre...".
5. A continuación, calibraremos que signos no verbales

está mostrando nuestro sujeto: si nos da una señal de acuerdo/si, podemos pasar al paso 6. Si recibimos una señal de no/desacuerdo, corregiremos nuestro discurso diciendo algo así como: "No... espera un momento... ahora se está volviendo más claro... ¡es una mujer!".

6. Prosigamos formulando la primera parte de las descripciones binarias, tales como es alto (bajo), es de aquí (viene de fuera), es mayor (más joven) que tu, es un pariente (no es un pariente), parece feliz (infeliz), es alguien que te cae bien (te desagrada). Después de formular cada elemento de la descripción, esperemos y calibremos la respuesta de nuestro compañero. Si señala no verbalmente que coincide con nosotros, entonces continuaremos con el siguiente paso de la descripción. Si no coincide, le diremos que las imágenes se van volviendo más claras y formularemos la descripción alternativa.
7. Cuando tengamos una descripción clara, diremos: "Esta persona tiene algo importante que decirte... algo que tienes que oír... así que presta atención... ¡hasta que oigas el mensaje que tiene que decirte!".

Formular sugerencias

La hipnosis es tanto una ciencia como un arte que utiliza las palabras como medio. Lo que diferencia al hipnotizador corriente de un genio como Erickson es en gran medida el esfuerzo que el primero esté dispuesto a hacer para dominar la materia prima de su arte: las palabras. La ventaja que tenemos sobre las muchas personas a las que admiramos en este ámbito es muy simple: ¡no tenemos que volver a inventar la rueda! Con esto quiero decir que existen modelos explícitos de un uso exquisito del lenguaje a los que podemos acceder fácilmente. Así pues, en cuestión de semanas y de meses podemos adquirir la excelencia lingüística que a los viejos maestros les llevó años y décadas desarrollar.

Esta sección se centrará en exponer algunos ejercicios fundamentales para desarrollar esta forma de maestría por nosotros mismos. Adicionalmente, insto al lector a procurarse algunos videos y casetes de maestros como Erickson en vivo. Los revisaremos incesantemente para que de forma natural nuestro inconsciente comience a empaparse de los distintos ritmos y secuencias. Visitemos www.streethipnosis.com para ver algún material recomendado de este tipo. También podemos echarle un vistazo a alguno de los libros mencionados en la

bibliografía, donde podemos encontrar mucha información adicional. Un buen abogado se pasa más de cinco años exclusivamente aprendiendo su arte y estudiando sus mamotretos. Un buen hipnotizador no debería ser menos.

Existe un principio secrete en el domino de la hipnosis y de su elegante aplicación. Se trata de un principio tan engañosamente simple que la mayoría de las personas lo pasan por alto. En la página siguiente incluyo algunas instrucciones detalladas acerca de en qué consiste este principio y cómo aplicarlo. Es prácticamente infalible y está absolutamente garantizado que funcionara si lo seguimos al pie de la letra. Nos corresponde a nosotros ponernos a hacerlo *¡ya!*

Ejercicios esenciales

Tonalidad

Utilizar una buena tonalidad vocal es crucial a la hora de formular la parte no verbal de la sugestión que contribuye a generar el sentido. Los buenos hipnotizadores deberían tener la misma calidad en el control de la voz que los buenos actores y oradores. Es importante que aprendamos a expresar el significado de nuestras palabras - a hacerlas sonar como lo que significan o quieren decir.

Escuchemos la dinámica de la voz de los grandes hipnotizadores que aparecen en las grabaciones disponibles. Podemos ir una vez más a www.streethypnosis.com para consultar algún posible material interesante.

EJERCICIO I

1. Pongámonos de pie con la espalda y la cabeza bien derechas. Respiremos hondo desde el abdomen.
2. Revisemos la lista de palabras que aparece más abajo. Pensemos en lo que cada una de las palabras significa para nosotros, en la emoción asociada a cada una de ellas. Preguntémonos que sonido representa mejor este

significado o emoción.

3. Digamos la palabra en voz alta a nuestro compañero utilizando el sonido en cuestión.

Curioso

Amor

Jocosidad

Enorme

Poderoso

Diminuto

Asombro

Relax

Calma

Bienestar

Paz

Disfrute

EJERCICIO 2

Le leeremos en voz alta a nuestro compañero extractos sacados de un libro, una poesía o un guión hipnótico. Nos tomaremos el tiempo necesario para asegurarnos de que pronunciamos cada una de las palabras con todo su sentido, de manera que suene igual que el mensaje que queremos transmitir.

Ordenes intercaladas (subrayado analógico)

Las órdenes intercaladas fueron descubiertas por primera vez por Milton Erickson durante su labor con esquizofrénicos. Erickson se dio cuenta de que podía deslizar determinados mensajes o instrucciones a través de la conciencia directamente al inconsciente, resaltando determinadas palabras dentro de una frase de forma regular. El subrayado analógico se sirve de los elementos no verbales para destacar dichas palabras o frases.

EJERCICIO I

Escribiremos (o copiaremos) un guion hipnótico. Lo revisaremos detenidamente y subrayaremos las palabras claves y las frases que queramos resaltar (e.g., relájate, siéntete cómodo, profundiza más, entra en trance *ya*). Le leeremos el guion en voz alta a nuestro compañero. Cuando lleguemos a una palabra o una frase subrayada, emplearemos una gestualización exagerada para resaltar dicha palabra, e.g., podemos señalar teatralmente con el dedo o mirar fijamente llenos de intención a nuestro compañero mientras decimos lo que queremos subrayar. Utilicemos movimientos exagerados o grotescos - ¡divirtámonos!

EJERCICIO 2

Repitamos el ejercicio 1. Trabajemos el reducir los movimientos exagerados hasta convertirlos en ademanes naturales, una ceja levantada, un movimiento o una inclinación de cabeza, un gesto sutil con la mano, etc. Esto vendría a ser un poco como el ejercicio de microadaptación que hicimos en el ejercicio de rapport 3.

Acordémonos de utilizar en estos ejercicios la tonalidad adecuada que practicamos anteriormente, ¡expresamos el significado de nuestras palabras!

Órdenes intercaladas (tono de voz)

En el lenguaje hablado tenemos tres inflexiones principales a las que hemos sido condicionados a responder inconscientemente: preguntas, declaraciones y órdenes.

La tonalidad de las preguntas tiende a adoptar una inflexión ascendente hacia el final de la frase (acompañada habitualmente de un levantamiento de ceja): "¿Puedes ayudarme?" Las declaraciones tienden a adoptar una inflexión neutra, uniforme: "Podrías ayudarme". Por último, las ordenes adoptaran una inflexión descendente hacia el final de la frase: "¡Ayúdame!" (Pensemos, "¡tono descendente de mando!").

Podemos utilizar este hecho para intercalar ordenes dentro de una frase o de una pregunta, del mismo modo que utilizamos el subrayado analógico anteriormente. "¡Puedes ayudarme!" se convierte, de este modo, en una orden.

EJERCICIO 1

Repetiremos el ejercicio I del "subrayado analógico", pero esta vez usando el "tono descendente de mando" para subrayar la sugestión. Podría ayudarnos a acostumbrarnos a la tonalidad de mando si al principio fruncimos el ceño, señalamos con el dedo y decimos terminantemente la

palabra o frase que pretendemos intercalar. Más adelante nos acostumbraremos a hacerlo de forma natural mientras estamos hablando.

EJERCICIO 2

También podemos intercalar una sugestión modificando el tono [más grave o más agudo] o el volumen de la palabra o de la frase, o bien haciendo una pausa antes y después de la misma. A continuación, repetiremos el ejercicio 1 de esta forma. Esta vez cambiaremos el volumen de la palabra (probaremos a que suene más alto o más bajo), o el tono (diremos la palabra con una voz hipnótica mas profunda) o haremos una breve pausa antes y después de decir la palabra (“Puedes... relajarte... ¿no?”)

La técnica de entremezclar

Las órdenes intercaladas son una modalidad especializada de la técnica de entremezclar. Ahora que estamos aprendiendo cada vez más a subrayar las palabras y las frases verbal y no verbalmente, podemos entrelazarlas dentro de una conversación aparentemente inocua respecto de algún tema. Leamos el siguiente párrafo en voz alta, subrayando las palabras que aparecen en cursiva:

Dormir es una experiencia maravillosa de la que podemos disfrutar todos los días. Lo creamos o no, siempre que caemos dormidos primero tenemos que entrar en trance. La mayoría de las personas se dan cuenta de cuando entran en ese estado tranquilo, relajante poco antes de caer en un sueño profundo. Lo genial es que cuando caemos dormidos, nuestro inconsciente lo hace todo por nosotros. Y lo único que tenemos que hacer es sentir el bienestar cuando nuestro cuerpo cae dormido sin más. Si le preguntamos a la gente que hacen para dormirse, la mayoría no serán capaces de decirnos como lo hacen, aunque se duerman todas las noches. Ahora bien, dormir es un tema fascinante en sí mismo. Existen varios niveles o grados de sueño por los que podemos atravesar. En el sueño profundo, ahora mismo por ejemplo, perdemos totalmente la conciencia aunque nuestro inconsciente

continua vigilando nuestro entorno, escuchando cada palabra o cada sonido que se produzca a nuestro alrededor. De esta forma sabemos que no corremos ningún peligro si nos dormimos en este preciso momento...

¿Lo has comprendido ya?

Es, pues, el momento de escribir nuestras propias sugerencias entremezcladas. Analizaremos las concebidas por maestros como Erickson (por ejemplo, en la inducción de la tomatera que aparece en Bandler y Grinder, 1975). Y a continuación, procederemos a formular las nuestras propias, y ¡practicar, practicar, practicar!

Tarjetas con formulas hipnóticas

Ya hemos hecho acopio de una habilidad considerable en el 93% de la comunicación incluida en la presentación oral [i.e., el porcentaje de la comunicación que no depende de las palabras propiamente, dichas y si del tono de voz y el lenguaje corporal]. Llegados a este punto, ¡es muy importante que aprendamos a utilizar las palabras con precisión! El impacto que ejercerán será 100 veces mayor.

Recortemos las tarjetas del "Apéndice: tarjetas con formulas hipnóticas". Dichas tarjetas incluyen ejemplos de formulas lingüísticas presentadas anteriormente en "El lenguaje del trance profundo" (página 42-50) con objeto de poder practicarlas.

EJERCICIO 1

Volvamos a leer "El lenguaje del trance profundo".

Todos los días, tomaremos una de las formulas y escribiremos cinco ejemplos de su posible aplicación a una inducción, e.g., "Leer el pensamiento": "Sé que estas preguntándote que va a pasar a continuación... *Probablemente estás* sintiéndote cada vez más cómodo en estos momentos... Te están viniendo a la cabeza recuerdos agradables, ¿verdad?".

EJERCICIO 2

Barajemos nuestras tarjetas con las formulas hipnóticas. A continuación, utilizemos cada una de las tarjetas sucesivamente para inducir un trance en nuestro compañero. Acordémonos de insertar nuestras propias ordenes intercaladas y de utilizar conectores tales como "y", "pero", "porque", "de modo que" para pasar libremente de una tarjeta a la siguiente.

A medida que reflexionas sobre lo fácil que es *entrar en trance*, **puede que** te apetezca ponerte más cómodo... **y no tienes por qué**, JOE, *sentir el bienestar* a medida que tu cuerpo se relaja, **porque si pudieras** *entrar en trance ya mismo*, no tendrías que **darte cuenta** de la creciente sensación de bienestar **a medida que** *te vas relajando ya mismo*... **y puede que te descubras** preguntándote...

Metáforas

Las metáforas pueden adoptar la forma de anécdotas, historias, chistes o analogías. Nos permiten comunicarnos con una persona a múltiples niveles (véase "El lenguaje del trance profundo: comunicación multinivel", pagina 50). Las metáforas le permiten a la persona aprender de/emular la experiencia de otra persona.

Podemos combinar las metáforas con la técnica de entremezclar para inducir el trance (véase "Inducciones normales: metáforas múltiples intercaladas", pagina 160) a fin de generar fenómenos hipnóticos o bien como una modalidad de intervención terapéutica.

Lo extraordinario de las metáforas es que nos permiten incorporar las experiencias de nuestro sujeto (pasadas y presentes) como parte de la metáfora, haciéndolas mucho más atractivas para su inconsciente.

EJERCICIO

Este ejercicio es un anticipo de otro ejercicio que encontraremos más adelante en la sección "Inducciones normales".

1. Leamos la metáfora que aparece en "El lenguaje del trance profundo: comunicación multinivel". Reflexionemos sobre su significado y su estructura.
2. Seleccionemos de tres a cinco de nuestras propias metáforas sobre la base de nuestras experiencias personales, de historias o relatos que nos gustaron, o de experiencias habituales de trance sacadas de la vida cotidiana (véase la metáfora del dormir incluida más arriba en "la técnica de entremezclar", a modo de ejemplo).

A continuación tenemos una pequeña lista de los tipos de experiencias cotidianas de trance de las que nos podemos servir: conducir, relajarnos, cocinar, reírnos, aprender, sentirnos fascinados, sonar, ver TV, ver una película, hacer el amor, leer, hacer deporte, una cena romántica.

Modelos de excelencia

Para dominar la hipnosis, son muchos los modelos que podemos elegir para llegar muy rápidamente a ser excelentes en lo que hacemos. Insto al lector a que se exponga a tantos modelos diferentes como pueda (a través de cintas de audio o de video, además de formarse en vivo). Utilicemos las claves que se exponen a continuación para alcanzar la excelencia en el proceso de modelado:

CUATRO CLAVES PARA LA EXCELENCIA (PACE)*

1. Conocer el resultado que buscamos (**P**ropósito)
2. Ser flexibles (**A**ctitud)
3. Utilizar nuestros sentidos con precisión (**C**alibración)
4. Pasar a la acción *ya mismo!* (**E**mprender)

MODELADO

El modelado es un método no lineal de aprendizaje acelerado. Lo que se expone a continuación sería únicamente un breve esbozo general de un ámbito sumamente complejo:

1. Busquemos un modelo que demuestre tener un dominio en alguna habilidad/algún terreno.
2. ¡Pongamos en marcha nuestros procesos de pensamiento conscientes!
3. Abramos nuestros sentidos -¡calibremos la conducta de la otra persona! Empapémonos de todo lo que haga al margen de ningún juicio crítico.
4. Procedamos a copiar su conducta, ¡como si fuéramos esa persona *ya!*
5. Prosigamos alternando entre los pasos 3 y 4, ¡hasta que comencemos a obtener unos resultados similares de forma regular!
6. A continuación podemos volver a conectar con nuestro consciente, y analizar y comprobar sistemáticamente la habilidad que hemos adquirido inconscientemente con objeto de identificar los principios responsables de su eficacia. Ello nos permitirá *racionalizar* la habilidad en cuestión.

3

EJERCICIOS: HABILIDADES HIPNÓTICAS

PRUEBAS DE SUGESTIONABILIDAD

Ejercicios esenciales (pruebas infalibles)

- Relajación de la mano
- El péndulo de Chevreul
- Balanceo postural
- Fijación de los párpados
- Sonrisa/bostezo
- Diccionario/globo
- Torno de los dedos

Ejercicios adicionales

- Balanceo postural (hacia adelante/hacia los lados)
- Brazo indoblegable
- Juntar las manos
- Mano pegada a la cabeza/a la pierna

- Mandíbula bloqueada
- Serie de números
- Serie de nombres
- Objeto candente
- Limón amargo

INDUCCIONES RÁPIDAS

Ejercicios esenciales

- Método de utilización de las pruebas de sugestionabilidad
- Balanceo postural
- Brazo indoblegable
- Inducción del apretón de manos 1

Ejercicios adicionales

- Inducción del apretón de manos 2 (toque ambiguo)
- Inducción del apretón de manos 3 (método del tirón repentino)
- Método de la expectación

- Método de la tensión-relajación
- Método de contar los dedos (técnica de la confusión)
- Sobrecarga sensorial

INDUCCIONES NORMALES

Ejercicios esenciales

- Reforzar los análogos del trance: el ejercicio del “¡Eso es!”
- Acoplarse a la experiencia actual
- Revivificación
- Disociación consciente/inconsciente
- Fijación de los ojos
- Anclajes para la reinducción

Ejercicios adicionales

- Relajación progresiva
- Levitación de la mano (normal)
- Levitación de la mano (preguntas)
- Manos magnéticas

- Imágenes visuales
- Solapamiento sensorial
- Técnica VAK del 3, 2, 1
- Metáforas múltiples intercaladas
- Realidades agrupadas
- Dobles inducciones
- Inducción por anticipación: “Todavía no...”
- La técnica del “Haz como si...” (Y el hipnotizador en sesenta segundos)
- Inducción Elman (la técnica de la relajación total)
- Poder mental para la vida

TÉCNICAS DE PROFUNDIZACIÓN

Ejercicios esenciales

- Contar
- Sugestión directa
- Fraccionamiento
- Anclajes para profundizar: el anclaje del ¡YAaaaa...!, presionar los hombros, dejar caer la

mano, rotación de la cabeza, tocar la frente

- Utilización de los fenómenos hipnóticos

Ejercicios adicionales

- Lugar preferido de relajación
- Imágenes visuales (técnica de las escaleras/el ascensor)
- Revivificación
- Las primeras experiencias de aprendizaje

FINALIZAR EL TRANCE

Pruebas de sugestionabilidad

Al hacer cualquier tipo de prueba de sugestionabilidad, debemos acordarnos de utilizar un aire de seguridad y de autoridad. Al margen de cómo responda la persona, nuestra labor es reaccionar como si dicha reacción fuera precisamente el tipo de respuesta que estábamos esperando o que queríamos obtener -y a continuación utilizaremos la respuesta de la persona o bien seguiremos con otra prueba. Cuando una persona “pasa” una prueba dándonos la respuesta que habíamos sugerido, acordémonos de felicitarle y de subrayar lo sabía que es su mente por haber respondido tan rápidamente y también.

