

Sugestiones en Hipnosis

María Jesús Galán

La palabra sugestión procede del latín, de las palabras *sub gerere*, que significan “introducir por debajo”, es decir, sin que la persona se dé cuenta.

En realidad, a sugestiones sin darnos cuenta estamos sometidos cada día en nuestra vida cotidiana: cada vez que alguien nos “recomienda” algo, o nos sugiere que estaríamos mejor si hacemos o compramos algo, en definitiva nos está haciendo objeto de una sugestión. Pero es evidente que si alguien nos habla de alguna cosa con verdadero entusiasmo, provocará en nosotros un deseo de conocer o probar aquello de lo que nos está hablando, muy superior a si alguien nos transmite su consejo con total desidia.

Las sugestiones en el contexto de la hipnosis suelen entenderse como una comunicación particular, caracterizada por su capacidad para generar respuestas en el sujeto hipnotizado. Sin duda son un poderoso medio de acceder al inconsciente, pero está claro que la “maestría” de un hipnotista dependerá de la capacidad de movilizar al sujeto hipnotizado hacia su objetivo y por tanto de la aceptación que consiga con sus sugestiones, y ello depende, entre otros múltiples factores, de cómo estén construidas.

Según Erickson, la terapia es como “echar a rodar una bola de nieve por una montaña” y “una vez producido el cambio, puede haber una bola de nieve en una dirección muy positiva o bien se puede crear una avalancha.....” según el terapeuta sea capaz de dirigir el caso.

Vamos a ver en adelante los diferentes tipos de sugestiones que podemos encontrar, y los elementos utilizados para la creación de las mismas en el terreno de la hipnoterapia.

En una primera clasificación, las sugestiones pueden dividirse en:

a) Directas: De una u otra manera, se dice al individuo lo que tiene que hacer. Las sugestiones se dan de forma precisa, concisa y monótona, sin sugerir la posibilidad de

realización de una conducta distinta por parte del sujeto. Este tipo de enfoque funciona principalmente con gente muy obediente y dócil, pero encuentra bastante resistencia en gente que no está tan dispuesta a obedecer. Se caracterizan por una sensación de dominio por parte del terapeuta y provocan en el sujeto la sensación de pérdida de control sobre sus propias conductas. Este modo es el que utiliza habitualmente el enfoque clásico de la hipnosis, en el que el hipnotizador va dando instrucciones precisas sobre lo que tiene que hacer el sujeto; por ejemplo: “Cuando cuente hasta tres, entrarás en un profundo sueño”; “Imagina una playa blanca y una brisa acariciando tu rostro, y el sonido de las olas allá a lo lejos te hace sentir muy relajado...”. Normalmente precisan de la repetición de las instrucciones para que el sujeto vaya siguiendo los pasos que le indica el hipnoterapeuta, y por ello las instrucciones deben estar indicadas muy claramente y con un lenguaje comprensible para el paciente.

b) Indirectas: Este tipo de sugestiones se relacionan con el problema que presenta el sujeto de forma más encubierta, menos manifiesta. Suelen precisar una elaboración inconsciente por parte del sujeto para encontrarles una relación con lo que tratan de abordar. Las sugestiones indirectas pueden tomar forma de cuentos, metáforas, analogías, bromas, chistes, asignación de papeles.... o bien pueden ser sugestiones encubiertas insertadas en otra sugestión. En ellas se dan opciones y no se dice qué hacer. Las respuestas indirectas trabajan mejor si los sujetos sienten que están tomando su propia decisión. El sujeto percibe que se le ofrecen diversas opciones y es él el que decide cuál elegirá en función de sus necesidades y de lo que mejor se adecúe a sus posibilidades. Los enfoques indirectos se basan en una relación de colaboración entre el hipnotizador y el hipnotizado, y las sugestiones se presentan envueltas en sugerencias sobre la posibilidad

de ocurrencia de una conducta por parte del sujeto. No se utiliza la repetición de las instrucciones, sino que éstas se van modificando, tratando de usar diferentes modos de expresarlas, para conseguir el mismo objetivo. El más brillante hipnoterapeuta en cuanto al uso de sugestiones indirectas fue Milton H. Erickson, y con ellas, adaptándose a cada persona, conseguía sus geniales inducciones y profundos cambios en sus pacientes.

