

SUGESTION EN GENERAL

Integrando y combinando sugerencias.

Las sugerencias se pueden dar de forma individual, independientes una de otra, pero es mucho más ventajoso dar varias sugerencias secuencialmente, como una unidad continua. No solo se consigue una demostración más efectiva, sino que además se facilita el efecto de las sugerencias.

Entrenando al sujeto.

Cada persona tiene una potencialidad máxima. Parte de esta es innata, y parte es adquirida. Muchos individuos inicialmente manifiestan su potencialidad de sugestión máxima. Esto es debido en parte a factores que intervienen como actitudes, creencias y ansiedades. La inducción de la hipnosis por el método estándar requiere un cierto grado de sugestión presente al principio. De igual modo, el éxito de cada sugestión incrementa un poco la sugestionabilidad.

En ambos casos puede ser necesario incrementar la sugestionabilidad inicial del sujeto para obtener el efecto deseado. Este paso preliminar es referido usualmente en la literatura hipnótica como entrenamiento ("training").

Los dos procesos para este propósito se suelen denominar "homoacción" y "heteroacción". Basadas en sus propiedades, se han establecido las siguientes reglas basándose en sus propiedades: cuando se comienza a trabajar con un sujeto, especialmente la primera vez, puedes darle un número de diferentes sugerencias en sucesión rápida. Cada punto contiene varias repeticiones de la idea sugerida. Si la respuesta aparece o está ausente, se vuelve a dar otra vez. Siempre se procede desde la sugestión más simple a la más compleja (de la más fácil a la más difícil). Siempre se dan, por tanto, sugerencias motoras antes que sugerencias sensitivas. Tu objetivo será obtener una fuerte, bien definida y completa respuesta a tus sugerencias. Por esa razón es importante que no se coarte la sugestionabilidad del sujeto. Si comienzas con una sugestión que obtiene mayor sugestionabilidad, puedes coger homoacción y no heteroacción. Si responde débilmente o de forma incompleta, la heteroacción sufrirá.

Hay otros beneficios de seguir las reglas siguientes: una sugestión exitosa tiende a incrementar el prestigio del hipnotista y crear en el sujeto una actitud más positiva sobre él. Una sucesión de sugerencias tiende a mantener la atención del sujeto enfocada en el hipnotista.

Incrementar la sugestionabilidad por acción voluntaria

Se suele obtener una mayor sugestionabilidad si, inicialmente el sujeto ha realizado la acción que se le pide, de forma voluntaria.

Procedimientos estandarizados para valorar la sugestionabilidad:

Aparte de los indicados aquí, y para efectos más terapéuticos, existen unas escalas estandarizadas que son de mucho interés para una entrevista previa, para ver el grado de hipnotizabilidad del sujeto. Así, están:

- Escala Stanford
- Escala Harvard
- H.I.P. (escala de inducción hipnótica) Spiegel

Procedimientos de laboratorio para valorar la sugestionabilidad

- E.M.G frontal (electromiograma fontral), nivel de actividad muscular de la frente.
- Densidad de ondas alfa en E.E.G. (electroencefalograma).
- Prueba CLEM

Inventarios para la valoración de la sugestionabilidad:

- Escala Tellegen.
- Inventario Vicram.

ESCALA DE STANFORD

El paciente puede estar sentado en cualquier tipo de silla de brazos, o acostado en cama, o sentado, o tendida

Observaciones preliminares

Dentro de un momento lo hipnotizaré y le sugeriré experiencias que puede o no aceptar y efectos que puede o no producir. No todo el mundo puede tener las mismas experiencias o producir los mismos efectos al ser hipnotizado. Las personas varían muchísimo. Necesitamos saber qué experiencias puede usted tener, de modo que podamos edificar sobre ellas y determinar cómo podemos lograr que la hipnosis le sirva más. Recuerde siempre responder a lo que esté *sintiendo*, pues de ese modo podremos emplear la hipnosis en formas que le sean naturales.

Inducción

Por favor cierre los ojos y escuche con cuidado lo que yo diga. Conforme avancemos se sentirá mas y más relajado, más y más suelto... empiece por dejar relajarse a todo su cuerpo... deje que los músculos se aflojen... ahora sentirá que algunos grupos de músculos se relajan más que otros. Si presta atención a su pié derecho sentirá que sus músculos se relajan... ahora siente que los músculos de la pierna izquierda se relajan... hay relajamiento en la porción superior de la pierna derecha... vayamos ahora al lado izquierdo, concentrémonos en el modo en que el pie izquierdo se relaja... y la pierna izquierda, cómo la porción inferior y superior se relajan más... ahora sentirá que los músculos de la mano derecha se relajan, la parte inferior del brazo derecho y su parte superior se están relajando... Dirija ahora su atención a la mano izquierda. Deje que se relaje, deje que se relaje el brazo arriba y abajo... Conforme se vaya relajando empieza a sentir que su cuerpo pesa más. Piense que la silla (o cama) es fuerte, húdase en ella, y deje que lo sostenga... Sus hombros... su cuello, y la cabeza se relajan más y más... Todo este tiempo se ha estado usted acomodando más profundamente, más comodamente en la silla (o cama).

