

Tabla de sugerencias, principales, precisas y específicas

La sugestionabilidad es algo muy importante en cualquier terapia de hipnosis o de regresión, trabajamos con sugerencias desde el minuto número uno, antes, durante y después de la terapia.

Es importante desde el principio antes de empezar una sesión preparar psicológicamente a una persona para que todo lo que ocurra después sea más efectivo.

No solo las palabras sugestionan sino también la actitud del terapeuta, por eso es tan importante la seguridad en uno mismo, el terapeuta en todo momento tiene que dar una imagen de seguridad y de saber muy bien lo que hace.

Las sugerencias antes de la terapia son para preparar al paciente y que se vuelva más receptivo.

Durante, para que todo lo que estamos inculcando en patrones de conducta, cambios, emociones sea más efectivo.

Después, para consolidar el trabajo que hemos realizado desde el primer momento.

Ej. Antes de la sesión vamos hablando con el paciente demostrándole gran seguridad y asegurando que la persona va a entrar en hipnosis, se le va explicando todo lo que va a sentir para prepararla y sugestionarla a todo lo que le va a ocurrir, dando por sentado que esto va a ser así y de esta manera preparamos a la persona para sentir esas sensaciones.

Las sugerencias también nos ayudan a que la persona utilice todos sus sentidos, es muy importante en la hipnosis que la persona sienta y experimente diferentes sensaciones, que escuche, visualice, incluso que huelga o sienta diferentes sabores en su boca, que sienta el viento en su cara, el frío, el calor, la pesadez, un hormigueo etc., dependiendo el tipo de persona que sea, auditiva, visual, cinestesia o digital.

Hay muchísimas sugerencias las más importantes serían:

LAS BASICAS:

Directas:

Son muy sencillas y fáciles de aceptar pues proponemos algo sencillo que facilita la tarea. Estas sugerencias se utilizan para tratar directamente el problema o pedir una determinada respuesta mental o física. Se pueden adjuntar varias sugerencias directas en una misma frase de manera estratégica y sutil.

Ejemplo: Puedes sentir esta tranquilidad corporal que te lleva a un estado de relajación profunda.

En cuando el terapeuta está seguro de obtener la respuesta deseada, se puede añadir otra sugerencia seguidamente y unida en la frase para facilitar la aceptación de esta misma. En el ejemplo anterior es casi seguro que el paciente siente tranquilidad y su estado lo acepta como tal, eso es lo que permite que también acepte el hecho en llegar a un estado de relajación profunda.

- Cierre los ojos y respira profundamente...
- Puedes sentir esta sensación...
- Deje que su cuerpo se acomode....
- Solo escuchas mi voz y la música de fondo...

Indirectas:

Las sugerencias indirectas son más sutiles y permiten que no se analice por parte del paciente porque escapa a su consciencia plena. Por ser indirecta se utiliza de manera indirecta, o sea que vamos haciendo ver o pensar al paciente sin hablarle directamente pero relacionamos algo que le permita asimilarlo a si mismo. De esta manera se busca una respuesta precisa asociada inconscientemente, refiriéndose a otras personas o a otros hechos distintos.

Es posible que te sientas más cómodo con los ojos cerrados
Si quieres puedes dejar los ojos abiertos pero normalmente resulta más fácil relajarse con los ojos abiertos.

Positivas:

Son más eficaces que las negativas ya que el inconsciente no reconoce o no entiende las negaciones, las sugerencias positivas afirman un hecho favorable para el paciente y le ayudan a concretarlo.

Eres un hombre seguro, muy seguro cada vez más seguro.

Cada día en todos los sentidos te sientes mejor, mejor y cada vez mejor.

Negativas:

Se pueden emplear solo en algunos casos, por ej. para desbloquear al paciente de una forma sutil si no consigue relajarse o recordar.

Naturalmente estamos con la típica y efectiva reacción en que cuando se le dice a alguien de no hacer esto, o lo hace o se muere de gana en hacerlo. Efectivamente se puede conseguir reacciones rápidas con esta sugestión, siempre cuando el cliente no lo detecta y por entonces se debe de ser muy sutil al formularla. En decir que no se fije en algo, que no haga algo, que no puede hacer algo, que no creo que eres capaz de hacer algo, que todavía no sabe hacer algo, etc., provocamos el deseo de comprobar que es lo que no se debe o no se puede hacer.

