

CURSO PRÁCTICO DE

# Hipnosis y Regresiones a Vidas Pasadas

Armando M. Scharovsky





**ARMANDO M. SCHAROVSKY**

**Curso práctico de  
HIPNOSIS Y REGRESIONES  
A VIDAS PASADAS**

**EDITORIAL DUNKEN**

Buenos Aires

2007

Diseño de tapa: GUSTAVO LASSUS

*Óleo de la pintora mexicana:* MARCELA GARCÍA RODRÍGUEZ

*Primera edición: octubre de 2003*

*Segunda edición: junio de 2004*

*Tercera edición: diciembre de 2004*

*Cuarta edición: octubre de 2007*

Editorial Dunken - Ayacucho 357 (C1025AAG) - Capital Federal

Tel/fax: 4954-7700 / 4954-7300

E-mail: [info@dunken.com.ar](mailto:info@dunken.com.ar)

Página web: [www.dunken.com.ar](http://www.dunken.com.ar)

Hecho el depósito que prevé la ley 11.723

Impreso en la Argentina

© 2007 Armando M. Scharovsky

[armando@scharovsky.com](mailto:armando@scharovsky.com)

ISBN en trámite

**Curso práctico  
de  
HIPNOSIS  
y  
REGRESIONES A VIDAS PASADAS**

Dice el Antiguo Testamento:  
*“... Y en el sexto día Dios creó al hombre,  
hombre y mujer los creó,  
a su imagen y semejanza los creó...”*

Esa es la historia de la creación de la pareja humana  
por **ELOHIM**  
( forma plural del hebreo que significa literalmente: “Dioses”)  
donde cuenta que **hombre y mujer**  
fueron creados **simultáneamente**,  
como una unidad–plural  
que solamente así, en pareja,  
son la “**imagen y semejanza**” de Dios,  
un Dios al que para nombrarlo  
también hay que usar el plural

*Dedico este libro  
a NELLY  
mi otra mitad*

## **AGRADECIMIENTOS**

Han pasado 4 años desde la Primera Edición de este libro.

En su comienzo decía: *“Para concretar una obra es necesario la colaboración de una innumerable cantidad de personas y agradecer a algunas implica casi inevitablemente la injusticia de omitir a muchos. Pero aún así quiero correr el riesgo, disculpándome desde ya por las omisiones involuntarias”*, e incluía a continuación un listado de nombres queridos.

Ha pasado mucho tiempo y los nombres de aquellos que han puesto su granito de arena para ayudar en nuestra tarea son tantos que me han hecho desistir de esa tarea imposible e inevitablemente injusta de nombrar a algunos, omitiendo a otros.

Pero durante 2007 mis “ángeles médicos” me detectaron graves afecciones cardíacas que no presentaban síntomas y solo por su atento cuidado atravesé exitosamente una larga intervención y hoy estoy más fuerte y entero que antes.

A ellos entonces, a quienes me prodigaron sus cuidados más allá de su compromiso profesional, dedico esta Cuarta edición:

**DRA. LILIANA MAZZA**

**DRA. ANGELA OXILIA**

**DR. WALTER RODRIGUEZ**

Buenos Aires, Octubre de 2007





## INTRODUCCIÓN

Hipnotizar es fácil.

Hipnotizar es peligrosamente fácil.

He repetido estas afirmaciones docenas de veces ante alumnos incrédulos que al día siguiente, apenas veinte horas de curso después, se despedían de mí sabiéndolo hacer, habiéndolo hecho.

Este libro pretende reproducir la experiencia de esos cursos, y representa la culminación de dos desafíos presuntamente imposibles de superar: El primero fue lograr que una y otra vez un grupo heterogéneo, formado por profesionales y particulares, la mayoría sin ningún tipo de conocimiento previo, aprendieran en veinte horas de curso impartidas en dos o más jornadas, los fundamentos de la hipnosis y las regresiones, lo suficiente como para efectuarlas ellos mismos, con sus propias metáforas y eligiendo caminos semejantes pero distintos. Para lograrlo desarrollé una manera de enseñar que denominé “circular” y que consiste en mostrar una experiencia, explicar detalladamente los procedimientos utilizados y su justificación, haciendo trabajar a los alumnos de inmediato y comentando a continuación sus experiencias, interrumpiéndolos cuantas veces fuere necesario e incorporando sobre la marcha mil y un conocimientos, avanzando así en círculos sobre la enseñanza, repitiendo algunas cosas la suficiente cantidad de veces como para que finalmente queden incorporadas al saber de cada uno.

Pero la “Enseñanza en círculos” es más una praxis que una teoría, y en consecuencia el segundo desafío fue lograr un efecto semejante en mis lectores. Elegí entonces elaborar **un guión de un curso imaginario** aunque real en su esencia, usando el mismo tono coloquial de los mismos y utilizando textualmente las experiencias de algunos alumnos de los seminarios dictados en el primer semestre de 2003 en

Montevideo, Uruguay y en Distrito Federal, Monterrey, Torreón y Xalapa, México.

Para eso he debido adecuar mi vocabulario ya que en distintos países existen formas distintas de hablar el español. He privilegiado el uso del “tu” aunque alguna de las experiencias originales hayan sido con nuestro “voseo” rioplatense. Y cuando he usado modismos regionales los he colocado entre comillas junto a su explicación o un sinónimo.

Así que, amigo lector, póngase cómodo.

Ha llegado usted a un curso de dos jornadas consecutivas de diez horas cada una. Sólo que en esta ocasión el café deberá servírselo usted mismo: está usted en su casa.

# PRIMER DÍA

## PRIMERA PARTE

Buenos días.

Nos hemos reunido aquí para aprender a hacer REGRESIONES A VIDAS PASADAS CON HIPNOSIS. Y quiero hacer en el comienzo algunas precisiones.

Este curso ha sido pensado para profesionales de la salud. Por eso ustedes me escucharán argumentar constantemente sobre cómo emplearlo para ayudar a los pacientes. Pero el tema de la reencarnación, la vida después de la muerte, y la posibilidad de recordar sucesos de otras vidas y de esclarecer así el verdadero sentido de nuestra existencia excede largamente el limitado campo de la psicología y la medicina. Lo mismo sucede con el fenómeno de la Hipnosis y la posibilidad de ayudar al semejante con el auxilio de la palabra y aún con el de los tonos de voz y la cadencia al hablar.

Es por esa razón que este primer curso está abierto a toda persona que por razones espirituales desee estudiar la manera de crear este fenómeno y de investigar sobre este “imposible” milagro de recordar cosas que ocurrieron antes de nuestro nacimiento.

Habrà luego un Segundo y un Tercer Nivel donde desarrollaré temas de interés para todos pero de verdadera necesidad para los profesionales de la salud por la cantidad de herramientas nuevas que adquirirán para agregar a las que ya tienen. Veremos las técnicas que he desarrollado bajo el nombre de HIPNOSIS CLINICA REPARADORA (HCR)®, que incluyen regresiones a la niñez, reparación de traumas de la infancia y el tratamiento y cura de fobias, pánico, jaquecas y otras enfermedades psicossomáticas.

Pero es importante resaltar algunas cosas desde el principio: Hipnotizar es fácil. Hipnotizar es peligrosamente fácil. Es tan fácil como hacer una incisión con un bisturí filoso. Pero así como saber hacer un corte no los convierte en cirujanos, saber hacer hipnosis no los convierte en terapeutas. Y los obliga, al contrario, a manejar esta fantástica herramienta con mucha precaución, porque continuando la comparación, tanto con la hipnosis como con el bisturí es posible hacer daño manejándolo de manera irresponsable. CON LA HIPNOSIS NO SE JUEGA.

### **Método del curso**

La mayoría de los cursos, seminarios y talleres se hacen para lucimiento del expositor. El público asiste a una exhibición de maravillas que no hace sino aumentar el respeto que tienen por quien lo dicta, pero solamente unos pocos asistentes se atreven luego a intentar aplicar lo que les han mostrado.

Acá será todo distinto. No solamente les aseguro que hipnotizar es fácil, y que hacer regresiones a vidas pasadas es fácil. Yo les aseguro que mañana, al terminar la jornada todos y cada uno de ustedes va a haber hecho por lo menos una hipnosis y va a haber sido hipnotizado por lo menos una vez, y va a haber hecho una regresión y le van a haber practicado una regresión por lo menos una vez.

Yo pienso darles un ejemplo y a continuación les voy a explicar minuciosamente **qué** he hecho y **porqué** lo he hecho. Porque lo que quiero es que aprendan a **pensar** en términos de hipnosis. Luego ustedes se van a dividir en parejas, y en cada una "A" va a hipnotizar a "B". A continuación nos reuniremos en una ronda para que nos cuenten su experiencia de hipnotizador e hipnotizado. Allí yo pienso interrumpirlos todo el tiempo para irles marcando los aciertos y errores. Porque es ahí, sobre la marcha, donde verdaderamente se aprende. O sea que avanzaremos en forma circular sobre el conocimiento y habrá seguramente muchas cosas que repetiremos muchas veces. Y ustedes verán que de esa manera se entiende y aprende. Habrá luego una

segunda vuelta donde “B” hipnotizará a “A”, con su ronda de comentarios. Y mañana repetiremos el mecanismo para aprender a hacer regresiones.

## Qué es y qué no es la hipnosis

Ustedes han sido convocados acá para aprender Hipnosis. Pero debo decirles que yo no voy a enseñar propiamente “Hipnosis”. Solamente les voy a enseñar *la forma en que yo hago hipnosis*, además de otras dos o tres maneras distintas de hacerlo. Hay muchas técnicas diferentes para producir este fenómeno que llamamos hipnosis. La que van a aprender aquí no es necesariamente la mejor: es sencillamente la que yo utilizo. Pero también recibirán los fundamentos como para que puedan aplicar cualquier otro método que hallen y que les resulte fecundo.

¿Y qué es la hipnosis?

Quizás sea más sencillo comenzar por decir qué es lo que **no** es: No es lo que la mayoría de ustedes supone, debido a la manera en la han visto presentada innumerable cantidad de veces en espectáculos y shows. Allí se la muestra habitualmente como un estado de inconsciencia y sumisión, donde una persona es forzada a hacer cosas ridículas en contra de su voluntad y donde puede también ser obligada a confesar lo inconfesable, sean cuales fueren las consecuencias.

Esto último, obviamente, no funciona de esa manera. De lo contrario todas las policías del mundo emplearían a hipnotizadores que hipnotizarían a los sospechosos. Y si el sospechoso dijera en trance: “yo no fui” lo dejarían irse y no lo molestarían más. Eso no sucede en ningún Departamento de Policía del mundo, y esto debería ser suficiente como para hacerles sospechar que las cosas no suceden así.

Lo que aparece en los espectáculos públicos es, precisamente eso: un espectáculo, un show, que está montado a partir de algunos fenómenos hipnóticos que sólo pueden ser provocados en una pequeña cantidad de personas: apenas en un diez o un quince por ciento. Ese porcentaje de la población es muy sugestionable y puede ser colocado

por métodos bruscos e instantáneos en estados de trance tan profundos que posibilitan las alucinaciones. Les aclaro que la experiencia no es inocua porque generalmente los sujetos son despertados en forma brusca provocando la hilaridad de los asistentes que aplauden aumentando su confusión y provocándoles una amnesia protectora semejante a la que sobreviene luego de un golpe en la cabeza. Un diez o un quince por ciento no es poca cantidad: en un teatro con cien personas, son casi quince asistentes y con eso sobra para hacer un espectáculo. Los hipnotizadores de tablado son muy buenos hipnotizadores, y una de sus principales habilidades es la de reconocer entre el público a las personas más susceptibles. Por esa razón las funciones generalmente arrancan con un ejercicio de sugestión como el de no poder despegar las manos colocadas por sobre la cabeza: el comportamiento individual es registrado y recordado por el artista. Además, muchas veces, hay asistentes mezclados con el público que ya han sido hipnotizados previamente y que responden rápidamente a indicaciones del hipnotizador y que sirven para “contagiar” con su reacción a los espectadores sensibles. Esta es la única referencia que voy a hacer sobre este tema, y me voy a conformar con decirles que esos trances espectaculares y tramposos no tienen nada que ver con la hipnosis con la que vamos a trabajar, y que aprenderemos acá.

La hipnosis más que un estado de inconsciencia es un estado de “hiperconsciencia”, de consciencia expandida, de consciencia expandida y focalizada. De la misma manera que cuando ustedes toman una lente, una lupa, y concentran los rayos del sol en un punto pueden hacer arder un papel, la mente que se desentiende del cuerpo y se disocia, concentra sus recursos en el punto adonde lo va guiando la voz del terapeuta, sin perder contacto con la realidad. Al contrario, la capacidad de cualquiera de los sentidos se multiplica, pero la atención dirige los recursos en la dirección apuntada por el terapeuta.

Podemos decir también que “La hipnosis es un estado de trance y disociación”.

¿Qué es “disociación”?

Nosotros estamos disociados cuando estamos conduciendo el automóvil, el “carro”, muy preocupados por algo, y de pronto miramos asombrados a los lados y nos preguntamos “¿Cómo llegué hasta aquí?”. Hasta ese momento hemos estado manejando disociados: una parte de nuestra cabeza estaba concentrada en el problema que nos preocupaba, y la otra estaba conduciendo. Y seguramente ese día no cometimos ninguna infracción, ni nos perdimos, porque nuestro inconsciente es bastante cuidadoso.

También estamos disociados cuando estamos en un cine viendo una película y comenzamos a llorar porque la protagonista se muere. Una parte de nuestra mente sabe que estamos sentados en la butaca de un cine, que hemos pagado una entrada, que allí adelante no hay gente sino sólo una proyección de luces y sombras, y que además no se está muriendo nadie: que son actores y actrices interpretando un argumento escrito por otra persona. Eso lo sabe *una* parte de nuestra cabeza, pero la *otra* parte de la misma está metida dentro de la historia y llora porque la protagonista se muere.

Entonces, estamos disociados cada vez que una parte de nuestra mente se ocupa de una cosa y otra parte se ocupa de otra.

Al inducir la hipnosis nosotros estamos creando un estado de disociación. Pero ¿Qué disociamos de qué? Estamos disociando a la mente del cuerpo. Colocamos al cuerpo en un estado de relajación profunda, tranquila, serena y lo dejamos en “automático”. O sea, le permitimos a la mente desentenderse del cuerpo. Y entonces la mente gana recursos que son los que vamos a usar en los procesos terapéuticos.

Aquellos que juegan jueguitos en las computadoras saben que, muchas veces, cuando el juego requiere gran cantidad de recursos, mucha memoria, es posible apagar casi todos los programas que están funcionando en ese momento, manteniendo solamente los mínimos para que la computadora no se detenga. Se ganan de esa manera muchos recursos, mucha memoria “RAM” que finalmente es utilizada para el desarrollo del juego. El proceso de disociar la mente del cuerpo y despejarla de tareas para permitirle concentrarse en el foco de atención sugerido por el terapeuta se parece bastante.

Una de las cosas que a veces presenta mayor dificultad es convencer al paciente que ha estado en hipnosis. Ellos vienen esperando dormirse y que al despertarse les cuenten qué ha pasado. Están esperando tener una regresión al estilo Hollywood, con humito en el suelo, etc., y entonces se sienten bastante decepcionados. Y a veces un paciente que ha estado una hora, una hora y media completamente quieto, sin mover una pestaña, y con otros signos que ustedes aprenderán a reconocer como de hipnosis profunda, como es el aplanamiento del rostro por la pérdida de tono de los músculos faciales, a veces, decía, abre los ojos y dice: *“No sé si estuve en hipnosis porque estuve despierto todo el tiempo”*.

Brian Weiss dice por eso, en su libro “A través del tiempo”: *“La mayoría tiene un concepto equivocado de la hipnosis a causa de la manera en que la han representado la televisión, las películas y los espectáculos teatrales. Estar hipnotizado no es estar dormido. La conciencia sabe siempre lo que uno experimenta mientras está hipnotizado (...) La hipnosis no es un suero de la verdad. Durante la hipnosis tu mente está siempre despierta y observando. Es por eso que al estar profundamente hipnotizados y envueltos activamente en una secuencia de recuerdos de infancia o de una vida anterior, podemos responder a las preguntas del terapeuta, hablar en el idioma que utilizamos habitualmente, conocer los sitios geográficos que vemos y hasta conocer el año, que suele aparecer ante la vista interior o presentarse en la mente, sin más (...) Su mente actual está despierta, observando y haciendo comentarios. Siempre puede comparar detalles y hechos con los de su vida actual. Es el observador de su película, su crítico y habitualmente también su estrella”*.

## **Qué es la Hipnosis Clínica Reparadora (HCR)**

La HCR o HIPNOSIS CLÍNICA REPARADORA es un desarrollo personal que he hecho de ciertas aplicaciones terapéuticas de la hipnosis para el tratamiento y cura en períodos breves, de enfermedades psicósomáticas, de fobias, pánico, angustias, depresiones, etc., y para la reparación de los traumas de la infancia. Pero esos temas los desarrollaré ampliamente en los cursos siguientes, de Segundo y Tercer Nivel.



## Sugestión e hipnosis

Todos tenemos una idea bastante clara de qué es la sugestión. El diccionario dice que “es la acción de sugerir, o sea de hacer entrar o despertar en el ánimo de uno una idea, pensamiento, actitud, etc., ya insinuándosela, ya inspirándosela o haciéndole caer en ella”.

Ahora bien, la Hipnosis es un estado alterado de conciencia que se logra a partir de sugestiones, y uno de cuyos objetivos principales es, a su vez, aumentar la sugestionabilidad del individuo. Podríamos decir que conforma con la sugestión un continuo y que a los efectos prácticos, hablar de sugestión y hablar de hipnosis es hablar de fenómenos similares aunque de distinta intensidad. No se pierdan en discusiones sobre si su paciente estuvo “hipnotizado” o solamente “sugestionado”.