Las sugestiones además de directas e indirectas, pueden ser:

1. Positivas o negativas:

a. Positivas: Se formulan en general con la plantilla “Ud. puede hacer esto”. En principio son sugestiones potenciadoras y reforzadoras que suelen crear posibilidades positivas en el paciente, y generan pocas resistencias. Además, es el modo en el que la mente inconsciente entiende mejor las órdenes. Algún ejemplo de sugestiones positivas puede ser: “A medida que sigues respirando de forma consciente, profundizas más en tu interior...”; “Y con cada una de mis palabras vas conociendo lo agradable que es dejarse llevar hasta donde quieras llegar...”; “En breve te darás cuenta de alguna sensación en tu cuerpo en la que hasta ahora no habías reparado...”.

b. Negativas: El esquema sería “Ud. no puede hacer esto”; pero el inconsciente no procesa las negaciones, ya que, para pensar una orden en negativo, primero tiene que pensarla en afirmativo y luego negarla; así, si decimos: “No pienses en un elefante de lunares rosas”, seguro que todos habrán visto en su imaginación el elefante con sus lunares rosas, antes de darse cuenta de que no debían pensar en ello. Este tipo de sugestiones se utilizan con pacientes resistentes, buscando una respuesta de cooperación a pesar de su resistencia. Por ejemplo si decimos: “No te dejes invadir por sensaciones agradables... si eso ocurriera tendrías la certeza de que vas avanzando hacia un estado muy agradable de relajación y no es necesario que tengas aún que experimentarlo...”; “No intentes relajarte

aún... es más no dejes de mantener la tensión todo el tiempo que puedas...”; “No prestes atención a tu respiración... no te fijes en la posición que tienen tus piernas en este momento... y no creas que todo lo que te digo va a ir dirigido a que te vayas relajando más y más...”.

2. Autoritarias o permisivas:

a. Autoritarias: Es cuando el hipnoterapeuta “ordena” literalmente al sujeto que ejecute una acción, por ejemplo: “Duerme”, “Relájate”, “Cuando cuente hasta diez te despertarás”, “Cuando chasquee los dedos abrirás tus ojos y cuando diga la palabra Relax entrarás en un trance el doble de profundo...”. El patrón de este tipo de sugestiones es “Haz esto”. Este formato de inducciones es muy característico de la hipnosis de espectáculo, en donde el hipnotizador tiene que “dirigir” lo que ocurre, sin conceder la posibilidad a los hipnotizados de que hagan algo diferente a lo que él desea obtener para la diversión del público. En clínica es válida para casos en los que el paciente es poco decidido y precisa una figura resuelta que le dirija lo que tiene que hacer, pero es un modo de hacer sugestiones que respeta poco la libertad individual y la capacidad de tomar las propias decisiones, incluso en estado de trance.

b. Permisivas: Se basa en presentar al paciente opciones para que elija en función de sus deseos o necesidades individuales. El patrón es “Puedes hacer esto, esto o esto otro” y el paciente elegirá lo más adecuado para él. Implica un respeto por el paciente y por sus propias capacidades, y por parte del hipnoterapeuta precisa una mayor flexibilidad para ir siguiendo con el paciente la dirección que éste vaya tomando, acompañándole en su camino hacia el trance, sin dirigirle abiertamente. Ejemplos de sugestiones permisivas serían: “Posiblemente puedas percibir en alguno de tus dedos de la mano derecha o de la mano izquierda, una sensación especial, que no sé si será un hormigueo, o una sensación distinta... y sea la que sea, es la sensación que tú sientes cuando vas avanzando hacia un estado muy agradable de relajación...”; “Puedes elegir seguir cada una

de mis palabras, o perderte alguna de ellas porque una palabra evoque un pensamiento, y un pensamiento evoque otro... y puedes seguir el curso de tus pensamientos hasta donde te quieran llevar o volver al lugar de donde emanan las palabras y volver a seguir las hasta que quieras...”.