Las pruebas de sugestionabilidad tienen un *efecto compuesto* (o acumulativo). Esto es, cuantas más pruebas seguidas “pasa” la persona, más probable es que pase la siguiente, y más se abre a aceptar nuestras sugerencias. Asegurémonos también de utilizar más de una prueba sucesivamente con objeto de *desarrollar el potencial de respuesta*.

Nuestro porcentaje de éxitos mejorará espectacularmente si presentamos cada una de las pruebas con una buena introducción. Pensemos en dicha introducción a la manera de una mini-inducción con vistas a “formatear” el inconsciente para que responda como

nosotros queremos. Las pruebas contenidas en los “ejercicios esenciales” están pensadas a nuestro favor, y ella es la razón de que sean prácticamente “infalibles” cuando se utilizan de la forma como se describe.

Recordemos que el hecho de orientar a los sujetos en los muchos pequeños pasos a lo largo de una prueba pondrá de manifiesto su nivel de conformidad y les entrenará para que sigan nuestras directrices. Este es un encuadre afirmativo: cuanto más sigan nuestra directrices, más sugestionables se volverán.

Practiquemos cada una de las pruebas hasta que podamos hacerlo rutinariamente con toda naturalidad. Asegurémonos de tener éxito en cada prueba antes de pasar a la siguiente. De esta forma acumularemos el efecto.

Ejercicios esenciales (pruebas infalibles)

Relajación de la mano

Enmarcaremos esta prueba en consonancia con las siguientes directrices:

Se sabe que la hipnosis es un medio excelente de fomentar la salud y la relajación. Así pues, antes de empezar me gustaría que repasemos un ejercicio para comprobar tu habilidad para concentrarte y relajarte *¡ya mismo!* Míralo como un entrenamiento en relajación a pequeña escala...

1. Así pues, lo primero es sentarse derecho y levantar las manos así [*Demostrar: levantaremos las manos de la forma que queramos*].
2. Ahora señala hacia arriba con el dedo índice de la mano derecha [*Demostrar*].
3. Muy bien. Ahora coloca tu mano izquierda sobre tu dedo así [*Demostrar, como aparece en la figura 3.2a*].
4. Ahora concéntrate en relajar completamente tu mano izquierda. Tan completamente relajada, de hecho, que

lo único que la sostenga sea tu dedo de la mano derecha [*Demostrar y repetir las instrucciones*].

5. Cuando tu mano esté tan completamente relajada que ya no puedas relajarla más, dime sí con la cabeza [*Esperar a que asienta con la cabeza*].
6. Contaré hasta tres y cuando llegue al tres, quitarás tu dedo derecho: uno... dos... ¡tres!

Llegados a este punto, la mano izquierda de la persona tendría que desplomarse directamente sobre su regazo (figura 3.1b). Felicitémosle. Si no lo ha conseguido, haremos que repita la prueba hasta que le salga.

La introducción y los pasos 1-3 configuran un encuadre afirmativo y favorecen el potencial de respuesta. El paso 4 genera relajación y concentración, lo cual tiende a suscitar un trance hipnótico. Asegurémonos de sugerir que nuestro sujeto es un excelente candidato si vemos que se produce un trance. Esta prueba permite entrenar a las personas para que sigan nuestras directrices.



Figura 3.1a: Relajación de la mano 1



Figura 3.1b: Relajación de la mano 2

El péndulo de Chevreul

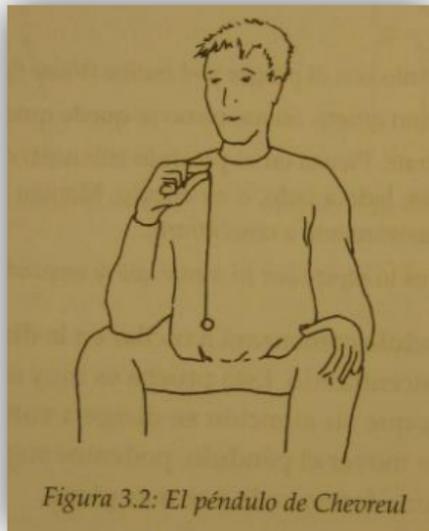
Cada vez que nuestra mente se concentra exclusivamente en un único pensamiento o idea, nuestro cuerpo responde. El Dr Hypoolyte Berheim le llamó a esto "respuesta ideomotriz". El péndulo es un instrumento de biofeedback que amplifica dichas respuestas micro-musculares inconscientes para hacerlas fácilmente visibles. Le diremos al sujeto:

1. Sujeta el péndulo con el pulgar y el índice [*Véase figura 3.2*].
2. Mantén la mano quieta. Siente cómo se queda quieta.
3. *Ahora concéntrate*. Piensa en el péndulo balanceándose hacia atrás y hacia adelante, lado a lado, o en círculo. Mantén la mano quieta y límitate exclusivamente a *concentrarte*.
4. ¡Eso es! ¡Ya ves lo *rápido que tu mente quiere responder!*

Al poco, el péndulo comenzará a oscilar en la dirección en la que el sujeto se está concentrando. Esta prueba es muy simple, pero muy efectiva. Mientras que su atención se dirige a concentrarse en los pensamientos para mover el

péndulo, podemos sugerir que nos está respondiendo de una forma cada vez más plena.

Acordémonos de visualizar/creernos plenamente el resultado que estamos buscando, para asegurarnos de comunicarnos con convicción. Este es un fenómeno natural que se producirá exactamente tal y como se describe en la medida en que la persona se concentre exclusivamente en los pensamientos, imágenes y/o sensaciones respecto del péndulo oscilando en una dirección dada.



Balanceo postural

La prueba del balanceo postural funciona de forma muy similar al péndulo de Chevreul. En este caso, llevamos el péndulo un paso más lejos pidiéndole al sujeto que se concentre en nuestras palabras en lugar de en sus propios pensamientos. Ello permitirá adiestrarlo para que nos responda de una forma más directa.

1. Quiero que te pongas de pie así, con los pies juntos y la espalda y la cabeza derechas [*Demostrar, como aparece en la figura 3.3a*].
2. Dentro de un momento vas a sentir como si tu cuerpo se *cayera hacia atrás*. Yo estaré detrás de ti para cogerte. No corres ningún peligro. Déjate *caer hacia atrás* libremente. ¡Yo te sujetaré!
3. Acuérdate: no trates de *caer* ni te resistas a *caer*: mantente de pie derecho sin más, límitate a *relajarte y escuchar atentamente* mis palabras. Concentra tus pensamientos en lo que te estoy sugiriendo y, cuando sientas *una tracción* o una sensación *que te empuja hacia atrás, déjate llevar, ¿De acuerdo?*
4. Muy bien. Cierra los ojos [*Comprobaremos que esta relajado tirando de él suavemente hacia atrás para asegurarnos de que no se está resistiendo. Si se tensa, le*

diremos que se relaje más. Sí se deja llevar, podemos proseguir: a continuación le empujaremos la cabeza levemente hacia atrás, figura 3.3b]

5. Ahora me gustaría saber si ya te has dado cuenta de la forma en que se está *balanceando* tu equilibrio. Como una sensación de tirón o de tracción *llevándote hacia atrás*. Empezando a sentir como si fueras *caerte hacia atrás*. Déjate llevar. Cuando te *caigas hacia atrás*, yo te cogeré. ¡Eso es! Déjate *balancear cada vez más y más* plenamente hasta que veas que *te caes, te caes hacia atrás, ya...*

El truco en este caso consiste en asegurarnos de que el sujeto tiene los pies juntos, los ojos cerrados, y presionarlo ligeramente la cabeza hacia atrás. Ello afectará de forma natural a su equilibrio, lo que intensificará nuestras sugerencias.



Figura 3.3a: Balanceo postural 1

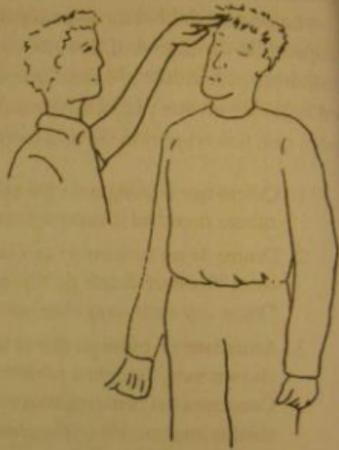


Figura 3.3b: Balanceo postural 2

Fijación de los párpados

Esta es otra de las pruebas clásicas que muchos reconocerán. Explicaremos que con frecuencia el inconsciente se apodera de nuestros músculos con el fin de anular nuestra voluntad en determinadas situaciones, e.g., el fumador que siempre está alargando la mano en dirección al cigarrillo, la persona "paralizada" por el miedo o la persona que actúa "instintivamente" para evitar un accidente. Esta prueba le mostrará al sujeto cómo puede utilizar este mecanismo:

1. Siéntate en la silla así simplemente [*Demostrar*].
2. Mira directamente a este dedo. Concéntrate en él [*Mostrar el dedo índice*].
3. Ahora cierra los ojos, pero sigue "mirando" hacia mi dedo. Voy colocarlo sobre tu frente para que puedas sentir dónde está.
4. ¡Fenomenal! Ahora relaja los ojos. "Mira" aquí a mi dedo, mientras tus párpados se cierran herméticamente, como si estuvieran pegados con pegamento. Continúa "mirando" a mi dedo a través de tus párpados mientras tus párpados se pegan cada vez más firmemente.

5. *[A continuación moveremos el dedo índice por la frente de la persona hacia arriba en dirección a la parte más alta de la cabeza (Figura 3.4) y nos aseguraremos de ver que sus ojos siguen nuestro dedo por debajo de los párpados!]*
6. ¡Eso es! Ahora trata de abrir los ojos y verás que no puedes: *tus ojos están pegados con pegamento, bloqueados herméticamente ¡y se mantienen firmemente cerrados!* ¡Perfecto! Ahora deja de intentarlo. Relájate.

Esta es una gran forma de convencer a mucha gente. La mayoría no serán capaces de abrir los ojos inmediatamente después de la sugestión. Ahora bien, el haber conseguido que muevan los ojos hacia arriba para mirar la parte más alta de su propia cabeza nos pone las cosas a nuestro favor. Ello hace uso de un fenómeno fisiológico que impide que los párpados se abran con normalidad. En cualquier caso la prueba es un “éxito” y la persona se vuelve más sugestionable.

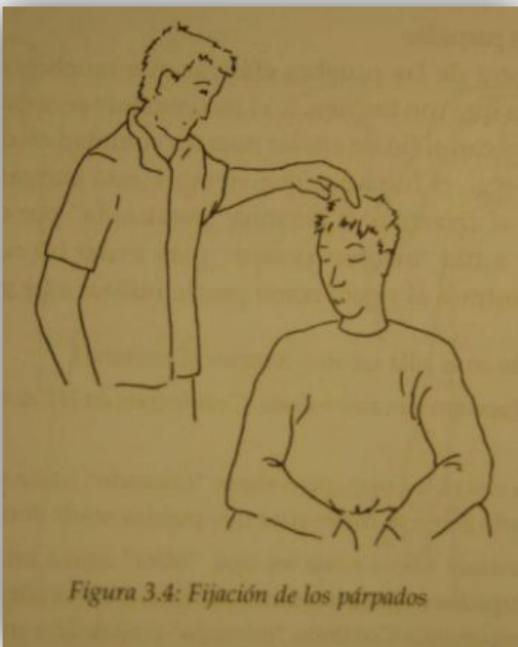


Figura 3.4: Fijación de los párpados

Sonrisa / bostezo

Estas dos pruebas son divertidas de incluir casi como una broma para nuestros sujetos, o .incluso en las conversaciones informales. Las personas copian instintivamente determinadas conductas. Si alguna vez hemos estado en una habitación con una persona que bosteza persistentemente, ¡habremos notado el impulso casi irresistible a bostezar también! No llevemos esto al nivel de unos experimentos o de unas pruebas "oficiales". Utilicémoslo simplemente de manera informal como una broma o bien para ejemplificar algún aspecto al tiempo que presentamos otra prueba.

SONRISA

Presentaremos esta prueba de manera fortuita, valiéndonos de algo así como:

Hay algunas cosas que la gente encuentra irresistibles cuando se les da un buen motivo. Una de ellas es sentirse bien. Por ejemplo, si te digo "¡sonríe!" lo más probable es que no puedas resistirte. Aunque te esfuerces por no sonreír justamente ahora. Veo las comisuras de tu boca doblándose hacia arriba y ¡ahí lo tienes! ¡Sencillamente no te puedes resistir!

Es prácticamente imposible resistirse durante demasiado tiempo. De hecho, cuanto más nos esforcemos por no sonreír, ¡más amplia será la sonrisa final!

BOSTEZO

Esto se puede presentar absolutamente de la misma forma que prueba de la sonrisa, pero esta vez asegurándonos de bostezar también repetidamente mientras formulamos las sugerencias. ¡Tratemos de bostezar de hecho de forma natural y de disfrutar de la experiencia! (Acordémonos de la importancia de controlar nuestro propio estado -¡tenemos que llegar nosotros primero!) Con la ayuda de una pequeña persistencia, nuestro sujeto finalmente se rendirá y seguirá nuestro ejemplo.

Diccionario / globo

Esta es otra de las pruebas clásicas que también se presta al trabajo con grupos. Explicaremos que, en el mundo de la mente, la imaginación reina de forma soberana. Esta es una prueba rápida para ver la capacidad del sujeto para concentrarse en las imágenes y responder la sugestión:

1. Muy bien -levántate y separa los pies el ancho de los hombros [*Demostrar*].
2. Ahora levanta los brazos a la altura de los hombros, con las palmas de la mano mirando hacia abajo [*Demostrar - véase figura 3.5a*].



Figura 3.5a: Diccionario/globo 1

3. Muy bien, ahora vuelve la mano derecha hacia arriba

[Demostrar -véase figura 3.5b].

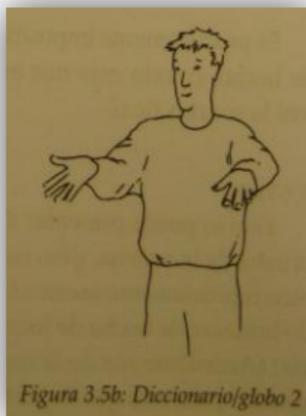


Figura 3.5b: Diccionario/globo 2

- Ahora cierra los ojos y escúchame atentamente: Quiero que te imagines que en tu mano derecha estás sosteniendo un diccionario enorme, negro, pesado y forrado de cuero. *Pesa tanto* que te dobla el brazo hacia abajo. *Pesa tanto*, siente cómo te va *tirando del brazo hacia abajo...*
- A continuación, mientras sigues haciendo esto, quiero que te imagines que en la *mano izquierda* tienes atado un globo de un azul brillante. Está lleno de gas helio y es tan *ligero que se eleva hacia arriba, más y más*. *Tu brazo izquierdo parece tan ligero que quiere elevarse flotando junto con el globo*
- [A continuación, repetiremos las sugerencias de los pasos 4 y 5 hasta lograr la suficiente respuesta en los

movimientos de los brazos de nuestro sujeto]

7. ¡Fenomenal! ¡Ahora deja las manos como están y abre los ojos!

Esta es una gran forma de detectar quién responde a la sugestión rápidamente dentro de un grupo. Casi todo el mundo mostrará alguna diferencia en las alturas de sus brazos, lo que les dará la sensación de que lo han conseguido. Algunos harán movimientos más espectaculares, lo que les señalará como buenos candidatos para utilizarlos en una posible demostración.

