

**Guiones
y estrategias
en hipnoterapia**

Roger P. Allen

2ª edición



DESCLÉE

biblioteca de psicología

GUIONES Y ESTRATEGIAS EN HIPNOTERAPIA

ROGER P. ALLEN

**GUIONES Y ESTRATEGIAS EN
HIPNOTERAPIA**

2ª edición

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA
DESCLÉE DE BROUWER**

Título de la edición original:
Scripts and Strategies in Hypnotherapy.
© 1997, The Anglo-American Book Company, Bancyfelin, Carmarthen,
Wales

Traducción: Uwe Kramp

1ª edición: septiembre 2002

2ª edición: octubre 2008

© EDITORIAL DESCLÉE DE BROUWER, S.A., 2002
Henao, 6 - 48009 Bilbao
www.edesclee.com
info@edesclee.com

Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública y transformación de esta obra sólo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley.
Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos –www.cedro.org–), si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

Impreso en España - Printed in Spain
ISBN: 978-84-330-1726-0
Depósito Legal:
Impresión: Publidisa, S.A. - Sevilla

Dedico este trabajo a mi esposa Jill, agradeciendo su amor y comprensión más allá de toda medida.

Índice

Agradecimientos	13
Prefacio	15
Introducción	19
1. Induciendo hipnosis	23
Cierre de ojos	25
Cierre de ojos con dos dedos	26
Para niños mayores de diez años	27
Inducción fraccionada	28
Inducción de experiencia	31
Preguntas sobre la realidad	33
Guión para el entrenamiento de autohipnosis	35
2. Intensificadores de trance	39
La vela	39
El ojo de la mente	40
El jardín	41
El escalón	43
3. Terapia sugestiva	45
Respuesta ideomotor	45

Práctica de deportes	46
Aprueba tu examen de conducir	49
Metáforas	52
Emelda	52
Bicicletas	56
La colección de arte	59
Anclas	62
Para dejar de comerse las uñas	63
Problemas sexuales: impotencia e anorgasmia	65
Tomando responsabilidad	67
Volviendo a sentir placer	71
Manejo del dolor: llaves del dolor	74
El dentista	75
Estrategias de terapia: seis pasos para reestructurar	79
Terapia de partes	83
Estrategia para recordar vidas pasadas	84
Desbloqueo de las emociones negativas	91
Dormir y soñar	94
El último adiós	97
Permitir que el estrés se vaya	100
Ira y depresión	103
Confianza en sí mismo	105
Progresión de edad	110
Apuntando con precisión	110
Enuresis en niños	112
Volar lejos	116
Cura rápida para las alergias	119
Ansiedad / preocupación	120
Esa tranquila voz interna	123
Construyendo confianza	125
Para aumentar la confianza	129
Para aumentar la autoestima	130
El archivo	132
Instantáneas	134
Las tres puertas	136
Terapia para dejar el hábito de fumar	138

Cuestionario para fumadores	143
Para fumadoras embarazadas	145
Fumando diamantes	146
Unificando el estilo de vida	154
Fortalecimiento del yo interior	155
El peso está en nuestra mente	156
El peso: lo que digo sobre él	157
Comiendo por la vida	158
Un brillante control de peso	161
"Patrones de la moda": Perder peso	166
Disociación física	171
Amnesia	171
Técnica de confusión para facilitar la amnesia	172
Haciendo frente con abreacción	172
Utilización de cintas de audio y vídeo en terapia	173
La hipnosis como entretenimiento	178
Bibliografía	183

Agradecimientos

Confieso que deseo fervientemente ser capaz de recordar todas y cada una de las fuentes de inspiración que han sido utilizadas a lo largo de estas páginas. En tal sentido, me he nutrido tanto de los coloquios y seminarios a los que he asistido de vídeos vistos y cintas escuchadas, como también, por supuesto, de las conversaciones que usualmente tengo oportunidad de entablar con otros colegas de la profesión. Por otro lado, no tengo ninguna intención de reclamar como propios muchos de los conceptos que aparecen en este libro, ni tampoco darme el lujo de pretender que las ideas utilizadas en los guiones son algo distinto que una amalgama del producto desarrollado por muchas personas que hoy forman parte del saber universal sobre el tema.

Todo lo demás, que considero propio, no es otra cosa que mi interpretación de ideas y pensamientos junto a la experiencia adquirida y coloreada por la influencia de otros terapeutas; influencias, por lo demás, que hoy han pasado a formar parte de mi particular punto de vista acerca de cómo ayudar a quienes acuden a nosotros en su búsqueda.

Ciertamente, me he visto influido por el gran maestro Dr. Milton H. Erickson M.D., quien hizo sus aportes mucho antes que

yo. Así mismo, debo hacer especial mención de Bandler y Grinder, Steve y Connirae Andreas, Havers y Walters, Citrenbaum, King y Cohen, todos ellos figuran constantemente en mis lecturas.

Mi intención ha sido, a lo largo del libro, intentar dar crédito específico toda vez que he estado seguro de la fuente utilizada. Si en algún momento he olvidado mencionar alguna, espero se me perdone, pues mi intención, en todo momento, no ha sido otra que intentar ser honesto.

A todas aquellas personas que me han ayudado con recomendaciones para los guiones y/o con abundante material, expreso mi más sincero agradecimiento y estoy seguro de que todo aquel que utilice los contenidos de este libro lo hará dentro del espíritu con el que fueron proporcionados.

Quisiera agradecer de forma especial a Michael Carr-Jones y Tony Powell por su incondicional apoyo y estímulo.

Prefacio

Supongo que en la mayoría de los casos, el lector, será un hipnoterapeuta que da sus primeros pasos en la profesión. Aún recuerdo muy bien aquellos primeros días cuando aguardaba sentado, nerviosamente, a mi primer cliente. Sobre la pared colgaba mi recién adquirido diploma, y ¡qué consciente era de la fecha que aparecía sobre ese pedazo de papel! Deliberadamente, lo había colgado de forma tal que pudiese ser visto por los clientes nada más franquear la puerta. Así mismo, si lo observaba desde mi silla, estaba ubicado en los límites de la visión.

Mi primer cliente fue un fumador y, mientras caminaba hacia el interior de la oficina, inmediatamente noté que estaba sumamente nervioso. Por mi parte, tenía la esperanza de que mis esfuerzos por aparecer como un profesional seguro fuesen acertados, pues no quería que se diera cuenta de que, en realidad, me encontraba completamente aterrorizado.

La sesión se desarrolló muy bien. Tras hacer las preguntas pertinentes para descubrir sus motivaciones y miedos, sus valores y aquello que le resultaba importante, le pregunté qué le hacía sentirse cómodo y procedí a inducirlo hipnóticamente.

Utilicé un guión para eliminar los deseos de fumar proporcionado por mi maestro y mentor Michael Carr-Jones, tras lo cual, al finalizar la sesión, recibí mis primeros honorarios. Algunos meses más tarde oí que mi primer cliente continuaba sin fumar, información que me fue transmitida por otro paciente.

Con el paso de los años mi confianza en lo que hago ha ido creciendo, al tiempo que he comenzado a comprender que, a pesar de que muchas intervenciones terapéuticas derivan de nuestras propias reacciones subconscientes hacia los clientes, el valor de los guiones es muy importante, a tal punto que es la base de muchas de mis sesiones.

Gran parte del material que utilizo lo he obtenido gracias a la lectura de libros y revistas, tomando ideas de seminarios o, simplemente, a partir de ideas que derivan del trabajo de otros terapeutas. Tomo todo ello y escribo lo que me sugiere, de tal forma que hoy dispongo de una base de datos sobre guiones y estrategias a la que puedo acudir cada vez que necesito planificar una sesión de terapia.

Se ha comprobado en diferentes escuelas que los estudiantes que utilizan guiones en los procedimientos de inducción hipnótica consiguen, invariablemente, mejores resultados. En un primer momento, su uso puede parecer algo restrictivo y mecánico, similar a la construcción de un modelo a partir de un conjunto de piezas previamente diseñadas. En otras palabras, pareciera que no se necesita la imaginación: Ud. tiene que seguir las instrucciones tal y como se le indica, obteniendo así, finalmente, su modelo de avión o de lo que sea. A pesar de ello, con el tiempo irá desarrollando una “sensibilidad especial” respecto de la manera en que los guiones se estructuran y, a medida que su confianza crezca, se aventurará más allá de esta base y comenzará a agregarle nuevos elementos a partir de sus propios recursos inconscientes.

Por ejemplo, descubrirá que la estructura del guión que he proporcionado para eliminar los deseos de fumar puede modificarse para ser utilizado en muchos otros problemas de hábito, lo que será posible a medida que su capacidad discursiva llegue a convertirse en una potente herramienta, capaz de ser utilizada en cualquier

dirección de forma adecuada y efectiva. Como todo hipnoterapeuta que está iniciando su carrera profesional, poco a poco irá creando un estilo personal que le resultará cómodo, al tiempo que irá avanzando por los caminos que le permitirán dar los primeros pasos para transformarse en un eficiente terapeuta.

No quiero disculparme por el hecho de que muchos de los guiones que he proporcionado serán, en algunos casos, muy similares a otros que usted puede conseguir de otras fuentes. La razón por la que los incluyo es porque los considero efectivos. Al mismo tiempo, el trabajo que he realizado escribiendo mis propios guiones debe de entenderse como una amalgama de ideas. Por supuesto que reclamaré, confiando que usted como lector lo aceptará, el hecho de que mucho del material que he incorporado deriva de un esfuerzo personal por seleccionarlo, al tiempo que es un reflejo de mi respuesta a muchos de los problemas que he encontrado a lo largo de mi carrera profesional.

Este libro es el resultado de muchas horas de trabajo minucioso y abnegado. Así mismo, incluye los pensamientos e ideas de mucha gente, los cuales he utilizado para construir lo que me ha significado una base inestimable para realizar el trabajo de terapia del cual tanto disfruto.

Será usted quien determinará el valor de mis esfuerzos, y estoy del todo seguro que los contenidos de este libro le serán muy útiles. Aceptaré con mucho gusto sus comentarios, recomendaciones y preguntas que sin duda, enriquecerán a nuestro colectivo profesional.

Roger P. Allen
Hampshire, UK

Introducción

Este trabajo contiene mucho de lo que es necesario para comenzar la práctica terapéutica utilizando como medio la hipnosis. Por ello estimo necesario definir, en términos generales, aquellos elementos que serán considerados más adelante.

Se ha escrito bastante respecto del “estado” llamado hipnosis, a la vez que los intentos por describirlo científicamente también han sido muchos. Para los propósitos de este libro, describiré el “estado hipnótico” como un “estado” alterado de consciencia que permite acceder al subconsciente, a través de la reducción de la interferencia que produce el análisis crítico, propio de los procesos de racionalización consciente.

El proceso de inducción hipnótica es, por cierto, una focalización de los procesos conscientes, a tal punto que se consigue generar un “estado” alterado de consciencia. En este “estado”, todas nuestras actividades se pueden relajar hasta el punto de lograr conseguir un “escuchar” quieto, sin perjuicio ni deterioro de nuestras capacidades físicas normales. Es parecido a estar absorto frente a un programa de televisión y escuchar, al mismo tiempo, una conversación que viene desde lejos.

Básicamente, todo el mundo es percibido interiormente como sin importancia. “Hay tres componentes principales en los procesos de inducción hipnótica: relajación, imaginación y representación”.

Hildegard & LeBaron, 1984

La parte subconsciente de nuestra mente continúa escuchando todo aquello que debe ser oído, de la misma manera que sigue reaccionando frente a cualquier estímulo visual, táctil, oral u olfativo, aunque sin estar sometida a los mismos parámetros del procesamiento racional consciente. El sujeto no está adormecido ni tampoco inconsciente.

La información presentada al subconsciente, dentro de este “estado”, no será objeto de alteraciones en la percepción, tal y como ocurre con el procesamiento consciente de la información y los estímulos.

En la hipnosis de espectáculo, este concepto se demuestra por la sugestión en la que se entrega una cebolla a un sujeto y se le hace pensar que tiene en sus manos una jugosa manzana. El subconsciente aceptará la sugestión sin ser influido por la mente consciente y racional, de tal forma que la persona, a pesar de estar probando realmente una cebolla, pensará que está comiendo una manzana.

Una vez que el “estado” de trance se ha inducido, puede utilizarse un proceso de intensificación del mismo, debilitándose de este modo, cada vez más, los constantes diálogos de nuestra mente interna. Así mismo, ello permitirá, más tarde, que el cambio terapéutico pueda tomar lugar a nivel subconsciente.

A lo largo de estas páginas se incluyen diversos ejemplos de técnicas de intensificación. Todas ellas pueden ser utilizadas de modo muy sencillo, tal y como ocurre con el caso de la técnica llamada “combinación”. Ejemplos típicos de ésta son: “mientras experimentas X, puedes sumergirte diez veces más profundo dentro del trance”; “Ahora voy a tomar tu mano derecha y, como está relajada, caerá sobre tu regazo tal y como si fuera una toalla mojada, tras lo cual te sumergirás cinco veces más profundo dentro del trance”.

En el entendido que podemos facilitar cambios en actitudes y comportamientos, la sesión terapéutica continua usando estrategias

que, cuando son empleadas junto con la hipnosis, imitan patrones de aprendizaje conocidos. Por su parte, la terapia sugestiva es una herramienta muy poderosa que, al ser aplicada por medio de afirmaciones positivas, provee de nuevas y benéficas respuestas a situaciones y hechos de la vida.

La práctica de introducir mensajes significativos a través de metáforas fue ampliamente utilizada por el Dr. Milton Erickson, padre de la hipnosis clínica moderna. Utilizaba ésta técnica como una distracción adicional a la racionalización consciente, promoviendo así la asimilación, a nivel subconsciente, del nuevo y valioso aprendizaje. De hecho, la hipnoterapia es un proceso de enseñanza, respecto de cómo podemos utilizar las habilidades y el potencial de nuestro subconsciente, de manera que seamos capaces de adelantarnos al desarrollo de nuevos patrones de aprendizaje.

Todas y cada una de las estrategias que se utilicen resultarán valiosas y efectivas. A pesar de ello, la eficacia dependerá de la destreza y la experiencia del terapeuta en decidir cuál de las tácticas disponibles es la más apropiada para su cliente.

La sesión de hipnoterapia concluye con una reorientación, hacia un nivel consciente, de nuestra capacidad de percibir. En la práctica, esto se realiza generalmente a través de un numerar: “ahora voy a contar desde uno hasta cinco y en la cuenta de cinco estarás totalmente despierto y consciente”. Indudablemente, esta es una buena oportunidad para dar ciertas recomendaciones tales como: “Sobre la cuenta de cinco estarás totalmente despierto y consciente, te sentirás relajado y cómodo como si hubieses tenido un ligero y reconfortante sueño”. Por otro lado, la discusión sobre el contenido de la sesión suele ser disuadida por medio de distracciones tales como, “¿Qué tienes planeado hacer por el resto del día?”.

Dentro de los guiones y estrategias he incluido algunos textos en cursiva. Esos apartados son para guiar al lector durante la terapia y, estoy del todo seguro, hará más fácil su comprensión y utilización.

Algunos de los guiones y estrategias propuestas emplean técnicas de Programación Neurolingüística (PNL). Recomendaría al lector que aproveche la oportunidad para leer algunos de los excelen-

tes trabajos realizados por Bandler y Grinder o por Andreas y Andreas sobre la materia. He incluido algunos de sus trabajos en los reconocimientos que aparecen al final del libro.

1 Induciendo hipnosis

Personalmente creo que todas las personas pueden ser hipnotizadas o, para ser más preciso, que cualquiera es capaz de conseguir un estado que reconoceremos como hipnótico. Se ha escrito mucho por diversos teóricos del aprendizaje para describir lo que es el estado hipnótico, debate particular en el que no tengo intención de detenerme. Como terapeuta, me siento profundamente complacido con el hecho de que mis clientes son capaces de alcanzar un estado que me satisface describir como hipnótico, el cual puede ser utilizado como un complemento que reporta inmensos beneficios a la terapia. Entrar en este estado es una habilidad natural que todos tenemos y que utilizamos cada día de nuestra vida para focalizar nuestra atención.

Cuando un cliente se sienta por primera vez en tu despacho, seguramente traerá algunas ideas preconcebidas acerca de lo que es la hipnosis y de cómo es utilizada. En la mayoría de los casos, es muy probable que sus percepciones se hayan formado a partir de la experiencia de observar algún espectáculo. Considero que una buena práctica involucra, siempre, explorar las percepciones de mis clientes, ya que ello permitirá aliviar algunos de los miedos que usualmente presentan como resultado de su experiencia.

“¿Estaré dormido?”. Les explico que estarán completamente despiertos y que serán totalmente conscientes de todo aquello que les diga. “Estarás muy cómodo y relajado, al punto que el significado exacto de todo aquello que te diga no te inquietará en lo más mínimo”, tras lo cual puede que les dé algún ejemplo de cómo ha experimentado anteriormente con la hipnosis. Entre otros, puede utilizarse el ejemplo de cómo nos absorbe la televisión, a tal punto que el resto de las cosas dejan de tener importancia mientras estamos absortos frente a ella o, por ejemplo, cuando viajamos por carretera y de pronto nos percatamos que, después de haber recorrido velozmente cierta distancia, nuestra mente consciente no ha estado totalmente comprometida en la conducción. Estoy seguro que también serás capaz de pensar en muchos otros ejemplos similares, los cuales podrás utilizar luego.

“¿Haré todas las cosas que me digas que haga?”. Esto debería reconocerse como una expresión del cliente acerca de su interés por saber si habrá asuntos que no estarán bajo su control y que de alguna manera tú, como terapeuta, tendrás poder sobre ellos. Esto puede ser tratado fácilmente de la siguiente manera: explico a mis clientes que tendrán un completo control sobre sí mismos y que, si yo les recomendará que hicieran algo que no forma parte de sus cánones morales normales, algo peligroso, ilegal o extraño, entonces simplemente no lo harán. Las metáforas son siempre útiles y yo, generalmente, cuento la historia de cómo fui a ver al empleado de mi banco para obtener los fondos que necesitaba para realizar un proyecto particular y cómo, tras sucumbir ante mis poderes, éste me llevó directamente a la bóveda del banco diciéndome que tome todo el dinero que necesite. ¡Este punto es habitualmente procesado y asimilado de modo efectivo!

La mayoría de las preguntas que se hacen los clientes se centran alrededor del miedo a perder el control y lo fácil que resulta que uno, como terapeuta, lo tome. Esto tiene que explicarse y cortado de raíz a los pocos minutos de iniciada la primera sesión, puesto que de lo contrario puede incubarse por mucho tiempo, reapareciendo innecesariamente más tarde.

Mi preámbulo suele ser inventado. Lo que deseo es que la persona, una vez sentada en la silla de terapia, acepte desde el principio mis sugerencias. En tal sentido, quisiera hacer una pequeña

consideración respecto de cómo evitar el problema que muchos han calificado como “resistencia”. “De acuerdo Mary, veamos qué podemos hacer para que te sientas lo más cómoda posible en esa silla. ¿Cómo prefieres entrar en hipnosis: con tus manos apoyadas en una almohadilla sobre tu falda o descansando en los brazos de la silla?”. (*Doble vínculo*) “Ahora nos daremos cuenta de algo que probablemente te maravillará acerca de tu habilidad para entrar o no en hipnosis. Si sigues tal y como digo las instrucciones simples que te voy a dar no hay manera de que puedas fallar. Por supuesto, también te puedes resistir y no hacer lo que digo, pero ¿es acaso eso lo que viniste a buscar?”. De esta forma tendré establecido el vínculo terapéutico con tu cliente, lo que te asegurará su consentimiento a lo largo del tratamiento. ¡Inténtalo!

Lo primero que debemos hacer ahora es lograr que cierre sus ojos, existiendo para ello distintas maneras de hacerlo. Puedes, simplemente, pedirle a tu cliente que cierre sus ojos, pero yo prefiero hacerlo respetando su propio ritmo, en el entendido que asumo que lo harán porque quieren atender a mis sugerencias.

De este modo, pregunto al cliente si puede mirar fijamente hacia algún punto de mi mano, al tiempo que coloco la misma justamente por encima de su línea normal de visión, forzando así sus ojos para que miren hacia arriba.

Cierre de ojos

“Mary, ahora quiero que mires un punto sobre la palma de mi mano y que enfoques la vista sobre él. Sentirás que fijar la mirada sobre ese lugar es algo incómodo y que sería muy agradable cerrar los ojos, pero yo, en realidad, no quiero que los cierres tan pronto. Podrás notar que rápidamente tus ojos comienzan a agotarse y a ponerse pesados, y eso es bueno; tan solo concéntrate en ese punto mientras escuchas el sonido de mi voz. Nada te preocupa ni te distrae ahora que me escuchas y las palabras que digo te relajan ... y mientras bajo mi mano pasando por tus ojos puedes seguirla y ver cómo pasa por tu nariz ... baja por tu boca ... pasa por debajo

de tu barbilla, permitiendo así que tus ojos puedan cerrarse de forma completamente natural ... ciérralos ahora ... ciérralos ... ciérralos ... y eso es bueno ... ¿No te gustaría saber ahora cuánto más cómoda te podrías sentir con tus ojos y tu cuerpo relajados, completamente en control, permitiendo tan solo que mis palabras se deslicen sobre ti, relajándote cada vez más?”.

(Para continuar, ir a la inducción apropiada)

Desde este momento en adelante no importa si estás o no leyendo un guión. Después de todo, los ojos de tu cliente están cerrados y no puede ver lo que estás haciendo. Es más, mientras el estado de trance continua, no estarán interesados en absolutamente nada, sólo cómodamente relajados. No obstante, no ignores a tu cliente: asegúrate de mantener un ojo sobre él para estar seguro que todo marcha bien.

La modulación de la voz es importante y, como puede ser muy difícil transmitir cómo realizar una inducción hipnótica, he decidido usar “...” para indicar que es necesario hacer pausas en el texto, a la vez que recomendaría, si habla de forma corriente y suave, reducir la velocidad de su discurso en aproximadamente un 70% con relación a su forma normal de hablar, ya que, de lo contrario, no podrá ir muy lejos si éste es inadecuado. La experiencia y la práctica, por supuesto, lo harán perfecto.

La técnica antes mencionada es una de las que utilizo más a menudo con mis clientes. No obstante hay muchas otras, igualmente efectivas, que han sido diseñadas para conseguir cerrar los ojos rápidamente. Otras se utilizan específicamente en el trabajo con niños o con clientes ansiosos. A continuación expondré algunas de ellas, así como también una técnica de autohipnosis.

Cierre de ojos con dos dedos

Inducción para adultos

Ahora (*nombre del cliente*) ... inspira larga y profundamente ... abre tus ojos todo lo que puedas y mira hacia arriba, sobre tus cejas,

pero sin torcer el cuello ... Ahora voy a bajar tus párpados ... ciérralos ... así (*utilice los dedos pulgar e índice para cerrar suavemente los párpados*). Ahora quiero que relajes los músculos que están aquí, justo debajo de mis dedos ... tan solo permíteles que se relajen ... Relájalos hasta el punto que no quieran seguir trabajando ... y cuando estés seguro de que lo has conseguido ... que los has relajado completamente hasta el punto que no quieran seguir trabajando ... entonces siéntete satisfecho ... Inténtalo y descubrirás que tus ojos se han cerrado completamente ... (*esperar unos 3 o 4 segundos*). ... Eso es bueno ... ya no es necesario volver a probar esto más adelante. Ahora te puedes permitir sentir ... relajarte, y dejar que fluya esa sensación hacia abajo, por todo tu cuerpo ... relajándose cada músculo ... cada fibra ... todo hacia abajo, hasta la punta de los dedos de tus pies.

Ahora voy a levantar hacia arriba tu mano derecha ... y la moveré, la sacudiré suavemente, relajándose así el interior de tu mano ... de tu brazo ... y, cuando suelte el brazo, este caerá sobre tu regazo como si fuera una toalla mojada ... y entonces desearás sumergirte diez veces más profundo dentro de la relajación. (*Repetir con el brazo izquierdo*).

He descubierto que esta técnica puede ser muy efectiva cuando tratamos con un cliente escéptico, puesto que le entrega pruebas de que ha entrado en un estado de trance sin la necesidad de abrir sus ojos. Así mismo, la prueba de soltar el brazo también ofrece una excelente técnica para profundizar el trance.

Para niños mayores de diez años

(Empezar a modo de conversación. Puede ser de mucha ayuda si logra averiguar cuál es el juguete favorito del niño).

Ahora, John, ... espero que juegues mucho en casa con tus juguetes ... Incluso apostarí que tienes un montón y que cuando juegas con ellos te imaginas que son reales ... ¿No es así? ... Recuerdo que yo lo hacía cuando tuve tu misma edad. Bueno ... nosotros también jugaremos a imaginar ... y, si aprendes este juego conmigo, ... nada

de lo que pueda suceder hoy aquí te preocupará en lo más mínimo. ¿Quieres aprender este juego? Estoy seguro que sí.

Bueno John ... empezaremos tomando mucho aire ... y luego dejaremos que todo ese aire salga fuera ... Ahora puedes abrir tus ojos todo lo que puedas y te mostraré en qué consiste este juego. Ahora voy cerrar poco a poco tus párpados ... así ... (*técnica del Índice y Pulgar*) e imagina que no puedes abrir tus ojos ... eso es todo lo que tienes que hacer ... tan solo imaginar que tus ojos están tan cerrados que no puedes abrirlos, hagas lo que hagas ... Imagina que están tan cerrados que cuando intentas abrirlos ... ellos no quieren trabajar para nada ... Ahora intenta hacerlos trabajar mientras imaginas lo que te he dicho ... Por más que lo intentas, ellos no quieren hacer nada, ya que estás imaginando que son muy pesados ... y también porque eres muy bueno para imaginar. Nada de lo que pueda ocurrir ahora te preocupará o intranquilizará en lo más mínimo ... Puedes imaginar, en tu mente, que estás en casa jugando con tus juguetes favoritos ... y no necesitas preocuparte por nada más que por jugar con ellos.

Concepto: David Elman

Inducción fraccionada

Una proposición típica de inducción

Mientras descansas tranquilamente ahí, escuchando sólo el sonido de mi voz, quiero que te concentres en tus pies y sus dedos. Concéntrate en los músculos de tus pies y siente cualquier tensión que haya en ellos ... Coge esas tensiones ... y deja que se vayan ... permitiendo así que esos músculos se ablanden y aflojen hasta relajarse completamente ... liberándose de toda tensión ... liberándose de toda ansiedad.

Ahora concéntrate en los músculos de tus tobillos ... en tus pantorrillas ... en tus rodillas, y date cuenta de toda la tensión que hay en esos músculos ... Siéntela, ahí ... y luego coge toda esa tensión ... y ahora deja que se vaya completamente ... permitiendo así que

estos músculos se ablanden y se aflojen ... relajándose ... aliviándose ... Sólo déjate llevar a medida que escuchas el sonido de mi voz ... nada te incomoda ni te inquieta ... cada palabra que expreso es sólo una señal para que te relajés y te sumerjas más profundo ... y, mientras lo haces, comienzas a reconocer y sentir los grandes músculos que hay en tus muslos ... Siente la tensión que hay en ellos ... siente lo tiosos que están y luego deja que la tensión se vaya ... Ahora esos grandes músculos se ablandan ... se aflojan ... se alargan, mientras toda la tensión fluye hacia fuera ... y la sensación de relajación continua ... Si lo has hecho correctamente, irás sintiendo una agradable pesadez a medida que tus piernas se relajan.

Ahora permite que esa pesadez y relajación se muevan dentro de los músculos de tus nalgas y de tu región pélvica, permitiendo así que toda la tensión fluya hacia abajo, como si fuera igual a la fina arena de un reloj de arena ... Deja que se deslice hacia abajo ... hacia la parte inferior del reloj de arena ... Deja que transcurra el tiempo ... hasta llegar a un instante de relajación que permitirá que todas esas sensaciones agradables continúen hasta el punto de desbloquear y liberar toda la tensión que hay en esos músculos ... ablandándolos ... alargándolos y aflojándolos, mientras tú te sumerges cada vez más profundo, del mismo modo como mi voz fluye contigo ahora.

Ahora concéntrate en los músculos de tu estómago y bajo vientre ... siente la tensión que hay en ellos ... y, mientras sueltas esa tensión, permitiendo así que esos músculos se relajen ... se ablanden ... se alarguen ... y se aflojen, te sumergirás tranquilamente, cada vez más profundo, dentro de tu cuerpo y tu mente, completamente relajados, sintiendo paz y tranquilidad ... pero, la verdad es que no quiero que te relajés tan rápidamente ... Será mucho más fácil si permites que esa sensación agradable continúe a medida que escuchas el sonido de mi voz ... los sonidos en la habitación ... comprendiendo así que esta habilidad para relajarte y reflexionar de forma adecuada sobre tus problemas es completamente tuya.

Concéntrate ahora en los músculos de tu pecho y de tu espalda ... conocedor de tu respiración ... conocedor ahora de lo relajada y quieta que puede llegar a ser tu respiración ... exhalarás fuera, con

cada aliento que des, la tensión ... exhalarás la ansiedad ... Después de hacerlo, siente cómo respiras en paz ... en armonía ... con seguridad, mientras tus músculos se liberan de la tensión ... volviéndolos blandos y sueltos a medida que te sumerges cada vez más profundo dentro del trance ... sintiéndote muy bien y sumamente cómodo.

Ahora date cuenta de los músculos que hay en tus brazos y manos, en tus hombros ... y deja que la relajación continúe, permitiendo así que cada músculo se relaje ... que cada músculo se libere de la tensión, dando paso, de este modo, a una pesadez agradable ... Ahora sientes que tienes que hacer un esfuerzo muy grande para intentar mover tus pesados brazos ... y escuchas cómo mi voz te habla en tonos que te relajan y que te sumergen cada vez más dentro del trance. Ahora haz lo mismo con los músculos de tu cuello ... siente la tensión que hay ahí ... Ahora deja que se vaya y siente cómo tu cuello se acorta, cómo se ablandan sus músculos ... se estiran ... se aflojan ... y toda la tensión fluye fuera de tu mente consciente ... eso te hace sentir cada vez mejor y, a medida que eso sucede, sientes cómo tu inconsciente va asumiendo poco a poco la responsabilidad para guiar y dirigir tus pensamientos ... tus respuestas, todo ello a medida que permites que el trance continúe.

Ahora concéntrate en los músculos de tu cara ... de tu mandíbula ... permite que esos músculos vayan cediendo a medida que liberas toda la tensión que hay en ellos ... Sientes tus dientes levemente separados ... siente la punta de tu lengua ahora que la cepillas contra la parte trasera de tus dientes y déjate llevar suavemente cada vez más profundo dentro del trance ... relájate ... libérate ... déjate llevar completamente.

Esta sensación de relajación continúa ahora dentro de los músculos de tu cuero cabelludo ... y los surcos de tu frente se van atenuando a medida que toda la tensión fluye hacia fuera y que tu cuerpo se relaja completamente ... Te dejas llevar en el espacio ... flotando libremente sin hacer esfuerzo alguno ... Te permites utilizar esta oportunidad para aprender cada vez más acerca de tu habilidad para relajarte ... y para dejarte llevar completamente ... sumergiéndote profundamente dentro del trance cada vez más ... sin esfuerzo alguno ... mientras continúo hablando contigo.

En este momento es conveniente evaluar si es necesario utilizar un guión para intensificar el trance o, por el contrario, si es pertinente continuar con la sesión según lo planeado.

Inducción de experiencia

Se recomienda utilizar este guión con clientes ansiosos. Contraindicación: clientes que tengan miedo al agua.

Ahora descansas cómodamente ALLÍ, escuchando el sonido de mi voz, AQUÍ, con tus ojos cómodamente cerrados... puedes sentir y darte cuenta de que tienes el control sobre ellos ... a tal punto que podrías abrirlos si así lo desearas ... Todo eso está bien, pues no quiero que entres tan rápidamente en hipnosis ... Prefiero que descubras primero lo fácil y simple que es permitir que los acontecimientos se sucedan en su propio tiempo y a su manera ... y, mientras dejas que esa sensación continúe por un hombro ... por una pierna ... por una mano, escuchando al mismo tiempo el sonido de mi voz ... los sonidos que te rodean ... el tictac del reloj quizá o el murmullo distante de tráfico ... presta mucha atención a esas sensaciones ... a los cambios que se producen ... Así mismo, te sientes maravillado por tu habilidad para dejarte llevar y para sumergirte completamente dentro del trance ... Tu mente consciente ha comenzado a derivar hacia afuera ... hacia cualquier parte ... permitiendo así que tu cuerpo y mente se relajen ... sin siquiera adivinar lo mucho más cómodo y relajado que puedes llegar a estar.

Me encantaría saber si puedes recordar ahora la sensación de estar a la deriva mientras observas, cómodamente sentado, la televisión ... completamente absorto en la trama de la historia... escuchando las voces, al tiempo que tus ojos comienzan a cerrarse para que puedas descansar quietamente por un instante ... oyendo la música o las palabras que se dicen ... quieto y relajado ... hasta que una palabra o un sonido te evocan un recuerdo en particular ... y te sumerges en ese recuerdo ... soñando por un instante ... Vuelve nuevamente hacia el lugar desde el cual emanan las palabras ... y

las palabras y la música se conviertan en un murmullo tranquilizador ... en un sonido que relaja ... escuchado sólo en el fondo de tu mente ... como si fuese una conversación que oímos casualmente ... Es un momento de paz y de tranquilidad ... en el que la parte subconsciente de tu mente continúa oyendo todo lo que es importante para ti ... en tanto que tu parte consciente comienza a fluir hacia otro lugar, pues no necesitas esforzarte por intentar comprender ... u oír... aquello que se dijo o se dejó de decir AQUÍ ... pues estás descansando cómodamente ... ALLÍ ... Siempre has sabido que resulta mucho más fácil aprender cuando estás relajado ... De todos modos, no quiero que te relajes tan rápidamente ... pues prefiero que descubras lo fácil que es darse cuenta de los cambios pequeños ... diminutos ... casi imperceptibles ... que ocurren en tu respiración ... en tu pulso ... al tiempo que te sientes sumamente cómodo y tranquilo gracias a esa sensación de seguridad y de relajación que te acompañan, lo que te permite, a su vez, fluir cada vez más profundo dentro del trance. Tu inconsciente puede escoger relajar sólo uno de tus dedos antes de continuar ... relajar uno de tus pulgares ... o tal vez descubrirá que tu muñeca es un lugar más apropiado para continuar la relajación, en tanto que la parte consciente de tu mente goza al intentar descubrir el lugar exacto donde aquellas sensaciones desean comenzar.

Y ahora (*nombre del cliente*), por favor imagina que una piedra está dando saltos sobre la tranquila y cristalina superficie de una estanque ... salta una ... dos ... tres veces y más ... cada vez a intervalos más cortos a medida que va perdiendo fuerza ... lentamente ... bajando cada vez más ... Sus golpes sobre la superficie rompen con la paz y la tranquilidad del agua ... flujos ondulados de agua se propagan en anillos perfectos ... hasta que la piedra deja de saltar ... Ha perdido toda su fuerza ... ha perdido su potencia ... por lo que comienza a deslizarse, quietamente, por debajo de la superficie ... flotando suavemente ... pasando frente a las criaturas que viven aquí ... fluyendo suavemente hacia abajo ... quietamente ... Pasa frente a las plantas acuáticas ... sin turbar a nada ni a nadie, hasta que finalmente queda anclada en el fondo ... ahora inmóvil, en lo más hondo de la tranquila alberca ... y, sobre la superficie, ...

las ondas comienzan a disiparse uniformemente a medida que crece la distancia entre sus círculos ... desapareciendo luego completamente y con ello vuelve la calma en la superficie ... Ahora puedes aprovechar esta oportunidad para reflexionar tranquilamente sobre esos problemas que vas reconociendo, fácilmente, gracias a tu habilidad para relajarte ... gracias a tu habilidad para dejar que se vaya la tensión ... la ansiedad ... consciente, de ahora en adelante, de tu capacidad para ver las cosas de un modo diferente ... y para aceptar aquellas cosas que parecen ser algo y que luego se transforman en una cosa completamente distinta ... De este modo, aquello que resulta fácil o difícil se transforma en una experiencia para ti, lo que te permite aprender a captar la diferencia entre almas y armas ... entre sol y suelo cubierto y descubierto ... cambiando así viejas creencias ... reconociendo nuevas capacidades y habilidades ... aprendiendo nuevas formas de hacer las cosas.

Ahora me pregunto si podrás permitir que todas esas sensaciones continúen ... las mismas ... o, para ir aún más profundo dentro del trance, si podrás recordar todas las cosas que te he dicho aquí ... acerca del estanque ... sobre la televisión ... sobre la piedra que deriva suavemente hacia abajo ... acerca de cómo puedes derivar hacia donde quieras con tus pensamientos ... y disfrutar con esa agradable y reconfortante sensación de pesadez en tus brazos ... en tus piernas ... para continuar ahí mientras sigo hablando ... y cada palabra que digo ... te relaja cada vez más.

En este momento es oportuno evaluar si es necesario utilizar un guión para intensificar el trance o continuar con la sesión según lo planificado.

Preguntas sobre la realidad

Inducción para disociar y observar la realidad:

Me pregunto si has reflexionado alguna vez ... sobre cómo juzgas aquello que es real ... ¿Qué haces para darle un sentido a las cosas?

¿Será porque eres capaz de ver? ... ¿porque eres consciente de lo que ves?

¿Será porque escuchas con tus oídos? ... ¿porque escuchas conscientemente?

¿Porque puedes sentir con tu tacto?... ¿Qué parte de las cosas que conoces has tocado conscientemente?

¿O te das cuenta de la realidad por la opinión que tu subconsciente se hace de ella?

¿Por aquellos sentimientos que sientes en tu interior?

¿Por aquellos sonidos que vienen desde dentro de ... hacia ti ... desde ti?

¿Por aquellas imágenes que hay en tu mente?

¿Tu mano derecha sabe lo que está haciendo tu mano izquierda?

¿Cómo creas aquello que es real?

y... ¿Cómo has llegado a hacerlo?

¿Cuántos sabores crees que pueden existir realmente?... ¿cuáles puedes agregar a los que ya has saboreado?... Y... ¿Cuáles son los trabajos que consideras mejores para ti, y en qué momento?

¿Sabes quizá por qué motivo te sientes cómodo?

Al igual que un simple rayo de luz que es desviado por un prisma ... formando así un arco iris de color ... tu imaginación es un prisma para la experiencia ... donde ambos, pasado y futuro ... a través de la percepción de tu presente ... ponderando tu pasado ... permiten anticipar tu futuro.

Y, ya que es tu imaginación, tus opiniones pueden crear para que las cosas sean así.

Entonces, ¿qué es lo que deseas crear? O debería preguntar más bien ¿"quién crea"?

Debes saber que tú eres quien determina lo que experimentas ... así como el significado que asignas a los resultados que derivan de tales experiencias ... por lo que puedes escoger percibir aquellas cosas que te hacen disfrutar ... que te hacen sentir cómodo ... y/o ... aprender más efectivamente ... desde la experiencia, ya sea ésta del pasado, del presente o del futuro.

Guión para el entrenamiento en autohipnosis

“Existe un viejo dicho que dice: ‘Si le das un pez a un hombre, estarás proporcionándole una comida. Pero, si le enseñas a pescar, le estarás dando una fuente de sustento’”.

“Enseñar lo que haces a quienes acuden a ti es un medio que permite asegurar que tus clientes serán capaces de continuar trabajando de forma independiente y crecer en tu ausencia”.

Michael Yapko, 1990

Y ahora, mientras te hablo ... me pregunto si eres capaz de cerrar los ojos y de recordar aquellas experiencias de hipnosis que has tenido antes ... lo fácil que ha resultado relajarse escuchando aquellas palabras que te he dicho ... aquellas palabras suaves y tranquilas que han permitido sacar fuera de ti la tensión ... las preocupaciones, mientras fluyes hacia tu interior junto a esas palabras, así como también, con tus pensamientos ... A pesar de ello, hoy me gustaría que descubrieras que eres capaz de internarte por ti solo en el estado de trance y utilizar esa experiencia de manera completamente independiente, por ti mismo ... No necesitas saber nada más acerca de cómo permitir que esta alteración se produzca ... a la vez que puedes utilizarla en cualquier momento, cada vez que lo desees o lo necesites ... permitiéndote, de este modo, usar aquellas habilidades que están ahí, en ti, y que siempre han estado contigo ... ahí en tu perfecta mente inconsciente, la cual es capaz de hacer muchas cosas para ti.

Lo único que necesitas hacer ahora es concentrarte en los músculos de tu cara ... y apretar fuertemente aquellos músculos que están rígidos ... Cierra con fuerza tus ojos ... y siente la tensión que hay en ellos ... Siente la tensión que hay en tu mandíbula ... en los músculos de tu cuello ... en tus hombros ... aquella tensión que se expande hacia abajo, desde tus brazos hasta la última punta de los dedos de tus pies ... Me gustaría que sintieras toda esa tensión y que te des cuenta de lo apretado e incómodos que están aquellos músculos ... Ahora cógela ... toma esa tensión ... y cuenta hasta tres, Cuando llegues a la cuenta de tres ... quiero que lances esa tensión

fuera de ti, dejando que se vaya completamente ... Tus ojos se sienten cómodos, así como también todos aquellos músculos que ya no están tensos, pues tú lo has permitido ...

Ahora comienza a contar conmigo ... 1 ... 2 ... 3 (*a medida que respira la persona, hacer coincidir el conteo con la exhalación del aire*) ... R-E-L-Á-J-A-T-E ... qué bien ... muy bien ... relájate y suelta todo tu cuerpo ... déjate llevar a medida que cada músculo se relaja ... sumérgete en tu interior mientras la relajación se produce ... Permite que esa grata pesadez vaya en aumento ... fluye hacia tu interior ... suelta ... cada uno de tus músculos para que, de este modo, la relajación aumente ... Ahora, a medida que recuerdas tus experiencias anteriores puedes seguir sumergiéndote dentro del trance ... Recuerdas esas sensaciones de bienestar ... o quizá de seguridad ... relajando así hasta la parte más pequeña de ti ... Permites que tu subconsciente acepte la responsabilidad de cuidar de aquellas cosas que son importantes para ti ... mientras tu mente consciente deriva hacia donde ella lo desee ... quizá hacia un lugar especial que tu subconsciente ha elegido ... un lugar en el que puedas relajarte cada vez más profundamente ... seguro ... protegido ... disfrutando de aquellas sensaciones agradables que recuerdas haber experimentado anteriormente ... un lugar en el cual puedes utilizar aquellas experiencias para que te ayuden ... y fluyes hacia adentro ... hacia un lugar desde el cual podrás trasladarte luego hacia fuera nuevamente ... a tu ritmo y a medida que tu atención lo requiera o cuando tú lo quieras ...

Fluye hacia fuera hasta que tu capacidad de darte cuenta se abra por completo como cuando abres tus ojos ... y puedes aprovechar esta ocasión para practicar nuevamente tu habilidad para crear tu propio estado de hipnosis ... creando tensión, como antes ... sintiendo la tensión, su incomodidad ... y, entonces ... después de contar hasta tres ... la sueltas ... permitiendo así que el trance se desarrolle y continúe ... a medida que fluyes hacia adentro ... más y más profundo ... Cada exhalación que das te relaja cada vez más ... y eso que sientes puede durar todo el tiempo que lo desees ... Me gustaría que ahora siguieses practicando esta habilidad ... la habilidad para sumergirte en tu interior ... para disfrutar de esta experiencia

y para volver luego desde tu interior hacia fuera ... Sigue así, mientras yo me siento en silencio y espero ... eso está muy bien.

(Permitir que transcurran uno o dos minutos y entonces continuar)

Estoy muy impresionado, (*nombre del cliente*); has aprendido muy bien cómo hacerlo solo ... cómo crear la tensión ... para luego desbloquearla ... y, también, cómo sumergirte en tu interior, dentro de un agradable estado de autohipnosis, en el que puedes utilizar todas y cada una de las capacidades y habilidades que es capaz de proporcionar tu subconsciente ... esa parte creativa de ti, donde las capacidades y habilidades especiales que has descubierto hoy estarán por siempre, de ahora en adelante, al alcance de tu mano ... Tu subconsciente puede hacer muchas cosas para ti ... a medida que te sumerges dentro del trance, a tu ritmo y a tu manera ... preguntando y dejando que el inconsciente te dé aquellas respuestas que necesitas ... conocedor, al mismo tiempo, de todo lo que es necesario para relajarte de esta manera ... y para preguntarle lo que sea necesario ... Así mismo, sabes cómo salir del trance y volver nuevamente hacia afuera ... a tu ritmo ... a tu manera ... junto a esos sentimientos positivos de equilibrio ... de haber podido resolver cosas ... de sentimientos frescos ... y, a medida que alcanzas la superficie, donde se encuentra tu capacidad para darte cuenta ... permites que tus ojos se abran ... tomando un profundo aliento y luego sonrías.

El cliente debe practicar este procedimiento una o dos veces más antes de dejar el despacho. Así mismo, es importante que quede muy claro que debe ejercitar esta nueva destreza, por su propio bien, durante el resto de su vida.

2

Intensificadores de trance

La vela

Ahora que estás más relajado, dejándote llevar cada vez más por el trance, puedes permitir que se suelten todos y cada uno de los músculos de tu cuerpo.

Ahora imagina en tu mente una vela ... una vela que puede tener cualquier color, el que tú desees. Ese color que has escogido es un color que ha elegido tu subconsciente, pues sabe que te relaja y da quietud a tu mente.

Concéntrate ahora en la llama de la vela. Observa los hermosos colores que hay dentro de ella. Puedes ver el rojo, el azul, el amarillo, el púrpura, el blanco o quizá otro. A medida que los ves sientes que te relajas y que te sumerges cada vez más profundo dentro del trance, disfrutando de esas agradables sensaciones de pesadez corporal y de tranquilidad que, como sabes, son parte de esta experiencia hipnótica.

Ahora concéntrate en el cuerpo de tu vela. Presta atención a esa primera gota de cera fundida que comienza a bajar por su tibio y tranquilo cuerpo.

