

UNA GUÍA SENCILLA PARA UNA HIPNOSIS SENCILLA



Por: ROB MCNEILLY
Traducción: Pedro Henríquez

BIENVENIDO

Este libro es ofrecido como un humilde gesto de aprecio a la continuación de la herencia de Milton Erickson hacia el futuro también un reconocimiento a mis padres Tom y Ella McNeilly dos personas comunes y corrientes que me bendijeron con su regalo de la vida y con su amor.

Rob

BIENVENIDO



“Aquellos que hablan no saben. Aquellos que saben no hablan” Lao Tzu

Hola y bienvenido a esta guía fácil para hipnosis fácil.

Mi nombre es Rob McNeilly. Vengo del mundo de la medicina y tuve el privilegio de aprender de Milton Erickson.

Durante los últimos 35 años he estado usando y enseñando mi versión de lo que aprendí de un extraordinario ser humano.

Esta guía de la serie se ofrece para que cualquier persona interesada pueda unirse a mí en estas experiencias, tomar lo que sea útil, alterar cualquier cosa para que pueda encontrar su propio enfoque de la hipnosis. Esta puede ser una forma maravillosa de ayudar a los clientes a resolver sus dilemas y continuar con una vida más satisfactoria.

Permita que el aprendizaje continúe...

CAPÍTULO 1

SECCIÓN 1

Una introducción

La hipnosis se ha asociado con rarezas, magia, el demonio y requiere de restricciones legales especiales, de monitoreo profesional, por el temor al poder que evoca.

La hipnosis también ha sido considerada como una especialidad dentro de la cultura de ayuda. Hay muchas asociaciones profesionales de hipnosis que enfatizan la complejidad y los peligros de este enfoque terapéutico, que requiere una regulación estricta.

En Australia, algunas compañías de seguros aplican un costo adicional para cubrir el uso de la hipnosis. Hasta hace poco, algunos estados australianos tenían limitaciones estrictas sobre quién podía y quién no podía usar la hipnosis legalmente, exagerando aún más la especialidad de la hipnosis.

Uno de mis maestros de hipnosis dijo hace décadas que si la hipnosis era tan poderosa como se supone que sería, tendría un ejército de ayudantes haciendo todo el trabajo por él, y sonrió mientras miraba y no podía ver nada de tal ejército.

Milton Erickson realizó numerosas contribuciones masivas a la terapia en general y al entendimiento y uso de la hipnosis en particular. Habló de “el trance cotidiano común” en el que cualquiera puede verse absorto leyendo un libro, viendo una película, soñando despierto... Desde este punto de partida, podemos abordar la hipnosis como una extensión de esta experiencia cotidiana común y evitar lo absurdo. paranoia que aún impregna la actitud de la sociedad.

Paradójicamente, incorporar la hipnosis a nuestra experiencia ordinaria también permite una expansión extraordinaria de sus beneficios potenciales.

Con esta idea elegante, liberó la hipnosis de su miedo, la hizo más aceptable y accesible para los clientes, más relevante y más fácil de aprender para los terapeutas.

Después de Erickson, la hipnosis pudo emerger de las mazmorras oscuras de los magos medievales y llegar a la luz de un mundo contemporáneo.

SECCIÓN 2

¿Qué es hipnosis, realmente?

Más que tratar de definir lo que **REALMENTE** es la hipnosis, prefiero comenzar con una descripción.

Yo he notado que cuando decimos que algo es hipnosis, podemos observar...

una experiencia

con enfoque

y concentración

que podemos acordar mutuamente como "hipnosis".

Y si podemos comenzar de esta manera, podemos evitar el desgastado argumento de que todo es hipnosis, nada es hipnosis, o qué es o no hipnosis.

En lugar de eso, podemos comenzar a explorar, con cada cliente, cuál experiencia sería útil, cómo ese cliente podía beneficiarse de enfocarse y enfrascarse de tal manera que pueda alejarse del problema y avanzar hacia su solución.

SECCIÓN 3

Un fácil reconocimiento del trance cotidiano común

Si alguien mirara a su alrededor, vería muchos ejemplos en los que alguien lee un libro, mira televisión, trabaja en el jardín, espera en los semáforos, mira por la ventana soñando despierto ... y ve el enfoque natural y la concentración que es un aspecto transparente de la experiencia tales como esos. Podemos notar lo ubicuos que son. Cuando le hacemos una pregunta a un cliente, sus ojos se nublan a medida que se enfocan y se absorben en su búsqueda de una respuesta.

Este "trance cotidiano común", como lo describió Erickson, es entonces una experiencia común y natural con enfoque y concentración -los ingredientes de la hipnosis- y es una forma deliciosa de comenzar a crear la posibilidad de que cualquiera experimente la hipnosis.

Esto reduce la hipnosis de las torres de lo esotérico y lo extraño y la conecta con la vida cotidiana.

