

Hipnosis En La Clínica

Dolores Rizo

Dentro de mi enfoque “holístico” como psicóloga, integro la hipnosis como parte de mi terapia, donde desarrollo otras técnicas desde una perspectiva integradora, entre otras las técnicas cognitivas – conductuales.

De esta forma, cuando comienzo el tratamiento de una persona que acude a mi gabinete, previamente he realizado una evaluación, a través de un análisis funcional, para obtener los objetivos de terapia, y para conseguir estos es donde combino las técnicas que considero que mejor funcionarán, entre ellas, la hipnosis.

Como ya he mencionado, la hipnosis es una técnica más, y en una primera parte, la terapia la desarrollo a través de otras técnicas, principalmente, con el fin de tomar consciencia y reestructurar cognitivamente las creencias limitadoras.

Y suele ser, a partir de este momento, donde incluyo la hipnosis con un carácter emocional, con el fin de desbloquear las posibles emociones que de forma subconsciente, y en la mayoría de los casos desconocidas por el paciente, causan malestar.

Además, la hipnosis es una perfecta herramienta para aprender relajación, en problemas de ansiedad, así como una estrategia eficaz para enseñar a los pacientes a manejar las situaciones de su vida diaria, sintiéndose por ello capaces y seguros de saber hacerlo.

En la mayoría de los pacientes considero que la profundidad del estado de trance es ligero – medio, y utilizo en la mayoría de los casos su propia expresión verbal para comunicarme con sus experiencias e ir modulándolas y guiándolos sobre sus propios recursos, hacia mi objetivo terapéutico.

Las partes del proceso hipnótico que utilizo con frecuencia son:

Pruebas de sugestionabilidad

- Manos pegadas
- Sugestión de sed o picor
- Levitación del brazo

Técnicas de Inducción

- Pesadez en las distintas zonas del cuerpo
- Brazo como barra de hierro
- Levitación del brazo
- Respiración

Profundización

- Sugestiones directas
- Escenas de lugares especiales y relajantes
- Escalera

Los tipos de sugestión que suelo utilizar con más frecuencia son la focalización interior, la metafórica y la implicación.

A continuación detallo varias técnicas que desarrollo con frecuencia, dentro del trance hipnótico, para determinados objetivos que comento a continuación:

1. Reencuadre o recontextualización de sucesos pasados

-Objetivo: Desbloquear emociones que impiden avanzar en los objetivos terapéuticos.

-Desarrollo: Dirijo al paciente a situaciones del pasado donde quedó grabada una emoción traumática que bloquea sus comportamientos actuales.

Le guío y ayudo a resolverla, liberarla e incluso modificarla, para permitir así el desbloqueo emocional que le tenía atrapado.

2. La burbuja

-Objetivo: Potenciar la seguridad y confianza en uno mismo.

-Desarrollo: Visualización de una burbuja protectora, a manera de escudo personal, donde sólo puede haber luz, paz, calma y energía sanadora.

3. La mochila

-Objetivo: Desprenderse de culpas, miedos e inseguridades.

-Desarrollo: La persona siente el peso de una mochila cargada de “piedras”, nos deshacemos de ellas, una por una, poniéndole nombre y emociones. Sentimos la liberación y el alivio del peso.

4. El puño

-Objetivo: Recuperar el estado de equilibrio conseguido en hipnosis, en cualquier momento.

-Desarrollo: En el trance hipnótico, en su mayor profundidad, anclar la pauta de “cerrar un puño de una mano” como pauta poshipnótica.

5. En busca del niño

-Objetivo: Liberar sentimientos y emociones negativas relacionadas con la infancia.

-Desarrollo: Dentro del trance, regresar a la infancia, buscar al niño o niña que fue, descubrir sus sentimientos y darle luz, amor, comprensión. Sentir su cambio y sanación.

6. La película de mi vida

-Objetivo: Proyección del futuro dotado de nuevas estrategias.

-Desarrollo: Como si de una película se tratase, visualizarse cómo será en el futuro dotado de las nuevas estrategias.

7. El camino para dormir

-Objetivo: Inducir el sueño reparador sin interrupciones nocturnas.

