

# Uso de la disociación en psicoterapia hipnótica

---

Los seres humanos aprenden mucho sobre la disociación a lo largo de toda una vida soñando. Por la noche, mientras dormimos, acostados perfectamente quietos en nuestras camas, tenemos varios sueños, todas las noches. Y, en esos sueños, mientras nuestros cuerpos yacen perfectamente quietos en nuestras camas, en nuestros sueños nuestros cuerpos pueden estar corriendo, siendo perseguidos, cayendo, bailando, nadando, peleando, gritando, llorando, riendo, incluso volando ... una amplia gama de funciones físicas y comportamientos emocionales. Sin embargo, todo el tiempo, en realidad nos quedamos dormidos tranquilamente y no nos movemos. Estas son experiencias de disociación de nuestro cuerpo, las que repetimos una y otra vez a lo largo de nuestra vida.

En hipnoterapia, usted puede esperar que un sujeto hipnótico, mientras está en trance, desarrolle una disociación de su cuerpo sin ningún entrenamiento hipnótico previo.

¿Cómo logra un hipnoterapeuta provocar y utilizar la disociación en el sujeto hipnotizado para producir una especie de desapego objetivo, no solo del cuerpo del sujeto, sino también de sus emociones y su identidad cotidiana? ¿Cómo puede este desapego del yo normal de vigilia aumentar en gran medida la objetividad del sujeto y la subsiguiente percepción de su propia situación de vida y los problemas que lo llevan a buscar ayuda?

(Guión hipnótico, con modificaciones, parafraseado de las grabaciones de audio de las conferencias de M. H. Erickson)

“¿Vea esa silla de ahí? Quiero que vigile esa silla. En breve, verá abajo, frente a esa silla, unos zapatos con (utilice algún aspecto de los zapatos del sujeto, es decir, estilo, color). Descríbame esos zapatos. Ahora, quiero que vea esos zapatos y los pies en esos zapatos y luego las piernas extendiéndose hacia arriba. Pero esa silla estará aún vacía. **Es un espectáculo extraño**, ¿no? Luego verá hasta la rodilla y luego un vestido (o pantalones, depende lo que lleva puesto el sujeto) cubriendo las rodillas. Pero no podrá ver más allá de la mitad de los muslos. (ahora se hace la prueba de catalepsia).

Solo mire cómo crece esa figura. ¿Cómo se ve esa persona? Parece que sus piernas están cómodamente estiradas en reposo. ¿Alguna pregunta le viene a la mente? Parece su vestido (o sus pantalones) (mencione algo específico sobre la ropa actual del sujeto). Ahora mire un poco más arriba al nivel de los hombros. Más alto. ¿Está seguro de que es usted? **Ahora, sí mire, solo se verá sentado allí.** ¿De verdad son dos? ¿Debe haber dos de ustedes? No lo entiende, ¿de acuerdo? Hay una “María (diga el nombre del sujeto)” allá y una “María (diga el nombre del sujeto)” aquí.

Y quiero que mire a esa “María” de allí porque la que está sentada allí va a pensar en algo. **Algo que nunca recuerda.** Es algo que sucedió cuando tenía unos siete u ocho años. Algo que la divirtió o le agradó mucho. O podría ser algo que la disgustó mucho, pero es algo que ella o usted

estaría dispuesto a que yo o cualquier extraño supiera. Quiero que mire su rostro mientras recuerda algo que le sucedió cuando tenía siete u ocho años. Va a tener una expresión muy reveladora en su rostro, ya sea de placer o disgusto.

Dígame cómo se ve su cara. Mírela ahora. No se pierda ni una sola fase de esa expresión. Dígamelo rápidamente. ¿Cómo luce su cara ahora? No puedo verlo. ¿Cómo se siente “María”?

Ahora mire a esa María de allí. ¿Qué cree que le va a pasar? No lo sabes. Quiero que mire allí y que mire a “María” porque las cosas van a cambiar. Ella se va a desvanecer un poco, se va a nublar y luego, de repente, la verá sentada allí. Una niña de siete años. ¿Le cae bien ella? Realmente sí. Como esta vestida, mírela. Dígame lo que está pensando. Mírela. ¿En qué está pensando realmente? ¿Está pensando en ese salpullido en el brazo? ¿En qué parte de su brazo está? Esa chica está cambiando.

Si no quiere nada de esto, no lo entenderá. No sabe quién es esa niña, pero esa niña es la misma niña, solo usted no la conoce. Cuénteme sobre ella. Está a punto de llorar y podrá adivinar por qué llora. Usted no la conoce. Solo sabe lo que tiene ella en la mente. Mire y vea lo que tiene en la mente. Por qué está llorando. No lo sabe. Oh! Ella debe haber recibido una paliza. ¿Qué le hizo pensar que recibió una paliza?

Voy a dejar que esa niña crezca. Obsérvela. Ella está creciendo: 10 años; luego 12. Ahora 14. Mírela. 16. Obsérvela. ¿Disfrutó viéndola? ¿Alguna vez se has visto crecer así? Ahora cierre los ojos. Voy a pedirle que despierte y cuando esté despierto quiero que recuerde todo lo que pasó en el trance. ¿Haría eso? Quiero que lo discuta por mí y lo hará con comodidad. Lo entiende. ¿Es eso algo que estaría dispuesto a hacer?