Entonces podemos dejar de lado las preguntas de "¿Puedo ser hipnotizado?", las medidas de hipnotizabilidad, las preocupaciones sobre la "profundidad" del trance, ya que, en

nuestras experiencias individuales de trance cotidiano, nuestro grado de concentración y concentración varía. Podemos estar completamente absortos leyendo un libro fascinante, y si suena el teléfono, dejamos el libro a un lado, contestamos el teléfono y luego volvemos al libro de forma natural y fácil.

Te invito a que comiences a buscar esto en ti y en los demás y que estés preparado para sorprenderte de lo mucho que hay para ver.

SECCIÓN 4

comienzos fáciles - continúa haciendo ...

Aquí hay un ejercicio para que juegues.

Pídele a un cliente, amigo (o a ti mismo) que continúe haciendo lo que sea que esté haciendo: mirándote a ti, o por la ventana, notando su respiración, sea lo que sea, y entonces, mientras continúa haciendo eso para permitir que evolucione un enfoque natural, y mientras esto sucede permitir que un aumento en la concentración¹ ocurra de manera natural y fácil.

Como ya está haciendo lo que está haciendo, no hay duda de si puede o no, y dado que el enfoque y la concentración son una consecuencia natural de notar algo, todo el proceso es fluido y respetuoso.

Si luego observamos al cliente, podemos ver los cambios fisiológicos obvios que acompañan a cualquier experiencia de concentración enfocada: la disminución de su parpadeo, la desaceleración sutil y la profundización de su respiración, la relativa quietud, la suavización de su rostro, y si comentamos sobre estos cambios, este proceso natural es ratificado y estimulado.

No estamos "sugiriendo" nada, simplemente invitando a su propia experiencia individual de enfoque y concentración, una experiencia que entonces podemos llamar hipnosis.

Algunos clientes solicitan específicamente hipnosis, por lo que será importante nombrar la experiencia como hipnosis o no estarán satisfechos.

Otros se oponen a la hipnosis por una variedad de razones, por lo que podemos invitarlos a una experiencia, enfoque y concentración sin mencionar la palabra "H", todo con total integridad y agregándola a la resolución que busca el cliente.

¹ Concentración, ensimismamiento.

SECCIÓN 5

Otro comienzo fácil – hacer lo que nos gusta hacer

Cuando hacemos algo que nos gusta hacer, tenemos todos nuestros recursos a nuestro alcance listos para lidiar con cualquier hipo, trastornos y problemas.

Si a alguien le gusta andar en bicicleta, está listo para adaptarse a las colinas, al clima, a los pinchazos e incluso a caerse.

Estos sucesos se tratan como interrupciones temporales, se atienden y el ciclo continúa. Si esa persona no fuera capaz de manejar estos problemas, no le seguiría gustando el ciclismo.

Si a alguien le gusta la jardinería, estará listo para adaptarse a la suciedad debajo de las uñas, arañazos de rosas, podas, plantas muriendo. Estas ocurrencias nuevamente son simplemente interrupciones temporales.

Entonces ... si le pedimos a un cliente que recuerde o imagine que está haciendo algo que le gusta, luego invítelo a enfocarse en algún aspecto de su experiencia, que luego se concentre más en lo que sea que se esté concentrando y finalmente que comente sobre los cambios fisiológicos asociados ... tenemos los elementos de una experiencia hipnótica, una función del cliente individual, no impuesta por nosotros, y una que está llena de recursos.

Si está interesado, puede jugar con esto con un cliente, con un amigo o con usted mismo. Como experiencia, puede no ser obviamente terapéutico, aunque puede ser relevante como punto de partida ... más de esto más adelante

SECCIÓN 6

una dirección fácil: me gusta/me gusta, problema/problema, lo que falta

Mis antepasados irlandeses tiene un dicho: "Si usted no sabe a dónde va, podría terminar en cualquier lugar".

Los clientes acuden a terapia "debido a un cierto descontento con el presente y un deseo de un mejor futuro" para citar a Erickson, y en lugar de preguntar "¿Qué hay de malo que necesita arreglarse?", podemos preguntar "¿Qué falta, que si lo tuvieras estarías bien?" Encontrar lo que falta para cada cliente individual le da una dirección a nuestra conversación.

Erickson me dijo: "Cuando tus clientes vienen a verte, siempre traen su solución, solo que no lo saben, así que pasa un buen momento hablando con ellos, ayudándolos a encontrar la solución que trajeron, que no se dieron cuenta de que la trajeron".

Si comenzamos una sesión preguntando "¿Qué te gusta hacer?", Los clientes se encuentran a sí mismos en un estado de recursos. Si no tuvieran recursos a la mano para manejar cualquier inconveniente, difícilmente les gustaría lo que están haciendo.

Si luego preguntamos "¿Qué te gusta de eso?", Nosotros, ahora, podemos descubrir la conexión profunda única que tienen con esta actividad.