-Desarrollo: El camino hacia el descanso, conlleva 3 elementos, en primer lugar un cuaderno, donde anotaremos los pensamientos y preocupaciones, para retomarlas al día siguiente; en segundo lugar, un reloj despertador, que simula el reloj biológico, donde indicaremos la hora a la que queremos despertar a la mañana siguiente, para que haya un despertar natural; y en tercer lugar, una escalera, que en descenso baja hacia un sueño cada vez más profundo.

8. Crecer como una planta

-Objetivo: Frente al sentimiento de inferioridad.

-Desarrollo: Sentir el crecimiento, partiendo de una altura baja hasta llegar a una altura que posibilita la relación de igual a igual con otras personas y con el mundo que le rodea.

9. Lugar mágico

-Objetivo: Conseguir un estado de relajación.

-Desarrollo: Ir hacia un lugar que elije la persona en estado de trance, donde se siente muy relajado, calmado y donde puede expresarse tal y como es.

10. La llave

-Objetivo: Buscar una solución para un problema actual.

-Desarrollo: En estado de trance, buscamos la llave que abre la puerta a una situación mejor, que soluciona el problema actual. Lo definimos y le ponemos un nombre.

11. El espejo

-Objetivo: Mejorar la imagen personal.

-Desarrollo: Mirar en un espejo la imagen actual, y convertirla en la imagen personal del futuro que nos permitirá sentirnos mejor.

Descubrir las claves para ese cambio.

12. Ataduras

-Objetivo: Liberar dependencias emocionales, miedos, preocupaciones.

-Desarrollo: Visualizarse lleno de ataduras por todo el cuerpo, que generan malestar y límites. Definirlas hasta identificarlas. Soltar cada una de ellas, sintiéndose libre y nuevo.

13. Risa interior

-Objetivo: Contra la tristeza y la depresión.

-Desarrollo: Buscar escenas donde sentir alegría y verse sonreír, que aporten felicidad personal.

14. Las puertas o caminos

-Objetivo: Tomar decisiones.

-Desarrollo: En estado de trance, observar varios caminos o puertas. Identificarlos y definirlos, para observar dónde nos llevará cada uno de ellos. Observar claramente cuál es el mejor camino para tomar la mejor decisión.

15. Exposiciones

-Objetivo: Superar fobias sociales, críticas y evitaciones, cómo conducir, volar...

-Desarrollo: Visualizar la situación evitada o temida, con un estado de relajación junto con sentimientos de satisfacción y éxito.

16. El árbol de los pensamientos

-Objetivo: Deshacerse de los pensamientos negativos y preocupaciones.

-Desarrollo: Colgar en un árbol todos aquellos pensamientos y preocupaciones que nos causan malestar. Sentir el alivio de quitárselos de encima y sacarlos fuera de sí mismo.

17. Encuentros mágicos

-Objetivo: Aceptar el duelo, liberar rabia y el enfado de la no aceptación.

-Desarrollo: Visualizar a la persona fallecida, expresarle las emociones que sentimos en su ausencia. Sentir la paz y calma que nos transmite, junto al mensaje de aceptación del proceso que acompaña la visualización.

18. La luz que empuja

-Objetivo: Superar la pereza y la apatía.

-Desarrollo: Sentir una energía poderosa que nos empuja a la acción y el movimiento.

19. La casa

-Objetivo: Crecimiento personal.

-Desarrollo: Descubrir todos los habitáculos de una casa, a la misma vez que se describen y se recogen los mensajes que la mente subconsciente quiere enseñarnos.

20. Sabias palabras

-Objetivo: Crecimiento Personal.

-Desarrollo: Escuchar, sentir, o ver la proyección de mensajes reveladores e importantes para el momento presente, que nos proporciona la mente subconsciente a través de escenas, personas o símbolos.

21. Nacimiento

-Objetivo: Preparación al parto.

-Desarrollo: Visualizar una imagen que nos haga sentir la fuerza del nacimiento junto a un estado de relajación y conexión con el bebé.

Actualmente, investigo en mi práctica profesional con estados más profundos de trance hipnótico, donde limito la expresión verbal del paciente por respuestas ideomotoras, y acompaño el cambio terapéutico con la escucha de los audios personalizados, grabados en la sesión con el paciente.

Dolores Rizo
Psicóloga