Si yo les dijera ahora que ustedes no pueden levantar su mano derecha, ustedes la levantarían y me preguntarían: “¿Cómo que no puedo levantar la mano?”. Si en cambio ustedes estuvieran en hipnosis y yo les dijera que no pueden levantar su mano, en realidad podrían, pero... les costaría mucho hacerlo. Y eso sería sencillamente porque me creerían. Y esa credibilidad habría sido creada a partir de sugestiones y de predicciones verificadas. La hipnosis es “un montante de credibilidad”. Pero ya lo verán mucho más claramente cuando aprendan a hacerlo, en un rato nomás.

## Antecedentes: un poco de historia

Ya les dije que no me voy a dedicar a enseñarles teoría sobre la Hipnosis, pero hay algunas cosas sobre la misma que ustedes tienen que saber mínimamente si es que se van a dedicar a esto.

Si bien en un cierto sentido la hipnosis es una herramienta moderna cuyo desarrollo apenas comienza, es al mismo tiempo, el más antiguo de los recursos terapéuticos en uso. En efecto, en todas las culturas primitivas se usaba de una u otra manera a la hipnosis como un recurso fundamental. Piensen ustedes que el tam-tam de los tambores provoca trances hipnóticos, las danzas rituales también, etc.

Durante casi un siglo el hipnotismo fue conocido como “Mesmerismo”, en homenaje a FRANZ ANTON MESMER (1734–1815). Mesmer fue un médico austríaco que desarrolló la teoría del Magnetismo animal, designando así al fluido magnético que suponía emiten todos los seres humanos. Era un genio de la hipnosis, aunque en su caso era una hipnosis parecida a la que hoy se practica en los teatros: muy aparatosa. Él hacía sesiones colectivas, y entraba en escena luego del tañido un gong, etc. La gente estaba tomada a sogas que estaban atadas a una gran cuba central de agua que había sido “magnetizada” por él.

Una anécdota famosa, que es muy importante no olvidar, es su relación con Teresa Paradis, una joven de 17 años que había quedado ciega a partir de un susto a los cuatro años. Como era hija de un funcionario de la corte, el emperador le había asignado una pensión vitalicia. Debido a que Mesmer logró curarla iba a retirársela. Entonces sus padres acusaron a Mesmer de tener relaciones sexuales con ella, hubo un serio altercado, el señor Paradis retó a duelo a Mesmer, la señora Paradis tuvo un ataque, y Teresa volvió a quedar ciega. El emperador no le retiró la pensión y Mesmer debió irse a París, donde continuó trabajando por invitación del rey Luis XVI.

Muchas veces los síntomas otorgan un beneficio secundario que es muy importante y que ustedes deben considerar. Imaginen una señora que no puede quedar sola por ninguna razón, y que luego de una o dos sesiones con ustedes tiene una mejoría, y la hija le dice: “¡Ay mamá, qué suerte! ¡ Así este fin de semana me puedo ir a pasear al campo!”... ¡Adiós! La paciente va a retroceder y quizás nunca vuelva a recuperarse porque acaba de descubrir que pierde el beneficio secundario de mantener como rehén a su hija.

El porcentaje de éxitos de Mesmer superaba largamente a los que obtenía la “ciencia oficial”, y por eso se creó una comisión “científica” para estudiar los resultados del mesmerismo. Se encontraron con el hecho de que a veces personas que estaban sujetas a una cuerda que no estaba anudada a la cuba también se curaban, y entonces, en lugar de reconocer el verdadero poder sanador de la sugestión y la hipnosis, la

descartaron bajo un dictamen de “Fe e imaginación”, logrando así que el mesmerismo cayera en el descrédito.

En esta breve reseña histórica debemos mencionar al Marqués ARMAND DE PUYSEGUR (1751-1825) que fue un militar retirado, discípulo de Mesmer, que estudió a los sujetos muy susceptibles a la hipnosis, y que describió a los trances profundos como “Sonambulismo artificial” o “Trance de sueño”; a JOHN ELLIOTSON (1791-1868) que fue un cirujano inglés que utilizó la hipnosis para practicar la cirugía sin dolor, siendo por eso expulsado del University College Hospital de Londres, fundando luego su propio hospital; y a JAMES ESDAILE (1808–1859), un cirujano escocés radicado en la India que realizó más de trescientas operaciones sin dolor con hipnosis. Finalmente la aparición de los primeros anestésicos químicos en 1844 y 1846 hizo que sus investigaciones no fueran continuadas.

Una mención especial merece JAMES BRAID (1795-1860), cirujano escocés de renombre que estudió los fenómenos del magnetismo animal, y llegó a la conclusión de que el fenómeno podía obtenerse sin la intervención de fluidos magnéticos. Para desligarlo entonces del desacreditado nombre de “Mesmerismo” acuñó el término “Hipnotismo”, del griego “Hypnos” que significa “Sueño”. Más adelante, antes de morir, reconoció que el nombre era incorrecto, porque la hipnosis es un fenómeno distinto del sueño. Pero ya era tarde: el nombre se había impuesto y continúa hasta nuestros días.

El desarrollo de la hipnosis se dividió en Francia en dos escuelas: la de NANCY, creada por AMBROSE AUGUST LIÉBEAULT (1823–1904) e HIPPOLYTE MARIE BERNHEIM (1837–1919), y la de SALPETRIERE fundada por JEAN MARTIN CHARCOT (1825–1893). En Nancy se creía, como se acepta hoy, que la hipnosis es un estado natural, y que los individuos normales, comunes, pueden ser hipnotizados. Charcot en cambio, que realizó los primeros estudios serios sobre la aplicación de la hipnosis en el tratamiento de la histeria, sostenía que la hipnosis es, en sí, un fenómeno histérico, producto de una estructura nerviosa anormal.

## **Freud: un capítulo aparte**

SIGMUND FREUD (1856-1939) estudió en ambas escuelas, y desarrolló sus primeros estudios sobre la histeria conjuntamente con Charcot. O sea que Freud practicó la hipnosis, aunque según sus propias palabras no era un buen hipnotizador. Digamos en su descargo que en esa época solamente se intentaba provocar trances profundos semejantes a los de los espectáculos actuales, y que una vez alcanzado el mismo, ese estado era utilizado para “ordenar” al paciente que cese en su síntoma. O sea que se jugaba una pulseada, una “vencida” contra el síntoma que se pretendía doblegar. Freud fue uno de los primeros que utilizó a la hipnosis de una manera distinta, para estudiar el subconsciente. A partir de sus investigaciones, y de conceptualizar a los síntomas como soluciones de compromiso frente a contradicciones internas, alertó sobre el peligro de “borrar” síntomas. En efecto, si el síntoma expresa una respuesta del organismo a un conflicto no resuelto, su supresión puede dar origen a otro síntoma de reemplazo aún peor. Esa crítica real, que corresponde a la manera en que se aplicaba la hipnosis en un período “pre-freudiano” por definición, es mantenida aún en la actualidad por muchos psicoanalistas que afirman: “Si ya Freud descartó la hipnosis hace casi un siglo ¿A qué insistir?” desconociendo que al igual que el resto de los recursos terapéuticos, también la hipnosis avanzó en este período. Es importante que ustedes conozcan esto, porque seguramente en algún momento su trabajo será descalificado con este argumento.

Freud reemplazó primeramente la hipnosis profunda por un mecanismo que hoy definiríamos también como “Hipnosis”: presionaba con un dedo la frente de su paciente, y le indicaba que cuando él aflojara la presión retirando el dedo, la imagen solicitada iba a aparecer en la mente del sujeto como una brusca revelación.

Luego comenzó a utilizar en su reemplazo la asociación libre, el análisis de los sueños y de los actos fallidos, y desarrolló el psicoanálisis.

Y esta creación suya fue tan fecunda que se extendió a todas las formas del saber, superando el estrecho mundo de los terapeutas para incorporarse al arte, a la cultura, al saber popular.

Fue necesario que el psicoanálisis se desarrollara cada vez más, casi hasta sus límites, para que el interés volviera a fijarse en la casi olvidada hipnosis, resignada por mucho tiempo a los espectáculos de circo. Y la hipnosis repitió así la historia de la galena, ese mineral de plomo que estuvo en los orígenes de la radiodifusión y que volvió casi un siglo después purificado y desarrollado en forma de transistor, luego del imponente desarrollo de la válvula de vacío con que avanzaron las comunicaciones durante más de cincuenta años.

### **La sofrología**

De la misma manera en que anteriormente J. BRAID había creado la palabra “Hipnosis” para diferenciarla del “Mesmerismo”, en 1960, el psiquiatra colombiano Prof. A. CAYCEDO con desempeño en España, acuñó el término SOFROLOGÍA, a partir de la palabra griega “sophrosyne” que significa “Armonía mental”, para diferenciar la práctica terapéutica del show teatral. En algunos países, por ejemplo la Argentina, esta denominación tuvo rápida aceptación, y en la década del setenta y del ochenta, casi todas las aplicaciones terapéuticas se fueron inclinando hacia ese nombre. Pero la gigantesca obra del psiquiatra norteamericano MILTON ERICKSON devolvió a la palabra Hipnosis la importancia que le corresponde. Existen todavía quienes denominan “Sofrosis” a sus prácticas, y en su desarrollo histórico, esta disciplina ha incorporado algunas formas no formales de inducción del trance, como los tam-tam de los tambores.

### **Erickson y la hipnosis ericksoniana**

MILTON ERICKSON (1901-1980) revolucionó tanto el campo de la hipnosis como lo había hecho Freud con la psicología. Fue uno de esos genios adelantados en centurias a sus contemporáneos, que hacen

dar un salto cualitativo a alguna de las ramas del saber, siendo luego difícil imaginar como hubiera sido sin él, el desarrollo de esa ciencia, tal como sucedió con Einstein en la física.

Nació en una pequeña granja de Nevada y se crió en una granja en Wiscosin. Se sobrepuso a infinidad de desventajas que hubieran anulado a casi cualquier mortal: era ciego para los colores rojo y verde, sordo para las notas musicales, no podía reconocer ni ejecutar ritmos musicales y era disléxico. Relataba como dos episodios de “Luz enceguecedora” el momento en que aprendió a discriminar entre la letra “m” y el número “3”, y cuando comprendió que el alfabeto es un sistema ordenado para encontrar palabras en el diccionario. A los 17 años sufrió un ataque casi fatal de poliomielitis. Antes del mismo había dado muestras de su carácter: En una ocasión observó a su padre que lidiaba con una vaca tratando de hacerla entrar a un corral y le dijo que él sabía como lograrlo. Planteado el desafío le indicó a su padre que él tirara de la vaca en dirección al corral mientras el niño comenzó a jalarla de la cola hacia atrás. La vaca se vio así sometida a dos fuerzas contrarias, y solucionó el problema liberándose de la fuerza menor o sea que se puso en marcha hacia delante desembarazándose de Milton.

Como debido a su enfermedad no podía ser granjero se decidió a estudiar medicina. Estudió Hipnosis en Wiscosin, pero la aplicó haciendo hincapié en las fuerzas y las motivaciones internas del paciente. Veía a la hipnosis como *un estado alterado de conciencia en que los individuos experimentan una atención interna pero más enfocada.*

A los 51 años tuvo su segundo ataque de poliomielitis. Quedó inmovilizado en una silla de ruedas y debió aprender a escribir con la mano izquierda porque se le paralizó la derecha. Atendía en su propia casa, y sus pacientes conocían a su familia y a sus perros.

No teorizó porque no quería cristalizar sus maneras de atender en fórmulas establecidas. Pero permitió que gran cantidad de profesionales asistiera a sus consultas. La Programación Neurolingüística (PNL) fue creada precisamente a partir de las observaciones de sus trabajos

hecha por dos comunicadores: JOHN GRINDER y RICHARD BANDLER.

A partir del análisis de sus trabajos nació la HIPNOSIS ERICKSONIANA. En rigor, su obra fue tan trascendental que toda la hipnosis actual es, en menor o mayor medida, ericksoniana. Aunque quienes estudiaron y desarrollaron sus enseñanzas han conformado una disciplina así denominada, donde se hace mucho uso de la hipnosis no formal: anclajes de recursos, técnicas confusionales, etc., que iré mencionando a medida que corresponda.

En lo personal, si bien la mayoría de mis recursos y mis modelos de comprensión son ericksonianos, en cuanto a la inducción del trance soy mucho más formal: cuando yo hipnotizo siento a mi paciente en mi sillón y le digo que lo hipnotizo.

Les recomiendo efusivamente que lean cuanto puedan y se interesen en la vida y obra de Erickson. Por mi parte, seguramente lo mencionaré muchas veces.

## El péndulo

Erickson reaprendió la coordinación muscular y cómo caminar observando a una hermana menor que estaba aprendiendo a hacerlo. Fue una aplicación práctica de su redescubrimiento del principio ideomotor descubierto por Berheim: la idea de movimiento puede conducir a la experiencia corporal del movimiento. O sea que **pensar** un movimiento puede llegar a **generarlo**.

Esto puede comprobarse con un experimento muy sencillo.

A ver, necesito un voluntario...

SCHAROVSKY: ¿Cómo es tu nombre?

ALUMNA: Mariel...

SCHAROVSKY: *(Le coloco en la mano derecha un cristal colgando de un hilo, y me ubico enfrente de ella)*. Ahora cierra tus ojos. Imagina que entre tú y yo hay dibujada en el aire una cruz: uno de sus ejes va de ti hacia mí, y el otro va hacia los lados, hacia la izquierda y

la derecha. Ahora quiero que, con tus ojos cerrados, pienses que el péndulo se mueve sobre uno de los dos ejes. No quiero que lo muevas, solo que lo pienses... Bien... Piensa que el péndulo comienza a oscilar, a oscilar más... y más... ¿Estás pensando que se mueve de tú hacia mí? *(En efecto el péndulo, al principio lentamente y luego más claramente ha comenzado a oscilar entre ella y yo).*

MARIEL: ¡Sí! *(Asombrada).*

SCHAROVSKY: Abre tus ojos... ¿Lo ves? Ahora repitamos la prueba, pero esta vez deja tus ojos abiertos. Quiero que esta vez pienses que el péndulo se mueve de lado a lado... Sólo piensa... *(El péndulo comienza a oscilar).* ¿Lo estás moviendo?

MARIEL: ¡No! ¡Se mueve solo!

SCHAROVSKY: Pueden repetir ustedes mismos la experiencia. Tomen uno de estos péndulos, y piensen, solamente piensen un movimiento para él, y verán con asombro como se produce sin su voluntad...

ALUMNO: Esto ¿Cómo afecta a aquellos que utilizan el péndulo para responder distintos interrogantes, o para adivinar el futuro, para encontrar respuestas, etc.?

SCHAROVSKY: Esto no lo contradice. Casi es al contrario. Piénsenlo así: me presentan a una señora que encuentra respuestas a casi todo con ayuda de su péndulo. Entonces, luego, vuelvo en la oscuridad y le robo su péndulo. Y me voy feliz, porque ahora soy dueño del péndulo más inteligente de la ciudad y podré leer el porvenir yo también *(Risas)*. ¿Suena ridículo? Claro... Porque el poder adivinatorio está en la persona y no en el péndulo. Si ella ha establecido que un movimiento circular quiere decir que “sí”, por ejemplo, y alguien le consulta algo, y el cristal se mueve en forma circular... ¿De donde proviene el sí? ¿De la persona o del péndulo?

ALUMNOS: *(A coro)* ¡De la persona!

SCHAROVSKY: Así es. Algo en su interior le ha dicho que sí, y tal como acabamos de ver, el péndulo se mueve diciendo que “sí” *porque la mano de la que pende piensa en el “sí”*. Hay otro caso



similar a este y es el de las mujeres embarazadas. Hasta que aparecieron las ecografías que permiten conocer el sexo de los bebés por nacer, el método más popular para adivinarlo era ver como oscilaba un péndulo de la mano de la embarazada.

ALUMNO: Es verdad. Yo lo vi hacer muchas veces.

SCHAROVSKY: El porcentaje de aciertos que se lograba era mayor al cincuenta por ciento de aciertos que sería lo matemáticamente esperable. Y eso nos demuestra que, de alguna manera, muchas veces, las madres **saben** el sexo del bebe que portan. Ahora vamos a hacer un pequeño break, un descanso para que tomen algo, y a continuación vamos a hacer una inducción.

### Una inducción hipnótica

Necesito un voluntario... ¿Cuál es tu nombre?

–Alicia

Bien Alicia ¿Quieres sentarte? Yo habitualmente trabajo con un sillón reclinable. El paciente al principio está sentado y en algún momento del trabajo yo lo reclino. Pero no es necesario hacerlo de esa manera. En este caso trabajaremos con un sillón cómodo, y con los pies apoyados en un apoya pies. Es importante que presten atención a lo siguiente: El paciente debe estar cómodo, y su cabeza y sus brazos deben estar apoyados. Se puede trabajar también con el paciente tendido en forma horizontal, o si trabajan en un sofá o una cama el paciente puede iniciar el trabajo sentado en el borde y acostarse cuando ustedes se lo indiquen. Es importante que la cabeza tenga apoyo, porque sino cuando se relaje y los músculos de su cuello pierdan tensión su cabeza va a empezar a bambolearse como cuando alguien se queda dormido en el tren. Existe también la posibilidad de inducir la hipnosis en una posición que se llama “La postura del cochero”, con el cuerpo inclinado hacia delante, los codos apoyados en las piernas y la cabeza colgando hacia el centro, como los viejos cocheros de carros de plaza tirados por un caballo.