Los clientes vienen con problemas, y preguntar qué aspecto del problema es particularmente problemático puede llevarnos a una experiencia individual y evitar la trampa mortal de diagnosticar una condición (una afección).

Entonces ... si sabemos lo que falta para cada cliente individual, y sabemos dónde buscarlo ... el escenario está preparado para una experiencia de hipnosis respetuosa y fácil para que un cliente se dé cuenta de su propia solución única.

¿Cómo hacemos eso?

A continuación...

SECCIÓN 7

búsqueda fácil: ir a lo que le gusta al cliente, a enfoque, a concentración, a comentar y a buscar el recurso que falta

Ahora sabemos lo fácil que puede ser invitar a alguien a una experiencia enfocada y concentrada, y sabemos lo que estamos buscando -lo que falta- y los "me gusta" de cualquiera es un lugar fácil y fructífero para buscar recursos ...

Podemos invitar a esta concentración enfocada en algo que le guste a un cliente, y si observamos, podemos ver algunos cambios fisiológicos obvios: una disminución de la respiración, un cambio en el parpadeo, una relativa quietud [¡excepto en los niños!] Y, a menudo, una relajación del rostro. Podemos comentar sobre los cambios y, como resultado, mejorarlos y ratificarlos mientras están ocurriendo, todo de una manera respetuosa y natural.

Entonces puede ser una oportunidad natural, fácil y respetuosa para que un cliente mire dentro de su experiencia y encuentre precisamente el recurso que falta en su problema. Todavía me sorprende la facilidad predecible de esta experiencia. Es una alegría mutua.

Solo el descubrimiento de este recurso perdido puede ser suficiente para algunas personas, pero para otras, se necesita más ...

Mi invitación es juegue con esto con usted mismo, con un colega, con un cliente y que esté dispuesto a sorprenderse por la facilidad y efectividad del proceso.

SECCIÓN 8

conexión fácil: conexión espontánea, de estado o de solicitud, aprendizaje

Una vez que hemos ayudado a alguien a encontrar su recurso perdido, la clave para resolver su problema ... ¿entonces qué?

A veces, la experiencia de conectarse con este recurso que faltaba anteriormente es suficiente para que un cliente pueda tener una epifanía², a veces saltando sobre sus pies, ¡sabiendo que está bien! Cuando esto sucede, puede ser tan sorprendente para nosotros como maravilloso para el cliente.

Por supuesto, esto no sucede siempre, aunque no podemos evitar desear que así fuera.

Dentro de la experiencia del cliente de conectarse con su recurso que faltaba previamente, podemos hacer lo que podría parecer una afirmación psicótica. Digamos que la experiencia que le gusta al cliente es montar a caballo, y dice que el recurso que le falta es confiar en un avión para que pueda volar cómodamente, entonces podemos hacer esta declaración ... "Volar en un avión es como montar un caballo". Si podemos dejar a un lado nuestra lógica por el momento, algunos clientes harán la conexión, a veces fácilmente como si fuera obvio, por extraño que nos parezca. Una vez que el cliente siente la conexión, está funcionando.

Además, en lugar de que hagamos la conexión de esta manera muy ilógica, podemos preguntarle al cliente "¿Qué hay en esta experiencia que te gusta que podría serte útil para encontrar una solución?". Esta pregunta es una invitación para que el cliente haga su propia conexión, y como es la suya, puede admitirla más fácilmente que algo impuesto desde afuera.

Si nada de esto ayuda a conectar el recurso recién experimentado con el problema, podemos traer la maravillosa posibilidad de aprender. Para continuar con el ejemplo del avión y el caballo, podemos decir algo como "Cuando aprendiste a montar a caballo por primera vez, es posible que hayas tenido dificultades, pero de alguna manera aprendiste, y ahora puedes montar con placer y ya te olvidaste todas las dificultades que puedas haber tenido. De la misma manera, puedes aprender a viajar en avión y buscar olvidar los problemas que solías tener".

² Epifanía significa aparición, manifestación o fenómeno a partir del cual se revela un asunto importante. La palabra proviene del griego epiphaneia, que significa 'mostrarse' o 'aparecer por encima'. Una epifanía puede referir a cualquier tipo de elemento que se manifiesta de manera inesperada, sea divino o no. Por ejemplo, una buena idea que aparece de repente puede ser considerada "una epifanía".

Y si esto todavía no ayuda, podemos invitar a la posibilidad de que ocurra más tarde, en otro lugar.

Así que aquí hay 5 formas que pueden conducir a la conexión del recurso faltante hacia la solución:

- 1 Puede suceder espontáneamente.
- 2 Podemos comunicar la conexión a la existencia.
- 3 Podemos invitar al cliente a hacer la conexión.
- 4 Podemos invitar a aprender.
- 5 Podemos evocar permitirlo en el futuro.