Ahora ve como la gota de cera toca la base del candelabro, extendiéndose y pasando a formar parte de él ... y, al mismo tiempo, te sientes cada vez más relajado ... más seguro y más cómodo.

Ahora imagina que tú eres esa vela. Una vela completamente relajada y, mientras tienes esa imagen en tu mente, como si fuera a la vez un músculo específico de tu cuerpo, sientes cómo te ayuda a relajarte cada vez más, completamente. Visualiza ahora la silla sobre la que estás sentado, imagina que ella es como la base de ese candelabro que sostiene la vela y que tus músculos, tal y como la tranquila gota de cera de tu vela, se fusionan con la silla, transformándose, porque así lo quieres, en una vela completamente relajada”.

Anon

Intensificador suave. Ideal para aquellos casos en los que se requiere un trance leve.

El ojo de la mente

“Del mismo modo como tienes ojos para ver el mundo que te rodea, también tienes uno que te permite ver tu interior, al que llamaremos “el ojo de la mente”... Este ojo, a medida que te relajas, es capaz de ver imágenes y la forma como se procesan los pensamientos ... Al igual que tu ojo físico, el ojo de la mente tiene un párpado capaz de cerrarse ... y de llegar a estar tan cansado y pesado como él ... Cuando eso ocurre, también desea cerrarse ... Ahora comienza a hacerlo ... y, a medida que baja suavemente, va cerrando la entrada a todo pensamiento que pueda distraerte ... a todas las imágenes que danzan sueltas ... dejando a tu mente completamente despejada ... para que experimentes con todo aquello que desees ... Ahora comienza a cerrarse más ... cada vez más ... y tu mente empieza a crecer tranquila y en paz ... Ahora se cierra completamente ... dejando fuera todo pensamiento o imagen que pueda distraer e interferir el estado de relajación en el que te encuentras...”.

Michael Yapko, 1990

Técnica sumamente efectiva. Puede ser utilizada para “disminuir” los continuos diálogos internos, de modo tal que el cliente pueda experimentar un estado de trance más profundo.

El jardín

Mientras te sumerges cada vez más profundo ... tu subconsciente comienza a abrirse ... tornándose cada vez más accesible y receptivo a los nuevos aprendizajes ... para cambiar viejas creencias ... mientras te relajas cómodamente ahí ... escuchando sólo los sonidos de mi voz ... aquí ... así de calmado ... sintiendo paz y tranquilidad ... Todo ello permite que te relajes cada vez más ... con cada tranquilo aliento que das ... con cada uno de los suaves latidos de tu corazón.

A medida que cuente descendiendo desde diez hasta uno ... puedes permitir dejarte llevar e ir cada vez más profundo ... con cada cuenta ... utilizando cada número como un medio para dejar que se vaya el estrés y la tensión ... para ir, en este mismo instante, cada vez más profundo dentro del trance.

Diez ... Así como permites que cada músculo y nervio de tu cuerpo se relaje ... dejándote llevar ... sintiendo calma ... emerge ahora la tranquilidad ... la comodidad.

Nueve ... Relajas al mismo tiempo tu mente y tu cuerpo ... y, si pierdes el rastro a la regresión de los números ... entonces quiere decir que todo va bien ... tan solo déjete llevar ...

Ocho ... Empiezas a sentir una sutil conexión entre tu mente y tu cuerpo ... y con una sabiduría interna.

Siete ... Ve más profundo ahora ... y, mientras exhalas ... (*Empezar a trabajar con la respiración*) ... comienzas a expulsar el miedo ... sacas fuera de ti toda la ansiedad.

Seis ... Permite que se vaya el miedo ... deja que la rabia y el estrés salgan fuera de tu cuerpo ... con cada exhalación ... Déjate llevar ... despacio ... sintiendo comodidad ... serenidad.

Cinco ... Y ahora, con cada aliento que exhalas ... quiero que empieces a decir una palabra en tu interior ... sin mover tu boca o

tu lengua ... sin que cambie tu respiración ... con tu garganta completamente inmóvil ... Con cada exhalación ... tienes que decir, internamente, sólo para ti ... CALMA ... (*esperar que termine de exhalar y repetir*) ... CALMA.

Cuatro ... Sin pensar en qué significa ... sin analizarla ... tan sólo permite que los sonidos de esta palabra se muevan en tu interior ... como si ellos fueran fruto de una sabiduría interna ... (*continuar haciendo coincidir la palabra con el ritmo de la respiración*) ... CALMA.

Tres ... Ahora, suavemente ... fácilmente ... serenamente ... déjate llevar ... y, cuando tu mente se aleje de ese sonido interno ... extraviándose de él ... tan sólo date cuenta que ello está ocurriendo y, suavemente, tráela hacia ti ... repitiéndola en tu interior ... CALMA... (*al mismo tiempo que exhala*).

Dos ... Sigues relajándote ... Déjate llevar por el trance ... fluye suavemente dentro de él ... dentro de la paz y la armonía de tu cuerpo ... de tu mente ... y, de tu espíritu.

Uno ... Y, mientras sigues sumergiéndote dentro del trance ... poco a poco comienzas a ver ... sentir o imaginar, que estás en un jardín muy bello ... El sol está brillando ... calentando agradable y suavemente tu piel ... Miras cómo los rayos de luz se abren paso a través del césped, llegando hasta un estanque muy bello ... parecido a una fuente de aguas danzarinas ... Las gotas de agua saltan chispeantes ... relucientes ... en el blando césped, difundiendo, como si fueran filtros, los haces de luz hasta los ramales de aquellos ancestrales árboles que circundan el jardín ... protegiendo y abrigando de este modo aquel bello lugar.

El césped es blando ... se dobla bajo tus pies y, a medida que andas ... pasas sobre camas de flores que hay en el césped ... Está lleno de las flores y de las plantas más bellas ... de muchos colores y variedades ... y puedes distinguir la fragancia que emana desde las flores gracias a esa suave brisa que circula por el jardín ... la cual, a su vez, va doblando las flores ... permitiendo que sus cabezas se doblen suavemente ... El sonido sutil de la naturaleza se escucha por todo tu alrededor ... el canto de las aves ... el zumbido de los insectos, el chapoteo y gorgoteo de las cascadas de agua ... y cada sonido ... cada sensación, te relaja aún más ... haciendo más cómo-

da tu deriva hacia el interior del trance ... y cada paso que das te hace sentir más pesado.

Pronto descubres que hay un pequeño claro ... El sol te da calor y permite que te relajes cada vez más ... y te sientas ... descansando tu espalda contra un enorme y viejo árbol ... Su tronco es blando y cómodo ... y sientes que mucha gente ha descansado aquí, de la misma forma como tú lo estás haciendo ahora ... pero, aunque estás solo ... te sientes seguro en este lugar ... apacible ... cómodo ... y la palabra CALMA ... te hace sentir cada vez mejor mientras tu mente fluye y se desvanece.

Probablemente este sea uno de los intensificadores de mayor uso. No obstante, antes de utilizarlo, compruebe que su cliente no tenga aversión a los jardines o algún tipo de alergia (por ejemplo, al césped). Si es así, debe utilizar otra técnica que, dadas las circunstancias, resulte más apropiada.

Continuar con la sesión según lo planeado.

El escalón

Ahora puedes permitir que tu mente interna te muestre en la parte más alta de una escalera de fino mármol, la cual tiene diez escalones que conducen hacia abajo. Hay un firme pasamano y te sientes protegido y seguro en este lugar ... sin nada que te preocupe en lo más mínimo. Poco a poco empiezas a bajar por la escalera a medida que escuchas cómo cuento y, a cada cuenta que doy, bajas un escalón ... aumentando al doble tu sensación de relajación a cada paso que das.

Ahora comienzo a contar ... **Diez** ... y tu estado de relajación se hace dos veces más intenso (*hacer coincidir con la respiración*) ... **Nueve** ... te sientes inmóvil ... **Ocho** ... dejas que la tensión se vaya, relajándote y yendo cada vez más adentro en el trance ... **Siete** ... la sensación de relajación se hace dos veces más intensa ... te sientes aún más tranquilo y quieto ... **Seis** ... conocedor ahora del ritmo de tu respiración y lo cómodo que puedes llegar a estar ... **Cinco** ... Cada aliento que exhalas permite que te relajes aún más ... cada inspira-

ción te produce, así mismo, mayor sensación de relajación ... **Cuatro** ... Más profundo ... te encuentras más dentro de ti ... dentro de un estado de profunda relajación, tanto mental como corporal ... **Tres** ... redoblas la sensación de relajación y vas cada vez más adentro de ti ... **Dos** ... a medida que vas más adentro, mejor te sientes ... y mientras mejor te sientes, más profundo vas dentro de ti ... **Uno** ... Prácticamente todo el camino que has recorrido hacia tu interior está relajado ... **Cero** ... Ahora pisas fuera del último escalón y encuentras un lugar que te resulta muy cómodo y seguro ... un lugar de protección y seguridad en el que no hay ansiedad ... no hay miedo ... tan solo tranquilidad ... y paz.

Ésta es una técnica muy efectiva que suele ser utilizada por muchos terapeutas. Su popularidad se debe al hecho que permite hacer coincidir, a medida que das las instrucciones, el estado interno de los clientes con el ritmo de su respiración. Aunque raramente ocurre, puede que algunos clientes alarguen más de lo debido su exhalación con cada cuenta que das. Si ello ocurre, sólo hay que decirles “exhala cómodamente, sólo con la intensidad que necesitas para relajarte más ...”, para luego retomar la cuenta normal.

Continuar con la sesión según lo planeado.

3

Terapia sugestiva

Respuesta ideomotor (R.I.M.)

Hay muchas ocasiones en las que, durante el desarrollo de la terapia, es necesario hacer preguntas al cliente, sobre temas relativos a su demanda, y recibir sus respuestas. Existe la creencia, firmemente arraigada en muchos, de que dirigir preguntas que obliguen a hacer hablar al cliente durante el proceso de intensificación puede interferir el trance. Así, para evitar esta situación, es recomendable formularlas de tal manera que impliquen una respuesta del tipo si o no, la cual debe ser comunicada por el cliente a través de señales que realiza por medio del movimiento de sus dedos. Ésta técnica es conocida con el nombre de respuesta ideomotor.

Mientras te relajas plácidamente ... puedes darte cuenta de que ir cada vez más profundo dentro del trance es una experiencia agradable y gratificante, y que cualquier incomodidad que puedas sentir durante este proceso ocurrirá tan solo dentro del contexto de la terapia ... y sólo si yo te dirijo hacia ello.

Ahora, quiero que te permitas ir aún más profundo dentro del trance ... fluyendo hacia un profundo estado de relajación, tanto de tu mente como de tu cuerpo ... Sientes ahora una suave conexión

entre tu mente tu cuerpo y tu más íntimo Yo. Con cada aliento que tomas vas cada vez más profundo dentro del trance, experimentando sentimientos de paz y de calma ... de tranquilidad.

Y, ahora, quiero dirigirme hacia una parte de tí que lo entiende todo ... que conoce absolutamente todo acerca de (*nombre del cliente*) ... Esa parte a la que le hablo ahora, además, jamás se olvida de lo que te ha tocado vivir ... y es incapaz de decir mentiras.

Poco a poco, comenzaré a hacer preguntas que requieren por respuesta un simple si o no ... Puedes dejar que sepa cual es tu respuesta levantando suavemente el dedo índice de tu mano derecha cuando ésta sea un Sí. Ahora tocaré ese dedo (*tocar el dedo*) ... Por el contrario, si la respuesta a mi pregunta es un No, entonces permíteme saberlo levantando suavemente la punta de tu dedo índice de la mano izquierda. Ahora tocaré ese dedo (*tocar el dedo*) (*Repetir el párrafo*).

Cuando desconozcas la respuesta a mi pregunta, o cuando no desees dármele a conocer, entonces puedes indicármelo levantando al mismo tiempo ambos dedos, tanto de tu mano derecha como izquierda.

(*Nombre del cliente*) necesita conocer cosas distintas a las que me ha comunicado verbalmente, informándome así de pensamientos y de sentimientos ... imágenes ... o eventos que resulten necesarios para los propósitos de esta terapia.

¿Entiendes las instrucciones que te he dado? (*Estar atento a la respuesta*).

Continuar con la sesión según lo planeado.

Práctica de deportes

De la misma forma como te preparas para (*iniciar o jugar algún deporte*), permite que tu imaginación te muestre un lugar muy especial, quizá uno que te resulte familiar o, tal vez, uno que desees crear libremente; no importa realmente cuál sea ese lugar, siempre y cuando logres encontrar uno que te haga sentir tranquilo y fuerte, un lugar en el que puedas escoger estar si te sientes un poco

desanimado o deprimido y en el cual hubieses deseado estar antes, cuando necesitabas sentirte mejor. Si lo deseas, puedes preferir que alguien te acompañe, alguien que sea especial para ti, pues te hace sentir bien, te da fuerzas y es capaz de motivarte. Esa persona puede ser un hermano o una hermana, tu madre o tu padre o cualquier otra a quién consideres muy cercana a ti. Puede ser también alguien a quien admiras desde hace mucho tiempo, esté vivo o muerto. Mientras haces esto, recuerda que debes escoger un lugar y una persona que te den fortaleza y motivación, que te permitan explotar al máximo tus capacidades.

Entre otros, puedes crear lugares o escenas tales como una vela que flamea suavemente, un molino de agua que gira, una fogata, o un arroyo que cae desordenadamente sobre las rocas de una montaña. No importa cuál sea, siempre y cuando ese lugar o escena que has escogido te produzca paz interior y tranquilidad, generándote al mismo tiempo un agradable sentimiento de confianza y de motivación interna.

Entonces, (*nombre del cliente*) ... imagina ahora que estás en aquel lugar, en paz con tu Yo interno o con aquella persona especial que te acompaña. Permite que esos sentimientos especiales de calma y de confianza, de tranquilidad espiritual, crezcan y se expandan. A medida que los experimentas, respira en su esencia, respira en el despejado aire que te rodea, absorbe las poderosas y positivas vibraciones que emanan desde ellos y, con cada aliento que das, puedes sentir como aumenta tu fuerza y tu motivación. Siente cómo tu mente y tu cuerpo se hacen cada vez más fuertes.

Experimenta ahora esa oleada de energía que palpita a través de tu cuerpo; siente cómo va fortaleciéndolo y permitiendo que tu mente se concentre minuciosamente sobre la tarea que viene. Tu concentración y energía palpitan y vibran con gran positividad y motivación. Tu mente y tu cuerpo alcanzan una perfecta sintonía mientras te preparas para aquel instante en el que todas tus energías, tanto físicas como mentales, se integran finamente con tus destrezas y técnicas, estallando fuertemente en perfecta armonía, al unísono, mientras tu mente te ve completando la (*carrera, ejecución, tarea*) ... consiguiendo tu meta, ganando, transformándote en un

campeón. A medida que haces esto, sientes cómo vas ganando fortaleza y salud, sientes cómo aumenta tu vitalidad. Toma todo aquello que necesites, tanto físico como mental, desde esta experiencia, ya que ello hará que te sientas aún mejor y más fuerte, más vivo, más confiado en tu habilidad para conseguir, para ganar, para superar cualquier prueba que tengas por delante.

Practica esto por algunos minutos todos los días, sintiendo e imaginando realmente cómo toda esa fuerza y vitalidad, tanto física como mental, pueden ayudarte en cualquier situación que lo requiera. Date cuenta de cómo puedes hacer todo lo que deseas, cualquier cosa que quieras hacer, cualquier cosa que creas ser capaz de hacer. Puedes hacerlo: sólo tienes que permitir que tu mente acepte que es capaz de ello. Estás preparado para hacer cualquier cosa que quieras, siempre y cuando lo deseas con todas tus fuerzas y creas firmemente en tus habilidades y destrezas para lograrlo y alcanzar tu objetivo.

No sólo debes practicar esto por algunos minutos todos los días, sino también algo más: adiestra a tu mente para que te dé la mejor oportunidad y las creencias positivas para perseverar en tus propósitos. Una vez que hayas logrado todo esto podrás relajarte, pues te sentirás confiado y seguro de que te has preparado de la manera más efectiva y eficaz que ha sido posible para dar lo mejor que puedas de ti. Reconócelo y cree en ello, ya que si tu meta es alcanzable, si es realista, podrás conseguirla. Todo aquello que tu mente es capaz de imaginar, lo puede conseguir. Cualquier cosa en la que creas, puedes conseguirla. Trabaja sobre esta creencia y, en la medida que confíes completamente en ella, podrás lograr todo aquello que te propongas.

Cuando estés en una competición, antes de hacer cualquier movimiento, por sencillo que sea, visualiza en tu mente cómo alcanzas el éxito. Visualiza aquello que deseas que ocurra, aquello que necesitas hacer para que todo se dé bien; para que suceda lo que te has propuesto.

Practica esto cada día como parte integral de tu entrenamiento y preparación deportiva. Así mismo, cuando estés compitiendo, jamás hagas un movimiento sin antes haber visualizado cómo con-

sigues tu objetivo exitosamente. Concéntrate sobre lo que sucederá durante los próximos minutos y los próximos segundos que vendrán. Lo que haya ocurrido en ocasiones anteriores ya no te preocupa en lo más mínimo; ya no tiene importancia, pues has sacado fuera de tu mente todas aquellas imágenes o acontecimientos que no son importantes en tu actual búsqueda del éxito. Visualiza con todas tus fuerzas y concéntrate tan solo en aquello que es importante, en el aquí y ahora y en el futuro inmediato, respecto de lo que ocurrirá luego. Debes sacar fuera de ti todo aquello que resulte sin importancia e irrelevante. Concéntrate tan solo en ese instante especial, en cómo todas tus habilidades y fuerzas se reúnen en perfecta armonía, proporcionándote una concentración perfectamente balanceada, de positiva tensión, de tranquilidad y de claridad de ideas para alcanzar tu meta.

Tu mente y tu cuerpo están completamente sintonizados; han alcanzando la máxima y más efectiva concentración posible para que puedas hacer frente a todo ese esfuerzo que debes realizar. Concéntrate en el futuro y sobre aquello que ocurrirá. Tienes todo lo que necesitas para hacer muy bien las cosas y sabes que las harás con el máximo de tus posibilidades. Tienes un excelente dominio sobre tus juicios; tu habilidad para tomar decisiones mientras realizas algo es óptima. De ahora en adelante estarás completamente seguro y definido en lo que deseas lograr, a la vez que estarás en excelente forma, tanto física como mental. Tendrás toda la determinación, confianza y fuerza que necesites para realizar lo que debas hacer de la mejor manera posible y todo aquello que precisas para conseguir tu máximo potencial. Crees en ti mismo, crees en tus habilidades. Cualquier cosa que deseas realizar la harás bien y la harás mejor de lo que nunca antes lo has hecho. Crees ahora, por ti mismo, que eres un ganador. Así es, un ganador.

Aprueba tu examen de conducir

Mientras te sumerges cada vez más profundo dentro del trance ... cada aliento que das te relaja más y más ... Así mismo, imagina

que ha llegado el momento para que te demuestres lo capaz y hábil que eres como conductor ... pues estás muy próximo a serlo. Lo que habitualmente esperamos que suceda es justamente lo que ocurre ... y tú esperas ser capaz de mantener la calma ... de tener confianza en ti mismo ... de estar relajado y en completo control cuando des tu examen. Esperas aprobar fácilmente y sin mayor esfuerzo ... ahora sabes que tus pensamientos podrían hacerlo difícil ... pero será, por el contrario, muy fácil, pues estás completamente relajado y tienes un muy buen estado de ánimo para que ello suceda.

Cuando seas llamado para demostrar tus destrezas como conductor te sentirás tranquilo ... seguro en ti mismo ... y completamente relajado.

Te sentirás gratamente sorprendido por la facilidad con la que eres capaz de mantener la calma y la confianza ... por la forma en que demuestras tus destrezas y habilidades como conductor ... Estarás completamente asombrado ante el hecho de que algo que pensabas sería difícil ... se está dando de manera muy fácil ... sí, muy fácilmente, pues en ese momento te sentirás completamente relajado y tranquilo ... y, en este estado de relajación y tranquilidad, ... confiarás plenamente en lo que eres capaz de hacer ... pues tienes el deseo de hacerlo todo bien ... de pasar con éxito tu examen de conducir.

Ahora (*nombre del cliente*), quiero que visualices tan vívidamente como puedes las escenas que te iré sugiriendo a continuación ... Deseo que cada día que practiques lo hagas visualizando esas escenas ... imagínalas tan vívidamente como puedas ... y, en cada una de ellas, observa lo calmado ... confiado ... y relajado que te sientes.

Ahora te encuentras en el coche, conduciendo hacia el centro de pruebas. Tras completar las formalidades necesarias ... sales desde el centro con tu examinador ... y caminas hacia tu coche. Ahora te sientas en él y haces todos los chequeos y arreglos necesarios antes de hacer andar el motor. Ahora estás conduciendo el coche y haces todas las cosas que has aprendido ... realizas todas y cada una de las etapas de tu conducción sumamente bien. Imagina ... cómo

subes por una avenida ... excelente ... Ahora das vuelta en una esquina ... respetando completamente la marca que divide los carriles ... perfecto ...

Ahora imagina que estás aparcando el coche entre otros dos vehículos ... Tomándote tu tiempo ... juzga cuál debe ser la distancia necesaria ... Aparcas magníficamente ... excelente.

Ahora imagina que debes realizar una parada de emergencia ... Mueves el vehículo hacia un estacionamiento rápidamente y con plena confianza ... perfecto.

Ahora imagina que empiezas a subir por un cerro ... balanceando el coche ... con los frenos de pie y mano funcionando perfectamente ... avanzando suavemente ... muy bien! Imagina ahora que estás conduciendo en pleno tráfico ... manteniendo la distancia apropiada ... utilizando tus espejos ... atento y tomando en consideración a todos quienes circulan por el camino junto a ti ... Conduces segura y suavemente ... con anticipación y confianza ... consciente de tu habilidad y de que has estudiado y practicado para hacerlo perfectamente.

Practica visualizando todas estas escenas, lo más vívidamente que puedas, durante todo el día, cada vez que ello sea posible ... en la mañana ... cuando cae la noche ... cada vez que tengas algún tiempo para ti ... viéndote todo el tiempo ... tranquilo ... confiado ... y relajado.

Ya has estudiado el Código de Circulación ... toda la información que necesitas esta ahí, en tu memoria, pues te has esforzado por estudiarlo ... Toda esa información aparecerá prontamente en tu mente y labios justo en el momento que lo necesites ... así es que, mírate ahora ... contestando las preguntas sobre el Código de Circulación ... Observa cómo contestas cada pregunta fácil y fluidamente ... respondiendo cada pregunta correctamente ... y tú esperas que estén bien ... perfecto!

Ahora imagina al examinador ... te informa que has pasado la prueba ... Te felicita ... alcanzándote un pedazo de papel confirmando que eres de ahora en adelante un conductor calificado.

Cuando des realmente tu prueba ... la habrás realizado tantas veces en tu imaginación que será como estar haciendo algo que has

hecho por mucho tiempo ... con gran destreza y confianza ... en realidad, ocurriendo tal y como lo has practicado mentalmente.

Encontrarás que te resulta sumamente fácil realizar una demostración ilustrada y hábil de tus destrezas de conducción ... Te diriges a pasar tu prueba ... Estás yendo para aprobar tu examen de conducción con extrema facilidad. Te darás cuenta de que hay una voz que te habla desde dentro ... A medida que realizas tu examen ... oírás una voz tranquila y reconfortante que emana desde el experto conductor que hay dentro de tí ... y esa voz te tranquilizará ... te relajará.

Por favor, practica estas visualizaciones tantas veces como puedas a lo largo del día ... Visualiza todos y cada uno de los pasos ... cada acción ... cada procedimiento que hay que hacer ... Hazlo en el mañana ... por la noches antes de que te acuestes ... y, en cada escena debes verte siempre ... tranquilo ... confiado ... y relajado ... Experto ... e inteligente.

Has hecho todo lo que debías para aprobar tu examen ... Te has preparado físicamente ... Has practicado todas las destrezas y habilidades que son necesarias ... tienes la experiencia ... Lo has hecho todo exitosamente desde hace mucho tiempo ... Has estudiado a consciencia el Código de Circulación ... Estás preparado mental y físicamente ... por lo que sólo debes creer que eres capaz de aprobar y que aprobarás tu examen de conducir ...

Ahora ve ... y aprueba tu examen.

Metáforas

Emelda

Esta metáfora fue escrita especialmente para Kay, una joven mujer de 28 años quien causaba a sus padres, recientemente jubilados, mucha angustia debido a las reiteradas y crecientes demandas que realizaba sobre ellos. El objetivo de la terapia fue permitirle darse cuenta, a nivel subconsciente, de que ella es la responsable de su propia vida y que sus demandas han sido irracionales.

Recuerdo la historia de un terrateniente muy acaudalado quien, muchos años atrás, fue famoso por su bondad y generosidad hacia aquellos que trabajaron con él. Tenía muchos criados y personas a su servicio y, para beneficio de todos ellos, construyó una casa donde podrían vivir con comodidad y seguridad durante su vejez.

Tenía dos hijas de quienes se enorgullecía, tanto como lo puede hacer un padre, y chocheaba por ambas, dándoles todo su amor. Había perdido a su esposa, la madre de ellas, cuando nació su hija más joven. La mayor de sus hijas era sumamente afectuosa y siempre dispuesta a ayudar, características que heredó de su padre. Se casó joven con un príncipe, el cual se la llevó muy lejos.

Por el contrario, su otra hija le inquietaba mucho, puesto que notaba que intentaba siempre salirse con la suya mediante un comportamiento disruptivo y manipulador. A pesar de ello, igualmente la amaba y, en su preocupación por ella, encargó a uno de sus criados más fieles, junto con su esposa, que se ocuparan de ella y de su bienestar cuando él falleciera.

Aunque la hija no era muy querida por los criados, el hombre, algo inquieto, prometió al acaudalado señor que se ocuparía de su hija cuando él no estuviera.

El rico terrateniente proporcionó a la pareja un generoso ingreso y una cómoda casa en el valle para que pudiesen vivir con bienestar, todo ello en gratitud a la promesa hecha respecto de que vigilarían y cuidarían a su hija para evitar que pudiese sufrir cualquier tipo de daño.

Inesperadamente, el acaudalado hombre falleció y, como no tenía hijo varón, su hija heredó la mitad de sus riquezas, así como su gran casa y todo lo que ella contenía. Ahora comenzaba el trabajo del criado y su esposa. A su manera, la hija se las ingeniaba para que ambos estuviesen siempre a su disposición y órdenes, incluso en momentos en que ello no era realmente necesario. ¿No le habían prometido acaso a su padre que estarían siempre al tanto de ella?

Sobre la parte más alta de las murallas que rodeaban la mansión, hizo instalar un gran tambor y un enorme cuerno, de modo tal que cuando tocara el tambor o hiciera sonar el asta, sus sonidos llenaran todo el valle, consiguiendo así que los dos criados no pudiesen

escapar a la bulla de sus demandas. También mandó erigir un alto mástil, en el que colocaba pancartas dirigidas a exigir la atención del sirviente y de su esposa.

Sus llamados eran muy fuertes y constantes, a la vez que la forma en que trataba a los fieles criados se tornaba cada vez más abusiva. A pesar de ello, habían prometido a su honorable señor que cuidarían por el bienestar de su hija, por lo que acudían sin queja alguna a los requerimientos de ella. Muchas fueron las ocasiones en las cuales él y su esposa tuvieron que atravesar todo el valle para responder a sus llamadas, las cuales podían consistir en sacar agua del pozo o cortar madera para el fuego, para cocinar o limpiar, mientras ella, desaprovechando su vida, yacía tendida sobre la cama, haciéndose cada vez mayor y menos atractiva hacia quienes pudiesen querer cortejarla. Así mismo, gastaba en su propio beneficio y gratificación todo aquello que su padre tanto había amado y que ahora ella despilfarraba.

Con el paso del tiempo el criado y su esposa se hicieron mayores y, de este modo, más frágiles, por lo que las exigencias de su ama se tornaban cada vez más pesadas. Ellos solicitaron su ayuda, pidiéndole que empleara a otros criados para que le ayudaran, pero su respuesta fue, ¿vuestra responsabilidad no es acaso cuidar de mi? Ellos no recibían consideración alguna por parte de ella. A medida que el viejo hombre se hacía cada vez más frágil y lento, ella hacía sonar cada vez más fuerte y con mayor insistencia el tambor y el cuerno y todos en el valle escuchaban el clamor de sus demandas y se mantenían lejos.

Pero el viejo criado y su esposa, siempre fieles a su promesa, se esforzaban en todo momento para dar lo mejor de sí. Despacio y dolorosamente seguían realizando sus tareas, ahora golpeados por su lentitud y maltratados con el venenoso látigo de la lengua de la mujer por su debilidad. Entonces los demás sirvientes corrían hacia su casa para persuadirlos para que dejaran tan pesada carga, pero ellos continuaban realizando su trabajo, de la mejor manera que podían y sin ningún tipo de gratitud o consideración a cambio.

“Vengan ahora y disfruten del merecido descanso que se han ganado. Háganse cargo de ustedes mismos, mientras aún les que-

den fuerzas para ello. Permitan que otros se responsabilicen de aquello que nunca les correspondió y que jamás podrán apartar de esa persona, pues ella es responsable de su propia vida". Pero el hombre viejo perseveraba, pues había dado su palabra.

Llegó el día en que sonaron los tambores y el cuerno, llenando ambos con sus sonidos todo el valle, pero el paso de los años había mermado la visión y audición de la pareja de ancianos. Gracias a ello, el mundo se tornó más para tranquilo y apacible para ellos pues tenían tiempo para disfrutar del afecto y la compañía mutua.

La hija se enfadó mucho. Aunque el bullicio que hacía para llamar a los fieles criados fue horrendo, ellos no acudían en su respuesta. De este modo, mandó traer su carruaje y lo dirigió hacia la cabaña donde vivía la pareja de ancianos. Los años de auto indulgencia se hicieron ahora patentes: su gula había hecho desaparecer su antigua belleza dentro de un cuerpo ahora grotesco, a la vez que mostraba una cara morada por la rabia y el odio que sentía como consecuencia del lapso que hubo de esperar sin que fueran atendidas sus demandas. Irrumpió a través de la puerta. Dentro de la habitación se encontraban el anciano sentado en una silla junto al fuego y a su esposa, la cual, cojeando y ayudada por un palo que hacía de bastón, se esmeraba por preparar la cena de ambos. Su enfado era enorme, a tal punto que arremetió contra ambos con su bastón, empujó al viejo hombre fuera de su silla, renegando contra la pareja de ancianos en un lenguaje soez. No mostró ninguna consideración, y arremetió golpeando y destrozando todas las cosas que había a su paso en la casa, chillando de rabia a todo el mundo. En ello entró el cochero, quien salvó a los ancianos de que fueran lastimados aún más. Cogió a Emelda, quien forcejeó con él, y la lanzó dentro de la carroza. Entonces la llevó hacia la mansión y la encerró dentro de su habitación hasta que su cólera disminuyera. Cuidó de los caballos como lo había hecho por años y luego empacó sus pocas pertenencias y se marchó para no volver jamás.

La casa encima de la montaña al día siguiente tenía dos nuevos residentes, puesto que tomó a la pareja que por tantos años recibió daños y los llevó a ella. Ahora vivirían el resto de su vida en la paz y armonía que ellos se merecían luego de haber asumido una res-

ponsabilidad que no les correspondía realmente y que ahora caía donde correspondía. De ahora en adelante podrían disfrutar del sol y la calidez de la caída de la tarde en el ocaso de su vida, sin mirar hacia atrás aquellos años en que fueron tratados cruelmente, ahora responsabilizándose tan solo de ellos mismos.

¿Y qué fue de la hija? ¿Qué ocurrió luego con ella? ¿Quién cuidaría ahora de ella? ¿QUIÉN TOMARÍA LA RESPONSABILIDAD POR SU VIDA Y BIENESTAR AHORA?

Tal vez decidiera hacer el esfuerzo de dejar atrás sus antiguo comportamiento y escuchara su sabia voz interior; tal vez aceptara la responsabilidad de su propia vida; quizá intentara mirar a los otros desde su interior, creciendo como una persona única y especial, disfrutando de la vida y de lo que ésta le pueda dar.

Espero que ella se encuentre BIEN. Me encantaría saber qué piensas al respecto: ¿SE ENCONTRARÁ BIEN?

Bicicletas

Esta metáfora fue escrita para una mujer joven quien había tenido un novio durante muchos años, pero que ahora se encontraba ante la dificultad de sentirse atraída por otro hombre en el trabajo. Era completamente distinto a su novio, extrovertido y temerario: todo un descarriado. Él mostraba interés por nuestra heroína, aunque el mismo que había mostrado por muchas otras mujeres anteriormente. ¿Cómo es que podía escogerlo ante tan cruda realidad?

Así como te relajas cada vez más ... la mente puede extraviarse algunos instantes de igual forma como vagaban los nómadas de lugar en lugar ... sin ir jamás a un sitio en especial, tan solo dejándose llevar de aquí hacia allá ... Esto puede parecer inicialmente muy romántico y, a la vez, relajante ... a menos que haya algo que realmente quisieras hacer o un lugar en particular al que desees ir ... conseguir algo que para ti es realmente importante tener ... puesto que de esta forma resulta súmamente difícil saber cómo alcanzar tu meta si ni siquiera sabes realmente dónde está ... No usan un mapa, tan solo toman un desvío a la derecha aquí ... y otro hacia la izquierda más allá ... para volver hacia la derecha nuevamente sin

ningún plan que los guíe ... maravillándose de ello ... ¿Qué es lo que realmente quieres hacer tú?

Piensa ahora en los animales que hay en el mundo ... imagina el significado que tiene para ellos emigrar de un lugar a otro ... Cómo crees que se sentirían si tú fueras un día a observarlos y, de pronto, comenzaras a sentir aquello que ellos te comentan que experimentan ... crees que podrías hacerlo ... sientes que es tiempo para hacer algo diferente ... tiempo para volar hacia el sur ... tiempo para nadar hacia el norte ... para cruzar el océano ... o las montañas ... para sentir lo que las ballenas sienten ... lo que la blanca oca siente ... lo que el salmón siente ... lo que el ñu siente.

Me pregunto cómo es que ellos se permiten conocer algo sin saber porqué lo están haciendo ... conocer algo profundamente ... y estar muy seguro de que estás conociendo ... que se quiere ... que se necesita ... de la manera como un niño pequeño es capaz de reconocer cuando necesita beber ... pero se queda quieto pues no conoce el medio para satisfacer esa necesidad ... ese anhelo ... o quizá un deseo ... algo que hace falta ... en tanto que nuestra mente, cuando lo desea, puede imaginar la benéfica comida que imploramos.

Observas a gente en un restaurante ... mirando el menú ... permitiendo que su mente imagine la textura de la comida o el sabor que ésta tiene ... hasta encontrar una que sabe del mismo modo como lo imagina la mente ... como probarse ropa para ver si nos queda ... o imaginar posibles futuros ... imaginando el tiempo y el lugar ... los sabores ... sentimientos ... mirando y escuchando perfectamente ... sí, eso es ... todas las cosas que deseamos en nuestra imaginación ... todo bien ... experimentando esos futuros sentimientos de satisfacción cuando todas las cosas van bien ... y tú finalmente consigues lo que necesitas tener ... y, de hecho, tienes todo lo que se requiere para ello ... para contener esos asombrosos sentimientos ... y para conocer que no es necesario maravillarnos ... no necesitamos maravillarnos por mucho tiempo ... para saber qué dirección hay que tomar y para disfrutar lo que conocemos y hacia dónde vamos, ahí donde tu quieres ir ahora ... como una paloma mensajera que de algún modo sabe hacia dónde ir ... y volver hacia donde ella pertenece ... Sabe por dónde ir y va ahí, donde lo nece-

sita para así poder sentirse cómoda y feliz ... donde ella necesita estar.

Recuerdo también la historia de un hombre que iba todos los días a su trabajo en bicicleta y luego volvía a casa por la tarde con ella ... Era suya desde hace muchos años ... después de que se la regalara alguien que lo amaba ... alguien que fue feliz al hacerlo feliz. Se deleitaba con esa bici ... la lavaba y secaba él mismo ... engrasaba cada una de sus partes, hasta la más pequeña de ellas, la mantenía en perfecto estado. Le era de mucha utilidad ... lo llevaba cientos de kilómetros ... para trabajar o cuando salía de vacaciones ... llevando también todo su equipamiento de excursiones ... y todo aquello que fuera necesario para disfrutar la experiencia sin preocuparse por nada más.

Un día llamó a una tienda en la ciudad para comprar una llanta nueva para su vieja compañera ... y fue entonces cuando vio un modelo nuevo ... una bicicleta de última generación ... con cambios ... mandos deportivos ... una botella de la cual podría beber mientras viajaba ... la pintura viva y brillante ... y se maravilló imaginando lo que sería poder montar una bicicleta como esa ... que fuese suya ... después de todo, la única que tenía ya era vieja ... y lo pensó muy bien ... todos los rasguños ... todos los pequeños defectos ... las cosas que debía hacer por ella, como cambiar la llanta gastada que lo había llevado hasta allí ... de este modo, lo que en un principio fue sólo un deseo, ahora dejó de serlo ... dejó de ser una simple emoción pasajera ... convenciéndose así de que sería suya... de que ahorraría dinero para poder comprar esa nueva y hermosa bicicleta.

Continuó utilizando su vieja bici ... pero a la vez se imaginaba sobre la nueva ... anhelando que llegara el día en que pudiese alcanzar su meta y tenerla ... A consecuencia de sus sueños, desatendió a su vieja compañera ... no se preocupó de limpiarla o de revisar si le hacía falta algo ... imaginando tan solo aquella nueva bici que deseaba comprar.

Así llegó el día en que pudo realizar su sueño ... la nueva bicicleta al fin era suya. De ahí en adelante se despreocupó completamente de su vieja y fiel compañera ... dejándola tirada en el cober-

tizo del jardín de la casa de sus padres ... Ahora conducía su maravillosa bici ... luciendo a todo el mundo su esplendor ... Otros también la admiraban ... y de pronto llegó un día en que ésta ya no estaba ... se la habían robado ... Se puso muy triste ... esa hermosa bicicleta ... que tantos otros habían admirado y deseado ... le fue robada ... y nunca más la podría volver a ver.

Fue en busca de su vieja y fiel compañera ... y pronto descubrió que había estado ahí todo el tiempo ... ahí cuando él la necesitó ... lista para comenzar de nuevo ... y no para quejarse o dejarlo tirado ... De ahora en adelante nunca más necesitó beber mientras viajaba ... al tiempo que brindó algo de atención a su amiga ... No sería difícil aplicar una capa de pintura ... de acuerdo a lo que la imaginación dispusiera, ya que no importa si queda perfecta o no ... puesto que cuando se ha consolidado un lazo ... ese lazo será el único capaz de aceptar un desliz ... ¿o no ...?

Y yo sé que tú también escogerás lo que mejor sea para ti ... dándote cuenta de aquello que es verdadero y que podría ser duradero ... que estará ahí cuando necesites el bienestar y la estabilidad de algo que te hace sentir bien ... igual que un vestido o un par de zapatos que se adaptan completamente a ti ... consciente del bienestar que te proporciona ... y de que ya no necesitas tener que volver a descubrirlo ... eso ya no te interesa ... tan solo sabes que te da bienestar ... tal y como tu mente inconsciente permite que ahora pienses estas cosas ... las cosas que son correctas para ti ... confiando ahora, más que antes, en esa parte de ti que se preocupa de respetar tus intereses ... tu bien.

La colección de arte

Metáfora para fumadores y quienes abusan de sustancias, etc.

Recuerdo a un hombre que conocí muchos años atrás, llamado Henry, quién se interesaba mucho por el arte. No tenía demasiado dinero, por lo que debía trabajar duro y ahorrar cuanto pudiese para colocar una nueva y fina pieza de arte junto a su colección, de la que, con sobradas razones, se enorgullecía.

Preguntó a un conocido suyo, un reconocido experto en materia de arte, cuál sería la mejor manera de conservar su fina colección de porcelana y de objetos chinos. Éste le vendió una sustancia especial, que él había creado, con instrucciones precisas respecto del modo y la frecuencia en que debía ser utilizada. Le dijo a Henry que, si la usaba regularmente, no tendría que preocuparse por posibles deterioros y eso le tranquilizó bastante. Así mismo, se puso muy contento, pues había encontrado la mejor manera de conservar su fina colección de trabajos.

Henry pagó el importe de aquella sustancia especial y, a medida que pasaron los años, limpió y prestó toda su atención sobre su apreciada colección, asegurándose, al mismo tiempo, de estar siempre lo suficientemente abastecido de aquel compuesto. Eso le hacía sentirse tranquilo, pues pensaba y creía que era lo mejor que podría haber hecho para asegurar la buena conservación de sus trabajos de arte.

Sin comprender por qué, notó que a medida que pasaba el tiempo sentía un débil y punzante dolor de cabeza. Así mismo, la piel de sus manos se había puesto rojiza y le dolía, las uñas de sus dedos se quebraban y se habían puesto feas. A pesar de buscar una solución, no encontraba nada que pudiera remediar todo ello, ni siquiera para evitar el mal aliento que ahora le acompañaba, impregnando su ropa y pelo con un desagradable olor. “Al menos...”, se decía, “... aun conservo mi fina colección de trabajos de arte”.

Desde hacía algunos años, se las había ingeniado para ahorrar el dinero suficiente para poder tomarse unas vacaciones. Antes de irse, le preguntó a un amigo que apreciaba mucho si podía cuidar de su colección mientras él estuviese fuera. Le dio instrucciones precisas acerca de cómo debía limpiar y atender su querida colección, por supuesto, utilizando siempre el compuesto especial que tanta tranquilidad le daba a su mente. Su amigo le prometió que haría todo lo que Henry le había dicho y, a pesar de que el olor de aquel compuesto le desagradaba, se manchó sin problema alguno las manos y la ropa con él.

Henry se fue de vacaciones y se sorprendió bastante al comprobar que a los pocos días el dolor de cabeza y la fatiga, así como el entumecimiento y dolor en sus manos, habían desaparecido, a la

vez que se sentía mucho mejor y más activo de lo que se había sentido durante mucho tiempo.

Imagina cómo se sintió al volver y descubrir que su amigo se encontraba enfermo, sufriendo los mismos malestares que él ya conocía. Y, al sentir ahora aquel olor tan fuerte en su amigo, le resultó muy desagradable. Rápidamente dedujo que aquel compuesto en el cual tanto había confiado para sentir tranquilidad era el problema. Hizo que le realizaran un análisis exhaustivo y los resultados del mismo señalaban que el compuesto estaba lleno de sustancias venenosas y de químicos tóxicos. Ese mismo día, Henry destruyó completamente sus provisiones y se dijo que su salud era lo más importante en la vida, más que cualquier posesión, por valiosa o exclusiva que fuera. Henry se dirigió luego a los expertos más respetables en el área para advertirles de la necesidad de reunir sus esfuerzos para responsabilizarse de sus importantes trabajos de arte, aunque de un modo que fuera benéfico y saludable a la vez.

Para su gran sorpresa, la respuesta fue simple y barata, y la había tenido siempre delante suyo: sólo con utilizar algunos suaves y apropiados materiales de limpieza conseguiría los resultados que buscaba. Sus trabajos de arte debían ser limpiados y cuidados de la forma más natural que fuera posible.

El fabricante del compuesto continuó produciendo y vendiendo su letal sustancia sin considerar o compadecerse de lo que pudieran sufrir aquellos que fueran presa de sus irresponsables y mercenarias acciones. A pesar de ello, Henry había tomado la decisión de hacerse cargo activamente de su vida y salud. Ya no confiaría más en aquellos que intentasen superponer sus intereses personales a los suyos. Aceptaba la evidencia de que debía confiar siempre en sus propios juicios y habilidades, puesto que ellos emanaban desde su mente interna, la cual sabía que era lo mejor para él. ¿Me pregunto si permitirías que tu sabiduría interior te aconseje respecto de aquellas cosas que debes hacer por tu bien? ... ¿Lo harás, cierto?

(Ir al guión para Dejar el Hábito de Fumar o cualquier otro que sea apropiado).

La metáfora que aparece más arriba puede ser utilizada en muchas aplicaciones. Me pregunto cuántas serás capaz de encontrar.

Anclas

Un ancla es simplemente un estímulo que sirve para iniciar una respuesta. Es similar al hecho de, por ejemplo, experimentar cierta ansiedad cuando aguardas en la sala de espera de tu dentista o cuando ves un coche de la policía en tu espejo retrovisor y sientes una sensación extraña que te hace responder mirando de soslayo el velocímetro.

Además, por supuesto, están los estímulos subconscientes que llevan a responder, por ejemplo, encendiendo un cigarrillo tras una comida, cuando charlamos por teléfono, al tomar una bebida, etc. Sin duda, la respuesta que experimentamos puede ser agradable, como el placer que sentimos al oír la voz de un ser querido; al ver una película o quizá al escuchar una palabra que estimula una sensación corporal agradable, pues nos lleva a recordar un acontecimiento o una persona especial; por ejemplo, la respuesta que se experimenta cuando un invitado especial es mencionado en un programa, como el de Black Forest, pero eso es mi propia debilidad, la cual me encantaría que también fuera tuya.

Lo anterior puede entenderse como una “respuesta condicionada”, pues el estímulo se encuentra asociado a un evento o una circunstancia particular. En todo caso, lo importante para nosotros aquí es que podemos controlar una respuesta, siempre y cuando seamos capaces de asociar los eventos o estímulos particulares a una reacción o respuesta deseada.

El estímulo puede ser cualquiera para muchos eventos, ya sea un sabor, una sensación, un color, un sonido o un olor. Una aclaración más útil de lo dicho la encontraremos en el siguiente extracto del libro *Neuro-Linguistic Programming*, Vol. 1:

“La acción de generar un ancla es en muchos aspectos, simplemente, una versión pragmática del concepto estímulo-respuesta ofrecido por los modelos conductistas. No obstante, existe algún grado de diferencia entre ambos. Entre otros:

- 1) Las anclas no necesitan condicionarse por largos periodos de tiempo para ser experimentadas. Por supuesto que un procedimiento de este tipo contribuirá al establecimiento de las mismas, pero, por regla general, es la experiencia inicial la responsa-

ble de establecer firmemente el ancla. De este modo, las anclas promueven el uso de ensayos de aprendizaje sencillos.

