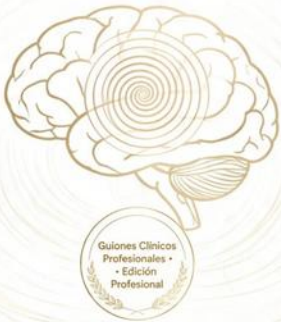
VOLUMEN II

BESTSELLER

HIPNOSIS APLICADA

25 Guiones para Transformar Vidas — Volumen II



Diego Raskin

Hipnotista

RESUMEN

Hipnosis Aplicada

25 Guiones para Transformar Vidas
Volumen II · 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

El Volumen II de «Hipnosis Aplicada. 25 Guiones para Transformar Vidas» lleva el consultorio a los temas que el primero no cubrió: los celos que no dejan dormir, el rencor que pesa hace años, el niño que no puede con la oscuridad, la gestante que se prepara para el parto, el terapeuta que vuelve a casa cargado de historias ajenas. Diego Raskin completa aquí sus cincuenta guiones con los números 26 a 50: sesiones completas, escritas para leerse paso a paso, en voz alta y de manera literal, con todo a disposición del profesional —cómo abordar al consultante, qué preguntarle, qué decir en cada paso, qué sugerir, qué anclar y cómo cerrar — y con las precauciones propias de cada tema.

PARTE I

La base, siempre a mano

La primera parte deja nuevamente a mano todo lo previo a la aplicación de los guiones, en doce capítulos que explican y escriben el trabajo de base.

El capítulo inicial explica el protocolo de doce pasos y por qué funciona cada paso: una secuencia ordenada que se puede adaptar, acortar o reforzar

sin perder la lógica del conjunto. Siguen la entrevista completa, la seguridad y el consentimiento informado —qué preguntar, qué registrar, cómo acordar las condiciones— y el pre-talk general, que enseña a explicar qué es la Hipnosis y qué no es y a desmentir los mitos antes de cualquier trabajo.

Las pruebas de sugestionabilidad vienen escritas completas, listas para aplicar; los signos de trance y la calibración enseñan a leer al paciente en tiempo real; el capítulo de lenguaje hipnótico muestra cómo formular lo que se dice en sesión, y el de inducciones alternativas reúne opciones escritas completas para cuando la inducción principal no es la adecuada. El manejo de imprevistos y abreacciones explica qué hacer y qué decir ante una reacción emocional intensa; el fortalecimiento del yo viene en versión completa, y un capítulo enseña a enseñar Autohipnosis al paciente para que el trabajo siga entre sesiones. Cierran el seguimiento con medición y registro, y la ética, la incumbencia y la derivación: 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 guiones de este volumen corren sobre la misma estructura de doce pasos que el primero, explicada con lo que el terapeuta hace y dice en cada uno: inducción por fijación ocular con prueba de párpados como convencedor y señales ideomotoras de «sí» y «no»; profundización por fraccionamiento; siembra del objetivo con sus tres razones; escalera de veinte peldaños con trabajo de autoimagen; refuerzo con el fortalecimiento del yo; reencuadre en seis movimientos con chequeo ecológico; la habitación; la metáfora central con sugestiones directas e indirectas y la señal de corte y cambio; el puente al futuro con los dos caminos; la 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; la motivación del color rojo; y el puente final con el despertar.

PARTE II

Qué trae escrito cada guion

Cada guion es una sesión completa en la mano: la ficha del terapeuta ampliada con objetivo, indicaciones, medición antes y después con escala, precauciones y derivación, plan de sesiones, materiales y recursos a recoger en la entrevista; las preguntas de entrevista y el pre-talk específico del tema, escritos completos y listos para leer; la metáfora central desarrollada en varios movimientos con sus sugestiones; y la integración, 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 las emociones y los vínculos internos.

El Guion 26 le saca a los celos su combustible: la interpretación amenazante y la comparación. La metáfora de los binoculares al revés achica la amenaza, se fortalece la autovaloración y

disminuyen las conductas de control —revisar, interrogar—, con las precauciones escritas para distinguir los celos de cuadros que requieren psiquiatría y para priorizar la seguridad si hay violencia.

El Guion 27 trabaja el perdón como un acto para uno mismo, no como reconciliación obligatoria: la carta que no se envía permite expresar y descargar lo retenido hacia alguien que lastimó, con el encuadre escrito de que perdonar no es justificar ni olvidar, y sin presionar a nadie a perdonar.

El Guion 28 conecta al paciente con el sentido de su meta mediante el encuentro con su yo logrado, y baja esa energía a acciones concretas planificadas, para que la motivación no se quede en un buen momento de la sesión.

El Guion 29 facilita una decisión concreta proyectando las dos películas del futuro —una por opción— y escuchando las señales corporales que cada una despierta, con la neutralidad escrita del terapeuta: la sugestión no impone ninguna opción.

El Guion 30 identifica y transforma las creencias

limitantes sobre el dinero y el valor propio, y favorece conductas concretas de orden financiero, cobro justo y crecimiento, sin prometer resultados económicos.