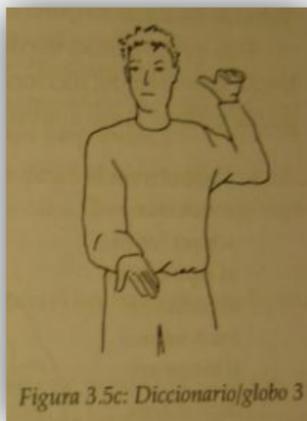


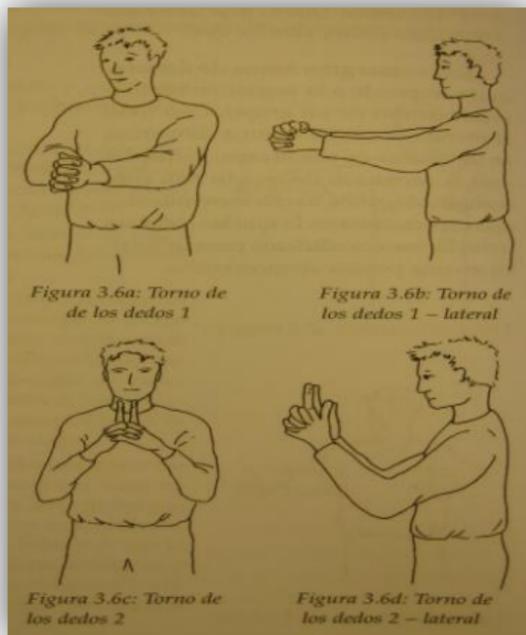
Figura 3.5c: Diccionario/globo 3

Torno de los dedos

Esta prueba funciona de acuerdo con unos principios similares a los de la prueba del diccionario y el globo. Una vez más, la prueba se puede utilizar tanto a nivel individual como grupal.

1. Todo el mundo se levanta y separa los pies el equivalente al ancho de los hombros [*Demostrar*].
2. Bien. Ahora levantamos los brazos, juntamos las manos y entrecruzamos los dedos así [*Véase figuras 3.6a y 3.6b*].
3. A continuación, extendemos únicamente los dedos índices, separándolos unos dos centímetros y señalando hacia arriba así [*Véase figuras 3.6c y 3.6d*]
4. A continuación, nos concentraremos en estos dos dedos, porque dentro de un momento voy empezar a dar vuelta tras vuelta al mecanismo para juntarlos hasta que se toquen. Dará una sensación parecida a como si una goma elástica estuviera tirando de los dedos cada vez con más fuerza en dirección a juntarlos. Preparados...
5. Uno... VUELTA -siente cómo tiran los dedos en dirección a juntarse. Dos... VUELTA -cada vez más y más cerca.

Tres... los dedos se tocan ¡YAaaa!



Haremos el gesto de dar una vuelta con el brazo en el paso 5 para añadirle más efecto.

Esta prueba está pensada a nuestro favor, porque la posición de los dedos (figuras 3.6c y 3.6d) los sitúa en una tensión muscular que los moverá a juntarse de forma natural, lo que hará que el seguir nuestras sugerencias resulte tanto más atractivo.

Si estamos probando un grupo para identificar a los sujetos más idóneos de cara a una posible demostración,

trataremos de identificar los mismos signos de reactividad que en la prueba del diccionario y el globo, a fin de seleccionar a los sujetos más adecuados.

Ejercicios adicionales

Balanceo postural (hacia adelante / hacia los lados)

Estas son variantes de la prueba original del balanceo postural detallada anteriormente. Para hacer estas pruebas, le pediremos al sujeto que se levante y ponga los pies juntos, pero no le presionaremos levemente la frente en ninguna dirección en particular. Nos serviremos de unas instrucciones firmes y seguras, con objeto de hacerle saber lo que esperamos (e.g., "Te inclinarás hacia adelante"). A continuación comenzaremos a formular nuestras sugerencias intensificando gradualmente nuestro lenguaje como antes. Para ayudarnos adicionalmente podemos hacer algunos "pases hipnóticos" amplios delante de la persona (o a los lados) para sugerir que los estamos atrayendo hacia adelante (o hacia los lados) de forma no verbal.

Brazo indoblegable

Le pediremos a nuestro sujeto que se ponga de pie con el brazo extendido (el pulgar hacia arriba) y que mire fijamente al dorso de su pulgar. Le diremos que ponga el brazo rígido porque en unos instantes trataremos de moverle el brazo y queremos que se resista. Concentremos la atención del sujeto para que mantenga el brazo rígido. Haremos una pequeña prueba para hacerle saber que vamos en serio. Al poco (unos minutos bastarán) el sujeto deberá empezar manifestar análogos del trance.

Llegados a este punto, formularemos sugerencias cada vez más intensas respecto de que el brazo está *"tieso y rígido como una barra de hierro, como un bloque de hormigón... tan tieso y bloqueado que no puedo moverlo, que no puedes moverlo... ¡está completamente rígido!"*. A continuación, podemos retar a nuestro sujeto a que trate de doblar el brazo *"... y advierte fascinado que no puedes porque ¡el brazo está completamente rígido!"*.

Cuando se tensan grandes grupos musculares (como, por ejemplo, el brazo) durante un largo período de tiempo, tenderán a bloquearse. ¡Podemos servirnos perfectamente de este fenómeno natural!

Juntar las manos

Esta prueba es similar al torno de los dedos descrito más arriba:

1. Todo el mundo se levanta y separa los pies el equivalente al ancho de los hombros [*Demostrar*].
2. Bien. Ahora levantamos los brazos, juntamos las manos y entrecruzamos los dedos así [*Véase figuras 3.6a y 3.6b*].
3. A continuación, quiero que nos concentremos en apretar las manos una contra otra, en apretar firmemente los dedos unos contra otro. Atenazaremos fuertemente las manos entre sí. Sentiremos cómo se van quedando encoladas, inmovilizadas fuertemente como un tomo, como un bloque de cemento. Nuestras manos están firmemente pegadas con pegamento una con otra.
4. [*Repetiremos las instrucciones como en el paso 3 varias veces con un aire de seguridad y de certeza*].
5. [*A continuación sugeriremos:*] En unos momentos voy a contar hasta tres. Al llegar al tres, tus manos se quedarán firmemente trabadas una contra otra, como un torno, encoladas, serán como un bloque de

hormigón, de manera que no puedo separarlas, no puedes separarlas, están totalmente pegadas.

6. [*Contaremos hasta tres, y entonces sugeriremos:*] Tus manos están trabadas, pegadas con pegamento, intenta... intenta separarlas con fuerza y observa que cuanto más lo intentas, más fuertemente se pegan tus manos*.

Dejaremos al sujeto que lo intente por unos momentos y después le permitiremos que se detenga, se relaje y se desplace a niveles más profundos (o bien en lugar de una inducción al trance podemos pasar directamente a otra prueba, e.g., pedirle a nuestros sujetos que se queden con los pies pegados al suelo).

Cuando las personas entrecruzan los dedos y aprietan, las manos tienden a quedarse inmovilizadas, efecto que en esta prueba utilizamos a nuestro favor. Una formulación alternativa de las sugerencias puede preparar el terreno todavía más: “Quiero que *trates* de separar las manos... y cuanto más lo intentes, más fuertemente quiero que juntes las manos una contra otra”. Si nuestros sujetos siguen nuestras instrucciones literalmente, ¡será físicamente imposible que puedan abrir las manos!

Mano pegada a la cabeza / a la pierna

Reservaremos esta prueba en particular para los sujetos que han pasado las otras pruebas y han respondido bien. Esta prueba es una modalidad de sugestión despierta. Les pediremos que pongan la mano donde sugiramos y les diremos a los sujetos con un aire decidido y de certeza que las manos se han quedado adheridas, totalmente pegadas. A continuación, les pediremos que *traten* de mover las manos y adviertan que están pegadas firmemente.

Hay miles de variantes de esta prueba, por ejemplo: "Quédate pegado a la silla", "Quédate con los pies encolados al suelo", "Quédate pegado a otra persona/objeto", "Los brazos/las piernas son como de goma (o de gelatina)".

Mandíbula bloqueada

Este es un fenómeno interesante para utilizarlo en una sugestión. Podemos bloquear la mandíbula en una determinada posición, mientras la tenemos abierta o cerrada. Una vez más, esta prueba sale mucho mejor después de haber pasado antes por otras varias pruebas anteriores habiendo obtenido una buena respuesta. Les sugeriremos a nuestros sujetos que tensen las mandíbulas hasta que no puedan moverlas (de forma muy parecida a la prueba de juntar las manos detallada anteriormente).

Una forma alternativa de hacer esto es relajar la mandíbula hasta tal punto que por mucho que lo intenten nuestros sujetos, parezca que no pueden mover los músculos.

Acordémonos de permitirles intentarlo únicamente durante un momento y a continuación "permitirles" dejar de intentarlo –si alguien se esfuerza demasiado, cabe la posibilidad de que salga de repente del estado en el que se encuentra (que rompa el hechizo o el encantamiento, por así decirlo) y neutralice las sugerencias. Este principio es aplicable a todos los retos o desafíos que podamos formular al comienzo. En fases ulteriores del proceso, el riesgo de que alguien “rompa el hechizo” disminuirá considerablemente.

Serie de números

Esta puede ser una prueba de sugestionabilidad interesante de hacer. Observemos que en el caso de las personas para quienes los números revisten una gran importancia (e.g., los contables), puede que sea un poco más difícil de lograr la sugestión de que olviden un número, dado que le tienen un apego más profundo y más significativo a los números.

1. Sugeriremos indirectamente que la gente se olvida de cosas constantemente como, por ejemplo, los nombres de las personas en una fiesta o un número de teléfono.
2. Le recordaremos a nuestro sujeto lo fácil que es olvidarse de un número de teléfono, pensamos que lo tenemos y después desvanece.
3. Sugeriremos directamente que está desapareciendo un número. Los mejores números a este respecto suelen ser los números 3, 6, 7 y 8. Podemos hacer que nuestro sujeto imagine borrando el número de su mente, o poniéndolo detrás de un velo o introduciéndolo en una bruma. Nos serviremos de un ritmo ágil y confiado cuando formulemos estas sugerencias.
4. Le pediremos al sujeto que cuente en voz alta del uno al diez. Cuando llegue al número desaparecido, podemos

confundirle todavía más si queremos, contando los dedos de ambas manos, por ejemplo, y sumando once.

5. Asegurémonos de devolverle el número al sujeto al acabar prueba

En algunos casos puede ser útil sugerir que nuestro sujeto pueda ver el número mentalmente, pero no lo pueda decir en voz alta. Si su inconsciente tiene un gran problema en prescindir de algún número, esta puede ser una variante.

Serie de nombres

Esto funciona de forma muy parecida a la serie de números. Una vez más, en el caso de algunas personas puede que no sea fácil hacer que olviden sus nombres. Con frecuencia, estas personas tratarán de recordar sus nombres y puede que al poco de intentarlo estén prácticamente a punto de conseguirlo. Para prevenir esto, nos serviremos de algún ademán para distraerlos (moveremos una mano por delante de los ojos de la persona, o le tocaremos la sien brevemente), junto con la sugestión de "olvidalo" justo cuando la persona esté a punto de recordar o de decir su nombre.

Objeto candente

Esta es otra de las pruebas clásicas:

1. Colocaremos un objeto pequeño en la mano del sujeto.
2. Le diremos que en unos momentos va a ver que el objeto misteriosamente comienza a calentarse.
3. A medida que se va calentando, intensificaremos nuestras sugerencias hasta que llegue a estar candente, tan candente que no pueda sostenerlo, que tenga que soltarlo.
4. Repetiremos el paso 3 hasta que se desprenda del objeto. A continuación, sugeriremos la presencia de una brisa suave y fresca que hace que la mano vuelva a su temperatura normal nuevamente.

Limón amargo

Son muchos los hipnotizadores que confían firmemente en esta última prueba:

1. Hablaremos del poder que tiene la imaginación sobre el inconsciente. Esta sería una forma elegante de presentarlo: "Allí donde la voluntad y la imaginación entran en conflicto, ¡siempre gana la imaginación!"
2. Le diremos a nuestro sujeto (o sujetos) que se imagine que tiene en la mano un limón esplendido, jugoso, brillante y amarillo. Pondremos la mano como si estuviéramos sosteniendo un limón
3. Describiremos la textura y el atractivo aroma del limón.
4. Le pediremos al sujeto (o sujetos) que se imagine que cortamos el limón y describiremos vívidamente lo que vería y olería (las brillantes gotas congregándose sobre la suave pulpa del limón, el blanco de la corteza, y el atractivo y penetrante perfume que desprende...)
5. Finalmente, simularemos que le damos un mordisco al limón.

Llegados a este punto, la mayoría de nuestra audiencia habrá sentido como mínimo ¡que se le hace un poco la boca agua! Algunos de hecho se estremecerán mientras mordemos el limón imaginario. ¡Ello quiere decir que han aceptado nuestras sugerencias!

Inducciones rápidas

Existen pocas inducciones rápidas que sean tan instantáneas; como parecen. La mayoría requieren un desarrollo gradual y coger a los sujetos exactamente en el momento oportuno para guiarles en dirección a profundizar en una reacción de trance natural (este es el *principio de utilización*). La mayoría de las inducciones rápidas fluirán elegantemente cuando vengan precedidas del logro de un encuadre afirmativo, e.g., del éxito de una serie de pruebas de sugestionabilidad. Recordemos que todo lo que llevamos hecho hasta ahora (rapport, fuerza personal, calibración, principios hipnóticos, fórmulas hipnóticas y demás) continúan teniendo su importancia.

Los dos principios nucleares a tener en mente mientras practicamos las inducciones rápidas son:

- Servirse de la sorpresa, la confusión o la sobrecarga para crear una puerta de entrada en el trance.
- Utilizar cualquier reacción de trance a medida que vaya apareciendo.

En esencia, la confusión hace que la mente huya hacia alguna forma de trance con objeto de resolver la confusión (esto es verdad para la mayoría de las personas, pero existen excepciones) Llegados a este punto, formularemos una sugestión clara y directa del tipo "¡Entra en trance!" o "¡Duerme!" La mente entonces, mientras busca urgentemente la forma de salir de la confusión, se precipitará en dirección a la primera oportunidad de claridad que se le presente. Esta será por lo general nuestra sugestión.

Si combinamos este principio con el principio de utilización, tendremos un dúo muy potente. Dado que la persona ya está empezando a entrar en trance (permanezcamos atentos a la aparición de análogos de trance), la sorprenderemos o confundiremos y a continuación, con firmeza pero con amabilidad, la dirigiremos y guiaremos en dirección a un estado de trance más profundo. El ciclo de tensión-liberación repentina favorece una experiencia subjetiva de trance más profundo.

Ejercicios esenciales

Método de utilización de las pruebas de sugestionabilidad

A medida que nos vamos volviendo más experimentados con las pruebas de sugestionabilidad (“las sugestionaciones despiertas”), advertiremos que las mejores respuestas proceden de las personas que manifiestan los análogos de trance más evidentes –esto es, que parece que van a entrar en trance. ¡Ello se debe a que están haciendo justo eso! Cuando veamos que alguien está entrando lo bastante profundamente en un “trance despierto” (experimentemos con nuestros compañeros), ¡utilicémoslo! Practicaremos los dos ejemplos que aparecen más abajo. A continuación utilizaremos el mismo principio y lo aplicaremos a cualquier prueba de sugestionabilidad para generar una inducción rápida.

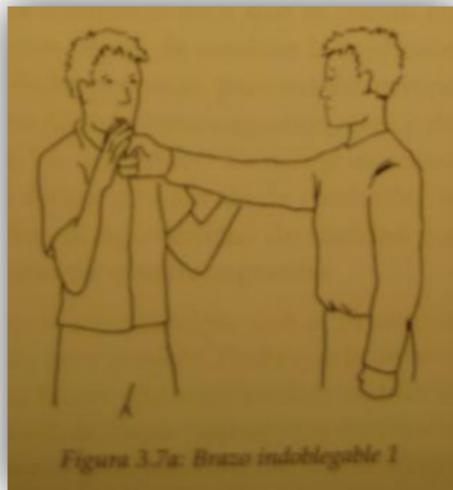
Balanceo postural

Mientras cogemos a la persona cayendo hacia atrás sobre nosotros, prolongaremos el momento y llevaremos a nuestro sujeto suavemente en dirección a una silla cómoda, al tiempo que repetimos constantemente las sugerencias de: "¡Eso es! Déjate llevar hasta el fondo de tu interior. Duérmete cada vez más y más profundo Siente todas esas maravillosas sensaciones inundándote por todas partes mientras duermes profundamente...".

Cuando la persona llegue a la silla, estará como mínimo en un trance ligero. Proseguiremos con instrucciones para favorecer la profundización en el trance.

Brazo indoblegable

Mientras nuestro sujeto se esfuerza en doblar el brazo, procederemos a mover el brazo trazando un pequeño círculo (véase figura 3.7^a). Inesperadamente, le presionaremos el brazo hacia dentro y empujaremos a la persona hacia atrás (figura 3.7b), y proseguiremos como en la inducción del balanceo postural detallada más arriba.



