

Unión de las manos

Antes de comenzar con estos experimentos, asegurate de que tus sujetos se quitan los anillos. De no ser así, se podrían hacer daño.



Figure 1

Ponte frente al sujeto y di:

Quiero que unas tus manos de esta forma (demostrándole la forma de unir las manos al sujeto frente a ti, con los dedos entrelazados como se ve en la figura). Ahora mira a mis ojos y manten tus manos firmemente unidas. Ahora contaré desde tres hasta uno, y a la cuenta de uno, permite a tus ojos cerrarse y relajarse. Tres... dos... uno... los ojos cerrados y relajados.

Ahora contaré desde tres hacia atrás hasta uno, y a la cuenta de uno, permite a tus ojos cerrarse y relajarse. Tres... dos... uno.. parpados cerrados y relajados.

(ahora colócate como en la figura siguiente).

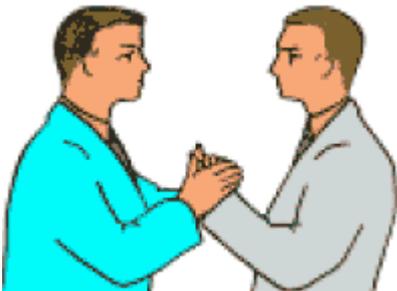


Figure 2

Hazlo de forma realmente firme, tan firme como puedas. Mientras continúas manteniendo sus manos firmemente unidas, te darás cuenta que tus dedos se están cerrando juntos, tus manos están comenzando a mantenerse pegadas. Tus dedos están cerrados más y más apretados. Tus manos se están volviendo más y más firmemente juntas. Tus dedos están unidos. Tus manos están juntas. Tus dedos cerrados. **TUS MANOS ESTÁN CERRADAS, APRETADAS, JUNTAS; NO PUEDES APARTARLAS.** En un momento te indicaré que pruebes a separar tus manos, pero no te será posible hacerlo. Tus dedos estarán totalmente bloqueados y juntos; tus manos están totalmente pegadas, juntas, tanto que no **PODRÁS SEPARARLAS.** Lo intentas y no puedes, y cuanto más lo intentas menos puedes. No puedes separarlas. Cuanto más intentas separarlas, más pegadas están. Tus manos están firmemente pegadas.. intentalo... y cuanto más lo intentas **MAS PEGADAS ESTÁN.**

Cuando el sujeto intente realizar algún cambio, debes darle las sugerencias de forma rápida. Si el sujeto responde bien a las sugerencias, puedes seguir sin darle más sugerencias. El objetivo es que el sujeto no pueda separar sus manos.

Es importante que no permitas al sujeto sentir en ningún momento que podría salir airoso de la situación. Si ves que está teniendo éxito al separar las manos o sospechas que podría, di inmediatamente: "ahora tu puedes separar tus manos, igual que anteriormente". Entonces inmediatamente dile al sujeto con un tono positivo de voz "tienes un pequeño impedimento para separar tus manos, ¿no? Las sientes como pegadas. Probemos otra vez el experimento."

Es muy importante decir esto si el sujeto tiene alguna dificultad. No debes aparentar que "fracasas" en el experimento. Debe parecer que todo lo que haces estaba preparado, que todo salía de acuerdo con tus deseos.

Si el sujeto prueba a separar sus manos antes que se lo indiques, lo que puede ocurrir, puedes puntualizar esto antes de probar el experimento otra vez. Haz énfasis en que el debe seguir fielmente tus instrucciones y seguirlas fielmente sin anticiparse. Las reacciones de anticipación suelen ser un signo de resistencia o no cooperación por parte del sujeto.

Si tienes alguna razón para creer que el sujeto no cooperará, debe ser precisado. Explicale que el éxito de las sugerencias depende de su cooperación. A veces encontrarás que sujetos se resisten por no sujetar fuertemente sus manos. Esta es la razón de sujetarlas al principio de la prueba. Esto te permite determinar cuán pegadas están sus manos. Si un sujeto falla al seguir tus instrucciones, puedes ser más asertivo.

Podrías decir "vamos, puedes hacerlo mejor! Une tus manos de verdad, TANTO COMO PUEDAS!" al mismo tiempo dale un fuerte apretón en sus manos juntas para darle mayor énfasis a tus instrucciones. Aunque apriete sus manos, no garantizará que mantendrá apretadas las manos fuertemente apretadas. Algunos sujetos no cooperativos procederán a relajar sus manos antes o durante las sugerencias. En este caso puedes puntualizar esta resistencia obvia a las sugerencias. También encontrarás que otros sujetos, a pesar de su deseo de cooperar, tenderán a responder de forma pasiva dando la apariencia de no querer cooperar. La siguiente variación de la sugerencia de la unión de las manos parece que va bien con estos.

