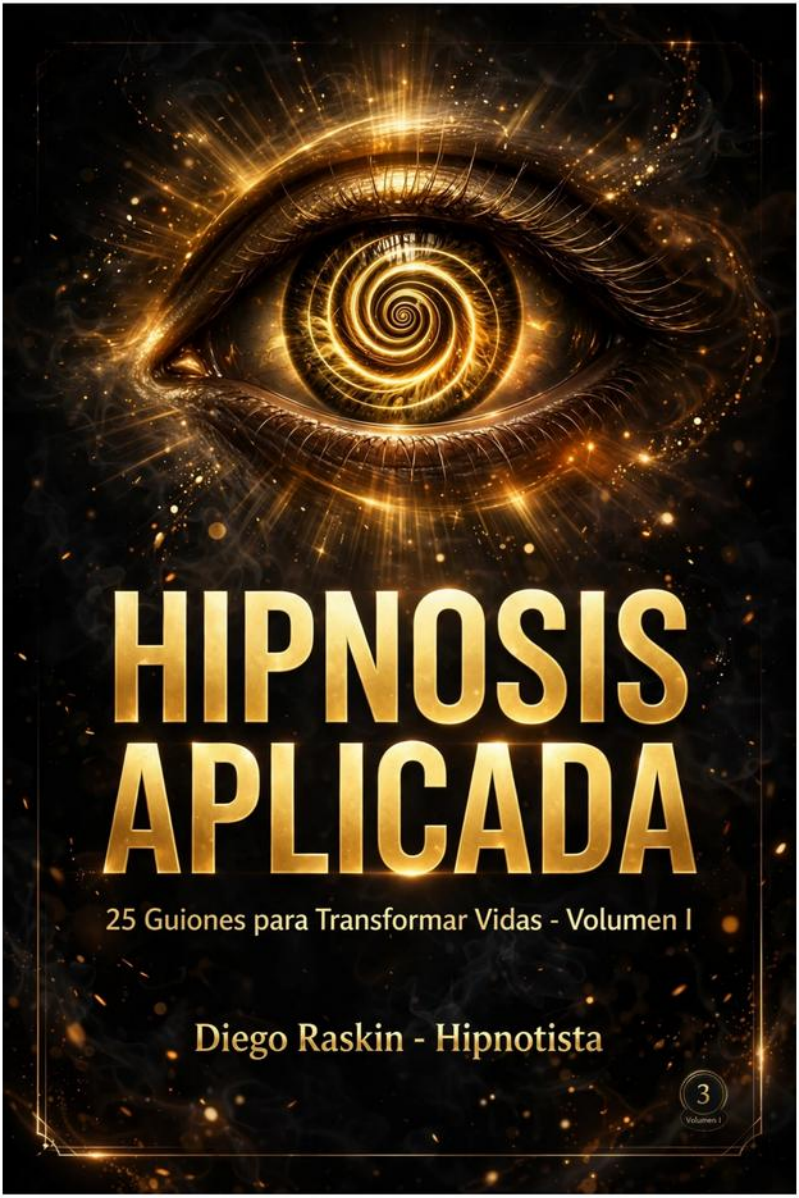

HIPNOSIS
APLICADA
25 Guiones para Transformar Vidas - Volumen I
Diego Raskin - Hipnotista
3
Volumen I

RESUMEN

Hipnosis Aplicada

25 Guiones para Transformar Vidas
Volumen I · Versión profesional para el consultorio

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

DIEGO RASKIN

Hay una distancia enorme entre saber Hipnosis y saber qué decir el lunes a las nueve, frente a una persona que llega con pánico, con insomnio o con un dolor que no cede. «Hipnosis Aplicada. 25 Guiones para Transformar Vidas. Volumen I» escribe exactamente esa distancia. Diego Raskin volcó más de treinta años de escenario, consultorio y seminarios en veinticinco guiones completos, pensados para leerse paso a paso, en voz alta y de manera literal, durante la sesión. No hace falta improvisar: está escrito cómo recibir al consultante, qué preguntarle, cómo explicarle la Hipnosis, qué decir en cada paso, qué sugerir, qué anclar y cómo cerrar. Abrir este libro es tener al hipnotista al lado, dictándote la sesión completa.

PARTE I

Todo lo que hay que dominar antes del primer guion

Doce capítulos dejan al lector en condiciones reales de trabajar antes de tocar un solo guion.

El primero explica el protocolo de la obra y por qué funciona cada paso: un guion no es una receta mágica, es una secuencia ordenada que se puede

adaptar, acortar o reforzar sin perder la lógica del conjunto. «Antes de la sesión» enseña a hacer la entrevista completa, a cuidar la seguridad y a tomar el consentimiento informado: qué preguntar, qué registrar, cómo acordar las condiciones del trabajo. «El pre-talk general» resuelve el momento que define si habrá sesión o no: cómo explicar qué es la Hipnosis y qué no es, y cómo desmentir los mitos, porque una persona con miedos sin resolver no entra en trance.