Si está interesado, juegue con estas alternativas y esté dispuesto a sorprenderse con lo que suceda.

SECCIÓN 9

retroalimentación³ fácil: ¿qué es diferente?

La retroalimentación nos mantiene conectados con el cliente y su experiencia, creando una relación terapéutica de confianza que es un componente central de cualquier terapia efectiva.

Hay muchas formas de generar retroalimentación. Podemos preguntar, podemos observar, podemos descubrir.

La pregunta puede ser verbal "¿Qué está pasando ahora?", "¿Qué es diferente ahora en comparación con cuando comenzamos la sesión de hoy?", "¿Qué es diferente desde que hablamos la última vez?", etc.

Scott Miller y Barry Duncan son campeones de la retroalimentación, que también se pueden cuantificar utilizando su escala de calificación de sesión [ECS] y la escala de calificación de resultados [ECR]. Son fáciles de administrar, están disponibles como descargas gratuitas y han sido aceptados como un enfoque basado en evidencias.

Cada vez se utilizan más estas escalas y se valora la retroalimentación que resulta.

Yo prefiero la forma antigua de preguntar.

Erickson era un observador entusiasta y decía que las tres habilidades más importantes que debemos aprender son observar, observar y observar.

³ Nota de PH: Si prefieres, feedback.

Observar puede ser fascinante y no siempre cómodo. Si estamos invitando a alguien a que se meta en una experiencia y lo vemos fruncir el ceño, levantar la nariz, bajar las comisuras de la boca, apretar los dientes, apretar los puños, palidecer o ruborizarse, entonces esta es una respuesta instantánea que nos permite preguntar qué está sucediendo, preguntar si está bien y cambiar de rumbo o proceder en consecuencia. La relación se puede mantener y podemos seguir más o menos siguiendo la dirección del cliente en lugar de ir por nuestra cuenta, por muy "sabio" que esto sea⁴.

Si está interesado, la próxima vez que esté con un cliente pregunte al azar "¿Qué está pasando ahora?" y esté dispuesto a sorprenderse. Además, si usted está interesado, esté atento a los cambios sutiles en la postura del cuerpo, la respiración o el color facial.

SECCIÓN 10

maneras fáciles de despegarse

Si alguien va al supermercado y no sabe para qué fue allí, puede estar mucho tiempo y no necesariamente estar satisfecho con el resultado.

Si alguien va al mismo supermercado sabiendo que quiere pan y leche, es posible que deba pedir ayuda para encontrarlos, pero el resultado será perfecto.

Al hacer terapia a muchas personas a lo largo de los años, he encontrado que preguntarme "¿Qué le falta a este cliente?" es una experiencia asombrosa y reveladora.

Los clientes se atascan cuando no saben lo que les falta⁵, y los terapeutas se atascan si no saben lo que falta para su cliente o para ellos mismos.

Un amigo me habló de dos turistas que se perdieron en el país de Irlanda. Entraron al pub local, pusieron un mapa en el bar y le dijeron al cantinero que estaban perdidos. El publicano cantinero se rascó la cabeza y después de mirar un poco el mapa dijo: "Bueno, no comenzaría desde aquí". Los irlandeses tienen una forma de revelar lo absurdo de nuestra humanidad.

Un hombre había estado en un hospital psiquiátrico durante mucho tiempo y todo lo que decía era "No debería estar aquí". Erickson respondió "Pero estás aquí" y cuando esto finalmente le hizo clic, el hombre dijo: "Oh, Dios mío. ¿Qué necesito hacer para salir de aquí?" Necesitaba llegar a donde estaba antes de poder moverse.

⁴ Nota de PH: Aquí tenemos aquello de "trabajar con el mapa del cliente y no con el mío".

⁵ Nota de PH: ¿No les parece conocido? (a mis alumnos de PNL). Es la idea del Estado Deseado.

Muchos clientes solo pueden comenzar a resolver su estancamiento después de que su dolor y sufrimiento hayan sido suficientemente reconocidos. Podemos ayudar aquí diciendo sinceramente algo como "Has pasado por el infierno", "Esto ha sido terrible para ti", "Has sufrido tanto y nada parece ayudar", "Puedo imaginar que debes sentirte desesperado a veces ". Este tipo de declaraciones pueden ser como agua en un postre y he presenciado a muchas personas llorar de alivio porque finalmente alguien reconoce la legitimidad de su sufrimiento en lugar de apresurarse a ayudar. Como terapeutas puede ser tentador querer disminuir el sufrimiento de un cliente para que no nos sintamos tan mal.

Validar el sufrimiento de un cliente puede ser el primer paso hacia el alivio y obtener algún movimiento donde había habido estancamiento.

Aquí hay un experimento para usted ...

La próxima vez que se sienta atascado con un cliente, explore lo que le falta y vea si usted está encaminado. Si ve lo que sucede cuando valida su experiencia.