2) La asociación entre el ancla y la respuesta no necesita ser reforzada directamente por algún resultado inmediato derivado de dicha asociación para establecerse. En otras palabras, las anclas o asociaciones pueden generarse sin recompensar o reforzar directamente la asociación. El refuerzo, al igual que en el condicionamiento, contribuirá sin duda al establecimiento de un ancla; pero en este caso no es indispensable.

3) La experiencia interna (por ejemplo, las cogniciones) es considerada un elemento conductualmente significativo, del mismo modo que las respuestas observables susceptibles de medición; en otras palabras, la PNL (Programación Neurolingüística) afirma que un diálogo interno, una imagen o un sentimiento constituyen una parte importante de la respuesta, tal y como la salivación de los perros de Pavlov”.

Dilts, Grinder, Bandler, Delozier, 1980.

El guión para dejar de comerse las uñas que sigue a continuación puede ser considerado como un guión genérico para trabajar con distintos hábitos utilizando técnicas de anclaje. No se requiere gran imaginación para observar cómo este formato puede ser usado en muchos otros problemas, sustituyendo simplemente las respuestas sintomáticas indeseables que se quieren eliminar.

Para dejar de comerse las uñas

Y ahora, mientras te relajas cada vez más escuchando el sonido de mi voz ... cada una de las palabras que expreso, Aquí, sirve de señal para que vayas aún más profundo todavía en el tranquilo y quieto reposo que experimentas, Ahí. Me pregunto si eres capaz de saber realmente lo mucho más cómodo que puedes llegar a estar ... a medida que empiezas a sentir ahora de forma segura y agradable ... una suave conexión entre tu mente y tu cuerpo, la cual no requieres en este instante ... Todo lo que necesitas ahora es permitir que esas agradables sensaciones hipnóticas continúen ... pesadez en los brazos ... en las piernas ... cómodamente pesado ... para sumergirte cada vez más ... A medida que tu cuerpo se relaja por completo

... toda la tensión que sientes se va fuera de ti ... y, de este modo, puedes volver hacia tu interior ... profundamente, ahí dentro donde está esa parte de ti que todo lo sabe ... esa parte de ti que es creativa y perfecta ... la cual está lista para trabajar lo mejor que pueda para ti ... pues desea ayudarte a hacer esos cambios que deseas hacer ... que puedes y podrás hacer.

Qué bien (*nombre del cliente*); ahora me gustaría que permitas que tu subconsciente te lleve atrás en el tiempo ... hacia atrás, a un tiempo en el que confiabas verdaderamente en tu habilidad para tomar el control y para estar en control ... un recuerdo tuyo ... agradable y tranquilizador ... de cuando te sentías realmente bien ... poderoso ... asertivo ... Permite que esa experiencia se desarrolle y que esos buenos sentimientos crezcan ... y cuando estés experimentando completamente ese momento del pasado ... quiero que dejes que tu subconsciente levante el dedo índice de tu mano derecha ... (*respuesta ideomotor*). Si experimentas cualquier dificultad para recordar algún momento que sea apropiado, no te preocupes ... ya que puedes permitir que tu subconsciente cree una escena en la que te sientas seguro y en total control ... ve hacia ella ahora ...

(Prestar atención a las respuestas que da el cliente, incluyendo el tono de la piel y la respiración, así como también a la respuesta ideomotor).

(Ahora dile al cliente que lo tocarás varias veces sobre el hombro o el brazo. Entonces, suave pero firmemente, toma su hombro o brazo y manténlo presionado alrededor de 10 o 15 segundos para crear el ancla).

Eso es, lo estás haciendo muy bien ... Ahora quiero que permitas que esa escena se borre y que tu mente vuelva a estar como estaba antes, tranquila y quieta. Ahora me gustaría que dejes que tu subconsciente te muestre una escena ... en el futuro, en la próxima ocasión que quieras morder tus uñas ... Tus manos continúan Ahí, cómodamente sobre tus piernas ... no tienen espacio para participar Aquí ... Permite que esa escena y esta experiencia se desarrollen y se transformen en reales ... que esos sentimientos aumenten y crezcan ... y puedes permitir que tu subconsciente me deje saber si eso ha ocurrido ... sólo debes dejar que se levante el dedo índice de tu mano derecha (*Tocar el dedo*).

(Prestar atención a las respuestas que da el cliente, incluyendo el tono de la piel y la respiración, así como a la respuesta ideomotor. Ahora coge nuevamente el hombro o brazo del cliente de la misma manera como lo hiciste antes y continúa haciéndolo por 10 o 15 segundos para permitir así que se “establezca” el ancla).

Qué bueno ... lo estás haciendo realmente muy bien ... Me pregunto ahora cómo te sentirás al intentar comer tus uñas ... y descubrir lo fácil que resulta no hacerlo nunca más ... recordando lo desagradable y lo malo que te hacía pues ahora sabes que no lo volverás a hacer nunca más ... y recuerdas cómo te acompañaba una respuesta irresistible ... pero ahora, en lo más profundo de tu mente subconsciente, sabes que no vas a querer hacerlo nunca más, bajo ninguna circunstancia ... porque si lo haces, entonces, lo estarás haciendo intencionalmente ... y eso es algo completamente diferente ... pues es una decisión que tú has tomado.

Problemas sexuales: Impotencia e anorgasmia

Me pregunto si eres realmente consciente de aquello que ocurre automáticamente ... de aquellas cosas que el cuerpo puede hacer instintivamente por ti y que, por ello, no es necesario aprender ... Aunque no debes aprenderlas, pues son automáticas, tienes que reconocerlas ... de un modo especial ... tal y como el bebé recién nacido debe darse cuenta de la forma cómo tiene que amamantar ... o descubrir los placeres que pueden proporcionarle sus zonas sexuales ... De la misma manera, tú puedes descubrir cómo lograr hacer todas esas cosas que quieres hacer y cómo pensar en aquello que quieres que suceda.

Has venido aquí porque deseas saber qué tienes que hacer para permitir que ocurran aquellas cosas que tú quieres que sucedan ... y experimentar esas sensaciones y placeres de un modo especial ... Por eso, ahora, me gustaría que prestes cuidadosamente atención a todo lo que te voy a decir ... y a eso que te sucede ... a esas sensaciones y placeres naturales que deseas experimentar ... que puedes

disfrutar y seguir disfrutando todo lo que quieras a medida que vas descubriendo cómo debes actuar y lo que debes hacer para no olvidar jamás el modo cómo debes hacerlo.

Concéntrate completamente en mi voz y sobre tus zonas sexuales ... ahí donde las sensaciones comienzan a moverse ... Quiero que conozcas aquellas cosas que eres capaz de pensar ... aquellas imágenes que puedes crear para permitir que se despierten esas sensaciones y cambios físicos ... Serán pensamientos e imágenes que quizá has considerado en algún momento inapropiados ... o, tal vez, completamente indecentes ... pero que pueden estimular tu imaginación ... creando imágenes y escenas que serán completamente privadas, sólo para ti, pues forman parte de tu propia imaginación ... Serán pensamientos eróticos y sensuales ... emociones y sensaciones ... que despertarán esas naturales y placenteras reacciones de tu subconsciente instintivo a una maravillosa necesidad, totalmente natural y bella, que forma parte de nuestra condición humana.

Puedes permitir que esos pensamientos crezcan ... utilizar aquellas sensaciones que te pertenecen ... usar las fantasías que te entrega esa parte tuya que sabe perfectamente cómo debe hacer todas estas cosas por ti ... sin inhibiciones y libre de cualquier restricción consciente ... y puedes disfrutar ... como disfrutas permitiendo que esos pensamientos e imágenes continúen desnudándote y desinhibiéndote ... permitiéndote ahora, además, experimentar aquellas sensaciones que sientes ahí ... que te llenan de placer ... y comienzas a comprender lo distinto que puede ser cuando permites que ellas te toquen ... te acaricien ... que se hagan presentes ... de forma suave ... especial ... intensamente ... con movimientos delicados que hacen posible establecer una unión y recordar que todo ello estará ahí, para que lo disfrutes más adelante ... haciéndose presente ambos ... y te darás cuenta que, realmente, está bien experimentar por esta vía ... para dar y recibir ese especial regalo ... Puedes saber que cuando te vayas hoy de aquí seguirás experimentando toda esa suavidad y excitación ... todas esas sensaciones que te inundan intensamente ... Serás capaz de reconocer perfectamente cuando ellas comienzan a surgir ... descubriendo más que nunca lo fácil que puede ser permitir que ellas trabajen a tu favor ... incluso más ade-

lante ... cada vez que lo quieras o lo necesites ... pues todo ello te pertenece, forma parte de ti.

Cuando te vayas hoy de aquí ... conocerás todo aquello que debes saber acerca de estas cosas ... Te quiero prevenir respecto de que tal vez te sientas algo abrumada al conocer tan bien y abiertamente todo esto ... Puede que te sientas excitada y desinhibida todo el tiempo ... imaginando cómo podrían ser las cosas de esta manera ... llena de deseos ... muy excitada ... difícil de contener ... Otros pueden notar lo fácil que es para ti saber cómo estar preparada ... así de rápido ... y ello podría desconcertarlos un poco.

Tomando responsabilidad

Metáfora y sugestión para poder decidir qué es importante

Tal y como descansas tranquilamente ahí, te das cuenta ahora de esa suave conexión que hay entre tu mente y tu perfecto yo interno ... Si, entre tu mente y esa parte de ti que tiene todas las capacidades ... todos los conocimientos y habilidades que son necesarias para resolver los problemas que te causan dolor ... capaz de crear para ti muchas alternativas positivas y beneficiosas para enfrentarlos, siempre con la intención de encontrar aquella que te genere el mayor provecho posible ... Recuerdo a un cliente que vino a verme para pedir que le ayudara a resolver un problema que tenía en el trabajo.

Se llamaba John y tenía un empleo muy bueno en una compañía de seguros. Así mismo, tenía muchos compañeros de trabajo y los consideraba a todos como sus amigos ... Era gente con la que le gustaba compartir a menudo y con quienes se juntaba a cenar en casa ... Por supuesto, su vida social era muy buena.

John era muy bueno en su empleo y estaba casi siempre dispuesto a ayudar a otros con sus conocimientos y entusiasmo. Ya que trabajaba con gente a la que consideraba amigos, sentía que era su obligación ayudarlos siempre, de cualquier manera que pudiera hacerlo. Creía que él sería capaz de ordenar todos los problemas de

sus amigos, pues confiaba plenamente en sus propias habilidades y pensamientos; es más, sentía que era capaz de hacerlo mucho mejor que ellos.

Invertía gran parte de su tiempo y energía poniendo en orden las equivocaciones y omisiones hechas por otros, asegurando de esta forma que ellos no sufrieran a causa de su falta de habilidad y entusiasmo, así como también, que la compañía no se viera obligada a perder importantes negocios. Defendía sus equivocaciones y las cubría utilizando su propio tiempo y energía para visitar a los clientes que a ellos les interesaba, procurando de este modo asegurar que los contratos fueran llevados a buen término.

Sus amigos lo hacían muy bien gracias a él. Trabajaba largas horas y comenzó a sentir estrés y presión por tener que hacer con absoluta seguridad todo lo que estaba en sus manos para ayudarlos. Después de todo, esas personas eran sus amigos y, según se decía a sí mismo, un amigo verdadero debe estar siempre dispuesto a hacer sacrificios por aquellos a quienes aprecia.

Con el tiempo comenzó a notar que lo acompañaba un creciente y constante dolor de cabeza, sintiéndose a la vez cansado y mal humorado, a tal punto que estallaba con su esposa e hijos sin una razón aparente o que permitiera justificar que ello ocurriera.

No estaba muy preocupado por la vida sexual en su matrimonio, de tal modo que su interés por ello era prácticamente nulo y su vida familiar parecía estar viniéndose abajo por las constantes riñas y dificultades. Su sonrisa se había marchado, su energía habitual lo había abandonado y se pasaba largas horas en la oficina forcejeando consigo mismo para completar la inmensa cantidad de trabajo acumulado que había olvidado hacer, mucho del cual no era ni siquiera suyo, sino que de sus compañeros.

Me pregunto si podrás imaginar lo que sintió John el día que le llamaron a la oficina de sus superiores, quienes le comunicaron que una evaluación del desempeño del personal señalaba que estaba produciendo menos y por debajo de la media del resto de la gente de su departamento. Le dijeron que, a consecuencia de la baja en su rendimiento, el ascenso que aguardaba desde hace mucho tiempo no se lo darían, que su producción sería vigilada y revisada

semanalmente, a la vez que corría el riesgo de perder su posición si su rendimiento no mejoraba.

Volvió a su escritorio muy perturbado y confuso. Después de todo, él conocía muy bien su trabajo y había trabajado duro y mucho más tiempo que cualquier otro en la oficina.

Entonces descubrió que el amigo a quien más había ayudado, a quien había apoyado y cubierto en muchas ocasiones, corrigiendo sus equivocaciones, era quien recibía el ascenso que él había esperado tanto tiempo.

Se acercó a un amigo que consideraba realmente genuino y muy especial para contarle toda la verdad. Con gran tristeza le dijo que hasta ahora se había ocupado de intentar solucionar los problemas personales y laborales de todos aquellos a quienes consideraba sus amigos, descuidando en su propio perjuicio la responsabilidad por hacerse cargo de aquello que le correspondía realmente a él: cuidar de su salud y felicidad y por su esposa e hijos o por tomarse el tiempo necesario para asegurarse una calidad de vida mejor, la que, por supuesto, él también tenía derecho. Tomó la decisión de hacerse cargo de aquello que le correspondía, de volver a hacer lo que le era beneficioso y adecuado, tanto para si mismo como para quienes amaba y debía cuidar.

Necesitaba un tiempo para él, por lo que decidió que era el momento de tomarse unas vacaciones junto a su esposa e hijos. Y, durante dos gloriosas semanas, se dedicó a recobrar energías y a retomar lo que había perdido. Como si fuera por un acto de magia, el dolor de cabeza y los sentimientos de agobio se fueron y se comprometió nuevamente con aquellas cosas que él consideraba importantes y valiosas para su vida. Se relajó mucho, tal y como lo estás tu ahora, y volvió a descubrir el placer de compartir con una esposa afectuosa y la alegría que despertaban los hijos ... no le llevó mucho tiempo para volver a hacer lo que era realmente verdadero en la vida y para darse cuenta de lo obsesionado que había sido a la hora de hacerse cargo de responsabilidades que les correspondían a otros.

Resolvió que de ahora en adelante cuidaría de aquellos que le resultaban realmente importantes en la vida: su esposa, la familia y

él mismo ... Aquellos que le amaban y a quienes él amaba y debía cuidar, pues esa era su verdadera responsabilidad.

Me encantaría que pudieses imaginar lo que sintió John cuando volvió de sus vacaciones y descubrió que la oficina se encontraba en un completo estado de caos. Sus colegas habían incluso comenzado a quejarse de él, pues sentían que los había dejado solos con su partida y con mucho trabajo por hacer.

En consideración a todo lo que ocurría, decidió dirigirse a todo el equipo de trabajo ese mismo día. Les aclaró a sus compañeros que ya no estaba dispuesto a llevar sobre sus hombros toda su carga de trabajo y que ellos tendrían que responsabilizarse por hacer las tareas que les correspondía. Así mismo, les dijo que no interferiría más en sus responsabilidades. A pesar de ello, si solicitaban su consejo, estaba dispuesto a darlo y compartir con ellos aquello que la experiencia le había enseñado, aunque las decisiones las debían de tomar cada uno. Les dijo que todos debemos aceptar la responsabilidad de nuestra propia vida, ni más ni menos de lo que le corresponde a cada uno; que todos tenían derecho a recibir una merecida recompensa por sus propios esfuerzos y esmero, y no por lo que había sido preparado por otro sólo con su esfuerzo y para beneficio de ellos.

No tardó mucho tiempo para que todos en la oficina aceptaran las nuevas reglas y muy pronto John retomó la cima a la que él siempre había pertenecido. Ya no se hacía cargo de ninguna otra responsabilidad que no fuera suya y sus colegas pronto comenzaron a hacer lo mismo, dándose cuenta de que realizando sólo un poco más de esfuerzo, ellos también podían hacerlo bien. Aprendieron a aceptar los consejos que John les daba, pero también que era necesario preguntar el motivo de ellos, así como hacerse cargo de la responsabilidad que demandaba la decisión que estaban tomando. Probablemente se aprendió también otra lección: hay que saber apreciar y atesorar los regalos que uno recibe, a la vez que la bondad crece y mejora si estamos dispuestos a dar y no sólo a recibir.

La experiencia puede ser un trago amargo que debemos aprender a sobrellevar. Por ejemplo, debemos aceptar que los amigos son capaces de delegar fácilmente sus propias responsabilidades en

manos de otros, cosechando así el beneficio del trabajo y el esfuerzo de algo que no les pertenece. Es más, tal vez te sorprendas si descubres que el tiempo invertido en otros, puede ser egoístamente utilizado y pocas veces reconocido.

Sé que deseas tomarte un tiempo para darte a ti mismo aquello que te corresponde, tiempo para cuidar de ti, no de un modo egoísta, pero sí por un camino que implicará tomar decisiones que te hacen bien a ti y a aquellos a quienes amas y a los que debes cuidar. Aceptas ahora, sin reserva o vacilación alguna, esa responsabilidad que es sólo tuya, permitiendo a la vez que los demás tengan la posibilidad de escoger libremente lo que es correcto para ellos. Deseas, para todos quienes te rodean, los mismos sentimientos de libertad y de confianza en sus habilidades y capacidades personales tal y como tú gozas de ellos, reconociendo al mismo tiempo que tú eres una persona única, una persona que te agrada y que respetas, un compañero de tu sabio y particular consejero interno; todo ello a medida que permites que esos asombrosos sentimientos de unicidad contigo mismo se expandan y florezcan ahora con esa tranquila luz de beneficiosa calma y positividad. Ahora eres tu único compañero ... ¿no es así?

(Esperar la respuesta y terminar el trance).

Volviendo a sentir placer

Metáfora y sugestión para evitar la eyaculación precoz.

Me pregunto si alguna vez has tenido el grato placer de mirar alrededor de un bello jardín ... y de asombrarte al descubrir tu exquisita capacidad para apreciar todas las maravillas que hay en él ... Las hileras cuidadosamente sembradas ... los colores y una gran infinidad de plantas, generando todo ello una asombrosa armonía y, al mismo tiempo, una variación complementaria ... floreciendo cada una en su propio tiempo a lo largo de las cuatro estaciones del año ... Puedes ver también a quienes desean mirar todo lo que hay ahí ... moviéndose rápidamente desde esa planta a aquel arbusto,

completamente absortos, al punto de no poder decidir realmente donde mirar ... qué oler y apreciar primero ... pues hay mucho que disfrutar ... mucho que oler ... gritando de alegría ante cada nuevo descubrimiento ... mirando esto ... mirando aquello ... ¿No es acaso todo ello encantador ... bello? ... Se lanzan luego al próximo ... Tanta belleza ... Tantos olores ... confundidos y desconcertantes ... esperando ser capaces de verlo absolutamente todo ... Ahora ... disfrútalo todo ... Ahora ... sin olvidar nada ... tenerlo todo ... corriendo de un lado para otro sin darse el tiempo para expresar de modo tranquilo y controlado su real apreciación acerca de todo ello.

También están los que cultivan y hacen posible esos deleites ... cuidando de la tierra y permitiendo que todo aquello que se ofrece sea extremadamente hermoso ... asegurando que los colores y la variedad estén siempre presentes ... esperando el tiempo en que las puertas del jardín se abran ... cuando se permite que el público pueda entrar en él ... para disfrutar de los placeres que esconde ... Son aquellas personas que se toman su tiempo ... que hacen posible que todos nosotros tengamos la oportunidad de disfrutar los placeres que hay ahí, haciendo su trabajo con amor y delicado cuidado ... Prestan atención hacia aquellos que desean, haciendo suyo su deleite ... Observan a los que se toman su tiempo ... a los que se relajan y viven intensamente cada pétalo que miran ... cada hoja ... cada rama ... toda la variedad de plantas presente ... disfrutando de la esencia de esa alegría natural que surge en aquellos pensamientos derivados del gozo de observar la naturaleza prometida ... tomándose también el tiempo para buscar el lugar donde está el jardinero ... el proveedor de todos estos placeres ... este deleite para los sentidos ... y extienden hacia esa persona que les ha dado mucho de sí misma ... su agradecimiento y reconocimiento por todo aquello que les ha permitido disfrutar ... dando y recibiendo de sí mucho más que sólo interés ...

Esa delicada consideración es recompensada, de este modo, con atención personal y búsqueda de los regalos escondidos ... los placeres sutiles ... alargando el tiempo de placer con agradable anticipación ... tomándose el tiempo para disfrutar cada paso ... cada movimiento, cada experiencia nueva ... y aprendiendo cada vez

más acerca de los placeres que los jardineros han escondido ahí ... parando para permitirse el tiempo necesario para explorar, incluso aún más que antes, aquellas áreas de placer que se esconden a aquellos que corren en tropel ... quienes pisan y aplastan todo bajo sus pies ... murmurando su placer ... apreciando la hermosura y el cuidado ... reverenciando y respetando ... permitiendo que la belleza los abrase y envuelva ... permitiendo que los coja dentro una tranquila y suave experiencia lejos de la precipitación y carreras de aquellos que quieren ver lo que creen que está ahí sólo para ellos ... incapaces de controlarse y frenar su excitación para compartir ... y pueden así sentirse satisfechos pues saben que cuando todo eso haya pasado ... podrán continuar apreciándolo y, al mismo tiempo, serán capaces de expresar su apreciación ... reviviendo y compartiendo los placeres experimentados ... dejándose llevar por este camino que es realmente bueno ... ya que permite que los sentimientos crezcan, estallando luego sus emociones en un deleite ecuánime ... tardando un momento ... conscientes de aquello de lo que son capaces realmente ... y pueden así volver nuevamente y nuevamente ... descubriendo cada vez más cosas ... transformándose el jardinero en un compañero en el cual se puede confiar y querer ... ya que cada visita se transforma en una experiencia que permite crecer en conocimientos y cada uno de los placeres que se han descubierto es posible repetirlos tiempo después a medida que tu subconsciente encuentra otros nuevos y más excitantes ... agradables formas para ti ... comprendiendo realmente que aquellas cosas que has descubierto estarán ahí todo el tiempo ... escondidas dentro del reino de tu más poderosa mente ... mostrándote ahora de modo asombrosamente claro cómo aprendes cada vez más acerca de aquellas cosas que ha hecho por ti de esta manera ...automáticamente.

Así ahora puedes relajarte profundamente ... en estrecha comunión con esa parte especial y que todo lo conoce de ti perfectamente ... que hace posible conocer el cómo de las cosas ... y, por ello, la próxima vez que entres dentro de aquel jardín ... será quizá para plantar las semillas ... siembra que germinará y florecerá con amor ... Estoy seguro que desearás también tomarte el tiempo que sea

necesario para preparar las riquezas de la tierra y brindar la atención necesaria para disfrutar del milagro que estás haciendo ... Y sé también que querrás recordar el tiempo cuando el jardín está floreciendo y las flores se abren ... cuando la tierra está húmeda y receptiva ... así como las abejas son capaces de reconocer el tiempo, cuando se aproxima el momento preciso ... para realizar la polinización ... haciéndose presente el clímax ... llenándote por completo para que disfrutes interiormente ... o para que goces al entregar felicidad y placer ... volviendo para tomarte un tiempo ... una pausa ... para permitir que tu amor ... que tu aprecio sea apreciado también ... ya que tú quieres que ello sea así ... ¿no es cierto?

Manejo del dolor: Llaves del dolor

Ahora, antes de que despiertes completamente, me gustaría que vuelvas a cerrar los ojos y que te dejes llevar nuevamente hacia aquel lugar de total relajación, ya que allí, no muy lejos, se encuentra un niño viendo TV, que cual él ha aprendido a controlar su dolor. Está describiendo los pasos que fue dando para entrar en su mente, uno a uno, hasta encontrar una sala en el fondo, al final de un largo túnel. Comenta que sobre las paredes del túnel había diferentes tipos de conexiones e interruptores, todos con su respectiva función claramente indicada. Uno era para la mano derecha, uno para la izquierda, uno para cada pierna, cada parte del cuerpo contaba con su conexión, y entonces este niño vio claramente cómo sus alambres transmitían las sensaciones de un lugar a otro.

Todo lo que necesitaba hacer, cuando quería dejar de sentir dolor, era ir a su mente y apagar las conexiones indicadas.

Utilizó sus habilidades mentales de un modo distinto al de aquellas personas que simplemente dejan que su cuerpo se entumezca. Aunque no sabe cómo lo hizo exactamente, recuerda que, relajado y desconectado en reposo, separó su cuerpo de su mente, transportando a esta última hacia fuera, hacia otro lugar, donde podía seguir viendo y escuchando, pero que, al fin y al cabo, era otro lugar. En realidad, no es importante saber qué es lo que haces para

darle órdenes a tu subconsciente o cómo es que el inconsciente puede hacerlo por ti. Lo único que importa es que sabes que puedes perder sensaciones con sólo abrir y cerrar de ojos, después de dejarte llevar hacia tu interior, hacia aquel lugar donde hay una llave desconocida que te permite desconectar y entumecer tu cuerpo. Luego vuelves a la superficie, abriendo los ojos lentamente, completamente consciente y sintiendo aún esa reconfortante sensación de seguridad y de tranquilidad, así como también, recordando tu habilidad para olvidar un brazo, o cualquier parte de tu cuerpo, sin la necesidad de tener que prestar atención sobre cosas que están bien, pues alguien más puede hacerlo por ti mientras fluyes por tu mente. Luego regresas, pues sabes que ha llegado el momento oportuno para disfrutar de este agradable viaje, tras lo cual recobras plena conciencia al abrir tus ojos ... AHORA.

El dentista

Ahora que estás ahí, cómodamente sentado y con tus ojos cerrados ... te sientes tranquilo, pues sabes que estás aquí porque quieres aprender a usar tus habilidades subconscientes para que te ayuden a eliminar esa incomodidad ... esa ansiedad ... que sientes cuando visitas a tu dentista. Mientras tanto ... comienzas a relajarte, dejándote llevar por el trance ... cada vez más profundo ... dentro de un intenso estado de relajación ... Quiero que te tomes tu tiempo ... no vayas demasiado rápido ... aún ... ya que es necesario que comprendas primero algunas cosas ... así que, por favor, escucha cuidadosamente todo lo que te voy a decir.

Lo primero que necesitas saber es que siempre has tenido la habilidad para permitir dejar de sentir un brazo ... o una mano ... para olvidar completamente la presencia de ese brazo ... o de los dedos de la mano ... Así mismo, eres capaz de olvidar el lugar donde están tus orejas o tu dedo pulgar ... o esa mano ... esa pierna ... o tu cuerpo entero, a tal punto que sentirás que resulta muy difícil dejar de prestarles atención. Esto se debe a que tienes una habilidad ... una destreza subconsciente que puedes aprender a usar ...

una habilidad que te permite dejar de tener cualquier tipo de sensación en un brazo ... en una pierna ... o, a su vez, en tu rostro ... en tu mandíbula ... o en tu encía ... de hecho, en cualquier parte de tu cuerpo.

Y una vez que descubras cómo aprender a dejar de sentir ... cada vez que lo desees o que necesites que ello ocurra ... crearás una agradable sensación de entumecimiento ... en cualquier momento ... en cualquier lugar, donde sea útil para ti.

No sé si tu inconsciente puede permitir que descubras esa sensación de entumecimiento que comienza a surgir en tu mano derecha ... o quizá en algún dedo de tu mano izquierda ... un área diminuta de insensibilidad ... desde la cual surge un agradable cosquilleo ... pesadez ... un entumecimiento envolvente que parece extenderse a medida que pasa el tiempo ... sobre el dorso de la mano ... cubriendo completamente la mano ... o cualquier otra parte de tu cuerpo ... ahí donde diriges tu atención para que ello ocurra ... desvaneciéndose lejos ... En todo caso, aún no sabes realmente cómo llegar a sentir que no sientes algo que está allí ... Por eso me gustaría que permitieras que esa agradable sensación de entumecimiento llegue a esta área ... a esta mano ... ahora ... tócala ... y siente el contacto ... siente como si comenzaras a pellizcarte a ti mismo ahí ... una sensación de la que tal vez te des cuenta inmediatamente ... pero continuas pellizcándote a ti mismo ... y algo especial empieza a suceder ... comienzas a experimentar y a descubrir cómo hay veces en las que no sientes absolutamente nada ... parece que las sensaciones se desvanecen ... a medida que aprendes cómo permitir que tu subconsciente haga estas cosas por ti ... cómo terminar con esas sensaciones ... y esa habilidad crece y tomas cada vez más conciencia de ella ... sabiendo perfectamente cómo generarla ... cómo desconectar una parte de tu cuerpo ... sabiendo efectivamente cómo desviar fuera de ti esas sensaciones y permitir que el dolor y la incomodidad desaparezcan completamente de la mano ... o de cualquier sitio ... Tu otra mano puede retomar su descansada posición ... y puedes volver ahora hacia la superficie, donde se encuentra la conciencia ... volviendo ahora y mientras lo haces te relajas ... y descubres cómo permitir que se vaya ... volviendo a experimen-

tar el entumecimiento cada vez más vívidamente ... y comienzas a salir del trance ... y entonces vuelves a internarte en él, a medida que aprendes cada vez más acerca de tus habilidades naturales ... a tu ritmo ... a tu manera ... Puedes practicar esta habilidad cuando quieras ... y puedes usarla en cualquier momento ... en cualquier lugar.

(Dar al cliente el tiempo necesario para que practique esta técnica y luego continuar...)

Ahora (*nombre del cliente*), con tus ojos cerrados ... puedes relajarte incluso más intensamente que antes ... completamente consciente de tu nuevo aprendizaje ... de esa nueva habilidad que has descubierto para sacar fuera de ti la incomodidad ... Ahora, quiero que visualices lo más vívidamente que puedas ... la próxima vez que visites a tu dentista ... Por favor, nota la tranquilidad que estás sintiendo a medida que revisas tu escritorio ... sabiendo que tienes tiempo de sobra hasta que sea la hora de la cita con el dentista.

Ahora te sientas para aguardar tu turno en la sala de espera ... Te sientes tranquilo y totalmente despreocupado ... Confías en tu habilidad para controlar las sensaciones ... Sonríes a los otros que esperan al igual que tú ... dichoso de tu habilidad para autogenerar tranquilidad y confianza, al punto de ser capaz incluso de calmar a los otros ... mientras esperan a ser llamados.

Ya que estás esperando, practicas nuevamente tu habilidad para desviar fuera de ti las sensaciones desagradables ... y sientes que el entumecimiento comienza ... desapareciendo así de tus encías cualquier sensación ... El entumecimiento se ha expandido de tal manera que sientes como si te hubieses inyectado una dosis de anestesia local ... Has adormecido por completo esa zona, dejando de experimentar cualquier sensación ... y te relajas, sintiendo completa tranquilidad en tu interior.

Llega tu turno para entrar en el despacho del dentista ... inspiras larga y profundamente ... y, a medida que expulsas todo el aire que hay en tus pulmones ... exhalas también fuera de ti la ansiedad ... el miedo ... y, entonces, comienzas a respirar en calma ... confiado ... tranquilamente.

Cuando tomas asiento en la silla de tu dentista ... experimentas una grata sensación de tranquilidad que llena tu mente ... te relajas ... concentrándote ahora sobre esa llave interna que te permitirá experimentar esa sensación de no estar sintiendo absolutamente nada ... en tanto que tu dentista comienza a trabajar suave y cuidadosamente, tal y como sabe hacerlo.

Si es necesario que te inyecte anestesia, estarás tranquilo y cómodo ... A pesar de ello, no quiero que comiences a reírte nerviosamente cuando sientas el cosquilleo ... y tampoco quiero que te sumerjas demasiado profundo dentro del trance, ni muy rápidamente ... aunque, a medida que escuchas el sonido del taladro y sientes las suaves vibraciones que genera, te relajas y tranquilizas poco a poco ... Así mismo, te sentirás gratamente sorprendido al descubrir lo tranquilo y relajado que puedes llegar a estar junto a tu dentista ... quien apreciará y agradecerá tu cooperación ... completando así su trabajo fácilmente ... sin problemas ... Serás capaz de disfrutar plenamente de esa persona que está relajada en la silla y que permite que su subconsciente utilice esa habilidad especial que has aprendido ... mirando hacia delante cuando te incorpores ... sin preocupación alguna, pues eres capaz de controlar por ti mismo esta experiencia ... y perder el miedo ... distinguiendo claramente cómo han sido las cosas ... sin imaginar más aquello que te dices y que te ha llevado a sentir temor ... mientras tu subconsciente se ocupa de cuidar de ti ... controlando aquellos pensamientos ... aquellos sentimientos automáticos ... consciente de que puedes confiar en ti para estar bien, dejando sólo de prestar atención sobre aquellas cosas que te impiden estar bien ... cosas que cualquiera es capaz de controlar ... y no importa realmente qué es lo que le dices a tu subconsciente para que haga estas cosas o cómo es que él se las arregla para hacerlas ... Lo único que importa es que sabes que eres capaz de bloquear y de perder esas sensaciones ... esas incomodidades ... tan fácilmente como cuando cierras tus ojos ... mientras te sumerges en tu mente y luego vuelves del trance cuando es necesario ... vuelves a la conciencia plena ... completamente tranquilo ... ahora.

Estrategias de terapia: Seis pasos para reestructurar

Pasos básicos

1. Identificar el hábito o patrón compulsivo de comportamiento [X] que se desea cambiar.
2. Establecer comunicación con la parte que ha sido responsable de generar [X].
3. Sugerir que el comportamiento [X] está separado de las intervenciones realizadas por la parte responsable de [X]; en otras palabras, [X] ha reportado un beneficio al cliente.
4. Sugerir al cliente que genere nuevos comportamientos que sean capaces de producir idénticos resultados.
5. Hacer un “chequeo ecológico”. ¿Estos patrones alternativos de comportamiento son aceptados por todas las partes de la persona?
6. Pasos futuros: Comprobar la eficacia de los patrones alternativos de comportamientos en contextos futuros relevantes.

Técnica

Ahora inspira profundamente un par de veces y permite sentirte cómodo, relajándote cada vez más intensamente con cada aliento que das. Tómate unos minutos para concentrarte sobre (*mencionar el hábito o comportamiento*) que deseas cambiar y que no has podido modificar hasta ahora pues algo te lo impide.

Ahora que sabes que es muy importante para ti cambiar ese hábito, me gustaría que supieras también que he descubierto que muchas veces aquella parte que impide hacer los cambios que uno desea hacer es en realidad una parte inconsciente de sí mismo.

Si este es el caso, me gustaría hacerle algunas preguntas a esa parte de ti que permite, de un modo seguro, que tu inconsciente esté al tanto de lo que ocurre. Por favor, tómate un momento para ir dentro de tu mente interna –sea donde sea que tengas que ir– y descubre esa parte de ti que, en el pasado, ha sido la responsable de generar (*mencionar el hábito o comportamiento*).

La verdad es que no sé exactamente cómo vas a experimentar esa parte de ti que ha sido responsable de (*mencionar el hábito o comportamiento*) ... Tal vez sea un tipo de experiencia que me pueda resultar familiar, aunque también puede ser una completamente única, que sólo te pertenece a ti ... Tal vez pueda tener algo que ver con los ojos de tu mente: puesto que son capaces de verlo todo, puede que creen una imagen ... Por ejemplo, puede ser que veas una cara o un objeto, o que experimentes esa parte interna de ti como si estuvieses en un auditorio ... como si fuera una voz –quizá tú mismo u otra persona– o algún otro sonido ... Puede ser, también, que experimentes algún tipo de sentimiento.

Por favor, entra dentro de tu mente interna ahora ... Con respecto le pregunto a esa parte de ti si permite que la experimentes en tu conciencia de forma agradable y segura ... Si no logras identificar alguna experiencia en particular que puedas relacionar conscientemente como responsable de aquello que deseas cambiar de ti mismo ... No te preocupes ... pues puede ser que tu subconsciente no esté muy a gusto con lo que estás experimentando, tal y como te lo he sugerido antes, y eso está bien ... Si estás experimentando esa parte de ti que es responsable de (*mencionar el hábito o comportamiento*), me gustaría agradecerle por querer comunicarse conmigo. Así mismo, sugiero que tú también lo hagas.

Quisiera ahora dejar que la parte de ti responsable de generar (*mencionar el hábito o comportamiento*) en el pasado conozca mi punto de vista ... Esa parte, por supuesto, es muy poderosa, a tal punto que cada vez que has querido realizar este cambio en el pasado, te has sentido incapaz de hacerlo. Por lo mismo, entiendo perfectamente que esa parte de ti, responsable de tu problema, deseará cambiar sólo cuando se sienta preparada para ello.

Ahora me gustaría decirte que, de alguna manera (*mencionar el hábito o comportamiento*) te ha traído beneficios o recompensas en el pasado, por lo que, de cierta forma, también te ha reportado ganancias y ventajas ... Entiendo que la experiencia o el comportamiento actual que surge desde esa parte inconsciente de ti te ha causado consecuencias negativas o poco saludables. De todos modos, sugie-

ro que vuelvas a evaluar tu visión sobre ella, buscando con ello darte cuenta de cómo esta parte de ti a intentado realmente ayudarte y beneficiarte. Ahora tómate el tiempo necesario para entrar dentro de tu subconsciente y comienza a descubrir las recompensas y los beneficios que (*mencionar el hábito o comportamiento*) te ha dado.

¿(*Mencionar el hábito o comportamiento*) te ha ayudado a conseguir aquello que alguna parte de ti ha deseado (*dar un ejemplo de alguna posible recompensa*)? ... ¿Te ha ayudado a evitar algo que te resulta incómodo o doloroso (*dar un ejemplo ad hoc*)? ... Vuelvo a preguntar estas cosas asumiendo que (*mencionar el hábito o comportamiento*) se ha mantenido hasta ahora porque te ha ayudado o beneficiado de alguna manera. Así (*nombre del cliente*), por favor descubre, siempre y cuando te sientas lo suficientemente seguro y tranquilo como para vivirlo, la forma cómo (*mencionar el hábito o comportamiento*) te ha ayudado.

Ahora, guarda la recompensa o las recompensas en tu mente ... Me gustaría que supieras que existen patrones alternativos de comportamiento, ... de experimentar, ... o de percibir, que pueden entregarte los mismos beneficios o recompensas que (*mencionar el hábito o comportamiento*) te ha entregado en el pasado. No obstante, estos nuevos patrones de comportamiento son sanos y quizá incluso mejores para ti ... Ahora, tómate el tiempo que necesites para entrar dentro de tu mente nuevamente.

Investiga dentro de los recursos creativos que posee tu mente y permíteles que generen para ti patrones alternativos de comportamiento que puedan sustituir a (*mencionar el hábito o comportamiento*), entregándote las mismas recompensas que (*mencionar el hábito o comportamiento*), aunque esta vez de un modo que sea sano y saludable.

Ahora que has construido patrones alternativos de comportamiento. El próximo paso será comprobar que esa parte de ti que ha sido responsable de (*mencionar el hábito o comportamiento*), así como también las distintas partes de ti, se sienten cómodas y satisfechas con las nuevas alternativas.

Dirígete dentro de tu mente nuevamente y asegúrate de que todas las nuevas alternativas le parezcan adecuadas, ... las escuche

correctamente ... y le sienten bien a esa parte de ti que ha sido responsable de (*mencionar el hábito o comportamiento*), y a todas las otras partes de ti.

Si recibes una señal “negativa” o algún tipo de sensación que resulte incongruente para cualquier parte de ti –por ejemplo, irritabilidad o que aumenta tu tensión– en respuesta a tus nuevas alternativas, eso significa que es necesario dar un paso hacia atrás y volver a la etapa de reconstrucción de alternativas. En el caso que tengas la necesidad de volver a la etapa anterior, permite que la parte creativa de tu mente genere una nueva alternativa. O, quizá, puede ser que necesites retroceder aún más para identificar y considerar algún beneficio o recompensa de las que no te diste cuenta antes. Por el contrario, si las alternativas que has elegido son las correctas, entonces me gustaría que te internaras dentro de tu subconsciente para tomar parte de un ejercicio llamado “pacificando el futuro”.

Por favor, entra en tu mente interna nuevamente e imagínate que estás en el futuro, viviendo un momento en el que te permitías, durante el pasado, experimentar (*mencionar el hábito o comportamiento*). Imagínate en ese contexto futuro con tu habilidad para utilizar los nuevos patrones alternativos de comportamiento que has generado.

Imagínate en ese contexto futuro con esos patrones alternativos. Si experimentas alguna dificultad significativa, puede indicar que tal vez es necesario que generes otras alternativas que sean más apropiadas. Cuando hayas acabado de generar por ti mismo esas nuevas y más apropiadas alternativas, y cuando seas capaz de imaginarte salvando exitosamente los contextos futuros con tus patrones alternativos de comportamiento, entonces quiere decir que has completado el proceso de reestructuración. Te sugiero ahora que le des las gracias a tu subconsciente por haberse comunicado de esa manera, en tanto que yo quisiera expresar mi reconocimiento por el saludable trabajo que has realizado y extender mis agradecimientos por la valiosa comunicación que ha habido.

Utilizar algún guión de sugestión para inducir amnesia. Terminar el trance y no comentar con el cliente el contenido de la sesión antes de que se retire.

Concepto original: Bandler/Grinder, Reframing, 1982

Terapia de partes

Aspectos generales

1. Explicar al cliente la idea que subyace a esta técnica antes de comenzar a inducir la hipnosis. El procedimiento no depende de esta explicación, pero servirá para aliviar cualquier problema que pueda aludir a una “Personalidad Múltiple”.
2. Llevar a cabo la hipnosis utilizando los inductores e intensificadores que has escogido.
3. Decirle al cliente:

“Ahora podrás hablarme pero no despertar ... Hablaré directamente con tu subconsciente ... y deseo hablarle específicamente a esa parte de ti que es responsable de generar (*detallar el problema*) ... ¿Eres tú la parte de (*nombre del cliente*) que es responsable de este problema (*detallar el problema*)? ... Por favor, responde 'sí' o 'no'”.
4. Después de recibir una respuesta afirmativa, agradecer a esa parte por haberse manifestado.

“Gracias por haber venido hoy hasta aquí para hablar conmigo ... Por favor, dime tu nombre ... ¿eres hombre o mujer?”.
5. Preguntar por los años que tenía la persona cuando se manifestó por primera vez esa parte ... Fomentar la disociación a través del uso correcto de los conceptos.

“¿Cuántos años tenía (*nombre del cliente*) cuando apareciste por primera vez?”. (*Nota: Habitualmente el estado del ego es “joven”, así que dirígete a él con un lenguaje simple.*)
6. “Dime (*nombre de la parte*), ¿qué le sucedía a (*nombre del cliente*) que te obligó a aparecer por primera vez?”. (*Elicitar una narración respecto de tales sucesos.*)
7. Luego, intenta esclarecer los propósitos u objetivos de la parte:

“Entonces, tú viniste con la intención de (*castigar, consolar, etc.*) ... ¿Es eso verdad?”.
8. Comenta al paciente el valor de dichos propósitos y la adecuación de los mismos. Re-defínelos en términos positivos.
9. Ofrecer alternativas y un método más apropiado para obtener tales propósitos; ... preguntar a la parte si puede cooperar,

- durante una semana, intentando llevar a cabo los nuevos métodos de cara a poder conocer la efectividad de los mismos.
10. Agradecer a la parte por su ayuda y asegúrale que revisarán juntos, en la sesión siguiente, los progresos experimentados:
“Gracias por haber venido hoy hasta aquí para hablar conmigo y por el interés que has demostrado en cooperar. ¿Quisiera saber si existe ahí alguna otra parte que esté en desacuerdo con este arreglo? (*suponiendo que la respuesta es negativa*): Ahora puedes regresar por donde viniste ... Hablaré contigo sobre lo ocurrido en nuestra próxima sesión”.
 11. Terminar el trance:
“Cuando llegue a la cuenta de tres, la persona entera de (*nombre del cliente*) abrirá sus ojos y volverá a encontrarse totalmente despierto y consciente ... recordando también que todo lo que ha sucedido en esta sesión puede ser manejado con toda tranquilidad”.
 12. Usar distractores para disuadir la racionalización de los contenidos tratados durante la sesión; ... terminar la sesión lo más rápido que sea posible y con todo el respeto que es debido.

Estrategia para recordar vidas pasadas (R.V.P.)

Antes de embarcarme en la tarea de ayudar a recordar alguna vida pasada, explico cuidadosamente a mis clientes los poderes que mueven nuestra imaginación y la naturaleza de la memoria. Es importante que ellos sepan de antemano que, posiblemente, los recuerdos que experimenten serán vividos como si se tratase simplemente de estar viendo una película o leyendo un libro, o quizá como cuando están imaginando algo. La memoria subconsciente no hace diferencias, por lo que aceptará como real cualquier evento que recuerde. Así mismo, aquello que el cliente elija aceptar como verdadero hay que permitirle experimentarlo como tal, puesto que tú, como terapeuta, estés de acuerdo o no con la veracidad de tales recuerdos, no tendrás injerencia alguna sobre ello.

Realizar una inducción prolongada:

Intensificar el trance con imaginación:

“Ahora, me gustaría que imagines que estás en un lugar que te proporciona sentimientos de paz y de comodidad ... de seguridad ... y de tranquilidad ... Puede ser invierno, verano ... primavera u otoño ... puede ser también que ahí haya árboles ... montañas ... agua ... grandes y verdes praderas ... o quizá una playa con enormes olas que vienen desde el océano ... Cualquier lugar que escojas tendrá gran paz y armonía, y te sentirás completamente a salvo y seguro en él ... y, a medida que comienzas a sentirte cada vez más envuelto por ese lugar que has escogido, podrás relajarte aún más intensamente ... relajándote ... soltándote ... dejándote llevar completamente.

