

Capítulo 2

Sesión de hipnosis número 1

ESTA SESIÓN es una excelente secuencia de ejercicios para comprobar la respuesta del sujeto al operador (vosotros) y para que se familiarice con los procedimientos de la hipnosis. La **SESIÓN número 1** consiste en 12 ejercicios ordenados de la siguiente manera: A, 1A, B, 1B, 1C, 1D, 1E, 1F, 1G, 1H, 1I, 1J.

Justo antes de comenzar la primera sesión, dad las siguientes instrucciones al sujeto:

En unos pocos minutos voy a pedirle que cierre los ojos y siga mis instrucciones. Poco después de iniciar la sesión, en tres ocasiones le pediré que abra los ojos. Cuando lo haga, no deseo realmente que los abra sino que simule abrirlos estirando los párpados pero sin llegar a abrir los ojos. Luego diré algo así como: «Ahora relaje los ojos» y en ese momento usted dejará de intentar abrirlos y los relajará. Esto es lo que quiero decir.

(Ahora le muestro lo que quiero que haga):

Ahora inténtelo usted

(Espero unos momentos para que el sujeto realice los movimientos indicados con sus párpados tal como le he enseñado).

Eso ha estado muy bien. Y ahora quiero que al final de la sesión, cuando yo diga algo así como: «En unos minutos contaré hasta cinco y usted abrirá los ojos y se despertará», abra usted los ojos de verdad. ¿Comprende usted? En principio haremos tres pruebas muy breves durante las que no deberá usted abrir los ojos, pero sólo los abrirá cuando demos por concluida la sesión.

(Espero que el sujeto me confirme que ha entendido la consigna, en caso contrario, volveré a repetirla hasta que la comprenda perfectamente.)

Ahora, vamos a empezar.

EJERCICIO A

En primer lugar deseo que se ponga usted de pie y se estire completamente para eliminar las tensiones.

(Espero un momento hasta que el sujeto se ponga de pie y se estire.)

Eso ha estado muy bien. Ahora siéntese en la silla y relájese. Cierre los ojos e inspire larga y profundamente, y luego exhale todo el aire vaciando completamente sus pulmones. Hágalo una vez más, pero ahora retenga la respiración cuando sus pulmones se hayan llenado de aire limpio, fresco y relajante. Reténgalo. Mantenga cerrados los ojos. Exhale el aire muy lentamente y

sienta cómo se relaja todo su cuerpo.

EJERCICIO 1A

Concentre su atención en las rodillas y relaje la parte inferior de las piernas. Relaje sus pantorrillas. Relaje sus tobillos. Relaje sus pies. Relaje los dedos del pie. Todo lo que está por debajo de sus rodillas se encuentra ahora completamente relajado. Relaje sus maslos y déjelos caer, floja y pesadamente, sobre la silla. Ahora relaje sus caderas y su cintura. Ahora relaje su pecho lo máximo posible. Respire suave y profundamente, cada vez más regular y relajadamente. Relaje sus hombros. Los músculos de los hombros están pesados y cuelgan flojos, cada vez más relajados. Relaje su cuello y garganta. Deje caer su cabeza mientras todos los músculos del cuello se relajan. Relaje completamente su cara. Los músculos de la cara se aflojan y se ablandan, las mandíbulas cuelgan relajadamente, los dientes no están en contacto. Ahora relaje todo lo posible los pequeños músculos que rodean los párpados. Sienta cómo los párpados se tornan cada vez más pesados y suaves, cada vez más relajados.

Dentro de un momento, voy a pedirle que abra los ojos. Cuando lo haga, sus párpados estarán tan relajados y pesados que casi no los podrá abrir; entonces, cuando le pida que los cierre otra vez, usted se relajará aún más completamente. Ahora intente abrir los párpados. Ahora cierre los ojos y relájese cada vez más.

EJERCICIO B

Quiero que imagine que todas sus tensiones, su rigidez, sus miedos y preocupaciones se están vaciando a través de su coronilla. Déjelas caer por su cara, por su cuello, por los hombros, por el pecho, la cintura, las caderas, los muslos, las pantorrillas, los tobillos y los pies para que salgan finalmente por los dedos del pie. Todas las tensiones, miedos y preocupaciones están fluyendo hacia el exterior a través de los dedos de sus pies, y usted se relaja cada vez más.

EJERCICIO 1B

Vamos a repetir este ejercicio de relajación una vez más. En esta ocasión quiero que se relaje completamente, mucho más que la primera vez.