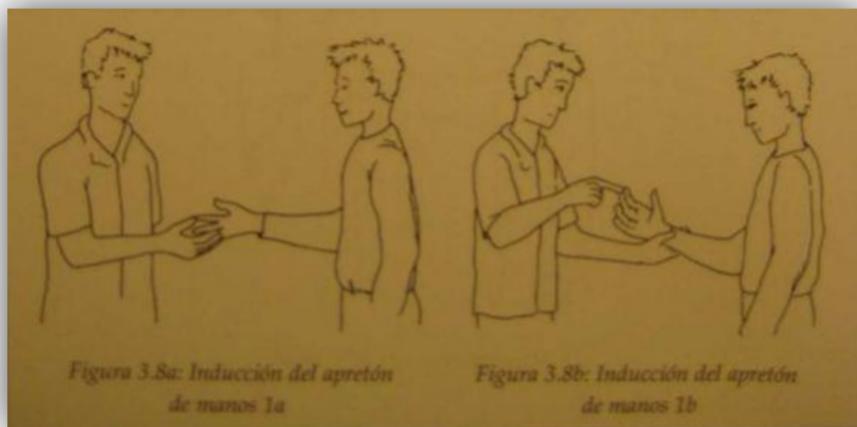
Inducción del apretón de manos 1

Milton Erickson destacó por hipnotizar a la gente cuando menos se lo esperaban. Esta inducción del apretón de manos utiliza la confusión que se produce cuando se interrumpe a la mitad un apretón normal de manos. Primero practicaremos los gestos físicos, y después podemos practicar añadiendo las palabras. Cuanto más practiquemos el hacerlo de manera fluida y natural, más provecho le sacaremos.

GESTOS FÍSICOS

1. Nos dirigiremos a estrecharle la mano a alguien. A nivel mental debemos *tener la total sensación* de que de verdad vamos a estrecharle la mano. No finjamos que vamos a estrechársela. ¡Nuestro sujeto se dará cuenta inconscientemente!
2. Detengámonos justo antes de que las manos lleguen a tocarse (véase figura 3.8a).
3. Cogemos amablemente la muñeca del sujeto con nuestra mano izquierda y señalaremos hacia su palma con nuestro dedo índice de la mano derecha (como diciendo "¡Mira!" con sorpresa). Pondremos cara de sorpresa (véase figura 3.8b).

4. Le miraremos la mano con decisión y curiosidad hasta que la persona se decida a mirar su mano también.



Practicaremos esto mismo ¡hasta que nos salga de forma completamente fluida y natural! Entonces añadiremos:

LENGUAJE

1. Cuando lleguemos al paso 3, diremos llenos de intención: "*¡Mira!*"
2. Cuando el sujeto mire en dirección a su mano (paso 4), proseguiremos con: "Ves estas líneas y estas sombras que tienes aquí, en la mano, mientras tu mente se relaja *cerrando los ojos* con la misma rapidez con que

permitas que la sensación de bienestar se extienda..."

3. Proseguiremos con sugerencias para favorecer la profundización en el trance.

¡La realización de esta interrupción del desarrollo normal de un hábito normal exige una congruencia del 100 por cien!

Ejercicios adicionales

Inducción del apretón de manos 2 (toque ambiguo)

Esta es una variante de la inducción del apretón de manos que a Erickson también le gustaba practicar. Observemos que se puede hacer de forma absolutamente no verbal:

1. Estableceremos un contacto ocular despreocupado y amigable con el sujeto, y lo mantendremos todo el tiempo.
2. Estrecharemos la mano como lo hacemos normalmente junto con el contacto ocular normal.
3. Entraremos en trance y lentamente miraremos llenos de intención al sujeto y ambiguamente dejaremos que el apretón de manos vaya cediendo hasta detenerse.
4. Lenta y ambiguamente comenzaremos a desprendernos de la mano del sujeto. Primero presionaremos un poco más con un dedo, después con otro, después menos, después más. *Los cambios serán en todo momento inciertos e irregulares.*
5. Al mismo tiempo que hacemos el paso 4, pasaremos de

mirar al sujeto a mirar *a través* del sujeto a un punto indefinido en la distancia.

6. Mientras tocamos aleatoriamente la mano que estrechamos cada vez con más levedad y ambigüedad, nos mantendremos atentos al posible inicio de análogos del trance (atención sobre todo a la dilatación de las pupilas).
7. Retiraremos lentamente nuestra mano de la mano del sujeto -llegado este momento, la mano de la persona deberá estar cataléptica. Seguiremos tocando la mano del sujeto de forma cada vez mas imperceptible mientras retiramos nuestra mano, de manera que la persona jamás llega a saber exactamente cuándo se ha producido el último toque (figura 3.9)



Proseguiremos con algunas técnicas para favorecer la profundización.

Inducción del apretón de manos 3 (método del tirón repentino)

Esta es una técnica de inducción rápida más tradicional. Tengamos cuidado cuando la practiquemos de no ser violentos al hacer el "tirón repentino" -¡no tenemos intención de sacarle a la persona el brazo de la articulación ni de provocarle un traumatismo cervical!

1. Nos buscaremos un buen sujeto hipnótico que ya esté mostrando algunos signos de entrar en trance.
2. Extenderemos la mano para estrecharla despreocupadamente con la del sujeto.

3. Mientras le estrechamos la mano, le tiraremos repentinamente de la mano hacia abajo (en dirección a nuestra cintura derecha -figura 3.10a).
¡Tengamos cuidado de no hacerle daño a nuestro sujeto!

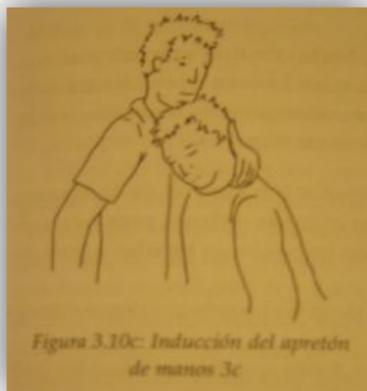


4. Mientras realizamos el paso simultáneamente pondremos nuestra mano izquierda detrás del cuello de nuestro su (figura 3.10b) y le echaremos hacia nosotros.

5. Mientras hacemos los pasos 3 y 4, formularemos la orden directa y autoritaria de "¡Duérmete, YAaaa!".

6. Continuaremos aplicando una presión suave con nuestra mano izquierda sobre la nuca del sujeto (llegado este momento, el sujeto tendría que haber dejado caer pesadamente la cabeza hacia delante – véase figura 3.10c) y suavemente, pero con rapidez, proseguiremos con un torrente de sugerencias del tipo de:

"Eso es, disuélvete, dilúyete totalmente en un agradable trance profundo, déjate llevar hasta el fondo de tu interior..."



Esta es una inducción espectacular e impresionante. Si otros lo ven, sus propias expectativas de éxito se elevarán.

Recordemos que es la sorpresa o la confusión del tirón repentino lo que abre la posibilidad del trance, y no ningún poder innato que podamos tener en nuestra condición de hipnotizadores. ¡Recordémosle a la gente que el verdadero poder procede siempre de dentro de ellos mismos!

Método de la expectación

Este método se aprovecha del hecho de que muchas personas entrarán automáticamente en trance cuando vean a otros haciendo lo mismo (la confirmación social) o se encuentren en una situación en la que están a la expectativa de entrar en trance.

1. Comenzaremos por una presentación general de la hipnosis (asegurándonos de intercalar algunas órdenes para entrar en trance) y/o por hacer algunas inducciones rápidas a otras de las personas presentes.
2. Mantengámonos a la espera de que el sujeto comience a manifestar análogos del trance.
3. Proseguiremos con el paso 1 hasta que veamos que los análogos del trance se entremezclan e intensifican lo suficiente (¡practiquemos y experimentemos a fin de descubrir qué hemos de considerar "suficiente"!). A lo largo de todo este proceso, ignoraremos abiertamente al sujeto.
4. Cuando veamos que se produce una acumulación suficiente de análogos del trance, fijaremos la atención del sujeto repentinamente, volviéndonos hacia él y estableciendo (y manteniendo) un fuerte contacto ocular, y formularemos una orden firme de "*¡Duerme!*"

5. Proseguiremos con alguna técnica de profundización de nuestra elección.

Es crucial que entrenemos nuestras percepciones para poder reconocer los estados de trance naturales cuando comienzan a manifestarse. Al producirse estos estados, los podemos “acoger” en una experiencia hipnótica avanzada utilizando el paradigma anterior. Ofreceremos instrucciones claras y firmes, y proseguiremos con un flujo ininterrumpido de sugerencias constantes, amables (¡pero firmes!) para entrar en trance y profundizar en el estado de trance.

A medida que vayamos adquiriendo más pericia en este método, pronto descubriremos que ¡la mayoría de las veces no tenemos que hacer nada más!

Método de la tensión-relajación

Se sabe desde hace siglos que los ciclos de tensión-relajación generan efectos hipnóticos. El principio continúa utilizándose hoy en día aplicado a los programas de condicionamiento del ejército (los campamentos militares utilizan una serie de ejercicios físicos agotadores seguidos de una formación teórica más relajada dentro del aula), en la educación tradicional (los exámenes finales), e incluso las religiones que enfatizan el control mental (ciclos de castigos/premios). La prueba de sugestionabilidad del brazo indoblegable sería una variante de esta inducción.

1. Nos sentaremos delante de nuestro sujeto y pondremos la palma de nuestra mano derecha contra la palma de su mano derecha (figura 3.11a).

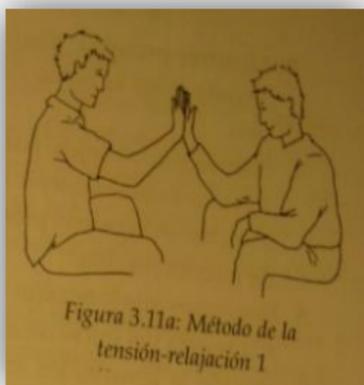


Figura 3.11a: Método de la tensión-relajación 1

2. Instruiremos al sujeto para que presione con fuerza contra la palma de nuestra mano al tiempo que trataremos de oponer resistencia.

3. Mientras presiona, fijaremos su atención immobilizando

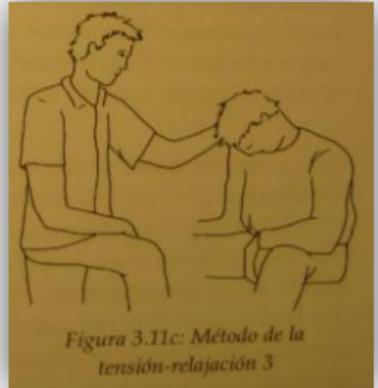
su mirada sobre el dorso de su propia mano o sobre nuestros ojos.

4. Instruiremos al sujeto para que siga presionando y comience a pensar exclusivamente en dormirse y en el bienestar de sumergirse en un sueño profundo. Aumentaremos la intensidad de nuestra presión.
5. Dejaremos que la tensión vaya subiendo y nos mantendremos a la espera del inicio de análogos del trance.
6. Cuando la tensión/los análogos del trance lleguen a un clímax, soltaremos repentinamente nuestra mano derecha dejando que el sujeto caiga hacia adelante.
7. Suavemente empujaremos levemente su cabeza hacia adelante con nuestra mano izquierda mientras se cae hacia adelante (como en la inducción del apretón de manos, véase figura 3.11b) y le ordenaremos firmemente: "*¡Duerme!*".



Figura 3.11b: Método de la tensión-relajación 2

8. Seguiremos presionando hacia abajo suavemente (como en la figura 3.11c) y formularemos sugerencias generales como: "Eso es, disuélvete, dilúyete totalmente en un agradable trance profundo, déjate llevar hasta el fondo de tu interior..."



Método de contar los dedos (técnica de la confusión)

Esta inducción requiere el timing adecuado. Hablaremos lo bastante rápido como para que el sujeto empiece a responder pero demasiado rápido como para que pueda responder plenamente. Así, con las personas agudas o perspicaces hablaremos muy rápido; con personas que procesan más lentamente, enlenteceremos el ritmo.

1. Presentaremos un "juego" cogiendo una mano del sujeto y pidiéndole que observe si nombramos los dedos correctamente (otra opción alternativa sería pasar directamente a esta inducción después de alguna de las inducciones del apretón de manos o de la inducción de la levitación de la mano).
2. Aleatoria y deliberadamente tocaremos cada uno de los dedos de la mano del sujeto y los iremos nombrando: "Eso es, y date cuenta simplemente de los cambios que puedan estar ocurriendo en el dedo índice [tocar el dedo índice], o en el dedo corazón [tocar el dedo corazón], o en el pulgar [tocar el pulgar], o en el meñique [tocar el meñique]...".
3. Después de nombrar correctamente cada uno de los dedos unas pocas veces en un orden aleatorio, comenzaremos a trastocar algún dedo de forma

ocasional: "De modo que notas cuando toco el dedo corazón [tocar el dedo corazón] y el pulgar [tocar el meñique] y el anular [tocar el anular] o el meñique [tocar el anular]..."

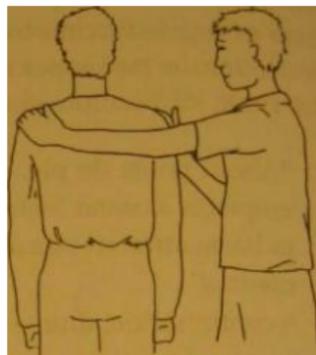
4. Comenzaremos a hablar más rápido y empezaremos a nombrar cada vez más dedos equivocados y añadir sugerencias: "Porque cuando notas que toco el meñique [tocar el pulgar] o el pulgar [tocar el dedo índice] y el dedo corazón justo aquí [tocar el dedo índice], entonces entras cómodamente en trance mientras vuelvo a tocar el pulgar [tocar el dedo índice] o los pequeños cambios que están teniendo lugar ahora en tu interior desde el dedo corazón [tocar el pulgar] al dedo meñique [comenzaremos a tocar los dedos en una sucesión rápida y en un orden cualquiera], el más grande, el más pequeño, el índice.., más bienestar a medida que los ojos parpadean al tocar pulgar, el anular, el corazón con las agradables sensaciones fluyendo ¡YAaaa!".

Sobrecarga sensorial

Esta es una inducción tradicional que sobrecarga al consciente absorbiéndolo en tareas asociadas a los tres canales sensoriales principales (V, A, K). Formularemos las siguientes instrucciones:

1. "Ahora ponte de pie, porque en unos momentos quiero que empieces a contar lentamente hacia atrás de tres, Cuenta hacia atrás en voz alta de tres en tres empezando por quinientos".
2. A continuación, diremos: "Mientras tanto, voy a cogerte de los hombros así, y comenzaré a darte la vuelta haciendo un círculo. Pero si en algún momento te das cuenta de que es más fácil sumergirte en un agradable trance profundo, hazlo directamente, totalmente consciente de que ¡estás en buenas manos!"
3. A continuación: "Empieza a contar ¡ya!".
4. Cuando empiece a contar lentamente (500, 497, 494, 491...) comenzaremos a girarlo suavemente una y otra vez en círculo. Suavemente, añadiremos sugerencias del tipo de: "Y mientras sigues contando, te resulta tan difícil mantener la atención, la cabeza te gira, te da vueltas, ¿adónde se van todos esos números? Dentro

de poco te puedes *dejar llevar hacia un estado de trance*, y sentirás que los ojos te pesan cada vez más, o los cerrarás completamente mientras dejas que las agradables sensaciones del trance continúen desarrollándose...".



Mientras el sujeto cuenta, nos serviremos de nuestras manos para sentir cómo su cuerpo va cambiando y relajándose en dirección al trance. Cuando el sujeto deje de contar en voz alta, ello quiere decir o que ha entrado en trance (procederemos entonces a profundizar en el trance) o que conscientemente está escuchando nuestras sugerencias -en cuyo caso lo detendremos y comenzaremos otra vez desde el principio, recomendándole que siga contando hasta que entre en trance o simplemente que los números le desaparezcan de la cabeza (¡en cuyo caso estará en trance!).

Inducciones normales

Existen infinitas formas de inducir el trance. Los siguientes ejercicios han sido elegidos para que podamos practicar y experimentar distintos estilos de inducción. Esta es la clave de la flexibilidad. El maestro de la hipnosis indirecta, Milton Erickson, se complacía en utilizar las inducciones directas y autoritarias cuando lo necesitaba. Aprendamos los principios, ¡y después descartemos el método!

La inducción de un estado de hipnosis es algo sencillo. Estableceremos las condiciones para que se produzca un trance natural y a continuación utilizaremos dichas respuestas. Algunas de estas condiciones son:

- **Establecer un buen rapport:** Cuando se establece una confianza y una seguridad, la gente se "dejará llevar" con más facilidad. Este es uno de los objetivos esenciales de la charla previa a la inducción.
- **Captar la atención:** Implicar la mente del sujeto a todos los niveles. Démosle a su mente consciente algo que hacer (considerar una idea, salir de "vacaciones", observar intrigado), al igual que a su inconsciente

Absorbamos plenamente su atención. (¡recordemos que estamos hablando de trance!).

- **Dirigir la atención del sujeto con un propósito:** Una vez que veamos que aparecen los análogos del trance, los reforzaremos y guiaremos a los sujetos en dirección a experiencias más profundas. El lograr entrar en trance es muy hipnótico.
- **Obtener siempre la conformidad del sujeto antes de seguir adelante:** Asegurémonos de que nuestros sujetos han respondido/aceptado las sugerencias previas antes de seguir adelante. Acordémonos del encuadre afirmativo.

Las habilidades que se describen a continuación corresponden a diferentes niveles o estratos. Aumentan su eficacia cuando se utilizan juntas. Acordémonos también de despertar debidamente a los sujetos después de cada inducción (véase "Finalizar el trance" para más detalles)

Ejercicios esenciales

Reforzar los análogos del trance: El ejercicio del "¡Eso es!"