Éste es tu lugar ... un lugar privado y secreto ... Descubres que es tu refugio, muy dentro de ti, ahí donde tan sólo puede habitar la paz y la armonía ... y, ahora, puedes ir mucho más profundo ... dirigirte hacia adentro, hasta alcanzar tu más íntimo ser interno ... ahí donde se guarda seguramente todo lo que conoces y tus recuerdos ... Algunos permiten que se acceda a ellos fácilmente ... otros se esconden más profundamente, lo que dificulta un poco más su recuerdo ... pero igualmente están ahí ... todos y cada uno ... jamás olvidados, viniendo desde muy atrás ... incluso desde un tiempo en que esta vida aún no había comenzado ... recuerdos que han formado y moldeado tu única y especial personalidad ... y, mientras vas aún más adentro ... puedes comenzar a sentir una suave conexión con esa parte especial de ti que cuida de tu memoria y de aquellos recuerdos que ahora deseas explorar y revivir ... esa parte que comparte contigo, en este instante, sus secretos de un modo especial y seguro que puedes reconocer fácilmente ... Dime (*nombre del cliente*), ¿tienes algún sentimiento o alguna sensación especial o extraña? (*Esperar la respuesta del cliente*) ... (*Cuando el cliente informe de cualquier sensación, sonido o imagen extraña o inusual, continuar*).

Muy bien, eso es bueno ... ahora deja que ese sentimiento o experiencia crezca con fuerza mientras vas hacia tu interior, aún más intensamente que antes, para conectar completamente con esa parte de ti ... Ahora voy a hablar directamente con tu subconsciente y le pediré permiso para conducir un recuerdo desde el pasado

... Quiero que me des una respuesta ... por favor no hagas absolutamente nada ... sólo continúa disfrutando de la paz y de la comodidad que te brinda aquel lugar que has escogido.

(En este momento puede ser utilizada una respuesta ideomotor ... ver guión de la página 26)

Ahora voy a tocar tu frente y preguntar algunas cosas. Mis palabras irán directamente hasta tu subconsciente y la respuesta, cualquiera que sea, un 'sí' o un 'no', vendrá directamente desde esa parte de ti. Por favor, mientras tu subconsciente me responde a la pregunta que le haré no te involucres en lo más mínimo. *(Tocar el centro de la frente con un dedo)*.

Estoy hablándole a esa parte de *(nombre del cliente)* que es capaz de darme permiso para dirigir un recuerdo del pasado ... responde 'sí' o 'no' ... *(Esperar una respuesta. Si esta es 'sí', significa que se puede proceder)*. Muchas gracias, mente subconsciente, por permitir que me comunique contigo ... Te he hecho estas preguntas por *(nombre del cliente)* ya que quiero ayudarle a retroceder en el tiempo, a un instante anterior a su actual vida, a un momento de su existencia previa ... ¿Tengo tu permiso para hacerlo y para ayudar a *(nombre del cliente)* en ello? Responde 'sí' o 'no'.

(Esperar una respuesta. Si esta es 'sí', significa que puedes continuar)

Muchas gracias, mente de subconsciente ... Sé que estás ahí para asegurar que todo lo que sea revelado sea hecho de un modo seguro y benéfico para *(nombre del cliente)*.

(Quitar el dedo de la frente)

(Nombre del cliente) ahora podemos proceder pero antes, para tu protección, quiero que veas a tu alrededor y des forma a una luz blanca ... a un resplandor caluroso y reconfortante que te rodea y envuelve dentro de un aura protectora ... un lugar seguro, un capullo protector que permanecerá contigo a lo largo de toda la experiencia que vendrá e incluso después de ella. Debes saber también que estaré contigo todo el tiempo y completamente atento a lo que esté sucediendo ... Si llego a tocar tu hombro, tal y como lo hago

ahora (*tocar el hombro presionándolo firmemente, pero sin que llegue a molestar*) ... significa que puedes volver segura e inmediatamente a este tiempo y a este lugar ... aquí ... ahora ... a la seguridad y la paz, donde nada podrá hacerte daño o inquietarte en lo más mínimo.

Ahora voy a contar hasta tres y luego haré un chasquido con mis dedos ... y descubrirás que estás conmigo en un corredor muy largo que se extiende hacia atrás en el tiempo ... muy atrás, hasta los inicios de esta vida. Verás que hay muchas puertas en ambos lados del corredor ... puertas que tras de sí almacenan todos y cada uno de los recuerdos de esta vida ... algunos buenos, otros malos y quizá algunos que tu subconsciente ha mantenido lejos de ti ... A medida que caminas a lo largo del corredor, entrando por cada una de esas puertas, descubrirás sensaciones y emociones ... imágenes ... sonidos y experiencias que surgen desde dentro de cada uno de esos cuartos que hay tras las puertas. Puede ser que detrás de alguna de ellas haya un recuerdo que ha sido doloroso para ti en ésta vida ... el recuerdo de una situación que necesitamos traer al aquí-y-ahora ... Tu subconsciente te guiará hasta aquí y descubrirás, durante tu camino de regreso, que hay una puerta en particular que llama especialmente tu atención ... desearás abrirla ... pero, antes de que lo hagas, debes saber que para que esa puerta se abra, tendrás primero que negociar con aquellos recuerdos que se encierran detrás de ella, en el interior de ese cuarto.

Continúa ahora ... camina a lo largo de ese corredor, entrando por cada una de esas puertas ... Antes de llegar al otro extremo del corredor, alcanzas a ver la distancia una puerta ... mucho más pesada que las anteriores ... mucho más imponente que todas las demás ... Ésta es el puerta a través de la cual podrás pasar desde esta vida a la de más allá ... ésta es la puerta que debes atravesar para ver aquello que ocurrió antes, pues eso espera por ti ahora ... tienes la llave y ella se abrirá para ti ... pero debes pasar primero por todas las puertas de esta vida antes de que puedas continuar caminando hacia otras anteriores. Ve hacia delante ahora ... tómate tu tiempo ... si hay una puerta que te llame la atención antes de alcanzar la puerta especial, no hay problema en ello, pues podemos parar un instante para negociar con aquellos recuerdos que lo necesitan ...

Ahora, a medida que avanzamos, puedes hablarme claramente ... pero sin despertarte ... tan sólo avísame cuando estés frente a la puerta de las vidas pasadas ... o frente a cualquier otra puerta que necesite ser abierta aquí antes de que nos internemos en ella ... No olvides que estaré contigo todo el tiempo.

(Los eventos que se sucedan determinarán el progreso del trance. Se puede dar el caso de que el cliente sienta la necesidad de tirar de una puerta que se encuentra en este lado del velo. Frente a ello, deberás proceder de tal forma que le permitas que pueda entrar en el cuarto y negociar con aquel contenido que posiblemente puede ser el causante de algún problema que experimenta en esta vida. Continuar bajando por el corredor sólo cuando el cliente se sienta en condiciones de dejar aquel cuarto ... ya dentro del corredor, cerrar firmemente la puerta luego de que el cliente haya negociado de modo apropiado y beneficiosa-mente con tales recuerdos. En este caso tú, como terapeuta, deberás estar muy atento y utilizar lo mejor que puedas tu capacidad de juicio).

Ahora que paraste frente a esa puerta, que debiste atravesar hace muchos años para así poder entrar en esta vida, ¿estás seguro de que realmente deseas abrirla y franquearla para así volver a experimentar aquello que te tocó vivir en otras vidas?

(Esperar una respuesta)

Muy bien, quiero que veas ahora la cerradura de esa puerta ... introduce la llave y gírala ... sientes cómo lo hace fácilmente ... ahora empuja y abre esa puerta. Ahora contaré hasta tres y, a la cuenta de tres, descubrirás que te encuentras en un tiempo anterior a este tiempo ... anterior a esta vida ... en un lugar en el cual estuviste en otro tiempo ... uno en el que te tocó vivir antes. Uno ... Dos ... Tres ... ¿Dónde estás ahora? ¿Estás dentro de un recinto construido o en el exterior? ¿Qué edad tienes? ... ¿Cuál es tu nombre? ...

(Todo lo que preguntes debe guardar estrecha relación, necesariamente, con la progresión natural de aquello que está experimentando el cliente. Los principales puntos a consultar durante esta escena tienen relación con aspectos tales como la edad, el sexo, la nacionalidad y la profesión. Cuestiones relativas a la familia o los amigos, etc. ... hay que procurar determinar el período en que esa

vida fue vivida. En tal sentido, recuerdo que, hace muchos años atrás, le pedí ayuda a mi subconsciente para que me permitiera formular las preguntas adecuadas y, gracias a sus sabios consejos, fui capaz de seguir adelante. Por otro lado, personalmente prefiero grabar las sesiones, con la intención de poder revisar más adelante, si el cliente así lo desea, aquellos hechos que experimentó a lo largo de su proceso de recuerdo).

(Al final de toda vida siempre hay una muerte. Revisar este tema puede resultar altamente significativo para el cliente. Obviamente, puede ser que ese momento esté rodeado de violencia, incluso de eventos horrorosos, por lo que debes recordar a tu cliente que le has asegurado que se encuentra ahora lejos de todo peligro o posible daño. Así mismo, cuando le hables ... no olvides utilizar el nombre que ha proporcionado mientras relataba el recuerdo de la vida que está experimentando).

Ahora (*nombre del cliente*), en un instante más empezaré a contar desde uno hasta tres y luego haré sonar mis dedos ... entonces descubrirás que te encuentras precisamente en aquel tiempo y lugar previos a la entrada en tu espíritu. **“¡Hacer sonar los dedos!”**. Por favor, dime dónde estás y qué está sucediendo. (*Aquí puedes explorar las circunstancias que rodearon la muerte; si se debió a una enfermedad, por violencia o, simplemente, fue fruto de la vejez ... si murió solo o rodeado de otras personas ... tuyas serán las preguntas que permitirán traer fuera los hechos*).

Ahora, cuando haga sonar mis dedos dejarás esta vida y pasarás al interior de tu espíritu. **“¡Hacer sonar los dedos!”**.

Ahora, dirijámonos a tu entierro: ... ¿quién está ahí? ... ¿qué es lo que dice en tu memorial?, etc.

Cuando haga sonar mis dedos nuevamente, quiero que te veas en ese lugar al cual se dirigen las almas cuando abandonan un cuerpo ... **“¡Hacer sonar los dedos!”** ... Descríbeme ahora ese lugar en el que te encuentras ... ¿hay alguna persona que esté ahí contigo y que pertenezca a la vida que has recordado? ¿Hay ahí alguna persona que también estará contigo en tu próxima vida, en esa vida a la que estás próximo a volver y que abandonaste para regresar a esta vida previa?

¿Cuál fue tu propósito o misión en la vida que acabas de recordar? ... ¿Fuiste exitoso en esa vida? ... ¿conseguiste ese propósito?

Ahora, mientras cuento desde uno hasta cinco, quiero que busques el camino de regreso a esa puerta que atravesaste para entrar en esa vida que has recordado ... Atraviesa ahora esa puerta y entra dentro del corredor y luego cierra firmemente, con llave, esa puerta tras de ti. (*Contar lentamente desde uno hasta cinco*).

Ahora quiero que regreses a ese lugar de comodidad y de seguridad en el que estuviste antes de que iniciáramos el recuerdo ... Ahora relájate y disfruta de la paz y de la tranquilidad que te brinda ese lugar ... Ahora quiero que te fijes en aquella luz blanca que te ha envuelto ... está quieta ... te rodea completamente ... es tu aura protectora y, mientras te relajas profundamente, esa luz blanca comienza a entrar dentro de tu cuerpo, el cual la absorbe por completo ... ha pasado a formar parte de ti ... Puedes sentir su fuerza positiva ... su reconfortante energía que comienza a circular dentro de tu cuerpo ... relajándote ... tranquilizándote ... Sientes gran tranquilidad, a tal punto que este estado de ánimo que te acompaña es capaz de bloquear cualquier sensación o emoción desagradable que tal vez pudiste haber sentido antes, permitiendo que te sientas mucho más cómodo y relajado de lo que nunca antes pudiste estar.

En algunos instantes más estarás en condiciones para recobrar completamente tu conciencia. Recordarás todas aquellas cosas que para ti resultan seguro y bueno recordar acerca de esa vida previa que acabas de recordar. Tu experiencia te fortalecerá y te ayudará a entender de mejor manera aquellas cosas de la vida que tienden a mantenerse generalmente confusas, y serás consciente también de aquellos sentimientos de paz y de tranquilidad que te acompañan ... de esa serena aceptación respecto de todo lo que ha ocurrido, libre de cualquier ansiedad, permitiendo así, ahora, que esa nueva y profunda comprensión que has alcanzado dentro de tu subconsciente pueda ser utilizada para beneficiarte de la mejor manera que sea posible.

Terminar el estado de trance.

(Para beneficio de aquellas personas que, como Tony Powell Dp Hp MIAH, son incapaces de hacer sonar sus dedos, pueden golpear el escritorio con algún objeto que sea conveniente y que permita generar el mismo efecto).

Desbloqueo de emociones negativas

Mientras te sumerges cada vez más profundo dentro del trance ... puedes darte cuenta también de que las emociones negativas nunca cambian nada ... Son simplemente un gasto innecesario de energía y una oportunidad que se ha perdido para generar emociones provechosas ... pensamientos y sentimientos que te podrían ayudar.

Las emociones negativas son dañinas ... te lastiman ... ellas, realmente, te hieren y te perjudican.

Cuando experimentas ... ira ... frustración ... culpabilidad ... o celos ... es porque te estás privando de algo que deseas. Ponte de acuerdo contigo mismo, en este mismo instante, para que dejes de querer cosas que, en realidad, sabes que no podrás tener ... y, mientras haces esto por ti ... inmediatamente comienzas a sentir felicidad y mucha más alegría por aquello que tienes.

Acepta, ahora, cambiar la forma como piensas acerca de las cosas ... Anhelar cosas que no puedes tener es lo mismo que ignorar y desaprovechar los beneficios y la felicidad que te entregan aquellas cosas que ya tienes. Decidirás, en éste instante, disfrutar y ser feliz con aquello que tienes.

Si albergas cualquier pensamiento o sentimiento negativo hacia otros ... ellos tan sólo te harán daño ... en realidad, te causarán mucho dolor. Los pensamientos y los sentimientos negativos te retienen, ahí, en el pasado ... te impiden moverte hacia adelante ... hacer progresos ... sacar el mejor partido que sea posible de tu vida.

Si albergas alguna emoción negativa ... ira ... frustración ... o celos ... lanza fuera de ti esos sentimientos ... esas emociones negativas, ahora ... déjalas ir y libérate para siempre de eso que en algún momento sucedió y que de ahora en adelante ya no estará más.

Si sientes tristeza ... quizá por algo o alguien que has perdido ... permítete, ahora, sentir pena por aquello que has perdido ... o, tal vez, por aquello que jamás has tenido ... y lanza fuera de ti ese anhelo ... ese deseo vehemente ... sólo deja que se vaya.

Si sientes culpabilidad por algo que has hecho ... o por algo que has dejado de hacer ... perdónate a ti mismo ... hazlo ahora ... deja

que esa sensación de culpabilidad se vaya. Date cuenta de que siempre has hecho, en todas las situaciones, lo mejor que podías ... has hecho lo que te parecía adecuado en ese instante ... o hiciste lo que hiciste porque era lo único que podías hacer en ese momento. Permite que se vaya, ahora mismo, toda la culpabilidad ... lánzala, con todo tu corazón, fuera de ti ... deja que se vaya.

Has dado de ti, siempre, lo mejor que has podido ... y nadie puede exigir que hagas más de lo que ya has hecho ... así es que acepta que eres lo mejor que puedes ser y deja que aquellos sentimientos negativos de inadecuación ... esa sensación de que has fallado ... y la culpabilidad se vayan ... permite que se alejen, ahora ...

Si tienes o albergas malos sentimientos ... sentimientos de que has sido traicionado ... de celosa venganza ... reconoce ahora con toda claridad y con plena comprensión que no te benefician en lo más mínimo ... tan sólo te producen daño ... te lastiman e impiden que concentres de mejor manera todos tus esfuerzos en disfrutar aquello que tienes: ... amor ... y calor ... amistad ... y mucho más ... Despréndete de esos sentimientos ... de aquellas emociones negativas y perjudiciales ... deja que se vayan ... ellas ya no tienen lugar en tu vida.

Cuando te vayas hoy de aquí, tu subconsciente te ayudará generando nuevos aprendizajes, así como también, pensamientos y emociones positivas ... Te recordará de modo vehemente, cada vez que experimentes algún pensamiento negativo ... como miedo ... disgusto ... ira ... culpabilidad ... odio ... celos ... que tú tienes la posibilidad ... de controlar tus pensamientos ... controlar tus sentimientos ... y optar por tener sólo buenos pensamientos y emociones positivas ... pues has elegido, en este momento, tener sólo pensamientos y emociones buenos y positivos. En el futuro te darás cuenta cada vez que experimentes algún pensamiento o emoción negativos ... y desearás inmediatamente volver a tener pensamientos y emociones positivas ... pues sabes que ellas te ayudan a progresar ... a disfrutar de tu vida y de aquello que tienes ... amor ... compasión ... comprensión ... perdón y aceptación por lo que ya está hecho.

Puedes escoger, ahora, liberarte de todos esos pensamientos negativos ... de todos esos sentimientos negativos ... en este mismo instante ... inmediatamente ... o puedes escoger, quizá, hacerlo a solas de aquí a una hora más ... o, posiblemente, antes de ir a dormir.

En lo personal, preferiría que te liberaras de todos y cada uno de esos pensamientos y sentimientos negativos ahora mismo ... pero te corresponde a ti escoger el instante propicio para hacerlo ... Hoy ... cuando sea el momento adecuado para ti ... aceptando que tu subconsciente sabe qué hacer para ti ... generando ... sin que tengas consciencia de ello o necesidad de saber desde dónde surgieron ... pensamientos beneficiosos y apropiados.

Ahora, a medida que te sumerges cada vez más profundo dentro del trance ... volcándote hacia tu interior ... volviéndote uno solo con tu mente interna ... con esa parte de ti que tiene todos los conocimientos y una capacidad de comprensión perfecta ... me gustaría que permitieras que esa parte de ti hiciera su mejor trabajo a medida que le presentas a tu yo interno todos esos pensamientos, sentimientos y emociones negativas que en el pasado te han lastimado ... y disfrutar de los cálidos y reconfortantes sentimientos positivos que abrazas ahora, en tanto que los negativos son administrados de un modo más adecuado ... liberándote ... sacándolos fuera para ser reemplazados por pensamientos ... sentimientos ... y emociones positivas y benéficas.

Preséntale a tu subconsciente, ahora ... cada una de esas emociones negativas que has experimentado ... Preséntale cada una siete veces ... y siente, ahora, la fuerza y el bienestar que se produce a medida que cada emoción negativa es transformada ... fácilmente ... rápidamente ... y sin esfuerzo. Cuando hayas concluido con esta tarea y estés completamente satisfecho con todo el trabajo que has realizado ... cuando sientas que lo has completado ... entonces puedes volver ... hacia fuera, ahí donde se encuentra la consciencia ... trayendo contigo sentimientos de equilibrio ... de positividad ... de confianza ... y buenos sentimientos respecto de lo que tú vales como persona, única y especial ... permitiendo, así mismo, que tus ojos, cuando se abran, se sientan frescos y maravillosamente bien.

Dormir y soñar

Tu inconsciente está interesado en observar cómo te sumerges dentro del trance ... hacia ese lugar donde los pensamientos, imágenes e ideas inconscientes ... pasan como relámpagos por la mente, al igual que los cardúmenes de peces cuando atraviesan rápidamente el vasto mar ... sobresaltándose, de pronto, al aparecer tipos y formas extrañas ... que desaparecen de pronto para ser reemplazadas por otras ... bellas ... extrañas ... maravillosas.

Algunos pensamientos e imágenes son del pasado ... del presente ... o sobre el futuro ... y, posiblemente, sabrás que puede resultar muy agradable ver aquellas cosas que son buenas ... agradables ... y beneficiosas ... o, quizá, ver aquellas que son tristes ... desagradables ... y perjudiciales ... esas que suelen ver los adivinos asustados que preconizan el fin de los días ... el fin del mundo ... viendo venir sólo tristeza y desgracia, de la misma manera que dejamos de lado las hojas de té después de haberlas utilizado para hacer una rica infusión ... Son capaces de ver sólo aquello que será malo.

Cuando miras tus manos ... me pregunto si eres capaz de ver en ellas el futuro ... o el pasado ... ¿o quizá el presente?... ¿Lo que ves allí es bueno o malo ... o tan sólo lo que debe estar ahí, en el presente?... Dedos reales ... pulgares reales ... o quizá la punta de unos dedos del pasado o de lo que vendrá ... ¿Quién puede decirlo? ... Y ¿qué haces con los horóscopos que aparecen en los periódicos y que preconizan que la riqueza ... la salud ... y la felicidad están a la vuelta de la esquina? ... Que dicen que las nubes tienen un borde de plata ... mientras los profetas exaltan con sus pancartas y eslóganes la ruina ... anunciando de este modo el fin de la raza humana y la furia del cielo.

Aquellos a quienes hay que pagar ... también prestan mucha atención y tienen, a su vez, un punto de vista diferente ... pero, igualmente, sus mensajes son fáciles de predecir ... Como los otros, de improviso, nos recuerdan lo malo ... y horrible que podría ser todo ... diciendo a la vez que tengamos cuidado de esto o miedo de aquello ... recordándonos que debemos estar preocupados por cosas que podrían ocurrir ... horribles o, incluso, terribles ... Me pregunto si

tú, realmente, te ves cayendo cada vez que bajas las escaleras ... o apretándote los dedos cada vez que cierras una puerta ... y pensando cuándo ocurrirá aquella cosa terrible y previsible, la cual, como suele ocurrir, NO sucede, a pesar de que pase y pase el tiempo.

Por favor piensa ahora en aquellas aves que, nada más nacer, ... tienen miedo ... No necesitan aprender a temer cuando ven la forma de un halcón que vuela sobre ellas ... pues la naturaleza ya lo ha hecho para que puedan protegerse ... a tal punto que en muchos de los edificios de cristal ... se han adosado a los vidrios la forma de un halcón para que no vuelen en esa dirección y, así, evitar que se hagan daño.

Esa forma las sobresalta y no pueden desaprenderlo. Sabes que no te caerás desde el “borde del mundo” si navegas mar adentro ... sabes que los tomates no son venenosos ... y que los sapos no te producirán verrugas ... y, aunque creas que puedes volar ... no podrás hacerlo ... aunque pueda ser entretenido ver a Superman o Peter Pan haciéndolo ... como cualquier otra cosa, ya sea que te divierta o no ... Cualquier nudo puede ser soltado ... de la misma forma como tu inconsciente es capaz de encontrar su propia forma para desaprender algo por ti y ver cosas de un modo diferente ... cálido ... positivo ... reconfortantemente luminoso y que da permiso a que las cosas cambien ... que cambien los sentimientos ... recomodando aquellos pensamientos e imágenes ... permitiendo que tu mente pueda anticipar ese cambio que sucederá en el futuro y disfrutar, a su vez, cuando éste ocurre.

Y ahora, mientras te relajas en esa forma tan especial ... tu inconsciente se abre completamente a todas las sugerencias que puedan darse aquí ... pues sabe que las mismas buscan sólo tu beneficio ... y, a su vez, permitirá que aquello que se diga quede marcado en lo profundo de tu mente interna ... firmemente fijo ... incrustado, a fin de que esté al alcance de tu mano por mucho tiempo, después de que hayas salido hoy de aquí ... de modo tal que pueda ayudarte a aprender nuevos métodos que te permitan generar aquellos cambios que tú deseas propiciar en ti.

Y, ahora ... puedes disfrutar esas sensaciones que te produce esta relajación, espacial y profunda ... consciente de esas fuerzas inter-

nas que te dan poder ... facultándote para crecer fuerte ... en equilibrio ... confiando más en tus aptitudes y habilidades para llevar a cabo esas cosas que consideras correctas para ti ... para concentrar tu mente en esas cosas que son positivas y gratificantes.

Te das cuenta de tus cualidades especiales ... reconoces cuánto vales realmente ... Aquello en lo que piensas en este instante se dirige hacia fuera de ti ... hacia aquello que sientes que te rodea ... Te sientes más relajado ... firme ... más estable ... tanto física como mentalmente.

Al final de cada día te sentirás gratamente cansado ... permaneciendo tranquilo y confiado respecto de tus recientes descubrimientos acerca de ti mismo ... y te acostarás en tu cama mientras tu inconsciente te recuerda que eso es realmente bueno y, también, que es bueno dejarlo por el momento ... para que te puedas permitir así un sueño profundo y reparador ... preparándote para el día que viene ... día en el que te sentirás más fuerte y aún mejor que hoy ... y cada día que pasa te hará sentir incluso aún más fuerte y equilibrado ... más vivo ... más confiado en tu habilidad para verte luego de esta forma, a tal punto que con el tiempo, tu subconsciente encontrará que es fácil ... incluso automático, hacerlo por ti.

Ahora te proporcionaré un ancla ... Sabes que tu subconsciente está ahí para protegerte y para guiarte a lo largo de la noche ... dejándote saber que todo está bien ... permitiendo, también, que sepas cuándo se requiere de tu atención ... como cuando te llama un niño ... lo que te lleva a despertar y retomar la consciencia instantáneamente ... para luego relajarte otra vez y reanudar ese tranquilo descanso sabiendo que todo está bien ... todo está en orden.

Y ahora, mientras continúas relajándote ... cada respiración te tranquiliza ... Me pregunto cuánta atención habrás puesto a los distintos pensamientos que circulan por tu mente ... Tu mente puede ser muy activa cuando está relajada ... y puede darse cuenta de lo difícil que es recordar exactamente lo que dije hace siete minutos ... o lo que señalaba hace nueve minutos atrás ... o lo que tú pensabas sobre ello ... hace cuatro minutos ... ¿Pareciera ser que resulta muy difícil molestarse por recordar algo que ya sucedió? ... En realidad, requiere más esfuerzo del que vale la pena otorgarle ... por lo que

puedes relajarte cómodamente ... pues ello implica trabajar demasiado ... esforzarse más allá de lo debido.

Y, ahora, tómate tu tiempo ... para que todo eso deje de preocuparte, de modo tal que puedas revisar aquello que has experimentado allí, en aquel lugar donde tu cuerpo descansa cómodamente ... así es que sigue hacia adelante, ahora ... tómate tu tiempo, que puedes experimentar como si fuese muy largo ... y permíteme saber cuando ya hayas hecho todo aquello que necesitabas ... regresando del trance hacia la plena conciencia ... trayendo contigo ese nuevo sentimiento de equilibrio y armonía ... sintiéndote descansado y relajado ... seguro y confiado ... sintiéndote completamente bien ... mientras aprecias en toda su dimensión aquello que has experimentado y esclarecido.

El último adiós

Utilizar con aquellos clientes que han perdido a alguien y que no tuvieron la oportunidad de decir adiós y/o manifestar aquellas cosas que necesitaban decir.

Contraindicaciones: clientes que no aceptan la idea de continuidad del ser espiritual.

(Inducir hipnosis y utilizar "El Jardín" como intensificador de trance).

En este hermoso y tranquilo lugar en el que te encuentras, tan cómodo y relajado ... donde la paz y la armonía se manifiestan como algo natural ... puedes descubrir lo fácil que es relajarse, cada vez más intensamente, ahora, a medida que escuchas el sonido de mi voz ... Cada palabra que diga será una señal para que te sumerjas cada vez más dentro de un profundo estado de relajación, tanto mental como corporal ... y ¿Sabías que, al igual que tienes ojos para ver el mundo que te rodea ... también tienes un ojo muy dentro de ti, al cual llamaremos el ojo de la mente? ...Y, al igual que los ojos de tu rostro, éste ojo interno tiene un párpado que puede cerrarse ... A medida que te relajas, él se irá cerrando, impidiendo así la entrada a todos esos pensamientos e imágenes que vagan extravia-

dos y que resultan poco apropiados aquí ... y él se está cerrando ahora ... se está cerrando ... cada vez más ... y todo lo que ahora percibes, ahí, es tranquilidad ... sentimientos de paz y de capacidad ... de posibilidades beneficiosas.

Y, del mismo modo como te relajas tan intensamente, puedes ver que, aunque estás solo en este lugar de tanta belleza ... mucho antes que tú ya estuvieron aquí para disfrutar y beneficiarse de las positivas vibraciones curativas que abundan en este lugar ... y quisiera que supieras que has sido muy afortunado por haber conocido a esa persona especial que ha sido alejada de ti tan prontamente ... afortunado, pues has podido retener en tu memoria recuerdos hermosos, los cuales han sido muy poderosos para ti ... muy influyentes.

En este lugar especial ... hoy puedes disfrutar de un privilegio poco común y especial ... aquí ... aunque realmente es desde el más allá ... ahí, desde este jardín de paz ... Todos deben viajar en espíritu hacia aquel lugar, al cual se llega traspasando la puerta de esa gran muralla que ves en el fondo del jardín ... La puerta que estás viendo en este momento, a través del follaje de los árboles ... tan grande y cubierta de hierba y madreSelva ... es una puerta a través de la cual aún no puedes pasar ... pues todavía te falta mucho por hacer aquí ... aún falta que vivas tu vida.

Puedes escuchar los sonidos de una risa suave ... de música y de un aura de paz que aún no has experimentado ... Todos ellos provienen desde el otro lado de la puerta ... desde ese lugar donde habitan todos los espíritus que han partido ... donde habitan aún quienes se han ido antes que aquella persona a la que esperas encontrar nuevamente ... viendo y prestándote la fuerza que espiritualmente te pueden entregar.

Ahora te has parado frente esa puerta ... tallada y decorada, que se levanta firmemente frente a ti pues aún no estás preparado para entrar a ese lugar que esconde tras de sí ... pero, por un momento, tendrás el privilegio de poder hacerle preguntas a alguien que está dentro del jardín ... y podrás hablar con esa persona ... preguntarle aquello que necesites saber y escuchar las respuestas que te dará, todas ellas llenas de una verdad y de una sabiduría que no están teñidas por los asuntos de este mundo. Aquello que está más allá

del umbral ha traspasado el velo que resguarda las verdades y la sabiduría, por lo que ahora son libres de las cadenas de las obligaciones terrenales ... Todo lo que necesitas hacer es mencionar el nombre de esa persona ... y ella traspasará la puerta para conversar contigo. Puede hacerlo ya que ahora es un espíritu sin forma física como la tuya. La verdad es que aún no sé cómo lo hará para reconocerte ... quizá podrás verle tal y como recuerdas a esa persona ... o, tal vez, experimentarás una sensación ... una emoción que te permitirá reconocer que está ahí ... No importa cómo sea, pues sabrás que esa persona a la que buscas está ahí ... y podrás hablar con ella de modo seguro y agradable durante un rato ... podrás preguntarle todo aquello que necesitas ... y saber que aquí sólo hay amor.

Es diferente ésta vez ... pues sabes que deberá volver a cruzar la puerta muy pronto ... para esperar por ti allí ... Pero esta vez puedes estar seguro de que todo lo que se necesita decir puede ser dicho y que la paz que buscas puede ser real ... así que podrás liberarte y continuar viviendo tu vida ... y hacer las cosas que puedes hacer ... positivas y beneficiosas ... sin la necesidad de seguir atado a los recuerdos ... mantenidos como alhajas ... bonitas y de gran valor ... Ahora podrás tomarlos y gustarlos ... y haciéndolos maravillosos y mejores, a tal punto que su brillo se refleja y hace especial todo lo que está allí ...

Por favor, ahora tómate tu tiempo ... tiempo para permanecer con esa persona que está ahí contigo ahora ... será un instante privado y especial ... Mientras tanto, yo te esperaré más atrás, aquí ... Te espero hasta que me avises que has acabado todo lo que tenías que hacer ... resolviendo cualquier problema pendiente, lo cual te hace sentir satisfecho ... con la sensación de que ya estás listo ... por lo que puedes abandonar este lugar ... y decir "He concluido aquí".

(Esperar hasta que el cliente responda).

Qué bien ... ahora necesitas decirle a esa persona cuánto la amas ... y decirle el último adiós ... por ahora ... Siente el amor que llevas dentro de ti ... esas sensaciones de paz y de tranquilidad interna que experimentas a partir de esta experiencia ... ve hacia delante y abraza a esa persona ... dile por última vez adiós ...

Y ahora esa persona vuelve al lugar que se esconde detrás de la puerta ... Se ha ido ... dejando contigo una asombrosa sensación de paz ... de tranquilidad espiritual ... de nuevas metas por alcanzar, todo lo cual comienzas a sentirlo a medida que vuelves lentamente, despacio, recobrando plena consciencia ... así mismo traes contigo nuevas sensaciones ... de equilibrio ... de armonía ... de paz ... y, cuando tus ojos se abran, podrás recordar lo que ha ocurrido hoy aquí y eso te fortalecerá cada vez más a medida que pasen los días.

Permitir que el estrés se vaya

Ahora, a medida que te sumerges cada vez más profundo dentro del trance ... cada aliento que das te relaja ... te tranquiliza ... Puedes darte cuenta de lo cómodo y sereno que te sientes ... y, también, cómo tu cuerpo y tu mente se relajan, y con ellos toda la tensión ... toda la ansiedad y todo el miedo fluyen fuera de ti, en este mismo instante, llenándote de completa tranquilidad.

Me gustaría que imaginaras que estás completamente solo, en un velero, flotando sobre un lago ... Todo lo que te rodea son montañas, las cuales tienen sus laderas cubiertas de bosques de pinos ... y picos coronados por la nieve.

Has navegado hasta el mismo centro del lago, disfrutando del refrescante frescor del aire y del perfume que surge desde el bosque de pinos y que llega hasta ti a través de la brisa ... Una brisa que llena las velas con una suave, aunque excitante, paz ... Ves las salpicaduras y el burbujeo del agua a medida que el bote corta las suaves olas ... Escuchas el crujido de los aparejos y el golpeteo de las velas a medida que se llenan de suave aire con cada racha.

Puedes darte cuenta de lo bien que te sientes ... acompañado sólo por tus pensamientos ... solo, con los sonidos de la naturaleza que te rodea ... Sientes paz y completa tranquilidad, sin nada que la enturbie ... sin nada que quiebre esa paz ... sin nada que te pueda preocupar en lo más mínimo.

Ahora el viento casi no sopla ... El golpeteo de las velas se hace cada vez más débil a medida que se vacían del viento que mueve el

bote ... La superficie del agua se pone tranquila ... inmóvil ... plana como si estuviese en una represa ... arrugándose la superficie de vez en cuando por una suave brisa.

Sientes cómo el sol calienta tu cara ... placenteramente caluroso ... calmando y relajándote ... La quietud te rodea ahora, quebrándose sólo por el gorgoteo del agua bajo el casco ... por el sonido del suave canto de las aves ... o por el ocasional chapoteo de los peces cuando se alzan para comer un insecto ... Sólo quietud ... una apacible tranquilidad que te rodea y envuelve.

Te tiendes sobre una blanda almohadilla que hay sobre el suelo del bote, sin tomar en cuenta la falta de viento ... pues sabes que el motor está ahí y en perfecto estado para ser utilizado cuando sea necesario. Miras hacia arriba, a la cristalina claridad del cielo azul ... y ves las pequeñas y blancas nubes que hay encima y alrededor de la cima de las montañas, pues todo ello es visible desde ese lugar en el que te encuentras, así de relajado y cómodo.

El inmóvil aire lleva el sonido de algún pescador ... que está echando sus líneas desde la costa ... y ahí ... el sonido de las campanas de una iglesia que te genera tranquilidad ... relajándote cada vez más con cada nota. Alto, en el cielo ... un jet que pasa va dejando marcas en el aire a medida que avanza ... grabando su paso hacia la lejanía de este asombroso mundo ... y te relajas cada vez más intensamente sintiendo tranquilidad, sintiendo una agradable sensación de cómoda pesadez corporal ... así, muy agradable.

El bote deriva ... ascendiendo y cayendo con ese oleaje casi inexistente ... estás mirando ahora cómo se balancea suavemente hasta el último extremo del mástil ... el cual pareciera ser que está tocando el despejado y azul cielo ... El aire, en este lugar, es muy limpio ... puedes saborearlo y sentir la agradable tranquilidad que hay ... absorbes la paz ... y derivas también junto a tus pensamientos ... agradables y tranquilos ... respiras en paz y tranquilidad con cada suave aliento que das ... a la vez que echas fuera de ti la ansiedad y el estrés.

Aquí tienes tiempo para reflexionar sobre aquellas cosas que te han causado estrés ... Tienes tiempo, ahora, para apreciar cuidadosamente y con una claridad de la que nunca dispusiste antes ... la

importancia y la relevancia de muchas cosas diferentes. Te das cuenta dónde has fallado en tu manera de reaccionar, que ha sido responsable de provocar la tensión que experimentas. Has reaccionado al estrés del mismo modo como un toro responde frente a un pedazo de tela roja o a la capa del matador. Has decidido ahora ignorar las capas rojas y reflexionar y decidir serenamente sobre el modo más tranquilo y efectivo de vivir tu vida ... serenamente ... confiado ... en control ... sabiendo que eres capaz de controlarte a ti mismo y a tu vida.

Las cosas que generan tensión se convierten en tales porque nosotros permitimos que ello sea así ... y ahora eres una persona que sabe que tiene la posibilidad de elegir ... y tú escoges estar tranquilo y no sentirte afectado por las grandes demandas y la precipitación ... para tomar tranquila y calculadamente aquellas decisiones que son buenas para ti y para aquellos que te importan.

Puedes darte cuenta ahora de la paz ... la tranquilidad ... y la confianza que te llenan ... Se expanden dentro de ti ... y disfrutas del silencio ... del calor del sol ... de los sutiles sonidos de aquella naturaleza que te rodea por completo ... de esas vistas y perfumes que te puedes permitir sentir para conocer así el ancho mundo ... la profundidad del agua que debajo de ti ... del mundo natural y en paz consigo mismo ... donde todas las dificultades e inquietudes se desvanecen pues resultan sin importancia ... insignificantes.

Te sientes ahora mucho más fuerte ... sabiendo que la fortaleza viene desde la profundidad de tu interior ... desde ese lugar en el que ha estado todo el tiempo ... escondida para emerger en un momento de poco desorden y estrés, pero ahora ya no cubierta por un velo de negatividad y de poca confianza, sino que más bien para iluminarte ... y reconoces que toda esa fortaleza es tuya, por lo que decides, ahora, utilizar todo aquello que es tuyo para permitir que actúe en tu beneficio.

A medida que el bote deriva te das cuenta lo fácil que puede ser dejarse llevar, hacia cualquier lugar, por el viento ... pero en el velero tú tienes el poder cuando los vientos golpean, para virar y dirigir, aprovechándolos para escoger el camino que deseas seguir, pues consideras que es el más apropiado para ti ... y tienes en reser-

va, también, un motor ... ese poder complementario que puede ser un medio para seguir adelante por la vía que has elegido ... pero también puede ser útil para derivar de modo agradable ... sabiendo que puedes escoger la libertad ... la tranquilidad ... la confianza y lo que tú quieras. ¿No es eso lo que deseas acaso?

Si en cualquier momento te sientes agobiado y estresado ... puedes escoger entrar en tu bote y derivar hacia cualquier lugar donde necesites ir, hacia cualquier lugar donde quieras ir ... usando esa fortaleza que es tuya y que crece cada vez más fuerte a medida que pasan los días.

Ira y depresión

Y, mientras te relajas cada vez más, puedes conocer cómo nos sentimos acerca de algo que imaginamos o que es real ... cuando está realmente sobre nosotros.

Se parece a lo que le ocurrió a un hombre que conocí tiempo atrás, el cual se compró un coche ... de una marca nueva ... Era su orgullo y alegría ... Lo limpiaba y enceraba ... vaciando su interior al menos una vez a la semana, a veces incluso más ... Estaba muy orgulloso con aquel coche ... hasta que un día otro conductor retrocedió y lo golpeó, haciéndole una abolladura de consideración en uno de sus costados ... dañando la pintura ... Estaba tan contrariado y dolido que lo primero que hizo fue montar en cólera ... rehusando conducir el coche durante una semana ... y cuando finalmente quiso conducirlo ... lo hizo como si fuese un loco ... forzando el motor y estropeando la caja de cambios ... y se negó a limpiarlo o sacarle brillo ... y cada vez que miraba la enorme abolladura ... caía en una enorme depresión ... volviéndose muy furioso y triste ... llegando incluso a gritar muchas veces.

Lo sucedido con el coche cambió su vida por completo ... parecía que ya nada le hacía feliz ... nada parecía divertido.

No dejaba de mirar la abolladura ... recordando lo contrariado que estaba ... tan furioso ... cada vez que lo miraba sentía un dolor agudo dentro de sí ... y pensaba para sí mismo “¿Por qué todas

estas preocupaciones? ... ¿Por qué a mí? ... ¡¡Nada va a ser lo mismo en adelante!!”.

La hendidura comenzó a oxidarse ... y al poco tiempo se transformó en un horrible agujero al que echaba un vistazo todos los días, sintiéndose muy triste ... y rabioso de nuevo.

Tras pasar más tiempo ... ni siquiera deseaba salir ... no quería hacer absolutamente nada, ya que, cada vez que salía de la casa ... volvía a mirar la abolladura ... y se sentía mal de nuevo ... como si lo único que quisiera fuese estar escondido y oculto dentro de su casa.

Eso fue lo que hizo para sentirse mal ... se sintió así porque tenía derecho de hacerlo ... y estaba en todo su derecho ... pero podría haber hecho otra cosa ... pues tenía el coche asegurado ... Al contrario de la gente que vive próxima a las riadas ... que viven próximas a los ríos o al mar ... donde todo es arrastrado lejos cuando el río se sale de su cauce ... o cuando la marea sube más de lo normal ... perdiendo todo lo que tienen ... éstas toman medidas cuando el agua retrocede ... diciéndoles a los otros que están felices por estar vivos.

Supongo que sería difícil estar rabioso con un río o con el mar ... tomar una inundación como algo personal. Ellos sólo dicen que lo sucedido es “un acto de Dios” y van a la iglesia a rezar para que ello no vuelva a pasar nunca más, para que ello jamás vuelva a suceder nuevamente ... pero saben que probablemente puede volver a ocurrir ... ya que el cauce de los ríos y la subida de las mareas puede llevar a que la gente se equivoque o que piense equivocadamente respecto de que nunca más volverá a ocurrir ... pero es tan sólo su naturaleza ... su modo de ser, y nadie piensa que un río o el mar deberían ser diferentes ... o se vuelve furioso cuando ocurre aquello ... y nadie se inquieta porque la inundación haya sido causada por las lluvias o los fuertes vientos.

Esas personas se ocupan más bien de tomar medidas y seguir adelante con sus vidas ... y van a nado o en bote ... felices porque el sol ha vuelto ... y porque los daños se pueden reparar.

Ahora (*nombre del cliente*) ... ya sea que te guste o no ... te corresponde a ti decidir cómo es que te quieres sentir ... es tu decisión ... pero, si quieres realmente sentirte mejor ... quizá puedas dejar de prestar atención sobre todo aquello que piensas o que haces ... esco-

giendo pensar sólo en aquellas cosas que hacen sentirte bien ... o, por el contrario, puedes pensar en aquello que te hace sentir triste y mal ... es tu decisión.

Puedes pensar en cosas que te hacen sentirte triste ... puedes recordar sentimientos que te hacen mal, o puedes reemplazarlos participando activamente en cosas que te hacen sentir bien y de las cuales disfrutas.

Tú creas el espacio en el que vives ... Tienes la habilidad de aprender cómo dirigir tus pensamientos en la forma que estimes conveniente.

Puedes cambiar aquello que haces ... puedes hacer cosas para ti. Y así, esta noche ... mañana ... esta semana ... quiero que hagas lo siguiente: ... cada tarde ... cuando cenas ... tu inconsciente podrá recordarte automáticamente ... quizá con un sonido en particular ... un pensamiento especial ... una imagen en particular ... una señal que te ordena detenerte ... una alarma ... que te indicará que es el momento para decidir lo que harás durante la noche.

Puedes decidir qué hacer entre las distintas cosas que te interesan, o hacer algo divertido que te permita salir de la rutina ... o puedes decidir sentarte y pensar intensamente sobre cosas desagradables ... acerca de todas aquellas cosas irritantes que te han sucedido y sobre cómo te quieres enfermar con todo ello.

Te corresponde a ti decidir ... entre disfrutar haciendo cosas diferentes ... o hacer cosas que te hacen sentir mal.

Confianza en sí mismo

Estrategia directiva para quienes han perdido su perspectiva acerca de las prioridades en la vida, así como su habilidad para hacer elecciones por ellos mismos.

A medida que vas cada vez más profundo, ahora, fluyendo hacia dondequiera que tu subconsciente te lleve ... hacia un lugar donde sólo hay paz ... calma ... y tranquilidad ... y nada te preocupa o concierne salvo el relajante sonido de mi voz ... puedes darte cuenta de que no hay razón alguna para que te esfuerces por intentar escu-

char o comprender todas y cada una de las palabras que te pueda decir o no decir ... Aquí ... ya que descansas tranquilamente ... Ahí ... y puede ser muy bueno para ti saber que tu subconsciente escuchará y comprenderá todas aquellas cosas que sean importantes para ti ... y eso será mucho más fácil aún si sólo permites que aquellas cosas se desarrollen a su manera, mientras tu mente consciente fluye completamente hacia otro lugar.

Mientras fluyes cada vez más profundo con tus pensamientos y a tu manera ... me gustaría que prestaras mucha atención cada vez que diga la palabra ... AHORA ... ya que ésta será una señal para que vayas aún más profundo dentro del trance.

