EL SECRETO REVELADO

Hipnosis Rápida e Instantánea



Diego Raskin - Hipnotista

RESUMEN

Hipnosis Rápida e Instantánea

El secreto revelado
Edición ampliada · Buenos Aires, 2026

Qué contiene este libro, capítulo por capítulo, para que sepas qué vas a encontrar antes de empezar.

DIEGO RASKIN

«Hipnosis Rápida e Instantánea: El secreto revelado» es el puente entre el escenario y el consultorio, explicado sin humo. La edición ampliada respeta el orden de la obra original de 96 páginas y la hace más grande y más profunda: incorpora la historia real de la Hipnosis, el modelo de la mente con el que trabaja el autor, el lenguaje hipnótico patrón por patrón, y el método completo —preparación, tests, inducción, profundización, trabajo y despertar— con diálogos de ejemplo, historias de sesiones reales y fichas de práctica.

El prólogo, de la psicoanalista Esther Abate, sitúa el libro con precisión: Diego Raskin es hipnotista con más de treinta años de trayectoria en escenarios, consultorio y seminarios, y ese doble camino —el espectáculo que muestra lo que la mente puede hacer y la clínica que lo usa para sanar— es exactamente el terreno de este libro. No es un libro de trucos, advierte: es una manera de calibrar de verdad. El método que atraviesa todas sus páginas se apoya en una fórmula propia, simple de enunciar y exigente de practicar, que el libro desarrolla capítulo a capítulo.

CAPÍTULO 1

Un poco de historia

El recorrido empieza separando dos cosas que suelen mezclarse: la palabra, que es muy joven, y el fenómeno, tan antiguo como la humanidad. Los templos del sueño de Egipto, los santuarios de Asclepio en Grecia con su práctica de la incubación, las tradiciones contemplativas de Asia, el toque real de los reyes, Paracelso y el curandero Gassner abren el camino hasta Franz Anton Mesmer y su teoría del magnetismo animal: el baquet, las crisis, la celebridad parisina y las comisiones que investigaron sus métodos. Después llegan James Braid, que acuña la palabra Hipnosis y la baja al terreno de la ciencia; Charcot y Bernheim, con la discusión entre la histeria y la sugestión; Freud y su abandono del método; Dave Elman y el método médico rápido; y Milton Erickson, la Hipnosis sin relojes. Es historia contada para entender de dónde viene cada técnica que el libro enseña después, con una aclaración honesta: ninguna de esas prácticas antiguas era Hipnosis tal como la entendemos hoy, pero en todas

aparecen sus ingredientes.

CAPÍTULO 2

La mente consciente, la inconsciente y la mente crítica

Antes de enseñar la técnica, el libro instala el modelo de trabajo: la mente consciente, racional y limitada, que solo sostiene unas pocas cosas a la vez; la mente inconsciente, emocional, formada por experiencias, que trabaja por asociaciones; y entre ambas, la mente crítica, ese filtro que evalúa lo que entra. Toda la Hipnosis del libro se entiende desde ahí: qué significa hablarle a cada parte, por qué la sugestión necesita pasar ese filtro y qué condiciones lo hacen posible.

Un capítulo propio tienen los grados de Hipnosis: un cuadro de los distintos niveles de profundidad, qué puede trabajarse en cada uno y una idea que ordena toda la práctica posterior: no se trata de ir siempre lo más hondo posible, sino de llegar a la profundidad que la tarea necesita.

CAPÍTULO 3

El lenguaje hipnótico

Uno de los capítulos más extensos del libro recorre los patrones del lenguaje hipnótico uno por uno, y para cada uno da su definición, ejemplos de frases y un consejo práctico para usarlo: la causa-efecto, la lectura del pensamiento, el performativo ausente, las nominalizaciones, los verbos no especificados, la falta de índice referencial, las cláusulas finales interrogativas, el acoplarse a la experiencia actual, el postulado conversacional, el doble vínculo o presuposición, las realidades apiladas, los tópicos sobre las sensaciones y sobre el tiempo, el «no saber, no hacer», las sugestiones con final abierto y las sugestiones compuestas.

La lección que repite el capítulo es de oficio: no practicar los patrones por primera vez frente a un voluntario, sino escribir frases propias, leerlas en voz alta, grabarse y escucharse. El lenguaje hipnótico bien usado suena natural; mal usado, suena a libreto. Mejor empezar con tres o cuatro patrones y sumar los demás con el tiempo. Completan este tramo la estructura de las

sugestiones —directas e indirectas, qué las distingue y cuándo conviene cada estilo— y una advertencia que vuelve en todo el libro: un buen hipnotista no se casa con un solo estilo, elige el adecuado para cada persona y cada momento.

