

Material Imprimible

Curso Hipnosis

Módulo Autohipnosis, estado de trance y lenguaje

Contenidos:

- Beneficios y contraindicaciones de la hipnosis
- Autohipnosis
- Estado de trance hipnótico: fijación de la atención, uso de la voz y respuesta hipnótica
- La importancia del lenguaje en hipnosis

Beneficios y contraindicaciones de la hipnosis

Sabemos que la hipnosis tiene múltiples beneficios para nosotros. Por ejemplo, puede ser eficaz para ayudar a las personas a afrontar el dolor, el estrés y la ansiedad. Sin embargo, tenemos que tener en cuenta que para esas afecciones, los profesionales de la salud suelen sugerir otros tratamientos, como la terapia cognitivo conductual.

La hipnosis es una herramienta de la psicología que potencia otros tratamientos. Al realizarla no se pierde el conocimiento, ni uno se duerme, y además, nadie puede manipular la mente en un estado hipnótico.

Esta práctica está muy consolidada como herramienta para el abordaje del dolor crónico y agudo, en ansiedad y depresión, en insomnio, en tabaquismo y obesidad, y en otras áreas de la medicina como son la preparación a la cirugía o al parto. Otro de los usos que tiene la hipnosis como técnica es para los trastornos de la conducta alimentaria, es decir, cuando el vínculo con el alimento no es el mejor y se sufre por esta situación.

La misma tiene muchos beneficios que, como dijimos, no están asociados a curar, sino a mejorar la calidad de vida de las personas. Es decir, no se utiliza en enfermedades que requieran un seguimiento y tratamiento de tipo farmacológico y psiquiátrico.

La mayoría de los consultantes han visto alguna vez espectáculos teatrales, historias conmovedoras o programas televisivos que tienen como protagonistas a un hipnotizador y a uno o varios individuos que se dejan hipnotizar. Esto llama la atención en función a las múltiples sensaciones que uno podría tener cuando entre en “el trance”. El fin de esas sesiones no es más que un entretenimiento, pero para nada se acerca a la realidad la idea algo peliculera de que podemos ejecutar acciones contra nuestra voluntad mientras dormimos plácidamente.

Todo esto que les contamos no es más que parte de espectáculos mágicos o con cierto componente esotérico que son muy populares, mientras que la mayoría de la gente ignora las posibilidades terapéuticas de la hipnosis clínica, que es la que practican principalmente psicólogos y psiquiatras para aliviar algunos síntomas de enfermedad tanto orgánica como mental.

La hipnosis es más que un proceso natural e inherente al ser humano, es la capacidad de atención focalizada en algo muy concreto sobre lo que queremos trabajar.

Si nos conectamos con determinados problemas más emocionalmente que de forma racional es como si todo fluyera y fuera más natural y sencillo. De allí que nos sirve como una herramienta para poder acceder de forma indirecta a la misma mente de la persona

permitiendo cambios más naturales, fáciles y rápidos, y favoreciendo la evolución de cada uno.

A su vez, como en toda terapia siempre nos encontramos con diversos mitos. En primer lugar repetimos y dejamos en claro que la hipnosis no es un proceso donde se pierda el control o la voluntariedad, ni donde uno se duerma. Además, todos somos hipnotizables, ya que toda hipnosis es autohipnosis porque es un proceso mental que genera uno mismo, un proceso de focalización atencional.

Es falso que en estado de hipnosis podemos decir o hacer algo en contra de nuestra voluntad, ni que podemos quedar en un estado de trance.

Tampoco cura trastornos ni enfermedades, como ya explicamos, puesto que es una herramienta de la psicología que sirve, junto a la psicoterapia, para tratar síntomas o generar cambios.

Otro mito es que tampoco permite aumentar la memoria más allá de la que uno tenga, ni recordar cosas que se han olvidado, ni plantear vidas pasadas. Estos procesos son más profundos y se trabaja, por ejemplo, desde las regresiones familiares o el análisis del árbol genealógico.