Recomiendo que miremos este ejercicio como lo que es: un ejercicio. La habilidad que desarrollamos aquí pronto se convertirá en el centro de cualquier interrelación hipnótica que podamos establecer en lo sucesivo:

1. Prepararemos la situación con nuestro compañero con la ayuda de alguna música relajante.
2. Le pediremos a nuestro compañero que se tome un tiempo para entrar en trance.
3. Concentraremos toda nuestra atención en nuestro compañero -nos serviremos del estado hipnótico sobre la base de la visión periférica.
4. Cada vez que veamos que nuestro compañero manifiesta cualquier tipo de conducta que parezca similar al trance (análogos del trance), asentiremos lentamente con la cabeza y con una voz hipnótica pausada diremos: "¡Eso es!" Lo diremos con un tono profundo y lleno de intención, como si fuera algo muy importante.

5. Al cabo de unos cinco a diez minutos, sacaremos a nuestro compañero del trance despertándole sin más.

Este ejercicio tiene por objeto ayudarnos a detectar y ratificar las respuestas de trance. He dejado expresamente a un lado qué análogos de trance tenemos que buscar –nos corresponde a nosotros determinar cómo se manifiesta el trance. Únicamente después de que hayamos tenido nuestras propias experiencias con este ejercicio, iremos al apéndice y compararemos nuestros propios hallazgos con el listado que aparece bajo el epígrafe de “análogos del trance”.

Esta es una habilidad que recomiendo que utilicemos en cualquier interrelación hipnótica- Así pues, cuando estemos haciendo una prueba de sugestionabilidad, una inducción o una técnica de profundización, y veamos que se manifiestan los análogos del trance, miraremos a la persona llenos de intención y diremos: "¡Eso es!

Acoplarse a la experiencia actual

Acoplarse a la experiencia actual no es únicamente un método sencillo y eficaz de inducir un estado de trance, también permite que una cháchara hipnótica muy potente vaya llenando todas las lagunas de cualquier experiencia de trance, mientras consideramos las opciones de que disponemos. En esencia, se trata de dirigir la consciencia de la persona a través de una serie de cosas que pueda verificar (i.e., acoplarse a cosas que pueda ver, oír y sentir), a lo cual le sumaremos (i.e., dirigir) nuestras sugerencias para favorecer el trance. Por regla general, podremos dirigir cada vez más a medida que se va desarrollando el trance. Dirigiremos su consciencia cada vez más en dirección a actividades internas para inducir el trance, e invertiremos el proceso para salir del trance:

1. Diremos tres o cuatro cosas que nuestro sujeto pueda ver externamente: "Mientras estás aquí sentado [1] escuchando el sonido de mi voz [2], sintiendo las sensaciones de tus pies tocando el suelo [3], y la calidez del jersey que llevas puesto [4]..." y así sucesivamente.
2. A continuación añadiremos una afirmación que conduzca al interior: "De manera que en estos momentos te puedes relajar profundamente..." (dirigir).

3. Formularemos dos o tres hechos externamente verificables: mientras oyes las sirenas de fondo [1] y el sonido de los árboles afuera moviéndose ligeramente con la brisa [2], sientes la sujeción que te ofrece la silla en la que estás sentado [3]...'.
4. Añadiremos dos afirmaciones que conduzcan al interior: ' sientes el bienestar en tu interior [directriz 1] mientras comienzas a entrar en trance [directriz 2]...'.
5. Seguiremos con este proceso gradualmente hasta hacer únicamente declaraciones que conduzcan al interior. Gradualmente mientras tanto iremos enlenteciendo la voz y bajando el tono hasta llegar a nuestra voz "hipnótica"
6. Seguiremos profundizando en el trance y añadiendo otras sugerencias. A continuación reorientaremos al sujeto en dirección a salir del trance (despertar) siguiendo el proceso inverso: i.e., comenzaremos a hablar cada vez más con nuestra voz "natural" haciendo referencia a hechos externos.

Revivificación

La revivificación utiliza la memoria de una persona para revivir intensamente una experiencia. Las experiencias clásicas que podemos elegir suscitar son las que predisponen a la aparición de un estado de trance., e.g., trances en los que el sujeto ya ha estado, momentos de gran fascinación o absorción, experiencias muy intensas de aprendizaje, y demás. Acordémonos de que todo lo que llevamos hecho hasta ahora continúa siendo importante (e.g., rapport, principios hipnóticos, "¡Eso es!", acoplarse y dirigir):

1. Despreocupadamente preguntaremos acerca de algún hecho que queramos suscitar. Por ejemplo, "¿Qué sientes cuando estás completamente absorto? ¿Qué te gusta hacer para relajarte?"
2. Formularemos preguntas detalladas (metamodelado) en relación con la experiencia en cuestión: cuándo, dónde, con quién.
3. Relacionaremos las respuestas de nuestro sujeto con lo siguiente que pasó a continuación: "Cuando entraste en la habitación, ¿qué pasó después?" (lo mismo "con", "a medida que", "mientras", "al tiempo que", "desde que"...).

4. Cambiaremos gradualmente el tiempo verbal del pasado al presente, y desplazaremos el centro de atención de los hechos externos a los internos: "Así que, mientras estás sentado en la barca, rememorando el hilo de los acontecimientos, ¿te vas sintiendo profundamente relajado o es más esa tranquilidad de la que hablaste?".
5. Identificaremos las palabras de trance de nuestro sujeto (palabras o frases claves que constituyen la esencia del estado). Repetiremos las palabras de trance utilizando su tonalidad y sus gestos. *¡Acordémonos de estas palabras de trance!*
6. Formularemos algunas sugerencias generales para favorecer el aprendizaje y despertaremos al sujeto: "¡De modo que sigue adelante y abre los ojos con la misma rapidez que tu inconsciente está aprendiendo a acceder y a inducir el trance cada vez con más facilidad!".

Podemos utilizar este mismo protocolo para revivificar cualquier experiencia

Disociación consciente / inconsciente

Este era uno de los métodos de inducción preferidos de Erickson, que solía utilizar este principio en la mayoría de las inducciones. La estructura es similar al procedimiento de acoplarse a la experiencia actual (véase más arriba):

1. Comenzaremos hablando de las funciones de la mente consciente con nuestro tono despierto "normal": "La mente consciente es lógica, lineal y le gusta pensar siguiendo un orden...".
2. A continuación, hablaremos de algunas funciones inconscientes, utilizando nuestra voz hipnótica más lenta y más profunda: "Mientras que tu inconsciente piensa intuitivamente, estableciendo asociaciones de una forma holística...".
3. Después volveremos a hablar del consciente con nuestra tonalidad "despierta", seguido nuevamente de más contrastes relativos al inconsciente utilizando la tonalidad y el ritmo hipnótico.
4. Repetiremos el paso 3 mientras hablamos cada vez más del inconsciente con nuestra voz hipnótica. Para aumentar la confusión, más adelante podemos comenzar a hablar de la mente consciente con nuestra voz hipnótica con objeto de desconectar la mente

consciente todavía más.

Como ejercicio adicional, añadiremos un locus vocal diferente para el consciente y el inconsciente. Por ejemplo, utilizaremos nuestra voz "despierta" mientras nuestra cabeza está al mismo nivel que la del sujeto, y nuestra voz hipnótica con la cabeza inclinada (i.e., hablando en dirección a sus rodillas); o proyectaremos nuestra voz delante del sujeto en el caso del consciente, y detrás de él en el caso del inconsciente.

Para despertar al sujeto invertiremos la secuencia o nos serviremos de las instrucciones despiertas normales (Véase "Funciones conscientes/inconscientes" que figura en el apéndice para el listado de funciones).

Fijación de los ojos

James Braid descubrió en 1843 que la fijación de la atención en un único pensamiento generaba un estado de trance. También vio que la fijación de los ojos generaba el agotamiento de los párpados, de manera que el sujeto no podía abrir los ojos. Este método se sirve de ambos principios como una modalidad de inducción:

1. Haremos que nuestro sujeto se siente cómodamente en una silla, sin cruzar las extremidades.
2. Dirigiremos su atención en dirección a mirar a algo situado por encima del plano horizontal, moviendo únicamente los ojos (levantar los ojos por encima del plano horizontal estimula las ondas alfa).
3. ¡Le pediremos que se concentre exclusivamente en dicho objeto a medida que los ojos se le vayan cansando!
4. Iniciaremos nuestras sugerencias en relación con el sueño y la fatiga de los párpados: "Y mientras estás aquí sentado mirando hacia arriba en dirección a ese punto, concentrando toda tu atención, tus ojos comienzan a cansarse... cada vez más pesados y más cansados mientras sigues concentrándote... permanece atento... porque dentro de poco es posible que *cierres los ojos y*

te duermas... de modo que no dejes de concentrarte...".

5. Continuaremos formulando sugerencias relativas a sentir la fatiga de los párpados, parpadear, cerrar los ojos y demás, hasta que nuestro sujeto cierre los ojos. Llegados a este punto, podemos introducir la prueba de sugestionabilidad consistente en la fijación de los párpados.
6. A continuación, procederemos a profundizar en el estado de trance.

Como alternativa, practicaremos este mismo método haciendo que el sujeto se concentre en mirarnos a los ojos para fijar su atención.

Este es un modelo muy sencillo y directo de hipnosis. Acordémonos de facilitar las cosas añadiendo todas las habilidades aprendidas hasta el momento: rapport, fuerza personal, principios hipnóticos, acoplarse y dirigir, revivificación (si ya conocemos las palabras de trance de nuestro sujeto), y disociación consciente/inconsciente.

Anclajes para la reinducción

Esta inducción puede ahorrar mucho tiempo en la labor ulterior de trance. Un ancla de reinducción no es más que una indicación (visual, kinestésica o auditiva) que le permite a nuestro sujeto volver a acceder rápidamente a una experiencia de trance. Cuando se trata de un espectáculo, el hipnotizador que está en escena se servirá un chasquido de los dedos y la orden de "*¡Duerme!*" para reinducir rápidamente el trance (aunque en realidad los participantes jamás lleguen a salir totalmente de un estado de trance durante un espectáculo de estas características). Ello genera la falsa impresión de que el hipnotizador es todopoderoso. Un ancla de reinducción es una modalidad de sugestión posthipnótica (que se abordará más detalladamente en el volumen II).

Este sería un formato muy sencillo para crear un anclaje de estas características:

1. Induciremos un estado de trance utilizando el método q prefiramos.
2. Profundizaremos en el estado de trance todo lo que nos sea posible.
3. Le diremos al sujeto: "Eres un sujeto hipnótico fantástico: puedes entrar en trance cuando quieras y

disfrutar de esta maravillosa sensación de paz y bienestar. Para que te sea más fácil, cada vez [insertar aquí la indicación para favorecer la reinducción -e.g., "que te toque en el hombro así...", y a continuación procederemos a tocarle en el hombro, etc.] volverás a caer en un trance tan profundo como el de ahora o incluso más profundo".

4. Repetiremos las instrucciones anteriores unas cuantas veces
5. Despertaremos al sujeto, esperaremos a que se reoriente nuevamente y a continuación probaremos con la indicación para favorecer la vuelta al trance.

Es así de sencillo. No perdamos de vista cuando utilicemos los anclajes con esta finalidad que la persona puede necesitar un tiempo para adaptarse al estado de trance. Lo que se produce es un proceso de condicionamiento. Por ello, al comprobar el anclaje, le tocaremos en el hombro (si ese fue el anclaje), esperaremos a advertir que los ojos del sujeto se velan ligeramente y a continuación diremos: "Eso es, ahora vuelve otra vez hasta el fondo de tu interior... y continuando todavía más profundo".

Ejercicios adicionales

Relajación progresiva

Esta es la clásica inducción conocida y utilizada por casi todas las escuelas de hipnosis. El principio es fácil: hagamos que el sujeto se concentre en relajar cada parte de su cuerpo enteramente, y finalmente relajaremos sus procesos mentales de la misma forma. El estado resultante es un estado de trance:

1. Haremos que el sujeto se siente cómodamente y cierre los ojos
2. Le pediremos que cierre el puño con fuerza durante unos segundos, y que después lo relaje. Llamaremos su atención sobre la creciente sensación de bienestar y de relajación que le recorre el brazo y la mano a raíz de relajarse de esta forma.
3. Gradualmente, sugeriremos que esta relajación se va extendiendo por otras partes de su cuerpo siguiendo un orden progresivo, i.e., de la mano al antebrazo, el brazo, los hombros, el cuello, el cuero cabelludo, la coronilla, las sienes, la frente, la mandíbula, la cara, los ojos, el cuello, el otro brazo, el pecho, la parte

superior de la espalda, el abdomen, la parte inferior de la espalda, cintura, muslos, rodillas, pantorrillas, tobillos, pies y dedos de los pies.

4. Mientras hacemos el paso 3, acordémonos de utilizar los "presupuestos de la conciencia" para focalizar la atención en las partes del cuerpo que están comenzando a relajarse, e.g., notar, darse cuenta, sentir, ver, etc. Enlazaremos la sensación de relajación con la experiencia de entrar en trance.
5. Una vez que hayamos relajado totalmente el cuerpo de nuestro sujeto, ¡le pediremos que relaje la mente de la misma forma! Le diremos que deje a un lado todos los pensamientos e interrogantes que pueda tener en ese momento y se limite exclusivamente a sentir la extraordinaria sensación de la relajación mental mientras ahonda cada vez más en el trance. Podemos incluso sugerir ¡que descanse de toda clase de pensamientos! Emplearemos de diez a treinta minutos para la totalidad de la inducción.

Levitación de la mano (normal)

La inducción través de la levitación del brazo es ideal para añadir después de la prueba del diccionario y el globo que describimos anteriormente. Observemos cómo responde el sujeto. En algunos generará catalepsia, pero tardarán demasiado tiempo en levantar la mano. En ese caso, cogeremos la mano del sujeto y suavemente la sacudiremos arriba y abajo (¡con delicadeza!) hasta que sintamos que el brazo se sostiene por sí solo:

1. Haremos que el sujeto se siente con los pies en el suelo y las manos apoyadas ligeramente en el regazo. Primero le pediremos que ponga las manos a la altura del regazo, después que apoye ligeramente las palmas y las yemas de los dedos sobre los muslos (véase figura 3.13).
2. Concentraremos su atención en el dorso de una de las manos y comenzaremos a hablar de los movimientos inconscientes, e.g., cuando tratamos de frenar yendo sentados "detrás del conductor" dentro de un coche.
3. Le diremos al sujeto: "En unos momentos tu inconsciente se servirá de unos movimientos similares, inconscientes, naturales, para mover una de tus manos".
4. Entraremos en trance y haremos una demostración de

la levitación del brazo mientras describimos el proceso por el que estamos atravesando, e.g., "el bienestar en la mano", "breves movimientos de sacudida", "sensación de levedad".

5. Haremos coincidir nuestras palabras con las inhalaciones del sujeto, y formularemos sugerencias de levedad en el brazo (al inhalar, la caja torácica hará que las manos se eleven ligeramente). Le hablaremos de movimientos micromusculares minúsculos en las manos como, por ejemplo, sacudidas leves.
6. Cuando veamos que alguna de las manos se mueve ligeramente o advirtamos movimientos micromusculares en el dorso de una de las manos o de un brazo, lo reforzaremos diciendo: " ¡Eso es!" y añadiremos sugerencias adicionales para inducir la levitación de la mano.
7. A medida que una u otra de las manos comienza a elevarse de hecho, felicitaremos al sujeto y formularemos sugerencias relativas a que la mano continúa elevándose hasta tocar la cara, los ojos se cierran y entra en un trance profundo.

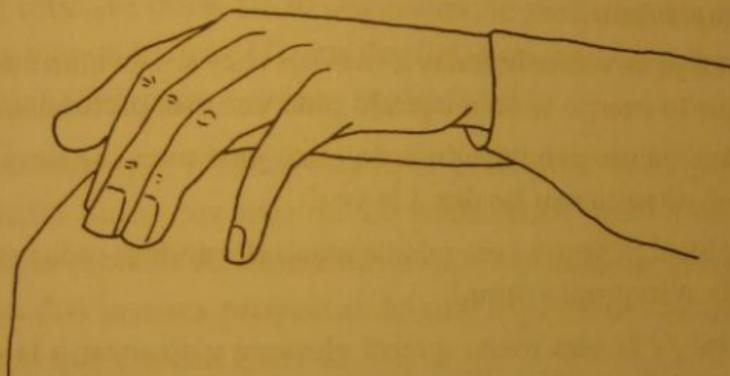


Figura 3.13: Levitación de la mano (normal)

Levitación de la mano (preguntas)

Erickson y Rossi (1979) propusieron primeramente el siguiente formato:

1. ¿Puedes dejar caer las manos sobre tu regazo tan levemente que las manos apenas toquen los muslos? [*Demostrar -véase figura 3.13*].
2. Bien. ¿Te has dado cuenta de que las manos tienden un poco a irse hacia arriba por sí solas? [*Hagamos coincidir todas las preguntas con las inhalaciones del sujeto -de forma natural, sus manos se elevarán ligeramente al inhalar*].
3. ¡Eso es! ¿Y se volverán todavía más ligeras y se elevarán más a medida que tu cuerpo se va relajando cada vez más profundamente?
4. Y mientras vas percibiendo todo esto, ¿qué mano se eleva más primero? ¿O se elevan las dos a la vez?
5. ¡Muy bien! ¿Y seguirá esa misma mano elevándose cada vez más p sí sola, a su propio ritmo?
6. ¡Eso es! ¿Y la otra mano querrá elevarse y alcanzar a la otra, o mantendrá completamente relajada sobre tu regazo?