CAPÍTULO 4

El pre-talk: la preparación que lo decide todo

Antes de cualquier técnica está la conversación previa. El capítulo explica qué es el pre-talk, cómo se hace en un contexto formal y en uno informal, y por qué es el paso que más se subestima: su trabajo es sacar miedos y dudas, corregir las ideas falsas que trae la gente del cine y del espectáculo, y alinear las expectativas con realismo. La lección de práctica es tajante: dedicarle el tiempo que haga falta, porque una persona que no está lista no entra en trance, y una que sí lo está casi siempre entra con facilidad.

CAPÍTULO 5

Los tests de sugestionabilidad

Con los miedos resueltos, el método sigue con los tests: ejercicios breves que muestran a la persona —y al hipnotista— cómo responde su mente a la sugestión. El libro los enseña uno por uno, con la mecánica de cada paso, el diálogo completo en cursiva con sus acotaciones, y las variantes para cuando algo no sale como se esperaba: los dedos magnéticos, las manos magnéticas, el balanceo corporal y otros. En todos ellos aparece el mismo criterio de cuidado: la comodidad física es parte del buen trato, y una molestia real nunca debe confundirse con una «resistencia». Historias breves de sesiones muestran cómo se encadena un test con la inducción sin que la persona sienta un salto.

CAPÍTULO 6

Las inducciones, rápidas e instantáneas

El corazón del título del libro está en este tramo. Después de desarmar la anatomía de una inducción —qué partes la componen y qué función cumple cada una—, el libro enseña las inducciones clásicas de Hipnosis rápida e instantánea, incluida la handshake induction creada por Milton Erickson, con su ejercicio de práctica y el análisis de por qué funciona. Las historias completas de sesión —una persona que llega escéptica, un estudiante a una semana de un examen— muestran el criterio con que se elige cada camino y cómo se leen las respuestas en tiempo real.

CAPÍTULO 7

Profundización: conteo descendente y fraccionamiento

Una vez logrado el trance, hay que llevarlo a la profundidad que el objetivo necesita. El capítulo del conteo descendente presenta el método más sencillo y el más usado, con sus variantes y sus ritmos. El del fraccionamiento —entrar y salir del trance varias veces para consolidarlo— incluye una historia completa: la de una consultante con miedo de «no poder volver», para quien el fraccionamiento fue a la vez técnica y garantía. El capítulo muestra además que el fraccionamiento no es solo un modo de ir más profundo: también sirve para instalar recursos y para que la persona compruebe, una y otra vez, que siempre puede volver.

CAPÍTULO 8

El trabajo en trance y el despertar

El tramo central del método es el trabajo dentro del trance, y aquí el libro pone una regla ética por delante de cualquier técnica: las sugestiones posthipnóticas se dan siempre con consentimiento de la persona, y nunca contra sus valores. Después viene el procedimiento de despertar, tratado con la misma seriedad que la entrada: una secuencia paso a paso, con su anuncio del final y su sugestión de bienestar, y una tabla de imprevistos con su solución —desde la persona que tiene un chicle en la boca hasta la imagen que no funciona—. Salir bien, sostiene el libro, es parte de la técnica y no un detalle.

CAPÍTULO 9

Autohipnosis: el entrenamiento autógeno y la técnica de Betty Erickson

El último tramo técnico baja la Hipnosis a la práctica personal. Presenta el entrenamiento autógeno de Schultz —uno de los métodos de relajación más estudiados— en una variación reconocida, y la técnica de Autohipnosis diseñada por Betty Erickson, explicada con su preparación y su lógica de trabajo. Es el puente natural hacia el libro «Autohipnosis» de esta misma colección, donde el entrenamiento personal se desarrolla completo.

CIERRE

Una sesión completa, el plan de práctica y las fichas

El libro cierra con una sesión completa de principio a fin —del pre-talk al despertar— y un plan de práctica organizado por semanas, con su método de evaluación: anotar tres cosas que salieron bien y una para mejorar, pedir devolución, grabarse y escucharse, y compararse solo con uno mismo. El objetivo declarado no es la perfección sino la confianza y la fluidez. Siguen las fichas y modelos de uso práctico —ficha de sesión, registros—, un glosario con los términos técnicos definidos con claridad, y unas palabras finales que condensan la ética de todo el libro: la Hipnosis no es un poder que se ejerce sobre alguien, sino una capacidad que se despierta con alguien. Quien entra en trance no pierde nada; descubre lo que su propia mente es capaz de hacer.

Este es un manual para quien quiere aprender a hipnotizar con seriedad: hipnotistas en formación, profesionales de la salud mental que quieren incorporar la técnica, y lectores curiosos que prefieren entender el método real antes que el mito. Su historia y su marco teórico se retoman en «Autohipnosis», y sus aplicaciones clínicas guiadas se desarrollan en los volúmenes de «Hipnosis Aplicada».