3. Sugestiones de contenido y de proceso:

a. De contenido: El patrón de elaboración de estas sugestiones se basa en detallar al paciente punto por punto, y con el máximo detalle, lo que va a percibir. Es como llevarlo de la mano a una experiencia sensorial, con la ventaja de poderla disfrutar con todo lujo de detalles, pero con el inconveniente de que si alguno de esos detalles no coincide con lo que está experimentando, o coincide con alguna experiencia traumática o displacentera antigua, puede sacar al paciente del trance, o cuando menos impedir que el paciente se sienta verdaderamente “comprendido y acompañado” por el terapeuta, con lo cual no pueda extraer todo el beneficio posible de la sesión de hipnosis.

Un ejemplo de este tipo podría ser: “Estás en un lugar al aire libre, delante de ti un mar azul con olas suaves que producen un sonido que te relaja... un sol cálido acaricia tu piel y la arena blanca roza tus pies mientras caminas cara al viento disfrutando de la brisa que acaricia suavemente tu rostro, disfrutando de todas esas sensaciones que solo tú puedes sentir...” o por ejemplo: “Imagina la sensación de ir descendiendo por una escalera de mármol blanco con una baranda de madera oscura hacia un lugar muy profundo de tu mente... y al llegar abajo puedes encontrar delante de ti tres puertas... una roja a tu izquierda que al traspasarla te conduce a una imagen de ti mismo jugando con tus juguetes de la infancia, y el evocar un aroma a desván abre rincones inexplorados de tu memoria...”. Mientras más cercanos a la vivencia del paciente sean los detalles que aportemos, más enriquecedora puede ser su experiencia, pero a la vez mientras más detalles se aporten, más riesgo hay de que no coincidan con la experiencia del paciente en ese momento, o incluso que nos encontremos con algún “escollo” o resistencia.

Para hacerlo adecuadamente tendremos que haber recogido previamente información sobre historias del paciente que nos haya querido proporcionar, o bien analizar su lenguaje no verbal a partir de sus canales sensoriales, estilo de lenguaje, etc. para saber qué cosas le son agradables y cuáles no lo son. Por ejemplo, a una persona eminentemente auditiva podemos proporcionarle una experiencia placentera con sugestiones de escuchar una música que sea de su agrado, mientras que a una persona visual podemos aburrirla tremendamente si nos pasamos un rato describiendo una melodía de la que ella prácticamente ni es consciente mientras haya cosas que ver... No obstante el modificar el canal sensorial que utiliza habitualmente una persona durante el trance, facilita notablemente la profundización del mismo.

b. De proceso: En este tipo de sugestiones se realiza una descripción genérica de una experiencia concreta, pero dejando que sea la persona en trance la que llene de detalles propios esa experiencia.

Por ejemplo si queremos trasladarla a un lugar ideal, podríamos decirle “Y puedes dirigirte hacia un lugar donde te sientes realmente a gusto... es un lugar que existe en la realidad o existe en tu imaginación... la temperatura que tiene te resulta confortable, la luz es justo la que te hace sentir más cómodo, puedes disfrutar de estar al aire libre o estar en el interior de una habitación que te hace sentir muy bien... y puedes disfrutar de comprobar que ahí están todos los detalles que hacen que tu disfrute sea muy especial, tal y como tú quieres que sea...”. Como se puede comprobar no se dan detalles concretos y en cualquier caso se permite al paciente que llene de contenido personal lo que se le está sugiriendo. Otro ejemplo puede ser el siguiente: “En algunos momentos recuerdas cosas que te pasaron y que hace tiempo no te parabas en ellas, y cada recuerdo que se presenta te provoca una sensación diferente... en algunos te gusta detenerte y recrearte pero en otros prefieres que pasen sin casi darte cuenta... en algunos encuentras cosas que revisar y a otros ya le has dedicado demasiado tiempo...”.

Este tipo de sugerencias de proceso es el que usan de modo habitual los “adivinos” y los horóscopos de las revistas. Hablan en términos tan genéricos, que todo el mundo se puede sentir reflejado en lo que dicen. Es curioso que el hipnotizado suele tener la sensación de que la persona que le está guiando conoce lo que está pensando, con lo cual le provoca una sensación de seguridad importante el que pueda “adivinar” lo que hay en su mente. Son sugerencias muy válidas para el trabajo de hipnosis en grupo, de modo que ante unas directrices comunes, cada persona vaya aplicándolas a su caso particular. El utilizar sugerencias de contenido o de proceso es elección del clínico, en función de que quiera centrarse en los detalles del problema o en la estructura del mismo. De todos modos, se puede en todo caso pasar libremente de un tipo a otro en función de la respuesta del paciente o del criterio del hipnoterapeuta.