7. ¡Eso es! ¿Y la mano seguirá evolucionando de la misma forma desigual a medida que se va elevando en dirección a la cara, o lo hará más suavemente a partir de ahora?
8. ¿Se está moviendo ahora más lentamente o más rápidamente a medida que se aproxima a la cara junto con una sensación cada vez más profunda de bienestar?
9. ¿Y hará una pequeña pausa antes de tocar la cara para hacerte saber que estás en un profundo y agradable trance? Porque no llegará a tocar la cara hasta que no estés en condiciones de ahondar todavía más en ese profundo trance placentero, ¿verdad?
10. ¿Y adoptará tu cuerpo esa respiración profunda automática cuando la mano llega a la cara, de manera que cierras los ojos y vas cada vez más y más profundo?
11. ¡Eso es! ¿Y te darás cuenta de que la mano vuelve a tu regazo a medida que la sensación de bienestar se vuelve cada vez más profunda? ¿O te olvidarás de ella a medida que comienzas a soñar antes de que la mano llegue a detenerse por completo?

Manos magnéticas

Esta es una inducción deliciosa y sencilla, particularmente apropiada para los sujetos kinestésicos:

1. Le pediremos a. sujeto que se siente o se mantenga de pie cómodamente, frente a nosotros.
2. Le pediremos que se frote las manos enérgicamente (véase la figura 3.14a).
3. Al cabo de unos 10-20 segundos, le pediremos que sostenga las manos a unos 2,5 ctms de distancia, con las palmas enfrentadas (demostrar -véase figura 3.14b).
4. Haremos que nuestro sujeto se concentre en el espacio intermedio entre sus manos. Le pediremos que se concentre en dicho espacio atentamente y que se imagine que sus manos son dos imanes proyectando una especie de campos magnéticos que chocan entre sí.
5. Haremos que nuestro sujeto mueva las manos lentamente acercándolas y separándolas (véase figura 3.14c), hasta que comience a sentir un hormigueo, un zumbido, un calor o una sensación de energía en las palmas tratando de separar las manos.
6. Seguiremos concentrando la atención de nuestro sujeto en el espacio intermedio entre sus manos.

Formularemos sugerencias para que la energía se vuelva cada vez más intensa hasta que comienza a separar las manos.

7. Seguiremos con el paso 6 hasta que sus manos se separen varios centímetros. Llegados a este punto, tendríamos que ver que nuestro sujeto manifiesta varios análogos del trance. De ser así, procederemos a formular algunas instrucciones para favorecer la profundización.

Esta inducción también se presta perfectamente a la autohipnosis o a la "meditación avanzada" (¡dependiendo de cómo queramos llamarla!). Advirtamos que los sujetos reaccionarán de forma diferente a esta inducción. Unos creen que interviene verdaderamente una "energía" auténtica, otros que no es más que mera sugestión. Al margen de cuál sea nuestra propia opinión, ¡respetemos el modelo del mundo de nuestro sujeto!



Figura 3.14a: Manos magnéticas 1

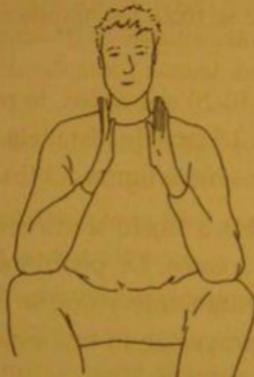


Figura 3.14b: Manos magnéticas 2



Figura 3.14c: Manos magnéticas 3

Imágenes visuales

Otro de los nombres de esta inducción es "visualización guiada", que es una técnica que muchos malinterpretan. Cuando digo "imágenes" o "visualización", no me refiero a un proceso exclusivamente visual, dado que podemos hacer uso de *todos* los sentidos para crear una experiencia muy viva en el sujeto. El número de visualizaciones guiadas es potencialmente ilimitado y cada una de ellas sigue más o menos el mismo proceso:

1. Procederemos a crear una atmósfera relajante (iluminación, música, sofá).
2. Abriremos una puerta a la imaginación, recordando ensoñaciones diurnas o imaginando una puerta que conduce al interior de la mente o bien a otro lugar.
3. Comenzaremos a narrar una historia de un viaje, los hechos que suceden y la situación (lo que el sujeto puede oír, sentir, ver, e incluso oler y gustar).
4. El viaje desemboca en un clímax, que es el objetivo del trance, ya sea con fines terapéuticos, para generar algún fenómeno de trance profundo, o simplemente la inducción del trance en sí. La conciencia interviene ahora de una forma diferente.

5. Finalmente, guiaremos al sujeto en dirección a salir del trance recorriendo en sentido inverso los pasos del viaje hasta estar "de vuelta en la habitación".

El viaje en sí mismo es el elemento creativo. Pueden ser unas vacaciones de fantasía, una aventura épica, un cuento de hadas o algo sumamente simbólico para la persona o el objetivo del trance -e.g., podemos conducir a un boxeador a través de la antesala de la fama y de las vidas de sus modelos a imitar (*¡en calidad de [como si fuera el] modelo a imitar!*) con objeto de poder adquirir alguna habilidad o de recibir alguna inspiración.

Solapamiento sensorial

Esta es una técnica útil para favorecer el trance y enseñarle al sujeto a acceder a experiencias a las que normalmente no puede acceder conscientemente (e.g., la persona que no puede "ver" imágenes cuando visualiza). La gente prefiere utilizar predominantemente uno de los sistemas representativos (V, A o K) en estado de vigilia. Hagamos que nuestro sujeto cambie de sistema, y tenderá a entrar en trance. Así, el hecho de hacer que una persona que prefiere ver las cosas las sienta tenderá a generar un estado de trance. No basta con cambiar los sistemas representativos al hablar, ¡el sujeto tiene que seguirnos!

1. Averiguaremos el sistema preferido del sujeto (a raíz de su lenguaje y de sus pautas oculares -podemos leer cualquier texto básico de PNL para más información respecto de cómo reconocer estas indicaciones).
2. Comenzaremos a hablar de alguna experiencia en el sistema preferido del sujeto, e.g., para el sujeto que prefiera el sistema visual, iniciaremos la visualización guiada de estar en una playa, describiendo únicamente lo que pueda ver. Seamos calculadamente vagos para asegurarnos de que lo que se imagina encaja con lo que decimos: "Y mientras vas paseando por la playa, *mira* el agua delante de ti, los *colores* sutiles cambiando con la

luz...".

3. Al cabo de un poco, añadiremos el sistema secundario de nuestro sujeto, e.g., el auditivo: "Y mientras estás ahí de pie tranquilamente mirando las olas *chocando* contra la orilla, *oyendo* el *silbido* que hace el agua a lo largo de la playa y el *sonido* de la brisa...".
4. Finalmente, pasaremos a las descripciones en el sistema menos preferido del sujeto, en este caso el kinestésico: "Y mientras escuchas el sonido del viento, *sintiéndolo tocar* suavemente tu piel y *mover* tus cabellos, decides *sentarte cómodamente* en el suelo...".

Podemos introducir los distintos solapamientos a nivel de una conversación normal, pero practicaremos este método primero para aprender a calibrar la forma como las personas van siguiendo nuestros giros.

Técnica VAK del 3, 2, 1

Esta técnica es una variante del procedimiento de acoplarse a la experiencia actual. Elizabeth Erickson, la esposa de Milton Erickson, solía utilizarla como técnica de autoinducción. Haremos los pasos precedidos de los puntos negros únicamente si lo practicamos como una modalidad de autohipnosis:

- Busquemos un lugar tranquilo donde sentarnos. Decidamos (i) la duración, (ii) el propósito del trance, y (iii) el estado en el que queremos encontrarnos al despertar. A continuación nos diremos a nosotros mismos (por ejemplo): "Quiero entrar en trance durante (i) *quinze minutos* con objeto de que mi inconsciente pueda hacer los ajustes necesarios para (ii) *mejorar mi memoria y recordar fácilmente los nombres de las personas*, de manera que cuando haya acabado (iii) *me despertaré sintiéndome como nuevo y muy despabilado*".
1. Le pediremos al sujeto que mantenga el cuerpo quieto y señalaremos tres cosas que pueda ver (tres Vs). Procederemos lentamente y haremos una pausa en cada uno de los objetos. Nos concentraremos en los detalles como, por ejemplo, los distintos adornos del pestillo de una puerta.

2. A continuación, desplazaremos su conciencia en dirección al canal auditivo. Llamaremos su atención respecto de tres cosas que pueda oír (tres As). Podemos añadir "alteraciones" [elementos molestos] como parte de la inducción del trance. Un vez más, procederemos con calma y haremos una pausa para permitirle al sujeto apreciar plenamente cada uno de los elementos que queremos que perciba.
 3. En siguiente lugar, pasaremos al sistema kinestésico de nuestro sujeto. Señalaremos tres sensaciones externas que el sujeto pueda sentir (tres Ks), e.g., las gafas sobre su nariz, o el tacto de la camisa o de la blusa sobre su espalda.
 4. Repetiremos los pasos 1-3 primero con dos VAKs, y por último con una VAK.
 5. A continuación, le pediremos al sujeto que cierre los ojos y tome conciencia primero de una serie de VAKs internos (e.g., un relámpago de color a través de los párpados cerrados), a continuación de dos series, y finalmente de tres series. Llegados a este punto, el sujeto deberá estar en un agradable trance. Proseguiremos con algunas técnicas de profundización
- Durante la autohipnosis, probablemente nos

"abstraeremos" antes de llegar a la tercera serie de VAKs internos. Perfecto. Dejaremos sin más que nuestro inconsciente nos despierte suavemente una vez transcurrido el tiempo que nos habíamos marcado.

Metáforas múltiples intercaladas

Llegados a este punto, debemos tener preparadas como mínimo de tres a cinco metáforas en torno al tema del trance y del aprendizaje. Cada vez que relatemos una metáfora, acordémonos de aplicar la técnica de entremezclar y de subrayar las órdenes claves. Utilizaremos las metáforas de la siguiente forma:

1. **Inducción (absorber la atención):** Comenzaremos relatando la primera metáfora o anécdota. Puede ser cualquier historia que absorba la atención del sujeto. Intercalaremos las instrucciones para favorecer la relajación, etc. *¡No acabaremos la metáfora del todo!* Contaremos aproximadamente un 90 por ciento de la historia y seguiremos adelante. Enlazaremos sutilmente con la metáfora siguiente.
2. **Inducción (iniciar el trance):** Pasaremos a contar la segunda metáfora. Los temas más adecuados serían experiencias relacionadas con el trance, e.g., contar una historia relacionada con alguien que entró en trance. Relataremos únicamente el 90 por ciento de esta metáfora, y enlazaremos con la siguiente.
3. **Profundizar (orientar hacia el interior):** Procederemos a relatar la tercera y la cuarta metáforas. Una vez más,

acordémonos de no acabar de contarlas.

4. **Labor de trance:** Después de la tercera o la cuarta metáforas, nuestro sujeto deberá estar manifestando análogos del trance para mostrarnos que está en trance. Llegados a este punto, podemos llevar a cabo la labor hipnótica que queramos. Podemos utilizar más metáforas adicionales o servirnos de la sugestión directa.
5. **Cerrar bucles:** Al concluir el trance, devolveremos al sujeto a estado inicial cerrando los bucles de información en sentido inverso, i.e., acabaremos nuestra quinta o cuarta metáfora en primer lugar, después acabaremos la tercera, la segunda y finalmente la primera.

Merece la pena ahondar en el estudio de las metáforas. Nos serviremos de más series de historias (véase “Realidades agrupadas” más adelante) con objeto de sobrecargar la mente de los sujetos excesivamente analíticos. Incluso en ese caso, no tiene sentido utilizar más de doce metáforas distintas de una vez.

Realidades agrupadas

Esta es una técnica magnífica para utilizarla con personas muy analíticas. Emplearemos las comillas [citas] ampliadas (véase "El lenguaje del trance profundo") para sobrecargar su capacidad de seguir el hilo de lo que estamos diciendo. Utilizaremos la técnica de entremezclar de acuerdo con las siguientes directrices:

¿Saben a qué me recuerda eso? Me recuerda algo que mi hermano me contó de una vez que estábamos de vacaciones. Estábamos sentados en un bar con su amigo Alfred, y entonces vino el camarero y se puso a hablar con nosotros. Nos habló de una extraña experiencia que había tenido no hacía mucho estando de pesca en Canadá. Como saben, Canadá tiene grandes lagos con abundante pesca que habitualmente no suelen estar abiertos al público. Y nos contó que había conseguido agenciarse una licencia para ir a pescar a la montaña. "No sé si alguna vez habéis sentido la *plácida serenidad* que aparece cuando *estamos tranquilamente relajados* en la montaña", nos dijo, "pero allí arriba donde *todo es quietud* se pueden tener las *experiencias más asombrosamente serenas* imaginables". Ahora bien, yo estaba *escuchando atentamente* mientras hablaban con este camarero porque en esto había *algo que era de enorme importancia* que yo pudiera comprender. Y

dijo: "Mientras estaba *allí sentado simplemente, escuchando tranquilamente* el sonido del viento a través del lago, me di cuenta de hecho de que *estaba comenzando a producirse un cambio* en mí...".

Notemos que la primera parte presenta la historia de una forma ambigua -no estamos totalmente seguros de quién está hablando en qué momento. Esta ambigüedad genera confusión en el oyente, lo que evita que interfiera la conciencia. En la segunda parte, se incluye la descripción de un trance natural junto con una sugestión intercalada. Ello configura una inducción indirecta muy elegante.

Dobles inducciones

Las dobles inducciones son otra forma más de inducción por sobrecarga. Cuando varios hipnotizadores están hablando a la vez, el sujeto es incapaz de seguir lo que cada persona está diciendo y al poco se da por vencido retrayéndose en un estado de trance. Si no disponemos de otro hipnotizador, podemos grabar previamente una inducción y utilizarla:

1. Cada hipnotizador se sentará o permanecerá de pie a ambos lados del sujeto.
2. Le explicaremos al sujeto que dentro de poco experimentará una sensación de confusión o la impresión de verse desbordado por lo que decimos: "Es absolutamente normal que te sientas de esa forma, límitate a entrar en trance sin más para sentir la seguridad que emana del 'dejarte llevar'".
3. El hipnotizador que está a la derecha del sujeto comenzará a formular una sugestión lógica, lineal, que sigue un orden o secuencia. Ello se debe a que nos estamos dirigiendo al hemisferio cerebral izquierdo del sujeto. Puede servir una inducción del tipo de una relajación progresiva o de acoplarse a la experiencia actual.

4. El hipnotizador que está a la izquierda del sujeto (dirigiéndose más al hemisferio derecho) habla utilizando unos ritmos complementarios a los del primer hipnotizador. Nos serviremos de algunas fórmulas metafóricas o sensoriales, junto con una gramática "pívor" (véase "El principio de la presentación oral").
5. Al principio, el primer y el segundo hipnotizadores hablan por turnos, complementando e hilando con las palabras del otro.
6. Gradualmente fundiremos y mezclaremos las voces de manera que los dos hipnotizadores comencemos a hablar al mismo tiempo. Para aumentar la confusión, los hipnotizadores pueden intercambiar los papeles o cambiar de lugar hacia la mitad del proceso.
7. Una vez que el sujeto esté en trance, volveremos a hablar por turnos. Enlenteceremos el ritmo y, al igual que en una canción a dúo, complementaremos los ritmos y las sugerencias recíprocas sosegadamente.

Inducción por anticipación: "Todavía no..."

Esta es una buena técnica para favorecer el potencial de respuesta. La podemos modificar para hacer una doble inducción con un hipnotizador haciendo el papel de "todavía no". Esta inducción es una adaptación de un seminario de Overduft y Silverthorn:

1. Le diremos al sujeto que en unos momentos tendrá .a oportunidad de entrar en un trance más profundo que le queda por experimentar *-¡pero todavía no!*
2. Le diremos al sujeto que queremos que se mantenga despierto el mayor tiempo posible, hasta que le digamos que puede entrar en trance.
3. Iniciaremos una inducción verbal normal como, por ejemplo, la disociación consciente/inconsciente, o una sencilla metáfora como la descrita en la técnica de entremezclar.
4. Enlenteceremos la voz gradualmente hasta llegar a nuestro tono hipnótico.
5. Mientras hablamos, cuando veamos que los análogos del trance que observamos en el sujeto se vuelven más intensos, le recordaremos que permanezca despierto diciendo: "Eso es *-¡pero todavía no!*"

6. Advertiremos que el sujeto se sumerge cada vez más en un trance interior. Seguiremos engañándole insistiendo en que no se deje llevar cómodamente hacia el interior. Al cabo de unos cinco a ocho minutos, le daremos totalmente la vuelta diciendo: "Eso es, pero todavía... YAaaa... ¡completamente al fondo de tu interior!".
7. Proseguiremos con alguna técnica de profundización. Si estamos haciendo una doble inducción, el hipnotizador del "todavía no" puede lanzarse ahora a participar de lleno.