Por el contrario, podemos decir que hay suficiente evidencia científica sobre los beneficios de esta herramienta psicológica en diversos trastornos y contextos: potencia el tratamiento psicológico, los efectos de la terapia son más prolongados en el tiempo y se reduce la duración del tratamiento.

Ahora nos preguntamos... ¿Hay personas más susceptibles de ser hipnotizadas? Las personalidades más confiadas y con menos tendencia al control son más hipnotizables y las mujeres más que los hombres. Con respecto a la edad, conforme se van cumpliendo años disminuye la facilidad para entrar en estado hipnótico, siendo el intervalo entre los 9 y 12 años la edad en el que se tiene mayor sugestionabilidad.

Por otro lado, no todo el mundo acepta la hipnosis como terapia psicológica y quienes desconocen el proceso tienen miedo de lo que pueda pasar. Si el paciente la solicita no suele tener dificultad para entenderla, pero cuando se plantea en el contexto de la

terapia, algunas personas muestran reticencia o desconfianza. En esos casos puede hacerse psicoeducación sobre la hipnosis para desmitificar y entenderla.

Es esencial aclarar que no se recomienda trabajar con hipnosis si el paciente no tiene confianza en la herramienta o en casos de epilepsia o trastornos del espectro psicótico. También estaría contraindicado para aquellas personas que sufren trastornos graves, como por ejemplo la anorexia nerviosa.

Antes de abordar la hipnosis, el psiquiatra brinda los fármacos adecuados para trabajar la conciencia de enfermedad y el síntoma a nivel conductual. Después, cuando el consultante está más funcional y su enfermedad o sintomatología está más controlada, ya se pueden poner objetivos concretos.

Una contraindicación es cualquier factor que se considera un motivo para que una persona no reciba un tratamiento o procedimiento particular porque quizás sean dañinos.

En caso de la hipnosis, si bien no tiene efectos adversos, podría llegar a producir en algunos casos los siguientes signos y síntomas:

- Mareos
- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Somnolencia
- Ansiedad o sufrimiento emocional
- Problemas de sueño

Autohipnosis

Casi todo el mundo ha experimentado alguna vez en su vida situaciones cotidianas que son similares al “trance hipnótico”, por ejemplo cuando se dice que uno sueña despierto o cuando se pierde la noción del tiempo.

Cabe destacar que la principal diferencia entre estos tipos de “trance” y la autohipnosis reside en que esta última requiere motivación y está dirigida a conseguir un objetivo concreto.

Entonces la pregunta que nos hacemos es ¿De qué manera se relaciona la hipnosis con la autohipnosis? Pues bien, la respuesta es que muchos expertos coinciden en que toda

hipnosis es en realidad una **autohipnosis**. Es decir, un hipnoterapeuta puede colaborar en guiar o inducir el trance, pero siempre es uno mismo quien está al mando. De hecho es muy importante que aclaremos que la persona no puede hacer nada bajo ningún trance que suponga una amenaza o un choque con sus intereses más fundamentales.

En este punto hagamos un paréntesis y hagámonos otra pregunta: ¿Hay limitaciones en la autohipnosis? Al practicar la autohipnosis, uno es a la vez el “operador-guía” y el “sujeto”. Esto supone algunas limitaciones, como por ejemplo, que en algunas técnicas se va a requerir más práctica, como en la regresión. Sin embargo, hay efectos hipnóticos que se pueden conseguir solo con autohipnosis, por ejemplo en algunos casos se han practicado intervenciones quirúrgicas solo con autohipnosis orientada a la prevención del dolor como anestesia.

En lo que se respecta en sí a la autohipnosis, que pueda o no emplearse y ser útil depende en gran medida del propio deseo que tenga la persona de cambiar.

Podemos optar por diferentes técnicas de autohipnosis y variantes de cada una, tratando de comprender los diferentes métodos que se pueden usar para inducir un trance hipnótico. Estas técnicas se pueden adaptar y modificar para ser de utilidad a las características de cada persona.