Se comienza igual que antes, indicando al sujeto:

"quiero que unas tus manos así... mira mis ojos y une tus manos fuertemente... haz de ellas una unión fuerte, TANTO COMO PUEDAS! Piensa que tus manos están tan unidas como puedes, siente la presión entre tus dedos presionados. Siente tus manos más y más unidas (continuar manteniendo las manos unidas, si no están muy unidas, continuar "conforme me oyes lo que digo puedes sentir que tus dedos tienden a cerrarse... a presionar el interior de de tus manos, que tus manos se presionan más y más... no puedes evitarlo.) Tus manos están más unidas; tus dedos presionan tus manos más fuerte. Ahora tus dedos y manos se están volviendo rígidos... más y más rígidos. Tus manos están pegados, unidos. Tan pegados que no puedes separarlos. ESTAN PEGADOS, JUNTOS! NO PUEDES SEPARARLOS! Lo intentas . NO PUEDES! NO PUEDES SEPARARLAS! CUANTO MÁS PRUEBAS A SEPARAR LOS DEDOS MÁS UNIDOS ESTÁN!

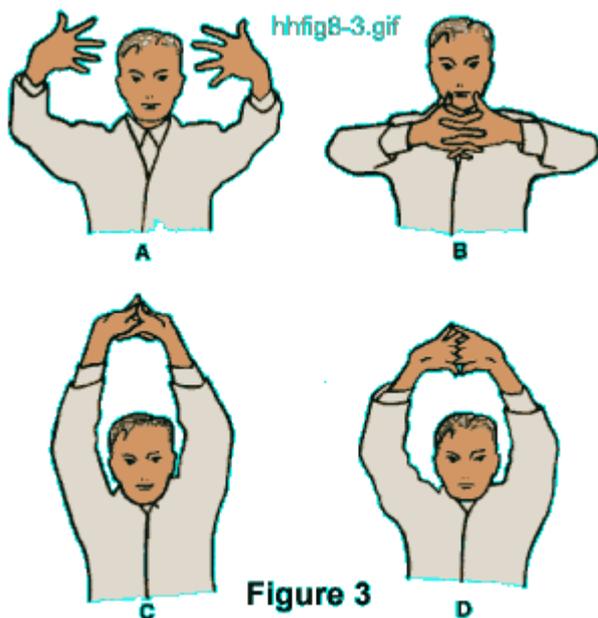
Hay algunas cuestiones sobre los procedimientos anteriores que tienen que ser puntualizadas. Los brazos del sujeto tienen que estar bien extendidos cuando se hace la prueba de las manos unidas. Hay un punto a nuestro favor cuando los brazos están extendidos. Los músculos involucrados están todos utilizados para mantener los brazos. Por ello tienen menos fuerza para extender los brazos lateralmente.

Podría parecer entonces que se trata de una trampa, una ilusión mecánica. Pero no es así. Si un sujeto no es sugestionable, simplemente relajará sus brazos y los separará, lo cual no será el caso si el sujeto es sugestionable.

Otros sujetos serán tan sugestionables que se les podrá decir varias veces que separen las manos y no podrán, contorsionándose y haciendo muecas y no pudiendo separar las manos. No serán capaces de separar sus manos hasta que les digas que lo pueden hacer. En ese caso, puedes terminar indicando "muy bien, ahora relájate. Puedes dejar tus manos relajadas y hacer que se separen. Ya no están pegadas". Si ocurre que aún le cuesta separar las manos,

sepáraselas indicando “tus manos están relajadas y se separan ahora... puedes separarlas fácilmente”.

Otra variación: las manos cruzadas sobre la cabeza



La siguiente es una variación

En esta variación, se unen las manos de frente, sin llegar a cerrar las palmas de las manos una contral a otra. Después, se colocan ambas por sobre la cabeza. (Fig. 3A). Las manos tienen que estar lo más elevadas posible.