SECCIÓN 11

Un descargo de responsabilidad

Cada aspecto de lo que se incluye en esta colección de ensayos cortos ha sido acerca de fácil. Mi experiencia con el uso y la enseñanza de la hipnosis en las últimas 4 décadas es que, si podemos comenzar fácilmente y hacer lo posible para que el proceso sea fácil para cada cliente, entonces todos se beneficiarán. En lugar de abrumarnos, tener falta de confianza en nosotros mismos y estar en un estado de ánimo de resignación, podemos tener un lugar para comenzar, una genuina confianza en uno mismo y un estado de ánimo alentador de posibilidad.

Obviamente, no todo van a ser fácil, no todo va a progresar fácilmente. Sería ingenuo pensar que sí.

Sin embargo, he encontrado, y he tenido informes recurrentes, de que comenzar de manera fácil y esperar un proceso fácil, parece sesgar el resultado hacia lo fácil.

Es por eso que no estoy recomendando este enfoque, sino que simplemente lo invito a usted a explorar y descubrirlo por sí mismo.

Gracias por estar dispuesto a explorar conmigo.

“Muchos estudiosos han hecho que la enseñanza de Buda sea complicada y difícil de entender. Pero Buda dijo las cosas de manera muy simple y no quedó atrapado en las palabras. Entonces, si una enseñanza es demasiado complicada, no es el sonido de Buda”.
Thich Nhat Hanh

CAPÍTULO 2

SECCIÓN 1

una introducción

Cuando aprendí por primera vez sobre hipnosis, una versión tradicional y formal, quedé fascinado y al mismo tiempo abrumado por lo que era llamado "Fenómenos hipnóticos", asociación, disociación, distorsión del tiempo, regresión de la edad, progresión de la edad, amnesia, anestesia, analgesia... una larga lista de palabras altamente técnicas que solo sirvieron para intimidarme, ¡difícilmente un enfoque útil para aprender!

Después de conocer y aprender de Milton Erickson, me sentí aliviado de abordar estas experiencias como una extensión de las experiencias cotidianas, de la misma manera que me pareció útil abordar la hipnosis en sí misma como una extensión del trance cotidiano común.

Esto nos permite, a nosotros y a nuestros clientes, tener un acceso natural y fácil a estas experiencias en lugar de sentirnos abrumados y ansiosos por lo que originalmente me enseñaron como "técnicas" avanzadas.

SECCIÓN 2

conectando y desconectando

Cualquiera puede concentrarse y absorberse en alguna actividad cotidiana, como leer un libro, mirar una película ... y en esa experiencia no es raro que ocurra alguna alteración de la percepción. Podemos conectarnos tanto con la lectura o la observación que nos desconectamos de nuestro entorno.

Esta experiencia de conectar y desconectar estas mucho más disponible que "asociación" y "disociación".

SECCIÓN 3

tiempo elástico

En una experiencia de leer un libro o ver una película, puede parecer que el tiempo pasa rápidamente, o si el libro o la película son aburridos, lentamente. Cuando estamos ansiosos por unas vacaciones, la manecilla de segundos en un reloj parece estar tardando horas, y cuando comienzan las vacaciones, después de unos pocos días, ¡ya es hora de volver a casa!

Todos hemos tenido alguna experiencia similar.

Es probable que esta experiencia sea relevante para alguien que tiene un problema de tiempo: no hay suficiente tiempo para estudiar, la pelota de tenis se me acerca demasiado rápido para responder, o tengo una tarea aburrida que hacer que llevará años.

¿No es más fácil jugar con eso que con la extraña frase "distorsión del tiempo"?

SECCIÓN 4

Viaje en el tiempo

Podemos mirar una foto de la escuela o un folleto sobre una futura conferencia de hipnosis, y si nos enfocamos y nos absorbemos en esas experiencias, puede ser como si pudiéramos tener la experiencia de estar de regreso en la escuela o en la conferencia.

Revisar el pasado puede ser útil cuando sentimos que algo no está completado o sentimos insatisfacción para que entonces podamos jugar con el recuerdo y modificarlo para convertirlo en algo preferible. Imaginar el futuro será útil cuando alguien se sienta atrapado y bloqueado con respecto a la posibilidad de un cambio, para que pueda tener la experiencia de un resultado que prefiera.

¿No es esto preferible a "regresión de edad" o "progresión de edad"?

SECCIÓN 5

Olvidar

¿Soy la única persona que voy a un cuarto o al supermercado y me pregunto "¿Pará qué vine aquí?". Incluso estacioné mi auto, fui de compras, caminé a casa olvidando que dejé el auto en el estacionamiento. El olvido es parte de nuestra experiencia humana cotidiana.

Algunos clientes querrán ayuda con recuerdos intrusivos después de un trauma y hasta dirán "Me gustaría poder sacarlos de mi mente". Se requerirá el olvido y es probable que resulte en alivio.