Después viene la lectura fina del otro: pruebas de sugestionabilidad escritas completas, listas para aplicar tal cual; signos de trance y calibración, para aprender a leer al paciente en tiempo real y saber en qué punto del trabajo está; un capítulo entero de lenguaje hipnótico, que muestra cómo se formula lo que se dice en sesión; y las inducciones alternativas, también escritas completas, para cuando la inducción principal no es la adecuada para esa persona.

Y está lo que separa al profesional del aficionado: un capítulo sobre manejo de imprevistos y abreacciones —qué hacer y qué decir cuando algo

no sale como se esperaba, cómo acompañar una reacción emocional intensa—, el fortalecimiento del yo en versión completa, y cómo enseñar Autohipnosis al paciente para que el trabajo siga entre sesiones. El seguimiento con medición y registro ordena cómo evaluar la evolución caso a caso, y cierra la parte un capítulo de ética, incumbencia y derivación que pone los límites con claridad: ante síntomas físicos, evaluación médica previa; ante trauma, depresión, ideación suicida, adicciones graves, violencia o psicosis, derivación y trabajo en coordinación; en los guiones de niños, siempre con el consentimiento y la presencia informada de los padres.

EL MÉTODO

El protocolo de 12 pasos, explicado

Los veinticinco guiones corren sobre una misma estructura de doce pasos, y el libro explica qué hace y qué dice el terapeuta en cada uno. La sesión abre con la inducción por fijación ocular y la prueba de párpados como convencedor, e instala señales ideomotoras de «sí» y «no» para comunicarse con el paciente sin sacarlo del estado. La profundización se hace por fraccionamiento. Después se siembra el objetivo con sus tres razones, se baja por la escalera de veinte peldaños trabajando la autoimagen y se refuerzan las razones con el fortalecimiento del yo.

El sexto paso es un reencuadre en seis movimientos con chequeo ecológico; el séptimo trabaja en «la habitación». El octavo desarrolla la metáfora central del tema con sugestiones directas e indirectas y una señal de corte y cambio para interrumpir el patrón viejo. El noveno tiende el puente al futuro con los dos caminos. El décimo regresa y ancla: dos tipos de regresión —al origen con puente afectivo y posición de observador, solo

cuando corresponde, o al recurso, segura incluso en cuadros sensibles— con anclaje apilado de tres experiencias. El undécimo suma la motivación del color rojo, y el duodécimo cierra con el puente final y el despertar. Lo que cambia de un guion a otro es el tema, la metáfora, las sugestiones específicas, el tipo de regresión, las precauciones y los recursos.

PARTE II

Qué trae escrito cada guion

Cada guion es una sesión completa en la mano. Abre con la ficha del terapeuta ampliada: objetivo, indicaciones, medición antes y después con escala, precauciones y derivación, plan de sesiones, materiales y recursos a recoger en la entrevista. Siguen las preguntas de entrevista y el pre-talk específico del tema, escritos completos y listos para leer. El trabajo central desarrolla la metáfora en varios movimientos con sus sugestiones, y la integración cierra con preguntas guiadas, re-medición, la tarea para el paciente, su Autohipnosis de diez minutos, el plan de la segunda sesión y dos recursos adicionales. Los guiones de niños traen versiones infantiles completas de los doce pasos, y los de sueño, variantes nocturnas para grabar.

El primer tramo trabaja la ansiedad y los miedos.

El Guion 1 desactiva el circuito del «¿y si…?» de la ansiedad anticipatoria y entrena el regreso al presente. Su herramienta central es la construcción guiada de un lugar seguro que el paciente aprende a evocar en segundos con un ancla de calma, y el

plan escrito es de tres sesiones: la completa, un refuerzo con ensayo mental del evento concreto y una versión breve para las horas previas.

El Guion 2 entra al ataque de pánico por donde el pánico entra: el círculo que va de la sensación a la interpretación catastrófica y de ahí a más sensación. La herramienta que instala es simple y memorable: un botón de volumen interno que baja la intensidad de lo que el cuerpo siente, con la exhalación larga como primer freno. Trae escritas las precauciones del caso —evaluación médica previa, no forzar la regresión ni la aversión— y cómo explicarle al paciente que lo que siente es incómodo, pero no peligroso.

El Guion 3 le enseña a la ansiedad generalizada una posición nueva: la de observador de los propios pensamientos. La metáfora de la nube que pasa entrena a ver la preocupación sin subirse a ella, mientras las sugestiones bajan el tono de activación corporal de base.

El Guion 4 trabaja la fobia a volar combinando información real sobre aviación, desensibilización

en imaginación y anclaje de calma en cada etapa del viaje: el paciente recorre en trance el vuelo completo, desde que sale de su casa hasta que aterriza, desde su cabina segura.

El Guion 5 baja la activación ante la conducción, recupera la sensación de competencia al volante y prepara una exposición gradual en la vida real, con la imagen del volante que se ablanda como señal corporal de soltar la tensión.

El Guion 6 le saca a la fobia social su motor: la autoobservación. Lleva la atención hacia afuera, hacia el otro y la tarea, y ensaya en trance el yo seguro en situaciones sociales antes de vivirlas, para que la primera vez ya no sea la primera.

El segundo tramo se ocupa del sueño y del cuerpo.