Mucha gente viene aquí para buscar ayuda con problemas similares a los que estás experimentando, y ellos me dicen que no tienen motivación ... energía ... o entusiasmo, y mi respuesta es siempre la misma: ... tienes toda la motivación que necesitas, y esa energía, ese entusiasmo por la vida que una vez encontraste disponible, está quieto dentro de ti ... tienes que encontrarlo nuevamente pues está escondido ... perdido dentro de una nube de pensamientos negativos. Pero puedes felicitarte AHORA mismo por el hecho de que has encontrado la motivación suficiente como para haber concertado esta cita ... y la energía necesaria para llegar aquí a la hora ... al contrario de esa persona que no ha concertado la cita ... que no ha tenido la motivación para hacer dicho esfuerzo ... Esa persona no está aquí AHORA ... sentado cómodamente ahí ... Esa persona fue incapaz de distinguir entre el lugar donde está AHORA y aquel lugar donde le gustaría estar.

Tienes toda la motivación ... toda la energía y el entusiasmo que necesitas para vivir, pero hay una cosa que no tienes ... aún ... y es confianza en ti mismo ... esa confianza que, sabiendo que has hecho todos los arreglos y preparativos necesarios, te moviliza y permite poner en marcha cualquier viaje o abordar cualquier tarea ... pues sabes que puedes ... que quieres ... completar ese viaje o esa tarea ... fácilmente ... prontamente y sin mayor esfuerzo.

Del mismo modo como vas cada vez más profundo dentro del trance, AHORA ... por favor, permítele a tu subconsciente que te muestre en tu lugar de trabajo ... observa cómo inicias el día rodeado de tareas por hacer ... AHORA, tómate el tiempo necesario para

organizar y dar prioridad a aquellas cosas que debes hacer. Observa y mírate tranquilo ... confiado al comenzar a sacar adelante la primera de aquellas tareas, tomándote el tiempo necesario para ello ... viendo cómo terminas esa tarea antes de comenzar con la próxima que aparece en tu lista de prioridades.

Si por alguna razón no prevista la tarea que has comenzado no puede ser completada, esfuérzate por completarla hasta donde seas capaz de hacerlo y luego déjala aparte, sabiendo que has hecho todo lo que podías y que no puedes continuar mientras no tengas a tu disposición aquellos elementos que se requirieren para que ello sea posible. Ahora llega una nueva tarea, y puedes, sin preocupación o sentimientos de inadecuación o culpabilidad, continuar adelante con la siguiente de tus prioridades.

Es posible que te sientas intranquilo mientras sacas adelante la tarea que estás haciendo, quizá porque un colega demanda tu atención acerca de algo que él considera importante y desea que le atiendas en el acto. A pesar de ello, te darás cuenta de que internamente sientes una gran tranquilidad que viene desde lo más profundo de tu subconsciente ... Ella te ayuda a sentir calma y confianza a medida que escuchas atenta y tranquilamente aquello que te dicen, analizando con plena confianza la situación para así estimar correctamente su importancia ... y entonces, a medida que esos sentimientos de confianza y tranquilidad crecen fuertemente a cada instante ... obsérvate AHORA haciendo valer tus derechos con tranquilidad y confianza ... tomando una decisión ... concluyendo qué es lo que requiere de tu presencia y acción.

AHORA estás cómodo y tranquilo con esa persona que se ha desahogado contigo y que ha confiado en tus conocimientos ... seguro de tu habilidad a medida que practicas tu tranquila manera de aproximarte a las tareas cotidianas ... y, gracias a ello ... los otros te aprecian más, y la confianza que ellos depositan en ti crece a medida que sigues ejercitando tus cualidades especiales de seguridad y tranquilidad para tomar decisiones.

Experimentarás cada día más satisfacción y orgullo personal al prestar atención a tu nuevo y seguro estilo de ser ... y aquellas cosas que en el pasado te causaron ansiedad y sentimientos de inadecua-

ción AHORA son fáciles de hacer y no te preocupan. Estarás gratamente sorprendido por lo fáciles que se han vuelto, por lo que AHORA aceptas que esas cosas no necesitan ser complicadas o duras para garantizar su mérito.

Cada nueva tarea y cada nuevo reto es para ti, AHORA, un placer, pues eres consciente de la simple y absoluta verdad ... de aquella verdad respecto de que puedes dar lo mejor de ti cuando estás relajado, y que lo máximo que puede alguien esperar de ti es sólo aquello que intentas hacer lo mejor que puedes.

Puedes ser consciente también, AHORA, que los atletas de élite que constantemente se esfuerzan por alcanzar la perfección también se equivocan y, a veces, cometen errores ... pero igualmente siguen esforzándose por dar lo mejor de sí mismos ... pues esa perfección, ese gran ideal, raras veces es requerido o esperado. Una equivocación es simplemente una oportunidad para hacer mejor las cosas la próxima vez.

Eres AHORA una persona que desea ver el mundo ... Consciente, AHORA, de su verdadero valor como persona única y especial. Mira desde lo más profundo de tu interior aquello que te rodea y date cuenta de que tienes todo lo que necesitas para estar seguro de que las decisiones que has tomado son las más apropiadas, tanto para ti como para aquellos que son especiales para ti.

AHORA has tomado la decisión de responsabilizarte y salir adelante por ti mismo, ya que sabes que este es el único camino para hacer las cosas lo mejor que puedas y para dar lo mejor de ti a todos aquellos a quienes amas y por quienes te preocupas, los cuales, como sabes, también te aman y cuidan de ti ... y, a medida que haces esto, tu verdadera personalidad brillará ... a través de los otros, quienes serán afectuosos contigo y la unión que sientes con ellos será cada vez mayor a medida que la amistad crece y se desarrolla. Eres tranquilo, seguro ... asertivo ... Tu personalidad, una vez que se ha deshecho de esa neblina de negatividad, ahora brilla claramente ... y la energía crece brillante y claramente para poder observar así todo aquello que es necesario ver ... clara y positivamente.

Experimenta AHORA esas agradables sensaciones, esos sentimientos positivos y de seguridad que son tuyos y que tú has elegi-

do para poder hacer elecciones correctas para ti ... del mismo modo como tu subconsciente se preocupa por hacer su mejor trabajo para ti, sin que haya necesidad de que tú tengas que saber cómo es que él sabe lo que tiene que hacer.

De ahora en adelante te tomarás un tiempo, de calidad, para estar con aquellos a quienes amas y que te aman. Será un tiempo en el que compartirás sólo con aquellos que son importantes, pues ellos también forman parte de ti ... y les darás ese tiempo gratuitamente, sin esperar nada a cambio, salvo estar con ellos.

De ahora en adelante, tu subconsciente te recordará, a su manera, aquellas cosas que son importantes ... que la vida es para vivirla y que el trabajo es parte de esta vida, por lo que también podemos disfrutarlo ... pero siempre y cuando trabajes para vivir y no vivas para trabajar. Trabajas ahora para disfrutar de aquel merecido reconocimiento por tus esfuerzos, y para ir siempre por la vida con ese sentimiento que te dice que debes sentir calidad cada vez que encuentras placer en la vida, con tu familia y amigos.

AHORA aceptas completamente y sin reserva alguna que tu subconsciente cuidará de ti y de todo aquello que es importante ... y te recordará constantemente de aquellas cosas que tienen un valor perdurable y verdadero ... que son significativas ... y AHORA te conviertes en amigo de tu propio amigo interno y estás seguro, AHORA, pues eres plenamente consciente de ... que te acompaña un sabio y personal consejero interno, que se preocupa siempre de cuidar por tus intereses y bienestar. AHORA escuchas clara e inconfundiblemente la voz de ese consejero interno ... de ese amigo que habías olvidado y con el cual renuevas esa amistad, ese contacto cercano que permanecerá ahora y para siempre.

Desde este instante en adelante, tu serás tu única persona ... AHORA te gustas, respetas y amas más que antes ... no de un modo egoísta, pero sí de una manera que te beneficia ya que escuchas a tu consejero interno y confías en que él estará contigo todo el tiempo, cada vez que lo necesites.

AHORA quiero que inspires profundamente y, cuando expulses todo el aire que hay en tus pulmones, irás aún más profundo dentro del trance, AHORA ... y como vuelves a contactarte con tu yo

interno puedes experimentar esos nuevos sentimientos de confianza y autoestima, de esa verdad interna que te permite darte cuenta de que tienes todo lo que necesitas para ser aquella persona que desees ser, al tiempo que esos sentimientos se expanden y crecen, envolviéndote AHORA en un resplandor de calidez y de tranquilidad que te permitirán explotar siempre lo mejor de ti ... positivo ... seguro ... asertivo ... motivado y lleno de energía y entusiasmo para vivir esa vida que está ahí contigo.

Progresión de edad

Guión de gran utilidad para permitir que los patrones subconscientes recién adquiridos sean experimentados en contextos futuros. Puede ser incorporado dentro de muchas sesiones, de tal modo que puedan evaluar el trabajo realizado.

Y ahora que has tenido la oportunidad de descubrir algo acerca de ti, me pregunto por los muchos caminos que podrás encontrar para usar esta nueva habilidad, creativamente, en tu propio beneficio ... y, para poder saberlo, imagina que ha pasado algún tiempo desde que estuvimos en esta sesión ... algunos días ... o unos pocos meses desde el instante en que aprendiste que podías llegar a sentirte muy bien ... y que tenías un modo de pensar que te hacía mirar en tu interior de un modo diferente ... y, si miras hacia atrás en el tiempo, y observas lo que ha ocurrido desde entonces, ¿de qué modo crees que te ha afectado ese estilo de pensar? ¿Qué cosas son diferentes ahora? ¿Qué puedes hacer ahora que no podías hacer entonces?...

Apuntando con precisión

Técnica de regresión:

Y ahora ... mientras fluyes profundamente dentro del trance con el sonido de mi voz ... dentro de ese lugar de seguridad que sólo tú

puedes escoger ... nada te preocupa o te inquieta en lo más mínimo ... Poco a poco, comenzaremos a explorar tus recuerdos ... aquellos que te resultan altamente significativos y valiosos ... A medida que lo hagamos, quiero que sepas que estoy aquí contigo ... mientras tú descansas tranquilamente, Ahí ... Nada te hará daño ... por lo que puedes experimentar esas gratas sensaciones de calma ... de paz ... y de tranquilidad.

Y ahora me gustaría que le permitieras a tu subconsciente que te muestre una estación de ferrocarril ... una estación de ferrocarril muy especial, donde los trenes que corren sobre las vías son capaces de ir adelante en el tiempo y también hacia atrás, hacia tiempos pasados ... hacia recuerdos de hechos que han ocurrido y que se han escondido de ti ... recuerdos que quizá te lastiman ahora y que te causan ansiedad y dolor ... aquellos recuerdos que cuando se exponen a la luz de la consciencia ... y a tu nueva experiencia y habilidad para dar forma a percepciones más apropiadas y benéficas ... pierden su poder para hacerte daño nuevamente.

Ahora imagina que estás en esa estación ... escuchando el vagón en el que deseas viajar sobre ese tren especial que te llevará en un viaje hacia aquellos recuerdos del pasado que son tan importantes para ti.

Cuando estés seguro en tu asiento ... te relajarás profundamente ... El tren comienza a moverse lentamente hacia atrás en el tiempo ... como si el entonces fuera ahora ... y el ahora el entonces ... El tren comienza a ganar rapidez ... miras hacia afuera por la ventana ... y los hechos que has vivido pasan por ella ... Son recuerdos que parecen postes de telégrafo dispuestos a lo largo de la vía ... Algunos vuelven a tu memoria inmediatamente ... otros son distantes y vagos ... muchos ... muy rápido ahora ... el tren va cogiendo cada vez más velocidad ... muy de prisa hacia aquel destino que tu subconsciente sabe que es importante para ti ... hacia ese hecho que ha sido especial e importante en su tiempo ... y puedes darte cuenta cómo ahora el tren comienza a disminuir su velocidad ... el ruido seco del sonido que hacen las ruedas del tren van cambiando de tonalidad mientras observas cómo las imágenes que pasan por tu ventana se suceden lenta y claramente ... y ahora suenan los

frenos del tren ... Tu subconsciente ha escogido el instante apropiado ... en aquel tiempo que ahora está en el aquí –y– ahora mientras el vagón llega a la estación y la puerta se abre ... te bajas ... y las cosas y los hechos son claros ... ahí ... ahora ... y puedes contarme y decirme qué es lo que está ocurriendo ... quién está ahí ... por qué es tan importante ...

De ahora en adelante, las respuestas del cliente determinarán la dirección y la naturaleza de las intervenciones terapéuticas que sea apropiado utilizar.

Enuresis en niños

El niño debe traer a sesión su juguete predilecto; aquél con el que se va a dormir habitualmente (por ejemplo, una muñeca o un oso de peluche).

Hola (*nombre del niño*) ... ¿sabes por qué Mamá te trajo hoy para verme? Bien, lo que vamos a hacer es jugar un pequeño juego que conozco ... ¿Quieres jugarlo?

Veo que has traído tu (*oso o muñeca*) para verme ... ¿me podrías decir cómo se llama?

Apostaría a que juegas un montón con él, ¿no es así? ... y apostaría también que eres muy bueno para imaginar cosas, ¿cierto? ... ¿Te gustaría jugar conmigo ahora un juego en el que hay que imaginar cosas? Bien. Es muy, muy fácil jugarlo ... todo lo que tienes que hacer es sentarte ahí tan quieto como puedas y luego cerrar tus ojos para mí ... ¿Puedes hacerlo? ... Mamá también va a jugarlo y también cerrará sus ojos ... y quiero que tú también lo hagas, imaginando que los cierras lo más fuerte que puedes ... tanto que no podrás abrirlos ni siquiera un poquito ... y puedes imaginar que están tan pesados que, si intentas abrirlos, ... simplemente no puedes hacerlo ... y cuando yo quiera que los abras ... no serás capaz de hacerlo hasta que yo te diga unas palabras mágicas muy especiales ... Cuando diga “El osito dice ‘Abre tus ojos’”, sólo entonces serás capaz de abrir tu ojos ... pero, si no digo estas palabras mágicas, tus ojos se cerrarán más y más apretados, hasta que diga “El

osito dice 'Abre tus ojos'" ... y será así porque estás imaginando muy bien ... mejor que ningún otro niño ... Eso está muy bien.

Ahora, mientras hablo contigo acerca de algo muy importante, puedes oír todas mis palabras y, mientras las escuchas, ellas te ayudarán a imaginar que tus ojos están aún más cerrados que antes, tanto que no podrás abrirlos hasta que te diga las palabras mágicas ... y puedes sentir lo agradable y cómodo que estás sentado ahí en mi silla mágica ... Nada te preocupa en lo más mínimo ... y quizá puedes notar que sientes un poco de sueño ... tan sólo un poquito ... y estás muy cómodo, ahí ... calentito ... abrazando ahora a tu osito ... y, mientras te hablo, te invito a que pienses en algo que es muy importante para ti ... sobre ese pequeño problema que has tenido cuando te vas a dormir a tu cama ... donde estás tan cómodo y calentito que algunas veces olvidas que tienes que levantarte para poder hacer pipí (*usar el término que habitualmente utiliza el niño*) ... tan sólo olvidas levantarte y tienes un accidente que te hace sentir muy triste ... y entonces Mamá tiene que venir y cambiar toda la ropa de cama porque está mojada y porque, al estar así, te incomoda para poder seguir durmiendo ... y tú, realmente, lo que quieres es ser capaz de recordar y no olvidar algo que para ti es tan importante ... ¿cierto?... Sé que tú piensas que sería mucho mejor ser capaz de recordar ... y saber cuándo necesitas levantarte para ir al lavabo ... y que tú no quieres que Mamá tenga que levantarse ... ¿no crees que sería mucho mejor si tú pudieses hacerlo sólo siempre?

Ahora, pienso que quizá te podría ayudar con ese problema un muy buen amigo mío, que me ayudó a mi cuando era niño a aprender cómo recordar que tenía que levantarme a tiempo ... Él puede venir hoy aquí para ayudarte también ... y él podrá mostrarle a tu osito qué tiene que hacer para ayudarte a recordar cada vez que tengas que ir al lavabo para hacer pipí ... y, como sabes, ... él es muy bueno para estas cosas ... por lo que puedes estar seguro de que nunca más tendrás este problema.

El nombre de mi amigo es Tommy Tinkle y viene de un lugar que está muy lejos ... desde donde vienen todos los duendes, los elfos y los gnomos ... es un lugar donde está toda la magia del mundo ... un lugar muy, muy especial.

Tommy tiene quinientos y dos años de edad ... y además conoce a Santa Claus ... Él le ayuda en Navidad para que todos los niños del mundo puedan tener sus regalos a tiempo ... por lo que debe trabajar muy duro.

Muy pronto voy a llamar a Tommy, y él me ha prometido que vendrá hasta aquí, hoy, con su magia para verte ... todo lo que tengo que hacer es decir “Tommy Tinkle, que estás sobre la luna, concede mi deseo y ven pronto aquí”, y él vendrá inmediatamente ... pero sólo tú y yo seremos capaces de verle ... y sólo mientras nuestros ojos estén cerrados y muy apretados ... Voy a llamarle ahora.

“Tommy Tinkle, que estás sobre la luna, concede mi deseo y ven pronto aquí “.

¡Hey!, qué pronto llegaste ... Ya está aquí y, como estás imaginando, puedes verlo sentado frente a ti sobre un pequeño taburete. Él mira muy graciosamente, y es sólo del tamaño de tu osito. Ahora, fíjate en lo que lleva puesto: ... una chaqueta roja con un montón de botones de plata ... unos pantalones verdes brillantes ... y zapatos amarillos con grandes hebillas sobre sus dedos ... y qué sombrero más gracioso tiene ... además tiene una pluma enroscada sobre él ... y se ve que está muy contento ... siempre riendo porque le gustan muchísimo los niños ... Estaré muy contento si puedes contar los botones que hay sobre su chaqueta ... ¿cuántos tiene? ... eso está muy bien ...

Ahora (*nombre del niño*), dile hola a Tommy ... y él te dirá qué es lo que va hacer ... lo mismo que hizo conmigo cuando yo fui pequeño y encontraba que era muy difícil recordar levantarme a tiempo para ir al lavabo a hacer pipí ... Un amigo de mi Mamá le pidió a Tommy Tinkle que viniera y que me ayudara para que fuese capaz de recordar levantarme a tiempo ... Sabes, yo tenía un osito igual que el tuyo ... y Tommy le enseñó a mi osito lo que tenía que hacer y le dio ciertos poderes para que él pudiera saber el momento exacto en que yo necesitaba levantarme ... para ir al lavabo ... para hacer pipí ... y nunca más en mi vida volví a mojar la cama ... Eso fue muy agradable para mi y mi Mamá también se puso muy contenta ya que nunca más tuvo que levantarse para cambiar la ropa de cama mojada ... Ahora él va hacer lo mismo por ti ... y vendrá

desde encima del taburete y le susurrará a tu osito en su oreja palabras mágicas que le permitirán asegurarse de que tú siempre puedas recordar ... pues tu osito jamás olvidará esas palabras mágicas.

Él será muy cuidadoso mientras se sube encima de la silla que está a tu lado ... pues sólo así podrá susurrarle a tu osito en la oreja ... Eso no tomará mucho tiempo ... y así tu osito sabrá exactamente lo que tiene que hacer para poder ayudarte ... ¿Ya has terminado Tommy? ... que bien ... él me está haciendo señas con su cabeza ya que, a diferencia de tu osito, yo no puedo oírlo ... quizá tú también puedes oírle ... Recuerdo que cuando yo era pequeño podía escucharle, pero ahora que soy adulto ya no puedo ... pues sólo los niños pueden conversar con los duendes y escuchar lo que dicen.

Ahora tu osito va a mostrarte lo que ha aprendido ... él sabe exactamente lo que tiene que hacer ... y qué decir para ayudarte a recordar que necesitas hacer pipí en la noche ... pero debes recordar siempre llevarlo contigo a la cama ... y sé que Mamá lo recordará también ... El osito te está mostrando ahora qué es lo que va a hacer para que te levantes ... ¿Qué es lo que está haciendo (*nombre del niño*)? (*Esperar una respuesta, tal y como “está tirando de mi pelo” ... o “está estirando mi nariz” ... “está gritando en mi oreja”*). Qué asombroso ... es precisamente lo mismo que hizo mi osito conmigo ... Ahora Tommy se tiene que ir, ya que está muy, muy ocupado ... por lo que dale las “gracias” y dile “adiós” ahora. “Adiós Tommy, adiós”.

Ahora tu osito sabe qué es lo que tiene que hacer ... y qué es lo que tiene que decir ... pues tiene toda la magia necesaria para ayudarte para que nunca más olvides levantarte cuando necesites ir al lavabo a hacer pipí ... Ahora puedes tomarlo e ir a tu casa ... y, de ahora en adelante, recordarás siempre llevarlo cada noche a la cama contigo, ya que sólo así podrá estar pendiente de que te levantes cuando necesites hacer pipí, de tal modo que nunca, pero nunca más volverás a mojar tu cama ... pues serás capaz de recordar ... ¿Cierto?

Has imaginado y jugado este juego conmigo tan bien que Tommy me ha pedido que te diga que hablará con Santa Claus y le dirá lo bueno que has sido ... y él irá también donde el ratoncito

para decirle que te deje algo muy especial cuando vaya a verte la próxima vez.

Ahora voy a decir esas palabras mágicas que permitirán que tus ojos se abran y que te sientas muy feliz y orgulloso de haber sido capaz de imaginar tan bien hoy conmigo. “El osito dice ‘Abre tus ojos’”.

Volar lejos

Guión para quienes tienen miedo a volar.

Y ahora que estás relajado y yendo cada vez más profundo dentro del trance ... me gustaría que imagines que estás en un aeropuerto ... que estás ahí, en el aeropuerto, porque te has tomado unas vacaciones en ... (*insertar el destino escogido*). Has hecho las maletas con todo lo que necesitas para el viaje y para tus vacaciones ... Las visas están en orden ... el pasaporte está en orden y tienes los billetes para tu viaje en un lugar seguro.

Quiero que notes lo calmado y confiado que te sientes ... Estás relajado y te acompaña sólo una pequeña y comprensible inquietud por lo que vendrá ... sentimientos del todo apropiados frente a la aventura que está por venir.

Todos a tu alrededor están llegando y partiendo ... desde y hacia esos exóticos y no tan exóticos lugares que hay en el mundo ... Oyes idiomas extraños ... ves colores diferentes e interesantes trajes típicos de distintos países, al tiempo que la gente se mueve apresurada de aquí para allá.

La atmósfera es de calma y de eficiencia ... Gente moviéndose por la terminal ... Todos los eventuales problemas ya tienen una solución ... Tanto las personas como las cosas son tratadas con mucho cuidado ... Todos llegan y salen eficiente y serenamente ... mucho orden ... muchos potenciales problemas son anticipados ... y las soluciones están al alcance de la mano.

Ahora te diriges al mostrador donde entregarás tu equipaje para que sea controlado ... Estás atento a los procedimientos que asegu-

ran que será revisado y pesado; ... los pasan por rayos-X antes de permitir que ingresen en el avión que te llevará a tu destino.

Mientras tanto ... el capitán y su tripulación están comprobando los sistemas del avión antes de emprender vuelo ... Comprueban en forma minuciosa y detallada cada una de las pequeñas cosas que son necesarias para el vuelo ... de acuerdo con las normas de revisión del avión ... normas que han sido desarrolladas después de miles de horas de experimentar con tecnologías que van evolucionando a lo largo de los años.

El capitán comprobará que todo esté como debe ser, porque sabe que si no lo hace algo podría, eventualmente, fallar ... Su prudencia es natural y profesional, pues sabe que puede confiar plenamente en los sistemas del avión ... Comprueba todo a pesar de que es consciente de que miles de aviones vuelan millones de millas cada día sin sufrir accidentes; ... lo hace al igual que todos los capitanes que se disponen a emprender un vuelo, ya que hay que cercinarse de que todo esté a punto ... Confía en los ingenieros que trabajan en los aviones, pues sabe que lo hacen de acuerdo con programas sumamente estrictos ... Confía también en la tecnología que respalda su trabajo ... En otras palabras, se siente muy confiado pues se ha pasado gran parte de su vida transportando a la gente de un lugar a otro por todo el globo ... De todos modos, respeta el hecho que debe comprobar el buen funcionamiento de todas y cada una de las partes que es imprescindible revisar a antes de iniciar el vuelo ... Después de comprobar y estar conforme con el buen funcionamiento del avión, se siente aún más confiado pues sabe que ha hecho bien su trabajo ... No deja nada al azar, pues quiere, de la misma manera que todos quienes vuelan con él, llegar seguro y sin contratiempos a su destino ... Cada milla es registrada en el libro de vuelo y cada segundo grabado a medida que el recorrido continua ... Una red vasta e internacional ... trabaja según cánones internacionales que todos deben cumplir y respetar ... y gracias a ello es posible asegurar la seguridad del vuelo ... Esa misma red también comprueba el buen desempeño de todos los capitanes ... los cuales son sometidos a exámenes médicos regulares y muy estrictos cada seis meses ... a la vez que se les examina constantemente para asegurar que están

aptos para volar ... Me pregunto si sabes también que, mientras vuelan, el capitán y su copiloto reciben comidas diferentes para asegurar que si alguno ingiere una comida en mal estado ... siempre habrá un piloto cualificado y capacitado para hacerse cargo del avión.

Cada sistema del avión tiene otro de respaldo en previsión ... a veces incluso tres o más ... y estarás gratamente sorprendido por la tranquilidad y confianza que experimentas al abordar el avión ... al encontrar tu asiento ... y comprobar la gran eficacia de toda la tripulación de cabina, la cual se esmera para que estés cómodo ... Para ellos es sólo un vuelo más en su ocupada agenda de trabajo ... por lo que la tranquilidad y confianza que irradian te permitirá llegar a estar cada vez más tranquilo y confiado ... sintiendo de este modo plena seguridad en tu interior.

Pero tú experimentarás de todos modos una adecuada y natural sensación de nerviosismo por lo que viene ... nerviosismo que sientes cada vez que emprendes una nueva y emocionante aventura ... Disfruta de estas emociones; ... disfruta del nerviosismo previo a las experiencias nuevas ... y sabrás también que hay una voz que viene desde lo profundo de tu subconsciente ... una voz que te dirá que todo está bien y que estás en todo tu derecho de sentir lo que ahora sientes, pues es natural que ocurra así ... Esa voz proviene de tu propio consejero interno ... esa parte de ti que tiene conocimientos perfectos y que permitirá que te puedas sentir seguro ... pues tu consejero interno conoce todo lo necesario para sentirse satisfecho con la situación que estás experimentando y, por eso, te permitirá que sientas seguridad fácilmente... y nerviosismo ... de modo tal que puedas ver las cosas de un modo diferente, de un modo agradable y reconfortante que permitirá que tus sentimientos cambien ... reordenando así aquellos pensamientos e imágenes que ahora te hacen sentir temor ... permitiendo que tu mente pueda prever los cambios en el futuro ... y para disfrutar notando cómo los cambios futuros ocurren.

Disfrutarás de tu vuelo y de mirar hacia adelante con placer ante tu nueva experiencia ... sabiendo siempre que tienes conocimientos perfectos y que tu sabio consejero interno te recordará, de modo apropiado y natural, ser precavido ante todas las cosas.

Cura rápida para las alergias

- Paso 1:** *Hacer preguntas que permitan esclarecer cómo se siente el cliente cuando experimenta un ataque de alergia. Procurar que describa todos los síntomas. ¿Qué te sucede? ¿Dónde estás tú? ¿Qué es lo que oyes, ves y sientes?*
- Paso 2:** *Enseñar al cliente cómo cerrar sus ojos. Entonces: Ahora quiero que pienses sobre todo aquello que sucede cuando tienes un ataque de alergia, de modo que puedas experimentar todas esas sensaciones desagradables que sientes cuando éste viene (Reiterar los síntomas y las sensaciones desagradables obtenidas en el paso uno). Ahora experimenta lo más intensamente que puedas todas esas sensaciones y síntomas. Haz que se presenten lo más fuerte que puedas. Anclar tocando el dorso de la mano del cliente ... Ahora deja que esas sensaciones se vayan.*
- Paso 3:** *Pedir al cliente que abra sus ojos y explorar los sentimientos y sensaciones que experimentó.*
- Paso 4:** *Pedir al cliente que piense en algo agradable. Entonces hacer preguntas para que describa las sensaciones y los sentimientos que experimenta cuando no está sufriendo un ataque de alergia; es decir, cuando las cosas marchan normalmente.*
- Paso 5:** *Describir cómo funciona el sistema inmune. Explicar que existen células “marcadoras” cuya función es identificar la presencia de objetos perjudiciales, tales como los gérmenes o los virus que han entrado en el cuerpo, y células “asesinas” que actúan atacando y destruyendo los organismos extraños. Cuando alguien desarrolla una alergia, se debe a que el sistema inmune se pone en marcha por alguna sustancia benigna que es “identificada” y “atacada” por error, desencadenándose así la reacción alérgica.*
- Paso 6:** *Pedir nuevamente al cliente que cierre sus ojos y luego continuar: Ahora imagina que es un día en el que están dadas todas las condiciones para que sufras un ataque de alergia. Ahora, mientras estás sentado cómoda y relajadamente ahí, me gustaría que vieses lo que hay alrededor de la habitación que tienes frente a ti. Ves una sólida e irrompible pantalla que tiene aproximadamente cuatro pulgadas de espesor y,*

al otro lado de ella, quiero que te veas (*nombre del cliente*) caminando a lo largo de tu eficiente sistema inmune y observes cómo las diversas microcélulas que hay ahí hacen excelentemente su trabajo, identificando y destruyendo correctamente todos los cuerpos extraños.

Tocar el dorso de la mano (Ancla) ... Ahora nota lo bien que te sientes. Nota también lo bien que trabaja tu sistema inmune. Ahora (*nombre del cliente*), quiero que flotes dentro de la habitación, aquí donde estás sentado. Una vez en ella, permite que se integren las sensaciones agradables y las acciones correctas de tu sistema inmune, de modo tal que se fortalezcan e integren completamente las correctas y eficientes reacciones de tu sistema inmune.

Paso 7: *Cesar por ahora el ancla y realizar una prueba:* Si estuvieses en esa situación donde habitualmente sufres la reacción alérgica; (*describir la situación y darle tiempo al cliente*) dime cómo te gustaría sentirte.

Si has tenido éxito, el cliente describirá una situación que implique sentimientos agradables y sin los síntomas experimentados anteriormente.

Ansiedad / Preocupación

Ahora que estás completamente relajado, tu mente se ha vuelto receptiva y abierta a ideas nuevas ... a ideas que te ayudarán a detener las preocupaciones y a disfrutar de la vida cada vez más.

Las preocupaciones son de hecho un modo de mirar hacia el futuro, un modo de pronosticar lo que va a suceder, pero focalizando la atención sólo sobre aquello que podría ir mal.

Cuando nos cuidamos mucho de alguien ... o de algo ... no hay que sorprenderse de que nos sintamos preocupados; ... no es agradable, pero es natural y comprensible. No obstante, si no hay una crisis, o cuando ésta ha terminado, debemos dejar de preocuparnos, ya que sólo así podremos relajarnos y disfrutar de la vida.

Puesto que todos necesitan relajarse de vez en cuando, también los grandes atletas, quienes están sometidos a gran presión cuando

ejecutan su disciplina, necesitan algún medio para relajarse y para poner en perspectiva todo aquello que les ocurre; sólo así pueden darse cuenta y recordar que lo suyo es sólo un deporte y no una guerra entre naciones, más aún si sabemos que las guerras son una cosa y los juegos otra completamente distinta, sobre todo en esta era nuclear donde una guerra podría significar el exterminio de todas las cosas. Así, hoy no podemos permitirnos cometer ni el más mínimo error. Por eso mucha gente está aterrorizada ante la eventualidad de que pueda fallar el sistema de seguridad que controla las bombas nucleares; ello exterminaría absolutamente todo a consecuencia de un pequeño error ... ya sea porque alguien se equivocó o dijo algo indebido en un momento inoportuno, o a la persona equivocada. Si eso ocurriese, todas las cosas se verían envueltas en llamas.

Para evitar problemas, ya que lo que deben hacer es muy peligroso y sumamente importante, las personas que trabajan con los sistemas que controlan las bombas nucleares son sometidas a rigurosos programas de entrenamiento y de apoyo. De este modo, el lugar donde trabajan es quizá el único en el mundo donde no se permiten las equivocaciones, por lo que resulta reconfortante darse cuenta de que en la mayoría de los lugares y situaciones que se puedan dar en este mundo los errores pueden ser vistos como una oportunidad para actuar de modo diferente la próxima vez, ya que la perfección rara vez se requiere o se necesita. Ni siquiera los grandes atletas pueden ser perfectos todo el tiempo, por lo que en ocasiones también ellos se equivocan. Lo anterior se parece a lo que hacen los indios Navajo cuando tejen sus bellas mantas y cobertores: siempre dejan un nudo, una imperfección, para que los dioses no se enojen o para que no piensen que sus tejidos intentan parecerse a ellos.

Pero esa es otra historia respecto de lo que es y no es realmente importante, y de cómo los sentimientos pueden permitirte disfrutar de la sensación de libertad al sentirse a salvo de todas esas cosas terribles; sabes que el mundo no se acabará si dejas un nudo en algún sitio, ya que si lo haces los dioses sabrán que no los estás desafiando. Tan sólo debes hacer las cosas lo mejor que puedas y dejar que esas preocupaciones se vayan.

Para superar tu tendencia a la preocupación debes llevar a cabo los sencillos pasos que se indican en la siguiente fórmula:

1. Primero debes prometerte que no te preocuparás más por cosas insignificantes.
2. Luego, debes darte cuenta de que todas las cosas son insignificantes.

Ambos sabemos que tienes una mente activa y un cuerpo que reacciona cuando es estimulado. Por eso, si piensas en cosas terribles, aunque sea sólo por un breve instante, necesariamente te asustarás. También sabemos que hay otras cosas, agradables y tranquilizadoras, en las que puedes pensar. Son pensamientos o imágenes que puedes utilizar en vez de aquellos que te intranquilizan, pues ayudan a que puedas relajarte y a mantenerte así, tranquilo.

Puedes permitir que tu inconsciente aprenda todo lo necesario para que pueda saber cómo distraerte de esos pensamientos espantosos, proporcionarte así pensamientos e imágenes capaces de relajarte.

Y pienso que estarás muy contento al darte cuenta de que eres incapaz de recordar cómo preocuparte de la misma forma como lo hacías antes. De ahora en adelante, cuando te veas enfrentado a una situación que pueda preocuparte, puedes encararla sabiendo que estás protegido. Así mismo, puedes decirle a esa parte de ti que intenta decirte que aquí hay cosas a las cuales debes temerles que ya no la necesitas. Puedes optar por salir o buscar un entretenimiento que te distraiga, recordando al mismo tiempo todas las buenas cosas que han sucedido hoy aquí o todas las cosas divertidas que quizá pueden suceder más adelante, puesto que ya que no necesitarás esos viejos miedos y pensamientos catastróficos que antes experimentabas.

Así, puedes relajarte y olvidarlos. Hazte cargo de aquello que te interesa y sorpréndete al descubrir que has sido capaz de pensar completamente en algo sin preocuparte. Y sabrás en este momento, desde lo más profundo de tu ser, que nunca más te volverás a sentir de esta manera, pues eso se ha acabado, incluso más rápidamente de lo que tú esperabas. Puedes hacerlo ahora o puedes hacerlo más tarde. Puedes preocuparte si lo deseas con aque-

llo que piensas o, por el contrario, puedes relajarte serenamente y por ti mismo con pensamientos diferentes. Eso está bien ... así que practica y elige aquello que deseas hacer, pues todo ello te pertenece a ti.

Esa tranquila voz interna

Para ser utilizado con clientes que necesitan darse cuenta de sus propias habilidades y ganar confianza en su capacidad para tomar conciencia de sí mismos y autodirigirse.

A medida que continúas ... fluyendo ... cada vez más adentro de ti con cada inspiración que tomas ... puedes darte cuenta del poco esfuerzo que necesitas hacer para percibir los sonidos que hay en esta habitación ... quizá el tictac de los relojes ... el crujir de los papeles ... o los sonidos que hay fuera ... Cada sonido que escuchas te ayuda a relajarte cada vez más profundamente ... Cada palabra que pronuncio es una señal que te invita a ser cada vez menos consciente de la importancia que puedan tener las cosas que suceden aquí ... El significado exacto de lo que te digo o dejo de decir no tiene importancia ... nada te preocupa o llama la atención a medida que tu mente consciente fluye hacia otro lugar, cómodo y seguro ... y tu inconsciente toma la responsabilidad para guiar y dirigir tu capacidad de darte cuenta ... ahí adentro ... en lo más íntimo de tu ser ... dándote cuenta ahora de esa suave conexión ... de esa delicada comunicación que se ha establecido con la esencia de tu ser ... con esa parte que lo conoce todo ... que es capaz de recordar todas y cada una de las situaciones que han contribuido a formar y moldear tu única y especial personalidad ... Puedes escuchar cómo se comunica contigo a través de una suave y tranquila voz que surge desde tu interior ... una voz de cordura y de verdad que muchas veces se pierde por el clamor y el ruido ensordecedor que hay en el mundo ... las demandas ... los constreñimientos ... la bulla de aquellos que quieren que te inclines ante sus deseos ... Escucha ahora esa voz silenciosa, suave y tranquila ... ahora es clara ... aguda ante

el velo que levanta la indecisión y la poca confianza ... inmóvil e inalterable en su determinación por darte todo el tiempo ... consejos buenos ... respuestas acertadas y soluciones sabias para encarar todos los problemas ... buscando con ello sólo el mayor de los beneficios posibles, no sólo para ti sino que también para quienes consideras especiales.

Es tu parte creativa y especial ... es ese sabio consejero que siempre está ahí, en tu interior, preocupado por buscar la forma de conseguir tu mayor beneficio y bienestar ... Es etéreo y ha estado siempre ahí, incluso antes de que tomaras conciencia de su existencia en este tiempo ... Es un amigo inestimable al que se debe escuchar ... y sé que tú lo harás, ¿no es así?

Puedes reconocer ahora el valor de esa capacidad y habilidad que te pertenece ... que siempre ha estado contigo ... Realmente, quiero que sepas lo bien que puedes llegar a sentirte si tomas conciencia de tu confianza en esa habilidad que tienes para hacer cambios y tomar decisiones en tu vida, por ti mismo ... sin permitir que otros te manipulen ... aprovechándose de ti ... Esperas para ti todo lo que te pertenece ... lo que te mereces ... lo que te puedes permitir por ser una persona única y especial ... consciente de quién eres ... conocedor de tus talentos y cualidades especiales ... siempre al frente ... siempre ahí, con un aporte valioso en cada situación ... Escuchas y prestas atención a aquello que es importante, para luego tomar una decisión ... Tomas tu propia decisión y te sientes cómodo con ella.

Estaré encantado si logras notar que pronto otros se acercarán a ti pues confían en ti y en lo que eres como persona ... alguien seguro y en quien se puede confiar ... Serás un ejemplo para los demás, quienes te admirarán por el hecho de que permites que esas cualidades que han estado escondidas por tanto tiempo ... se manifiesten con fuerza desde tu interior ... asombrando y desconcertando a aquellos que quieren manipular o controlar a los otros ... Eres tú mismo ... orgulloso de ti ... seguro ... capaz de responsabilizarte por tu vida y tu bienestar ... Eres un gran amigo de tu sabio consejero interno ... del que eres su expresión hecha persona.

Construyendo confianza

En primer lugar (*nombre del cliente*) ... quisiera expresarte mis felicitaciones por tu decisión de buscar ayuda y por permitirte la experiencia de venir hoy aquí. Aprecio el esfuerzo que has hecho al solicitar esta cita y por haber llegado a la hora.

En este momento ... ya sabes que eres capaz de hacerlo ... de hecho, ahora sabes que es fácil hacerlo ... y también qué se siente al haberlo logrado ... Ahora sabes lo que se siente darse cuenta de que lo que fue fácil en una primera ocasión, será mucho más fácil en el futuro ... ello gracias a la grata experiencia de haber aprendido a usar tu confianza de un modo que la misma pueda crecer y fortalecerse cada día ... aumentado tu sensación de autovalía ... dándote cuenta, ahora más que antes, que sólo los pensamientos constructivos y positivos son importantes ... pues los pensamientos negativos sólo te hacen daño ... Ahora te permites experimentar sólo pensamientos constructivos y positivos, ya que sabes que te hacen bien.

Es muy fácil actuar como aquel tipo de personas que no se permiten cometer errores, por lo que resulta muy reconfortante descubrir que los errores pueden ser vistos no sólo como una equivocación, sino también como una oportunidad para hacer las cosas de modo diferente la próxima vez.

La perfección casi nunca se requiere, al punto que ni siquiera los grandes atletas logran ser perfectos todo el tiempo ... también se equivocan algunas veces ... Así mismo, es interesante observar lo que hacen los indios Navajo al tejer sus bellas mantas y cobertores ... siempre dejan un nudo ... una imperfección ... pues piensan que de este modo los dioses no se enojarán al creer que están intentando ser como ellos.

Puede ser agradable para ti saber que puedes darte permiso para sentir seguridad y disfrutar de aquellas cosas que son importantes para ti, pues sabes que el mundo no se acabará si dejas un nudo en alguna parte ... ya que así los dioses sabrán que no los estás desafiando. Tan sólo debes hacer las cosas lo mejor que puedas y dejar de preocuparte por todo.

Del mismo modo como te sumerges cada vez más dentro del trance, escuchando sólo el sonido de mi voz ... puedes darte cuenta de esa agradable pesadez que sientes en las piernas, en los brazos, en todo el cuerpo ... sientes como si estuvieses flotando ... Todas estas sensaciones hipnóticas te permiten notar que has viajado desde un estado de conciencia hacia otro ... y lo has hecho de modo seguro y con toda tranquilidad. Estaré encantado si permites que estas sensaciones continúen ... son agradables ... Mente y cuerpo se relajan ... a medida que sigues sumergiéndote dentro del trance y el ensueño ... mi voz también viaja contigo.

Ahora mira hacia el futuro ... hazlo de tal forma que te muestre que las cosas van bien ... que te diga que serás exitoso ... que eres especial ... atractivo ... inteligente y capaz ... De esta manera te estás programando para ser exitoso, pues lo serás. Vuelves a mirar hacia el futuro y ves sólo cosas buenas o sucesos agradables junto a otras personas, al tiempo que avanzas cogiendo las oportunidades que se van presentando ... Eres capaz de verlas claramente ... completamente consciente de que puedes alcanzar todas y cada una de las metas que tanto aprecias.

Tienes toda la confianza que necesitas para hacer lo que quieras ... tienes todas las capacidades y las habilidades que necesitas para ser esa persona especial y emocionante que deseas ser. Tú y nadie más que tú anhela desde lo más hondo de su corazón ser capaz de controlar su propia vida. Ahora ... estás tomando el control ... confías en tu capacidad para juzgar acertadamente lo que ocurre y sabes que eres el principal interesado en que ello suceda, no sólo por tu beneficio personal, sino también por el de quienes están cerca de ti y dependen de ti ... y lo haces con la profunda satisfacción de que puedes comprometerte contigo mismo en la búsqueda de aquello que anhelas, utilizando al máximo tu potencial personal, TUS capacidades, TUS cualidades especiales, aceptando TUS sentimientos de auto aprobación mientras alcanzas tus metas más preciadas.

Te resulta fácil concentrarte en aquello que es importante para ti ... tu subconsciente te ayuda en ello, pues te recuerda de los aciertos que has experimentado, de las habilidades especiales que posees

... te recuerda que tienes muchas cualidades especiales. Los demás te aprecian cada vez más en la medida que les demuestras tu confianza. Tu acercamiento positivo hacia los otros permite que aquellos que te rodean confíen en ti, cada vez más en la medida que tu seguridad interior crece y se manifiesta a través de los hechos que se suceden día a día. Tu creatividad interior descubre nuevos caminos que te alivian y que pasan a formar parte de tu única y especial personalidad. Impresionas y asombras a todos con tu claridad para pensar y expresar ideas y para dar soluciones novedosas frente a cada situación. Una vez fuiste espectador ... ahora conduces ... situándote a ti mismo al frente como la interesante y positiva persona que eres. Ahora puedes ... ser consciente de que eres igual con todos ... una persona relajada y agradable en todas las situaciones. Eres consciente, cada vez con mayor claridad a medida que pasan los días, que puedes dejar de tener esos sentimientos de miedo y de desconfianza. Ahora inspiras profundamente, relajándote de pies a cabeza, y creas dentro de tu mente una imagen en la que apareces ... contento y seguro ... confiado ... crees en ti mismo, al tiempo que te dices ... TO PUEDO ... LO HARÉ. Ésta reconfortante y agradable imagen tranquiliza tu mente y, con ello, todo el miedo y las dudas personales se desvanecen por completo.

Dejas de tener miedo para transformarte de este modo en una persona positiva y consciente del hecho de que a lo único que debes temer es al miedo en sí. En la medida que te deshagas del miedo o la negatividad, se irán con ellos todo lo que no desees, como pensamientos inadecuados o síntomas, permitiendo así que solo los pensamientos positivos y los sentimientos agradables crezcan y se transformen en parte de tu personalidad. Te resulta fácil hacerlo, pues tú lo controlas. Será cada vez más fácil manejarlo, ya que desees hacerlo, ¿no es así? (*Esperar una respuesta*).

Ahora, mientras te sumerges dentro del trance, en control, escuchando sólo el sonido de mi voz, tu subconsciente te muestra en ese tiempo ... en ese lugar ... cuando te sentías realmente seguro ... en aquel tiempo en el cual te sentías realmente bien ... cuando fuiste centro de la atención, amado y admirado. Recibiendo felicitaciones de parte de aquellos que te rodean en respuesta a tus logros alcan-

zados ... o por la realización de una meta por largo tiempo esperada. No tiene importancia saber dónde o cuándo ocurrió todo esto, sólo lo bien que te sentiste contigo mismo y con los logros que alcanzaste. Piensa en aquel buen momento y mantén dentro de tu mente lo que ocurrió en ese instante, en ese lugar. Te ves, ahora mismo, siendo centro de la atención ... todos te animan ... te felicitan ... Ahora toma ese sentimiento ... Permite que ese sentimiento pueda transformarse en algo capaz de expandirse. Ahora miras ese sentimiento especial tal y como si fuese una luz blanca que tintinea, tibia y reconfortante ... poderosa ... Ahora permite que esa luz blanca se expanda y crezca, de tal modo que te rodee por completo, como si estuvieses envuelto completamente dentro de un brillante capullo desde donde emana esa luz blanca. Siente esas sensaciones de calor y agrado ... seguro y admirando esos pensamientos que experimentas acerca de ti mismo y de tus habilidades y cualidades especiales. Siente cómo crecen ... expandiéndose, llenando tu más profundo ser con aquel poder e influencias positivas. Y ahora permite que tu cuerpo absorba esa luz blanca ... la absorbes completamente y para siempre, buscando con ello todo su beneficio, todas esas cualidades y capacidades que encierra, permitiendo con ello, a partir de este instante y en adelante, confiar y permitir ser aquella persona que quieres ser, esa persona que eres realmente en este mismo instante.

