

Guía Práctica de Hipnosis

HORACIO RUIZ



 nowtilus
EN Progreso



ÍNDICE

INTRODUCCIÓN13

ENFOQUE GENERAL

CONCEPTO DE HIPNOSIS17

. Funcionamiento del cerebro en hipnosis19

. El fenómeno hipnótico30

. Teorías explicativas37

. La sugestión50

. *Ejercicio I: El poder de la sugestión*53

TERAPIA VERSUS ESPECTÁCULO57

HISTORIA DE LA HIPNOSIS61

RECUERDE78

GALERÍA DE FOTOS HISTÓRICAS79

HIPNOSIS BÁSICA

AUTOHIPNOSIS87

. *Ejercicio II: Autohipnosis I*90

. *Ejercicio III: Autohipnosis II*92



HIPNOSIS PARA PRINCIPIANTES97

 ..Ejercicio IV: *Desviación de la atención*102

 ..Ejercicio V: *Pruebas de sugestionabilidad*103

TÉCNICAS BÁSICAS117

 ..Ejercicio VI: *Inducción a la hipnosis*118

PROCESOS Y FENÓMENOS137

 ..Ejercicio VII: *Procesos y fenómenos hipnóticos*137

RECUERDE146

EN EL GABINETE

SER HIPNOTERAPEUTA151

 ..Conocimientos de psicología153

 ..La autoimagen158

TERAPIAS161

 ..Hipnoanálisis154

 ..Ejercicio VIII: *Técnicas de hipnoanálisis*170

 ..Programación cognoscitiva173

 ..Ejercicio IX: *Programación cognoscitiva*175

 ..Reprogramación y sugestión181

 ..Ejercicio X: *Reprogramación*183



. Visualización. Los dos hemisferios cerebrales188

. *Ejercicio XI: Visualización creativa*190

EMPATÍA CON EL PACIENTE201

RECUERDE201

REGRESIÓN A VIDAS PASADAS

LA CREENCIA EN LA REENCARNACIÓN205

DIFERENTES VISIONES SOBRE LA REENCARNACIÓN212

TERAPIA DE LA REGRESIÓN HIPNÓTICA219

. Regresión221

. *Ejercicio XII: Regresión a posibles vidas pasadas*222

. Progresión229

RECUERDE231

AGRADECIMIENTOS

EPÍLOGO

ORTOHIPNOSIS

Para Horacio,

Conocí a Horacio gracias a mi nunca olvidado amigo Fernando Jiménez del Oso; en un programa mío de radio en el que él colaboraba, me anunció que la semana siguiente iba a venir con un hipnoterapeuta con el que trabajaba en ocasiones. Como él sabía de mi escepticismo generalizado, no le asombró mi inmediata pregunta:

-¿Trabaja contigo-psiquiatra o contigo-parasicólogo?

Hablaba el psiquiatra y Horacio completó, una semana después, un programa de esos "redondos". La hipnosis es un tema seguro en radio y en televisión: funciona siempre, pero también siempre te provoca el mismo conflicto personal ¿he hecho divulgación o he hecho espectáculo a bajo precio? Hacía mucho tiempo que yo mismo había escrito un artículo pidiendo -inútilmente, claro- a las televisiones que prohibiesen las sesiones de hipnosis dentro de programas de espectáculos porque una de dos: si estaban trucados era una falta de respeto a los televidentes y si eran ciertos, me parecían una falta de respeto a la dignidad de las "víctimas", de los hipnotizados.

Cuento todos estos precedentes para dejar claras mis reticencias a bajar la hipnosis al terreno del morbo. No fue el caso de Horacio, natu-

ralmente, que no sólo nos aclaró -como hace en este libro- las diferencias entre la hipnoterapia y el espectáculo, sino que, además, provocó mi curiosidad y respeto por una realidad seguramente tan antigua casi como el hombre.

Asistí luego a uno de sus cursos intensivos con el profesor Jiménez del Oso y un buen número de interesados por muy diversos motivos. El fin de semana aquel fue un cúmulo de descubrimientos, de asombros y de constataciones liberadoras importantes: que nadie ser quedar hipnotizado contra su voluntad porque, en definitiva, es uno mismo quien entra en ese estado y el terapeuta lo que hace es acompañar y dirigir ese camino apasionante en el que el "yo" deja de taponar lo que está mas escondido en alguna parte de nuestro cerebro nuestra conciencia.

Este libro, por último, va dirigido a muchas curiosidades: sirve para conocer más la historia de la hipnosis con sus verdades y sus mitos, sirve para adentrarse en la cantidad de utilidades que tiene esta técnica y sirve para que, el que quiera, haga sus "pinitos" si no como hipnotizador -que quién sabe- si al menos como actor o director de una relajación intensa en un mundo ajetreado.