Una recomendación útil es que todas las técnicas que vamos a describir a continuación vengan precedidas por unas instrucciones de relajación general que se aplique el propio sujeto antes de comenzar con la técnica en cuestión. Esto va a favorecer la aparición del estado de trance.

La primera técnica está asociada a la grabación de un CD o DVD. Esta técnica tiene la ventaja de que la persona puede practicar la autohipnosis sin la sensación de que se desean encontrar las palabras y sugerencias adecuadas en el momento óptimo. A medida que la persona vaya adquiriendo práctica con la autohipnosis puede ir incluyendo sugerencias que respondan a objetivos cada vez más concretos, así como apoyos posthipnóticos puntuales.

Con el objetivo de que esta técnica sea más efectiva, hay que prestar una especial atención a las siguientes pautas:

- Hacer una lista detallada y específica de objetivos, es decir, qué vamos a trabajar, por qué vamos a trabajarlo y durante cuánto tiempo
- También suele ser útil escribir todo lo que la persona quiera decirse a sí mismo, y aquí podemos incluir pautas de relajación, de control de estrés, entre otras
- Escribir varias sugerencias para cada objetivo
- Intentar hacer el trance lo más profundo posible
- Trabajar solo con uno o dos objetivos puntuales en cada sesión
- Emplear, si se desea, música ambiental de fondo
- Al final del trance añadir alguna sugerencia para volver a entrar en trance autohipnótico la próxima vez que lo practique
- Empezar la grabación con un tono de voz normal y luego ir disminuyendo a medida que avance la sesión
- Hacer la sesión en un lugar tranquilo y sin interrupciones

El segundo de los métodos se asocia al lenguaje invisible, que emplea sugerencias indirectas y permisivas utilizando un lenguaje flexible. Aquí se sugiere que la persona “podría” hacer algo o que “tal vez” note un cambio al llevar a cabo tal acción.

Un ejemplo de sugerencia para empezar una sesión empleando esta técnica podría ser: “Ahora quisiera notar lo bien que podría sentirme respirando de manera relajada y profunda”.

El tercero es el método del lenguaje directo, que se diferencia al anterior ya que las sugerencias son formuladas de manera más contundente y autoritaria.

Un ejemplo de sugerencia sería “voy a empezar a sentirme pesado... sentí como mis pies se hunden en el suelo...”

En cuarto lugar tenemos el método de la fijación visual, que consiste en fijar la atención visual y la concentración en algún punto u objeto que se tiene enfrente, es decir, la persona se concentra en un punto y, a medida que lo va haciendo, va entrando paulatinamente en trance.

Un ejemplo de inicio para una sesión utilizando esta técnica podría ser el siguiente: “mientras miro el color azul me iré relajando más y más...”.

En quinto lugar mencionamos la técnica de las imágenes guiadas, en donde la mente es animada a formar imágenes mentales, sensaciones, etc., acerca de diversas escenas.

Un ejemplo de sugestión es el siguiente: "...cada espiración me libera del estrés... puedo imaginar una tetera en la que va escapando todo el vapor,.....liberándola de la presión..."

Las imágenes son uno de los métodos más utilizados en estos casos, como así también los sueños para la hipnosis. El objetivo fundamental es llegar a un estado autohipnótico y obtener alguna información de carácter onírico, para con ello crear sugestiones positivas.

Por ejemplo: "...sé que este estado de relajación...es parecido al estado onírico..."

Otra de las técnicas y una de las más conocidas es la técnica ericksoniana del apretarse las manos. Originariamente se llama así por la posición de la mano al comienzo de la sesión de práctica. Se utiliza a menudo como una forma de comenzar dicha sesión extendiendo cualquiera de los brazos hacia delante como si fuera a estrechar la mano de alguien. Una vez en este punto se trata de inducir sensaciones en este brazo, por ejemplo uno de los indicadores de que mi trance ha comenzado puede ser que empiezo a sentir el brazo más liviano.