¡No piense en su plato favorito! e instintivamente visiona su plato favorito, hace lo que le sugirió que no hiciera.

Con estas sugerencias negativas estamos considerando que las respuestas son significativas y a veces inmediatas. En cuando decimos que el inconsciente no entiende las sugerencias negativas no significa que no reacciona pero más bien que va en contra de la indicación transmitida. Si consigo mi objetivo a través de una sugestión negativa diciendo a propósito lo contrario de lo que deseo obtener, ¿puedo considerar que es efectivo igualmente que una sugestión positiva?, yo digo que sí.

Ahora quizás no sientes la relajación pero dentro de un rato la sentirás.

Ahora no quiero que recuerdes nada (esta también sería autoritaria).

Autoritarias:

Estamos entrando en las órdenes con esta forma de sugerir. Se utilizan cuando el paciente debe de ser algo sacudido y obtener un principio de reacción, o en casos de pocas personas que reaccionan mejor con aquello.

Lo recordara todo

En cuando contare hasta 3 recordara....

No podrá, ni si quiera podrá intentar mover su brazo

Relájate en este momento

Ahora descansas profundamente

Permisivas:

La decisión pertenece al paciente sobre unas opciones que el terapeuta le somete. Visto que le damos el poder de decisión al cliente, este mismo puede optar por la solución que no nos interesa pero aporta una relación de comunicación no forzosa y permite entrar en confianza.

En el caso de que el paciente debido a su posibilidad de elección, opte más veces a favor de la solución que no nos conviene será necesario cambiar la estrategia de desarrollo por una más adecuada. En el caso de que el cliente sea un agradecido a la diplomacia y buena educación o que sea una persona que le guste decidir en la vida cotidiana, estaremos en regla general en buen camino para algunos de los objetivos.

Puedes sentir ahora esa emoción
Permite a tus piernas que se relajen

De contenido:

Puedes sentir el aroma de las flores
Puedes sentir el viento en tu cara

Recuerde las sensaciones agradables de comer un helado cuando era pequeño.....

Lo que podemos entender fácilmente en esta sugestión, es que incluimos detalles comunes con un encaminado previsto. El objetivo de esa sugestión compuesta de varias seguidas es de colocar el cliente en un proceso de automatismo encadenando una experiencia a la otra sucesivamente hasta llegar a una vivencia casi real. Además del encadenado de las sugerencias se estimulan generalmente los sentidos del tacto, del olfato, de la vista, del oído y emocional lo que contribuye a la vivencia hablada anteriormente. Este formato es utilizado, más comúnmente, en un proceso de profundización y última etapa antes de la terapia de modificación de patrones o de conductas o de cambios de salud. El único inconveniente eventual, sería en que el cliente no sea capaz de imaginarse imágenes o situaciones.

De proceso:

La diferencia de las sugerencias de procesamiento a las de contenidos es que no lleva detalles perturbadores cuando el cliente este empezando a imaginar algo que no cuadra con lo que le dice el terapeuta, en el caso de las sugerencias de procesamiento el cliente puede avanzar en recuerdos cualesquiera o avanzar en un lugar agradable de su elección sin que se encuentre incongruencias con lo propuesto del terapeuta.

Permiten estas sugerencias asegurar una buena asimilación debida, a que en general el cliente imagina lo que le apetece en relación con lo sometido muy inconcreto.

Son de mucha mejor utilidad la sugestión de procesamiento cuando se trata de llevar un grupo porque nos aseguramos que no se provocaran rechazos a lo propuesto visto que la elección les será libre, cada uno dentro del grupo podrá imaginar a su elección lo que le apetezca relacionado con el tema base del Hipno-terapeuta. Ejemplo si dice imaginaros en un lugar cómodamente instalado y relajado, pues obtenemos una imaginación libre de cualquier lugar de cualquier manera acomodados y de cualquier forma relajada.

Siente como ahora alguna parte de tu cuerpo está totalmente relajada cada vez que escuchas mi voz

Siente que estas en un estado muy agradable al mismo tiempo que te relajas más profundamente

Al mismo tiempo que respiras te relajas más y más.