Centre su atención en sus rodillas. Relaje sus pantorrillas. Relaje sus tobillos. Relaje sus pies y relaje los dedos del pie. Ahora relaje sus muslos completamente y déjelos caer, floja y pesadamente, sobre la silla. Relaje sus caderas y su cintura. Ahora sienta cómo su pecho se relaja y se relajan también los órganos del pecho:

el corazón y los pulmones, permitiendo que la respiración sea más profunda, más regular y cada vez más relajada. Ahora relaje los hombros cada vez más. Los hombros están pesados y cuelgan flojos, cada vez más relajados. Relaje su cuello y garganta. Relaje completamente su cara y sienta cómo los músculos se aflojan y se ablandan. Ahora relaje lo máximo posible los pequeños músculos que rodean los párpados. Sienta cómo los párpados se tornan cada vez más pesados y suaves, cada vez más relajados.

Dentro de un momento voy a pedirle que abra los ojos, pero cuando lo haga, sus párpados estarán tan relajados y pesados que será casi imposible abrirlos; independientemente de que los párpados se abran o no cuando le pida que cierre los ojos otra vez, usted se relajará aún más plenamente. Abra los párpados. Ahora cierre los ojos y relájese más.

EJERCICIO 1C

Vamos a repetir este ejercicio de relajación una vez más. En esta ocasión quiero que se relaje completamente. No hay nada que temer, podrá escucharme en todo momento, de modo que haga caso omiso de todos sus reparos y relájese completamente.

Concentre su atención en las rodillas una vez más y relaje la parte inferior de las piernas. Relaje sus pantorrillas. Relaje sus tobillos. Relaje sus pies. Relaje los dedos del pie. Ahora relaje totalmente sus muslos. Sienta cómo sus caderas comienzan a relajarse profundamente; luego la cintura, el pecho y los hombros, que están pesados y flojos, completamente relajados. Y ahora esa sensación de relajación profunda llega a través del cuello y de la garganta, hasta la cara. Relaje completamente la cara hasta que la sienta floja, totalmente relajada. Relaje los ojos y los párpados. Sienta cómo los párpados se tornan cada vez más pesados y suaves, cada vez más relajados.

EJERCICIO 1D

Dentro de un momento, cuando le pida que abra los párpados, quiero que piense con toda su fuerza que están pegados unos con otros, que son un mismo trozo de piel. Sí, como si fueran un mismo trozo de piel. No se oponga ni se muestre escéptico ni afirme que sí puede abrirlos. Simplemente piense que los párpados están pegados. Si usted piensa e imagina que no puede abrirlos, realmente no será capaz de hacerlo. Piense ahora con convicción que los párpados están pegados. Imagine que son un mismo trozo de piel. Ahora intente abrir los ojos. Ahora

relájelos y relaje completamente todo su cuerpo.

EJERCICIO 1E

Quiero que imagine que está mirando una pizarra sobre la que hay un círculo. Dentro de ese círculo dibujará usted una X. Ahora borre la X y luego el círculo. Olvídese de la pizarra y relájese profundamente.

Dentro de un momento voy a iniciar una cuenta atrás desde el número 100. Quiero que cuente conmigo en voz baja. Piense en cada número al mismo tiempo que yo lo digo en voz alta; cuando yo se lo pida, borre el número de su mente y relájese aún más. 100... pronuncie mentalmente el número 100. Ahora bórralo de su mente y relájese. 99... y bórralo como el anterior. 98 y bórralo. 97 y bórralo completamente hasta que no exista nada más que las olas cada vez más profundas de la relajación.

EJERCICIO 1F

Centre su atención en la punta de la nariz, como lo hemos practicado anteriormente. Mantenga su atención fija en la punta de la nariz hasta que llegue a un punto en que esté usted totalmente pendiente de mi voz. Y cuando llegue a ese punto, olvídese de la nariz, continúe escuchando mi voz y relájese cada vez más profundamente. Mientras usted esté concentrado en la punta de su nariz, lo conduciré a través de cuatro niveles cada vez más profundos de relajación.

EJERCICIO 1G

Denominaré cada uno de estos niveles con las letras del alfabeto, y cuando llegue usted al primer nivel, el nivel A, estará diez veces más relajado que en este momento. Desde el nivel A descenderemos hasta el nivel B, y una vez más se encontrará usted diez veces más relajado que en el nivel A. Del nivel B pasaremos al nivel C, donde se sentirá diez veces más relajado que en el nivel anterior. Y desde el nivel C descenderemos al nivel D, donde experimentará el nivel más profundo de relajación y se sentirá diez veces más relajado que en el nivel anterior. A partir de este momento, con cada exhalación se sentirá dos veces más relajado. Dos veces más con la siguiente respiración. Sus manos y sus dedos están relajados y pesados, cada vez más pesados. Sienta la pesadez en las manos y en los dedos. Pesados... cada vez más pesados, tan pesados que parecen de plomo. Y esta sensación de pesadez y de relajación sube ahora por sus antebrazos y por sus brazos; fluye a través de los hombros hacia el cuello, la cara y los ojos. Sigue fluyendo en dirección a las cejas, la frente y la coronilla. Esa sensación de pesadez

y de relajación profunda fluye hacia la parte posterior de la cabeza y del cuello. Está usted aproximándose al nivel A.