Una forma de hacer hipnosis es con música, ya que la misma es una de las formas más bellas de poder gestionar el arte y acompaña a todos los procesos y las técnicas de medicina no tradicional, o también llamada homeopática.

En la autohipnosis se utiliza la música como si fuera un vehículo a través del que la persona va a entrar en el estado de trance. Esta música puede ser relajante o activa, lo importante es que la persona experimente una absorción de la atención. No obstante, se debe empezar por una relajación sin música y luego introducirla a medida que se vaya entrando en trance.

Esta técnica tiene la ventaja de que se puede utilizar en cualquier momento, puesto que el sujeto puede evocar cuando lo desee la música en su mente.

Otra técnica de hipnosis está asociada a la profundización de la misma. La técnica se puede utilizar de manera combinada con otras, y consiste en salir y volver a entrar en el trance de manera brusca, lo que va a favorecer que cada vez que se entre en trance, éste sea más profundo.

Un ejemplo de sugestiones con esta técnica sería: "...reconocer la sensación de que estoy relajado. Es decir, el trance en sí y el estado de alerta, aunque esté relajado."

¿En qué ámbitos se amplía la autohipnosis y cómo se llega a la relajación para controlar el estrés? En este punto: es importante que destaquemos el hecho de que no estamos hablando de “eliminar el estrés”, sino de “controlarlo”, porque cierto nivel de estrés es bueno.

La autohipnosis nos da la capacidad para reducir el estrés inmediato, aunque mediante sugerencias posthipnóticas también podemos también tratar el estrés que se dé fuera del trance. Mediante la relajación y la respiración en el trance se afloja y libera la tensión muscular de nuestro cuerpo, ya que, por ejemplo, disminuye el ritmo cardíaco, el metabolismo se hace más lento, entre otros.

Recordemos que la autohipnosis bien realizada también ayuda a la liberación de los miedos, de las fobias y de la ansiedad en sí, pero es esencial destacar que un miedo es patológico solo cuando obstaculiza la vida diaria de una persona.

Para que la autohipnosis atenúe estos miedos o la ansiedad, el sujeto tiene que comenzar por controlar algunas sensaciones físicas, es decir, tiene que relajar su cuerpo. El paso siguiente es imaginar alguna actividad que pueda realizar el sujeto mentalmente y que sea ajena a su miedo. Por ejemplo, puede imaginar que se está dando un baño caliente y sentir la sensación de agua caliente en la piel. Posteriormente, debe evocar las sensaciones agradables que ha sentido al llevar a cabo esta actividad.

Una vez se haya adquirido la habilidad para controlar el “yo físico”, ya es posible empezar a trabajar con los miedos y fobias directamente. La esencia de la autohipnosis aplicada a este campo es la capacidad de debilitar el vínculo entre estímulo temido y la reacción de miedo. Esto recibe el nombre de “desensibilización de la emoción”.

Otro aspecto importante de la autohipnosis es que permite reconocer los comentarios negativos que en ocasiones nos decimos a nosotros mismos y nos posibilita cambiarlos por sugerencias positivas.

Ahora bien. Podemos hacer autohipnosis para relajar la mandíbula y dejar de rechinar los dientes, por ejemplo. Es el estrés, la tensión o la ansiedad lo que hace rechinar los dientes o apretar las mandíbulas. En gran medida el estrés se crea por la forma en la que se interpreta un acontecimiento o situación, no por la situación misma, por ello se puede utilizar la autohipnosis para cambiar la manera de percibir o pensar acerca de una situación.

Asimismo se pueden crear apoyos posthipnóticos específicos para no hacer rechinar los dientes.

Por ejemplo pensar "...puedo sonreír mientras duermo... al comprender que va saliendo la tensión de mi boca...".