El segundo tramo se ocupa de la ansiedad y del cuerpo.

El Guion 31 entrena la autorregulación fisiológica —respiración, tono muscular, ritmo— e instala un termostato interno: una herramienta breve y repetible para bajar la activación en el día a día.

El Guion 32 es la sesión de refuerzo del miedo a volar para la semana previa al viaje: recorre el itinerario real con el ancla y deja programada la calma en cada etapa, como un piloto automático.

El Guion 33 recalibra el radar de la hipocondría: baja la vigilancia corporal y la interpretación catastrófica de sensaciones normales, reduce los chequeos y las búsquedas, y promueve una relación de confianza con el cuerpo y con el médico de cabecera.

El Guion 34 apoya desde la Hipnosis el trabajo del fonoaudiólogo en la tartamudez: baja la ansiedad

anticipatoria y la tensión asociadas al habla y mejora la confianza comunicativa, con el encuadre escrito de no prometer la desaparición del tartamudeo.

El Guion 35 aplica hipnoterapia dirigida al intestino: el mar en calma reduce el dolor, la distensión y las alteraciones del ritmo, siempre con diagnóstico gastroenterológico previo.

El Guion 36 reduce el componente ansioso que acompaña o dispara las crisis en personas con asma diagnosticada, mejora la sensación de control respiratorio y la adherencia al tratamiento, sin tocar la medicación y con el inhalador de rescate siempre a mano.

El Guion 37 reduce el malestar subjetivo y el componente de estrés de los síntomas alérgicos leves —el guardián que aprende—, con la regla escrita de no sugerir jamás la exposición a alérgenos peligrosos.

El tercer tramo está dedicado a los niños, y se nota en el tono.

El Guion 38 trae la versión infantil completa para

dejar de comerse las uñas: el niño reemplaza el hábito por una señal secreta con las manos de superhéroe, con enfoque lúdico, sin culpa y con la colaboración de los padres.

El Guion 39 reduce el miedo a la oscuridad con una imagen protectora interna, la linterna mágica, rituales de sueño y exposición gradual, en sesión corta y con los padres.

El Guion 40 refuerza en la enuresis la conexión entre la señal de vejiga llena y el despertar —el cable de aviso—, sube la autoestima y la motivación del niño y baja la ansiedad familiar, sin culpa ni castigo y con la causa médica descartada.

El cuarto tramo cuida al terapeuta y acompaña lo médico.

El Guion 41 es para quienes están del otro lado del sillón: una Autohipnosis de uso personal del terapeuta para prevenir el desgaste por empatía, con un ritual de cierre de la jornada —el recipiente limpio— que separa lo propio de lo ajeno, grabable para uso diario.

El Guion 42 reduce la ansiedad preoperatoria y

favorece una recuperación más cómoda, como complemento de la anestesia y la analgesia indicadas y en coordinación con el equipo médico, sin prometer ausencia de dolor.

El Guion 43 reduce la ansiedad y la evitación odontológicas con herramientas de control —la señal de pausa acordada con el odontólogo— y disociación agradable hacia el sillón en la playa.

El Guion 44 prepara a la gestante para el trabajo de parto con relajación profunda, respiración, reencuadre de las contracciones como la ola que va y viene y analgesia hipnótica, con aval del obstetra y sin sustituir las decisiones médicas.

Cierran el volumen los guiones de hábitos, vínculos y rendimiento.

El Guion 45 fortalece la decisión de dejar o reducir el alcohol, enseña a manejar los deseos de beber y sostiene la abstinencia con la imagen del futuro sobrio, como complemento del tratamiento especializado y con la advertencia escrita sobre la abstinencia súbita en personas dependientes.

El Guion 46 descarga los resentimientos múltiples o

acumulados —el río que se lleva— y reorienta al presente, complementando el trabajo del perdón sin forzarlo.

El Guion 47 reduce la autocensura y el perfeccionismo y facilita el acceso al estado de juego y flujo en el taller interno, con la tarea de diez minutos diarios de creación sin juicio.

El Guion 48 reduce el miedo al rechazo en ventas y ensaya en trance la llamada ideal —contacto, escucha, propuesta, cierre— orientada al servicio y no a la manipulación, con role-play real como tarea.

El Guion 49 baja la reactividad en las discusiones de pareja y entrena la escucha y la expresión de necesidades en lugar de reproches —la traducción —, como trabajo individual que complementa la terapia de pareja.

El Guion 50 reduce la ansiedad de desempeño y la autoobservación en la intimidad con focalización sensorial —el freno que se suelta con seguridad—, en lenguaje respetuoso y con la regla escrita de derivar ante antecedentes de trauma.

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.

Con el Volumen I, completa los cincuenta guiones del consultorio: cincuenta sesiones escritas de punta a punta, desde la entrevista hasta el seguimiento, para que el profesional tenga siempre qué decir y cómo decirlo. El libro «El secreto revelado» desarrolla la historia y los fundamentos del método que aquí se aplica.