

Inducción a la hipnosis

El objetivo de la hipnosis es que el sujeto siga las sugerencias que hace el hipnotizador. Para ello se inicia la sesión con una introducción en la que se le hace creer al sujeto que ya está siguiéndolas. Esta es la etapa de inducción y de eso se trata esta técnica.

Esta inducción consiste en una serie de sugerencias que llevan a los sujetos a relajarse y a centrarse en sus experiencias internas, es decir, sus pensamientos, sentimientos, sensaciones y emociones.

Una inducción es una interacción entre dos personas en la que la atención del hipnotizado se va enfocando de forma ordenada y asociada de forma tal que a consecuencia se puede llevar a cabo el proceso hipnótico basado en las experiencias.

El foco de la atención puede ser muy amplio, a veces no tan específico y concentrándose en múltiples elementos. De esta forma, la dirección en la que se dirige la atención puede ser incluso en la dirección de no saber o no tener dirección.

Las respuestas a las sugerencias se aprenden, no son innatas, de allí que cada uno podrá obtener diferentes respuestas según lo que tengamos que aprender.

En concreto, la respuesta a las sugerencias se incrementa cuando al sujeto le hacen creer que ya responde a ellas, por ejemplo, haciéndole creer que ve cambiar el color de una habitación debido a la sugerencia, cuando en realidad cambia realmente por un proceso fisiológico y clínico que se manifiesta en el cuerpo y no solo en la mente.

Esto indica que la creencia en la propia habilidad para responder a las sugerencias es un factor clave en la respuesta a las sugerencias. Por eso una inducción puede ser una forma de hacer creer al sujeto que ya está respondiendo a sugerencias.

Para el proceso hipnótico, las sugerencias tienen un papel esencial y es muy importante saber cómo hacerlo y cómo lograr que sean más efectivas.

Las sensaciones que llevan a actuar al sujeto se pueden ver como autosugestiones que permanecen inconscientes. La repetición puede llevar a establecer un pensamiento como autosugestión.

Ejemplo de inducción de la hipnosis: se darán las siguientes directrices a seguir por el paciente. Primero mantener las manos separadas entre 20 y 30 centímetros.

Para comunicarnos con el inconsciente vamos a dejar que se manifieste.

Ahora, si tu inconsciente quiere asistirte para ponerte en trance, entonces encontrarás que esas manos se juntan. Si el inconsciente del paciente tiene alguna objeción con la tarea que se le propone las manos se separarán.

Son movimientos que no hace tu mente consciente, sino que es tu inconsciente quien las moverá. Puede que se queden quietas porque no quiera tu inconsciente que sepas su postura respecto a la tarea.

Con este lenguaje simple vas a poder establecer un método para que el inconsciente se relacione con tu consciente: si las manos se separan no le gusta la tarea, si las manos se juntan está de acuerdo.

El hipnotizador se va dando cuenta de los movimientos de las manos del paciente siempre como una forma de visualización y comunicación no verbal, mientras él mismo realiza sugerencias de relajación coincidiendo con las exhalaciones del sujeto.

A veces se suele establecer a las manos tocándose con un estado de trance profundo.

Una vez que se haya alcanzado el estado de trance, ofrecerá las sugerencias que necesita terapéuticamente.