Al mismo tiempo que su cuerpo, su mente se ha relajado. Ya le es posible hacer a un lado sus preocupaciones. Su mente está en calma y en paz. Cada vez está usted más y más cómodo... Seguirá sintiéndose agradablemente relajado mientras siga oyendo mi voz... Mantenga sus pensamientos en lo que estoy diciendo... relajado más y más profundamente y quizá adormecido, pero en ningún momento dejará de orirme. Seguirá en este estado de gran relajación hasta que le sugiera que se active un poco... ahora voy a empezar a contar del 1 al 20. Conforme cuente se sentirá que entre más y más en este estado hipnótico de profundo relajamiento. Podrá hacer todo lo que yo le sugiera, cosas que serán interesantes y aceptables. Podrá hacerlas sin romper el estado de relajamiento completo que poco a poco se apodera de usted... uno – empieza a sentirse más profundamente relajado... dos – abajo, abajo, en un estado apacible de su mente... tres – cuatro – más y más relajado... cinco – seis – siete – se va usted hundiendo más y más. Nada lo perturbará. Qué fácil es oír solamente lo que yo digo... ocho – nueve – diez – vamos a la mitad... siempre más profundamente relajado... once – doce – trece – catorce – quince – aunque está profundamente relajado me oye con claridad. Siempre me oír con claridad sin importar lo hipnotizado que esté... dieciséis – diecisiete – dieciocho – profundamente relajado. Nada lo perturbará... diecinueve – veinte – *completamente relajado*.

Puede cambiar de postura cuando quiera. Sólo cuide que siga estando cómodo y relajado.

Está muy relajado y gratamente hipnotizado. Mientras oye cómodamente mis palabras, le ayudaré a aprender más sobre cómo pensar en algo que afecta lo que usted hace. Experimente todo lo que pueda. Ponga atención a lo que le diga y piense en lo que le sugiera. Luego deje que suceda lo que vea que está sucediendo aún cuando lo sorprenda un poco. Simplemente *deje que ocurra*.

1. *juntar las manos* [o, si un brazo está inmóvil, pase al punto 1a, "bajar la mano."] Muy bien... por favor extienda las manos hacia delante, con las palmas vueltas hacia adentro, separadas unos treinta centímetros. Voy a ayudarle. [Tome las manos y póngalas treinta centímetros aparte.] Ahora quiero que imagine una fuerza que atrae a sus manos una hacia otra, que quiere juntarlas. Hágalo del modo que mejor le parezca – piense que tiene unas ligas que van de una muñeca a la otra, que jala de sus manos, o imagine imanes en cada mano que jala de ellas – mientras más se juntan más fuerte es el tirón... Mientras piensa que esa fuerza jala de sus manos, se irán acercando, despacio al principio y acercarán más, más, y más como si una fuerza actuara sobre ellas... se mueven... se mueven... más cerca, más cerca...

[Deje pasar diez segundos sin hacer sugerencias, y observe cuánto se han movido]

Muy bien. Ahora todo es normal otra vez. Sólo ponga las manos en posición de descanso y relájese.

(Puntuación + si las manos se mueven lentamente una hacia otra, y si no están más de quince centímetros aparte de terminar los diez segundos.)

1a. *Bajar las manos* [alternativa a "juntar las manos"]

[si por alguna razón una mano no se mueve, recomendamos sustituir la sugestión por bajar una mano, similar a la dada como renglón I en SHSS-C. *El brazo se mantiene recto a la altura del hombro, con la palma de la mano hacia arriba. Esta sugestión se da para imaginar que hay algo pesado en la palma que la empuja hacia abajo. Después de algunas sugerencias de movimiento hacia abajo, si el brazo no está por completo abajo, se introduce una espera de diez segundos. Se considera aprobado el renglón si la mano ha bajado cuando menos quince centímetros al término de los diez segundos.*)]

2. Soñar
Le voy a pedir HEREHERE

¿Qué es el trance?.

Sugestión: "una combinación que provoca una respuesta automática".

Hipnosis como forma una potente forma de comunicación o de no – comunicación. Comunicación no verbal.

Una de las definiciones de la hipnosis que más me gustó, que está indicada en el libro "tranceformate" de Grinder y Bandler, fue que la hipnosis es un amplificador, y una forma potente de comunicación. Y así es.

Milton H. Erickson, ha sido considerado por algunas personas como el mejor comunicador que ha existido jamás. Y puede ser cierto. Y era debido a que era capaz de captar muchísima (pero casi infinita comparada con el resto de las personas) información con tan solo observar una inflexión en una palabra, o un tono, o una mirada, un gesto, etc.

En el caso de utilizar la estructura de la hipnosis para la comunicación habitual, se puede comprobar que esta comunicación mejora en el sentido de que:

- a) se presta más atención a todos los mensajes del emisor (la otra persona).
- b) Se emiten mejores mensajes (emisor)
- c) Se cuida más el medio en el que se realiza la comunicación (establecimiento de un buen *rapport*).

Una muy buena guía para aprender la estructura interna del lenguaje es el libro "La estructura de la Magia volumen, en la cual se "desentrañan" los diferentes elementos ocultos del lenguaje. De este modo, obtuvieron un metamodelo del lenguaje, que parte de los tres procesos más importantes del modelaje humano: la generalización, la eliminación y la distorsión, especificando más al nivel de cada una de ellas llegando hasta sustantivaciones, presuposiciones, etc.

El otro nivel que se mejora en la hipnosis, y es imprescindible en la comunicación, es la no verbal. Hace tiempo se hablaba de que la comunicación no verbal ocupaba aproximadamente el 80% del total de esta. Hoy en día se habla de que la comunicación no verbal llega a más del 90%. Se incluiría dentro de comunicación no verbal tanto tono, movimientos, gestos, posturas, micromovimientos, etc.