Una vez realizado esto (si es preciso, se puede demostrar al sujeto como), se le tiene que decir:

“Mira entre mis ojos y escucha atentamente lo que quiero decirte. Mantén tus manos sobre tu cabeza, con los brazos extendidos y los dedos entrelazados. Piensa en tus manos firmes y tus dedos volviéndose rígidos. Conforme te hablo, tus dedos y manos están volviéndose más rígidos. Tus manos se vuelven más rígidas y rectas... no pienses en nada mas... los músculos de tus brazos y manos se están volviendo más y más rígidos y derechos. Tus manos se están volviendo más y más rígidas, tus brazos están más y más derechos. Vo ya contar hasta tres. A la cuenta de tres no podrás soltar tus manos ni dedos. Uno... tus manos se vuelven más pegadas, muy pegadas, tan pegadas que no puedes separarlas. Dos.. tusa manos y brazoas se están poniendo rígidos, más sigidos, tan rígidos que no puedes moverlos. TRES... tus manos están pegadas. Tus dedos están anclados, unidos. NO PUEDES SOLTAR TUS MANOS, cuanto más lo intentas más derechas y pegadas están. Lo intentas... no PUEDES... cuanto más lo intentas más rígidos se vuelven.

En algunas ocasiones puede funcionar indicar al sujeto que cierre los ojos. Puede funcionar igual. Lo único importante es que el sujeto no sea distraído y presta atención a las sugerencias.

Otro método

Difiere de los anteriores que en utiliza la imaginación del sujeto. Usualmente tenía al sujeto sentado y cogía sus manos. Entonces indicaba:

Quiero que cierres los ojos por un momento y visualices unas vigas unidas por un tornillo. Unas vigas rígidas y un tornillo de metal fuerte. Un tornillo que une unas vigas muy fuerte. Imagina que tus brazos son como las vigas, y que el tornillo las une fuertemente. Voy a contar desde uno a cinco. Conforme cuente, tus manos se apretarán juntas cada vez más, más firmes y más firmes. Cuando termine de contar hasta cinco, tus manos estarán presionadas juntas tan firmes que será difícil o imposible separarlas. Uno... unidas... dos... muy firmes... tres... muy, muy rígidas... tus manos están pegadas... cuatro... tus manos están unidas firmemente... cinco... tan firmes que aunque pensaras en separarlas, se mantendrían juntas, hasta que te indique la orden de abrirlas. (...) ahora abrelas despacio.

Catalepsia ocular

Catalepsia significa un estado de rigidez muscular en el cual el cuerpo de un sujeto retiene cualquier posición que ese le indique. Es utilizado en cantidad de situaciones. Es comúnmente utilizado para fererirse a cualquier condición muscular en la cual un sujeto no puede volutariamente mover cualquier parte de su cuerpo o su cuerpo entero.

La catalepsia ocular es un caso muy particular aplicado en hipnosis.

Colocándose cerca del sujeto, se le indica:

Por favor, cierra tus ojos y relájate. No te preocupes por nada, no voy a hipnotizarte todavía. (en cuanto lo haga, coloca tu dedo en la parte superior de su frente), mantén tus ojos cerrados y mira hacia arriba como si estuvieses mirando a través de tu frente hacia mi dedo. Mantén tus ojos cerrados y mirando hacia arriba. Conforme lo haces, te daras cuenta que tus párpados se vuelven pesados y se cierran más firmemente. Se están cerrando más y más y se están volviendo muy pesados, muy pesados. Están cerrados firmemente. A continuación te indicaré que abras los ojos, pero encontrarás que es muy difícil de hacer, muy duro, porque tus párpados están pegados, como si estuviesen pegados con cola. Los sientes pesados, como de hormigón. Están rígidos, pegados. Pegados más y más pegados. Pesados como hormigón. Tus párpados están cerrados firmemente, como pegados. Cerrados, pegados, cada vez más pegados. NO PUEDES ABRIR TUS OJOS!... cuanto más intentas abrirlos más pegados están.

A veces, cuando un sujeto mira hacia arriba, no puede cerrar completamente sus párpados. O algunos cuando comienzas a hacer sugerencias elevan un poco los párpados. No te preocupes sobre esto. Simplemente repite tu indicación de que mantenga sus ojos cerrados y mirando hacia arriba. Si ves su ojo, indícale lo bien que lo está haciendo. Algunos sujetos no pueden hacerlo sin sentir molestias. En ese caso, indícale que los eleve tanto como pueda sin sentirse incómodo.

Las personas muy sugestionables encontrarán dificultades para abrir sus ojos. Si sucede, y encuentra dificultad, y se ve que la experiencia a a ser difícil, se hará como en el caso de las manos entrelazadas.