4. Sugestiones poshipnóticas: Son aquellas que se incluyen durante el trance, pero que tienen como objeto desarrollarse fuera del mismo. El esquema es: “Y dentro de un tiempo X cuando Ud. haga esto, sucederá esto otro”; por ejemplo: “Y puede ser que mañana, u otro día de esta semana, cuando acerques un vaso de agua a tu boca, tengas la sensación de que eres quien mejor sabe lo que necesitas para sentirte bien, y el hecho de proporcionártelo te hace sentir realmente capaz de salir delante de esa situación que hace tiempo deseas solucionar...”, o por ejemplo: “Cuando llegues al examen y escuches pronunciar tu nombre, tendrás la sensación de que ha llegado el momento de demostrar todo lo que has venido aprendiendo a lo largo de este periodo de preparación, y verás cómo las tres primeras respiraciones que realices cuando tengas el papel delante, te harán sumirte en un estado de concentración y de lucidez que, una vez salgas del examen y mires hacia atrás, te darás cuenta de que todo fue mucho más fácil de lo que hubieras imaginado... recordarás cómo fluían las ideas y las palabras en tu mente y podías plasmarlas con toda claridad en el papel... y serás consciente de lo bien que te sentiste cuando al

entregar el examen te diste cuenta de que lo habías hecho realmente bien, mucho mejor de lo que jamás hubieras imaginado...”.

Realmente, en todos los procesos hipnóticos en los que se hace terapia es recomendable incluir sugerencias poshipnóticas, en aras a que se perpetúen en el tiempo los cambios producidos durante el trance, y así conseguir implantar en el sujeto las consecuencias beneficiosas de la terapia.

5. Sugestiones especializadas: Este tipo de sugerencias fueron concebidas en su mayor parte por Milton Erickson y podemos resumirlas en los siguientes apartados:

a. Preguntas de acceso: Son las que inducen al sujeto a amplificar una experiencia concreta por parte del cliente. Por ejemplo: “Me pregunto cómo será la experiencia de situarse justo en el momento en que uno es consciente de que se ha conseguido el cambio esperado, de cómo uno puede percibir la diferencia que hay entre sentirse como antes y sentirse diferente... porque tengo la certeza de que cuando uno siente esa diferencia es porque ya se ha producido el cambio deseado...”; o por ejemplo: “No sé si será tu mano derecha o si será la izquierda la primera que comience a elevarse...” o “¿Puedes percibir el sonido de la música mientras te hablo y mientras tus pies descansan sobre el suelo?”.

b. Ilusión de alternativas: Se ofrece al paciente dos opciones que conducen ambas al fin esperado, de manera que tenga la sensación de que elige, pero, en definitiva, elija la que elija, accede a nuestra sugerencia. Un ejemplo sería: “Prefieres entrar en trance sentado o mejor recostado?” o “Si eliges la escalera derecha te relajarás con cada peldaño que descendas, y si eliges la izquierda para descender percibirás una creciente sensación de relajación...”.

c. Confusión: Consiste en saturar al paciente con una serie de sugerencias específicamente creadas para desorientarle y de ese modo romper patrones de pensamiento, haciendo que se abran nuevas vías de exploración. Requiere mucha concentración por parte del clínico para no perder el hilo del mensaje,

pero el paciente, tratando de seguir la línea y entender lo que se le dice, irremediamente se perderá y el camino más fácil será profundizar en el trance. Un ejemplo: “Tú piensas que tus cosas son relativas a tus pensamientos, del mismo modo que yo pienso que mis cosas son relativas a mis pensamientos, así que mientras yo pienso que estoy aquí y tu estás allí, tu piensas que estás aquí y soy yo la que estoy allí... porque tu aquí es mi allí y tu allí es mi aquí... así que mientras tu mente consciente descubre si estás aquí o allí, tu mente inconsciente sabe mejor que tú encontrar un sitio en el que quieres estar...”.

d. Sugestiones que cumplen todas las posibilidades: Contemplan todas las opciones para que en ningún caso haya posibilidad de rechazo, por ejemplo: “Es posible que a lo largo del día o quizá cuando llegue la noche y vayas a acostarte, incluso puede que sea durante el sueño, aunque el momento en que ocurra es lo que menos importa, tendrás la certeza de que tienes a tu alcance todos los recursos que necesitas para hacerle frente a tu crecimiento como persona en la línea que te has propuesto...”.