¡Prefiero este enfoque para ayudar a alguien a olvidar algo que ya no quería, a "inducir amnesia hipnótica"!

SECCIÓN 6

no notar

Podemos sentarnos en una silla y no notar las sensaciones de nuestros pies en el suelo, los anteojos en nuestra nariz, nuestro cuerpo en contacto con la silla. Las personas que viven cerca de carreteras muy transitadas o de un aeropuerto no notan los sonidos, incluso si son fuertes. Puedo pasar frente a algo que estoy buscando en un supermercado y, aunque sé que está allí, no lo noto como si no estuviera allí. Erickson comentó que todos hemos tenido una experiencia de por vida de no notar tantas cosas. Es algo que todos hemos aprendido.

Las personas que sufren sensaciones dolorosas pueden sentirse aliviadas al ser recordadas de esto e invitarlas a la posibilidad de no notar esas sensaciones dolorosas no deseadas.

Es probable que esto sea mucho más aceptable para ellos que tratar de inducir "anestesia hipnótica".

SECCIÓN 7

no ser molestado

Una noche me irrité intensamente cuando los vecinos disfrutaban de una fiesta ruidosa. Cuanto más me molestaba, más fuerte parecía el ruido. Cuando me di cuenta de que mi molestia me mantenía despierto mientras los vecinos, completamente inconscientes de mi sufrimiento, se estaban divirtiendo, mi molestia desapareció y el ruido ya no era irritante. Me dormí rápidamente.

Prefiero ayudar a alguien que esté siendo incomodado por el dolor a descubrir su capacidad de no sentirse tan molesto por él, de tal manera que el dolor disminuye, o posiblemente deja de molestar de una manera fácil y natural, en lugar de tener que aprender "analgesia hipnótica".

SECCIÓN 8

¿cuál y cuándo?

He introducido estas experiencias como ordinarias y cotidianas para que con la hipnosis se puedan introducir y luego extender para proporcionar un alivio que se adapte a las necesidades de cada individuo. Esto evita la necesidad de jerga y rarezas que solo aumentarán la dificultad para todos.

Cuándo usar cuál será informado por la maravillosa pregunta "¿Qué falta?" y si escuchamos lo que dice un cliente o preguntamos específicamente qué sería útil, escucharemos qué será relevante en cada situación.

Si alguien quiere más cercanía o más espacio, entonces se requerirá la conexión y desconexión.

Si la solución tiene algo que ver con el tiempo, exploremos formas de estirar o extender su experiencia del tiempo.

Si su problema requiere la resolución de algún evento pasado o crear un futuro diferente, juguemos con viajes hipnóticos en el tiempo.

Si el dolor es severo, es probable que sea útil no notarlo, mientras que, si es demasiado intrusivo o causa sufrimiento, entonces vale la pena explorar aprender a no molestarse.

Confío en que estas reflexiones serán útiles para su aprendizaje, de modo que podamos aumentar nuestra eficacia para aliviar el sufrimiento y al mismo tiempo aumentar nuestra satisfacción personal.

CAPÍTULO 3

SECCIÓN 1

una introducción

Cuando aprendí hipnosis por primera vez, todo conducía a la aplicación clínica de lo que había aprendido.

Después de Erickson, vi que observar (buscar, explorar) condiciones específicas se volvió irrelevante o incluso problemático. Se hace cada vez más claro que nunca estamos lidiando con ansiedad, depresión, trauma, etc. Siempre estamos conversando con un individuo que está atrapado en una experiencia no deseada y que desea seguir adelante con su vida.

En lugar de preguntar qué está mal para poder diagnosticar la situación, tratarla y solucionarla, podemos explorar, con cada persona individual, lo que puede faltar para ella, que, si pudieran acceder a eso, estaría bien.

Esto nos permite conversar como un ser humano hablando con otro, explorar dónde puede estar este recurso faltante, y alentar un proceso para que cada individuo se conecte, reconecte o aprenda de esta experiencia.

Debido a que el proceso permite que alguien vea lo que está allí y que se ha pasado por alto, la terapia a menudo puede ser bastante breve, a veces sorprendentemente.

Debido a que el énfasis está en la experiencia única de cada individuo, la terapia generalmente se considera respetuosa y conduce a una resolución duradera.

Incluso si un cliente viene con un diagnóstico, como "ansiedad", puede ser muy agradable descubrir cómo esta persona experimenta lo que llama ansiedad, que será diferente entre diferentes personas, a veces dramáticamente.

He notado que los clientes a menudo se sentirán aliviados al escuchar que no están sufriendo alguna condición psicológica, sino que tienen algún problema que pueden resolver.

Ejercicio: la próxima vez que un cliente acuda en busca de ayuda, en lugar de tratar de diagnosticar su afección, vea qué sucede cuando explora con ellos lo que podría faltar.