Les voy a pedir que apaguen los celulares y que recuerden siempre pedírselo a su paciente cuando estén por hipnotizarlo. El día que se lo olviden estén seguros que comenzará a sonar en el momento más inoportuno y que no hallarán la manera de acallarlo porque seguramente se tratará de un modelo que ustedes no conocen. Alguna vez debí tapar uno con un almohadón porque no hallaba la forma de apagarlo. También les pido que guarden silencio y traten de no hacer ruidos, especialmente en la primera parte del proceso para no perturbar más a Alicia que se ha animado a ser la primera en ser hipnotizada, frente a sus compañeros.

Yo siempre coloco como fondo una música suave que no sea muy conocida ni rítmica, más que para ser escuchada, para que sirva de “colchón de ruidos” y absorba entonces los ruidos menores.

SCHAROVSKY: Alicia, ¿Qué te gusta más? ¿El sol o la sombra?

ALICIA: Para relajarme, la sombra.

SCHAROVSKY: Bien. ¿Eres diestra?

ALICIA: Sí.

SCHAROVSKY: Toma entonces este colgante con tu mano derecha, y extiéndelo así, al frente. *(Tomo el mismo colgante que utilicé antes como péndulo, un cuarzo que pende de un hilo de unos 30 cm. Lo enredo con una vuelta en mi dedo índice de la mano derecha y lo extiendo al frente a modo de ejemplo. Le paso luego el colgante a Alicia que repite la operación y extiende su brazo. Me aseguro entonces enderezando el codo de la alumna que el brazo no quede flexionado).*

Quiero ahora que fijes tu atención en el colgante, mientras le permites a tu cuerpo que se relaje... que se afloje... que se distienda...

Y vas a tener una primera disociación... entre un cuerpo que está cada vez más relajado... y un brazo que está rígido... Y a medida que tu cuerpo se relaje más y más... el colgante va a empezar a tirar del brazo hacia abajo... como si se volviera muy pesado... muy pesado... Y cuando el brazo... finalmente repose... y recuperes la unidad... vas a entrar en un descanso muy tranquilo y muy profundo... un descanso... muy tranquilo... y muy profundo...

Lo estás haciendo muy bien... Tu respiración se serena... tus músculos se aflojan... se aflojan más... y más... El hombro derecho está incómodo... el hombro derecho está incómodo porque es la frontera entre un cuerpo que se relaja... y un brazo rígido... El colgante tira del brazo... jala del brazo... un poco más... así... *(El brazo ha ido descendiendo lentamente. Recojo el colgante y Alicia apoya el brazo)*. Eso... Apoya el brazo... Respira profundamente... Cierra los ojos *(Los párpados estaban casi cerrados sin ninguna indicación)*... Tus ojos están cerrados... Fuertemente cerrados... Es como si los párpados estuvieran pegados entre sí... Los párpados **están** pegados entre sí... Intenta abrir los ojos... *(Alicia intenta infructuosamente abrirlos)*.

Bien... No intentes más... Relájate... Quiero ahora que imagines que estás caminando por un bosque... es una tarde soleada de otoño... el suelo está cubierto de hojas secas que crujen bajo tus pies... Hay una brisa suave... que te da en el rostro... y que agita tus cabellos... Esa brisa te trae... los olores del bosque... Prestas atención a los sonidos... escuchas el follaje movido por la brisa... Vas en busca de una laguna... Vas en su búsqueda... y de pronto llegas a un claro... y tienes enfrente tuyo una laguna... una hermosa y extensa laguna de aguas muy claras que permiten ver las piedras del fondo... y contemplar esa agua quieta y tranquila... Llena a tu espíritu de quietud y tranquilidad...

Eliges un lugar cómodo cerca de la laguna... y te tiendes en el césped... Y sientes como tu cuerpo se afloja... se relaja... es como si le entregara su peso a la tierra... sientes como lentamente... te vas relajando más y más... Se relajan tus pies... la parte inferior de tus piernas... los muslos... las caderas... el vientre... el pecho... los hombros... los brazos... las manos... ... Se relaja tu cintura... tu espalda... tus omóplatos... la parte superior de tu espalda... el cuello... la nuca... el cuero cabelludo... el rostro... La frente... los párpados... las mejillas... los labios... la cavidad interior de la boca... la lengua... la mandíbula...

Y mientras yo cuento desde uno hasta diez... mientras yo cuento desde uno hasta diez... tu relajación se hace más y más profunda... más y más profunda... Uno... dos... tres... más profundo... cuatro... cinco... seis... siete... más profundo... ocho... nueve... diez... Descansas profundamente... Descansas profundamente...

En lo sucesivo... cada vez que yo te diga... “Descansa profundamente”... siempre que tú estés de acuerdo en ser puesta en hipnosis... vas a alcanzar de inmediato... un estado de relajación hipnótica... igual o más profundo que el actual... Cada vez que yo te diga... “Descansa profundamente”... vas a entrar inmediatamente en hipnosis... Y si cuando yo te digo... “Descansa profundamente”... ya estás en hipnosis... la vas a profundizar... Quiere decir que... cada vez que yo te diga... “Descansa profundamente”... vas a entrar en hipnosis o la vas a profundizar.

Ahora... voy a contar desde tres hasta uno... y cuando diga “uno” vas a despertar sin abrir los ojos, para que yo te vuelva a hipnotizar, diciendo... “Descansa profundamente”... Tres... Dos... Uno...

¿Te sientes bien? (*Alicia asiente con la cabeza*)... ¡DESCANSA PROFUNDAMENTE! (*Al decirlo aprieto ligeramente el antebrazo de Alicia*). Descansa **más** profundamente (*Al decir “más” lo acompaño con un movimiento de la mano como si quisiera hundir un poco el antebrazo de la alumna*). Tu cuerpo está relajado... pero todavía está liviano (*Al decir esto alzo ligeramente el brazo de Alicia que, efectivamente, no tiene peso alguno*)... Ahora... voy a contar desde once hasta quince... voy a contar... desde once... hasta quince... y con cada número... tu cuerpo se va a poner más pesado... cada vez más pesado... confortablemente pesado...

Once... tu brazo derecho se vuelve pesado... tu brazo izquierdo se vuelve pesado... tu brazo derecho y tu brazo izquierdo se vuelven pesados... pesados... Doce... tu pierna derecha se vuelve pesada... tu pierna izquierda se vuelve pesada... tu pierna derecha y tu pierna izquierda se vuelven pesadas... pesadas... Trece... tu brazo derecho se vuelve más pesado... tu brazo izquierdo se vuelve más pesado... tu pierna derecha se vuelve más pesada... tu pierna izquierda se vuelve más pesada... Catorce... Tu espalda se vuelve pesada... tus hombros se vuelven pesados... Quince... Todo tu cuerpo se siente pesado... tu cabeza... tu espalda... tus hombros... tus brazos... tus piernas... Descansas profundamente... descansas profundamente...

Y yo todavía cuento desde dieciséis hasta veinte... cuento desde dieciséis hasta veinte... y con cada número tu cuerpo comienza a po-

nerse duro y rígido... cada vez más duro... más rígido... y más pesado... Cuando cuente veinte vas a sentir el cuerpo duro y pesado como si fuera una estatua de piedra... Dieciséis, más duro, más pesado, diecisiete, dieciocho, diecinueve, veinte. El cuerpo está ahora duro y pesado como una estatua de piedra, duro y pesado... *(Intento ahora levantar el brazo el brazo de Alicia que, efectivamente está completamente rígido. En todo el último párrafo he ido levantando la voz usando un tono imperativo, y he acelerado el ritmo suprimiendo las pausas)*. Pero solamente el cuerpo está duro... Tu espíritu no tiene ni peso ni dureza... tú puedes si lo deseas hacer una nueva disociación... dejar el cuerpo aquí, protegido, en el sillón... puedes dejar de sentirlo... puedes disociar tu espíritu de tu cuerpo... Cuento desde uno hasta tres y dejas de sentir el cuerpo... Uno, dos, tres... ... Es una sensación extraña y hermosa... Es como flotar sin cuerpo... es así como se debe sentir un astronauta en su nave espacial... flotas... flotas... y esta sensación de flotar... te llena de paz... de mucha paz...

Quiero ahora que vuelvas a un momento de tu infancia, a buscar un hermoso recuerdo... un hermoso recuerdo... Voy a contar desde uno hasta cinco y vas a volver a un momento feliz de tu infancia... y cuando llegues allí me lo vas a hacer saber moviendo un dedo de tu mano derecha... Uno... dos... tres... cuatro... cinco... *(Luego de unos instantes de silencio, Alicia mueve el índice de su mano derecha)*. Bien... Quiero entonces que te traigas de allí cosas hermosas... quiero que recuperes voces... rostros... olores... Y cuando te sientas satisfecha y estés lista para regresar, me lo harás saber moviendo un dedo de tu mano derecha *(Nuevamente luego de unos instantes en los que se la pudo ver conmovida, dentro de una realidad interior, moviendo sus globos oculares por debajo de los párpados como cuando soñamos, Alicia mueve su dedo)*.

Vamos entonces a emprender el camino de vuelta... Tu espíritu va a reunirse nuevamente con tu cuerpo... con este cuerpo duro y pesado que se había quedado aquí en el sillón... Pero yo voy a contar desde veinte hasta once y tu cuerpo va a perder todo peso y toda dureza... Veinte... diecinueve... dieciocho... diecisiete... dieciséis... quince... ca-

torce... trece... doce... once... Tu cuerpo está nuevamente relajado y liviano, relajado y liviano (*Al tiempo que lo digo, alzo su brazo que, efectivamente, está nuevamente sin peso*)...

Ahora voy a contar desde diez hasta uno... voy a contar desde diez hasta uno... y cuando despiertes te vas a sentir bien... te vas a sentir muy bien... descansada y fresca... alegre de haber tenido esta experiencia... Diez... nueve... ocho... siete... seis... cinco... te recuerdo que cuando abras los ojos te vas a encontrar nuevamente aquí, en el curso, con tus compañeros enfrente... puedes tomar todo el tiempo que desees en abrir los ojos... cuatro... tres... dos... uno... Estás fuera de hipnosis.

ALICIA: (*Abre lentamente los ojos. Sonríe*).

SCHAROVSKY: Gracias... ¿Cómo te sientes?

ALICIA: Bien...

SCHAROVSKY: ¿Qué sentiste y qué recordaste?

ALICIA: Me sentí muy bien, y me acordé de un momento cuando yo estaba chiquita como de... siete años, y estaba con un primo que falleció hace unos diez años. Estaba con él en el Día de la Coneja, en Pascua, y con mi abuelita... Lo estoy viendo a él con mi abuelita y yo estoy con ellos... eso es algo que me trajo mucha nostalgia y mucha alegría...

SCHAROVSKY: Y cuando estuviste paseando por el bosque ¿Qué sentías?

ALICIA: Mucha paz... Ante todo al mirar el lago, con las piedras...

SCHAROVSKY: Sin invadirla auditivamente, porque todavía está bastante flojita, si alguien quiere hacerle preguntas a la compañera, antes de que yo les comente el trabajo...

ALUMNA: ¿Cómo sientes tú ahora el cuerpo?

ALICIA: Bastante relajado.

ALUMNA: Quisiera preguntarte... Tú, ese instante ¿Lo habías recordado antes? ¿O es sólo ahora que te vino a la memoria?

ALICIA: Pues hacía muchísimo tiempo que no lo recordaba, pero cuando me dijo que volviera a un momento feliz se me apareció...

SCHAROVSKY: O sea que apareció solo... Fue tu inconsciente el que te trajo eso. No es que fuiste a buscar: “A ver, qué día me recuerdo”.

ALICIA: Sí. Y fue bien vívido, porque me acuerdo del color de la canasta que traía mi primo: era color lilita con azul. La estoy viendo... ¡Y con los huevos!

ALUMNA: Yo te quería preguntar, cuando el licenciado te está induciendo, describiendo el bosque y tú estás empezando a entrar en un estado como de confort... ¿Te es fácil o difícil recordar los colores, los olores, los sonidos, los movimientos que te va describiendo?

ALICIA: Me es fácil. Los olores no mucho, pero los sonidos, los colores de lo que vi, sí. El sonido de los arbustos cuando vas pisando, todo eso, sí.

ALUMNA: ¿La sensación del pasto? ¿Tú realmente te veías ahí?

ALICIA: Sí.

ALUMNO: ¿Hay algún punto donde te desconectaste, donde puedas decir “Hasta aquí recuerdo”?

ALICIA: Recuerdo todo.

SCHAROVSKY: Pero hubo un momento en que dejaste de tener conciencia de que estabas acá, en el curso, rodeada de gente ¿verdad?

ALICIA: Sí, por completo.

SCHAROVSKY: Eso es muy importante que ustedes lo sepan, porque se van a dar cuenta cuando estén induciendo hipnosis que si hay ruidos, si hay molestias en los primeros momentos, esos ruidos interrumpen el proceso. Ahora, cuando ese proceso ya ha comenzado esas molestias se absorben. Acá hubo igual movimientos, toses sordas, pero no molestaron. No es que no se escuchen sino que no se les presta atención, como cuando estamos soñando y descartamos los ruidos ambientes, o directamente los incorporamos al sueño. ¿Cuántas veces han soñado que suena el teléfono y el que sonaba era el despertador?

Gracias Alicia entonces, y gracias a ustedes también por el atento silencio.

## **Explicación de la técnica**

Quiero explicarles a ustedes qué dije y porqué lo dije, porque quiero fundamentalmente que aprendan a pensar en el proceso y a comprenderlo. No es mi intención que lo sepan de memoria, y es por esa razón que en el manual que les he entregado al comienzo del curso están descriptas diversas técnicas, pero no está escrito lo que acaban de ver y escuchar.

Mi mayor orgullo al final de cada curso no es sólo que cada uno de mis alumnos sepa hipnotizar, sino que no me clonen, que no me imiten al pie de la letra. Que cada uno incorpore a sus formas de hablar y trabajar los conceptos básicos. Porque finalmente no hay dos trabajos iguales y cuando estén en su consultorio y se presente la más mínima variable, si no se han acostumbrado a “pensar en términos de hipnosis” se verán en un verdadero atolladero, ya que yo no estaré a su lado para decirles qué hacer.

**Párrafo especial para mis lectores–alumnos:**

Con ustedes el problema es más difícil, porque por razones obvias tienen un registro minucioso de mis parlamentos. Lo que me permito sugerirles es que se coloquen mentalmente en la misma situación que los alumnos que asistieron a mis cursos, y concentren su atención en las explicaciones que doy a continuación, en lugar de pretender memorizar como una poesía mis palabras. También ustedes necesitan aprender a pensar en términos de hipnosis.

### **Primer paso:**

Comencé preguntándole a Alicia si le gustaba más el sol o la sombra. En realidad no es importante, pero como yo pensaba guiarla a un paisaje cómodo donde a ella le fuera sencillo relajarse, quise evitar que me volviera a suceder algo que me ocurrió hace muchos años. Llevé a una paciente a una playa, se la describí minuciosamente, y cuando terminamos el trabajo, me dijo con bastante desagrado: “Yo detesto la playa”. Esa costumbre tan difundida de creer que lo que nos gusta a nosotros le gusta a los demás se llama “proyección” y debemos estar alerta para no hacer proyecciones.



Le pregunté a Alicia si era diestra para saber con qué mano debía tomar el colgante. Si fuera zurda se lo habría dado para que lo sostenga con la mano izquierda. Y además, cuando relajé su cuerpo hubiera empezado a describirlo por el lado izquierdo, porque es así como mejor se conciben los zurdos a sí mismos.

Le mostré con mi brazo extendido la manera de tomar el colgante, y cuando lo tomó me aseguré de enderezarle el codo para que el brazo estuviera rígidamente extendido y no en flexión, y le dije que *“fije su atención en el colgante mientras le permite a su cuerpo que se relaje, que se afloje, que se distienda, y que de esa manera va a tener una primera disociación entre un cuerpo que está cada vez más relajado y un brazo que está rígido”*.

Es muy importante que ustedes conciban a la hipnosis desde el principio como una forma de la comunicación y que en función de eso aprendan a elegir la manera de expresarse, usando metáforas y sugerencias. No le dije que se relajara sino que *“le permitiera a su cuerpo que se relaje”*. Mucha gente cree que no se sabe relajar y acá invertí los términos y sugerí que su cuerpo sabe como relajarse y que ella solo debe permitirlo. También le di una instrucción contradictoria: le pedí que una parte de su cuerpo se mantenga tensa mientras la otra se relaja. Siempre que nos vemos obligados a cumplir simultáneamente dos órdenes opuestas nos vemos sometidos a una tensión de base, creciente. Y le describí esa situación como una disociación. En realidad le dije que se trataba de una *“primera disociación”*. Eso ¿Qué implica?

ALUMNO: Que después habrá otra.

SCHAROVSKY: ¡Bien! Exacto. Todo el proceso de la hipnosis tiende a comunicarnos con el inconsciente del paciente y créanme que su mente no consciente detecta perfectamente esas sutilezas. Le dije que *“a medida que tu cuerpo se relaje más y más, el colgante va a empezar a tirar del brazo hacia abajo como si se volviera muy pesado. Y cuando el brazo finalmente repose y recuperes la unidad vas a entrar en un descanso muy tranquilo y muy profundo”*.

En realidad hice una predicción y el trabajo hipnótico se basa precisamente en predicciones que se van cumpliendo y que a medida

que se cumplen van aumentando como consecuencia la credibilidad del paciente. En este sentido la hipnosis puede ser definida como un **montante de credibilidad**. Pero en este caso describí en forma mágica lo que sucedería. Yo pude haber dicho “*A medida que tu brazo se canse va a empezar a caer*” pero en lugar de eso afirmé que a medida que se relaje, “*el colgante iba a empezar a tirar del brazo hacia abajo como si se volviera muy pesado*”. ¿Se percibe la diferencia?