e. Sugestiones intercaladas: Dentro del texto de la sugestión se señalan con tono diferente determinadas palabras o bien se repite deliberadamente alguna palabra buscando “sembrar” en la mente del paciente lo que se quiere obtener.

f. Nominalizaciones: Las Nominalizaciones son sustantivos abstractos, es decir sustantivos que resultan de convertir en sustantivo un verbo. Los verbos, por definición, son las palabras que describen una acción, un movimiento, pero el hecho de convertirlos en sustantivos hace que cambien nuestras representaciones internas, ya que los verbos generan que lo expresado se perciba como un proceso, como algo abierto al cambio, y en cambio al nominalizarlos, se percibe como algo inamovible, además de algo que no se puede tocar ni ver. Por ejemplo: amar–amor, odiar–odio, desear–deseo, decidir–decisión, actuar–acción, esperar–esperanza... Realmente

son palabras “baúles” a las que la persona les atribuye el significado que quiera; es decir, las adapta a sus circunstancias personales. Podemos poner por ejemplo cuando pensamos en un color. Si yo digo “azul”, hay una gama enorme de tonalidades de azul y cada persona podrá irse al que le guste más, pues lo mismo ocurre con las nominalizaciones. Por ejemplo: “El deseo que durante mucho tiempo tuviste, se transforma hoy en necesidad... has tomado una decisión que va a constituir un inicio de cambio en tu vida... y sientes que es el momento de recordarte a ti mismo todas aquellas razones que te llevaron a dar ese paso tan crucial en tu vida... el comienzo de tu crecimiento como persona en la dirección que has decidido tomar...”.

g. Índice referencial inespecífico: Son las sugestiones en las que el sujeto no está claramente definido. Ejemplo: “La gente suele opinar que dirigirse hacia adelante tiene mejores consecuencias que dirigirse hacia atrás...”, “Un amigo me comentó algo que me resultó muy clarificador...”, “Cada vez que escucho esta palabra me recuerda mi infancia...”, “Algunas personas prefieren...”. Si el paciente participa de lo que estamos diciendo, lo toma como una sugerencia que acepta sin resistencia.

h. Verbos inespecíficos: Son verbos que no llevan predicado; es decir, están “incompletos” y se utilizan mucho en las sugestiones de proceso, porque es el sujeto hipnótico el que los completa y les aporta el significado que quiere. Por ejemplo: “Viajar es siempre una experiencia enriquecedora...”.

6. Omisión: En la formación de un texto podemos eliminar el sujeto de modo que afirmamos o negamos algo sin adjudicárselo a nadie en concreto, porque no aparece indicado quién realiza la acción: “Es bueno pensar cada mañana en que el día va a ser estupendo...”, “Es importante aprender a valorar las cosas...”, “Es necesario que escuches...”. Podríamos preguntar: “¿Por qué...?”.

7. Malformación semántica: Son “licencias” que se permiten en la construcción de una frase, ya que repercuten de forma beneficiosa en la terapia.

a) Presuposiciones: Son frases que contienen una afirmación de forma implícita. Si se incluyen múltiples presuposiciones en una misma frase, resulta bastante difícil para el que la escucha desentrañar el significado de cada una y termina por aceptarlas. El tipo de presuposición más sencilla es la existencia; por ejemplo si decimos: “El mirar los árboles desde la ventana, y escuchar el sonido de los pájaros, es algo que llena el alma de paz y tranquilidad”, estamos presuponiendo que hay alguien que mira desde un lugar donde hay una ventana, y que desde allí se divisan árboles con pájaros.

b) Subrayado análogo: Implica, dentro de un enunciado, el destacar algo mediante la elevación de la voz o utilizando una entonación diferente, haciendo un gesto especial al emitirla, o bien haciendo un silencio antes y después de la palabra deseada o de una serie de palabras que deseamos permanezcan en el subconsciente del interlocutor, o que incluyan una sugestión encubierta.