Post-Hipnóticas:

Son sugerencias u órdenes que le damos al paciente para después de la sesión de hipnosis. Cuando cuente hasta seis despertarás y te sentirás mucho mejor que al comenzar esta sesión. La orden que tienes para esta semana es que cada día tendrás mas seguridad en ti mismo.

LAS PRECISAS Y ESPECÍFICAS:

De contrario:

Centra tu atención en los brazos, puedes notar uno de los brazos más pesado y otro más ligero. Automáticamente la persona buscara cual es el más pesado y aceptara automáticamente que esto está sucediendo.

De elección idéntica:

Estas sugerencias permiten inculcar una aceptación previa y obligada a la base cual es la que le interesa al profesional.

Sería mejor ver un álbum de fotos de tu vida o una sala de cine donde proyectamos una película sobre lo que te ha ocurrido.

Estaría más cómodo, ¿viajando al pasado viendo fotos de sus recuerdos o estando en un tren que viaja hacia tras en su vida? ¿Prefiere vivenciar la escena más importante de su vida o verla como espectador?

Para visualizarse muy relajado, ¿prefiere verse acostado o sentado?

Elija la que elija el resultado es el mismo buscar un recuerdo del pasado.

De confusión:

Estas hay que saber manejarlas muy bien, personalmente yo no las utilizo porque puedes dar con un paciente muy inteligente que comprenda perfectamente todo lo que le digas y no te sirvan para nada. Se utilizan para que la persona deje de pensar.

"Tu mente consciente tiene formas de entender las cosas y tu mente inconsciente tiene formas de entender las cosas, pero el tipo de entendimiento consciente que tu mente inconsciente puede entender, es diferente del tipo de entendimiento inconsciente que tu mente consciente puede entender, pero de vez en cuando hay malentendidos y puedes inconscientemente entender tus malentendidos conscientes mejor de lo que conscientemente puedes entender tus malentendidos inconscientes, pero la clase de malentendidos inconscientes que no puedes entender conscientemente, son diferentes de la clase de malentendidos inconscientes que puedes conscientemente entender pero tú no puedes realmente entender hasta que...te alegres esta semana".

Aseguradora:

Ahora vas a poder encontrar cualquier recuerdo que necesites. Cuando cuente hasta tres estarás en un estado muy profundo.

De aceptación orientada:

En cuando se dé cuenta que su brazo más pesado empezara a bajar, notará que el otro brazo se hace más ligero poco a poco como una pluma.

La parte “indirecta” que es que su brazo pesado baja implica que el otro brazo se hace más ligero “parte directa”, es decir que como el cliente da por hecho que es real que uno de sus brazos es más pesado, lo deja bajar y eso permite que acepte más directamente que su otro brazo sea más ligero.

Cuando tu brazo toque el sofá sentirás que entras en un trance muy profundo.

Metafórica:

Consisten en contar un cuento o una historia para recrear el problema del paciente y que pueda verlo desde otra perspectiva

Ya todos sabemos que son las metáforas y en este caso se puede tratar de contar una historia o un cuento o unos dichos famosos etc. El objetivo es comunicar informaciones importantes o dar en entender una actitud que debe de seguir el cliente, de esta forma se puede enviar mensajes de peso y dejar que la reflexión inconsciente haga la asimilación

Con preposición:

Presuponemos una situación determinada.

Que bien se encontrara cuando al terminar esta sesión se de cuenta de lo relajado que ha estado y lo bien que le ha sentado hacer esta sesión de hipnosis.

Sociedad Internacional de Hipnosis Clínica SIHC & Escuela Oficial de Hipnosis EOH

<http://hipnosis.es>

<http://facebook.com/hipnosisclinica>

<http://facebook.com/hipnosis.sociedad>

<http://hipnosis.biz>

<http://hipnosis.pro>

<http://hipnosis.info>

<http://hipnosisvalencia.info>

<http://hipnosisclinica.es>

<http://cocaina.es>

Tienda OnLine

Guía Internacional de Hipnoterapeutas Profesionales

Clínicas de Hipnosis

Clínica de Hipnosis OnLine

Escuela Oficial de Hipnosis Clínica, antigua web

Centro Hipnosis Clínica especializado en Desintoxicación

Elaborado por Silvia Carbonell Delegada Alicante Norte SIHC y varios autores