Muchas veces, cuando se indica a una persona que cierre los ojos, suele pensar que es un paso previo a la inducción a la hipnosis. Si no están preparados para ello, pueden resistirse debido a la ansiedad. Por ello el sujeto debe ser informado al principio que no va a ser hipnotizado. Hay que indicar que no va a ser hipnotizado *todavía*. De este modo se está preparando el futuro. Posteriormente se puede utilizar la catalepsia ocular como una forma de inducción.

Catalepsia en el brazo

Coge su brazo horizontalmente, le cierras la palma de la mano y pones el codo recto, mirando entre sus ojos. Sostenga su puño, presionelo ligeramente, y tire de su brazo hacia afuera.

Mientras que usted está haciendo esto, con su otra mano coja su su antebrazo y hablele en estos términos " piense en su brazo como derecho y rígido, derecho como una barra de acero. Su brazo está cada vez más derecho, más derecho y más derecho. Se está poniendo recto como una barra del acero, tanto como si fuese de hierro. En un momento estará tan recto y rígido que usted no podrá doblarlo o moverlo. Su brazo está derecho y rígido ahora... como una barra del acero. No puede doblar el brazo, no puede moverlo. LO INTENTAS Y NO PUEDES... "

Haciendo que las manos estén pesadas o pegadas

Sienta al sujeto, e indícale que esté confortable con sus manos a sus lados. Fija tu mirada en el puente de su nariz y dile "mira a mis ojos y sigue mis instrucciones cuidadosamente. Pronto notarás que tu mano (derecha o izquierda) está volviéndose pesada. Se volverá pesada y pesada, tan pesada que no será posible para ti levantarla cuando te lo indique, y te indique que lo intentes. Ahora atiende a mi voz. Tu mano se está volviendo y la vas sintiendo más pesada. Un sentimiento de pesadez está fluyendo por el interior de tu mano y hacia tu brazo. Tu brazo y tu mano se están volviendo muy pesadas... más y más pesadas. Sientes como tus manos se vuelven pesadas... sientes tus brazos muy pesados. Ahora están pesados... m-u-y p-e-s-a-d-o-s, como si fuesen de piedra. Están p-e-s-a-d-o-s, tanto que no puedes elevar tus manos. Sientes tus manos como si estuviesen pegadas a tu regazo (o a los brazos del sillón... etc.). ¡ahora no puedes levantarlas! ¡NO PUEDES LEVANTARLAS! ¡POR MÁS QUE PRUEBAS NO PODRÁS LEVANTARLAS, Y CUANTO MÁS LO INTENTES MENOS PODRÁS! Cuanto más lo intentes más pesadas se volverán."

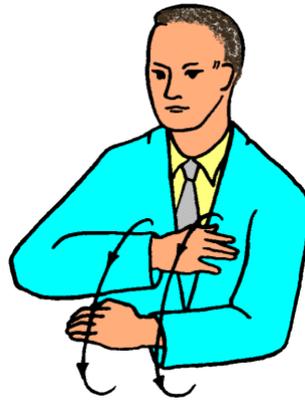
Haciendo que el sujeto no pueda soltar un objeto, una moneda

Si tienes éxito en obtener una buena respuesta en el experimento de las manos pegadas, puedes seguir también de forma favorable con el siguiente experimento. Especialmente si tuviste una buena respuesta en la catalepsia ocular o en el experimento del brazo rígido. Dale al sujeto algún objeto (un carrete de hilo o similar) para mantener en una mano de tal forma que si abre su mano el objeto caerá al suelo. Mirale fijamente a los ojos y dile firmemente "mantén el (objeto) firmemente. Voy a contar desde tres hasta uno; a la cuenta de uno te darás cuenta de que te es imposible soltar el (objeto). No podrás soltarlo. Tusa manos y tus dedos van a estar pegados al objeto... tres... tu mano está pegándose al objeto; tus dedos se están pegando al objeto... tu mano y tus dedos están pegados ahora al objeto. Están pegados... pegados... y más pegados, tan pegados que no puedes abrir tu mano... uno... tu mano está pegada al objeto, tus dedos están pegados a él... NO PUEDES SOLTARLO! LO INTENTAS PERO NO PUEDES... NO PUEDES ABRIR TU MANO."

Forzando a soltar un objeto

Es el mismo caso que el anterior en su inicio. Fija los ojos como anteriormente y dale sugerencias de que no podrá soltar el objeto. Cuanto más intente soltarlo, menos capaz será, menos podrá. Indícale que su mano se está abriendo, que el objeto es repelido por sus dedos, forzándolos a abrirse, de modos que no puede mantenerlo... etc.