Todas y cada una de las cosas que haces en este momento, las realizas mejor de lo que nunca antes lo habías hecho. Tu acercamiento hacia cada nueva tarea es completamente fácil, ya que tu mente sabe que estás relajado y que tienes las ideas muy claras ... estás tranquilo ... relajado y seguro. Cada día que pasa tu confianza crece; ... por eso, mañana tu confianza será mayor y día tras día crecerá cada vez con más fuerza. En la medida que practiques ser más seguro, tu confianza crecerá y será cada vez más fuerte ... tu sensación de autovalía será fuerte y poderosa. Cada día, con cada situación nueva que se presente ... cuando lo necesites, tomarás el control, tranquilizando tu mente, desatendiendo las dificultades y estarás tranquilo ... relajado ... sereno ... competente ... y seguro ... Eres tú mismo ... ¿No es acaso eso realmente lo que quieres ser?

(Esperar una respuesta y luego termina el trance).

Para aumentar la confianza

Del mismo modo como te sientes cada vez más relajado y menos tenso cada día ... te sentirás más relajado ... y menos tenso cuando estés en presencia de otras personas ... no importa si son muchas o pocas ... ni tampoco si son amigos o extraños.

Serás capaz de reunirte con todos ellos en igualdad de condiciones ... y te sentirás mucho más suelto y relajado en su compañía ... no sentirás esa desagradable sensación de inseguridad o de inferioridad ... nada te hará sentir timidez ni contrariedad alguna.

Llegarás donde ellos profundamente interesado ... completamente absorto en lo que estás diciendo ... totalmente concentrado en lo que estás diciendo sin que nada interfiera en ello.

Ya que mientras estés haciendo esto te sentirás muy relajado ... completamente tranquilo y seguro en ti mismo ... serás menos consciente de ti mismo y de las sensaciones que te acompañan.

Por lo mismo, serás capaz de conversar con toda libertad y naturalidad ... sin que te preocupe el hecho de que hay otras personas presentes. Si por algún motivo comienzas a pensar sobre ti mismo ... inmediatamente deberás enfocar tu atención hacia lo que estás diciendo ... y así no sentirás esa desagradable sensación de nerviosismo ... de incomodidad o de inquietud.

En el instante en que comiences a hablar ... todo tu nerviosismo desaparecerá totalmente ... y te sentirás completamente relajado ... completamente feliz ... completamente seguro. Estarás profundamente interesado en lo que estás diciendo ... a tal punto que la presencia de los otros no te inquietará en lo más mínimo ... y ya no te sentirás confundido ... inseguro ... o sensible por nada.

Tu mente estará totalmente ocupada en lo que dices ... y eso te permitirá sentir seguridad mientras hablas. El nerviosismo, concentrarse en sí mismo o sentirse confundido serán sólo recuerdos del pasado ... ya que, desde el principio ... te sentirás tranquilo ... totalmente seguro y confiarás plenamente en ti mismo.

Para aumentar la autoestima

Imagina que llevas sobre tu ropa un símbolo que le dice a todo el mundo “Soy una persona única y muy especial”. Siempre lo utilizas ... es tu emblema y lo llevas con orgullo. Cada día que pasa te das cada vez más cuenta de lo que tienes y de las cualidades y bellezas que hay en tu interior.

Ahora depositas toda tu confianza en ti mismo ... en tu mente interna ... en los valores y opiniones que consideras tuyos ... Eres tú quien construyes tu mente ... confías en tus juicios ... en tus opiniones y valores ... siempre relevantes ... siempre informados y especiales.

De ahora en adelante tomar decisiones te resultará más fácil ya que confías en ti y en tu habilidad para tomar aquellas decisiones que son adecuadas para ti y para aquellos que amas ... aquellos que son especiales para ti y que confían en tu especial sabiduría ... en tu fuerza ... en todas y cada una de aquellas cualidades y habilidades que hay dentro de ti.

Te admiras ... gustas de ti mismo y confías en ti mucho más ... A los demás también les parece fácil sentirse a gusto contigo ... respetarte ... admirarte ... amarte ... pero ello en la medida en que no te preocupes o inquietes por lo que los otros piensen de ti ... lo único que importa es que te gustas a ti mismo y te respetas.

Sabes que no puedes complacer a todo el mundo y que el único camino que debes seguir en la vida para triunfar consiste en creer en tu propia capacidad de juzgar y de hacer lo que sientes que es correcto para ti y para todos aquellos que están cerca de ti. En la medida en que hagas esto ... creyendo siempre en ti mismo ... teniendo esta idea de ti ... tendrás, de ahora en adelante, la confianza necesaria para hacer todo lo que debas hacer ... Aquellos que quieran manipularte o tomar ventajas de tu naturaleza condescendiente ... estarán ahora confundidos ... pues saben que primero considerarás lo que piden ... y que harás sólo aquello que es correcto para ti y para quienes consideras importantes en tu vida.

Confías en tu capacidad para juzgar y conoces tus especiales y legítimas necesidades, así como las de quienes están cerca de ti y

que son importantes para ti. Sabes lo que necesitas ... eres independiente y autosuficiente.

Se están produciendo cambios en tu interior ... cambios para mejor ... de algunos te darás cuenta ahora ... otros los desconoces aún, pues ocurrirán en el futuro.

A medida que confías cada vez más en ti mismo ... tu subconsciente generará estas ideas para que estén a tu disposición ... ideas que son para tu beneficio.

Estas ideas serán asimiladas para que te sientas mejor, de tal modo que puedas superar fácilmente cualquier problema. Sabes y crees ... que la mente puede concebir cualquier cosa que desees ... puede conseguirlo. Cualquier cosa en la que creas puedes conseguirla ... sí, la conseguirás. Cada día que pasa te sientes cada vez más cómodo contigo mismo y te transformas en tu mejor amigo. Cada día te amas y respetas más, aunque no de un modo egoísta ... sino de un modo positivo, natural y constructivo ... y que sólo puede beneficiarte.

Ahora tómate un instante para disfrutar ese sentimiento de simpatía para contigo mismo y sé feliz con la única y especial persona que eres.

Sabes y crees que todas y cada una de las pequeñas partes de tu mente, de tu cuerpo y de tu espíritu son una parte importante ... asombrosa y bella, de la naturaleza. El espíritu es el medio de tu yo más profundo ... el lugar donde se encuentra esa parte de ti que es inspirada ... fuerte ... benéfica ... afectuosa y alegre ... esa parte de ti que contiene todas esas buenas y especiales cualidades que son de admiración. Esas cualidades especiales forman parte integral de tu personalidad y están ahí para que las utilices en el momento en que las necesites. Si hay cosas que has hecho en el pasado y que hoy te pesan ... ahora es el momento para que te perdones. Perdónate ahora y libérate en este mismo instante de las cadenas que te atan a esos elementos negativos que te impiden avanzar. Ahora puedes ser esa persona que quieres llegar a ser.

Si hay cualquier cosa que te puedan haber hecho otras personas en el pasado ... ahora es el momento para perdonarles aquello que te hicieron. Olvídate de ellos y libérate ahora mismo del pasado ...

De ahora en adelante vivirás el instante ... éste instante. Ahora eres esa persona que quieres ser ... un amigo verdadero de tu personal y sabio consejero interno, del que tú eres su personificación.

El archivo

Para ser utilizado mientras se ayuda al cliente a acceder a recuerdos relevantes, reevaluando y disponiendo, de este modo, de represiones molestas.

Mientras te relajas cada vez más ... cada palabra que yo pronuncie será una señal para que te que sumerjas profundamente dentro del trance. Vamos a trabajar directamente con tu subconsciente.

Asimilarás todo lo que te diga respecto de cada recuerdo ... sueño ... o eventos que hayan ocurrido en tu vida, pues están almacenados en tu inconsciente ... buenos ... malos ... insignificantes ... están todos almacenados ahí ... como si estuviésemos en presencia de un archivo ... y ahora tu subconsciente te ayudará a entrar en él, buscando recuerdos importantes de ti que aluden a tus problemas ... recuerdos ... sentimientos y emociones que será beneficioso para ti recordar durante el transcurso de la terapia.

Sólo relájate ... sumérgete ahora ... y déjate fluir a través de un pasadizo que hay en tu mente hasta que puedas ver el tenue contorno ... de una puerta gris. Cuando llegue a la cuenta de tres verás cómo ésta llega a ser más clara. 1 ... comienza a ser más clara ... 2 ... y más clara aún ... 3 ... puedes verla ahora realmente clara ... Te ves cada vez más cerca de la puerta ... cada vez más ... llegas a ella y la abres ... ahora entras en la habitación que hay más allá de la puerta ... y cierra la puerta detrás de ti.

Puedes ver que estás en una habitación pintada de color crema ... bien iluminada y aireada ... aunque no puedes ver desde dónde emana luz, podrás verlo todo. En el centro de la habitación hay una mesa plana de madera. Al lado de la mesa hay un mueble archivador, alto con cuatro cajoneras grises y una cajonera negra en la parte baja. No hay nada más en la habitación. A medida que caminas frente al archivador ... notas una etiqueta adherida al cajón negro

... sus letras rojas dicen claramente ... que está prohibido abrirlo ... o leerlo.

Los cajones de color gris contienen todos y cada uno de los recuerdos cotidianos que han ocurrido en tu vida ... la mayoría felices ... algunos tristes ... todo lo que has visto ... hecho ... escuchado ... o experimentado; ... recuerdos que están a tu disposición todo el tiempo para ayudarte a descubrir nuevas experiencias.

El cajón negro, posiblemente ... contiene recuerdos que tu subconsciente ha decidido mantener fuera de tu alcance ... lejos de ti ... y la respuesta a tus problemas está ahí, en ese cajón ... ahí está ese recuerdo o recuerdos que son la base de muchas heridas y dolor ... de mucha miseria. Dentro de él están todos esos recuerdos que al transformarse en conscientes ya no podrán ser rearchivados de un modo que resulten dolorosos ... o capaz de causar tus problemas nuevamente. Déjalos atrás ... si ... ellos causan tus problemas y dolor ... pero sólo si los admites dentro la consciencia perderán ese poder capaz de causarte problemas nuevamente, como si jamás hubiesen estado ahí.

Has venido aquí para entender ... y para resolver tus problemas. Para utilizar esta oportunidad para examinar aquellos archivos escondidos ... puedes resolverlos ... fácilmente ... rápidamente ... y permanentemente. No puedes ver tu subconsciente ... ya que no tiene forma, pero mientras esperas ahora junto a la mesa ... la tapa corrediza del cajón negro comienza a abrirse lentamente ... silenciosamente ... sobre sus aceitados rieles. Mientras se abre ... observa cómo la etiqueta sobre el cajón comienza a retirarse, como si hubiese una mano invisible ... que la rompe por la mitad ... y luego la suelta dejándola caer al suelo.

Ahora eres libre para examinar todo lo que hay en el cajón. Mira adentro y verás numerosos archivos de color café. Desde aquí ... no puedo ver cuántos archivos hay en el cajón, pero tú ahí ... puedes verlos y contarlos ahora. Dime (*nombre del cliente*), ¿cuántos archivos hay?

Dentro de cada uno de los archivos hay un pedazo de papel, o quizá varios folios. Cada uno tiene escrita o impresa una o varias palabras sobre si ... quizá en tinta negra ... o tal vez en tinta de color. También descubrirás que hay algunos folios en los que no se ha

escrito nada, pero que tienen una imagen ... un dibujo o una fotografía que reconoces y encuentras fácil de comprender.

Ahora tu subconsciente está sacando hacia afuera el primer archivo ... lo pone abierto sobre la mesa ... dejando al alcance tuyo la primera página ... está sobre tus manos ahora. Míralo ... y dime qué es lo que ves.

Puede que haya quizá sólo una palabra sobre aquella hoja o tal vez puede ser que esté completamente llena de palabras o de dibujos ... mira la página ... deja que suceda lo que tiene que suceder ... estás viendo recuerdos y ellos no te pueden lastimar.

Cuando llegues al final de la página, dale vuelta y examina lo que hay detrás ... quizá puede haber más detalles.

¿Que hay sobre la página? Dejará de ser un secreto ... oscuro y escondido ... Ya no será desconocido; ... su poder para hacerte daño se ha ido ... ya no tendrá nunca más ese poder. Ahora, ese pedazo de papel ya no será usado. Déjalo suavemente sobre la mesa para que tu subconsciente pueda disponer seguramente de él ... de cualquier manera que estime conveniente. Entonces anda y saca fuera el próximo archivo.

(Continuar hasta que el cliente diga que el cajón está vacío).

Ahora que has tenido esta oportunidad ... y que has podido ver todo aquello que ha estado escondido de ti por mucho tiempo ... has sido capaz de ver y entender aquello que te ha causado dolor. Ahora sabes lo que hay ahí, por lo que ya no te podrá lastimar de la manera como lo hacía o causar problemas nuevamente.

Ahora observa cómo el cajón comienza a cambiar de color ... ese intenso color negro comienza ahora a desvanecerse, volviéndose gris ... del mismo color que los otros ... listo para almacenar nuevos y agradables recuerdos para el futuro.

Instantáneas

Estrategia para movilizar al cliente, durante el análisis, dentro de los recuerdos evocados que se han mostrado especialmente relevantes.

Ahora, en esta cómoda y relajada situación, tu subconsciente aceptará por tu bien mis sugerencias, las que iré formulando en busca de tu beneficio y bienestar, dentro del contexto de esta terapia ... aquí, mientras escuchas el sonido de mi voz y las palabras que digo o dejo de decir ... Cada palabra que expreso te relaja, por lo que te sumerges, aún más, dentro del estado de relajación que experimentas en este instante.

Me gustaría ahora que permitieras que tu subconsciente te muestre una habitación ... una habitación bien iluminada, muy calurosa y cómoda ... una habitación en la que te sientes completamente a salvo y seguro ... En el centro de ella hay una gran mesa que está ahí, para ti ... y también hay una silla muy cómoda sólo para ti ... Ahora camina hacia la silla, acomódate en ella y siente cómo llegas a estar diez veces más relajado.

Mientras te relajas más intensamente ahora, puedes ver que sobre la mesa hay una gran caja de madera que guarda documentos en su interior ... Es una caja muy vieja y puedes ver que, sobre la mesa, al lado de la caja, hay una llave ... Ahora coges la llave y la introduces en la cerradura de la caja y descubres que encaja perfectamente, por lo que la giras con mucha facilidad y abres la caja.

Ahora miras dentro de la caja y descubres que está llena de momentos que has experimentado a lo largo de tu vida ... está llena de *álbums* archivados con fotografías de distintas cosas ... objetos, cosas que reconoces ... la mayoría de ellas sin importancia ... pero algunas son muy importantes para ti y para este momento debido al significado y valor que tienen ... Son chispazos o instantáneas de tu vida que han estado escondidos en la parte más profunda de tu subconsciente; sí, puede que ellas te hayan causado dolor y problemas en el pasado, pero ahora, han perdido su poder para hacerte daño.

Ahora es el momento para que cojas y saques aquellos *álbumes* que hay dentro de la caja ... Yo no puedo ver cuántos hay ahí, pero sé que tú eres capaz de verlos claramente y de encontrar ese *álbum* especial que resulta de gran importancia y valor para ti ... sólo uno en particular, que sacas ahora fuera, de tal manera que tu subconsciente comprende las indicaciones respecto de que ahí dentro están las respuestas a tu(s) problema(s).

Encuentra ese álbum y colócalo sobre la mesa que hay frente a ti. Ahora puedes comenzar a revisar su contenido, así que ábrelo en la primera página y luego examínalo cuidadosamente y dime las cosas importantes, por su significado y valor personal, que ves. Puedes hablarme claramente pero no puedes despertar ... Ahora avanza, sabiendo que estoy aquí para ayudarte y que estás completamente a salvo y seguro. Lo que hay dentro de ese álbum son sólo recuerdos, los cuales no tienen poder alguno para hacerte daño, de ninguna manera. Ahora dime (*nombre del cliente*) ... ¿qué es lo que ves? ... ¿qué sientes? ... ¿qué estás experimentando?

Continuar analizando y tratando los contenidos de cada página por turno, para luego permitir que el cliente disponga de manera significativa de dicho material según lo estime conveniente: llorar sobre él, lanzarlo dentro del fuego o cualquier otra cosa que crea apropiada. Asegurarle que el negativo de cualquier fotografía será destruido al mismo tiempo y que puede estar tranquilo pues no existen más copias.

Las tres puertas

Estrategia para elicitación de recuerdos reprimidos.

Y ahora, mientras te relajas y sumerges dentro del trance ... por favor, permítele a tu subconsciente que te muestre, Aquí, de pie en un corredor ... Te sientes completamente a salvo y seguro ... el corredor está bien iluminado, aunque no puedes determinar con certeza desde dónde viene la luz. El suelo está cubierto con una alfombra gruesa y te das cuenta de que su color es uno que tu subconsciente sabe que te relaja. Dime (*nombre del cliente*), ¿de qué color es la alfombra que hay ahí?

Ves que el corredor tiene tres puertas y que cada una de ellas tiene un número sobre ella ... 1 ... 2 ... 3.

Detrás de cada una de esas puertas se guardan todos los recuerdos de tu vida ... incluso las experiencias más sencillas ... todo está almacenado ahí ... aquí ... protegidamente almacenado. Las puertas 1 y 2 están pintadas de color gris ... detrás de ellas están todos los

recuerdos cotidianos de tu vida ... algunos felices, otros tristes ... cada uno de los altibajos de tu vida ... pensamientos, imágenes ... Todas las emociones que acompañan a cada uno de esos recuerdos están ahí ... ahí, para que puedas recordar cómo experimentaste ... conociste ... disfrutaste o sentiste desagrado ... al realizar las cosas o al hacer frente a cada experiencia nueva que la vida te ha ofrecido. La puerta 3 es diferente ... está pintada de negro intenso ... es una puerta que se ha mantenido por mucho, mucho tiempo seguramente cerrada ... pues tu subconsciente ha mantenido su llave escondida de ti.

Hay recuerdos incómodos que se ocultan de tu consciencia ... trágicos ... negros, secretos que te hacen sentir culpable ... recuerdos tristes y dolorosos ... de rabia y de frustración ... recuerdos malos que, mientras se mantienen escondidos y en secreto, son la base de mucho dolor y desdichas para ti. Detrás de esa puerta se hallan las respuestas a problemas que afectan tu calidad de vida ... recuerdos cuyo poder descansa en el hecho de ser un secreto ... recuerdos que perderán su fuerza cuando esa puerta sea abierta y sean expuestos a la luz de la consciencia ... perdiendo así su poder para dañarte y causarte problemas nuevamente ... Quieres ser libre.

Tu subconsciente te mostrará ahora la llave ... mírala ahora flotando frente a ti ... y mientras la miras, la llave se mueve hacia la cerradura y, ahora, dentro de ella ... gira suave y silenciosamente, y la puerta se abre suavemente de par en par.

Estás aquí ... en ese corredor, ahí, para resolver tus problemas ... para comprenderlos ... y ahora puedes entrar dentro de esa habitación y resolverlos fácilmente y para siempre. A medida que entras en ella, te das cuenta de que la puerta permanece abierta, de par en par ... Dentro de esta habitación está tu inconsciente ... no puedes verlo ya que no tiene forma, pero mientras esperas ahí, por un instante, él te revelará de modo seguro eso que quieres comprender ... y lo hará de alguna manera ... quizá visualmente ... una cara tal vez o un lugar familiar ... o quizá un sonido ... una voz o alguna música ... puede que te permita experimentar su presencia por medio de un sentimiento ... no importa la forma ... tú comprenderás en tanto comienza ahora a revelarte la verdadera fuente de tus problemas.

Puede ser que te muestre imágenes ... o palabras ... un dibujo quizá ... tal vez en color o en blanco y negro ... o una fotografía ... sea lo que sea, lo conocerás y comprenderás. Cualquier cosa que te muestre tu subconsciente aquí ... será buena y segura, de tal modo que puedas verla ... Estás buscando recuerdos ... así que mira alrededor de la habitación y cualquier cosa que suceda ... sólo deja que ocurra ... Cualquier cosa que te sea mostrada será buena, ya que podrás conocer ... un secreto que quizá se revela ahora ... y gracias a esa revelación ... su poder para lastimarte se irá ... de una vez y para siempre.

Dime qué ves ... ¿qué estás experimentando, ahora que entras en la habitación?

Explico al cliente que después de haber negociado con todos los recuerdos importantes que hay dentro de la habitación, su poder para hacerle daño será anulado. Una vez que se siente satisfecho, en el sentido de haber hecho todo lo necesario, le digo que vaya fuera, hacia el corredor y que luego cierre la puerta. Si ha hecho todo lo requerido, la puerta se cerrará fácilmente, pero si aún quedan temas con los cuales debe tratar, la puerta no se cerrará. Dile que avance, "¿Puedes cerrar la puerta?". Si la respuesta es "No", significa que aún no ha terminado y que debe volver para confrontar cualquier cosa que le impide moverse.

Después de que tu subconsciente te ha revelado algunos secretos para que pudieses comprenderlos ... me pregunto si puedes notar cómo la puerta comienza a cambiar de color ... volviéndose ahora gris, al igual que las otras dos ... La habitación está ahora vacía y lista para almacenar nuevos recuerdos ... recuerdos agradables y positivos para el futuro.

Terapia para dejar el hábito de fumar

En su ejercicio como hipnoterapeuta, usted puede esperar que una buena porción de aquellos que vienen a solicitar su ayuda serán fumadores que están tratando de dejar dicho hábito. La hipnoterapia tiene fama de ser la mejor ayuda terapéutica existente hasta la fecha, lo cual se ve avalado por una interesante tasa de éxitos.

Cuando me preguntan sobre el porcentaje de éxitos, siempre digo a mis clientes que me resulta difícil ser exacto, puesto que aquellos que me han visitado y han dejado de fumar, sin excepción, olvidan decirme, pasados seis meses de la terapia, si continúan sin fumar o no. La única indicación verdaderamente confiable de la que dispongo son aquellos clientes que me han sido referidos por otros clientes y, ciertamente, tengo un número elevado de este tipo de pacientes.

He oído aseverar a algunos terapeutas que la hipnoterapia tendría una tasa de éxito que fluctúa entre un 60% ó 70%, incluso otros hablan de porcentajes mayores. A pesar de ello, desconozco cómo han llegado a tales conclusiones, pues no se han realizado estudios exhaustivos sobre la materia, por lo que no puedo estar realmente seguro de ello. De lo que sí puedo estar seguro es de que si tengo dos clientes y ambos tienen éxito, ello significa, sin mordirme la lengua, una tasa del 100% de éxitos!

Considero que me pagan para ser honesto, por lo que algunas veces puedo llegar a ser un poco brusco con la gente que llama. Produce algo de nerviosismo decirle a alguien, quien va a pagar por el servicio que usted le está brindando, que a menos que quiera realmente dejar de fumar, no podremos ayudarle por lo que es mejor que no se tome la molestia de desaprovechar su tiempo y su dinero. “Si usted realmente quiere dejar de fumar, entonces todo está bien. Le concertaré una cita para que pueda venir ahora mismo, pero antes debo decirle algo: Si usted no está realmente seguro respecto de si quiere o no dejar de fumar y piensa venir sólo con la idea de ver si puedo detenerle en su hábito, por favor no me moleste y malgaste su dinero”. Sea directo con sus potenciales clientes y dígales que necesita de su entera colaboración para poder ayudarles a ayudarse a sí mismos en este asunto.

“¿Cuántas sesiones necesitaré?”. Éste es un tema que genera cierto grado de debate dentro de la profesión. Hay diferentes puntos de vista, pero yo trabajo con una premisa simple: Con tal de que el hábito de fumar del cliente no sea evidentemente parte de la sintomatología de algún problema más profundo y complejo, lo cual me permite definirlo esencialmente como un hábito, entonces el problema puede resolverse en tan sólo una sesión. Si no surte efecto la primera vez, es mejor no seguir insistiendo inmediatamente, ya que ello indica que existen otros factores sobre los cuales trabajar primero, antes de prescindir de este mecanismo de enfrentamiento.

Durante la entrevista inicial y el desarrollo de la anamnesis, usted, como terapeuta, deberá determinar, a partir de la conducta del cliente, si debe tratar o no con otros factores antes de poder ayudar a su cliente a superar los síntomas que le llevan a fumar. Esto viene con la experiencia, por lo que no puedo dársele aquí.

Mi sesión para “Dejar de Fumar” comienza con una discusión acerca del estilo de vida del cliente, su familia y sus relaciones con otras personas. Quiero conocer qué le ha generado tensión en la vida; qué le resulta importante; qué lo asusta; cuáles son sus aspiraciones y motivaciones: en esencia, cuáles son las influencias que controlan su vida.

Quiero saber cómo comenzó y cuándo; lo que recuerda acerca del primer cigarrillo fumado; por qué decidió seguir fumando a pesar de que el primer cigarrillo fue tan horrible. Las respuestas a estas preguntas son usualmente más o menos las mismas. “Mamá y papá fumaban, y me parecía que si comenzaba a fumar podría sentirme más adulto”. “Todos mis amigos fumaban y pensé que era lo que tenía que hacer para poder formar parte del grupo”. (Por presión). “Comencé para molestar a mis padres y enseñarles que no podían estar diciendo todo lo que tenía que hacer”. Sean cuales sean las respuestas, invariablemente apuntarán a una asociación con el hecho de ser adulto, formar parte del grupo, ser más sofisticado y maduro, establecer independencia.

¿Qué obtiene usted de los cigarrillos? Otra vez las respuestas son pre-visibles. “Me ayudan a relajarme”. “Me ayudan a concentrarme”. “Me tranquilizan”. “Hay algo para hacer con mis manos”. “Me dan una excusa para tener una pausa”.

Incluso he escuchado decir: “Me hace oler bien y así atraigo a la gente hacia mí”, o “viviré mucho tiempo y seré saludable” o “realmente necesito quitar de en medio este dinero, puesto que de otra manera gastaría en lujos y en cosas que realmente no tienen importancia”.

Pregunto a partir de qué momento fuman desde que se levantan por la mañana. Antes o después del desayuno, en el coche, cuando charlan por teléfono, después de una comida, con una taza de té, etc.

Hago preguntas tales como, “¿Conoce usted alguna persona que haya muerto por una enfermedad relacionada con el hábito de fumar o conoce alguna persona que esté en este momento enferma

por fumar?”. “¿Qué piensa su familia y amigos respecto del hecho que usted fuma?”. “¿Tiene o ha tenido algún signo que indique que su salud está quebrantada?”. “¿Ha mencionado a su doctor que usted fuma?”.

En la mayoría de los casos, las respuestas a todas estas preguntas y otras, emergerán en el instante que el cliente comienza a hablar con franqueza. Quizá sea la primera vez en su vida que habla acerca de su hábito y sobre lo que sabe respecto de los peligros y las consecuencias sociales asociadas al mismo.

Durante la terapia, usamos los miedos y las aspiraciones de nuestros clientes en la búsqueda de su bienestar. Proyectamos los peligros y sus miedos para que sean reconocidos conscientemente dentro de su subconsciente, lugar en el cual se asienta y mora su hábito.

En el prefacio he mencionado que los guiones que contiene este libro pueden ser adaptados de acuerdo a las necesidades de cada cliente. No son una fórmula mágica que actúa como conjuro, durante las circunstancias especiales que rodean el trance hipnótico, capaz de transformar instantáneamente el plomo en oro. Usted deberá aprender a utilizar los miedos y las motivaciones particulares de cada uno de sus clientes y construir, a partir de la estructura que proporcionan los guiones, intervenciones efectivas que sean apropiadas según las circunstancias presentes.

Para una mujer joven, en edad de tener hijos, señalar la importancia de proporcionar un buen suministro de sangre al feto, sustancioso en oxígeno y libre de contaminantes, puede ser un elemento efectivo a utilizar. “¿Realmente deseas alimentar a tu bebé con nicotina, arsénico, benzopyrene, monóxido de carbono, etc.?”. Estoy seguro que a esta altura ya habrá comprendido el sentido de lo que digo.

Como terapeutas, nos vemos como miembros de una profesión compasiva, pero eso no quiere decir que no debemos usar los aspectos terribles que involucra el hábito de fumar. Indudablemente, hay ciertas ocasiones en las que es necesario mostrar todo el horror de lo que podría ocurrir y debemos demostrar lo que podría suceder inminentemente si el cliente no se hace responsable de su propia vida y salud.

Una abuela que vive con sus nietos puede transformarse a un río de lágrimas cuando se le pregunta, dentro de la hipnosis, qué sería de ella si no se le permitiera tomar en brazos a su nieto recién nacido. De modo semejante, cuan-

do se le pide a un padre que imagine que está en una habitación rodeado por toda su familia y se le da como instrucción decirles que le queda poco tiempo para vivir pues ha contraído una enfermedad relacionada con el hábito de fumar (debe mencionar aquella enfermedad a la cual usted sabe que él tiene más miedo), a la vez que también se le pide que les explique el motivo por el cual la contrajo. ¿Su error no será acaso el hecho que ya no podrá estar allí para ellos?

Acentuamos la culpabilidad y el remordimiento, no porque seamos sádicos y gocemos de la reacción que generamos, sino porque sabemos que las emociones son una fuerza motriz muy poderosa. ¿Después de todo, qué es lo que da lugar a la memoria?

Después de la culpabilidad y el remordimiento vienen las felicitaciones y el reforzamiento de la confianza, del sentido de logro y su conocimiento, de tal manera que desde este instante en adelante no desearán depender de nada más que de aquello que poseen desde hace mucho tiempo ... la confianza y la autoestima que son capaces de generar desde su interior.

Cuando todo lo que nos rodea es caos e imprevisible, los seres humanos buscamos constancia y predictibilidad. Por eso, a pesar de que sintamos que todo está sucediendo y cambiando fuera de nuestro control, recurrimos a los cigarrillos pues creemos que éstos “se mantienen siempre iguales”. Es decir, percibimos los cigarrillos como algo constante y previsible; proveen de un sentido de constancia y, por ello, pueden transformarse en una influencia muy potente. Es ahí donde se esconde el poder del hábito.

Soy incapaz de enfatizar suficientemente la importancia de construir de modo particular la presentación del guión para dejar de fumar. Debe ser hecho a la medida de cada cliente, por lo que debemos conocerlo cuidadosamente y usar sus miedos y aspiraciones. De este modo, por supuesto, usted debe escuchar lo que dice y, al mismo tiempo, lo que realmente está diciendo.

Incluyo más adelante una especie de cuestionario que entrega una base para la primera entrevista. Otra vez, por favor, acéptelo tan sólo como una sugerencia. Hay tantas preguntas que podrían hacerse y tantas respuestas que podrían darse. Cada respuesta tiene un significado particular que atañe sólo a la persona que la está dando. La clave está en saber oír y escuchar realmente.

Cuestionario para fumadores

Nombre: Edad:

Hombre/Mujer: Fecha:

Dirección:

Tel.:

Ocupación:

Estresores ocupacionales:

.....

Pareja:..... Hijos:

Condiciones al interior de la relación de pareja:

.....

¿Cuántos cigarrillos fuma por día?.....

¿Desde hace cuánto tiempo?

¿Por qué empezó?:

- Por presión
- Rebelión contra la autoridad
- Madre o padre fumadores
- Para parecer adulto
- Para parecer sofisticado
- Otros

¿Qué consigue al fumar?

- Me relaja
- Ayuda a que me concentre
- Es una excusa para tomar una pausa
- Me ayuda a tener confianza
- Es un apoyo
- Otros

¿Cuándo fuma?

- Cuando camino
- En el desayuno
- Con la merienda
- Después de las comidas
- Al hablar por teléfono

- Al conducir
- En el trabajo
- En la cama
- Otros

¿Qué le asusta respecto de fumar?

.....

¿Conoce a alguien que:

- (a) haya muerto por una enfermedad relacionada con el hábito de fumar?
- (b) esté enfermo ahora?

¿Qué es importante para usted?

.....

¿POR QUÉ?

.....

¿Qué más es importante para usted?.....

.....

¿Le ha mencionado a su médico que usted fuma?

.....

¿Ha tenido algún signo o síntoma de preocupación?

.....

¿Tiene usted algún problema de salud?

.....

¿Cuánto tiempo quiere vivir? ¿Por qué?

.....

¿Quién debe responsabilizarse por su salud?

.....

¿Qué sería capaz de hacer, y que antes no podía, si dejara de fumar?

¿Qué desea hacer con el dinero que ahorre?

.....

¿Desea realmente dejar de fumar? ¿Qué lo frena?

.....

Observaciones:

.....

Para fumadoras embarazadas

Utilizar con mujeres embarazadas e incorporado dentro del guión Fumando Diamantes.

Ahora, a medida que te sumerges profundamente dentro del trance, puedes ser consciente de que, al igual que tienes ojos capaces de ver el mundo que te rodea, ahora cerrados y muy relajados ... también tienes un ojo al que podemos llamar “tu ojo de la mente” ... y este ojo está allí para que tu subconsciente pueda ver todas esas cosas que son tan importantes para ti. Tu ojo de la mente es muy poderoso y puedes permitirle, ahora, que te muestre en lo profundo, dentro de ti misma, una parte muy especial, donde algo milagroso ... algo maravilloso ... está sucediendo ... A medida que viajas hacia un lugar donde tu perfecta mente subconsciente puede cogerte ... a medida que te sumerges muy dentro de ti ... puedes darte cuenta de una suave, aunque poderosa, conexión entre tu yo creativo y maternal con otra parte que aún está por nacer ... la cual está creciendo dentro de ti.

Ahora voy a contar de uno hasta tres y, con cada cuenta, tu ojo de la mente te mostrará cada vez más claramente ... el interior de tu vientre ... ahí donde tu criatura todavía crece ... ahí donde está siendo alimentada y amada ... Uno ... comienza a aclararse ... dos ... silenciosamente claro ... tres ... ahora puedes ver muy claramente a esa criatura creciente dentro de ti y puedes comprender esa comunicación especial que experimentas ahora ... Aquí está tu criatura ... alimentada dentro de ti ... dependiente de ti para que le sea suministrada sangre oxigenada y llena de nutrientes, a fin de que pueda desarrollarse y crecer fuerte y saludable ... Sé que puedes sentir ahora ese amor especial ... y eso quiere decir que tu bebé tiene, ni más ni menos, lo mejor que puedes darle ... Comes las comidas más nutritivas ... llenas de vitaminas ... comidas saludables ... y prestas mucha atención a lo que bebes ... consciente de que la cafeína ... el alcohol ... los aditivos químicos ... son potencialmente dañinos para tu bebé ...

Has decidido comprometerte a dar lo mejor que puedas de ti ... para asegurar que tu chiquillo tenga un suministro de sangre oxige-

nada y rica en nutrientes, libre de contaminación ... libre de alquitrán ... libre de nicotina ... libre de amoníaco ... de benzo-pyrene ... libre de monóxido de carbono, de cianuro, de arsénico y de todos los productos químicos dañinos y destructivos contenidos en los cigarrillos ... Y puedes decirle ahora a esa criatura que está dentro de ti que por tu amor y compromiso le aseguras que todo será como debe ser ... dile a ese chiquillo ahora ... y escucha su voz, desde lo más profundo de ti, la cual crea un lazo que crecerá y se hará muy poderoso ... y como tal vez puedes desearlo, puedes preguntarle si nacerá niña o niño ... y puedes preguntarle y decirle muchas cosas ... así es que sigue adelante mientras yo me quedo quieto por algunos minutos mientras hablas con él privadamente ... Puedes avisarme cuando te sientas satisfecha, pues todo está bien ... dime tan sólo “estoy satisfecha”.

(Esperar una respuesta y continuar con la terapia para dejar de fumar).

Fumando Diamantes

Ahora, mientras te relajas, fluyendo cada vez más profundo con cada palabra que digo, la primera cosa que me gustaría que supieras es lo mucho que te aprecio y admiro por la decisión que has tomado respecto a dejar de una vez y para siempre este hábito hediondo.

Mucha gente viene aquí para pedir ayuda con este problema; dicen “No tengo disciplina ... No tengo motivación”. Mi respuesta para todos ellos es ésta: ... esa persona que no tiene motivación ni autodisciplina no vendría hoy aquí; ... esa persona no estaría sentada allí, cómoda y relajada en esa silla; esa persona no habría concertado una cita ... no hubiese llegado a la hora ... simplemente estaría allí donde está, sin conocer la diferencia entre estar ahí donde está ahora ... y el lugar donde le gustaría estar. Tienes toda la disciplina que necesitas ... tienes toda la motivación que necesitas ... lo único que no tienes ... todavía ... es confianza en ti mismo. Esa autoconfianza que hay que tener cada vez que se inicia un viaje ... o al emprender cualquier tarea, sabiendo que has hecho todos los pre-

parativos ... que estás preparado completamente, en todos los aspectos ... creyendo que puedes completar tu viaje o finalizar la tarea rápidamente, con holgura y sin mayor esfuerzo ... La misma autoconfianza que utilizas para reconocer los signos del éxito ... tal y como reconoces ahora esas agradables sensaciones hipnóticas ... quizá una pesadez en las piernas ... o liviandad en los brazos ... esos signos físicos que te permiten saber que te has movido de un estado a otro de un modo tranquilo y confiado. Y en este estado de tranquilidad y confianza puedes ofrecerte a ti mismo abundantes dosis de autoconfianza ... grandes dosis de autoestima ... exhalando fuera la auto-desconfianza a medida que te relajas aún más intensamente y continúas disfrutando del viaje hasta llegar a su destino.

Tu mente consciente sabe perfectamente todos los peligros para la salud y para la vida que derivan del consumo de tabaco; después de todo, son abundantes las advertencias que todos podemos ver en televisión y en la prensa ... incluso hay advertencias del gobierno en los paquetes de tabaco que compras ... Y ¿qué será del indecente despilfarro de dinero, ganado con mucho esfuerzo, que significa el fumar? Quizá aquí ... ahora ... vale la pena revisar el daño que infligiste a tu cuerpo cada vez que encendiste un cigarrillo.

Hechos: ... tan solo en este país¹, mueren prematuramente cada día más de 500 personas como consecuencia del hábito de fumar. Los médicos atribuyen un total de 450.000 ataques de corazón al año por fumar ... y, a pesar de que el cáncer parecería ser el peligro de salud más obvio ... y es verdad que un fumador tiene un 50% más de probabilidad de contraer cáncer, ... puede ser muy fácil decir, “No me sucederá a mí. Son otras las personas que contraerán cáncer”. Por lo mismo, quizá sea adecuado que consideremos otras formas en las que el tabaco puede dañar tu salud o, incluso, tu vida.

El corazón de un fumador trabaja mucho más duro, superando las 10.000 pulsaciones extra todos los días, mientras lucha por combatir los efectos de la nicotina ... restringiendo ... obstruyendo ... cerrando las arterias ... aumentando la presión sanguínea, en tanto se esfuerza por enviar sangre oxigenada, tan necesaria para el fun-

1. N.T.: Las referencias utilizadas por el autor son con relación al Reino Unido.

cionamiento de los órganos vitales de tu cuerpo ... los músculos ... el cerebro.

Me has dicho que los cigarrillos te ayudan a relajarte ... Ahora te invito a revisar y examinar esa declaración a la luz del conocimiento que, además del hecho de que tu corazón debe trabajar más duro, cada vez que fumas aspiras e introduces dentro de tus pulmones más de 4.000 compuestos químicos diferentes, muchos de ellos mortalmente venenosos ... ninguno de ellos es beneficioso. Tu cuerpo reacciona frente a estos venenos letales del mismo modo como cuando es obligado a reaccionar frente al terror ... la respuesta automática que conocemos como “pelear o escapar” es activada ... la producción de adrenalina se eleva ... la respiración aumenta ... la presión sanguínea aumenta para que el organismo esté preparado para pelear o para escapar del peligro. La nicotina ... el alquitrán ... el amoníaco ... el benzopyrene ... el monóxido de carbono ... el arsénico ... el cianuro ... por nombrar sólo algunos, y qué decir acerca de los fertilizantes químicos y los insecticidas con que fumigan los cultivos de tabaco ... quedando todo ello incluido en los cigarrillos ... ¿Ahora absorbido en los finos tejidos de tu cuerpo?

¿Te gusta todo esto para relajarte? Conoces la verdad, y ahora esta verdad comienza a incrustarse profundamente en el subconsciente de tu mente para permanecer ahí.

Como tu corazón trabaja más duro, los pulmones deben esforzarse para poder realizar su función esencial. El interior de los pulmones y de las vías respiratorias están cubiertos por pelos diminutos llamados cilios, y éstos terminan cubiertos de alquitrán, pegajoso y grueso ... se hacen quebradizos y caen sobre las paredes de las vías respiratorias, ahora incapaces de realizar su función de prevenir que las pequeñas partículas de polvo y de materia contagiosa entren en las diminutas cavidades pulmonares donde tiene lugar la oxigenación de la sangre.

Los pulmones se hacen menos eficientes en la medida que se llenan de mugre ... el revestimiento de mucus que cubre los pulmones se debilita y todo el cuerpo es privado de oxígeno. La privación de oxígeno a que se ve sometida el cerebro puede llevar a que la habilidad para pensar claramente de un fumador disminuya hasta un

23%. El acto de fumar deteriora tu habilidad de concentración ... confunde a tu mente ... nubla tus juicios ... pero no quiero que pienses demasiado en esto.

El enfisema pulmonar ... la bronquitis crónica ... el cáncer de pulmón ... las tos y el resfriado ... tan frecuentes y muy difícil de librarse de ellos ... el estado de sofocación que te obliga utilizar los ascensores cuando podrías subir fácilmente por las escaleras. El ataque de tos ... el horrible olor, forman ahora parte de ti ... y todo ello es muy ofensivo para aquellos que desapruaban tu desagradable hábito de fumar. Eres completamente consciente de que no eres bienvenido en muchos lugares públicos. Los teatros ... restaurantes ... en el trabajo ... en los juegos ... Te permites tu hábito sin que te vean ... en secreto, avergonzado, culpable. El sabor y el olor que has escogido tener desde hace mucho tiempo, el cual tú ignoras, es ahora fuerte ... y de ahora en adelante lo recordarás fuerte y constantemente ... de tal modo que no podrás ignorarlo cada vez que recuerdes los cigarrillos.

Los finos tejidos que no reciben bastante oxígeno ... mueren ... a la vez que las arterias se constriñen y se bloquean ... A consecuencia de ello, la arteriosclerosis se convierte en una palabra con un significado especial para ti ... Partes de ti mueren ... se gangrenan ... La laceración de la carne permanece ... y ahora, para salvar tu vida, una pierna es amputada quirúrgicamente ... ¿Tal vez ambas, o quizá un brazo? ¿Cuál es tu calidad de la vida ahora? Pregúntatelo ahora mismo y dime claramente (*nombre del cliente*); ¿Te mereces todo esto?

Enfermedad cardíaca ... apoplejía ... cáncer de hígado ... de garganta ... de páncreas ... de riñones ... de lengua ... Cáncer de mama ... Cáncer uterino ... de ovarios ... de testículos ... de piel ... úlceras ... La lista es interminable y brutal, en tanto los hospitales y la medicina moderna luchan para hacer frente a la destrucción autoimpuesta por aquellos que no están dispuestos a aceptar la responsabilidad por su propia vida, su salud y su felicidad ... que no están dispuestos a proteger y respetar el milagro que es su cuerpo.

Es un hecho que la piel de un fumador envejece más rápidamente que la de un no fumador. Un fumador cincuentón está tan viejo físicamente como un no fumador de setenta años. Cada cigarrillo reduce la expectativa de vida en 6 minutos ... 20 por día significan 2 horas de vida que nunca podrán ser ... pero no quiero que pienses demasiado sobre esto.

La destreza y potencia sexual de un fumador disminuyen con la edad más rápidamente que la de aquellos que no fuman y debes saber que podrías dar mucho más de ti en esta área, ser más apto y viril ... más atractivos ... si no fumaras. Cada fumador inspira sólo el 15% del humo de su cigarrillo y el resto va directamente hacia la atmósfera, la cual todos respiramos. Aquellos a los que amas y cuidas también deben respirar el aire envenenado por los fumadores. Quizá puede que estés de acuerdo conmigo de que una muy buena razón para abandonar este detestable hábito será, a través de tu excelente ejemplo, influir en alguien menor para que no coja este hábito. Sólo piensa en lo que podrías lograr si alguna persona joven, aunque sea sólo una, deja de tomar este hábito ... piensa en toda la miseria y el dolor que se podría ahorrar si este detestable y costoso error fuese evitado.

Ahora (*nombre del cliente*), por favor inspira profundamente y, mientras sueltas todo el aire que hay en tus pulmones, relájate y sumérgete ... permitiendo que tu mente te muestre en una habitación ... donde te rodean todos aquellos a quienes amas y que son importantes para ti, los cuales, debido a que también te aman y se preocupan por ti, celebran tu decisión de dejar de fumar y de tomar la responsabilidad por tu salud ... tu vida ... para transformarte en ti mismo.

Mientras te sumerges profundamente, míralos a todos ellos frente a ti, reunidos aquí mientras escuchas el sonido de mi voz y esa verdad que es tan importante para ti ahora. Están todos aquí, han venido desde lejos y de cerca ... (*dar el nombre de personas significativas*) ... Han venido porque tienes que decirles algo ... algo horrible ... Tu doctor te ha dicho que has contraído cáncer y que tienes muy poco tiempo para vivir, y que pronto te irás ... Morirás antes de tiempo, todo porque ignoraste los buenos consejos, los deseos, de aquellos que querían que dejaras de fumar ... tú lo escogiste ... escogiste

morir y pronto dejarás de estar allí donde están aquellos que confiaron en ti para que formarás parte de sus vidas.