Por otro lado, respecto al dolor de mandíbula, podemos utilizar por ejemplo la "técnica del guante anestésico", que consiste en sentir cómo la mandíbula va entrando en contacto con el hielo que hace que se adormezca y deje de doler.

Otra idea de usos de la autohipnosis es para dejar de fumar. La autohipnosis va a ser especialmente beneficiosa en el caso de los fumadores que son conscientes de los riesgos del tabaco para su salud pero no consiguen dejar este hábito.

El primer paso es hacer consciente la decisión de fumar, el segundo paso es hacer una lista de los problemas de salud que puede ocasionar el tabaco. Un tercer paso para dejar de lado este hábito consiste en concentrarse en los motivos para dejar de fumar.

¿En qué les parece qué consiste la autohipnosis para la autoexploración? Supone examinarse sin prejuicios ni críticas, ya que el consciente no interviene. Durante el proceso de autoexploración muchas personas suelen experimentar o pueden sentir la necesidad de desahogar emociones. Esta liberación recibe el nombre de "catarsis", y es una experiencia saludable y liberadora. Se trata de tener una conciencia de un sentimiento determinado, experimentarlo con toda su intensidad, reconocerlo y después colocarlo en el pasado.

La autohipnosis también suele ser útil para el tratamiento de la alergia. En este punto es importante conocer las partes del cuerpo afectadas por la misma y, por ejemplo, hacerse una imagen mental de ellas. Asimismo, la persona tiene que imaginar un sabor, un olor o sonido que pueda relacionar con su alergia, cambiando así la actitud del inconsciente hacia el estímulo que lo desencadena.

Veamos juntos un ejemplo de sugestión: "...cada vez que huelo un gato, recordaré el aroma de aquella flor, que no me causaba alergia..."

A su vez, podemos utilizar la autohipnosis para controlar el dolor, por ejemplo, de las migrañas, de la artritis, etc.

Para conseguir el éxito con la autohipnosis hay que tener en cuenta cuatro factores:

- El éxito al inducir el trance hipnótico
- La motivación para lograr el alivio del dolor
- Superación del miedo a librarse del dolor
- Comprender que el dolor se puede dominar

También la autohipnosis se utiliza para el alivio de los problemas cutáneos que están directa o indirectamente causados por el estrés y la ansiedad, tales como las verrugas, la psoriasis, el herpes, entre otros. Sepan que muchas de las sintomatologías dermatológicas suelen estar asociadas a los estados emocionales y alergias específicas.

No obstante, es importante que aclaremos que para que la autohipnosis funcione, es necesario usar cualquier idea o concepto de curación que tenga sentido para la persona, es decir, hay que incluir en las sugerencias cualquier información que contenga el deseo o intención de alivio.

Bien. Avancemos con uno de los temas que son de mayor consulta en las sesiones: la autohipnosis para la resolución de problemas. Con la autohipnosis podemos acceder a nuestro “yo interior” con el propósito de crear una especie de “almacén de buenas ideas” de las que poder escoger las mejores opciones cuando nos enfrentemos a un problema. De esta forma podemos informarnos en cuál es el problema que se quiere resolver o que quizá los pensamientos no nos dejan resolverlo.

Por otra parte, la autohipnosis puede ayudar a una persona a descender de peso, ya que hace que la misma cambie la manera en la que se relaciona con la comida, puesto que suele regular los mecanismos de la mente que generan ansiedad y ganas de comer mediante la asociación con las hormonas de placer y del hambre.

Igualmente, la autohipnosis puede servir para los problemas de insomnio. Hay personas que durante la noche piensan demasiado en sus problemas, y en este sentido, la autohipnosis puede servir para romper este hábito.

