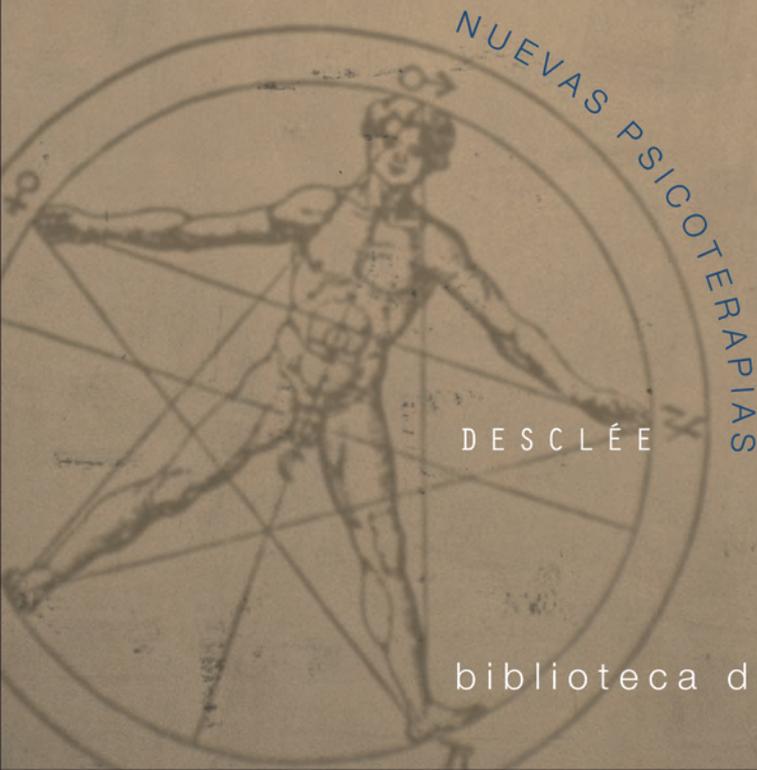


# Guiones y estrategias en hipnoterapia

Roger P. Allen

2ª edición



biblioteca de psicología

ROGER P. ALLEN

**GUIONES Y ESTRATEGIAS EN  
HIPNOTERAPIA**

**2ª edición**

**BIBLIOTECA DE PSICOLOGÍA  
DESCLÉE DE BROUWER**

# Índice

---

<b>Agradecimientos</b> .....	13
<b>Prefacio</b> .....	15
<b>Introducción</b> .....	19
<b>1. Induciendo hipnosis</b> .....	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
<b>2. Intensificadores de trance</b> .....	39
La vela .....	39
El ojo de la mente .....	40
El jardín .....	41
El escalón .....	43
<b>3. Terapia sugestiva</b> .....	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
<b>Bibliografía</b> .....	<b>183</b>

## 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, pensara 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.