La técnica del "Haz como si..." (y el hipnotizador en sesenta segundos)

Esta técnica es engañosamente sencilla. Evita las resistencias. Existe una delgada línea de separación entre simular algo y conseguirlo. El sujeto se olvida pronto de simular ¡y entra en trance!

1. Le preguntaremos al sujeto: "¿Has estado alguna vez en trance antes?".
2. Al margen de lo que el sujeto conteste, le preguntaremos: "¿Podrías fingir que estás en trance en este preciso momento?".
3. Le preguntaremos: "¿Cómo estarías sentado si estuvieras totalmente relajado en trance?" Le permitiremos adoptar una postura que parezca un estado de trance.
4. "¿Qué cara tendrías?" Esperaremos a que cambie su expresión facial y a continuación seguiremos adelante.
5. "¿Y podrías enlentecer la respiración, para que sea más profunda y uniforme?" Calibraremos los cambios.
6. "Los actores verdaderamente buenos utilizan una técnica que se llama 'la interpretación metódica', que significa que simulan convertirse en un personaje de

dentro afuera. Así que, ¿por qué no pruebas un poco a actuar así ahora mismo? ¿Podrías reducir la velocidad de tus pensamientos y dejarte llevar tranquila y serenamente?" Calibraremos a medida que el sujeto vaya dando más indicaciones adicionales de entrar en trance

7. "Siente el bienestar que genera. Déjate calar para que nadie pueda decir que estás fingiendo. Disfruta de la sensación de trance desde lo más profundo de tu ser".
8. "¡Muy bien! Imagina ahora que entras en un trance todavía más profundo..."
9. ¡El sujeto deberá estar ahora en trance! Proseguiremos con alguna técnica de profundización de nuestra elección.

EL HIPNOTIZADOR EN SESENTA SEGUNDOS

A modo de variante, podemos practicar el hacer la totalidad de esta inducción en sesenta segundos. Utilizaremos un ritmo rápido y órdenes directas ("Cierra los ojos", "¡Entra en trance *ya!*", "¡Ve más profundo todavía y abre la mente de par en par!"). ¡Es una manera divertida de aprender muy rápido!

Inducción Elman (la técnica de la relajación total)

1. **Relajar el puño:** Le pediremos al sujeto que tense el puño, y después lo relaje.
2. **Relajación muscular:** Diremos: "Puedes relajar cualquier músculo hasta el punto de que no se mueva mientras siga relajado. Los músculos de los párpados son los más fáciles de relajar en este sentido".
3. **Demostrar:** Cerraremos los ojos y diremos: "Estoy relajando los párpados tan profundamente ¡que no se abrirán *mientras los mantenga así de relajados!*".
4. **Relajar los ojos:** Le corresponde ahora al sujeto: "Es una gran habilidad que conviene tener. Ahora cierra los ojos y concentra tu atención en relajar los ojos tan profundamente que dejen de moverse. Es muy sencillo y lo puede hacer cualquiera. Dirige tu cuerpo para que responda a tus deseos, relajando totalmente los ojos".
5. **Comprobación:** Cuando el sujeto haya relajado totalmente los párpados, haremos una comprobación. Si abre los ojos, diremos: "Bien, has demostrado que tienes el control y que puedes abrir los ojos cuando quieras. ¡Demuestra ahora que puedes relajarlos manteniéndolos cerrados!".
6. **Relajar el cuerpo:** Una vez que supere el paso 5, le pediremos a nuestro sujeto que extienda la misma

sensación de relajación por la totalidad de su cuerpo.

- 7. Abrir y cerrar los ojos:** Dirigiremos a nuestro sujeto para que abra y cierre los ojos unas cuantas veces. Le sugeriremos que cada vez que cierre los ojos, multiplicará por diez la sensación de relajación.
- 8. Comprobar la relajación:** Comprobaremos la relajación de nuestro sujeto levantándole una de las manos unos centímetros y dejándola caer. La mano deberá caer pesadamente sobre su regazo.
- 9. Relajar la mente:** Diremos: "Ahora cuenta hacia atrás lentamente, en voz alta, empezando desde cien. Con cada uno de los números, relajas la mente el doble, de manera que cuando llegues a noventa y siete todos los números habrán desaparecido de tu mente". Cada vez que cuente, sugeriremos repetidamente que los números están desapareciendo hasta que el sujeto deje de contar

Poder mental para la vida

Esta técnica está adaptada de un seminario de Overduft y Silverthorn. Incluye nuevamente las tres modalidades principales (V, A y K) para inducir un estado de trance y se puede adaptar para convertirlo en un sencillo ejercicio de autohipnosis:

1. Le explicaremos a nuestro sujeto que el cuerpo está condicionado para responder con la relajación cuando utilizamos los ojos (V), el diálogo interior (A) o la respiración (K) de determinadas formas. A continuación, le mostraremos una posible forma de desencadenar este proceso utilizando las tres opciones conjuntamente.
2. Haremos que se siente cómodamente con los pies apoyados en el suelo.
3. Dirigiremos su atención a un punto que tenga delante y ligeramente por encima del nivel de los ojos. Le pediremos que concentre la atención en ese punto y que utilice su fuerza de voluntad para mantener la mirada fija en él.
4. Al cabo de unos momentos, le diremos que relaje los ojos, de manera que, aunque continúe mirando en dirección al mismo punto, su visión periférica comience

a expandirse de forma que pueda ver las paredes (V).

5. Llegados a este punto, la respiración del sujeto habrá cambiado ligeramente. Aumentaremos este cambio pidiéndole que tarde el doble de tiempo en exhalar que en inhalar (K).
6. Al cabo de unas cuantas respiraciones, le diremos al sujeto que cierre los ojos al tiempo que mantiene la visión periférica.
7. A continuación le diremos que se concentre mentalmente en repetir lenta y deliberadamente la palabra "relax" o "calma" (A).
8. Al cabo de unos momentos, le sugeriremos que puede que experimente una sensación de que su mente se abre de par en par de alguna forma -como si le invadiera una tranquilidad o una sensación de paz.
9. Proseguiremos con algunas sugerencias para favorecer la profundización en el estado de trance.
10. Para despertarle, invertiremos el orden de la secuencia. Primero le pediremos que repita la palabra "calma" unas cuantas veces (A); después le pediremos que abra los ojos y concentre la atención en la respiración (K); finalmente, le pediremos que deje que los ojos vuelvan a su estado normal.

Técnicas de profundización

Las técnicas de profundización nos permiten profundizar en la experiencia de trance que estamos induciendo o hemos inducido en alguien. Aunque es correcto decir que podemos obtener los efectos de la mayoría de los fenómenos de trance profundo en un trance ligero o incluso en un estado de "vigilia" (e.g., alucinar negativamente las llaves del coche cuando estaban encima de la mesa de la cocina), la investigación ha puesto de manifiesto que podemos alterar la experiencia primaria de las personas únicamente después de entrenarles para que puedan acceder a niveles profundos de trance y de concederles el tiempo necesario para permitir que sus cuerpos se adapten.

Las técnicas de profundización son meras prolongaciones de nuestras inducciones. El énfasis recae en servirse de alguna forma de sugestión para que la persona "profundice" en el estado de trance. Ello se puede lograr mediante la sugestión directa ("¡Ve más hondo ya!"), las imágenes visuales (bajar unas escaleras), las metáforas, y demás.

Una idea útil para profundizar en el trance es comenzar a hablar únicamente cuando el sujeto exhala. Ello ejerce un efecto más intenso sobre la velocidad a la que el sujeto

entra en trance. También podemos probar a usar esta técnica durante nuestras inducciones.

Recordemos: Para inducir un estado de trance, tenemos que estar en trance. Del mismo modo, para profundizar en el estado de trance tenemos que permitirnos entrar más profundamente en un trance externo (o activo).

Ejercicios esenciales

Contar

Contar es el método clásico para ahondar en el trance. El método es muy sencillo. Basta con decir algo así como:

En unos momentos voy a contar hasta diez [jo cualquier otro número!...] y, con cada uno de los números que vaya diciendo, del uno al diez, quiero que te relajes el doble de profundo de lo que lo estás ahora... que vayas duplicando el bienestar y la paz junto con cada uno de los números de la serie... para que al llegar al diez estés tan profunda y plácidamente relajado... que no necesites pensar en nada en absoluto...

A continuación, comenzaremos a contar del uno al diez. Después de cada dos o tres números intercalaremos las sugerencias de "ir más profundo" y de "dejar correr la mente" o cualquier otra sugestión para favorecer la profundización. De cuando en cuando nos saltaremos algún número o invertiremos el orden para confundir al sujeto. Al llegar al final (diez, en este caso), confirmaremos que el sujeto está "completamente, profundamente relajado".

Sugestión directa

Contar no es más que una forma de sugestión directa. Tal vez prefiramos prescindir de los números y sugerir directamente que el sujeto ahonde en el trance. Es aconsejable que le facilitemos algún tipo de proceso a seguir para profundizar en el trance, e.g., describirle qué se siente (o qué se oye o qué se ve) al entrar en un trance todavía más profundo, revivificar una experiencia de profundización, pedirle que recuerde algo agradable que le permita ahondar en el estado de trance... *¡Utilicemos la imaginación!*

Fraccionamiento

El fraccionamiento se basa en el principio de que el trance es una respuesta aprendida. Cada vez que alguien entra en trance, es más fácil y va más lejos que antes. En el fraccionamiento estamos generando una serie de minitrances seguidos. Cada trance llevará al sujeto un poco más lejos que el anterior. El efecto acumulativo es un trance mucho más profundo del que se obtendría de una sola vez.

Procederemos de la siguiente forma:

1. Induciremos un estado de trance de cualquier forma.
2. Cuando el sujeto esté en trance, le sugeriremos: "En unos momentos voy a contar del uno al tres y te despertarás. Cuando llegue al tres, abrirás los ojos y te despertarás completamente... pero no quiero que te despiertes más rápido de lo que tardes en entrar en un trance tan profundo como el de ahora o incluso más profundo cada vez que [incluir un ancla de reinducción, e.g., "te toque en el hombro"]... de modo que cuando te toque en el hombro cerrarás los ojos, y te sumergirás en un trance tan profundo como el de ahora o todavía más profundo".
3. Repetiremos las sugerencias del paso 2 unas cuantas

veces a efectos de claridad.

4. Contaremos lentamente del uno al tres, esperando a que el sujeto abra los ojos y se reoriente un poco, ¡pero no totalmente!
5. Cuando esté ligeramente reorientado, pero no totalmente, le tocaremos en el hombro (i.e., utilizaremos nuestro ancla de reinducción) y le sugeriremos que está "yendo completamente al fondo de su interior..."
6. Repetiremos los pasos 2-5 hasta alcanzar el nivel deseado de trance.

Advirtamos el uso de los triples hipnóticos en el paso 3. Observemos también que el sujeto no debe despertarse totalmente después de contar. Con cada "despertar", le resultará más difícil reorientarse y abrir los ojos, ¡y se sumergirá en un trance todavía más profundo cuando utilicemos el ancla de reinducción!

Anclajes para profundizar

Podemos utilizar anclajes de cualquier modalidad para ayudarnos a profundizar en el estado de trance. Lo único que necesitamos sugerir es que un estímulo dado (una palabra o una sensación física suele ser lo más habitual) permitirá ahondar en la experiencia de trance o de relajación que el sujeto está teniendo. Utilizaremos las indicaciones repetidamente y las combinaremos para profundizar en el trance. Acordémonos de solicitar su autorización si pensamos tocar a alguien que esté en trance. Los anclajes de profundización más habituales son:

EL ANCLAJE DEL "YAAAAA..."

Dentro de un momento voy a decir "YAaaa..." y cada vez que me oigas decir "YAaaa..." quiero que te relajes el doble de profundo de lo que lo estás ahora, de manera que cada vez que me oigas decir "YAaaa..." te relajarás el doble... [etc.].

PRESIONAR LOS HOMBROS

Dentro de un momento voy a tocarte en el hombro así [*presionar suavemente uno de los hombros del sujeto*]... y cada vez que sientas esto [*presionar suavemente*], irás todavía más profundo [*presionar suavemente*] y más

profundo [*presionar suavemente*] y más profundo [*presionar*]...

DEJAR CAER LA MANO

Dentro de un momento voy a cogerte la mano izquierda y la dejaré caer sobre tu regazo. Cada vez que sientas la mano caer pesadamente, entrarás en un trance más profundo [*coger la muñeca y dejarla caer desde un nivel bajo*] y más profundo [*dejar caer*] [etc.].

ROTACION DE LA CABEZA

Dentro de un momento voy a tocarte la cabeza para que puedas relajarte y entrar en un trance más profundo [Comenzar a rotarle suavemente la cabeza], cada vez más profundo...

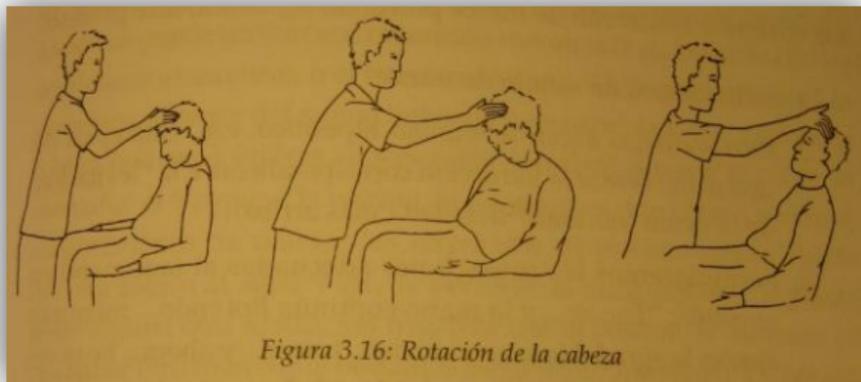


Figura 3.16: Rotación de la cabeza

TOCAR LA FRENTE

Dentro de un momento voy a tocarte la cabeza así [*tocar suavemente la cabeza y levantar ligeramente la frente*] y te relajarás más profundamente [*tocar suavemente*] [etc.].



Figura 3.17: Tocar la frente

Utilización de los fenómenos hipnóticos

Cada vez que un sujeto experimenta algún fenómeno hipnótico, ya sea espontáneamente o a través de la inducción, lo podemos intensificar y llevar a niveles más profundos de trance. Podemos utilizar cualquier fenómeno de trance profundo siguiendo este proceso:

1. Induciremos un estado de trance.
2. Provocaremos algún fenómeno hipnótico, e.g., catalepsia de una mano (véase la inducción correspondiente a la "levitación de la mano (normal)" detallada más arriba).
3. Formularemos las sugerencias adecuadas al fenómeno en cuestión: "Eso es... y la mano continúa flotando... mientras sientes la agradable sensación del... trance... y ahora... no quiero que bajes la mano... más rápido... de lo que tardes en entrar más... y más profundamente en un estado de trance... de manera que cuando la mano llegue al regazo... estés en un trance... más profundo y más agradable... que todavía te queda por sentir...".
4. Proseguiremos con una jerga hipnótica similar a medida que el sujeto responde a nuestra sugestión (en este caso, a medida que va bajando la mano en dirección a su regazo).

Cuantos más fenómenos entremezclemos, más profunda tenderá a ser la experiencia del trance. Así, por ejemplo: "La mano descenderá tan rápido como tu inconsciente te traiga a la memoria un recuerdo agradable o un sueño entrañable... de otro tiempo, algo que contiene una enseñanza muy importante de la que tienes que tomar conciencia, de manera que a medida que vas entrando en un trance más profundo te permites disfrutar de ese recuerdo y cuando la mano llegue al regazo el sueño acabará y tu estado de trance será *diez veces más profundo* YAaaa...".

Ejercicios adicionales

Lugar preferido de relajación

Este método se sirve de una modalidad de visualización o de imaginación para profundizar en el trance. Esta técnica de profundización se puede utilizar en conjunción con otras (e.g., la técnica de las escaleras y el ascensor, o el fraccionamiento). El "lugar preferido" lo podemos obtener del sujeto antes de comenzar la labor de trance, o bien podemos utilizar experiencias universales como la playa, la montaña, el bosque o la piscina. Si adoptamos este último enfoque, asegurémonos de calibrar las respuestas de nuestro sujeto. Puede que sea fóbico al agua y que le perturbe la orilla del mar, o puede tener alguna otra asociación negativa con el bosque, la montaña o cualquier otro marco que podamos elegir arbitrariamente! De ser así, ¡cambiaremos de marco inmediatamente!

1. Cuando el sujeto esté en trance, recurriremos a una situación imaginaria como, por ejemplo, salir de viaje, para que se "imagine en un lugar", para guiar la imaginación del sujeto en dirección a la escena idílica elegida: "Imagínate atravesando una puerta *en este mismo momento* y apareciendo en un hermoso lago de

montaña como los que has visto en Canadá...".