Para ello se utilizan, entre otras, las siguientes técnicas:

- La técnica de autohipnosis activa para dormir consiste en programar un paseo diario en el que la persona se de libertad para pensar en cualquier cosa, y sentir

las emociones asociadas a dichos pensamientos sin tratar de negarlas. Esto liberará a la persona para cuando llegue la noche

- También podemos nombrar la técnica de Erikson para dormir, que consiste en hacer sugerencias posthipnóticas para que, en caso de no poder dormir, la persona se levante de la cama y haga algo que no le guste, como por ejemplo, lavar el auto, hasta que esté realmente cansado.

Cuando alguno de los padres está tenso y estresado, es posible que este sentimiento se lo transmita a su hijo y éste sufra también el estrés. La autohipnosis en este sentido se dirige fundamentalmente al objetivo de conseguir un estado de relajación, además de examinar, repasar y ensayar la relación que el padre o madre tiene con su hijo, y cómo es la comunicación entre ambos. De esta manera se tiene una visión objetiva acerca de la relación entre padre/madre-hijo y se pueden introducir cambios para optimizar la misma.

De igual manera podemos manifestar que la autohipnosis es valiosa para entrenarse mentalmente y mejorar el rendimiento, y también puede favorecer la concentración del deportista y así aprender más rápido. La persona también puede tomar conciencia de los puntos fuertes y débiles de uno mismo y de su adversario. Generalmente esta técnica se utiliza para poder prepararse para una competición.

Sesión de hipnosis

En primer lugar diremos que más allá de las aclaraciones que les demos, acá siempre hay que tener en cuenta las necesidades de cada uno de los pacientes.

Una sesión de hipnosis consta de la entrevista, entrada, intervención y salida del trance, aunque dependiendo de si se trabaja con hipnosis clásica o ericksoniana se identifican pasos algo diferentes.

Siempre en función de la personalidad de cada paciente se va entrenando su capacidad de conectar consigo mismo haciendo pruebas de sugestión para que pueda desconectar del mensaje consciente, aunque quien hable sea el psicólogo. Eso implica que la persona no racionalice el lenguaje, sino que se apunte a la distención y la visualización como estrategias para que se relaje a nivel corporal y mental.

Luego se utilizarán determinadas técnicas que facilitan ese estado mental que, según la corriente teórica que se aplique, para unas personas puede ser un estado más o menos disociativo de la conciencia, mientras que para otras sería parecido al estado consciente, aunque más hipervigilante.

Las sesiones suelen ser de 45 minutos, pero siempre las primeras son de evaluación y de entendimiento de lo que le pasa a la persona y cómo quiere trabajar. Más adelante pasan a “entrenar” el estado hipnótico, ya que el proceso en sí lleva su tiempo.

El número de sesiones necesarias para lograr buenos resultados depende de muchas variables, pero si se entiende que el trabajo hipnótico es adecuado para la intervención, suelen requerirse entre dos y seis sesiones como media.

No obstante aclaremos que esto va a depender de cada persona y de las necesidades de cada uno. De allí la importancia del terapeuta para poder determinar qué es lo que el paciente necesita y estimar la cantidad de sesiones. A veces suele pasar que programamos una determinada cantidad de sesiones y estrategias pero a lo largo de las mismas lo que planificamos se puede modificar.

Una vez en ese estado será el terapeuta quien va a tener que utilizar sus estrategias para permitir llegar a la parte inconsciente de la persona trabajando con su propio lenguaje. Por ejemplo, pregunta cómo le gustaría sentirse, cómo querría dejar de ser de una manera determinada o cómo construiría el proceso para conseguirlo.

De esta manera el propio paciente será quien tenga su proceso hipnótico que implica, por parte del hipnotizador, una cadencia, un tono de voz, un ajuste a la persona, que se acompaña con música de fondo. Todo eso se graba y el paciente lo escucha. Y allí es el momento en el que van a ir notando los cambios físicos y emocionales.

Es muy importante aclarar que la hipnosis generalmente se suele combinar con psicoterapia y, en algunos casos, con tratamiento farmacológico, pero ninguno debe dejar de sostener la presencia y el seguimiento de los demás, en caso de que sea necesario.