En esa frase hay más todavía para comentar, porque como lo más probable es que aunque el brazo caiga, el sujeto nunca llegue a percibir la sensación de peso, yo no afirmé que “*el colgante se volverá muy pesado*” sino que lo tiraría del brazo hacia abajo “*como si se volviera muy pesado*”. Utilicé entonces él “*como si*”, que es una herramienta que usaremos muchas veces en los trabajos.

También predije que cuando el brazo reposara y el cuerpo recuperara la unidad, iba a entrar en un descanso muy tranquilo y muy profundo. Y entonces, cuando la primera predicción, la caída del brazo, se produjo, la segunda también llegó asociada. Además dije que “*el cuerpo recuperaría la unidad*”. Eso ¿Qué sugiere?

ALUMNA: Que en ese momento está fracturado, dividido.

SCHAROVSKY: ¡Perfecto! Eso es. Cuando describí que el colgante tiraría del brazo yo estaba mirando muy atentamente la mano de Alicia. Si cuando yo predigo a un paciente que el colgante va a tirar de su mano, esta comienza a vibrar aunque sea suavemente, como si registrara un pequeño tirón: ¡Bingo! Quiere decir que ha comenzado a funcionar la sugestión. Porque lo único que está haciendo que esa mano vibre es mi predicción Y en muchas ocasiones basta con esa sugestión para que a partir de ese momento la mano comience un lento descenso. Eso significa que estamos en presencia de una persona muy sugestionable lo que facilitará nuestra tarea.

En cambio, otras veces el paciente comienza a poner todo su esfuerzo en que el brazo no caiga. Se trata casi siempre de varones a quienes les parece que se ha puesto en duda su hombría y comienzan a batallar para que eso no suceda. Eso no es preocupante y facilita paradójicamente el proceso porque aumenta la tensión que habremos de resolver cuando el brazo descanse.

Hay ahora un período en blanco de duración variable, que deberemos llenar con palabras mientras se verifica el fenómeno del cansancio creado por la contradicción brazo rígido – cuerpo relajado. Podemos pedirle al paciente que preste atención a ruidos lejanos, como los del tránsito, luego a otros más cercanos como la música o el tictac del reloj, luego a su propia respiración, y finalmente a sus sonidos internos, a sus latidos, etc., mientras le reiteramos que continúe relajando su cuerpo y dejando rígida su mano. Este es un mecanismo muy útil que facilita que el paciente concentre su atención en sus procesos internos, retirándolos de los estímulos provenientes del entorno. Yo lo uso habitualmente cuando hay ruidos o voces que interfieren en la inducción.

Es conveniente agregar una frase como “*Lo estás haciendo muy bien*” porque el paciente ignora lo que deseamos y teme estar haciendo todo mal. ¿No es cierto Alicia? (*Ella asiente con su cabeza*).

Mencioné su hombro derecho presumiendo que estaba incómodo, describiéndolo como la frontera o la bisagra que articulaba su cuerpo fracturado y reiterando la predicción del descanso profundo cuando el brazo finalmente repose y recuperara la unidad.

A lo largo de todo el trabajo y no solamente durante la inducción, es conveniente repetir varias veces las instrucciones, a veces cambiando apenas una palabra, porque esa es una técnica para fijarlas en el inconsciente.

Si el brazo aún no cae, suelo decir que “*ya está bastante incómodo, y como mi intención no es incomodarte de manera alguna, cuando cuente tres vas a dejar caer tu brazo: Uno... Dos... Tres...*”. Y tomo entonces el colgante de su mano. En general tomo el colgante un instante antes de que el brazo caiga por completo, pero esto no es una técnica sino una medida práctica: mis péndulos son de cristal de cuarzo y ya se me han roto algunos al caer de la mano del paciente.

Entonces digo “*Cierra los ojos*” si es que aún los tiene abiertos, y “*Respira profundamente*”. El paciente realmente se afloja completamente en este momento, y generalmente exhala un “¡Ahh!” profundo al tiempo que pierde la tensión muscular.

Quienes practican yoga o hacen otro tipo de relajación, saben que la mejor manera de distender una zona del cuerpo es tensarla al máximo, y soltar bruscamente esa tensión. De alguna manera esto es lo que acabamos de hacer.

Y le dije: *“Tus ojos están cerrados. Fuertemente cerrados. Es como si los párpados estuviesen pegados entre sí. Los párpados están pegados entre sí. Intenta abrir los ojos”*. Esta una manera de hablar que yo denomino “atornillar”, porque es como cuando hunden un tornillo en la madera, y con cada giro está casi como antes pero un poco más adentro. Veámoslo. Yo dije: “1) *“Tus ojos están cerrados”*. Esto es obvio porque el paciente ya los había cerrado espontáneamente o recién a raíz de mi instrucción. 2) *“Fuertemente cerrados”*. Es parecido a lo anterior pero más. Generalmente el paciente lo toma como una instrucción, y ustedes verán que fuerzan un poco el cierre ocular. 3) *“Es como si los párpados estuviesen pegados entre sí”*. Es una sugestión. 4) *“Los párpados **están** pegados entre sí”*. Ahora reemplacé el “como si” por la afirmación **“están”** resaltada en mi entonación. ¿Se entiende ahora a qué llamo yo “atornillar”? 5) *“Intenta abrir los ojos”*.

Y en ese momento el paciente trata de abrirlos pero no puede. En realidad realiza mal los movimientos. Si alguno de ustedes estaba mirando atentamente a Alicia, habrá visto que alzó las cejas en lugar de los párpados.

ALUMNO: ¿Y que sucede si abre los ojos?

SCHAROVSKY: Nada. Sencillamente le dices: *“Bien. Ciérralos”* y continúas. Esto es muy importante: nada es un fracaso si tú no dices que es un fracaso. En realidad el paciente no sabe lo que te propones. Para que esto sea así deben cuidarse de no tenderse trampas a ustedes mismos. Si yo le hubiera dicho *“¡No puedes abrir los ojos!”* y ella los hubiera abierto, me hubiera costado un esfuerzo reconquistar mi credibilidad.

Como el paciente puede corregir rápidamente el error muscular, o puede angustiarse por la imposibilidad de abrir sus ojos, le digo: *“Bien... No intentes más... Voy a ponerte más cómoda para que puedas relajarte más”*, y en ese momento recuesto el sillón de mi consultorio. Si estoy induciendo la hipnosis en un sofá o en una cama, en ese momen-

to le digo: “*Recuéstate*” y hago que se ponga horizontal. En este caso solo le dije “*Relájate*” porque ya estaba acomodada.

Esto que acabo de provocar se llama “PARÁLISIS PALPEBRAL” u “OCLUSIÓN PALPEBRAL”. En algún congreso me encontré con colegas cubanos. En Cuba se utiliza mucho la hipnosis con fines médicos. Se usa mucho la acupuntura y la hipnosis debido a la dificultad de ellos para proveerse de remedios debido al embargo. Mis colegas cubanos definían a la hipnosis precisamente como “Un estado de parálisis palpebral”, y agregaban: “Mientras el paciente está con parálisis palpebral es que está en hipnosis”. Y eso tiene una cierta lógica. Si yo le digo a cualquier persona que no puede abrir sus ojos, me contestaría asombrada “¿Cómo que no puedo abrirlos?” y los abriría sin dificultad. Entonces, si a partir de alguna técnica sugestiva la persona se siente incapaz de abrirlos, es que está en algún tipo de trance, aunque sea ligero, que puede corresponder perfectamente a la definición de hipnosis. En consecuencia, si a esta altura del trabajo el paciente ya ha iniciado su trance, todo lo que sigue a continuación es una tarea de profundización.

### **Segundo paso:**

La llevé luego a un paisaje que fui describiendo. La PNL, a partir de los trabajos de Erickson divide a las personas en “visuales”, “auditivos” y “kinestésicos” según cual sea su principal canal de contacto con la realidad. Todos tenemos todos los canales de percepción, pero generalmente predomina uno por sobre los otros. Así hay gente que percibe principalmente a partir de los estímulos visuales, hay quienes están más pendientes de sus oídos y quienes perciben más con el cuerpo las sensaciones de pesadez, humedad, etc. Inclusive han desarrollado en Neurolingüística un sistema de reconocimiento a partir de la observación de los movimientos oculares que muchos de ustedes seguramente ya conocen. Para estimular entonces todos los canales fue que al describir el paisaje coloqué estímulos de distinto tipo: visuales (todo el paisaje), auditivos (el crujido de las hojas, el movimiento del follaje), olfativos (los olores del bosque) y kinestésicos (la brisa, el contacto del cuerpo con la tierra).

La intención era la de profundizar el estado de relajación alcanzado. Y comencé a relajarla en forma ordenada de abajo hacia arriba. Lo hago de esta manera solo porque me gusta porque podría haberlo hecho en sentido inverso, de arriba hacia abajo. Dije: “*Sientes como lentamente te vas relajando más y más. Se relajan tus pies, la parte inferior de tus piernas, los muslos, las caderas, el vientre, el pecho, los hombros, los brazos, las manos*”. O sea que la describí por arriba. Y luego continué describiéndola por la parte inferior: “*La cintura, la espalda, los omóplatos, la parte superior de la espalda, el cuello, la nuca, el cuero cabelludo, el rostro*”, y luego detallé: “*La frente, los párpados, las mejillas, los labios, la cavidad interior de la boca, la lengua, la mandíbula*”. Seguramente muchos de ustedes podrían guiar esta relajación igual o mejor que yo. Una sola cosa les recomiendo: que sean ordenados. Si se olvidaron una parte en el recorrido, déjenla, no la coloquen luego. No sirve que digan, por ejemplo: “El cuello, la nuca, ¡ah!: la cintura, el cuero cabelludo...” por eso es bueno que lo miren al paciente mientras le van describiendo qué parte le están relajando. En realidad ustedes deben mirar **siempre** al paciente, sino van a cometer muchos errores y se van a perder mucha información.

Luego dije: “*Y mientras cuento desde uno hasta diez tu relajación se hace más profunda*” y realicé la cuenta intercalando dos o tres veces reafirmaciones como “*¡Más profundo!*”. Esto que yo hice es una de las herramientas que más se usan en el proceso hipnótico: las **ASOCIACIONES ARBITRARIAS**. ¿Porque razón su relajación se iría a volver mas profunda mientras avanzaba mi cuenta? Por una sola: porque yo lo dije. Siempre que en hipnosis decimos “**Mientras sucede esto, entonces sucede aquello**” hemos hecho una asociación arbitraria. Yo también podría haberle dicho que su relajación se profundizaría con cada inhalación de aire o con cada tictac del reloj. ¿Se comprende?

Acá quiero hacer una aclaración respecto del tema de las cuentas crecientes o decrecientes. En Control Mental se profundiza con números decrecientes, o sea que van de cinco a uno o de diez a uno. En consecuencia salen del proceso al revés, con cuentas crecientes. Los dos sistemas son válidos. Yo utilizo las cuentas crecientes para profundizar, porque luego puedo contar – como vieron que lo hice – hasta

veinte, y durante el proceso puedo llegar a contar hasta donde desee, y mi paciente sin necesidad de que se lo aclare, se da cuenta de que si he contado hasta cincuenta, está mucho más profundo que cuando conté hasta diez. Lo único que es imprescindible es que sean consistentes, y que si usan un método para profundizar, lo empleen revertido, para despertar.

Siempre cuento una anécdota muy graciosa. En uno de mis primeros cursos en México, cuando estaban los alumnos induciendo hipnosis a sus compañeros durante la ejercitación para tener una regresión, una compañera comenzó a llorar ruidosamente muy cerca de otro alumno que estaba haciendo de hipnotizador. Y este, muy veloz, le dijo al compañero que estaba entrando en hipnosis: *“Cuanto más gritos escuches, más profundamente vas a entrar en hipnosis”*. ¡Y le funcionó de maravillas! En otro curso de este mismo viaje, había una iglesia cerca de la Universidad donde dictábamos el curso. Y en algún momento las campanadas de la iglesia invadieron auditivamente muchos procesos. Y un compañero dijo entonces: *“Con cada campanada que escuches vas a entrar más y más profundamente en hipnosis”* con un resultado excelente.

### **Tercer paso:**

Cuando concluí la cuenta de uno a diez, introduje algo muy útil y necesario: una INSTRUCCIÓN POSTHIPNOTICA DE REHIPNOSIS. Yo le dije que cuando dijera *“Descansa profundamente”* ella iba a entrar en hipnosis o la iba a profundizar. Yo me voy a referir ahora a esa instrucción cambiándola por la palabra *“Amarillo”*. Lo voy a hacer por dos razones: primero por respeto a Alicia a quien le va a costar trabajo mantenerse alerta si continúo mencionando esa instrucción, y segundo, para que les quede claro que puede usarse cualquier vocablo o frase.

Yo le dije: *“En lo sucesivo, cada vez que yo te diga “Amarillo”, y siempre que tú estés de acuerdo en ser puesta en hipnosis, vas a alcanzar de inmediato, un estado de relajación hipnótica, igual o más profundo que el actual”*.

¿Y qué hubiera pasado si yo no le hubiera dicho *“Siempre que tú estés de acuerdo en ser puesta en hipnosis”*? Lo mismo. Exactamente lo mismo. Si Alicia se encontrara conmigo en una fiesta y yo le dijera *“Descansa profundamente”* no se caería bruscamente al piso. Ahora mismo me ha escuchado decirlo y como tiene interés en mantenerse alerta tampoco aconteció nada. ¿Porqué di entonces esa instrucción? Para su propia tranquilidad. Para que Alicia sepa que no me ha entregado el control de sus actos.

Piénsenlo: viene una joven a mi consultorio, con todo el miedo y las fantasías que existen alrededor de la hipnosis, la dominación de uno por el otro, etc. Yo le explico como a ustedes que esto no funciona así, pero de pronto descubre sorprendida que no puede abrir sus ojos, y que su cuerpo está muy muy relajado. Si yo ahora le digo que cada vez que diga *“amarillo”* le volverá a pasar lo mismo, es posible que entre en pánico pensando: *“Ahora soy una esclava y cada vez que este señor se le ocurra decirme “amarillo” estaré sometida a sus designios, etc.”*

La forma en que incorporé esta instrucción es un nuevo ejemplo de lo que llamo *“atornillar”*. Dije: 1) *“Cada vez que yo te diga “Amarillo”, y siempre que tú estés de acuerdo en ser puesta en hipnosis, vas a alcanzar de inmediato un estado de relajación hipnótica igual o más profundo que el actual”* o sea que me referí a su estado como *“relajación hipnótica”*; 2) *“Cada vez que yo te diga “Amarillo” vas a entrar inmediatamente en hipnosis”*, ahora ya directamente lo mencioné como estar en hipnosis; 3) *“Y si cuando yo te digo “Amarillo” ya estás en hipnosis, la vas a profundizar”*, extendiendo la aplicación y 4) *“Quiere decir, que cada vez que yo diga “Amarillo” vas a entrar en hipnosis o la vas a profundizar”* la aúno y refuerzo.

¿Y porqué es tan importante para mí contar con esta instrucción? Por dos razones. Durante el trabajo el paciente no se mantiene en el mismo grado de profundidad, y muchas veces es necesario profundizarlo y *“Amarillo”* se torna así una herramienta utilísima. Además, si Alicia fuera mi paciente, la próxima vez que viniera a mi consultorio yo no volvería a utilizar el péndulo. La recostaría directamente en el sillón, le diría que cierre sus ojos y le diría *“Amarillo”*. Y aunque



teóricamente ya estaría en hipnosis, yo volvería a recorrer el camino que sigo usualmente a partir de que extendo el sillón. O sea que comenzaría a decirle que su cuerpo está relajado, que están relajados sus pies, sus piernas, etc., y seguiría con el resto de la rutina. Con lo cual me ahorraría fácilmente diez minutos de trabajo, que por otra parte serían innecesarios.

#### **Cuarto paso:**

Y en ese momento hice algo completamente inesperado. Le dije: *“Ahora voy a contar desde tres hasta uno, y cuando diga uno vas a despertar sin abrir los ojos, para que yo te vuelva a hipnotizar diciendo ‘amarillo’”*.

Piénsenlo un instante. Yo me he tomado un largo trabajo creando con ayuda del péndulo una disociación física que al resolverse facilitó la oclusión palpebral. Luego la conduje al paisaje adecuado para ella y le induje allí una buena relajación, que luego profundicé contando desde uno hasta diez. ¿Porqué creen que ahora me decido a despertarla, y además tan bruscamente?

Hay aquí un concepto básico que quiero que retengan: **En hipnosis las cosas pasan solamente porque el paciente cree que pasan.** Yo le acabo de dar una instrucción de rehipnosis, y necesito que el paciente **crea** en ella. Y nada mejor entonces que una verificación inmediata, para que el paciente se convenza de que funciona. Pero la instrucción tiene implícita una pequeña trampa: yo le dije que va a despertar *“para que yo la vuelva a hipnotizar diciendo ‘Amarillo’”*. O sea que no corrí peligro alguno de que no funcionara la orden porque fue incluida dentro de un solo paquete *“despierta-amarillo-duerme nuevamente”*. En consecuencia, si se ha despertado se va a hipnotizar nuevamente de inmediato. En realidad, tal como ustedes lo vieron, a esta altura ella estaba profundamente relajada y mi instrucción la sorprendió. Fue como si a las tres de la madrugada a ustedes los despiertan para preguntarles dónde está algo, ustedes responden: “Ahí”, y les dicen “Gracias” y apagan nuevamente la luz. Volverían a

dormirse de inmediato con un “¡Ah!” de alivio. Y así, con mucho alivio, recibió Alicia mi inmediato “*Descansa profundamente*”.

Dos aclaraciones adicionales: yo agregué que despertaría “*sin abrir los ojos*”. Lo hice porque no quería que si los abría, ustedes aparecieran bruscamente dentro de su campo visual. A esa altura del trabajo ella no recordaba seguramente que estaba aquí, en un curso. ¿No es así, Alicia?