El Guion 7 rompe la asociación cama–desvelo que sostiene el insomnio y entrega una herramienta de Autohipnosis nocturna: la variante para grabar guía el viaje en el tren del sueño hasta dormirse.

El Guion 8 aplica contra las pesadillas el ensayo en imaginación: el paciente reescribe el final de su pesadilla y ensaya la nueva versión, con

sugestiones de seguridad nocturna y sin revivir el sueño con detalle.

El Guion 9 enseña analgesia hipnótica para el dolor agudo ya diagnosticado: el guante anestésico que adormece una mano, la transferencia de esa insensibilidad a la zona tratada y la disociación. Y trae escrita la regla de oro de este trabajo: el dolor siempre puede volver si el cuerpo necesita avisar.

El Guion 10 instala frente al dolor crónico una perilla que regula su intensidad. Baja la hipervigilancia, la tensión y el catastrofismo, y devuelve la sensación de control y la actividad significativa, sin prometer lo que no se puede prometer: la eliminación total.

El Guion 11 trabaja las cefaleas tensionales y las migrañas diagnosticadas con relajación profunda de cabeza, cara y cuello, regulación térmica y manejo de disparadores: el casco que se afloja.

El Guion 12 instala contra el bruxismo la posición de reposo mandibular —labios juntos, dientes separados, lengua en el paladar—, aumenta la conciencia diurna del apretamiento y reduce la

tensión nocturna, en coordinación con la odontología.

El tercer tramo trabaja la identidad y los hábitos.

El Guion 13 construye la autoestima sobre evidencias, no sobre frases lindas: el paciente recorre su biblioteca de logros, recupera pruebas concretas de su propia historia e instala una voz interior compasiva en el lugar de la autocrítica.

El Guion 14 separa la responsabilidad del autocastigo: la mochila que se vacía transforma la culpa persistente en aprendizaje y, cuando es posible, en reparación, con sugestiones de autocompasión.

El Guion 15 trabaja la timidez sin pedirle a nadie que sea otro: conecta con los momentos en que el paciente ya se expresa con naturalidad y lo viste con el traje del yo seguro. El objetivo escrito es la libertad para elegir, no volverse extrovertido.

El Guion 16 le gana a la procrastinación por lo chico: la técnica del primer paso mínimo baja la incomodidad anticipada del inicio y asocia la acción con alivio y logro. El plan de tareas

pequeñas con fechas se acuerda antes de la sesión.

El Guion 17 consolida la decisión de dejar de fumar: separa el cigarrillo de las funciones que cumplía —calma, pausa, compañía, recompensa—, crea rechazo hacia el cigarrillo y construye la identidad de no fumador con el puente al futuro sano.

El Guion 18 reeduca la relación con la comida desde las señales del cuerpo —el estómago que avisa— y reduce la ingesta emocional y automática, como apoyo del plan nutricional, con la prohibición escrita de aplicarlo ante sospecha de trastorno de la conducta alimentaria.

El Guion 19 aplica contra la onicofagia la técnica de reversión del hábito: conciencia del movimiento automático mano–boca e instalación de una respuesta competidora, la mano que cuida, reduciendo la tensión que lo dispara.

Cierran el volumen los guiones de rendimiento y de vínculos.

El Guion 20 enseña una técnica mnemotécnica real, el método de los lugares, dentro del palacio de memoria; organiza la concentración y el estudio y

baja la ansiedad de evaluación con un ancla de calma para el examen.

El Guion 21 transforma el miedo escénico en energía disponible y ensaya en trance una presentación exitosa con el anclaje de la voz segura; incluye la respiración diafragmática y la tarea de ensayo real con audiencia.

El Guion 22 lleva al deporte lo que los grandes atletas entrenan: ensayo mental del gesto técnico, regulación de la activación, foco atencional y una rutina precompetitiva con ancla, adaptado a cada disciplina.

El Guion 23 acompaña el duelo con una delicadeza que se nota en cada línea: el diálogo con la silla vacía facilita la expresión de lo no dicho y transforma el vínculo de presencia en recuerdo y legado. La regla escrita lo dice todo: no invocar espíritus, no prometer reencuentros; la silla es un símbolo.

El Guion 24 facilita el cierre emocional de una ruptura: la cinta que se corta disminuye la rumiación y la dependencia y reconecta con la

identidad y los proyectos propios, sin demonizar a la expareja.

El Guion 25 instala un semáforo interno que detecta temprano las señales del enojo y una pausa automática entre el estímulo y la respuesta, y entrena la expresión asertiva de lo que se siente.

CIERRE

Apéndice, bibliografía y para quién es este libro

El volumen termina con un apéndice de materiales de apoyo para la práctica y una bibliografía con lecturas recomendadas para seguir profundizando.

Es el libro de cabecera del profesional que trabaja con Hipnosis en consultorio, y la puerta de entrada seria para quien quiere empezar a trabajar con método: todo lo que hay que decir y hacer está escrito, desde la entrevista hasta el seguimiento. El Volumen II continúa con los guiones 26 a 50, y el libro «El secreto revelado» desarrolla la historia y los fundamentos del método que aquí se aplica.