Tengan en cuenta que siempre se inicia con la entrevista inicial de conocimiento al paciente y las sesiones de psicoterapia e incluimos el trabajo con hipnosis en determinadas sesiones, aunque ciertos casos pueden abordarse directamente con hipnosis. Esto va a depender de la sintomatología previa de la persona y de cómo sea su adaptación en las diferentes áreas de la vida, lo que va a determinar su accionar.

Trance hipnótico

El estado de trance hipnótico no es un estado anormal en el ser humano. Aclaremos esto más que nada porque muchas veces el nombre puede generar dudas o miedos. No es nada malo, no se pierde la conciencia ni se daña para nada al practicante.

En el **trance hipnótico** se intensifica la atención y concentración del individuo de tal manera que puede explorar sus pensamientos, talentos y experiencias de una forma muy eficaz.

Cada uno de nosotros, cada día, entramos en ligeros trances hipnóticos sin darnos cuenta, como por ejemplo cuando manejamos el auto de forma automática mientras nuestra mente está pensando en otras cosas.

A pesar de esto, clínica o médicamente la hipnosis se explica por un descenso de la actividad neuronal entre alfa y theta, como la meditación. En esa frecuencia de onda es donde las sugerencias surten efecto en el inconsciente, como estudiamos en el anteriormente.

La hipnosis no es un fenómeno paranormal, y además recuerden que nadie puede ser hipnotizado si no quiere. La persona hipnotizada tampoco está dormida como muchos piensan. Al contrario, la persona está despierta, perfectamente consciente, y se da cuenta de todo lo que pasa. De hecho, en un estado de sueño profundo la hipnosis no daría resultado, porque el hipnotizado no podría comunicarse.

La hipnosis tampoco borra recuerdos de la mente. Puede ayudar al hipnotizado a romper la vinculación emocional que mantiene con algunos de sus recuerdos para que no le limiten, pero no puede volverlo amnésico.

Como dijimos, la persona hipnotizada no pierde el contacto con la realidad ni tampoco su voluntad, porque el inconsciente se maneja con nuestras creencias y nuestros valores. Así que si alguna sugestión del hipnotizador fuera contra ellos, como por ejemplo pedirnos que matemos a alguien, el inconsciente se revelaría inmediatamente.

En la hipnosis, además, es importante fijarse en la rigidez y la flexibilidad de los músculos y articulaciones que indican si el sujeto está viviendo una experiencia positiva o si, por el contrario, vive una experiencia negativa.

En este estado de trance debemos acompañar a la persona y lograr que se conecte con su cuerpo, su postura y su respiración. Podemos realizar afirmaciones como: "...sientes

una leve presión en tus manos, tienes los hombros tensos...”, y todas las características corporales que podemos calibrar.

Luego de que la persona nos dice que sí varias veces, o sea, que está conectada con su cuerpo, podemos comenzar a realizar las inducciones más profundas con el lenguaje Milton, que consiste en hacer que el individuo se deje llevar, se pierda en sus pensamientos, deje vagar la mente y barra los obstáculos para llegar al trance eficazmente.

En muchos de los casos las sensaciones corporales son muy fáciles de distinguir por cada uno de nosotros y nos ayudan a tomar conciencia en las inducciones, por lo que a veces diferenciamos afirmaciones verificables, que son aquellas que la persona realmente está experimentando, y las no verificables, que son las que nosotros inducimos.

El terapeuta deberá observar y analizar todo el cuerpo del paciente, es decir, cabeza, rostro, cuello, articulaciones, hombros, brazos, manos, dedos, elevación del tórax, cadera, piernas y pies. Las respuestas ideomotoras son observables ya que se producen mediante el cambio de rigidez en las articulaciones y en el rostro. Un dedo de la mano que se mueve, un giro de cuello, una leve elevación de la punta del pie, elevación de los párpados, fruncir el ceño, movimientos de los labios, movimientos del mentón, etc.