ALICIA: No, por supuesto. Ya lo dije antes. Me olvidé muy rápidamente de donde estaba.

SCHAROVSKY: Le pregunté si se sentía bien, y cuando le dije “*descansa profundamente*”, al mismo tiempo la toqué en su brazo, y le hice una pequeña presión. Y aún lo reforcé diciendo “*Descansa más profundamente*” al tiempo que con mi mano le presioné un poco el brazo hacia abajo, como si quisiera hundirlo. Hice esto porque tocar al paciente es algo muy fuerte, el registro corporal amplifica todo. No es lo mismo decirte “*Amarillo*” (*dirigiéndome a un alumno*), que decirte “*Amarillo*” (*en este caso al mismo tiempo que digo esto, lo toco en el antebrazo, ejerciendo una pequeña presión*). ¿No es cierto?

ALUMNO: No. Es completamente distinto.

SCHAROVSKY: Yo debo reconocer que toco bastante en el brazo, y en la frente y el cabello a mis pacientes. Sobre todo cuando aparecen situaciones dolorosas o conflictivas, como una manera de acompañarlos. Pero no quiero esquivar un tema de ética profesional. En algún momento le escuché decir a un afamado psicólogo estadounidense que no se puede tocar al paciente sin su permiso. Y estoy de acuerdo, por eso cuando hago este primer contacto, presto mucha atención a la reacción del paciente. Si es alguien a quien le molesta el contacto, inevitablemente se producirá una contracción involuntaria de sus músculos. En ese caso le pregunto a mi paciente: “¿Te molesta que te toque el brazo?”. O sea que el permiso explícito lo solicito solamente cuando percibo algún malestar en el paciente o cuando sé a priori que la paciente tiene alguna inhibición cultural o religiosa. Las mujeres judías muy religiosas ni siquiera dan la mano al saludar a un varón.

Cuando he atendido a alguna de estas señoras siempre he aclarado esta situación y he solicitado su autorización antes de iniciar el trabajo.

Dije luego: *“Tu cuerpo está relajado, pero todavía está liviano”* y le levanté el brazo para verificarlo, y para que Alicia lo verificara. ¿Qué estaba implícito en esta afirmación?

ALUMNA: Que si *“todavía”* estaba liviano, pronto dejaría de estarlo.

SCHAROVSKY: Así es.

### Quinto paso:

Y agregué: *“Ahora voy a contar desde once hasta quince, y con cada número tu cuerpo se va a poner más pesado, cada vez más pesado, confortablemente pesado”*. Es muy importante la mención de *“confortablemente”* para que el paciente no asimile la experiencia a algo desagradable donde se halla preso dentro de su propio cuerpo. Aún así, hay veces en que esta sugestión no se puede dar del todo. Me ha pasado en personas hiperobesas para quienes el peso de su cuerpo está en el centro de sus problemas, y en personas claustrofóbicas que comienzan a sentirse encerradas. A las personas con problemas cardíacos o de respiración se las puede disociar y decir que *“al mismo tiempo que su cuerpo estará cada vez más pesado, su respiración va a ser cada vez más tranquila y serena”*.

Fui contando entonces: *“Once: Tu brazo derecho se vuelve pesado, tu brazo izquierdo se vuelve pesado, tu brazo derecho y tu brazo izquierdo se vuelven pesados”*. Si Alicia hubiera sido zurda habría comenzado a describirla por el brazo izquierdo. *“Doce: Tu pierna derecha se vuelve pesada, tu pierna izquierda se vuelve pesada, tu pierna derecha y tu pierna izquierda se vuelven pesadas”*. Y continué: *“Trece: tu brazo derecho se vuelve **más** pesado, tu brazo izquierdo se vuelve **más** pesado, tu pierna derecha se vuelve **más** pesada, tu pierna izquierda se vuelve **más** pesada”*. La reiteración de lugares corporales y el énfasis puesto en la palabra *“más”* son para que el paciente no se dé por satisfecho con lo alcanzado anteriormente. *“Catorce: Tu espalda se vuelve pesada, tus hombros se vuelven pesados”*. Esta instruc-

ción está pensada para alguien que está en posición horizontal o casi, y es incómoda para alguien que está sentado. Generalmente basta con no mencionar los hombros. *“Quince: Todo tu cuerpo se siente pesado: Tu cabeza, tu espalda, tus hombros, tus brazos, tus piernas. Descansas profundamente”*. Es muy importante el ritmo con que hablamos, las pausas, los tonos, las intenciones.

### **Sexto paso:**

Acabo de inducir peso, y ahora voy por más. Le dije: *“Y yo todavía cuento desde dieciséis hasta veinte, y con cada número tu cuerpo comienza a ponerse duro y rígido, cada vez más duro, más rígido y más pesado. Cuando cuente veinte vas a sentir el cuerpo duro y pesado como si fuera una estatua de piedra”*. Y comencé a contar, solo que esta vez lo hice muy rápidamente, y comencé a elevar un tanto el tono de voz y a utilizar ese estilo dominante de comunicación que emplean los hipnotizadores de tablado. *“Dieciséis, más duro, más pesado, diecisiete, dieciocho, diecinueve, veinte. El cuerpo está ahora duro y pesado como una estatua de piedra, duro y pesado”*. En ese momento yo volví a intentar alzar el brazo de Alicia que estaba verdaderamente duro. Creo que si en ese momento lo hubiera deseado podríamos haber efectuado la prueba de circo de apoyarla rígida, entre dos sillas.

Fíjense que antes de hacer la prueba de la rigidez yo le recordé a Alicia qué era lo que esperaba de ella, en este caso que estuviera dura como una estatua, porque muchas veces entre el farrago de palabras que vertemos el paciente olvida o no entiende cuál es el fenómeno que esperamos. Ustedes se habrán dado cuenta que el ritmo al cual yo hablaba cambió por completo.

ALUMNO: Es cierto: era muy veloz.

SCHAROVSKY: Eso fue así porque la sensación de rigidez sí es incómoda. Y así como antes fabriqué tensión para finalmente distender, ahora he fabricado peso y rigidez para crear, por contraposición, la sensación de la liberación, del desprendimiento, del viaje astral para quienes conocen el tema, del espíritu fuera del cuerpo, que nos resultará muy útil para el trabajo posterior.

Ahora que verifiqué que el brazo estaba duro, la toqué en el hombro mientras le decía suavemente: *“Pero sólo tu cuerpo está duro. Tu espíritu no tiene ni peso ni dureza. Tú puedes, si lo deseas hacer una nueva disociación: dejar el cuerpo aquí, protegido, en el sillón”*. Antes solía decir que su espíritu se ponía a flotar, pero me encontré con gente que no podía imaginarse a sí misma flotando, por eso me limito a que dejen de sentir el cuerpo pesado, lo cual sí lo pueden hacer todos. Cuando digo *“aquí”*, al mismo tiempo, lo enfatizo con un pequeño movimiento, como para incrustar el cuerpo en el sillón. La palabra *“protegido”* es importante, porque en ese instante de credibilidad total, a alguna gente le asusta la idea de abandonar su cuerpo y dejar de cuidarlo. Cuando digo que de trata de una *“nueva disociación”* estoy utilizando la metáfora que dejé abierta casi al principio del trabajo, ¿recuerdan?

Continúo: *“Puedes dejar de sentir tu cuerpo, puedes disociar tu espíritu de tu cuerpo. Cuento desde uno hasta tres y dejas de sentir el cuerpo: Uno, dos, tres”* y hago un breve silencio para permitir que el paciente, de alguna manera cree una imagen subjetiva de eso que acabo de describir. *“Es una sensación extraña y hermosa. Es como flotar sin cuerpo. Es así como se debe sentir un astronauta en su nave espacial. Flotas. Y esta sensación de flotar te llena de paz, de mucha paz”*. Utilizo como metáfora a los astronautas porque los hemos visto muchas veces en filmaciones flotando en sus cabinas. Cuando la persona tiene formación esotérica le sugiero que es como un viaje astral, y a veces lo comparo con flotar como el humo de un cigarrillo.

### **Séptimo paso:**

El trabajo de hipnotizar a Alicia ha terminado.

En realidad yo podría allí haber comenzado a deshipnotizarla, ya que este trabajo no fue planteado con un objetivo. Pero de esa manera Alicia casi ni sabría que había estado en trance, ya que no existe la sensación subjetiva de hipnosis. Por eso le pedí. *“Vas a volver a un momento de tu infancia a buscar un hermoso recuerdo. Voy a contar desde uno hasta cinco, y cuando llegues allí me lo vas a hacer saber”*

*moviendo un dedo de tu mano derecha*". Mañana cuando hagamos regresión, vamos a usar la comunicación verbal. Hoy utilicé el movimiento de un dedo, porque hablar le cuesta al paciente, pero mover los dedos, no.

Hay algo que les voy a repetir muchas veces a lo largo de este curso y del próximo: **En hipnosis es esperable que ocurra lo inesperado.** O sea que nunca, nada, los puede tomar desprevenidos. Por ejemplo es muy común que con una instrucción como la que dí, de volver a un momento feliz, el paciente se ponga a llorar a mares. Eso es así porque vuelve a un momento donde fue feliz, pero hay en esa escena seres queridos que ya no lo acompañan. A Alicia le sucedió lo mismo, aunque manejó su nostalgia más quedamente. Cuando me dijo que ya estaba allí, le sugerí "*Quiero que te traigas de allí cosas hermosas. Quiero que recuperes voces, rostros, olores*". De esta manera el paciente enriquece su memoria, su registro mnémico. Y le pedí "*Y cuando te sientas satisfecha y estés lista para regresar, me lo harás saber moviendo un dedo de tu mano derecha*". Es importante que le permitan al paciente completar su experiencia. Muchas veces en los ejercicios, los alumnos interrumpen un momento especial que está reviviendo el compañero, sólo por la impaciencia de concluir con el ejercicio.

### **Octavo paso:**

La hipnosis ha concluido y debemos entonces comenzar a deshipnotizar. La forma más correcta de hacerlo es recorrer a la inversa el camino que han empleado para inducir la hipnosis. En este caso yo había dicho que el espíritu estaba separado del cuerpo, y por eso comencé diciendo: "*Tu espíritu va a reunirse nuevamente con tu cuerpo, con este cuerpo duro y pesado que se había quedado aquí en el sillón*". A veces sugiero que vuelva a entrar dentro del cuerpo, y que cuando haya completado la tarea me avise moviendo un dedo. ¡Y el paciente lo hace! O sea que acepta esa fantasía de salir y volver a entrar dentro de su cuerpo.

Como luego de estar muy relajada no es grato volver a estar contraído, le dije enseguida: "*Pero yo voy a contar desde veinte hasta*

*once y tu cuerpo va a perder todo peso y toda dureza: veinte, diecinueve, ..., once. Tu cuerpo está relajado y liviano*". Y al tiempo que dije esto levanté la mano de Alicia para verificar que, efectivamente, estaba relajada como yo decía. Si me hubiera parecido que no recuperaba la laxitud deseada, le hubiera agregado: "*¡Más liviano! ¡Más relajado!*". Recuerden que ella aún estaba en hipnosis. Hice la cuenta de esta manera, porque contando de once a veinte fue que induje el peso y la dureza ¿recuerdan? Y yo debo ser coherente conmigo mismo. Luego continué la cuenta hasta uno, agregando instrucciones de bienestar para el momento en que despertara: "*Ahora voy a contar desde diez hasta uno y cuando despiertes te vas a sentir bien, te vas a sentir muy bien, descansada y fresca, alegre de haber tenido esta experiencia: diez, nueve, ..., uno*", y agregué durante la cuenta: "*Te recuerdo que cuando abras los ojos te vas a encontrar nuevamente aquí, en el curso, con tus compañeros enfrente*" para evitar que la realidad la inundara bruscamente, y también le sugerí que se tomara todo el tiempo que deseara para abrir los ojos.

En cuanto a desandar el camino no es necesario exagerar. Ya van a ver mañana, cuando hagamos una regresión, que nosotros podemos hacer que el paciente suba escaleras, atraviese puertas, recorra caminos, etc. Y si hemos tenido una sesión de dos horas no nos vamos a tomar otras dos horas en hacerle desandar minuciosamente el camino recorrido. Bastará con que recuerden cómo crearon el proceso, para revertir entonces los pasos dados al inicio.

ALUMNA: ¿Y qué pasa si el paciente no despierta?

SCHAROVSKY: Estaba esperando esa pregunta porque es uno de los grandes miedos respecto de la hipnosis. En realidad no pasaría nada. Nada tremendo o importante. Supongamos que a mí me da un infarto cuando tengo a mi paciente en hipnosis, y en consecuencia, cesa a partir de allí todo estímulo verbal. Hay dos posibilidades: una es que el paciente intrigado, abra al rato un ojo para espiar que ha pasado. La otra es que, profundamente relajado y sin estímulos externos que guíen su atención, sencillamente se quede dormido como cualquier persona que se queda adormilada en un autobús. Podrá ser un rato o unas horas, según las circunstancias, pero nada más.

Hay otros casos: A veces el paciente no sale de la hipnosis porque está muy bien donde está. Si no responde a las instrucciones de volver, pregúntele sin enojarse, si desea quedarse un rato más allí donde está, y recibirán probablemente un agradecido asentimiento. Piensen que él ha alcanzado gracias a vuestra tarea un lugar paradisíaco y ustedes pretenden ahora traerlo de regreso a la gris realidad. A veces también lo hacen como una pequeña maldad contra el terapeuta. Algo así como *“A ver como te la ingenias con este problema”*. En todo caso es importante que ustedes recuerden que el paciente no está dormido, ni desmayado, ni muerto. Que los escucha y les entiende. Sirve entonces decirles: *“Si no vuelves de ese hermoso lugar donde has ido, no podremos volver a repetir la experiencia”*. Y hay un remedio que no falla. Le dicen: *“Tu hora de sesión está a punto de concluir. Si no despiertas ahora, deberás pagarme otra hora adicional”* (*Risas en el curso*). Créanme que funciona.

Sobre todo es importante que no se asusten. En uno de los cursos dictado en este ciclo, una alumna me llamó alarmada porque había deshipnotizado a una compañera y olvidó darle la instrucción de reingresar al cuerpo, y la compañera estaba ahora despierta, pero se sentía como flotando, y sentía el cuerpo extremadamente frío. La toqué y era cierto: tenía una marcada hipotermia. Le pedí que cerrara los ojos, puse mi mano en su cabeza y le dije: *“¡Amarillo!”* aprovechando la circunstancia de que por ser el segundo día del curso mi relación con ella, como con el resto de los alumnos, era ya bastante hipnótica. Le describí lo que sucedía aproximadamente así: *“Tú estás ahora flotando por sobre tu cuerpo. Inclusive si lo deseas puedes contemplarlo desde arriba. Cuando logres visualizarlo así, avísame”* Cuando lo hizo, le dije: *“¿Te ves ahora a ti misma desde arriba? Bueno, ahora quiero que te metas dentro de tu cuerpo. Que te lo calces como se calza un abrigo, y cuando hayas terminado de ocuparlo, que me avises moviendo un dedo... Bien, ahora entonces voy a contar desde cinco hasta uno...”* y la desperté. O sea, que me introduje dentro de su realidad interior y la modifiqué *desde adentro*.

ALUMNO: ¿Y qué hubiera pasado si no hacías eso?



SCHAROVSKY: ¿Ustedes qué creen? Que mi alumna hubiera andado incómoda una cierta cantidad de tiempo, con una sensación de irrealidad muy incómoda, que finalmente hubiera cedido sola. Ustedes no se deben asustar. Nos estamos manejando en dos planos de la realidad, y en el plano que deberíamos llamar “real” mi alumna estaba allí, frente a mí, entera. Más allá de lo que ella sintiera subjetivamente, ella no estaba flotando sobre su cuerpo, ella **creía** que estaba flotando y en consecuencia era necesario para solucionar el episodio que nuevamente **creyera** que estaba unificada otra vez. Este tema lo trataremos ampliamente en el Segundo Nivel del curso, cuando les enseñe cómo curar enfermedades psicosomáticas.

### Resumen de la técnica

**Primer paso:** Le di una instrucción contradictoria y pronostiqué algo relativo al comportamiento de su cuerpo que se cumplió: la mano cayó presuntamente arrastrada por el colgante. La brusca desaparición de la tensión me permitió hacer la segunda predicción que también se cumplió: la oclusión de los párpados. Técnicamente hablando, mi paciente ya estaba en ese momento en hipnosis.

**Segundo paso:** Para que la experiencia fuera agradable, llevé a mi paciente a un paisaje grato para ella e introduje estímulos de distinto tipo en su descripción. La relajé profundamente, y realicé la primera asociación arbitraria al afirmar que el proceso se profundizaría al contar de uno a diez.

**Tercer paso:** Introduce “Amarillo”, o sea, una instrucción posthipnótica de rehipnosis.

**Cuarto paso:** Y a fin de que mi paciente confirme su vigencia la desperté y la rehipnoticé inmediatamente usando esa instrucción.

**Quinto paso:** Le creé la sensación de peso, que es una de las más fáciles de inducir, contando desde once hasta quince. Acá se ve prácticamente la utilidad de las cuentas ascendentes. No tuve necesidad de explicarle a Alicia que ahora estaba más hipnotizada que antes. Haber comenzado la cuenta en el número “Once” y no en el “Uno” fue suficiente.

