

Formas indirectas de sugestión en la levitación de la mano.

Dr. Milton Erickson. Documento no publicado con Ernest Rossi 1976-78.

Recuéstese en la silla y relaje su cuerpo mientras presta atención a sus manos apoyadas en los descansa brazos de la silla (o, si es el caso, sobre su regazo). Y puede notar en sus dedos las sensaciones y la textura del cuero (o la tela) de los descansa brazos de la silla (o de su ropa). Ahora, mientras siente la textura del cuero o la tela, probablemente esto le recordará otras experiencias o sensaciones que haya tenido anteriormente. (Una sugestión indirecta para utilizar las experiencias de trance de la vida cotidiana, es decir, cuando se abstraer profundamente al concentrarte en algo). Ahora, mientras continúa sintiendo la sensación del cuero o la tela, su frescura o suavidad con la punta de los dedos, tal vez (un desafío indirecto para buscar, dentro de las propias experiencias, y luego que experimente una sensación de ligereza) sentirá que sus manos se vuelven más y más ligeras (parar un momento) y más ligeras (usar inflexiones de voz elevándola un poco más alto cada vez que dice "más ligeras", esa es una forma de sugestión indirecta para indicar que la levante. Este tipo de sugestiones indirectas tienden a evocar respuestas automáticas) Ahora, no lo sé, realmente no lo sé (exclúyase a sí mismo para que el sujeto inicie su propia exploración interna. Además, de la sugestión indirecta en forma de implicación de que un dedo se moverá. El sujeto tiene que observar y ver cuál de sus dedos se moverá... eso por sí mismo) qué dedo se moverá primero. Puede ser el primero, el segundo, el tercero, o el cuarto, y después de que uno o más dedos comiencen a moverse, probablemente comenzará a sentir que su muñeca se levanta. (Insertar una nueva sugestión sobre el levantamiento de la muñeca en la misma oración que sugiere el movimiento de los dedos y así el sujeto no reconoce la separación del levantamiento de la muñeca). A medida que se levanta su muñeca, notará que se dobla su codo (ahora, la cuestión no es que se levante la muñeca porque ahora el foco está en la flexión del codo. Cuando se levanta la muñeca, el codo se dobla. No puede ser de otra manera. Una sugestión segura que no puede ser rechazada) y mientras su codo se dobla, su muñeca se elevará más y más alto (pausa)... y más alto

(la pausa es una sugestión indirecta de que el movimiento continuará) Y, a medida que se eleva más y más alto (pausa) y aún más alto, sus párpados se irán cerrando en relación directa con el levantamiento de su mano. (Ahora, hay dos posibilidades: cerrar los párpados y levantar la mano. ¿Se llevarán a cabo simultáneamente? O, se llevarán a cabo por separado. El sujeto confirma el levantamiento de la mano al rechazar el descenso de los párpados. Psicológicamente, es importante que el terapeuta le dé a su sujeto la posibilidad tanto de aceptar como de rechazar cualquier cosa que se le ofrezca. Al negarse a cerrar los párpados, el sujeto enfatiza el levantamiento de la mano. Si él acepta cerrar los párpados, eso también confirma levantar su mano. Es la elección del sujeto) Y, a medida que su mano va más y más alto, tal vez su codo se levante para que su mano se acerque más y más a su cara. (Cuando dice "la mano se acerca más y más la cara ", intensifica lo que ha dicho sobre el codo. La verdadera pregunta parece ser: ¿se acercará su mano a su cara o no? Entonces, la atención se centra en la última parte de la sugestión de que la mano se acerca más y más a la cara. El levantamiento del codo se acepta automáticamente para que pueda lidiar con la pregunta de la mano. Sin embargo, si acepta la pregunta de la mano, ha aceptado automáticamente la sugestión del codo. Esta es una doble sugestión. Desvía la atención de una parte importante de la sugestión (la flexión del codo) a una parte sin importancia). Y, a medida que la mano se acerca más y más a su cara, probablemente ésta se moverá más lentamente hasta que esté listo para dar una respiración profunda y cerrar los ojos y entrar en trance. (Al decirlo de esta manera, no está ordenando a su sujeto cuando realmente usted ve que la mano de él comienza a moverse más lentamente. Su sujeto puede aceptar la observación de su propia experiencia y luego también puede aceptar dar una respiración profunda y entrar en un trance). Su mano se mueve hacia su cara, pero no entrará en trance hasta que uno de los dedos de su mano toque su cara. (Es mucho mejor para el hipnoterapeuta decir "no entrará en trance" que para el sujeto decirlo. La palabra "hasta" tiene un significado fundamental. Entrar en trance es inevitable: la mano se está moviendo hacia la cara, el sujeto ahora sabe que eventualmente tocará su cara y, por lo tanto, tiende a aceptar que entrará en trance.) Con toda probabilidad, no podrá reconocer el trance por algunos momentos. (¿Cuánto tiempo duran "algunos momentos"? Evoca la pregunta dentro de la mente del sujeto: ¿podré reconocerla y luego le da otro objetivo?) Probablemente no hasta que su mano haya bajado lentamente hacia el

descansa brazos de la silla para indicar que usted continuará en un trance profundo. ¿Será capaz de reconocerlo? (El siguiente objetivo es: bajar la mano al descansar brazos de la silla o al regazo para indicar que continuará en un trance profundo. Nuevamente, la palabra "continuar". El significado real de la palabra es en sí misma una sugestión).