2. A continuación describiremos la escena. Al igual que en la "técnica VAK del 3, 2, 1" mencionada más arriba, mezclaremos los distintos sistemas representativos para que nuestro sujeto tenga una experiencia plena de lo que puede ver, oír, sentir, oler e incluso gustar en dicho lugar.
3. Mientras vamos señalándole distintas cosas a fin de que las vea, oiga y sienta, proseguiremos intercalando la sugestión de "relajarse más profundamente" y "entrar en un trance más profundo". Ello permitirá enlazar su experiencia actual con el proceso de ahondar en el estado de trance.

Imaginémonos la escena nosotros mismos y describamos que tendría que haber en ella. ¡Procedamos a verla, oírla y sentirla nosotros mismos con objeto de darle más vida!

TÉCNICA DE LAS ESCALERAS / EL ASCENSOR

Esta es una alternativa clásica y muy sencilla al método de contar para profundizar:

1. Le diremos al sujeto que se imagine que está arriba de unas escaleras o en un ascensor. Puede haber tantos escalones o pisos como queramos. La mayoría de la gente suele imaginarse entre diez y veinte.
2. Le diremos al sujeto: "Cada escalón que bajes [o cada piso que descendas] te llevará a entrar en un nivel más profundo de trance".
3. A continuación, le diremos que comience a bajar, o que presione el botón del ascensor y vea cómo los números van descendiendo lentamente. Al igual que en la inducción por el procedimiento de contar, contaremos los números en voz alta e iremos intercalando sugerencias para profundizar en el estado de trance.

Recordemos: Para salir del trance, invertiremos el proceso, i.e., ¡subiremos las escaleras o subiremos en el ascensor!

Revivificación

Este procedimiento es similar a la inducción de la revivificación que detallamos más arriba. La diferencia principal estriba en que utilizaremos esta revivificación una vez que el sujeto ya esté en trance.

El proceso es muy sencillo. Instruiremos al sujeto para que recuerde todo lo relativo a la última vez que estuvo en trance. Qué aspecto tenía, qué oyó, quién estaba presente, qué pensaba, qué sintió. Seguiremos hasta que el sujeto dé señales de entrar en un trance profundo. Adicionalmente, le podemos pedir entrar "dentro de tu cuerpo de aquel entonces" para favorecer la asociación con el aspecto vivencial. Si sabemos de algún trance profundo anterior que el sujeto haya vivido, le describiremos los elementos esenciales.

Las primeras experiencias de aprendizaje

Este era uno de los métodos preteridos de Erickson para profundizar en el trance. En esencia es una forma de regresión en el tiempo y de profundización combinadas. Actúa sobre la base del mismo principio que la revivificación:

1. Comenzaremos hablando de las experiencias infantiles universales. Erickson solía utilizar la experiencia del primer día de colegio: "La primera vez que fuiste a la escuela, que tal vez sería preescolar o primaria, o más tarde..."
2. Hablaremos de algunas actividades de aprendizaje por las que el sujeto debe haber pasado. La más fácil de estas experiencias sería el alfabeto. Casi todo el mundo en Occidente ha vivido la experiencia de aprender a leer y escribir. "Y en algún momento tuviste que aprender el alfabeto... tuviste que aprender que aquellas curiosas líneas y garabatos tenían un sentido... tuviste que aprender a reconocer la 'A' mayúscula y la 'a' minúscula... a distinguir la 'A' de la 'B'... la 'W' de la 'M'..."
3. Entraremos en tantos detalles del proceso habitual de aprendizaje de un niño a dicha edad (alfabeto, números,

lectura, escritura, dibujo) como queramos, con objeto de profundizar en el trance.

4. Haremos la transición entre las primeras experiencias de aprendizaje y la labor de trance. Esto lo podemos hacer siguiendo un tema que ambas tengan en común como, por ejemplo, aprender: "Y aprendiste a leer y escribir en base a hacer tantas cosas diferentes... y aquellas cosas que aprendiste en su momento llevan toda la vida contigo... y hay tantas formas diferentes de aprender... por ejemplo...".

Este es un proceso hipnótico muy versátil y potente. Podemos utilizarlo por igual como inducción, como técnica de profundización o para favorecer la regresión a una edad anterior. Merece la pena que aprendamos a dominar alguna versión estándar que podamos adaptar al sujeto que tengamos delante.

Finalizar el trance

Cuando despertemos a alguien, tenemos que invertir todos los efectos de nuestras sugerencias (dejando intactos todos los cambios terapéuticos que hayamos hecho). En particular, tenemos que reintegrar las partes, devolver las sensaciones normales a los miembros y asegurarnos de que el sujeto está de vuelta en el presente (en el caso de que haya hecho alguna regresión) con sus enseñanzas y recursos. Añadiremos algunas sugerencias que refuercen su yo [*ego-boosting*] mientras lo despertamos: "Abre los ojos sintiéndote fenomenal y sintiendo dentro de ti lo mucho que te alegras de antemano por todas las cosas extraordinarias que te van a suceder en los próximos días, semanas y meses".

Los protocolos para despertar son tan sencillos como "Abre los ojos tan rápido como tu inconsciente salga totalmente del trance, para que te despiertes sintiéndote fenomenal y de vuelta a la normalidad en todos los sentidos". También podemos optar por un método más elaborado de contar en dirección ascendente por fases sugiriendo una mejoría general, bienestar y pericia en la posibilidad de acceder al trance y servirse del trance.

Al despertar a una persona, acordémonos de cambiar nuestros análogos de voz del tono hipnótico más lento, más

profundo y más rítmico utilizado a la manera de un anclaje inconsciente, a nuestro tono habitual de vigilia para indicar claramente que el sujeto tiene que despertarse totalmente. Distraeremos su atención tan pronto como se despierte, para que no se detenga a analizar excesivamente su experiencia de trance.

Invertiremos siempre todas las sugerencias que hagamos, aunque (o, más bien, sobre todo cuando) hagamos únicamente hipnosis despierta (e.g., pruebas de sugestionabilidad) o ¡el sujeto parezca no responder a nuestras sugerencias! A veces el inconsciente tarda un tiempo en reaccionar a las sugerencias, de modo que ¡cuidado!

APENDICE

Análogos del trance

(¡No leer hasta no haber leído el libro por completo!)

Lo siguiente es una lista del tipo de análogos del trance a los que debemos estar atentos cuando hipnotizamos a la gente. Por favor, observemos que algunas de estas respuestas se excluyen mutuamente, ¡pero no por ello dejan de ser signos de trance! Lo que buscamos son cambios respecto del estado "normal" de vigilia.

Tampoco se trata de una lista exhaustiva. Tenemos que buscar y encontrar otros muchos análogos del trance en nuestra propia experiencia en el terreno de la hipnosis:

- Dilatación de las pupilas.
- Enlentecimiento del pulso (observar el pulso en un lateral del cuello).
- Modificación del ritmo de la respiración (ésta puede ser más rápida o más lenta).
- Suavización/relajación de los rasgos faciales.

- Absorción de la atención (mirada fija, ojos vidriosos, etc.).
- Cambios en el reflejo del parpadeo (más rápido, más lento y ausencia de parpadeo (catalepsia de los parpados))
- Cambios en el mecanismo de deglución.
- Fatiga ocular/ojos cerrados.
- Inmovilidad.
- Espasmos musculares involuntarios.
- Cambios en el color/el tono de la piel (sobre todo cara y manos).
- Catalepsia de las extremidades (signos de "flexibilidad cérea" en los brazos.
- Cambios en la voz (habla más lenta, tono diferente, etc.).
- Aumento de las respuestas pasivas (menos discudidor, etc.).

Funciones conscientes / inconscientes

La tabla que aparece más abajo muestra algunas de las funciones adscritas al consciente y al inconsciente. El listado no es exhaustivo, de manera que procedamos a utilizarlo únicamente para estimular nuestras propias ideas y nuestra propia búsqueda.

Consciente	Inconsciente
Puede manejar 7 +/- 2 unidades de información	Puede manejar 2.3 millones de unidades de información
Piensa secuencialmente	Piensa simultáneamente
Es lógico	Es intuitivo y asociativo
Es lineal	Es cibernético
Pensamientos (experiencia secundaria)	Sentimientos (experiencia primaria en su mayoría)

Vigilia	Dormir, soñar, etc.
Movimientos voluntarios	Movimientos involuntarios
Conciencia únicamente del presente	Almacenamiento de recuerdos
Trata de comprender el problema	Sabe las soluciones
Elige/dirige los resultados	Hace realidad los resultados
Deliberado	Automático
Verbal	NO verbal
Analítico	Sintético
Atención limitada	Ilimitado y expansivo
Aprendizaje cognitivo	Aprendizaje vivencial
Procesa aproximadamente unos 0,5 segundos después de los hechos	Procesa en tiempo real con anterioridad al conocimiento consciente

Demostraciones hipnóticas

Los fenómenos de trance profundo (FTP) se pueden utilizar de la siguiente forma:

- **Hipnosis clínica:** sirviéndonos de los FTP para aliviar síntomas.
- **Desarrollo personal:** enseñándonos a nosotros mismos y a los demás a utilizar nuestra mente de una forma más plena.
- **Demostraciones hipnóticas:** dirigidas a los legos y a los miembros de la profesión médica.

La hipnosis clínica es uno de los temas que suelen incluir los cursos de formación especializada, de manera que no voy a hablar de ello aquí.

Es un hecho lamentable que por regla general tanto los legos como los profesionales de la medicina suelen malinterpretar la naturaleza de la hipnosis. La mayoría de las personas conocen la hipnosis como una modalidad de diversión asociada al número de un espectáculo. Si bien la hipnosis como espectáculo ha contribuido mucho a divulgar

la existencia del fenómeno, también ha generado una malinterpretación respecto de la naturaleza del trance y de la sugestión. Es preciso que nos ocupemos de dicha malinterpretación. A la gente se le tiene que brindar la oportunidad de comprender y valorar este extraordinario campo. Este es el dominio de las demostraciones hipnóticas.

El poder de las demostraciones hipnóticas es doble: las demostraciones permiten que los legos desarrollen un mayor reconocimiento del poder de su propia mente; y a nosotros nos permiten desarrollar adicionalmente nuestra habilidad y nuestra comprensión en este campo, i.e., nuestro propio desarrollo personal. El siguiente paso lógico, después de adquirir algunas de las habilidades esenciales de este manual, sería, pues, salir al exterior y utilizar estas habilidades en el mundo "real" con el mayor número posible de personas. De esta forma todos salimos beneficiados.

Demostraciones hipnóticas grupales

Más abajo expongo una estructura general aplicable a las charlas y demostraciones públicas en relación con la hipnosis y los FTP. Sintámonos libres de utilizarla. Acordémonos de dejar claro que no es el poder del hipnotizador sino el de la mente del propio individuo lo que genera tales efectos tan potentes. De esta forma, tocamos el principal temor asociado a la hipnosis: el del control mental hipnótico.

Recordemos que, una vez que digamos "soy hipnotizador", en lo sucesivo cualquier cosa que digamos ejercerá el impacto de una sugestión hipnótica.

1. Presentación general del mundo de la hipnosis y del poder mental de las personas (lo utilizaremos para establecer un buen rapport y como una modalidad de inducción indirecta).
2. Cuando hayamos logrado claramente captar su atención, ofreceremos una demostración del poder mental de nuestra audiencia. Para ello nos serviremos de dos o tres pruebas sucesivas sencillas como, por ejemplo, la fijación de los párpados, el diccionario y el globo, el torno de los dedos o juntar las manos.

Elogiaremos a las personas implicadas por la buena labor que están haciendo a nivel mental.

3. Identificaremos a las personas que mejor respondan. Las invitaremos a tomar parte en la demostración. Les ofreceremos algún incentivo para que se decidan a participar, e.g., les podemos decir que unos minutos de sueño hipnótico equivalen a horas de sueño natural, que encontrarán una solución más eficaz a sus problemas, que aprenderán a sentirse fenomenal cada vez que así lo quieran.
4. Alentaremos el desarrollo gradual de los FTP, e.g., catalepsia, levitación del brazo, anestesia, disociación, escritura automática, sugerencias posthipnóticas. Acordémonos de tratar respetuosamente a todos y cada uno de los sujetos.
5. Finalizaremos la demostración afianzando la sensación de asombro y emplazándolos a disfrutar de la futura exploración y descubrimiento del poder de la mente.

Hipnosis callejera

La "hipnosis callejera" es el nombre cariñoso que utilizo para las demostraciones hipnóticas en situaciones improvisadas o espontáneas tales como cenas, transportes públicos -o en cualquier otro lugar que pudiera venir al caso (bares, restaurantes, museos, donde sea). La gente suele pedir que les hagan una demostración. También les podemos ofrecer la posibilidad de hacerles una demostración. Esta clase de demostraciones son cruciales si queremos contribuir a que la hipnosis pueda ser una experiencia creíble en la vida de las personas y demostrarles que no se trata de ninguna práctica arcana ni oculta.

Esta es la estructura habitual que me gusta utilizar:

1. Presentación general de la hipnosis y del poder de la mente (me gusta utilizar el procedimiento de la disociación consciente/inconsciente para establecer un buen rapport y como una modalidad de inducción indirecta).
2. Cuando hayamos logrado claramente captar su atención, ofreceremos una demostración del poder mental de nuestra audiencia. Para ello nos serviremos

de dos o tres pruebas sencillas sucesivas como, por ejemplo, la fijación de los párpados, el diccionario y el globo, el torno de los dedos o juntar las manos. Elogiaremos a las personas implicadas por la buena labor que están haciendo a nivel mental.

3. Nos adaptaremos a la forma como nos respondan. Favoreceremos el potencial de respuesta ofreciendo algunos incentivos adecuados, e.g., les informaremos de que unos minutos de sueño hipnótico equivalen a horas de sueño natural, les diremos que podrán encontrar una solución más eficaz a sus problemas, que aprenderán a sentirse fenomenal cada vez que quieran.
4. Alentaremos el desarrollo gradual de los FTP, sin salirnos de niveles inferiores, e.g., catalepsia, levitación del brazo, anestesia, sugerencias posthipnóticas. Habitualmente me suelo limitar exclusivamente a las sugerencias despiertas. Acordémonos de tratar respetuosamente a todas las personas.
5. Finalizaremos la demostración afianzando la sensación de asombro y emplazándolos a disfrutar de la futura exploración y descubrimiento del poder de la mente.

El secreto de las buenas demostraciones

Nos habremos dado cuenta de que las dos estructuras anteriores siguen el protocolo hipnótico de las cuatro fases que vimos en la sección 1, además de incluir numerosos principios hipnóticos. Una vez que dominemos la "rutina" de la hipnosis callejera, conforme vayamos ganando en seguridad podemos ir tanteando otros posibles estilos y hacer nuestros propios descubrimientos emocionantes.

El **paso 1** sirve para establecer un buen rapport e inducir un estado de trance. También estamos favoreciendo el potencial de respuesta en virtud de darles a las personas algunas razones para que quieran hacer lo que les decimos (principio del placer). Nos serviremos desde un primer momento de nuestra voz hipnótica, los distintos elementos de la presentación oral y el control de nuestro propio estado para intercalar e insertar órdenes, fijar la atención e iniciar las sugerencias reiteradas.

Los **pasos 2 al 4** son encuadres afirmativos, formas de ratificar el trance, favorecer el efecto compuesto y ofrecer una validación o confirmación social de la hipnosis. Podemos entrelazar distintas asociaciones y apelar al uso de la imaginación. Nos serviremos de la fuerza personal y de la congruencia para intensificar nuestra autoridad. No abandonaremos la sencillez (parsimonia), reforzaremos las

respuestas positivas y utilizaremos todo lo que vaya sucediendo. Les recompensaremos (**paso 5**) -enlazaremos con (utilizaremos el anclaje asociativo de) las sensaciones de asombro en relación con la experiencia hipnótica que acaban de tener como una forma de agradecimiento.

En cierta ocasión asistí a un curso que propuso una labor muy sencilla: "Hipnotizar a mil personas en un año". Este es un gran ejercicio -para perfeccionar plenamente nuestras habilidades tenemos que practicar con muchas personas en muchos lugares diferentes. Ello nos facilitará una vasta experiencia, mejorará nuestra flexibilidad y ayudará a mil personas a reconsiderar de lo que son capaces. Grandes hipnotizadores como Milton Erickson hicieron cosas similares. Así que, ¿por qué no nos decidimos a conmocionar las vidas de mil personas con la ayuda de la hipnosis callejera *ya mismo*?

Para más información sobre la aplicación de la hipnosis o de cualquiera de los ejercicios expuestos en este manual, podemos ir a www.streethypnosis.com, donde tendremos la oportunidad de sumarnos a un foro de debate *online* para formular preguntas o compartir nuestros resultados con una comunidad de personas de mentalidad similar. También suelo colgar regularmente algunos artículos gratuitos sobre hipnosis. En resumen, encontraremos muchos recursos (unos pagando, otros totalmente gratis)

para que podamos desarrollar nuestras habilidades dentro de este fascinante campo. ¡A disfrutar!

fin

meloxpliken