**Sexto paso:** Ahora agregué la sensación de rigidez contando desde dieciséis hasta veinte. Como la acumulación de peso y dureza corporal es muy incómoda, la liberé rápidamente disociando su cuerpo pesado de su espíritu etéreo. Es posible continuar con otras sugerencias como la liviandad, la parálisis, la incapacidad para mencionar algunos números, etc., con la intención de profundizar aún más el estado hipnótico del paciente, y yo lo hice durante algún tiempo, hasta que llegué a la conclusión de que la profundidad de trance alcanzada con las maniobras descritas es la conveniente para el trabajo que hago. En una escala imaginaria de uno a diez, se logran hipnosis de grado cuatro a siete, que son las operativas para que el paciente se mantenga consciente y cooperativo.

**Séptimo paso:** La paciente ya estaba en hipnosis y éste era el momento para realizar el trabajo que me había propuesto hacer, que en este caso fue recuperar y enriquecer un recuerdo hermoso de su niñez. Les reitero que ustedes no deben dudar que serán capaces de producir el trance. Concentren su atención solamente en este punto: ¿Para qué piensan colocar a su paciente en hipnosis?

**Octavo paso:** Es el de la deshipnotización. Recorrí a la inversa el camino de ingreso, no olvidando de retirar las instrucciones dadas durante la inducción. Ustedes no se apuren ni impacienten y permítanle al paciente que despierte a su propio ritmo.

¿Preguntas?

ALUMNO: ¿Y usted cree *de verdad* que nosotros podremos hacer esto?

SCHAROVSKY: Estoy seguro. Al concluir mañana el curso todos lo van a haber realizado. Ahora haremos una interrupción extensa para comer, y nos volveremos a encontrar aquí a las quince horas. Hasta luego.

# PRIMER DÍA

## SEGUNDA PARTE

### Las rondas - Introducción

Ahora se van a separar en parejas, y en cada una A va a hipnotizar a B. Luego nos vamos a reunir para comentar las experiencias de hipnotizador e hipnotizado, y haremos luego una segunda vuelta semejante donde B hipnotizará a A. Yo pienso interrumpir en forma constante durante las rondas, y les pido desde ya que no se molesten por eso. Yo entiendo que aquí, en las rondas, es donde realmente se aprende. Los conceptos que vertí hasta ahora son solamente la base, y he tratado de que sean claros y comprensibles. Pero hay mil y un detalles que surgirán sobre la marcha. Estoy seguro por eso que hay cosas que repetiremos más de una vez. Yo describo esta forma de enseñar como circular: vamos dando vueltas una y otra vez sobre los temas. Yo les garantizo que de esa manera van a entender y aprender todos.

Les recuerdo que la manera de inducir la hipnosis que yo les acabo de enseñar es sólo *una* técnica: ni la única ni la mejor. Es la que yo empleo actualmente, y la he ido cambiando paulatinamente, agregando y sacándole cosas. Cada uno de ustedes puede aplicar la técnica que desee. Lo que es muy importante es que entiendan qué están haciendo, y para qué sirve. Deseo que aprendan a pensar en términos de hipnosis y no que estudien mi técnica de memoria. Por esa razón es que no les entregué el texto de lo que digo.

Hay algo que deseo contarles. Durante mi juventud, los primeros cinco o seis años en que hipnoticé, lo hice leyendo. Leía un texto traducido al español, de F. L. Marcuse que está en el Manual que les entregamos a la entrada. No es un texto particularmente bueno y tiene apelaciones a “entrar en las tinieblas” que lo puede convertir para algunas personas en terrorífico. Aún así, y pese a que no hay manera

más antinatural de la comunicación que leer, logré hacer trabajos muy interesantes.

En el manual les he colocado una versión modificada por mí de ese texto, donde les he agregado el tuteo para que les sea más fácil de aplicar. Aquellos de ustedes que lo deseen, pueden usarlo. Deben prestar especial atención a cómo modulan la voz, a hacer pausas, a intentar llevar paz al compañero a través de su voz. El trabajo se comienza con el paciente **con sus ojos cerrados**, y dice esto:

### **INDUCCIÓN VERBAL (Modificada)**

Adaptado de F. L. Marcuse por A. M. Scharovsky

Quiero que escuches cuidadosamente lo que te digo...  
 quiero que escuches cuidadosamente lo que te digo...  
 tus ojos están cerrados... tus ojos están cerrados...  
 Tú te sientes cómodo y relajado... cómodo y relajado... muy relajado...  
 Tu mente se concentra sólo en lo que te digo...  
 Tus ojos están cerrados... cómodamente cerrados...  
 No piensas en nada... en nada más que en lo que digo...  
 en nada más que en lo que digo...  
 Tus brazos y piernas te pesan... tus brazos y piernas te pesan...  
 Y te sientes relajado... relajado... todo tu cuerpo se siente relajado...  
 todo tu cuerpo se siente relajado...  
 Los músculos de tu rostro se sienten relajados...  
 tus brazos se sienten relajados...  
 tus piernas se sienten relajadas... todo tu cuerpo se siente relajado...  
 tooodo tu cuerpo se siente relajado... ...  
 Parecería que descansas en una superficie mullida... muy mullida...  
 Y cuanto más te hundes en una superficie mullida  
 más relajado te sientes...  
 Cada vez más relajado... más... y más cómodo...  
 Te hundes... y te hundes... y te hundes en lo mullido...  
 Y cuanto más te hundes en lo mullido... te sientes cada vez...  
 más y más relajado...  
 Sólo escuchas mi voz... sólo mi voz... sin pensar en nada...  
 absolutamente en nada...  
 Concentrándote solamente en mi voz... escuchando sólo lo que digo...

escuchando sólo mi voz...  
 Sin pensar en nada... absolutamente en nada...  
 concentrándote solamente en mi voz...  
 Escuchando sólo lo que digo... escuchando mi voz...  
 escuchando solamente mi voz...  
 Te sientes cómodo... cómodo y relajado... cómodo y relajado...  
 cómodo y relajado...  
 Y cuando te hundes en lo mullido... comienzas a sentir sueño...  
 Comienzas a sentirte somnoliento... cada vez más somnoliento...  
 Cuanto más te hundes en lo mullido más somnoliento te sientes...  
 y no piensas en nada...  
 en nada más que el sonido de mi voz...  
 Te sientes cómodo... cómodo y relajado... cómodo y relajado...  
 cada vez más relajado...  
 Respiras de una forma regular y profunda...  
*(prestar atención a ver si cambia la respiración)*  
 regular y profunda...  
 Sin pensar en nada... en nada más que el sonido de mi voz...  
 Respiras de una forma regular y profunda...  
 regular y profunda... regular y profunda...  
 Tu sueño se está volviendo más profundo...  
 más profundo... más profundo... todavía más profundo...  
 Y cuando te hundes en lo mullido... tu sueño se hace más profundo  
 ... más profundo...  
 Más profundo... más profundo... ... más profundo... ... más profundo...  
 Y te sientes cómodo y relajado... escuchas solamente mi voz...  
 respiras en forma regular y profunda...  
 Regular y profunda... con un buen sueño profundo...  
 un buen sueño profundo...  
 Y tu sueño se vuelve cada vez más profundo...  
 cada vez más profundo... cada vez más profundo...  
 Respirando en forma regular y profunda... regular y profunda...  
 regular y profunda...  
 Y concilias un buen sueño... un buen sueño... duermes... duermes... ..  
 duermes... .. duermes...  
 Y mientras cuento desde uno hasta diez...  
 cuando cuento desde uno hasta diez...  
 Tu sueño se hace más profundo... más profundo aún...  
 Y mientras cuento desde uno hasta diez... más profundo... ..

mucho más profundo...  
Uno... más profundo... mucho más profundo... ... mucho más profundo...  
Dos... más... más profundo... mucho más profundo...  
*(Se van prolongando los espacios de silencio entre número y número.  
Al llegar a Diez presuma que el paciente está en relajación hipnótica, y  
continúe diciendo):*  
Quiero ahora que imagines que ...

Es muy importante que el alumno que será hipnotizado esté cómodo. Mucha gente elige la alfombra. En tal caso que el hipnotizador se siente cómodo al lado, porque a veces los alumnos adoptan para inducir la hipnosis una posición antinatural, y al final quedan doloridos. También quienes serán hipnotizados se pueden acomodar en las butacas o sentados en el piso con el cuerpo apoyado contra la pared. En todos los casos, salvo que elijan la postura del cochero, fíjense que la cabeza del paciente quede afirmada.

Traten de tomar distancia entre parejas, de tal manera de no invadirse auditivamente. Para eso hemos previsto espacio suficiente para ejercitarse con comodidad.

Otra cosa que quiero resaltar es que este no es un grupo de terapia, y muchos de ustedes no tienen los conocimientos necesarios para manejar algunas situaciones que se pueden desencadenar. Por esa razón, nos vamos a estar paseando entre ustedes Nelly, mi señora, a quien ustedes ya conocen bien, mis dos colaboradores y yo. Frente a cualquier dificultad no vacilen en pedir ayuda.

Les llegó el momento de trabajar. Adelante, y ¡Buena suerte!

## PRIMERA RONDA

Párrafo especial para mis lectores-alumnos:

La redacción de esta sección del libro ha sido la más difícil para mí. En el último año más de doscientos alumnos han hecho este curso. Eso representa más de cien parejas para cada ronda.

La experiencia de cada una de esas parejas ha sido valiosa: algunas por lo que aportaron y otras por lo que nos permitieron aclarar a fin de que todos aprendan. He debido seleccionar diez trabajos por ronda, y no fue fácil. En todos los casos los diálogos son reales, por eso muchas veces aparecen las redundancias y reiteraciones propias de la comunicación verbal.

### **Primera pareja**

**HIPNOTIZADORA:** Utilicé el texto impreso. Fui leyendo en forma pausada. Por el tono bajo no necesité esforzarme porque siempre hablo muy bajo. La inseguridad fue cuando se me acabó la hoja (*Risas generales*) y tuve que inventar. Yo le pregunté a la compañera si recuerda las instrucciones que le di, o nada más lo hizo. Y ella me explicó que no recuerda lo que le dije. Pero al relatarme lo que hizo y sintió, coincidía con lo que yo le había dicho. Yo le indiqué que viera a su derecha, y que ahí estaba una persona que la amaba mucho, que siempre la cuida y que siempre está cerca de ella. Y que sintiera de esa persona todo el amor que tenía para darle, que se sintiera tranquila, que se sintiera llena de paz, que sintiera dentro suyo todo ese amor que cada uno lleva dentro y que puede dar a los demás, que lo sintiera plenamente... Que observara a esa persona, que quizás era alguien que ella conocía... Que igual que ella tenía ese amor para darle y que siempre iba estar con ella... Que disfrutara ese momento de amor y que se sintiera así, henchida de energía, y que sintiera que para eso hemos sido creados... Y que cuando regresara tratara de recordar y de sentir ese momento, y esa capacidad que tenía para amar... Bueno, ya lo demás lo va a decir ella. Esa fue la instrucción que yo le dí...

**SCHAROVSKY:** Bien. Me pareció excelente, muy creativo. Eso es lo que quiero: que ustedes se suelten a crear, y todo lo que suelten de poético funciona, y funciona muy bien... Nuestro inconsciente se maneja con metáforas y entiende bien el idioma de la poesía.

**HIPNOTIZADA:** Bueno. Yo seguí todas las instrucciones que ella me dio desde el relajamiento. Y sí me di cuenta que ella empezó leyendo. Y también noté que en un momento se le terminó la lectura,

porque vi que ya eran sus palabras. Yo no la conozco a ella, la acabo de conocer recién. Pero me dí cuenta que ya no estaba leyendo, que era de su cosecha todo lo que me estaba diciendo. Ella me habló de una persona que me ayudaba, y vino a mi mente mi abuelita. Ella ya falleció.

HIPNOTIZADORA: Mi duda era de si había hecho lo que le había pedido o si su mente se había ido donde había querido su inconsciente. Entonces, yo para probar eso le pregunté de qué lado había visto a su abuelita. Lo más común sería decir que la veía enfrente, pero ella la vio a la derecha...

HIPNOTIZADA: Es que ella me dice que me estaba diciendo eso, ubicando a la persona... Y yo le digo que de eso yo no me acuerdo, pero que yo veía a mi abuelita sentada del lado derecho, a un lado. Y yo de este lado, en su casa, en su sala, y en un momento que yo realmente viví con ella... Ella fue una persona muy importante en mi vida, porque era la persona con la que yo sentía confianza, con la que sentía paz, y que sentía que ella me podía guiar... Más que mi mamá era mi abuelita, porque con ella yo me identificaba, y mucho. Y era un momento tan agradable para mí, estaba yo tan a gusto con ella, sentaditas en la sala, ella y yo nada más, disfruté mucho el momento, siento que lo reviví... ¡Y ella me dice “*Ahora voy a empezar a contar hasta diez y vas a regresar*” y yo no quería regresar!

SCHAROVSKY: Muchas veces, cuando ustedes perciben que hemos generado un recuerdo grato, pregúntenle al paciente si ya quiere volver o si se quiere quedar un poco más... Y entonces él les va a decir que no o les va a decir que sí... Y déjenlo un rato más, total es gratis (*Risas*). Un aplauso para la pareja. (*Aplausos*).

## Segunda pareja

HIPNOTIZADORA: Yo le dí el péndulo y estaba para mis adentros: “*¡Ay, que caiga, que caiga!*” y me asombré cuando vi que cayó.

SCHAROVSKY: “*¡Funciona!*”. Te dijiste...

HIPNOTIZADORA: Él me había dicho que le gustaba la montaña. Y yo le estaba colocando la montaña, el río... Si quería le hubiera puesto hasta a Heidi (*Risas*). Y le moví el brazo así como hizo el



Licenciado para ver si estaba pesado, y estaba muy pesado. Y le dije “*Siéntete rígido*” y estaba bien duro, como piedra. Entonces me dije “*Ya lo voy a regresar*” y lo regresé quizás muy rápido, y le dije “*Despierta, pero no abras los ojos*”. Y luego: “*Despierta. Ahora abre los ojos*” y me dije “*Ay, que los abra, que los abra*”... El problema fue cuando se me acabó la hoja y eso me puso muy tensa. Ahora no sé la experiencia de él.

HIPNOTIZADO: La verdad es que cuando me despertó sí me sentí bien, más liviano, descansado. Pienso que como primer trabajo de la compañera estuvo bueno. Yo nada más les quiero expresar que creo que cometimos un error al principio, y lo comento para que algunos de ustedes no lo cometa también. Ella empezó con la lectura, pero nosotros queríamos empezar con el péndulo. Entonces empezamos con el péndulo, pero la lectura empieza a partir de cuando ya estás con los ojos cerrados...

SCHAROVSKY: En esta otra pareja sucedió lo mismo. No tiene nada que ver el péndulo con el texto impreso porque este comienza con los ojos cerrados.

HIPNOTIZADO: Exactamente. La verdad es que sí me transporté. Ella me dijo que fuera a un momento de mi infancia y sí surgió: me acordé en que yo estaba en la casa de mis abuelos, con mis padres, que todavía los tengo... Pero sí, fue un buen recuerdo.

SCHAROVSKY: ¡Muy bien! ¡Un aplauso! (*Aplausos*).

### **Tercera pareja**

HIPNOTIZADOR: Ella me ayudó mucho. Fue muy buena paciente. Escogió el lugar donde relajarse: llegó prácticamente relajada ya. Empecé entonces con un ejercicio de relajación, con respiración, respiración profunda. Después utilicé una luz para relajarla completamente, para que los músculos se fueran relajando. Yo fui de cabeza a pies. Como yo le pregunté si tenía algún objetivo, ella me pidió que como hace deportes extremos, quería ganar seguridad a la hora de estar en las alturas. Entonces, después de hacer la relajación completa, quise asegurarme que estaba completamente liviana, e hice entonces una especie de metá-

fora donde ella era un globo... Que ese globo iba subiendo y se veía el paisaje desde afuera: había una montaña, y donde iba a subir la montaña pero no escalando ya que era un globo... Y la seguridad que ella necesitaba, el amor y esa fortaleza y recursos, era ese aire caliente que la iba inflando... Mientras más subía yo hacía que el globo se inflara más y subiera más. En esos momentos estaba adquiriendo más recursos, más seguridad... Entonces, más subía y más recursos... La hice subir hasta el extremo de la montaña, la hice sentirse cómoda en la parte de arriba, que se sintiera relajada... También en un momento la desperté, y puse un anclaje con un dedo en la frente para volver a dormirla rápido, en lugar de utilizar solamente la orden verbal...

SCHAROVSKY: ¡Excelente! Presten atención a este trabajo...

HIPNOTIZADOR: En lugar de la orden verbal fue con el dedo. Volví a hacerla entrar en trance. Era la primera vez que la hipnotizaban, y yo quería que fuera también algo enriquecedor para ella, y que pudiera ver diferencias... Entonces lo hicimos en dos posiciones, y luego ya la regresé y la saqué.

ALUMNA: ¿Cómo es eso del anclaje?

HIPNOTIZADOR: Básicamente era que en lugar de una palabra, en lugar de decirle “Amarillo” ella iba a entrar en hipnosis cada vez que yo acercara mi dedo. Yo se lo tenía que describir: “...*Se acerca a tu frente. Y cuando mi dedo toca tu frente, tu relajación es mucho más profunda, es diez veces más profunda*”. Entonces la tocaba, y al sentir la presión de mi dedo ella profundizaba la relajación. Entonces al despertarla, y acercarle la mano, al sentirlo se le cayó la cabeza hacia delante. Incluso probamos una segunda vez cambiando de silla.

SCHAROVSKY: Yo antes les dije que cuando ustedes tocan al paciente, es mucho más fuerte esa comunicación que la mera comunicación verbal. Así que está muy bien.

HIPNOTIZADOR: y además, dentro de los tres canales que comentaba el licenciado, ella es más sensorial que visual. Como vi que es más sensorial, utilicé más palabras como “sentir su temperatura”, “sentir las texturas”, “la calidez del rayo de luz”, muchas sensoriales. Por eso usé también el tocar.