La sugestión del giro del brazo



Figura

Se le indica al sujeto que gire los brazos entre sí (aunque se podría hacer también con los pulgares). Se puede ver el efecto en la figura. Entonces hay que hacer sugerencias de que cada vez giran más deprisa, más deprisa, y que no puede detenerlos.

Forzando a un sujeto a sentarse.

Colocar al sujeto de pie en frente de una silla, de forma que pueda sentarse fácilmente. Indícale que te mire a los ojos y dile "piensa en sentarte. Contaré de tres a uno, y a la cuenta de uno tu encontrarás tus piernas sintiéndose muy débiles, tus rodillas fallarán, te sentirás tan pesado que tendrás que sentarte... tres... dos... ¡uno! Te estás volviendo más y más pesado... pesado... tus rodillas ceden... tus piernas se sienten débiles... tus rodillas se pliegan... se cierran... tu cuerpo está pesado... tu cuerpo está cayendo... cayendo... tu estás sentándote... sentándote... (etc).



Figure 5

En el momento que se comience a ver respuesta por parte del sujeto, se pueden inclinar las rodillas (las nuestras) y acercar el cuerpo al del sujeto, con las manos elevadas como se ve en la figura.

Causar una alucinación de calor

Las respuestas motoras son las más fáciles de obtener. Las alucinaciones y distorsiones sensoriales pueden ser producidas también pero son más difíciles. Posiblemente, la más fácil

de las alucinaciones sensoriales que se puede producir es la ilusión de calor. Para esto se precisa de un sujeto que responda bien a los experimentos anteriores.

Indíales al sujeto que mantenga su mano horizontal con la palma hacia arriba. Coloca una moneda pequeña en su palma. Indícale que cierre la palma, y di “poco a poco esta moneda está volviéndose más cálida. La siente calida, más cálida, más y más calida, caliente...” si el sujeto es sugestionable, esto será suficiente para obtener de él la respuesta de calor. Sino entonces continua.

“ahora la moneda está cada vez más caliente, más caliente... lo puedes sentir más caliente... ahora tiene mucha temperatura, de hecho se está poniendo más caliente, más y más... CALIENTE... AL ROJO VIVO.”

Produciendo Anestesia.

La alucinación de calor anterior se llama una “alucinación positiva” puesto que algo que no existe se hace aparecer. Lo contrario es una “alucinación negativa” (algo que existe se deja de percibir). Una de las más fáciles alucinaciones negativas es producir anestesia para el dolor.

Sienta al sujeto confortablemente en una silla, con sus manos sobre su regazo. Indícale que fije sus ojos en su mano e indícale que su mano se va a volver entumecida y no sentirás ningún dolor.

Entonces sigue con:

Ahora permite a tus párpados cerrarse y escucha atentamente mi voz. Poco a poco, todas las sensaciones se van a ir de tu mano. Tu no podrás sentir nada en tu mano. Piensa que tu mano se vuelve entumecida... como si se estuviese volviendo dormida. Mientras mantienes este pensamiento en tu mente, te darás cuenta que tu mano se vuelve más entumecida. Con cada sonido de mi voz, tu mano se está volviendo más entumecida... puedes sentirla menos y menos, tu mano está perdiendo toda sensación. Muy despacio, no serás capaz de sentir ningún dolor en tu mano. Tu no sentirás ningún dolor. Contaré de tres hasta uno; a la cuenta de uno, tu mano estará totalmente insensible al dolor. Serás incapaz de sentir dolor... tres... tu mano se está volviendo insensible al dolor... estás perdiendo cualquier sensación. Se está volviendo muy entumecida, más entumecida. Puedes sentir menos y menos en tu mano y te estás dando cuenta de ello. Pronto no serás capaz de sentir nada en tu mano. Dos... tu mano está volviendo más entumecida. Hay una pequeña sensación en ella. Parece como si estuviese dormida. Es imposible sentir ningún dolor en ella, está completamente entumecida... Uno... tu mano está totalmente sin sensaciones. NO PUEDES SENTIR NINGÚN DOLOR... NO OCURRE NADA CON LO QUE YO HAGA. NO PUEDES SENTIR NINGÚN DOLOR.

Ahora se puede hacer la prueba pinchando con una aguja en la parte superior de la mano (no la palma).

En objetos hipnotizados es mucho más sencillo obtener resultados positivos en las alucinaciones que en personas totalmente “despiertas”. Un sujeto hipnotizado responderá prácticamente con muy poca elaboración a una sugestión.

Ojos abiertos despacio, ojos mirando un punto en la frente.