Lo mejor que se puede decir de este libro y de su autor es algo sencillo pero importante: los dos son serios, profesionales y útiles y, a la vez, son divertidos, amenos y tratan de algo apasionante con rigor y sin arrogancia.

Andrés Aberasturi

Fue una madrugada de la primavera del año 1999, Fernando me llamó y me dijo: "ven a buscarme a casa, nos vamos a Radio Nacional, el amigo Andrés nos espera para entrevistarte en su programa "La Leyenda Continúa" acerca de la hipnosis, las regresiones, en fin, de todo lo que tu haces". Así conocí a Andrés Aberasturi. El programa recibió muchas llamadas por parte de los oyentes. Volvimos en una segunda ocasión y suscitó



tanto interés o más que el primero. Andrés nos volvió a llamar. En esta tercera vez quería hablar de regresión a vidas pasadas y que además realizara para todos los oyentes de Radio Nacional una experiencia de regresión en directo. Andrés me confesó que hacía un par de años en cierta ocasión, de madrugada, escuchó a través de Onda Cero una regresión que yo había realizado, en el programa que dirigía Concha García Campoy, junto al Dr. Jiménez del Oso y él pensó que le gustaría realizar la misma experiencia. Me sorprendió que Andrés durante los tres mencionados programas realizados con él y Fernando me mostrara interés en aprender hipnosis, y me dijo que le avisara en cuanto yo diera un curso sobre esta técnica. En la tercera ocasión y ante su insistencia le dije: "Andrés si realmente estás interesado, yo organizo un curso para que asistas". Fernando dijo: "Si organizas un curso y Andrés lo hace cuenta conmigo, yo asistiré también". El curso se realizó el 1 de mayo de 1999. Tuve el honor y el placer de contar con tan excelentes y entrañables "alumnos". Parte del citado curso se grabó y fue emitido en Canal 9 en la serie "La Otra Realidad" dirigida por el Dr. Jiménez del Oso y con la colaboración de Andrés Aberasturi.



INTRODUCCIÓN

¿Qué es la hipnosis? Uno de los objetivos fundamentales es proporcionar a quienes se acercan a estas páginas una idea concreta acerca de la hipnosis y el hipnotismo, ya que unas veces por exceso y otras por defecto, siempre han sido objeto de malas interpretaciones; aún hoy siguen siendo unos grandes desconocidos.

Aunque para el profano en la materia suenen casi igual y se puedan confundir los dos conceptos, son realidades diferentes, aunque lógicamente relacionadas.

Todo se irá explicando a lo largo los capítulos, o, al menos, esa es la humilde intención del autor de estas líneas.

El método hipnótico no exige de forma obligatoria ningún conocimiento previo.

No obstante, en la medida en que la hipnosis también debe interesar a los profesionales que trabajen en algún tipo de hipnoterapia, los conocimientos psicológicos previos nunca van a suponer un problema, todo lo contrario.

Además, en cualquier caso, en este libro se van a aportar datos, teorías y algunas prácticas que conforman una buena base para iniciarse en el mundo de las terapias psicológicas, incluso en el caso de que al comenzar a leer se desconozca casi todo sobre el psiquismo humano.

En fin, y como no podía ser de otra forma, es necesario declarar que este volumen se dirige a todos aquellos interesados en conocer de cerca esta técnica milenaria, la hipnosis.

No puedo dejar de realizar una aclaración, aunque en principio sea obvia. El principal aval de todo cuanto aquí se enseña es la experiencia.

Todas las técnicas y prácticas que presento han sido utilizadas regularmente y durante años para hipnotizar a cientos de personas.

Todo ello con fines terapéuticos, principalmente, y también, aunque en menor grado, en sesiones de investigación sobre el funcionamiento y los mecanismos de los niveles pro-

fundos de la mente: el subconsciente y el inconsciente. Aprovecho este punto para adelantar uno de los últimos capítulos del libro. El apasionante aspecto de la investigación hipnótica nos lleva de la mano hacia el enigmático y controvertido tema de la regresión a hipotéticas vidas pasadas. Pero no adelanto más datos por ahora.

Espero que las explicaciones que realice durante este libro sirvan para aclarar todos los miedos y malos entendidos que circulan alrededor de la hipnosis. Si usted decide seguir con la lectura de estas hojas, deberá tener las ideas claras y librarse de conceptos distorsionados. Lo que yo intentaré será colocar en el lugar correcto esta técnica. Casi nunca se ha dicho la verdad del fenómeno hipnótico. No en vano, como señala Woberg **"pocas terapias en la historia de la medicina han disfrutado simultáneamente de tan amplio renombre y tan extensa condena como la hipnosis"**.