Ahora bien, ¿qué pasa durante la hipnosis? Durante el estado hipnótico se suele sentir una sensación de calma, tranquilidad o relajación, que conlleva a una ralentización de la actividad motora. Las expresiones faciales, al igual que los movimientos corporales, se ven afectadas por ese estado de relajación, y se observa que aparecen con más lentitud y son más duraderas en el tiempo en comparación con el estado consciente del sujeto. De ahí que es importante que el terapeuta sea lo suficientemente hábil para detectar, analizar e interpretar las expresiones faciales, para poder orientar al paciente hacia estados y alcanzar situaciones emocionales positivas.

Sin embargo, en muchas de las ocasiones no ocurre lo mismo con las llamadas microexpresiones faciales. Estas no son más que movimientos involuntarios y automáticos de los músculos de la cara que proceden directamente del inconsciente y cuya duración es extremadamente corta, siendo casi imposible que se puedan producir esos movimientos perfectamente de modo consciente o que se puedan falsear.

Las microexpresiones son las expresiones de las emociones, pero su duración es de aproximadamente la vigésima parte de un segundo, y revelan el verdadero estado

emocional de una persona, sea la situación en la que esté implicada, ya sea estando despierta o en estado hipnótico.

A través de la inducción a un estado de relajación profunda las defensas del consciente se relajan y podemos trabajar más cómodamente con el inconsciente. Estas inducciones se pueden realizar con el paciente sentado o estirado, depende del terapeuta y de los recursos de los que disponga. Para que el paciente esté más cómodo se utilizan los divanes o sofás, pero en una silla o también de pie se puede realizar la inducción.

Cuando el paciente está totalmente estirado, en la mayoría de casos se nota cómo su cuerpo está tan relajado que parece dormido, mientras que su mente va a estar centrada en la voz del profesional que va a realizar la hipnosis. Cuanto más relajado y concentrado en la voz del profesional esté el paciente, mejores aprendizajes realizará en la sesión.

A continuación veremos algunos ejemplos de palabras o frases que se suelen usar. Tengan en cuenta que los puntos suspensivos significan pausas, por lo que allí el terapeuta debe descansar en su lectura para que el inconsciente del individuo vaya integrando lo que se le dice y vaya reaccionando a las sugerencias positivas que se le va presentando.

Veamos esta frase. "Puedes ponerte en una posición cómoda... y... poco a poco... pones tu atención en el ritmo de tu respiración... sintiendo como el aire entra... y sale... suavemente... mientras... escuchas mi voz... y te permites... ir relajando... poco a poco... distintas partes de tu cuerpo... cuello... hombros... espalda... al mismo tiempo que vas sintiendo una creciente sensación de calma... de tranquilidad... encontrando tu propio ritmo... para ir disfrutando... de la relajación... del agradable ritmo de tu respiración... a tu aire... sin tener que hacer nada... simplemente escuchando mi voz... o bien sintiendo la diferencia entre el exterior... y... las... sensaciones... internas... Tranquilamente... disfrutando... de aprender... de dejarte llevar... cómodamente... quizás sintiéndote inmerso en un océano de calma..... sintiéndote como te gusta sentirte... libre..... tranquilo..... dejando.. que... mente y cuerpo... entren en una agradable sincronización..... creando un especial estado de armonía... de tranquilidad... de serenidad..... dejando que estas agradables sensaciones se acomoden fácilmente..... en tu interior... disfrutando del tiempo que necesites..... aprendiendo de esta experiencia..... y recordando que este ejercicio te permite aprender más sobre hipnosis..... Y poco a poco... tomándote tu tiempo..... inspiras profundamente... para ir activando tu cuerpo y tu mente... poco a

poco..... puedes ...sentir el tacto de tus manos..... y los sonidos del exterior..... y te vas activando..... moviendo el cuerpo.... hasta que tu decidas abrir los ojos claramente..... activándote a tu ritmo..... sin prisas...