Te negaste a aceptar responsabilidad por cuidar de tu salud y de tu vida, y ahora el sistema inmunológico, en el que has confiado sin consideración alguna por tanto tiempo para que repare los estragos que has infligido a tu cuerpo, ha cedido ... abrumadamente derrotado ... Ahora morirás antes de tiempo y debes decirles a todos los que están aquí esa terrible verdad ... decirles el motivo ... y quién es el responsable. Ahora sigue adelante y mientras les comentas esto, ve sus caras ... mira el golpe, el horror, la incredulidad ... y luego la rabia ... la pena. ¿Cómo te sientes con todo ello?

Un hábito insidioso ha destruido todo ... tu salud, tu vida, derrochando enormes cantidades de dinero para enriquecer a esos pocos que se benefician sin conciencia o sin apreciar la miseria que suministran, vendida en embalajes atractivos que contienen, como tú sabes, nada más ni nada menos que un veneno letal.

Ahora siente la culpabilidad ... esa culpabilidad que por mucho tiempo has reprimido e ignorado cuando encendías un cigarrillo ... Ahora siente fuerte ... muy fuerte e intensamente ... ese sentimiento de vergüenza, puesto que te escondías, para darte un gusto con ese hábito asqueroso y destructivo, de aquellos amigos y colegas que se incomodaban con él.

Ves ceniceros colmados con viejas y mal olientes colillas de cigarrillos ... quemaduras en muebles y en ropas ... la pintura manchada y los techos sucios ... completamente consciente ahora, cada vez recuerdas los cigarrillos, del olor que dejan y de ese sabor que ahora te desagrada. Y ahora recuerda tu compromiso, la promesa que te hiciste a ti mismo ... Ese compromiso crece ahora fuerte e intensamente ... más fuerte ahora ... tu deseo de contaminar tu boca ... tu cuerpo ... se ha ido completamente ... y tu subconsciente te ayuda ahora con nuevas y poderosas respuestas y tu deseo de fumar se ha ido ... se ha extinguido completamente, reemplazado con sentimientos de justificado orgullo y de una intensa satisfacción personal por el logro real y significativo que has conseguido.

Cada día que pasa te sientes más fuerte ... más vivo ... Tu confianza y buenos sentimientos acerca de ti se expanden y crecen ...

transformándose en poderosos ... Ya no molestas a quienes están cerca de ti con el apesoso aliento a tabaco, o con tus dientes manchados y malolientes ropas y pelo ... Eres mejor, más saludable, más atractivo ... más vital.

Como un no fumador, continúas disfrutando de una vida sexual más larga y saludable, dando así mucho más de ti. Experimentas placer ya que aún eres capaz, más allá que un fumador de tu misma edad, de prolongar tus proezas sexuales. Ya no encuentras la autoconfianza ... la autoestima ... los modos de enfrentar tus problemas ... dentro de los paquetes de cigarrillos ... Eres consciente de que los buenos sentimientos respecto de ti mismo y de tu vida vienen desde lo más profundo de tu interior ... y no de hebras de hierba venenosa, de promesas e ilusiones falsas. No hay sitio para las ilusiones en tu vida.

Te ves ahora como un no fumador confiado y seguro en sí mismo ... orgulloso de tu logro ... Aquellos que continúan fumando a tu alrededor no te incumben ... Les deseas los mismos buenos sentimientos y la libertad que ahora tú experimentas ... esa nueva realidad, recién descubierta, que es vida, sin necesitar o desear los efectos destructivos del tabaco. Les expresas a ellos una gentil y comprensible indiferencia, unida a tu firme resolución mientras expresas y te reafirmas siempre como una persona que no necesita o desea los cigarrillos.

Puedes ser intensamente consciente del orgullo que sientes, cada vez que rehusas un cigarrillo, gracias al logro que has alcanzado. Si en algún momento, por error o por un impulso infantil, vuelves a poner un cigarrillo o algún producto derivado del tabaco sobre tus labios ... tu subconsciente te recordará de modo fuerte e inconfundible ... el olor nauseabundo, el sabor repugnante, detestable, y la culpabilidad que conlleva fumar todos y cada uno de los cigarrillos ... Recordarás que no puedes pasarle tu responsabilidad a ninguna otra persona ... tu salud ... tu vida ... tu cuerpo ... tu compromiso para contigo mismo y para con ellos que te aman y cuidan de ti y que confían en ti para que permanezcas allí con ellos.

Ahora puedes decidir dejar de fumar en este mismo instante ... o quizá decidas que más tarde, hoy mismo, es un buen momento para ti ... posiblemente después del almuerzo ... después de cenar ... o poco antes de que te vayas a la cama. Yo preferiría que lo hicieses inmediatamente, pero tú tienes que descubrir ... hoy, el momento adecuado para liberarte por siempre del hábito ... sabiendo que tu subconsciente sabe qué hacer por ti, pensando en conciencia respecto de aquellas cosas en las que reflexionas ... que haces automáticamente ... conduciendo tu coche ... sin tener necesidad o el deseo de fumar ... hablando por teléfono ... sin tener la necesidad o el deseo de fumar ... disfrutando de todas esas cosas que has hecho antes, incluso más, como una persona que ha perdido la necesidad o el deseo de fumar ... Eres ahora una persona que ha tomado completamente la responsabilidad de vivir ... de tu salud y tu felicidad, y puedes felicitarte, ahora mismo, por tu excelente logro ... Experimenta ahora ese sentimiento de profunda satisfacción personal mientras tu confianza y autoestima crecen y se expanden ... en tanto tu salud y aptitudes mejoran cada día que pasa ... y ese problema finalmente se resuelve.

Y ahora que te sientes tan bien contigo mismo, puedes imaginar que en una mesa frente a ti hay, ahora, un paquete de esos cigarrillos que solías fumar ... Ahora sientes que sopla un viento fuerte ... un viento poderoso ... siente cómo comienza a soplar cada vez más fuerte ... soplando ahora un vendaval ... y observa cómo ese poderoso y depurador viento desparrama el paquete de cigarrillos y mira también cómo todo su repugnante contenido se desintegra, mientras cada rastro o recuerdo de ese tabaco es lanzado ... más ... y más ... lejos, hacia el infinito, y con él hasta el más pequeño de los deseos por contaminar tu cuerpo.

Y cuando veas que el viento depurador ha terminado de hacer su trabajo y que todo rastro o recuerdo de ese tabaco se ha ido completamente ... el viento baja y se pacifica ... la calma y la tranquilidad regresan, ahora, completamente ... Te ves claramente y con

toda naturalidad como un no fumador y puedes decirme claramente ... “Ahora soy un no fumador”.

(Esperar una respuesta)

Eso es bueno ... Una parte muy especial de ti recuerda ahora, claramente, el sabor asqueroso y el olor nocivo del tabaco ... fuerte e intensamente ... y, si alguna vez, por accidente o por un impulso infantil, vuelves a poner un cigarrillo o un producto derivado del tabaco en tus labios, esa parte de ti te recordará de forma instantánea y desagradable de que eres un no fumador ... responsable y orgulloso. Eres tú mismo.

Unificando el estilo de vida

Has dejado de fumar pues te hiciste una promesa ... te comprometiste ... tomaste una decisión ... A pesar de ello, sabes que tu decisión implica mucho más que eso. Todas las restricciones posibles son sólo una proposición muy simple ... en este camino de vida que has enfrentado a una elección ... a una elección que implica desviarse del camino habitual para coger uno nuevo.

Claro que puedes continuar por el camino viejo ... vivir tu vida con el olor, la tos, la flema y el frío ... con dificultades para respirar ... sintiendo culpabilidad y miedo ... siempre presentes, al punto que pareciera que nunca se irán ... Es tu decisión, por lo que puedes continuar viviendo esclavizado a los paquetes de cigarrillos ... o, por el contrario, elegir tomar este lado del camino ... esta unión ... Puedes decidir clausurar el camino habitual ... y girar hacia lo correcto ... hacia un camino de oportunidades nuevas ... el cual te permitirá poder vivir de un modo nuevo y altamente positivo y excitante ... saludable ... fuerte ... vital ... vibrante ... poderosamente vivo y libre de las cadenas y de los grilletes que te imponen los cigarrillos ... Ahora te encuentras en este lado del camino ... pero te corresponde a ti decidir, por lo que me gustaría saber cuál es el camino que quieres tomar de aquí en adelante?

(Hacer una pausa y esperar la respuesta).

Ahora dime, ¿cuál de los caminos que observas se parece más ... a lo que tú deseas?

Repetir y reafirmar la descripción que hace el cliente sobre el camino, poniendo énfasis en la limpieza y el frescor del aire, el perfume de las flores y el sabor de la comida, el estado físico y la salud, etc.

Fortalecimiento del yo interior

Este guión puede usarse en cualquier momento con la intención de permitir al cliente que tenga la oportunidad de experimentar algo agradable y positivo.

Y ahora, mientras permites que el trance continúe, haciéndose cada vez más intenso, me pregunto cuánto más cómodo y tranquilo puedes llegar a estar ... consciente ahora, quizá, de esa pesadez agradable en tus brazos ... en tus piernas ... o en todo tu cuerpo, la cual pareciera estar sólo allí o quizá en otro lugar ... allí, en esa silla en la que estás descansando ... cómodo ... mientras la mente consciente continúa fluyendo para permitir que tu subconsciente pueda tomar la responsabilidad ... y con ella, ayudar a que puedas darte cuenta de lo fácil que te resulta preocuparte por cosas que, en realidad, son de poca importancia.

Puede ser, si así lo quieres ... que el subconsciente te dé una oportunidad para experimentar cosas agradables y positivas ... sorprendiéndote quizá con un pensamiento agradable ... con un recuerdo olvidado respecto de un acontecimiento feliz ... tal vez con un sabor o una fragancia ... con un sentimiento cálido que abarca todo tu ser, el cual te hace sentir uno ... con un color brillante que de pronto evocará un sentimiento ... un recuerdo ... esa agradable sensación de saber que estás vivo para experimentar aquellos momentos que realmente perduran ... momentos maravillosos y de experiencias agradables ... y te das cuenta de que realmente no necesitas saber cómo es que tu subconsciente puede hacer todo esto por ti ... por lo que te permites vivir este momento, disfrutando de

la revelación que se te ha hecho ... a medida que tu subconsciente se abre ... permitiendo así que tu voz interna, esa parte creativa y única de tu ser, pueda obsequiarte ese regalo ... ese sentimiento que te permitirá entender aún mejor las cosas.

El peso está en nuestra mente

El sobrepeso suele ser uno de los problemas al que debe enfrentarse frecuentemente todo hipnoterapeuta. Aunque parezca de perogrullo, son muchos los aspectos que hay que tener en cuenta a la hora de trabajar con aquellas personas que presentan esta dificultad, pues el sobrepeso suele llevarles a sentirse infelices y muy mal consigo mismas.

Por regla general, comer demasiado es sólo un síntoma que alude a un problema subyacente, por lo que decir “el peso está en nuestra mente” puede ser considerada una frase del todo apropiada para describir la base de este problema.

Para la persona con sobrepeso, la percepción de su autoimagen suele derivar en un problema sumamente agudo. Como bien se sabe, los dictámenes de la moda son un factor muy importante a la hora de formar nuestra autoimagen, por lo que inciden directamente en la visión que pueda tener la persona acerca de sí misma.

Por eso resulta muy importante conocer el motivo que mueve y fuerza a la persona a comer en exceso, a pesar de que ello la hace sentirse francamente desdichada. ¿Será acaso que desea mostrarse poco atractiva hacia el sexo opuesto para evitar, de este modo, tener que formar una relación de pareja?

¿La comida que ingieren será un sustituto del amor y del afecto que no han podido tener a lo largo de su historia vital? Quizá sea sólo un hábito inculcado por los padres y que deriva de la forma como los animaron a comer cuando niños al decir que debían de comer todo lo que hay en el plato: “Debes engordar. Piensa en todos los niños muertos de hambre que hay en Africa”. Este tipo de afirmaciones son muy poderosas, a tal punto que pueden permanecer junto a nosotros por el resto de la vida adulta. ¿No implicará ello a una lógica un poco extraña que induce a comer desmedidamente, cuando lo que realmente se quiere es saciar un tipo de hambre muy distinta? La idea de derroche suele ser un poderoso factor. A muchos nos ha tocado crecer junto a padres que tuvieron que experimentar momentos de estrechez y de dificultades, todo lo cual nos resulta

muy difícil apreciar en la actualidad. Los mensajes “no derrochar” y “no desear” han pasado de generación en generación, transmitiéndose como hábitos de padres a hijos. En lo particular, creo en un mensaje nuevo que me parece mucho mejor y más efectivo: “Puedes desaprovechar la comida tirándola a la basura o, por el contrario, puedes tirarla en tu cintura ... desaprovechando, de este modo, tu cintura”.

Es muy importante que el terapeuta planifique cuidadosamente sus intervenciones al trabajar con clientes que tienen sobrepeso. Antes de iniciar una terapia sugestiva hay que investigar a fondo los antecedentes del cliente y, si es necesario, solicitar análisis médicos para determinar las causas que motivan la ingesta excesiva, ya que de lo contrario toda intervención podría resultar baldía.

Personalmente, en la primera cita suelo utilizar el guión “seis pasos para reestructurar” y luego evalúo, transcurrida una semana, la forma de responder del cliente. De este modo, ya en la segunda cita, será mucho más fácil determinar el curso que debe seguir la terapia. No existen respuestas tipo que puedan ser aplicadas en todos los casos. Cada cliente es diferente, lo que obliga a que debemos considerar detenidamente a cada uno.

Así, los guiones que se proporcionan para realizar terapia con personas que se ven afectadas por problemas de sobrepeso deben ser utilizados tomando siempre en cuenta a la persona. Por lo mismo, el terapeuta es el único que puede decidir cuál debe ser el acercamiento más apropiado.

El peso: Lo que digo sobre él

Los párrafos que siguen son una condensación de aquello que digo a las personas que están interesadas en perder peso. Lo incluyo, pues pienso que es una ayuda para poder hablar con cierto grado de autoridad y, por consiguiente, para ganar la confianza de los clientes. Usted puede estar en desacuerdo con alguna parte de su contenido. No hay problema en ello. ¿No sería aburrido el mundo si nadie dudase o propusiese ideas y pensamientos nuevos? En esta profesión, el debate sobre ideas o estrategias, tanto viejas como nuevas, sólo puede ayudarnos a ser mejores terapeutas y, de este modo, servir a quienes lo necesitan con nuestras mejores habilidades.

Comiendo por la vida

Todos tenemos que comer. Aunque estemos maravillados por nuestro cuerpo, éste, de hecho, no es otra cosa que una máquina muy compleja que requiere combustible para funcionar. Necesitamos energía para ser activos y, de la misma forma como un coche quema gasolina o diesel para funcionar, nosotros “quemamos” comida.

Cuando notamos que nuestro coche está consumiendo demasiado combustible, ¡qué rápido intentamos solucionar este problema! Después de todo, nos cuesta mucho dinero llenar el tanque. El consumo excesivo de combustible indica que el motor está gastando más energía de la que genera y, por ello, su rendimiento kilómetros/hora disminuye. Así mismo, el excedente no puede ser quemado eficazmente, por lo que el depósito termina cubierto por una gruesa capa de carbón que daña el motor y reduce su efectividad, todo lo cual, si no se atiende rápidamente, llevará a que la vida del motor se vea drásticamente afectada.

Del mismo modo, si sobrecargamos nuestro motor con más comida de la que necesita y/o usamos combustibles no convenientes, nuestro desempeño se verá afectado. Acumularemos depósitos de combustible no quemado en forma de grasa y, por supuesto, nuestra eficiencia y expectativas de vida se reducirán.

No tengo ninguna intención de proponerte una dieta rígida y específica. Es muy probable que ya hayas probado dietas muy ingeniosas y exóticas. A pesar de ello, hoy te das cuenta de que lo único que has perdido permanentemente es el dinero que invertiste en la compra de productos, supuestamente maravillosos, para perder peso.

Lo que haré a continuación será bosquejar una base que te permitirá asumir el control, tanto de tus hábitos alimenticios como también sobre la responsabilidad que te corresponde asumir respecto de tu salud y bienestar.

Lo primero que tenemos que hacer es encargarnos de nuestros hábitos alimenticios y ser honestos con nosotros mismos. ¿Cuándo comemos?, ¿Dónde y cómo lo hacemos? ¿Por qué comemos?

¿Masticas completamente lo que comes, saboreando cada bocado, o lo haces como si fuera una carrera, tragando lo más rápido posible?

¿Comes deprisa? ¿Te gratificas con comida? ¿Te tranquilizas en momentos de dificultades y de estrés comiendo? ¿Comes bocadillos entre comidas? ¿Premias a tus niños con comida? ¿Das a tus niños un bocadillo con el fin de poder disfrutar también de un regalo?

Una pregunta sumamente importante que debes hacerte: “¿Quiero realmente perder peso?”. Si la respuesta es “Sí”, entonces, “¿por qué?”. Debes ser feliz contigo mismo y con tus decisiones.

Bien, ahora nos dedicaremos a diseñar un plan de actividades que te permitirá lograr aquello que desees. Fíjate metas alcanzables y cree siempre que podrás conseguirlas y que lo harás por ti mismo. Lo primero que quiero es que tanto tú como el lugar donde estés comiendo tengan buena apariencia. Si no comes a las mismas horas durante el día, entonces quiero que, en este mismo instante, decidas hacerlo en una hora que tú designes como hora de comer. En la medida de lo posible, intenta que coincida con la hora en que come toda tu familia.

¿Dónde comes? Si descubres que, al igual que muchos hoy en día, lo haces sentado frente al televisor con una bandeja sobre tus piernas, entonces quiero que nunca más vuelvas a hacerlo. Come en la mesa y, cuando lo hagas, concéntrate en lo que estás haciendo. No vuelvas a comer y hacer otras cosas al mismo tiempo. De ahora en adelante comerás lentamente, masticando correctamente cada bocado, saboreando su sabor y disfrutando su textura. Te sorprenderás mucho al descubrir que puedes disfrutar mucho más de la hora de comer si te tomas el tiempo necesario para saborear a fondo lo que estás comiendo.

Cuando sientes hambre, lo que ocurre realmente es que un sensor diminuto en la base del cerebro, llamado hipotálamo, te envía un mensaje para que puedas saber que es tiempo de comer. Cerca de 20 minutos después de que te ha informado que necesitas comer, envía otra señal para indicar que está satisfecho, por lo que las sensaciones asociadas con el hambre desaparecen. Piensa ahora en

todas esas veces en las que has tenido hambre y que, a pesar de no haber comido, las punzadas de hambre se fueron.

Puesto que tu objetivo es perder peso, será muy importante que bebas mucho líquido. El hipotálamo te permitirá comer todo lo que quieras, mucho o poco, durante esos veinte minutos antes de enviar el mismo mensaje para indicar que estás satisfecho. ¡Raro pero cierto!

Como estás comenzando a perder peso, será necesario que bebas mucho líquido. No importa cuanto bebas, mientras no sea alcohol, el cual contiene muchas calorías, aunque no precisamente nutritivas. Debes evitar las bebidas con alto contenido de azúcar. Si lo deseas, puedes beber agua mineral, así como té o café sin azúcar. Mientras más bebas, necesitarás ir más seguido al baño, eliminando así, de modo natural, las toxinas almacenadas en la grasa corporal.

Ahora, algunas de las cosas más serias que no debes hacer: existen muchas comidas que no son para nada beneficiosas en tu búsqueda por adelgazar y hacer más atractivo tu cuerpo, pues su consumo conlleva aumentar de peso. Los productos que contienen harina blanca traen, sin lugar a dudas, malas noticias: me refiero a las tartas y pasteles, pan blanco, panecillos, empanadas de salchicha, etc. Todos ellos son de harina blanca y refinada. Quémalos en tu mente ahora mismo y decide estar en guardia para asegurar que no comprarás u hornearás comidas que contengan este tipo de harina. El pan integral, hecho con harina de trigo, está bien, y provee de un arma muy potente en tu lucha por mantenerte delgado y elegante, tal y como quieres llegar a ser. Haz una lista con aquellos productos en los que piensas a menudo y que contienen harina blanca. Ahora echa un vistazo en la despensa y ve cuantos de esos productos se esconden en ella. Ahora haz lo mismo con los productos hechos con harina de trigo y analiza qué posibilidad real tienes para diseñar un régimen saludable de comidas.

Muchos productos lácteos deben evitarse. Piensa ahora en tu supermercado y en los comercios que contienen éste tipo de productos y descubre lo fácil que es darse cuenta que muchos de ellos contienen un bajo nivel de grasas. Por ejemplo, hay margarinas,

quesos, yogures y muchos otros manjares que poseen un bajo contenido de grasa. Hoy en día incluso hay helados que cumplen este requisito. También te asombrarás al descubrir que realizar las compras semanales puede resultar una experiencia interesante. Disfrutarás buscando aquellas comidas que son saludables y beneficiosas

Sentirás remordimiento y culpabilidad cuando cojas comidas que sabes no forman parte de tu dieta de comidas saludables. ¡Ser delgado mejorará tu vida amorosa! ¿Esto te ha llamado la atención, cierto? Si te sientes más atractivo, entonces proyectarás ese sentimiento y esto puede ser mucho más excitante que comerse ruidosamente un bollo de crema. ¿Estoy en lo correcto?

A medida que comiences a perder el peso que ha estado contigo por tanto tiempo, te sentirás mejor, más confiado y más activo, pues ya no tienes que llevar ese exceso de grasa. Como te sientes mejor, estarás más dispuesto para aumentar tus sentimientos de bienestar y de motivación, transformándote así en una persona que está bajo control, que tiene ese cuerpo que desea y que se merece.

Las frutas y verduras se convertirán en una parte habitual de tu dieta diaria. ¿Por qué no asegurarse de que hay fruta, apio y zanahorias, etc. cortados en bocadillos dentro de la nevera? No te obsesiones con comidas que no puede comer. No seas demasiado duro contigo mismo y, si cometes un desliz, acepta que eres humano y luego continúa con tu dieta. No trates ninguna comida como si fuese un tabú. Eres completamente consciente respecto de lo que es bueno y de aquello que no lo es, así como también de tu responsabilidad por cuidar de tu cuerpo y de lo bien que te sentirás a medida que te muevas cerca de tu meta.

Un brillante control del peso

Primero (*nombre del cliente*), me gustaría que supieses cuánto te aprecio y admiro por la decisión que has tomado de aceptar completamente la responsabilidad para con tu propia vida ... para respetar y proteger tu cuerpo.

Es con nuestro cuerpo con el que disfrutamos los buenos momentos de la vida ... y hoy has decidido que es hora de tomar las medidas que necesitas tomar ... para cambiar esos modos de hacer las cosas, de manera tal que ahora escoges ... la forma correcta para ti.

Eres consciente de tu anhelo por comer buena comida ... sabes que tu cuerpo necesita comida para permanecer saludable ... y sabes también que hay comidas buenas y nutritivas y otras que hacen daño ... que te engordan ... lo que te hace sentir triste ... te hace sentir muy culpable y, luego, muy enfadado ... y, por lo mismo, esas emociones negativas también te hacen daño.

Ahora que has tomado la decisión de perder peso ... y respetar tu cuerpo ... estarás gratamente sorprendido por lo fácil que te resultará alcanzar tu meta ... un cuerpo delgado, saludable y atractivo.

Me pregunto si puedes imaginar cuántas personas han venido aquí para solicitarme ayuda con este problema o ... para decirme que no tienen la energía o la determinación para alcanzar el éxito ... para hacer esos cambios personales que son necesarios para mejorar la calidad de su vida ... Les digo a todos ellos ... que aquél que no tiene energía es incapaz de concertar una cita ... que la persona que no tiene determinación no llega a tiempo ... y que si fuese una persona sin perspectivas no estaría sentada allí, relajada y cómoda, en esa silla ... Tienes todo lo que necesitas para hacer todas esas cosas que deseas hacer y para alcanzar las metas que más te importan ... pero hay sólo una cosa que no tienes y que tendrás hoy cuando te marches de aquí ... Es confianza ... la confianza que reconoces ahora ... ese tipo de confianza que hay que tener para afrontar cualquier tarea ... o para salir de viaje sabiendo que has hecho todo lo necesario ... que has planificado todo ... por lo que sabes que completarás las tareas o el viaje ... rápidamente y sin contratiempos ... Ahora sólo percibe esos signos que indican que has alcanzado un estado de relajación asombrosamente cómodo ... Siente esa suave conexión que se establece con tu perfecto yo interior, el cual te dice que puedes ... que podrás hacerlo ... que tienes toda la confianza que necesitas ... al tiempo que reconoces también esas sensaciones de pesadez reconfortante en todo tu cuerpo y que

indican que está relajado ... y tu mente se va relajando cada vez más intensamente con cada palabra que digo.

Recuerdo ahora a un hombre que construyó por sí mismo una casa elegante ... una casa que él mismo diseñó ... La construyó a las afueras de un pueblo. Tenía vistas fantásticas hacia las colinas y los valles que daban hacia el mar. Durante muchos años soñó en construir esta casa e invirtió largas horas estudiando detenidamente los planos ... imaginándose en esa casa ... disfrutando el jardín ... la piscina ... planificando cómo la abastecería y la decoraría. Llegó el día cuando su arduo trabajo y planificación rindieron frutos y compró la parcela ... y construyó su casa tal y como la soñó ... amueblando aquí ... decorando allá, tal y como lo quería. Se casó con su gran amor y me pregunto si puedes imaginar lo orgulloso que se sentía cuando entró con su novia en brazos dentro de esa casa durante tanto tiempo soñada. Invirtió muchas horas en ella ... pues trabajaba desde casa en una oficina que había diseñado en su interior ... y como él trabajaba, su esposa se ocupó, tal y como lo hace una esposa, de hacer de esa casa un hogar ... Ninguno de los de dos advirtió inicialmente los sentimientos de cansancio ... los constantes dolores de cabeza que parecían no irse nunca ... Estaban tan sólo preocupados por trabajar muy duro para asegurar que su casa y su vida fueran lo más perfectas que pudiesen ser. Consultaron a su doctor y éste les dio píldoras, pero fue en vano ... parecía que no podían sentirse mejor ... Sentían que su salud se debilitaba ... pero al menos tenían una bella casa. Pasaron cerca de dos años antes de tener la oportunidad de tomarse unas vacaciones ... para disfrutar de los encantos de tierras extranjeras ... y ambos se asombraron cuando, al pasar sólo unos pocos días, las sensaciones de cansancio ... y los dolores de cabeza ... habían desaparecido: ... volvían a ser quienes siempre habían sido.

A su regreso ... el marido hizo algunas pesquisas ... Hablando con algunos agricultores de la zona descubrió que, para su asombro, la tierra donde había construido su casa estaba contaminada ... era un viejo vertedero de basura ... Llamó a un experto y éste le informó que había productos químicos venenosos en la tierra ... y gases tóxicos que emanaban desde el suelo, envenenando tanto su

casa como también a él y a su esposa. Tardó sólo un día en salir de esa casa ... pues sabía que su salud y la de aquellos a quienes amaba era más importante que cualquier otra casa.

A nadie le gusta que le digan qué es lo que debe hacer ... y si yo pudiera decir qué es lo que tienes que hacer ... entonces no tendrías necesidad de estar aquí hoy ... simplemente me llamarías por teléfono y me dirías ... “(*nombre del terapeuta*), me gustaría perder peso y poder usar la ropa que deseo vestir ... en una talla ... (*señalar la talla deseada*)” y yo te diría ... “(*nombre del cliente*) ... esa es una gran idea ... deja de comer tanto y deja de lado las comidas no saludables y altas en calorías y, en lugar de eso, come sólo aquellos alimentos que son saludables y bajos en calorías ... hazlo ahora mismo” ... Pero a nadie le gusta que le digan qué es lo que debe hacer ... así es que yo no te diré que dejes de comer en exceso o que es peligroso ingerir comidas poco saludables y que engordan ... Sabes que son peligrosas e impiden que tengas el cuerpo que deseas tener ... el cuerpo al que tienes derecho ... el cuerpo que te mereces ... delgado, firme y hermoso. No tengo necesidad de decir que tienes que dejar de comer mantequilla y queso ... o cualquier otro producto lácteo que contenga un alto contenido en grasa y calorías ... o comidas que engordan y que son poco saludables ... o que no podrás comer demasiado ... pues te darás cuenta de esos sentimientos de orgullo y de logro cuando escojas comidas que son saludables y bajas en calorías. No necesito decir que comer demasiado ... ingerir alimentos poco saludables y saturados en calorías no es sustituto para evitar la apatía en tu vida ... o para sustituir el amor que necesitas y que tienes todo el derecho de tener ... No tengo necesidad de decir que tienes que dejar de comer en exceso para poder así mantener el peso que deseas y que te permitirá usar la talla de ropa que tú escojas (*indicar el tamaño deseado*) ... con un cuerpo delgado y precioso ... (*indicar el peso deseado*). Sólo te diré una cosa ... controlar lo que comes es algo que te resultará fácil ... y cuando salgas hoy de aquí ya no serás más esa persona que come demasiado o que ingiere alimentos poco saludables y saturados en calorías ... Sabes que te gustan algunas comidas, tales como panecillos ... mantequilla ... queso ... pasteles ... cosas dulces que contienen un mon-

tón de azúcar ... y sabes que nadie te puede hacer cambiar de opinión ... Pero ahora sabes ... y que no hiciste antes ... que también tienes una gran cantidad de NO DESEAR ... y puedes llegar a conocer este lugar de ... NO DESEAR ... a medida que se expande y lo alcanzas en lo más profundo de ti y los sentimientos de ... NO DESEAR ... puedes sentirlos aún más intensamente ... y el tiempo de ... NO DESEAR ... crece y crece ... y ningún camino es más fácil que éste.

Aunque la casa fue un sueño precioso, el precio que había que pagar era demasiado alto ... y es bueno analizar esos sentimientos para dejar que se vayan ... sin tener la necesidad de saber cómo es que el inconsciente logra hacerlo por ti ... pensando en plena consciencia acerca de las cosas ... los pensamientos, sin la necesidad de saber cómo esas cosas se hacen automáticamente. Sabes lo que tienes que hacer ... Personalmente preferiría que dejes de comer en exceso ahora mismo ... o que dejes de ingerir alimentos poco saludables y saturados en calorías en este mismo instante ... inmediatamente ... pero es tu responsabilidad descubrir el momento apropiado ... hoy ... el mejor momento y la mejor forma para ti ... algunas personas esperan una hora ... otras esperan hasta que han gastado toda la despensa de la casa ... y entonces paran completamente antes de irse a la cama ... Personalmente preferiría que te detuvieses ahora mismo ... inmediatamente ... pero te corresponde a ti determinar el momento, hoy, para liberarte de este hábito poco saludable y alto en calorías por siempre.

Todos hemos sufrido la pérdida de alguien a quien amábamos ... o algo o una situación que apreciamos ... y podemos ser conscientes de que la pérdida es una parte importante de nuestra vida.

Puedes ser consciente, ahora mismo, de la responsabilidad que tienes para con aquellos que te aman y que se preocupan por ti ... aquellos a quienes tú también amas y por quienes te preocupas ... personas especiales que confían que estarás con ellas ... La responsabilidad es sólo tuya y sólo tu puedes asegurar que esas personas no se verán enfrentadas con la pérdida de esa persona ... a quien aman y estiman ... Es tuya la responsabilidad de vivir una vida saludable y larga ... respetando y protegiendo tu cuerpo ... valorando el regalo de vivir ... comiendo sólo lo que necesitas ... ingi-

riendo alimentos saludables, en las cantidades correctas y cuando corresponde.

Puedes desperdiciar comida ... puedes desaprovecharla ... tirarla en el basurero ... o puedes tirarla en tu cintura ... desperdiciando tu cintura ... Me pregunto qué es lo que prefieres. Cuando veas comidas poco saludables ... comidas que acumulan kilos ... recordarás instantánea y poderosamente con la ayuda de tu subconsciente ... tu compromiso por medio de imágenes de aquello que te ha afligido y con esos sentimientos de culpabilidad y de tristeza que acompañaron a la persona demasiado gorda que fuiste. Aceptas ahora mismo, sin reserva alguna, la responsabilidad total por tu salud ... tu vida ... tu felicidad ... Ahora eres tú mismo ... orgulloso y seguro ... Te ves como una persona capaz de controlar su vida ... delgada, ágil y preciosa ... con ese problema finalmente resuelto.

(Termine el trance).

“Patrones de la moda” ... perder peso

Primero, fijar con el cliente el peso que desea tener, la talla de ropa a la que aspira, etc.

Establecer metas. Señalar que el subconsciente es muy específico; eso implica que las metas propuestas, en la medida que sean realistas, se alcanzarán.

Respecto de las dietas: La privación ... el instinto básico de nuestro subconsciente es la supervivencia y la privación no se ajusta a ello. Sin embargo, la comodidad sí ... pues es agradable sentirse cómodo.

Imagina ahora que estás en un restaurante viendo a personas delgadas que miran de arriba abajo el menú ... ¿Qué es lo que están haciendo?... Prueban mentalmente la comida ... visualizan cómo se verá servida en el plato ... Piensan en la comodidad que sentirán ... pues lo que ingieran permanecerá dentro de su estómago hasta cuatro horas, lo cual es importante saberlo.

Ahora quiero que pienses en ti mismo ... *(señalar el peso que desea perder)* ... piensa en lo bien que te sentirás contigo mismo ... en lo bien que te verás ... Piensa en lo que llevas puesto ... y en aquello

que tus amigos y tu familia pensarán respecto de lo bien que te ves ... aunque, en realidad, no quiero que pienses demasiado en esto.

Ahora haremos algo de hipnosis y durante el curso de la terapia, la cual sólo busca tu beneficio, necesitaré de tu aprobación para tocar algunas veces tus manos ... tu frente ... y luego tu rodilla ... Te digo esto para que sepas que no hay motivo alguno por el cual sorprenderse y que, a su vez, cada toque que dé permitirá que te relajes intensamente. Tan sólo imagina cómo te sentirás ... liviano ... ¿tal y como te debes sentir o no?

Inducir hipnosis.

Ahora (*nombre del cliente*), quiero que recuerdes algo especial y muy agradable de ti ... en el pasado ... algo que sea muy importante ... muy significativo para ti. Puede haber varios recuerdos, pero tu subconsciente entenderá y sabrá exactamente cuál de todos ellos tiene importancia para ti ahora ... cuál de todos ellos es significativo para ti ahora ... e inconscientemente sabes que es valioso para ti ahora ... Sabes que ha sido seleccionado ... al tiempo que experimentas sentimientos de logro ... de importancia ... de significación para ti. Sabes que las respuestas a tus preguntas vienen desde ese recuerdo que se ha mantenido escondido. Y ahora dirígete hacia tu interior y, mientras fluyes cada vez más profundo ... sé que no tengo que decirte que mientras más profundo vayas, irás hacia donde mejor te sientes ... y mientras mejor te sientas, más profundo te sumergirás dentro del trance.

Y ahora, en tu mente ... en tu imaginación ... quiero que vayas hacia una habitación especial ... una habitación que guarda creencias y capacidades especiales ... Verás que en esa habitación hay sólo un mueble ... un televisor ... Ahora puedes hablarme, aunque no despertar ... Cuando veas lo que te digo ... simplemente dime "Sí".

Eso está bien ... Ahora me gustaría que pongas sobre la pantalla en blanco de la televisión ... todo el peso extra que tienes ... todo el peso extra que deseas perder ... ponlo sobre esa pantalla ... pon todas esas células de grasa que tienes de más ... Quizá las veas de un color ligeramente rosado ... o tal vez anaranjado ... todas apila-

das, una sobre otra, formando una masa de grasa ... Ahora pon dentro de la imagen la incomodidad que sientes después de haber comido demasiado ... Ahora coloca en la imagen aquello que tu familia y tus amigos piensan después de que has comido demasiado ... Ahora pon todas las razones que tienes para necesitar comer tanto ... ya sea por falta de amor ... o por infelicidad ... cualquiera de aquellas razones que tu subconsciente sabe perfectamente que son significativas aquí ... sólo ponlas todas allí, en esa pantalla. Ahora pon encima de esa pantalla todo el daño que genera comer demasiado ... todo el colesterol ... la presión alta ... la sofocación ... el peligro de sufrir un ataque y paro cardíaco ... ese sentimiento de incomodidad que aparece cuando has comido demasiado y también los sentimientos de culpabilidad y de vergüenza ... de vergüenza por no hacerte cargo y responsable de tu salud y bienestar ... llevando a cuenta todo ese peso extra ... Cuando hayas formado claramente esa imagen en tu mente dime “SI”. (*Continuar luego de que el cliente haya dicho “SI”*) ... Ahora quiero que guardes esa imagen en algún lugar apropiado de tu mente, pues la necesitaremos más tarde.

Bien (*nombre del cliente*) ... eso es bueno ... Ahora quiero que veas otra imagen allí, en esa pantalla ... debe ser pequeña e insértala en el extremo superior derecho de la pantalla ... Haz que en esa imagen aparezca (*nombre del cliente*) luego de haber perdido el peso extra (*señalar el peso deseado*), liviano y con una talla (*señalar la talla deseada*) ... Nota lo bien que se siente ... cómo mira ... con sentimientos de confianza ... con la autoestima elevada ... más feliz ... más viva ... liviana en todas sus formas ... (*nombre del cliente*) encargándose de sí misma ... y con un enorme sentimiento de optimismo.

Ahora, (*nombre del cliente*), quiero que asignes en esa imagen un puntaje, en una escala de uno a diez ... Pon un diez a la confianza ... Diez... a la autoestima ... y diez al autorrespeto.

Este es (*nombre del cliente*) comiendo sólo cuando su apetito le dice que tiene hambre ... (*nombre del cliente*) dejando de comer cuando su apetito le dice que ya está bien ... una amiga de su apetito ... quién es consciente que en su lengua hay cerca de 26.000 papilas gustativas, las cuales le indicarán, luego de ingerir la comida necesaria, que está satisfecha ... que debe masticar su comida lenta y comple-

tamente hasta que su apetito esté satisfecho ... (*Nombre del cliente*) sabe que no necesita seguir comiendo para satisfacer su apetito, pues el exceso de comida ... será desperdiciado ... y tales desperdicios pueden ser tirados en el basurero ... o en su cintura ... desperdiciados en su cintura.

Ahora, en un instante más, mientras estés observando la pantalla ... me oirás decir la palabra “CHASQUEA LOS DEDOS”... y harás crecer la imagen pequeña ... expandiendo por toda la pantalla ... esa nueva imagen de ti. Lo harás rápidamente y cinco veces seguidas, pues así tu subconsciente aprenderá a hacerlo por si mismo ... “CHASQUEA LOS DEDOS” ... y se borran todos esos viejos hábitos de comer ... “CHASQUEA LOS DEDOS” ... y se borra todo ese peso extra ... toda la incomodidad ... ese sentimiento de culpabilidad ... de vergüenza ... hasta que esa imagen llena la pantalla, eliminando completamente la vieja imagen (*nombre del cliente*).

Ahora haz que la pantalla se ponga en blanco y vuelve a colocar la vieja imagen y ve qué hay de distinto en ella ... Vuelve a colocar la imagen que insertaste en la esquina superior derecha de la pantalla ... y ahora “CHASQUEA LOS DEDOS” ... otra vez ... CHASQUEANDO ... borrando ... la antigua (*nombre del cliente*) ... eliminando el exceso de peso ... CHASQUEA LOS DEDOS ... borrando todo ese sentimiento de incomodidad ... de falta de confianza ... Eliminando esos sentimientos de culpabilidad ... todos esos malos hábitos de comer ... borrando y eliminando todos esos sentimientos negativos, mientras la nueva (*nombre del cliente*) comienza a llenar completamente la pantalla.

Ahora haz que la pantalla se vuelva a poner en blanco ... vuelve a colocar la vieja imagen sobre la pantalla ... nota lo que es diferente ... ahora mira el color y dime qué hay de diferente en esa imagen.

(*Dé tiempo al cliente para que comente lo que es diferente ... y luego ...*).

Ahora ... “CHASQUEA LOS DEDOS” otra vez ... (*Repetir la secuencia*).

Ahora camina sobre el televisor e intensifica los colores ... intensificalos tanto como sea posible ... Ahora “CHASQUEA LOS DEDOS” otra vez ... (*Repetir la secuencia*).

Ahora haz que la pantalla se ponga en blanco ... y coloca todos los restos que queden de la vieja imagen ... los pequeños restos ... los residuos ... los rastros más pequeños ... y, entonces, “CHASQUEA

LOS DEDOS” nuevamente ... borrando todo lo que queda de la vieja imagen ... de aquello que permanece de los viejos hábitos de comer ... de esos malos sentimientos ... eliminando completamente todo el peso extra ... los sentimientos de incomodidad ... mientras la nueva y fascinante (*nombre del cliente*) llena la pantalla ... Mira a la nueva y segura (*nombre del cliente*) ... una (*nombre del cliente*) delgada ... quien llena completamente la pantalla de hermosos colores ... y permite que esos maravillosos sentimientos se expandan y crezcan ... (*Anclar buenos sentimientos ... tocar la rodilla, presionando firmemente, aproximadamente 10 a 15 segundos*).

Ahora entra en esa imagen ... dentro del televisor y saca fuera ese nuevo cuerpo ... esa delgada y encantadora (*nombre del cliente*) ... (*señalar el peso que se desea perder*) liviana ... caminando feliz y ágilmente ... sonriendo ... viéndose absolutamente hermosa ... llevando un bonito traje nuevo ... de talla (*señalar la talla deseada*) ... paseando y sintiéndose completamente cómoda ... confiada, con una gran autoestima ... orgullosa ... delgada y atractiva ... ágil y preciosa ... disfrutando de esta experiencia, familiarizada con la nueva (*nombre del cliente*).

Ahora vuelve en el tiempo ... (*nombre del cliente*) ... (*señalar el peso perdido*) liviana ... vistiendo un traje de talla (*señalar la talla deseada*) ... hacia una fecha que destacarás a medida que tu subconsciente elige una que sea significativa y apropiada ... ¿Me puedes decir qué fecha es? ¿Estás de acuerdo con ella?... ¿Estarás feliz de ser (*señalar el peso perdido*) más ligera en (*señalar la fecha indicada*)?

Bien ... ahora (*nombre del cliente*) ... por favor, inspira profundamente, ve hacia tu interior e intenta ... trata, en vano, de tener el mismo problema ... ¿Fue un problema terrible, cierto? ... ¿Quieres hacer esos cambios en ti ... piensa en ellos ahora ... en un futuro próximo, recordando el pasado y pensando en aquello que hiciste ... para lograr esos cambios, por ti misma, de modo tal que dejaste de tener este problema. Ahora mírate.

¿Te gusta cómo te ves? Mira hacia atrás habiendo hecho esos cambios ... Lo lograrás, ¿cierto?

“Patrones de la Moda” fue creado por Richard Bandler, 1982.

Disociación física

Y cuando tus pensamientos comiencen a viajar más rápido de lo que tu cuerpo es capaz de hacerlo ... volverás a descubrir cómo tu mente es capaz de ir muy lejos y rápido ... asombrándote así con las cosas que existen en el universo: ... el tamaño del gran océano ... con la edad que tienen esos enormes árboles que cubren la faz de la tierra ... o con las numerosas estrellas que puedes ver en el cielo cuando ha anochecido ... Todo ello te ha asombrado una que otra vez ... Puedes permitir que tu mente flote libremente en aquel lugar donde te encuentras ... mientras tu cuerpo permanece aquí ... cómodo ... No hay necesidad de distraerlo ... no es necesario que vuelvas ... Sólo disfruta la libertad de permitir que tu mente flote a sus anchas ... yendo hacia aquellos lugares de los que tú más disfrutas ... y mientras tu mente está allí ... y tu cuerpo aquí ... esperando cómodamente ... pacientemente, todo el tiempo que sea necesario ... no necesitas estar pendiente de él, ya que tu mente puede ir hacia cualquier lugar ... hacia donde ella lo desee.

Amnesia

Y mientras tu mente continúa relajándose ... cada aliento que das te tranquiliza ... Me encantaría saber cuánta atención has puesto a los distintos pensamientos que fluyen a través de tu mente ... Tu mente puede ser muy activa mientras está relajada ... y, al mismo tiempo, te das cuenta de lo difícil que puede resultar recordar ... lo que te decía exactamente hace siete minutos ... o podrías intentar recordar lo que decía hace nueve minutos ... o lo que tú pensabas cuatro minutos atrás ... Aunque parezca que no resulta muy difícil ... intentar recordar ... hay que esforzarse en ello más de lo que es debido ... por lo que resulta mucho más fácil permitir relajarse cómodamente ... sabiendo que no tienes necesidad de recordar cuando eso demanda demasiado esfuerzo ... demasiado esfuerzo como para tomarse la molestia de seguir haciéndolo.

Técnica de confusión para facilitar la amnesia

Y ahora que has tenido la oportunidad de descubrir nuevas posibilidades ... lo que puedes aprender a partir de las experiencias que te ha tocado vivir ... tu mente consciente comienza a preguntarse cómo sabrá qué cosas debe recordar ... y cuáles es mejor que sepa tan sólo tu subconsciente ... y luego puedes recordar que tienes la posibilidad de olvidar ... o puedes elegir olvidar para así poder recordar ... Tu parte que olvida ha olvidado lo olvidado ... pero puedes olvidar sólo cuando te das cuenta que intentar recordar algo demanda mucho esfuerzo ... y luego puedes olvidar toda la confusión ... y relajarte aún más profundamente que antes ...

Haciendo frente con abreacción

Cuando un cliente experimenta emociones que están unidas a recuerdos muy reprimidos, el acontecimiento puede ser sumamente dramático y, hasta cierto punto, muy atemorizante para el terapeuta. Es de suma importancia que éste último mantenga la calma y que aliente al cliente, a través de una voz tranquila y confiada, para que continúe hablando.