SCHAROVSKY: Hablemos unos instantes del tema de las **anclas**. Es una de las técnicas que usaba reiteradamente Erickson, y que utilizan mucho los ericksonianos. Ellos lo usan mucho en terapia. Supongamos que tú tienes miedo porque vas a rendir un examen. Entonces, yo te hago recordar cuando tuviste éxito para enfrentar cualquier situación. Y te digo: “*Bueno. Describemelo*” mientras te toco, por ejemplo en el antebrazo (*Toco de esa manera a un alumno*) y tú recuerdas esa situación exitosa. Y yo te pido entonces, que recuerdes otra situación en la que tuviste éxito, y te vuelvo a tocar igual (*Lo hago*). Luego te digo que cierres los ojos, y que imagines que estás en el día del examen, frente a la mesa examinadora, y que estás rindiendo muy bien ese examen. Y mientras digo esto, vuelvo a tocarte en el mismo lugar (*Nuevo toque*). Y se supone que yo creé ahí, en ese sitio corporal, una asociación transitoria entre tu sensación interior de vencer exitosamente las dificultades y el toque mío, y que la reunión mental de la imagen temida, la del examen, junto con la del recurso anclado en ese punto, te permitirá visualizarte a ti mismo venciendo también en este desafío. Esto, que en principio puede hacerse sin hipnosis, en el contexto de una conversación en vigilia, es mucho más efectivo cuando se lo incorpora en el transcurso de un trance hipnótico. Este recurso fue ampliamente desarrollado por Grinder y Bandler, los creadores de la Neurolingüística, a partir de sus minuciosas observaciones sobre el trabajo de Erickson. La Neurolingüística, además de ser una terapia muy fecunda, evolucionó hacia otras utilizaciones de los recursos de la comunicación, sobre todo a sus aplicaciones prácticas en el terreno de la venta. Es tan así, que no creo que exista en el mundo un solo curso para vendedores, donde no se aprendan aunque más no sea los rudimentos de esa disciplina. Y para esos fines se usan también otras clases de anclas, las visuales, ya que son menos obvias aunque bastante efectivas. Supongamos que yo te quiero vender acciones para pozos de petróleo. Y entonces me pongo a conversar contigo. Y te pido que me recuerdes alguna vez que tomaste alguna decisión arriesgada, pero de la cual te sentiste después muy contenta. Y mientras tú me lo relatas, yo hago así (*Me acaricio el lóbulo de la oreja derecha*). Y te pregunto sobre alguna otra vez en que la gente te criticó porque te

animaste a hacer algo a partir de confiar en tu intuición, y pese a la opinión de los terceros tu decisión fue acertada y te fue bien... Y tú me dices entusiasmada: “*Sí, yo una vez hice tal cosa...*” y yo mientras tanto hago nuevamente así. (*Repito el gesto de tocarme la oreja*). Y entonces, después, te digo: “*Mira, tengo acá unas acciones...*” mientras me toco nuevamente la oreja (*lo hago*) y a ti, por supuesto, te dan ganas de enfrentarte al mundo y comprar esas acciones (*Risas*).

Las anclas son entonces, asociaciones temporarias entre recursos reales o imaginarios del paciente y puntos corporales del mismo, u otros estímulos premeditados, creadas para acceder a esos recursos mediante la reiteración de esos estímulos. En realidad, es una derivación sofisticada de los “reflejos condicionados” desarrollado por otro grande de la hipnosis, IVAN PAVLOV, hace un siglo.

Bien. Te escuchamos...

HIPNOTIZADA: Yo nunca pensé que alguien me pudiera hipnotizar. Por eso cooperé desde un principio. Y me gustó mucho la forma en que me empezó a relajar. Él utilizó un cubo de luz, que tiene algo que ver con alguno de los mecanismos de meditación y relajación de la metafísica, y me ayudó a relajarme más rápido. Cuando me empezó a describir las imágenes fue más fácil, porque como he andado en montañas, me fue fácil verme ahí, y sentirme. El problema fue cuando me dijo: “*Ubícate en ese momento en que tú estabas sufriendo ese pánico. ¿Qué sientes?*”. Me podía visualizar en esa experiencia pero no sentía ese pánico... No sé si es porque necesito practicar un poco más, o me faltó concentración...

SCHAROVSKY: ¿Tú le pediste que te lleve ahí?

HIPNOTIZADA: No específicamente. Yo nada más quería empezar a iluminar ese día, ganar confianza.

SCHAROVSKY: Yo quiero que ustedes sepan que el inconsciente no entrega cualquier cosa en cualquier lugar. Muchas veces cuando un paciente va a visitar a un psicólogo que no conoce no plantea de entrada el problema principal sino un problema secundario. Eso lo saben todos los terapeutas, que saben que casi nunca el problema principal es el que los pacientes nos manifiestan inicialmente. Traba-

jando entre ustedes, entre compañeros, es muy posible que lo que aparezca mañana, en las regresiones, no sean cosas tremendas, sino episodios menores, aunque eso no es garantía de que a veces no les estalle algún problema reprimido. Y generalmente no aparecen cosas graves porque la mente no consciente del paciente evalúa primero los kilates del terapeuta antes de compartir con él algo que considera vital. Dicho de otra manera: el inconsciente no es tan inconsciente. O sea, él sabe que tú estás con un compañero que está aprendiendo, y que ésta no es una situación terapéutica, y te preserva.

HIPNOTIZADA: Me ayudó mucho también, cuando empezó a decirme *“Bueno. Tú te acuerdas cuando te sentiste triunfadora. Trata de sobreponer ese momento al lugar donde tuviste tu problema, y trata de magnificarlo”*. Y estoy muy bien.

SCHAROVSKY: ¡Muy bien! (*Aplausos*).

#### **Cuarta pareja**

HIPNOTIZADORA: Al principio anduvo todo bien. Pero hubo un pequeño problemita y es que entré en pánico. Empecé muy bien a relajarle los músculos. Le decía que aspirara paz, y que iba a expirar tensiones, porque la sentía tensionada desde el principio, desde que empezamos a buscar un lugar cómodo para trabajar. Comenzó a ponerse bien. La llevé a un paisaje muy bonito, y luego la invité a irse a su infancia, a momentos muy felices. Y se veía contenta. Y le dije: *“Te voy a dar tiempo libre para que tú hagas lo que tú quieras”*. Le pregunté: *“¿Cómo te ves?”* y me dijo: *“Estoy viendo a mi papá. Mi papá está vestido de blanco y mi mamá está vestida de verde”*. Le pregunté: *“¿Y tú te ves?”*. Y me contestó: *“Yo me veo. Estoy vestida de azul”*. Contesté: *“Entonces, míralos a los ojos, y que te transmitan el amor...”*. Todo estaba perfecto. *“Tómalos de la mano”* dije, y empecé a llorar, y no supe qué hacer y pedí ayuda. Ella trató entonces de salir muy rápido del trance, y me dijo entonces: *“Me siento fría. Me siento muy pesada”*. Por eso también pedí la ayuda del Licenciado.

SCHAROVSKY: Yo no hice gran cosa, porque cuando llegué ya estaba todo bajo control.

HIPNOTIZADA. A mi compañera no la conocía y quiero destacar que tiene una voz muy especial. Su voz me ayudó mucho. Muy tranquila, muy relajada, como que me dio mucha confianza, mucha seguridad. Yo nunca había practicado algo así y no creía que alguien me pudiera hipnotizar. Otra cosa que me llamó mucho la atención fue que al principio escuchaba todas las voces, pero llegó un momento en que solamente escuchaba la voz de ella. Y no recuerdo haberle contestado algo como lo que ella dice que le he platicado. No recuerdo.

SCHAROVSKY: Mañana vamos hacer hablar a todos, ya que no es posible de otra manera hacer una regresión. Hoy yo quise enseñarles otra forma más fácil de la comunicación con el paciente como son las señales con los dedos. Por supuesto que en este caso la comunicación es mucho más pobre ya que limita el campo de las respuestas posible a “Sí” y “No”. Pero cuando deseen hacer hablar a alguien díganle que *“va a poder hablar, y que cuanto más hable, más profundamente va a entrar en hipnosis”*. De esa manera habrán hecho una asociación arbitraria que los prevendrá de la complicación usual de que muchas veces los pacientes casi se despiertan, a fuerza de hablar. A veces la relajación de los músculos de la laringe torna muy dificultosa el habla. En esos casos indiquen que *“Tu garganta y tus cuerdas vocales recuperan su tonicidad habitual y por eso hablar te resultará muy cómodo”* y aún pueden reforzar el efecto colocando, mientras dicen esto último, dos dedos sobre la garganta del paciente.

HIPNOTIZADA: No sé que pasó, pero yo sentía al principio mucha felicidad y luego sentí mucho miedo. Le dije a ella que yo sentía miedo de que se fueran mis papás.

SCHAROVSKY: ¿Tus padres viven?

HIPNOTIZADA: Sí. Los dos. Y vivo con ellos, y está todo bien. Pero cuando los estaba viendo a los ojos sentía el amor, pero en el momento en que los tomé a los dos de la mano fue cuando me angustié.

HIPNOTIZADORA: Y fue cuando yo entré en pánico.

SCHAROVSKY: Fíjense: ella tiene a sus padres vivos. La compañera la lleva a un momento donde está bien, y le da una instrucción tan

inocente como “*Tómalos de la mano*” y quien hace de paciente se pone a llorar. A esto me refería cuando les dije que “**en hipnosis es esperable lo inesperado**”. Nunca, nada, puede tomarlos de sorpresa por esta razón.

No entren en pánico. El paciente no está debajo de un tren, real, que lo está a punto de destrozar. Pregúntenle al paciente, cuando esté llorando: “*¿Qué te hace falta?*”. Si se ha reencontrado con alguien que murió, quizás le haga falta darle un beso o un abrazo. Pregunten, sobretudo en estos casos en que no sabemos casi nada del compañero que está haciendo las veces de paciente. Pregunten qué le hace falta, qué necesita, y antes de sacarlo averigüen si, para él, ya es bastante o desea permanecer un tiempo más allí donde fue, o si quiere regresar ya.

Pero, fundamentalmente, no se asusten.

HIPNOTIZADA: Otra cosa que me sucedió, es que yo ya quería regresar...

HIPNOTIZADORA: Y se sentó y abrió los ojos, y yo me dije: “*¡Dios mío! ¿Qué hice, qué hice, qué hice?*”.

SCHAROVSKY: Esto último es una cosa común. Muchas veces, por alguna razón, el paciente se sienta, abre los ojos y dice: *¡Bueno, ya está! ¡Estoy despierto!*”. Ustedes **nunca** le crean. O sea: si ustedes lo cortaron, ustedes lo cosen. (*Risas*). ¿Está claro? Aunque el paciente haga así, y se agarre con las manos fuertemente la herida y les diga “*Ya está. Me voy a casa*”. ¡No! (*Más risas*) Ustedes lo cortaron, ustedes lo cosen. Si su paciente se sentó y abrió los ojos, díganle: “*No importa. Recuéstate. Cierra los ojos*” y recorran entonces el camino de vuelta, para deshipnotizarlo, partiendo de la base de que él, o una parte importante de él, más allá de su percepción subjetiva, aún se halla en lo más profundo de la hipnosis que haya alcanzado.

Alguna vez me pasó que una paciente, en una primera hipnosis, se sentó bruscamente, como para concluir la experiencia. Yo le dije entonces: “*Ahora que ya verificaste que puedes interrumpir el proceso cuando lo desees, ya puedes estar más tranquila, y puedes entrar más profundamente en hipnosis*”, la recosté y continuamos trabajando. Porque en el fondo se trataba de la tensión interior que le provocaba la

inusitada experiencia de verificar que acababa de perder el control sobre sí misma.

Es absolutamente correcto que hayas pedido ayuda. Incluso si no estuviéramos a la vista, le dices: voy a dejarte por unos instantes para pedir ayuda, y vas a buscarla. Jamás dejen a un paciente sin avisarle. Y si le dicen que van a estar ausentes por diez minutos y vuelven al minuto once lo encontrarán ansioso y con los ojos abiertos porque el reloj biológico de la gente es muy preciso. El paciente escucha. Por eso es importante que ustedes ocupen los dos roles: el de hipnotizador y de hipnotizado, para que recuerden qué se siente en cada oportunidad. Y para que en las rondas todos escuchen a todos: al que hizo de terapeuta y al que le tocó hacer de paciente.

No hay que entrar en pánico, ni asustarse, ni perder el control. Piénsenlo: en el mundo **real** hay solamente una persona descansando. No le sucede nada. Está descansando, cómoda. Todo lo que está ocurriendo, está ocurriendo en un mundo **virtual**. Y en ese mundo virtual nosotros lo entramos y somos quienes tenemos las llaves para sacarlo. ¿Nosotros le colocamos allí un fantasma? Eliminemos al fantasma, amiguémonos con el fantasma, matémoslo al fantasma, démosle un cuchillo para defenderse del fantasma... ¡No sé! Lo que sea necesario. Pero no nos asustemos. ¡Borrémoslo con una goma de borrar! Disponemos de una batería de recursos mágicos interminable. Si hay una pared coloquemos allí una puerta y si está cerrada abrámosla con una llave mágica. Pero no abandonemos a la deriva a nuestro paciente. Es como si nosotros entráramos en el mundo de los sueños de nuestro paciente con todo el poder para modificar aquello que moleste. Démosle solución a su pesadilla.

Ahora les puedo explicar por qué a algunas parejas que estaban a punto de hacer la segunda hipnosis a continuación de la primera, yo les pedí que esperaran la ronda. Lo más maravilloso de la primera vez es que a ustedes mismos les cuesta creer que son capaces de provocar este fenómeno. Ustedes verán finalmente que no fue vana mi promesa de que todos podrían hipnotizar. Muchos de ustedes han podido provocar fenómenos muy importantes aun leyendo. Y ya les expliqué que el escrito que usaron es apenas una adaptación de un viejo texto, donde



reemplacé “hundirse en las tinieblas” por “hundirse en lo mullido”. Entre paréntesis: ¿En México conocen qué significa “mullido”? Porque hace unos días me encontré con una paciente que no conocía esa palabra. (*Algunos alumnos manifiestan conocer, otros callan y algunos menos preguntan qué quiere decir*). Bien, veo que el “Sí” no fue muy unánime, que no todos conocían la palabra. ¡Que gracioso! “Mullido” quiere decir “Blando”, “Esponjoso”, “Muelle”, “Elástico”, “Laxo”.

ALUMNA: Yo lo confundí con “maullido”

SCHAROVSKY: Bueno, la próxima vez que lo lean, por las dudas, no lean “mullido”, díganle que se hundan en lo “blandito”. Es muy importante que ustedes descubran que este fenómeno de la hipnosis implica primero la decisión de hacerlo, la intencionalidad de hacerlo, y segundo, hablar pausada y lentamente, cuidando las inflexiones de la voz. Fíjense que hasta es posible hipnotizar diciendo “mullido” al que no sabe que quiere decir “mullido” (*Risas*) con lo cual demuestran que es más importante el sonido y la intencionalidad que el texto en sí. Se los dije hoy a la mañana y se los repito ahora: **USTEDES PUEDEN PROVOCAR ESTE FENÓMENO.**

Para finalizar con el tema del pánico: Les reitero que en el mundo real no sucede nada, y que en ese mundo virtual que nosotros hemos ayudado a crear, tenemos todo el poder para cambiarlo. Y que lo importante no es sólo que lo saquemos rápidamente sino que logremos que al paciente le resulte útil haber estado allí. Porque no se trata solamente de sacarlo a la carrera. Éste no es un grupo de terapia y no espero que ustedes resuelvan este tipo de situaciones, pero ésto lo digo para aquellos que son terapeutas: si el paciente fue hasta un determinado punto, a una situación en particular donde hace catarsis, donde se desencadena algo no previsto, corresponde generalmente a puntos de su historia no integrados, no resueltos, donde ha quedado atorado. En terapia Gestalt diríamos que allí hay una gestalt abierta, un problema archivado, olvidado, pero aún sangrante. Cuando hagan el segundo nivel y aprendan a reparar traumas de la infancia se encontrarán con un caso de un paciente de más de cuarenta años, que tuvo un incidente, un solo incidente donde su padre lo reprendió a los tres años, y que debido a que se suicidó cuando él tenía nueve, marcó toda su vida y

continuaba torturándolo. Y allí podrán entender porque es adecuado el nombre de la terapia que he desarrollado: **HIPNOSIS CLÍNICA REPARADORA (HCR)**.

Aunque parezca un juego de palabras: **Cuando aparece algo, por algo aparece.**

Continúa, por favor.

HIPNOTIZADA: Sí, quedé bien. En el primer momento me dolía la espalda, y aquí a un lado. Pero ya después me sentí muy bien.

SCHAROVSKY: ¡Muy bien! (*Aplausos*).

### Quinta pareja

HIPNOTIZADORA: Yo empecé por decirle que cerrara los ojos. Me comentó que le gustaba el bosque, un día de bosque lluvioso. Le dije que se imaginara que estaba a cinco metros de una cabaña. Que lloviznaba y soplabla una brisa que tocaba su piel. Le dije que se imaginara que entraba a la cabaña, y se veía la luz de una fogata. Ella se acercaba a la cabaña. Le dije: *“Hay un escalón. Abre la puerta. A tu derecha hay una pequeña sala. Hay un sillón cómodo, dirígete a él. Siéntate en el sillón. Empieza a estar cómoda, relájate”* y después ya empecé con el libro porque no supe más qué hacer. Empecé con la lectura.