La próxima vez que un cliente ya sea diagnosticado, explore cómo está experimentando esa "condición".

SECCIÓN 2

problemas con el estado de ánimo: ansiedad y depresión

Cuando nos preocupamos por pérdidas futuras, podemos volvernos ansiosos, con pérdidas pasadas deprimidas. Todos podemos tener estas experiencias como parte de nuestra vida diaria, y para algunas personas, se convierten en un problema y pueden filtrarse a su cuerpo como si se establecieran de manera permanente.

Si alguien está sufriendo de ansiedad, podemos explorar esto con mayor consistencia: ¿se siente inseguro, dudoso, temerosos, desprotegido ... y esto será diferente para diferentes personas. Desde aquí podemos explorar lo que les falta para que estén bien, y esto puede ser seguridad, certeza, coraje, etc.

Y si alguien sufre de depresión, podemos explorar preguntándonos si puede estar triste, resignado, sin esperanza, sin valor, lo que nuevamente será diferente para diferentes personas, de tal manera que podemos explorar lo que podría faltar aquí: aceptación, posibilidad, esperanza, autoestima.

Al igual que con cualquier problema, una vez que tenemos una pista de lo que le falta a una persona, podemos explorar con esta persona cómo se pueden conectar, reconectar o aprender cómo encontrar y utilizar ese recurso perdido.

Aquí nuevamente, no estamos tratando una condición, estamos explorando con cada individuo único, lo que falta y ayudándolo a conectarse con eso.

SECCIÓN 3

problemas con traumas del pasado

¡Todos hemos tenido una experiencia traumática en el pasado comenzando con haber nacido! Generalmente los resolvemos, nos olvidamos de ellos, aprendemos de ellos. Dejan de ser problemáticos.

A veces, sin embargo, esto no sucede y es como si todavía estuvieran presentes de alguna manera para molestarnos, limitarnos, causar sufrimiento.

Cuando esto sucede, los resultados serán tan variados como las personas que los sufren. Algunos serán perseguidos por recuerdos intrusivos, otros por oleadas de emociones abrumadoras, otros por limitaciones en el comportamiento, como dificultad para dormir, incapacidad para ir a trabajar o conducir, etc.

Debido a que los problemas resultantes variarán ampliamente con cada persona individual, será útil explorar con cada individuo de qué se trata el trauma pasado que todavía está presente para ellos, que todavía los preocupa, los limita de alguna manera.

Luego, en lugar de tratar el trastorno de estrés postraumático de acuerdo con un protocolo rígido, podemos adaptar nuestro enfoque a cada individuo para que luego puedan sanar, seguir adelante con su vida, libre del sufrimiento anterior.

SECCIÓN 4

problemas con dolor

Nadie quiere sentir dolor y, sin embargo, sin dolor, probablemente no habríamos sobrevivido tanto tiempo como lo hemos hecho. El dolor puede tener un valor de señal, alertándonos sobre la necesidad de hacer algo diferente: retirar la mano de una estufa caliente, tener un hueso roto inmóvil para que pueda sanar.

Algunos dolores persisten y causan sufrimiento y se nos pide que ayudemos.

El dolor tiene dos componentes: la sensación misma y el sufrimiento asociado.

La hipnosis es maravillosa como una forma de ayudar a alguien con sus sensaciones no deseadas, ya que les permite no ser "hipnotizados" por el dolor [para enfocarse en él y ser absorbidos por él] y también ayudando a alguien a aprender cómo concentrarse y ser absorbidos en una experiencia preferida como caminar en el monte o hacer jardinería.

La hipnosis también es maravillosa como una forma de ayudar a alguien que sufre de dolor a tener menos miedo, menos oposición y más aceptación y, por lo tanto, reducir o incluso disolver el elemento de sufrimiento.

SECCIÓN 5

problemas con hábitos

Todos desarrollamos hábitos: conducir por un lado de la carretera u otro, dependiendo de dónde vivamos en el planeta. Movemos la comida de nuestro plato a nuestra boca sin sacarnos un ojo o ponerla en nuestra oreja.

Como todas nuestras experiencias humanas, estos hábitos pueden ser útiles o causar sufrimiento. Son los hábitos no deseados los que llevan a algunas personas a la terapia y requieren que nuestra exploración sea de mayor utilidad para ayudar a los clientes a aprender un hábito útil.

Erickson dijo que todos los problemas son limitaciones aprendidas y señaló nuestra atención a la posibilidad de aprender un hábito útil o desaprender uno problemático. Si alguien ha aprendido el hábito de fumar cigarrillos, puede aprender el hábito de respirar aire fresco. Si alguien ha aprendido el hábito de estar enojado, puede aprender el hábito de estar tranquilo o aceptar.

Después de Erickson, podemos ver el beneficio que ofrece la hipnosis como una forma de mejorar cualquier aprendizaje.