EJERCICIO 1H

Está usted en el nivel A y continuará descendiendo hacia los niveles más profundos. Se encontrará a una profundidad cinco veces mayor con cada exhalación. Llegará usted cinco veces más profundamente con cada respiración. Su mente está serena y en paz. No piensa usted en nada. Está demasiado relajado como para pensar. Demasiado cómodo como para pensar. Y este estado profundo de relajación mental fluye hacia su cara y sus ojos. Fluye hacia el cuello y el pecho, la cintura, las caderas, los muslos, las rodillas, las pantorrillas, los tobillos, los pies y los dedos del pie. Se está acercando usted al nivel B.

EJERCICIO 1I

Está usted en el nivel B y continuará descendiendo a una profundidad cada vez mayor. Esta usted flotando suavemente en un estado perfecto de relajación. Sus brazos y piernas están tan relajados y pesados que parecen troncos. Sus brazos y piernas están rígidos, entumecidos y completamente relajados... simplemente inmóviles. Sus brazos y piernas son como tablas de madera. Se acerca usted al nivel C. Ahora se encuentra en el nivel C y sigue descendiendo, hundiéndose en la silla. Se sume usted cada vez más profundamente en la relajación. Entre tanto, comenzaré una cuenta atrás a partir del número 15. Cada número que yo pronuncie lo hará descender un poco más, y cuando llegue al 1, estará usted en el nivel D. 15, más profundo, 14, más profundo, 13... 12... 11... 10... 9... 8... 7... 6... 5... 4... 3... 2... 1, está usted en un nivel tan profundo, tan lánguido, tan pesado, tan nebuloso... Se encuentra usted en el nivel D y aún sigue descendiendo. Ahora no existe límite... no hay límite alguno. Siga usted flotando, descendiendo cada vez más en un estado perfecto de relajación, cada vez más profundo con cada respiración.

En este punto es donde comienza la sugestión. Si he planificado previamente que esta será la única sesión con el paciente, la sugestión será tan extensa como sea necesario para tratar su problema. Por lo general, esta sesión es la primera de una serie de cuatro a seis sesiones. En este caso, simplemente hago sugerencias generales relacionadas con el bienestar, como por ejemplo:

Ésta es la primera de una serie de sesiones de hipnosis que le permitirán controlar su vida y enriquecerla, encontrando una solución a sus problemas.

Repita mentalmente las siguientes afirmaciones mientras yo las pronuncio: «Cada día me siento mejor en todos los sentidos.»

Los pensamientos positivos me brindan los beneficios y las ventajas que tanto deseo.

Podéis utilizar el mismo tipo de sugerencias o crear las vuestras. Pero deberéis emplear al menos una sugerencia y no más de tres en esta etapa. Luego podéis continuar con el ejercicio 1J.

EJERCICIO 1J

La próxima vez que nos veamos, o siempre que escuche mi voz en la cinta, se relajará usted diez veces más profundamente de lo que se ha relajado hoy aquí. Y mis indicaciones se alojarán en su mente a una profundidad diez veces mayor.

En unos instantes lo despertaré. Cuando se despierte, se sentirá muy relajado y lleno de energía. Se sentirá vital, renovado y activo, pletórico de energía. Se sentirá excepcionalmente bien. Se sentirá relajado y contento el resto del día y toda la noche. Cuando decida irse a la cama, dormirá como un tronco hasta el día siguiente. Por la mañana se despertará sintiendo que es la persona más feliz del mundo.

Ahora voy a contar del 1 al 5. Cuando llegue a 5, usted abrirá los ojos, se despertará completamente y se sentirá muy bien, relajada, renovada, activa y de muy buen humor. ¡Se sentirá de maravilla!

1... 2... despiértese lentamente... 3... cuando diga 5 abrirá los ojos, se despertará completamente y se sentirá muy bien, mucho mejor que antes... 4... 5. (En este momento normalmente chasqueo mis dedos al contar 5 y digo:) Abra los ojos, despierte usted sintiéndose estupendamente bien, mucho mejor que antes.

NOTAS SOBRE LA PRIMERA SESIÓN

Observad los ejercicios 1A, 1B y 1C. A primera vista, parecen iguales; sin embargo, si los estudiamos detenidamente descubriremos que las palabras empleadas son sutilmente diferentes. Dichas diferencias son muy importantes. Comenzamos por decir al sujeto que se relaje y, a través de la sensación de estar relajado, llegamos finalmente a decirle que está relajado.

El ejercicio 1J utiliza las palabras «o siempre que escuche mi voz en la cinta». Si no tenéis planeado grabar ninguna sesión, omitid esta parte. Si consideráis la posibilidad de inducir una relajación a través del teléfono, agregad «o siempre que escuche mi voz a través del

teléfono» con el fin de condicionar al sujeto para futuras sesiones.