Explíque al cliente que el acontecimiento que está experimentando es importante y que no es necesario temerle, pues, en su estado actual, no es más que un recuerdo. Aunque inicialmente era terrible, fue capaz de sobrevivirle, por lo que no es necesario cuestionarse si tendrá poder para hacerle daño nuevamente. Ahora, a la luz de la conciencia, ha perdido completamente su poder para lastimar.

Antes de iniciar una sesión de regresión, me aseguro, por ejemplo, de sugerir al cliente que si llego a colocar mi mano sobre su frente, volverá inmediatamente al lugar seguro que ha sido previsto antes de la regresión. Éste puede ser un jardín, una playa, un cuarto familiar, etc. No tiene importancia cuál sea, siempre y cuando el cliente se sienta a salvo y seguro en él.

Habiendo calmado la situación y restituido el estado de relajación del cliente, le invito a que regrese al mismo escenario que le causó tanto temor. A diferencia de la primera vez, le explico primero la importancia de revivir y revisar el acontecimiento pues eso le permitirá resolverlo finalmente y, así, construir una visión más beneficiosa respecto de este.

El uso de visualización puede incluir técnicas disociativas, quizá un vídeo del acontecimiento, sugiriendo al cliente que tiene un control remoto con el cual puede poner en marcha la cinta, detenerla, retrocederla, congelar un tramo o avanzar. Mientras más control se le sugiera, el cliente se sentirá más cómodo y, de este modo, sentirá que tiene control sobre el área problemática de su pasado.

Hay que acercarse progresivamente a la situación. Eso se puede conseguir, por ejemplo, permitiendo que alguien hable acerca de la situación o mirándola desde lejos. En la medida que esté más cerca del acontecimiento, puede examinársele rápidamente sin que sea necesario que el cliente esté desde el primer cuadro, para luego, poco a poco, ir incluyéndolo en la escena.

“Y ahora que sabes lo que está ocurriendo realmente allí ... eres capaz de verte claramente en ese lugar, en ese tiempo ... A la cuenta de tres estarás allí, en ese lugar y en ese tiempo”.

Hay muchas formas por medio de las cuales aproximarse a la situación, las cuales están limitadas sólo por la imaginación y la experiencia del terapeuta. Usted estará allí para determinar, de modo profesional y confiado, cómo hacerlo.

“Sé, y tú también, que este acontecimiento, en este tiempo y en este lugar, es muy importante y significativo para ti ... y, por ello, me gustaría que me lleves contigo a medida que vas re-experimentándolo completamente ... pero, como yo no puedo ver ni oír lo que ocurre ... o conocer tus sentimientos y emociones ... por favor, ayúdeme diciéndome lo que ocurre ... y cómo te sientes ... No hay ninguna cosa, aquí, que pueda hacerte daño y quiero que sepas también que estoy, aquí, contigo y que tú estás completamente a salvo”.

La clave de todo es mantener la calma, sabiendo que su cliente no sufrirá ningún daño mientras se libera de todas aquellas emociones que le han dañado desde hace mucho tiempo. La abreacción es una liberación y para usted, como terapeuta, la señal más potente que indica un progreso significativo. Es indispensable que en cada sala de consulta haya una caja de clínex.

Utilización de cintas de audio y vídeo en terapia

Espero ser uno más de los muchos terapeutas que utilizan cintas de audio con sus clientes, puesto que las considero muy útiles para combinar y reforzar el contenido tratado durante las sesiones de terapia. A pesar de ello, cuestiono su

uso en aquellos casos en los que no se ha evaluado y planificado su utilización en virtud de las particularidades individuales de cada cliente.

Por lo eso, algunos terapeutas me sorprenden cuando utilizan cintas de audio para llevar a cabo sesiones de inducción o de terapia sugestiva. Pienso que todos y cada uno de los clientes son únicos, por lo que esta práctica puede implicar perder la oportunidad de utilizar los valiosos y personales sucesos que se desarrollan durante los procesos de inducción y/o de terapia. “Y, mientras descongionas tu garganta, me pregunto si puedes notar cuanto más cómodo te sientes con cada aliento que tomas” o “Ahora escuchas el timbre del teléfono, pero sabes que eso no te incumbe; cada timbre es sólo una señal para que te sumerjas en un profundo silencio”.

Explico a mis clientes que las cintas que proporciono son para reforzar lo que ocurre en la sala de consulta y que, con toda seguridad, les ayudará en la medida que sigan las instrucciones que doy para su uso. Sugerirles “Si lo haces, te ayudará” es, obviamente, muy importante para reafirmar en el cliente la necesidad de escuchar las cintas y el hecho que le será beneficioso.

Cuando proporcionamos una cinta al cliente, en rigor, lo que hacemos es generar un efecto de “combinación”. “Mientras escuchas la cinta te darás cuenta de una confianza nueva”. Asimismo, sugerimos al cliente “En la medida que tu brazo izquierdo comienza a ponerse muy pesado, sentirás tu brazo derecho más ligero y podrás ser consciente de lo pesado que está tu brazo”. Todo ello es sugerido y aceptado por el cliente.

Mucho ha sido dicho por otros más instruidos que yo sobre el efecto “placebo”. El hecho que nosotros, como terapeutas, hacemos lo que hacemos por medio de sugerencias y, al mismo tiempo, somos efectivos en la medida que nuestros clientes aceptan las mismas, indica que el placebo, como elemento terapéutico, no debe ser rechazado. En mis días de formación existía una premisa, generalmente aceptada por todos, que decía: “Si no está quebrado, entonces no intentes arreglarlo”. Sugeriría que esto mismo puede ser aplicado, razonablemente, para cualquier discusión que siga esta dirección.

Dar a una persona “medicamentos” no es mucho más que una solución dulce y, al mismo tiempo, una forma de decir a los pacientes, con autoridad, “Bebe esto y te sentirás mejor”, todo lo cual puede equipararse a lo que procura hacer la terapia sugestiva. ¡Quizá sea sólo placebo, pero qué demonios importa! Si surte efecto y se muestra beneficioso para aquellos que vienen a buscar nuestra ayuda, llámesele como se le llame, lo utilizarás y experimentarás la gra-

titud de aquellos que, aunque sólo lo hayan hecho porque creían que serían ayudados, han sido ayudados. Tú les has ayudado y no necesitas justificar algo en cuyo inmenso valor tú confías.

Cuando grabamos cintas de audio, puede parecer muy atractivo tener música de fondo durante la sesión. A pesar de ello, yo he dejado de hacerlo. Al grabar cintas lo hago con el deseo de proporcionar a mis clientes aquel contenido que mejor pueda ayudarles y, en ningún caso, busco producir un producto comercialmente viable. Las cintas son pura terapéutica y, cuando han sido formuladas pensando específicamente en el cliente, permite, en primer lugar, relajarlos a través del uso de una inducción hipnótica y, luego, dar refuerzos y sugerencias positivas al subconsciente durante el estado de relajación previamente inducido.

Recuerdo claramente cuando una cliente me comunicaba que no había oído más que una vez la cinta que le había dado pues le desagradaba la música que contenía. Le respondí: “Eso es interesante: sientes quizá que debería haberte entretenido”. Por supuesto que dentro de lo que decía había también otros mensajes, pero no nos compliquemos más de la cuenta.

De todos modos, la música puede transformarse en un instrumento útil por medio del cual instalar mensajes subliminales. Las cintas que doy a mis clientes tienen, por una parte, esa intención. Así mismo, tienen la ventaja de poder ser escuchada en cualquier momento y sin riesgo alguno; por ejemplo, cuando conducimos el coche escuchando su lado subliminal y no el terapéutico.

Los mensajes subliminales que han sido añadidos dentro de la música son efectivos porque son capaces de traspasar completamente los procesos de análisis crítico de la consciencia y son recibidos en el subconsciente sin verse alterados por la percepción. El hecho que la consciencia se niegue a racionalizar dicho contenido es extremadamente efectivo y provee de un medio poderoso a la hora de generar cambios terapéuticos.

He oído que algunas personas utilizan el término “lavado de cerebro”. Pues bien, no tengo intención alguna de enredarme en discusiones de este tipo. El contenido activo incluido en los mensajes ayudará a facilitar los cambios que desea el cliente, así que no veo motivo alguno por el cual podrían protestar.

Cuando proporcionamos una cinta, siempre deberíamos hacer advertencias específicas sobre su uso y, en particular, señalar que el lado que contiene la inducción hipnótica jamás debe ser escuchado mientras se está conduciendo o haciendo funcionar una máquina. Los peligros que eso conlleva son obvios para

quienes son conscientes de los mismos, pero quizá, puede haber alguien que no es consciente de ellos y que podría terminar chocando contra un pilar en la autopista como consecuencia de ir escuchándolo mientras conduce, por lo que debemos advertir a los clientes de las posibles consecuencias si no siguen las instrucciones de uso de las cintas. Personalmente, hago ambas cosas por medio de instrucciones escritas, al tiempo que las leo y explico antes de iniciar una inducción.

En estos últimos años se ha desarrollado la tecnología del vídeo y, en consecuencia, la mayoría de las casas tienen un reproductor. Esto ha llevado a la introducción de programas de vídeo terapéuticos que utilizan estrategias que hasta el momento estaban fuera del alcance de los terapeutas.

He visto un buen número de estos vídeos, algunos de los cuales son absolutamente absurdos, en tanto que otros tienen cierto mérito. De todos modos, soy consciente de las poderosas cualidades terapéuticas que contiene la “terapia psicovisual”. Un joven diseñador gráfico combinó sus habilidades con los ordenadores y la tecnología del vídeo para producir una serie única de programas de vídeo, desarrollándose así este sistema.

Los primeros recibieron el nombre simple de “Relaxation” y utilizaron una mezcla de colores (cromoterapia) y formas cambiantes, combinado con música y mensajes subliminales, para poder, literalmente hablando, bombardear al espectador con señales de relajación que buscaban inducir un estado de trance ligero.

“Como hipnoanalista reconocí inmediatamente el potencial de los PsyV, no sólo como una técnica de relajación, sino también como una ayuda valiosa en terapia”.

Michael Carr Jones, 1992

La popularidad del primer trabajo condujo prontamente a otros títulos y no pasó mucho tiempo para que se dispusiera de una pequeña biblioteca que los reuniese. “Dejar de fumar” fue producido con la cooperación de un gran número de expertos en los campos de hipnoterapia, el arte y la música. Mientras el espectador observaba hermosas formas ondulantes y bellos colores, en tanto escuchaba una relajante y suave música, se le inducía un ligero estado hipnótico. Ya relajado y abierto a las sugerencias, se daban positivos y poderosos mensajes terapéuticos que buscaban promover un cambio beneficioso y capaz de reducir los deseos de fumar.

Los porcentajes de éxito al utilizar este programa, conjuntamente con la hipnoterapia tradicional, son muy alentadores. De los sujetos que formaron el grupo donde se probó esta técnica, más del 90% había dejado de fumar después de pasados seis meses.

Originalmente, iniciaba la terapia para “Dejar de Fumar” llevando a cabo una sesión estándar de hipnoterapia con mis clientes y luego, después de terminado el trance, les hacía mirar el programa directamente en mi oficina, antes de hacerles llevar a casa el vídeo para continuar la terapia. Seguía el formato recomendado para la utilización del PsyV, pero pronto comencé a cuestionar el orden de aplicación, por lo que decidí invertirlo del todo.

En la actualidad procedo en el siguiente orden: en primer lugar, recojo información relevante y, luego, hago que el cliente vea inmediatamente el programa de vídeo; al fin y al cabo, el vídeo contenía una inducción hipnótica y, de este modo, mi tarea se hizo más fácil cuando llegaba el momento de inducir la hipnosis a través del cierre de ojos.

El cliente, compra una copia del vídeo, la lleva a casa junto con mis instrucciones de que lo mire al menos una vez al día durante los siguientes siete o diez días. Luego en intervalos de tiempo regulares para, finalmente, verlo sólo cuando lo estime necesario.

Mi porcentaje de éxito se ha mostrado muy bueno, al punto que estimo que el mismo, a pesar de no contar con resultados contrastados científicamente, es de aproximadamente un 90%.

En la actualidad, los títulos del psychovisual son comercializados en el Reino Unido por Psychovisual Libraries de Poole en Dorset, la compañía creada hace unos diez años por Michael Carr Jones, un hipnoterapeuta muy respetado.

Los vídeos no se venden directamente al público, pero si a través de profesionales clínicos y del área de la salud que lo aprueban. Muchas instituciones médicas han usado, con buenos resultados, el amplio abanico de títulos disponibles, reconociéndose así su potencial para proporcionar una ayuda valiosa en terapia. Con gran delicadeza, crean imágenes nuevas y positivas para elevar la autoestima, para formar hábitos nuevos y positivos cuando los valores nuevos y las motivaciones positivas han sido almacenados, en tanto que la imaginación es estimulada para crear positividad, confianza y bienestar personal, todo lo cual queda guardado en la memoria.

Es un hecho que el programa PsyV para “Dejar de Fumar” es el único vídeo terapéutico que, en reconocimiento a su valor como herramienta terapéu-

tica, ha recibido el elogio y la aceptación por parte de la Asociación Médica Británica. También ha recibido el prestigioso premio B.L.A.T del British Life Assurance Trust.

Más información acerca de Psychovisual Therapy puede obtenerse escribiendo a:

Lifestyle Libraries,

P0 Box 1193,

POOLE,

Dorset, BH14 8YT

Reino Unido.

Dirección en Internet:- Psychovisual@CompuServe.Com

La hipnosis como entretenimiento

“Dentro de la profesión hay, lo sé, un fuerte y creciente deseo de utilizar la hipnosis con propósitos de entretenimiento. No soy el único que tiene sus dudas respecto a que dicho uso puede rebajar algo que es, después de todo, una herramienta terapéutica probada y efectiva.

“Mucha gente dejará de considerar la hipnosis como una alternativa terapéutica después de verla en los escenarios, ya que no comprenderán cómo es que algo que han visto en un club nocturno puede ser usado clínicamente para ayudar a alguien que está sometido a gran estrés.

“Algunos de mis colegas han dicho que mucha gente va en busca de la hipnosis como alternativa terapéutica gracias a la hipnosis de escenario. El problema es que tales personas tienden a creer que los hipnotistas tienen poderes misteriosos, por lo que se aproximan al tratamiento de forma poco realista”.

Michael Yapko, 1990.

Existe el peligro, claro está, de que la imaginación, sin la restricción de la consciencia, crítica y analítica, permita crear emociones e imágenes que la memoria aceptará como si fuesen reales.

De las sensaciones y conductas que es posible sugerir, algunas podrán ser potencialmente peligrosas: del mismo modo como el poder de la sugestión puede ser utilizado para ayudar a alguien a dejar de fumar o que deje de morderse las uñas, también puede, si

se usa sin entrenamiento y de manera irresponsable, generar una respuesta conductual o emocional no esperada.

Para aquellos que han recibido un entrenamiento formal, la expresión “sustitución de síntomas” permitirá enfatizar de algún modo lo que intento señalar aquí. Como terapeuta, soy consciente que cuando facilito la eliminación de una respuesta sintomática, debo esforzarme por asegurar que me he ocupado del acontecimiento generador o causante de la misma, de tal modo que esté seguro de que no he dado lugar a otra, igualmente perjudicial que sustituye a la respuesta sintomática previa.

Al usar la “Terapia de Partes”, es fundamental instruir a la “parte” responsable de los síntomas para que acepte una tarea nueva y más beneficiosa; un sustituto implantado, que permita ayudar con confianza o en alguna circunstancia en particular.

Pagué mucho dinero por mi coche y eso hace que se convierta, para mí, en una inversión de especial importancia. Cuando lo llevo a su revisión o a reparar, me hace feliz saber que el garaje que he elegido está habilitado con todas las herramientas necesarias, así como también, que el técnico que cuidará de mi orgullo y felicidad está verdaderamente preparado y cualificado para hacer su trabajo. Ciertamente, no confiaría mi coche a un “técnico” no entrenado e incompetente cuya única herramienta es un martillo muy grande.

Parece razonable que, cuando nos ocupamos de algo como la complejidad de la psique humana, deberemos estar seguros de que los “buscadores de emociones” no entrenados no puedan ejercer hipnosis en personas muy susceptibles.

Es necesario mirar con mucho cuidado el uso de la hipnosis con propósitos de entretenimiento, puesto que pueden producirse muchas equivocaciones a partir de lo que se ve como una especie de magia capaz de controlar a otros.

Lo primero que debemos tener en cuenta es el sujeto y su susceptibilidad. En segundo lugar, su ánimo y estado de salud general, lo que incluye tendencias depresivas, epilepsia e incluso tendencias psicóticas, etc.

¿Cómo diablos puede un hipnotista de escenario conocer estos factores tan importantes antes de comenzar a desordenar su sub-

consciente? Es necesario que implemente un método cuidadoso para conocer a sus hipnotizados.

Es importante tener presente que, antes de hipnotizar a cualquier persona, es fundamental investigar previamente su historial personal, pues se ha comprobado que, invariablemente, los casos en que la hipnosis de escenario ha causado algún daño ha sido en sujetos que tenían algún problema previo.

Yo mismo he tenido la oportunidad de ayudar a personas que califico como “víctimas” de la hipnosis de escenario, las cuales se han visto traumatizadas por tal experiencia. Sin excepción, son personas que tenían problemas previos y, al someterse a la experiencia de un espectáculo, ha servido para aumentar sus inseguridades y sentimientos de falta de control. Son personas que jamás hubiesen superado un procedimiento realista de evaluación que permita conocer las contraindicaciones personales para ser sometidas a un proceso hipnótico.

Muchos clientes manifiestan una preocupación real, al iniciar una terapia, respecto del problema de falta de control. Invariablemente, la fuente de su preocupación es su experiencia como “víctimas” o como espectadores en un espectáculo hipnótico. Toma tiempo explicar la idea de que “nadie puede controlar la mente de otro” y estimo que he desaprovechado muchas horas de mi tiempo en este ejercicio. Prefiero que mi tiempo se utilice, en términos terapéuticos, de modo más eficaz.

Aquellas personas que han sido seleccionadas para la hipnosis de escenario suelen ser las más susceptibles y, por lo mismo, han sido escogidas pues serán “perfectas” durante el espectáculo. No se busca a quienes puedan desafiar los “poderes” del hipnotizador. En primera instancia, se elige a voluntarios que no se sienten preocupados por el hecho que se les hará aparecer como tontos sobre el escenario; sólo buscan ser el centro de atención y, por ello, están dispuestos a someterse a las sugerencias ridículas que alimentarán el espectáculo.

Si no están dispuestos a aceptar las sugerencias del hipnotizador –quizá porque las sugerencias están fuera de sus parámetros morales normales o las estiman peligrosas– se sentirán conmocionados

por el trance si se les intenta hipnotizar y se rehusan a ello. La vergüenza que pueden sentir como consecuencia de sugerirles realizar un acto lascivo e, incluso, detestable es real. Puede ser que una mujer joven comience a quitarse sus prendas de vestir, en respuesta a la sugerencia del hipnotizador, pues, de hecho, está actuando alguna de sus fantasías.

La cuestión es saber si ella está o no actuando dentro de su código moral normal, puesto que las inhibiciones se ven afectadas dentro del estado de trance.

Qué fuerte puede resultar pensar que Ud. o yo podemos controlar la mente de otra persona. ¡Seguro que cada hipnotista sobre la faz de la tierra, con sólo una mínima habilidad y conocimientos, se haría sumamente rico, en muy poco tiempo, con sólo sugerir a los gerentes de los bancos que vacíen sus cajas de seguridad! Esta proposición es sumamente ridícula e irreal, por lo que, lamentablemente, no se puede llevar a cabo.

No me opongo a la hipnosis de escenario y no estoy de acuerdo con aquellos que desearían que fuese prohibida; hay artistas que son sumamente cuidadosos y que se aseguran para no causar ningún daño, pues vetan a quienes se ofrecen como voluntarios para subir al escenario. Personalmente, preferiría que existiesen leyes estrictas que exigiesen que cualquier persona que telefonee a un hipnotista pudiese cerciorarse de que éste cuenta con la calificación y los requisitos necesarios para ejercer como tal. No me cabe la menor duda que éste será un debate que se mantendrá por mucho tiempo.

Como terapeuta, Ud. se encontrará en la privilegiada posición de ser el depósito de la confianza de algunas personas que sienten, muchas veces, que no hay motivo alguno por el cual confiar en otros. Pienso que le debe ello a la profesión, a quienes serán sus clientes y, también, a sí mismo, intentando por eso hacer lo mejor que pueda, cuidando y ampliando, a su vez, sus puntos de vista.

No podemos juzgar a los otros desde las restricciones que derivan desde nuestras propias experiencias y, al mismo tiempo, intentar hacernos cargo de sus vidas. No damos consejos. ¿Qué pasaría

si nuestras sugerencias fuesen formuladas diciendo “Si yo fuera tú...?”.

No somos esa persona y jamás podremos colocarnos en sus zapatos o experimentar las cosas del mismo modo como ella lo hace o sentir su dolor. La cosa más valiosa que podemos ofrecer es ayudarles para que sean capaces de ayudarse a sí mismos, ser capaces de entenderse mejor y de restaurar en ellos mismos la fe que necesitan en sus habilidades y en sus aptitudes para juzgar y tomar las decisiones que consideran correctas para si mismos; ayudarles a ganar esa confianza que nos dice a todos que es bueno ser realmente quienes somos.

Bibliografía

- ANDREAS, Steve y ANDREAS, Connirae, *Change Your Mind And Keep The Change*, Real People Press, 1987.
- ANSON, Barrie, *Holism Homeopathy Healing And The Hereafter*, Wessex Aquarian, 1992.
- BEBER, J., *Tratamiento del dolor mediante hipnosis y sugestión. Una guía clínica*, Desclée De Brouwer, Bilbao, 2000.
- BANDLER, Richard, *Using Your Brain ... For A Change*, Real People Press, 1985.
- BANDLER, Richard y GRINDER, John, *Trance-formations: Neuro-Linguistic Programming and the Structure Of Hypnosis*, Real People Press, 1981.
- BANDLER, Richard y GRINDER, John, *Patterns Of The Hypnotic Techniques Of Milton H. Erickson M.D.*, Metamorphous Press, 1975.
- CHARLESWORTH, Edward A. y NATHAN, Ronald G., *Stress Management: A Comprehensive Guide To Wellness*, Ballantine Books, 1985.
- CHARLESWORTH, Edward A. y NATHAN, Ronald G., *Stress Management: A Conceptual And Procedural Guide*, Biobehavioral Books, 1980.

- CITRENBAUM, Charles M.; KING, Mark E. y COHEN, William A., *Modern Clinical Hypnosis for Habit Control*, W W Norton & Company, 1985.
- DILTS, Robert, *Changing Belief Systems With NLP*, Meta Publications, 1984.
- DILTS, Robert; GRINDER, John; BANDLER, Richard y DELOZIER, Judith, *Neuro-Linguistic Programming Volume I: The Study Of The Structure Of Submodalities*, Meta Publications, 1980.
- EDGETTE, John H. y EDGETTE, Janet Sasson, *The Handbook Of Hypnotic Phenomena In Psychotherapy*, Brunner/Mazel Inc., 1995.
- ELMAN, Dave, *Hypnotherapy*, Westwood Publishing Company, 1964.
- ERICKSON, Milton H. y ROSSI, Ernest L., *Hypnotherapy: An Exploratory Casebook*, Irvington Publishers Inc., 1979.
- GIBSON, H. B. y HEAP, Michael, *Hypnosis In Therapy*, Lawrence Erlbaum Associates Inc., 1997.
- HAMMOND, D. Corydon (Editor), *Handbook Of Hypnotic Suggestion And Metaphor*, W W Norton & Company, 1990.
- HAVENS, Ronald A. (Editor), *The Wisdom Of Milton H. Erickson: Volume I, Hypnosis & Hypnotherapy*, Irvington Publishers Inc., 1996.
- HAVENS, Ronald A. (Editor), *The Wisdom Of Milton H. Erickson: Volume II, Human Behaviour & Psychotherapy*, Irvington Publishers Inc., 1996.
- HAVENS, Ronald A. y WALTERS, Catherine, *Hypnotherapy Scripts: A Neo Erickson Approach To Persuasive Healing*, Brunner/Mazel Inc., 1989.
- HILGARD, Ernest R. y HILGARD, Josephine R., *Hypnosis In The Relief Of Pain*, Brunner/Mazel Inc., 1994.
- KENNEDY, Eugene y CHARLES, Sarah, *On Becoming A Counselor*, Crossroad Publishing Company, 1977.
- KOPP, Richard R., *Metaphor Therapy: Using client-Generated Metaphors In Psychotherapy*, Brunner/Mazel Inc., 1995.
- KNIGHT, Brian y CARR-JONES, Michael, *Love, Sex & Hypnosis*, Chessnut Press, 1992.
- LANKTON, Stephen R. y LANKTON, Carol H., *The Answer Within: A Clinical Framework Of Ericksonian Therapy*, Brunner/Mazel Inc., 1983.

- MILLS, Joyce C. y CROWLEY, Richard J., *Therapeutic Metaphors For Children And The Child Within*, Brunner/Mazel Inc., 1986.
- O'HANLON, William Hudson, *Taproots: Underlying Principles Of Milton Erickson's Therapy And Hypnosis*, W W Norton & Company, 1987.
- ORBACH, Susie, *Fat is a Feminist Issue*, Berkeley Publishing Group, 1987.
- TEBBETTS, Charles, *Self Hypnosis And Other Mind-Expanding Techniques*, Westwood Publishing Company Inc., 1987.
- WAXMAN, David, *Hartland's Medical And Dental Hypnosis (Third Edition)*, Bailliere Tindall, 1995.
- YAPKO, Michael, *Trancework: An Introduction To The Practice Of Clinical Hypnosis*, Brunner/Mazel Inc., 1990.

BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA

Dirigida por Beatriz Rodríguez Vega y Alberto Fernández Liria

2. PSICOTERAPIA POR INHIBICIÓN RECÍPROCA, por Joseph Wolpe.
3. MOTIVACIÓN Y EMOCIÓN, por Charles N. Cofer.
4. PERSONALIDAD Y PSICOTERAPIA, por John Dollard y Neal E. Miller.
5. AUTOCONSISTENCIA: UNA TEORÍA DE LA PERSONALIDAD. por Prescott Lecky.
9. OBEDIENCIA A LA AUTORIDAD. Un punto de vista experimental, por Stanley Milgram.
10. RAZÓN Y EMOCIÓN EN PSICOTERAPIA, por Albert Ellis.
12. GENERALIZACIÓN Y TRANSFER EN PSICOTERAPIA, por A. P. Goldstein y F. H. Kanfer.
13. LA PSICOLOGÍA MODERNA. Textos, por José M. Gondra.
16. MANUAL DE TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, por A. Ellis y R. Grieger.
17. EL BEHAVIORISMO Y LOS LÍMITES DEL MÉTODO CIENTÍFICO, por B. D. Mackenzie.
18. CONDICIONAMIENTO ENCUBIERTO, por Upper-Cautela.
19. ENTRENAMIENTO EN RELAJACIÓN PROGRESIVA, por Berstein-Berkovec.
20. HISTORIA DE LA MODIFICACIÓN DE LA CONDUCTA, por A. E. Kazdin.
21. TERAPIA COGNITIVA DE LA DEPRESIÓN, por A. T. Beck, A. J. Rush y B. F. Shawn.
22. LOS MODELOS FACTORIALES-BIOLÓGICOS EN EL ESTUDIO DE LA PERSONALIDAD, por F. J. Labrador.
24. EL CAMBIO A TRAVÉS DE LA INTERACCIÓN, por S. R. Strong y Ch. D. Claiborn.
27. EVALUACIÓN NEUROPSICOLÓGICA, por M.^a Jesús Benedet.
28. TERAPÉUTICA DEL HOMBRE. EL PROCESO RADICAL DE CAMBIO, por J. Rof Carballo y J. del Amo.
29. LECCIONES SOBRE PSICOANÁLISIS Y PSICOLOGÍA DINÁMICA, por Enrique Freijo.
30. CÓMO AYUDAR AL CAMBIO EN PSICOTERAPIA, por F. Kanfer y A. Goldstein.
31. FORMAS BREVES DE CONSEJO, por Irving L. Janis.
32. PREVENCIÓN Y REDUCCIÓN DEL ESTRÉS, por Donald Meichenbaum y Matt E. Jaremko.
33. ENTRENAMIENTO DE LAS HABILIDADES SOCIALES, por Jeffrey A. Kelly.
34. MANUAL DE TERAPIA DE PAREJA, por R. P. Liberman, E. G. Wheeler, L. A. J. M. de visser.
35. PSICOLOGÍA DE LOS CONSTRUCTOS PERSONALES. Psicoterapia y personalidad, por Alvin W. Landfield y Larry M. Leiner.
37. PSICOTERAPIAS CONTEMPORÁNEAS. Modelos y métodos, por S. Lynn y J. P. Garske.
38. LIBERTAD Y DESTINO EN PSICOTERAPIA, por Rollo May.
39. LA TERAPIA FAMILIAR EN LA PRÁCTICA CLÍNICA, Vol. I. Fundamentos teóricos, por Murray Bowen.
40. LA TERAPIA FAMILIAR EN LA PRÁCTICA CLÍNICA, Vol. II. Aplicaciones, por Murray Bowen.
41. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN EN PSICOLOGÍA CLÍNICA, por Bellack y Harsen.
42. CASOS DE TERAPIA DE CONSTRUCTOS PERSONALES, por R. A. Neimeyer y G. J. Neimeyer. BIOLOGÍA Y PSICOANÁLISIS, por J. Rof Carballo.
43. PRÁCTICA DE LA TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, por A. Ellis y W. Dryden.
44. APLICACIONES CLÍNICAS DE LA TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, por Albert Ellis y Michael E. Bernard.
45. ÁMBITOS DE APLICACIÓN DE LA PSICOLOGÍA MOTIVACIONAL, por L. Mayor y F. Tortosa.
46. MÁS ALLÁ DEL COCIENTE INTELECTUAL, por Robert. J. Sternberg.
47. EXPLORACIÓN DEL DETERIORO ORGÁNICO CEREBRAL, por R. Berg, M. Franzen y D. Wedding.
48. MANUAL DE TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA, Volumen II, por Albert Ellis y Russell M. Grieger.
49. EL COMPORTAMIENTO AGRESIVO. Evaluación e intervención, por A. P. Goldstein y H. R. Keller.
50. CÓMO FACILITAR EL SEGUIMIENTO DE LOS TRATAMIENTOS TERAPÉUTICOS. Guía práctica para los profesionales de la salud, por Donald Meichenbaum y Dennis C. Turk.
51. ENVEJECIMIENTO CEREBRAL, por Gene D. Cohen.
52. PSICOLOGÍA SOCIAL SOCIOCOGNITIVA, por Agustín Echebarría Echabe.
53. ENTRENAMIENTO COGNITIVO-CONDUCTUAL PARA LA RELAJACIÓN, por J. C. Smith.
54. EXPLORACIONES EN TERAPIA FAMILIAR Y MATRIMONIAL, por James L. Framo.
55. TERAPIA RACIONAL-EMOTIVA CON ALCOHÓLICOS Y TOXICÓMANOS, por Albert Ellis y otros.

56. LA EMPATÍA Y SU DESARROLLO, por N. Eisenberg y J. Strayer.
57. PSICOSOCIOLOGÍA DE LA VIOLENCIA EN EL HOGAR, por S. M. Stith, M. B. Williams y K. Rosen.
58. PSICOLOGÍA DEL DESARROLLO MORAL, por Lawrence Kohlberg.
59. TERAPIA DE LA RESOLUCIÓN DE CONFLICTOS, por Thomas J. D'Zurilla.
60. UNA NUEVA PERSPECTIVA EN PSICOTERAPIA. Guía para la psicoterapia psicodinámica de tiempo limitado, por Hans H. Strupp y Jeffrey L. Binder.
61. MANUAL DE CASOS DE TERAPIA DE CONDUCTA, por Michel Hersen y Cynthia G. Last.
62. MANUAL DEL TERAPEUTA PARA LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL EN GRUPOS, por Lawrence I. Sank y Carolyn S. Shaffer.
63. TRATAMIENTO DEL COMPORTAMIENTO CONTRA EL INSOMNIO PERSISTENTE, por Patricia Lacks.
64. ENTRENAMIENTO EN MANEJO DE ANSIEDAD, por Richard M. Suinn.
65. MANUAL PRÁCTICO DE EVALUACIÓN DE CONDUCTA, por Aland S. Bellak y Michael Hersen.
66. LA SABIDURÍA. Su naturaleza, orígenes y desarrollo, por Robert J. Sternberg.
67. CONDUCTISMO Y POSITIVISMO LÓGICO, por Laurence D. Smith.
68. ESTRATEGIAS DE ENTREVISTA PARA TERAPEUTAS, por W. H. Cormier y L. S. Cormier.
69. PSICOLOGÍA APLICADA AL TRABAJO, por Paul M. Muchinsky.
70. MÉTODOS PSICOLÓGICOS EN LA INVESTIGACIÓN Y PRUEBAS CRIMINALES, por David L. Raskin.
71. TERAPIA COGNITIVA APLICADA A LA CONDUCTA SUICIDA, por A. Freemann y M. A. Reinecke.
72. MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE Y EL EJERCICIO, por Glynn C. Roberts.
73. TERAPIA COGNITIVA CON PAREJAS, por Frank M. Datillio y Christine A. Padesky.
74. DESARROLLO DE LA TEORÍA DEL PENSAMIENTO EN LOS NIÑOS, por Henry M. Wellman.
75. PSICOLOGÍA PARA EL DESARROLLO DE LA COOPERACIÓN Y DE LA CREATIVIDAD, por Maite Garaigordobil.
76. TEORÍA Y PRÁCTICA DE LA TERAPIA GRUPAL, por Gerald Corey.
77. TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO. Los hechos, por Padmal de Silva y Stanley Rachman.
78. PRINCIPIOS COMUNES EN PSICOTERAPIA, por Chris L. Kleinke.
79. PSICOLOGÍA Y SALUD, por Donald A. Bakal.
80. AGRESIÓN. Causas, consecuencias y control, por Leonard Berkowitz.
81. ÉTICA PARA PSICÓLOGOS. Introducción a la psicoética, por Omar França-Tarragó.
82. LA COMUNICACIÓN TERAPÉUTICA. Principios y práctica eficaz, por Paul L. Wachtel.
83. DE LA TERAPIA COGNITIVO-CONDUCTUAL A LA PSICOTERAPIA DE INTEGRACIÓN, por Marvin R. Goldfried.
84. MANUAL PARA LA PRÁCTICA DE LA INVESTIGACIÓN SOCIAL, por Earl Babbie.
85. PSICOTERAPIA EXPERIENCIAL Y FOCUSING. La aportación de E.T. Gendlin, por Carlos Alemany (Ed.).
86. LA PREOCUPACIÓN POR LOS DEMÁS. Una nueva psicología de la conciencia y la moralidad, por Tom Kitwood.
87. MÁS ALLÁ DE CARL ROGERS, por David Brazier (Ed.).
88. PSICOTERAPIAS COGNITIVAS Y CONSTRUCTIVISTAS. Teoría, Investigación y Práctica, por Michael J. Mahoney (Ed.).
89. GUÍA PRÁCTICA PARA UNA NUEVA TERAPIA DE TIEMPO LIMITADO, por Hanna Levenson.
90. PSICOLOGÍA. Mente y conducta, por M^a Luisa Sanz de Acedo.
91. CONDUCTA Y PERSONALIDAD, por Arthur W. Staats.
92. AUTO-ESTIMA. Investigación, teoría y práctica, por Chris Mruk.
93. LOGOTERAPIA PARA PROFESIONALES. Trabajo social significativo, por David Guttman.
94. EXPERIENCIA ÓPTIMA. Estudios psicológicos del flujo en la conciencia, por Mihaly Csikszentmihalyi e Isabella Selega Csikszentmihalyi.
95. LA PRÁCTICA DE LA TERAPIA DE FAMILIA. Elementos clave en diferentes modelos, por Suzanne Midori Hanna y Joseph H. Brown.
96. NUEVAS PERSPECTIVAS SOBRE LA RELAJACIÓN, por Alberto Amutio Kareaga.
97. INTELIGENCIA Y PERSONALIDAD EN LAS INTERFASES EDUCATIVAS, por M^a Luisa Sanz de Acedo Lizarraga.

98. TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO. Una perspectiva cognitiva y neuropsicológica, por Frank Tallis.
99. EXPRESIÓN FACIAL HUMANA. Una visión evolucionista, por Alan J. Fridlund.
100. CÓMO VENCER LA ANSIEDAD. Un programa revolucionario para eliminarla definitivamente, por Reneau Z. Peurifoy.
101. AUTO-EFICACIA: CÓMO AFRONTAMOS LOS CAMBIOS DE LA SOCIEDAD ACTUAL, por Albert Bandura (Ed.).
102. EL ENFOQUE MULTIMODAL. Una psicoterapia breve pero completa, por Arnold A. Lazarus.
103. TERAPIA CONDUCTUAL RACIONAL EMOTIVA (REBT). Casos ilustrativos, por Joseph Yankura y Windy Dryden.
104. TRATAMIENTO DEL DOLOR MEDIANTE HIPNOSIS Y SUGESTIÓN. Una guía clínica, por Joseph Barber.
105. CONSTRUCTIVISMO Y PSICOTERAPIA, por Guillem Feixas Viaplana y Manuel Villegas Besora.
106. ESTRÉS Y EMOCIÓN. Manejo e implicaciones en nuestra salud, por Richard S. Lazarus.
107. INTERVENCIÓN EN CRISIS Y RESPUESTA AL TRAUMA. Teoría y práctica, por Barbara Rubin Wainrib y Ellin L. Bloch.
108. LA PRÁCTICA DE LA PSICOTERAPIA. La construcción de narrativas terapéuticas, por Alberto Fernández Liria y Beatriz Rodríguez Vega.
109. ENFOQUES TEÓRICOS DEL TRASTORNO OBSESIVO-COMPULSIVO, por Ian Jakes.
110. LA PSICOTERA DE CARL ROGERS. Casos y comentarios, por Barry A. Farber, Debora C. Brink y Patricia M. Raskin.
111. APEGO ADULTO, por Judith Feeny y Patricia Noller.
112. ENTRENAMIENTO ABC EN RELAJACIÓN. Una guía práctica para los profesionales de la salud, por Jonathan C. Smith.
113. EL MODELO COGNITIVO POSTRACIONALISTA. Hacia una reconceptualización teórica y clínica, por Vittorio F. Guidano, compilación y notas por Álvaro Quiñones Bergeret.
114. TERAPIA FAMILIAR DE LOS TRASTORNOS NEUROCONDUCTUALES. Integración de la neuropsicología y la terapia familiar, por Judith Johnson y William McCown.
115. PSICOTERAPIA COGNITIVA NARRATIVA. Manual de terapia breve, por Óscar F. Gonçalves.
116. INTRODUCCIÓN A LA PSICOTERAPIA DE APOYO, por Henry Pinsker.
117. EL CONSTRUCTIVISMO EN LA PSICOLOGÍA EDUCATIVA, por Tom Revenette.
118. HABILIDADES DE ENTREVISTA PARA PSICOTERAPEUTAS
Vol 1. Con ejercicios del profesor
Vol 2. Cuaderno de ejercicios para el alumno, por Alberto Fernández Liria y Beatriz Rodríguez Vega.
119. GUIONES Y ESTRATEGIAS EN HIPNOTERAPIA, por Roger P. Allen.
120. PSICOTERAPIA COGNITIVA DEL PACIENTE GRAVE. Metacognición y relación terapéutica, por Antonio Semerari (Ed.).
121. DOLOR CRÓNICO. Procedimientos de evaluación e intervención psicológica, por Jordi Miró.
122. DESBORDADOS. Cómo afrontar las exigencias de la vida contemporánea, por Robert Kegan.
123. PREVENCIÓN DE LOS CONFLICTOS DE PAREJA, por José Díaz Morfa.
124. EL PSICÓLOGO EN EL ÁMBITO HOSPITALARIO, por Eduardo Remor, Pilar Arranz y Sara Ulla.
125. MECANISMOS PSICO-BIOLÓGICOS DE LA CREATIVIDAD ARTÍSTICA, por José Guimón.
126. PSICOLOGÍA MÉDICO-FORENSE. La investigación del delito, por Javier Burón (Ed.).
127. TERAPIA BREVE INTEGRADORA. Enfoques cognitivo, psicodinámico, humanista y neuroconductual, por John Preston (Ed.).
128. COGNICIÓN Y EMOCIÓN, por E. Eich, J. F. Kihlstrom, G. H. Bower, J. P. Forgas y P. M. Niedenthal.
129. TERAPIA SISTÉMICA DE PAREJA Y DEPRESIÓN, por Elsa Jones y Eia Asen.
130. PSICOTERAPIA COGNITIVA PARA LOS TRASTORNOS PSICÓTICOS Y DE PERSONALIDAD, Manual teórico-práctico, por Carlo Perris y Patrick D. Mc.Gorry (Eds.).
131. PSICOLOGÍA Y PSIQUIATRÍA TRANSCULTURAL. Bases prácticas para la acción, por Pau Pérez Sales.
132. TRATAMIENTOS COMBINADOS DE LOS TRASTORNOS MENTALES. Una guía de intervenciones psicológicas y farmacológicas, por Morgan T. Sammons y Norman B. Schmid.
133. INTRODUCCIÓN A LA PSICOTERAPIA. El saber clínico compartido, por Randolph B. Pipes y Donna S. Davenport.

134. TRASTORNOS DELIRANTES EN LA VEJEZ, por Miguel Krassoievitch.
135. EFICACIA DE LAS TERAPIAS EN SALUD MENTAL, por José Guimón.
136. LOS PROCESOS DE LA RELACIÓN DE AYUDA, por Jesús Madrid Soriano.
137. LA ALIANZA TERAPÉUTICA. Una guía para el tratamiento relacional, por Jeremy D. Safran y J. Christopher Muran.
138. INTERVENCIONES PSICOLÓGICAS EN LA PSICOSIS TEMPRANA. Un manual de tratamiento, por John F.M. Gleeson y Patrick D. McGorry (Coords.).
139. TRAUMA, CULPA Y DUELO. Hacia una psicoterapia integradora. Programa de autoformación en psicoterapia de respuestas traumáticas, por Pau Pérez Sales.
140. PSICOTERAPIA COGNITIVA ANALÍTICA (PCA). Teoría y práctica, por Anthony Ryle e Ian B. Kerr.
141. TERAPIA COGNITIVA DE LA DEPRESIÓN BASADA EN LA CONSCIENCIA PLENA. Un nuevo abordaje para la prevención de las recaídas, por Zindel V. Segal, J. Mark G. Williams y John D. Teasdale.
142. MANUAL TEÓRICO-PRÁCTICO DE PSICOTERAPIAS COGNITIVAS, por Isabel Caro Gabalda.
143. TRATAMIENTO PSICOLÓGICO DEL TRASTORNO DE PÁNICO Y LA AGORAFOBIA. Manual para terapeutas, por Pedro Moreno y Julio C. Martín.
144. MANUAL PRÁCTICO DEL FOCUSING DE GENDLIN, por Carlos Alemany (Ed.).
145. EL VALOR DEL SUFRIMIENTO. Apuntes sobre el padecer y sus sentidos, la creatividad y la psicoterapia, por Javier Castillo Colomer.
146. CONCIENCIA, LIBERTAD Y ALIENACIÓN, por Fabricio de Potestad Menéndez y Ana Isabel Zuazu Castellano.
147. HIPNOSIS Y ESTRÉS. Guía para profesionales, por Peter J. Hawkins.
148. MECANISMOS ASOCIATIVOS DEL PENSAMIENTO. La "obra magna" inacabada de Clark L. Hull, por José M^a Gondra.
149. LA MENTE EN DESARROLLO. Cómo interactúan las relaciones y el cerebro para modelar nuestro ser, por Daniel J. Siegel.
150. HIPNOSIS SEGURA. Guía para el control de riesgos, por Roger Hambleton.
151. LOS TRASTORNOS DE LA PERSONALIDAD. Modelos y tratamiento, por Giancarlo Dimaggio y Antonio Semerari.
152. EL YO ATORMENTADO. La disociación estructural y el tratamiento de la traumatización crónica, por Onno van der Hart, Ellert R.S. Nijenhuis y Kathy Steele.
153. PSICOLOGÍA POSITIVA APLICADA, por Carmelo Vázquez y Gonzalo Hervás.
154. INTEGRACIÓN Y SALUD MENTAL. El proyecto Aiglé 1977-2008, por Héctor Fernández-Álvarez.
155. MANUAL PRÁCTICO DEL TRASTORNO BIPOLAR. Claves para autocontrolar las oscilaciones del estado de ánimo, por Mónica Ramírez Basco.

Este libro se terminó
de imprimir
en los talleres de
Publidisa, S.A., en Sevilla,
el 29 de octubre de 2008.

Guiones y estrategias en hipnoterapia

Diversas escuelas han establecido que el uso de guiones durante los procedimientos de inducción hipnótica conlleva, invariablemente, mejores resultados. Es por ello que, lejos de restringir al terapeuta, los guiones pueden ser utilizados como una estructura sobre la cual ir construyendo exitosas sesiones de terapia.

Este libro, escrito por un hipnoterapeuta en ejercicio, contiene una completa serie de guiones que pueden ser utilizados tal y como se presentan o bien ser adaptados para incorporar las necesidades y requerimientos específicos de cada cliente.

Los temas tratados incluyen inducciones, intensificadores de trance, así como guiones y estrategias de probada efectividad que abarcan una gran variedad de problemas, los cuales van desde comerse las uñas, lograr un sueño reparador, mejorar el desempeño deportivo o recordar eventos vitales del pasado, hasta el manejo del dolor o la resolución de problemas sexuales.

"Guiones y Estrategias en Hipnoterapia está destinado a ser el libro de mayor utilidad sobre el tema que ha aparecido en años".

Paul Dyer PhD.

"Imaginativo, práctico y, sencillamente, esencial para cualquiera que se inicie en la hipnoterapia".

Martin Roberts PhD.



DESCLÉE DE BROUWER

ISBN 978-84-330-1726-0



9 788433 017260

www.edeclab.com