SECCIÓN 6

problemas con obsesiones y compulsiones

Podemos pensar en una obsesión como un pensamiento no deseado que se atasca, y una compulsión como un comportamiento no deseado que nos invade para que no tengamos control sobre él.

Cualquiera puede desarrollar una obsesión simplemente tratando de no pensar en ella: no piense en un elefante rosado en este momento y estamos en peligro de ser pisoteados por una manada de elefantes. Es como si el pensamiento no deseado "nos hipnotiza" y llena nuestra conciencia. La hipnosis puede ayudar a jugar con el pensamiento y tener más libertad a su alrededor para que se convierta en "solo un pensamiento" o desaparezca por completo, al igual que un acosador pierde interés cuando no jugamos su juego.

Las compulsiones pueden "hipnotizarnos" [nos enfocamos y absorbemos en el comportamiento no deseado] para que podamos ayudar a alguien a "salir del trance" para que ya no estén "hipnotizados" por la compulsión o podemos invitar a esa persona a una experiencia útil en la que puedan concentrarse y absorberse.

En lugar de tratar el TOC⁶, tengo una gran preferencia por abordar estos problemas de esta manera.

⁶ TOC: Trastorno Obsesivo-Compulsivo.

SECCIÓN 7

problemas con relaciones

Los humanos somos seres relacionados. Nuestras relaciones son la principal fuente de alegría y dolor. Algunos terapeutas son reacios a trabajar con parejas porque dicen que ya es bastante difícil trabajar con una persona, ¡pero dos ...!

He descubierto que, si nos acercamos a una pareja como una entidad, podemos preguntarle a la pareja "¿Qué les gusta hacer como pareja?", "¿Cuál es el problema para ustedes como pareja en la que desean recibir ayuda? ", "¿Qué les falta como pareja, si pudieran tenerlo, estarían bien como pareja?".

Estas preguntas evitan ser desviadas por conversaciones con dos individuos donde podemos encontrarnos elegidos como juez y jurado, donde nadie gana y sufrimos. En cambio, las respuestas a estas preguntas, al igual que con las personas, ayudan a cambiar su experiencia del problema a la solución.

Además, si invitamos a una pareja a la hipnosis juntos, entonces tienen una experiencia compartida que puede ser agradable y puede ser el comienzo de descubrir otra experiencia compartida que puede ser agradable.

El resultado de este enfoque es a menudo una resolución completa, e incluso una transformación en la que, en lugar de tener que aceptar un compromiso como en la mediación, pueden tener el placer de una resolución compartida con satisfacción compartida

SECCIÓN 8

hipnosis en grupo

Al igual que con las parejas, podemos acercarnos a un grupo como una entidad, y ayudarlos a tener una experiencia compartida que puede ser muy útil para crear un ambiente de confianza, apertura y cohesión, para crear literalmente un grupo donde anteriormente había una reunión de individuos.

He descubierto que es muy importante mantener mi lenguaje general, para ofrecer múltiples alternativas, para ser lo más amistoso y permisivo posible para que nadie esté alienado y desconectado de la experiencia, por ejemplo, podría decir: "Cada uno tiene su propio camino para enfocarse y absorberse, de tal manera que pueda encontrar su propia manera de tener la experiencia que le sea útil, no lo que crea que yo quiero que tenga, no lo que crea que quiere tener, sino la experiencia que será útil para usted y solo para usted".

Al usar un lenguaje inclusivo, cualquiera en el grupo puede responder a la invitación individualmente y sentirse respetado sin fuerza u obligación.

SECCIÓN 9

auto hipnosis

Una vez que alguien ha experimentado la hipnosis, simplemente podemos pedirle que recuerde la experiencia y, con un estímulo mínimo, ayudarlo a encontrar su camino a una experiencia hipnótica previa.

Puede ser tan fácil, así de simple, sin necesidad de ningún protocolo formal o "disparador hipnótico", simplemente una oportunidad para que cualquier persona interesada recuerde, vuelva a experimentar y aprenda a su manera.

SECCIÓN 10

¿a dónde desde aquí?

Todos queremos ser lo más efectivos posible para ayudar a nuestros clientes a sanar, pero ¿cómo podemos lograr esto? La exploración de Scott Miller acerca de los "Supershrinks"⁷ en el proceso de creación de excelencia nos da algunas pistas: volver a lo básico y aprender sobre nuestro proceso de crecimiento.

Confío en que estos breves comentarios pueden ser útiles para usted en su aprendizaje hacia la excelencia.

Gracias por tu disposición a explorar. Rob McNeilly.

⁷ Nota de PH: El término "supershrink" es utilizado para describir resultados excepcionales logrados por algunos terapeutas.

Detalles para contacto

Rob McNeilly
CET
191 Cambell Street
Hobart TAS 7000
Australia
+61 433273352

rob@cet.net.au

www.cet.net.au