c) Órdenes encubiertas: Trata de dar una orden sin que el sujeto sea consciente de ello; por ejemplo: “¿Te das cuenta de que cada vez que respiras, tu mano se está haciendo más ligera y se va elevando?”, “¿Puedes imaginar lo agradable que puede ser dejar de resistirse y permitir que tu cuerpo vaya entrando en un estado de calma y relajación?”.

d) Preguntas incorporadas: Incluye una pregunta, pero en una frase afirmativa; por ejemplo: “Me gustaría poder saber si has entrado ya en un trance profundo o si estás a punto de entrar dentro de unos instantes, porque posiblemente quieras saber qué es lo que se siente cuando uno está en un trance tan profundo como el que estás a punto de experimentar, si no lo has experimentado ya...”.

e) Órdenes negativas: Ya hablamos previamente de que se utilizan en sujetos resistentes para aprovechar su resistencia, puesto que la mente inconsciente no procesa las negaciones y las interpreta en sentido afirmativo. Por ejemplo: “No quiero que vayas demasiado deprisa en tu proceso de relajación, quizá ni siquiera quiero que te relajes demasiado, no quiero que prestes atención a las sensaciones que están apareciendo en este momento en tu cuerpo, ni que sigas una a una mis palabras... simplemente deja que tu mente te lleve a donde te quiera llevar, y te lleve donde te lleve estará bien llegar allí...”.

f) Ambigüedad: Hace referencia a frases que pueden utilizarse con un doble sentido y aprovechar ambos. La ambigüedad puede ser fonológica, sintáctica, de alcance o de puntuación. Por ejemplo, no es lo mismo decir: “María guardó los libros que Pedro dejó, en la maleta” que “María guardó, los libros que Pedro dejó en la maleta”. Este caso sería una ambigüedad de puntuación. O bien, por ejemplo: “Han puesto un banco nuevo en mi calle” podría hacer referencia a un banco de sentarse o un banco de dinero, y sería una ambigüedad sintáctica.

g) Metáforas: son uno de los elementos más potentes en el lenguaje hipnótico. En ellas se plantea la identificación entre un término real y uno imaginario, entre los que se establece una relación de semejanza. Por ejemplo: “Marco llegó por fin a la conclusión de que tenía que ponerse las pilas porque se le estaba gastando la batería”, o bien “Quien siembra vientos recoge tempestades”.

Hasta aquí una aproximación a la construcción de sugestiones, y a partir de aquí la práctica y la experiencia adquiridas por cada uno harán que se interioricen y se automaticen los recursos necesarios para aplicarlas a cada paciente y adaptarse a las necesidades de cada terapia.

Referencias bibliográficas

Yapko, M.D. (2008). Tratado de hipnosis clínica. Madrid: Editorial Palmyra.

Yapko, M.D. (1999). Lo esencial de la hipnosis. Barcelona: Editorial Paidós.

Pérez Hidalgo, I.; Cuadros Fernández, J.; Nieto Castañón, C. (2012). *Hipnosis en la Práctica Clínica. Vol. I: Técnicas generales*. Madrid: EOS.

Pérez Hidalgo, I.; Cuadros Fernández, J.; Nieto Castañón, C. (2014). *Hipnosis en la Práctica Clínica. Vol. II: Aplicaciones Clínicas*. Madrid: EOS.

Cobián Mena, A.E. (2004). La hipnosis y sus aplicaciones terapéuticas. Barcelona: Edit. Morales i Torres.

Hawkins, P.J. (1998). Introducción a la hipnosis clínica. Una perspectiva humanística. Barcelona: Editorial Promolibro.

Nardone, G.; Loredano, C.; Zeig, J.; Watzlawick, P. (2008). Hipnosis y terapias hipnóticas. Barcelona: RBA Libros.

Grinder, J.; Bandler, R. (1993). Trance-Formate. Madrid: Edit. Gaia.

Allen, R.P. (2002). Guiones y estrategias en hipnoterapia. Barcelona: Edit. Desclée De Brouwer.

Cooke, C.E., Van Vogt, A.E. (2012). Manual del hipnotismo. Madrid: Edit. Equipo Difusor del Libro.

Paul-Cavallier, F. (2013). Hipnosis según Erickson. Madrid: Edit. Gaia.

Costa i Gatell, E. (2014). El camino de la hipnosis. Barcelona: Ediciones Obelisco.

María Jesús Galán
Médico