SCHAROVSKY: Perdón, pero es excelente lo que hiciste. ¡Es excelente! Porque creaste un escenario imaginario fantástico, un lugar donde uno puede desear entrar... No hacía falta leer. Si ahí donde estaba, solo hacía falta una alfombra mullida (*Risas*), ella estaba acostada en el suelo ¿no? Ya estaba la fogata, le colocabas la alfombra y le decías: *“Te acuestas en la alfombra y sientes cómo te vas relajando, bla, bla, bla...”*. ¿Para qué necesitabas leer?

HIPNOTIZADA: Ella me dijo que me iba a acostar en el sillón más cómodo, y yo me imaginé un diván como los de los de terapia, aunque nunca he estado en un diván de terapia, me vi recostada y me sentí muy “rico”

SCHAROVSKY: ¡Perfecto! Lo que hiciste fue excelente.

HIPNOTIZADORA: Seguí con la lectura, hasta que llegué donde dice *“Ahora imagina que...”* y me dije: *“¡Ay! ¿Y ahora que le digo?”*. Bueno, me vino a la mente que no la conozco, no sé si haya tenido muchos episodios alegres o tristes en su vida, y entonces le dije: *“Remóntate al lugar donde hayas estado realmente feliz, al lugar más grato”*. Te dije algo así ¿Verdad? Le mencioné a un lugar de su infancia. Y entonces ella empezó a respirar más hondo. *“Relájate”* le seguí diciendo, *“Relájate, relájate”*. Y entonces empezó a llorar. Y yo pensé: *“¿Y ahora qué hago, qué hago?”*. Ella empezó a llorar, pero no con sentimiento, sino como esas veces que lloras porque estás alegre. Entonces me dije *“Está bien”* porque ella no empezó... a...

SCHAROVSKY: No gimió...

HIPNOTIZADORA: No, no gimió, nada más se le salían sus lágrimas. Ya la dejé un rato que viva el momento, *“Siéntelo”*...

SCHAROVSKY: Eso que acaba de decir ella, lo hizo muy bien. Hay que permitirle al paciente vivir su experiencia. No nos apuremos. No solo en la terapia: en la vida real no nos apuremos en interrumpirle los sentimientos a la gente. Mucha gente está triste y no se lo permiten. A veces uno está en un velorio, y está la viuda ahí, que está tristísima, y están con ella, dale que dale, y no le permiten llorar o la llenan de antidepresivos. ¿Dónde va a llorar si no es en ese momento y ese lugar?

Permitan al paciente, si el paciente está llorando, vivir y expresar su sentimiento, que le va a hacer bien.

HIPNOTIZADORA: Le dije pues que viviera el momento, que lo sintiera, y le pregunté si se encontraba bien, porque me asusté un poquito por como empezó a llorar y pensé que capaz estaba recordando algo que no la va ayudar. No me contestó con palabras, pero movió su cabeza y me dijo que sí. Entonces la dejé un momento, no sé, un minuto y medio, dos, se quedó así quietecita. Entonces le dije que se sienta liviana, bien, que le voy a contar... Conté no sé cuantas veces, porque yo la veía muy pero muy... muy así de que *“¡Ay... !”*. Y ya al último le dije: *“Te voy a contar de diez a uno, para que te despiertes”*. Muy lento, lo hice muy, muy lento. Y ya: *“Uno... Abre los ojos”*

y ella me dice: *“No me puedo mover”* y yo me dije: *¡Ay! ¿Qué hice?”*. ¡Porque no se podía mover! Me imaginé que algo hice mal, o me fui muy rápido, porque sentí que cuando contaba me fui muy rápido. Entonces dije: *“No, espérate”* *Quédate así acostada a ver que llegue alguien. No sé, a lo mejor te tienes que regresar o a lo mejor todavía no te despiertas”*. Y entonces ella me dijo: *“No. A ver, espera”* Y se fue parando de a poquito, y ¡Ya!

SCHAROVSKY: Yo te voy a explicar. En principio no nos creamos que cuando un paciente está despierto, está despierto del todo. Yo te podría decir que si ella tuvo una buena hipnosis, todavía ahora tiene relación hipnótica contigo. Todavía ahora. Aunque no le hayas instalado la orden de rehipnosis todavía mantiene esa relación contigo. El hecho de que nosotros le dijimos al paciente: *“Cuento desde diez hasta uno y estás despierto”* no basta. Respetemos al paciente. Lo que el paciente nos está diciendo es: *“No me resultó bastante”*. Entonces, sencillamente, le dices: *“Bueno. Cierra los ojos, y voy a contar nuevamente de diez hasta uno”*. Yo inclusive lo que hago muchas veces es incorporar otras ideas, como decir: *“Vas a volver a despertar, pero ahora te vas a sentir fresco, despejado y activo, como si acabaras de salir de la “regadera”, de la ducha”*. Muchas veces dejo mi mano sobre los ojos del paciente interrumpiendo así el paso de la luz. Cuando cuento “uno” la retiro, y ese plus de luminosidad ayuda a despejarlo. Sencillamente lo que hago es reforzar todo lo necesario la instrucción de despertar.

¿Por qué te vas a asustar? Hace un instante lo comentamos: No le diste droga, ni un golpe, ni una inyección. (*Risas*). Sólo estaba enfrente tuyo una persona a la que tú le hablaste... Quiere decir que no tienes porqué asustarte. Lo único que debes hacer es buscar más de las mismas palabras, u otras palabras. Insisto y vuelvo a decirlo para que a ustedes les entre. Porque sé que esto de alguna manera genera miedo o temor por lo que uno mismo desata. Si tu compañera te dice que no se puede despertar, lo que significa en realidad es que has sido más eficaz en tu proceso de meterla que en tu proceso de sacarla. ¿No es así? Pero si has podido hipnotizarla para que ella crea que estaba no sé

dónde, te va a resultar siempre más fácil “hipnotizarla” para que ella crea que está acá. ¿No es cierto?

HIPNOTIZADORA: Es que me asusté porque me dijo que no se podía mover, y estaba así...

SCHAROVSKY: Yo te entiendo y es por eso que hacemos esto: porque esto que te pasa a ti, nos ha pasado o les va a pasar a todos. Precisamente te digo: NO TE ASUSTES. Recuerden que ya hoy les conté que a veces los pacientes no se despiertan porque están cómodos donde están e inclusive a veces lo hacen para fastidiar al terapeuta.

Bien. ¿Tu informe, entonces?

HIPNOTIZADA: Ella me dice que yo lloré. Yo no me acuerdo de haber llorado, aunque me levanté y encontré mi cara mojada. Ella se asustó pero le dije que no se asuste porque yo soy muy llorona. Pero sí fue una sensación muy “rica” después de tanta tensión de dos semanas de exámenes... Y me acuerdo que ella me dijo que me quedara a vivirlo un poquito más.

Recordé que tenía como unos seis o siete años, y estaba con mi papá, y mi papá me daba un algodón de azúcar. Y me acuerdo que ella me dijo eso, y mi papá me cargaba y me levantaba. Aún ahora consciente me puedo acordar. Pero cuando me levanté me sentí muy dura, sentí que los brazos no los podía mover. Después poco a poco los fui moviendo...

SCHAROVSKY: Además, eso generalmente tiene que ver con alguna instrucción que le dimos y nos olvidamos de levantar. Además si el paciente te dice que el cuerpo está muy duro, le dices “*Te voy a contar desde diez hasta uno y tu cuerpo va a estar muy relajado, muy tranquilo, muy cómodo*”.

Muy bien. ¡Excelente trabajo! (*Aplausos*).

### **Sexta pareja**

SCHAROVSKY: Esta pareja hizo ida y vuelta. Que hable entonces el primero que hizo de hipnotizador.

HIPNOTIZADOR: Primero lo hipnoticé a él. Y usamos la versión dos, la escrita. Y empecé a relajarlo. Él entró fácilmente en relajación. Cerró los ojos, relajó el cuerpo, todo, todo. Inclusive su respiración, cuando él entró en un nivel más profundo se notó... Y ya que estaba ahí le describí un lugar agradable donde él pudiera darse cuenta de sus sensaciones y todo eso... Y empecé a pedirle que recordara un momento agradable de su niñez... No procuramos hablar ni nada de eso, pero sí era evidente que se relajó, por su forma de respirar, por su flaccidez. Y lo regresé también fácilmente. No tuve ningún problema.

SCHAROVSKY: Ahora, tu informe.

HIPNOTIZADO: Pues me sentí muy descansado. Yo estaba acostado en el suelo, y sentí como que se hundía tantito el suelo, sí.

SCHAROVSKY: ¡Qué bien!

HIPNOTIZADO: Luego cuando me levantó la mano, sentí mi mano muy helada. O la tuya era muy caliente (*Risas*). Y luego ya me mandó a un paraje. Y como a mí me gusta acampar, pude imaginar un lugar hermoso, bien “padre”, y luego cuando ya me empieza a decir que tengo que despertar, me sucedió lo mismo que a otros: me sentía descansado, relajado... Y creo que llegó hasta el “uno” y yo seguí... pero ya después empecé a reaccionar, pero con ganas de quedarme...

SCHAROVSKY: Muy bien. ¡Aplausos! Ahora el segundo informe.

HIPNOTIZADOR (El compañero que hasta ahora había informado como hipnotizado): Después yo lo traté de hipnotizar. Nada más que agarré la experiencia de él, porque él me dijo: “*Mira: aquí vas a tener este problema. Aquí te vas a frenar y no vas a saber como seguir*”. Entonces a mí ya no me pasó: Empecé a leerle y vi que entró en relajación no muy profunda, porque cuando dije que aspire hondo, noté que aspiró un poco pero no mucho. Luego cuando le dije que me hiciera una seña para avisarme si ya estaba en el lugar donde lo había enviado, hice una pequeña trampa. Él me había pedido que yo moviera un dedo de la mano derecha para avisarle, entonces yo le pedí que moviera el índice, pero de su mano izquierda.

SCHAROVSKY: Yo les cuento dos cosas al respecto: Que alguna vez he pedido al paciente que mueva el índice y movió cualquier otro

dedo porque a veces no sabe cuál es el dedo índice. En otros casos, cuando no movieron ningún dedo, algunos me aseguraron que lo habían hecho, porque *habían creído* erróneamente que lo habían hecho.

HIPNOTIZADOR: Yo le dije que moviera el izquierdo para ver si me estaba escuchando. No lo movía y entonces me fijaba en la mano derecha... ¡No vaya a ser que fuera zurdo este! (*Risas*). Pero empezó a mover el dedo de la mano izquierda así, muchas veces, como diciendo: “¡*Mírame que lo estoy moviendo!*”. Ahora le dí un tiempo para que aprovechara el lugar donde estaba, y que lo asimilara y lo disfrutara... Luego ya lo traje de regreso. Pero ya no se despertaba, porque como lo vi a usted y a todos los demás que ya habían terminado, me dije: “*Ya me tengo que apurar*” y empecé a contarle saltando números: “*Diez, ocho, seis...*” (*Risas generales*).

SCHAROVSKY: ¡Lo traje corriendo! ¿Y ahora tú?

HIPNOTIZADO: Él me había dicho que la luz lo había molestado, entonces me metí un poquito debajo de una silla, y ahí tuve ventaja. Pero yo de hecho batallo para la concentración, tengo mucho tiempo de no concentrarme. Pero sí alcancé a relajarme, aunque estuve consciente hasta en el momento en que me dice que mueva el dedo izquierdo, y yo comencé a pensar que el izquierdo está de este lado (*Risas*). Pero, ahí me quedé. Y de vuelta, cuando ya me regresé, y ya me ha despertado, pensé: “¡*Híjole! ¡Me olvidé de mover el dedo izquierdo!*” porque se ve que en ese momento es donde me desconecté y no recordaba haberlo movido. Por lo visto lo moví, pero yo no estaba consciente de eso.

Y sí estuve en ese lugar buscado... él me dijo que me fuera a un momento agradable, donde fuera, en esta o en otra o en la que fuera... Pero no me fui más allá de la infancia, y cuando estaba recordándolo me llamo y vine a la carrera. Pensé yo que había sido muy rápido. Faltó tiempo. Lo que pasa es que no era ese el plan de hacer dos regresiones mientras los demás hacían una. Pero sí, sí recordé un momento de mi infancia. No fue nada más que estar jugando, en un parque de juegos. Nada más, pero estaba bien ahí... Ahí fue cuando me dijo de despertar... Y entonces yo le dije: *¡Espérate! Si recién voy llegando*” (*Risas*).

SCHAROVSKY: ¡Muy bien! (*Aplausos*).

### **Séptima pareja**

**HIPNOTIZADOR:** Para empezar le solicité que respirara profundamente. Cuando hizo algunas respiraciones profundas para relajarse, le pedí que relajara su cuerpo, le empecé a dar órdenes a su cuerpo para que relajara los pies, los tobillos...

**SCHAROVSKY:** No digan nunca “Órdenes”. A los pacientes inclusive, les desagrada. Hablen de “Instrucciones”

**HIPNOTIZADOR:** Bien... Que relajara su cuerpo de los pies a la cabeza, que se concentrara en mi voz únicamente, porque había ruido. Empecé a notar que se estaba relajando un poco más... La llevé a un paisaje, a un bosque. Le pedí que caminara por el bosque, que viera montañas al fondo. Que viera un lago. Que se dirigiera al lago. Que se metiera en el lago. Que jugara con el agua, que nadara, que se sintiera comfortable, que se sintiera a gusto. Posteriormente la llevé fuera del lago a un área donde había pasto, y le dije que se recostara, que viera el cielo azul, que viera volar aves. Le pedí que se durmiera y que entrara en un sueño profundo y que se transportara a una etapa de su niñez. No le pedí que hablara. La dejé un rato en ese estado. Ahí sentí que su respiración se volvió más pausada, más profunda. Y ya posteriormente le pedí que regresara, que siguiera observando el cielo azul, que se incorporara. Y la empecé a regresar. Y ¡ya!

**HIPNOTIZADA:** Primero sí me sentía incómoda porque no encontrábamos un lugar: primero fuimos para aquí, luego para allá. Y así hasta que empecé a pensar que en el siguiente curso deberían de traer almohadas.

**NELLY (Esposa de Scharovsky):** En otro curso ya lo hicieron y la gente se sintió muy cómoda. Les sugiero que mañana los que quieran se traigan un pequeño almohadón para descansar mejor.

**HIPNOTIZADA:** Total, que nos fuimos al otro salón y buscamos un rinconcito donde pensamos que tendríamos menos interrupciones. Y ya me senté, dejé los brazos colgando... Lo curioso es que él y yo somos esposos, nos conocemos muy bien, y una de las razones de que entramos juntos es que a mí de toda la vida me ha llamado la atención la hipnosis... Pero soy muy desconfiada. Entonces dije que me hipnoti-



ce él, en quien confío plenamente... Lo curioso fue que durante el trabajo llegó un momento en que pensé que ya no estaba hablando con él... Porque su tono de voz y las instrucciones que él me daba las sentía así, como que del más allá, tan intensas. Y las seguía tan fielmente, que llegó un momento en que me establecí en una zona de confort, muy “padre”...

SCHAROVSKY: Ahora, yo escuché que él te dejó una instrucción de que cada vez que te diga “*No te voy a decir qué*” lo vas a obedecer ciegamente (*Risas generales*). Yo te aviso: el riesgo era tuyo.

HIPNOTIZADA: Pero es forzoso que luego lo voy a hipnotizar yo a él (*Risas*).

NELLY: Y le vas a deshacer el nudo.

HIPNOTIZADA: O le pongo otro, vamos a ver. (*Risas*)... Me llamó mucho la atención que aunque yo sabía el proceso, igual llegó un momento en que perdí consciencia de la consciencia que tenía de estar siendo hipnotizada... que era él quien me hipnotizaba. Y dos, que durante el proceso en el que estaba entrando en hipnosis yo sentía una molestia tremenda de incomodidad por el lugar, y llegó el momento en que estaba suspendida, o sea, ya no estaba incómoda. Dejé de escucharlo... Y creo que fue en el momento en que me sentí tan a gusto que traté de abstraerme para olvidarme del resto del universo. Pero momentos después, en el momento preciso, cuando él dijo: “*Tienes que despertar*”, no sé si la primera o la segunda vez, ya entonces dije: “*Bueno, “ni modo”, me tengo que despertar*”.

SCHAROVSKY: ¡Muy bien! (*Fuertes aplausos*).

## Octava pareja

HIPNOTIZADORA: Bueno, yo intenté hipnotizar a mi compañera de la manera en que nos enseñó al principio en que nos dio una técnica de pasos a seguir. Pero mí me cuesta trabajo seguir los pasos concretos uno tras otro. Primero la empecé relajando, relajándola toda. Y ya luego empecé con la técnica del péndulo, y le dije que sintiera el brazo pesado, que se fuera cayendo... Y ahí es donde me detuve y me dije: “*¿Y qué sigue?*”. Entonces pensé: “*No me acuerdo de los pasos que*

*dio... Y bueno, luego los estudio, pero ahorita en este momento no me los recuerdo...*” y yo seguí relajándola cada vez más profundamente, cada vez más profundamente... Hasta que la observé muy relajada, y vi que sus párpados se movían muy sutilmente, muy suavemente, y entonces empecé a llevarla a caminar por un bosque. Es que antes de empezar ella me dijo: *“A mí me da igual si me llevas a la playa, o al bosque, o adonde quieras llevarme, adonde gustes”*. Entonces yo la llevé a un bosque, y le empecé a decir que sintiera la brisa, el olor de los pinos, todo esto... Y la puse caminando en un camino... Entonces ahí yo le pedí que apareciera alguien con quien ella caminara, con quien quisiera ella caminar. La idea mía era más que nada ver con quien lo hacía, y fue muy hermoso... Porque le dije *“Ponte en el camino y aparecerá alguien que ira contigo... ¿Quién quieres que sea? ¿A quien ves? Le vas viendo el rostro... ¿Quién es?”*. Entonces ella me dijo: *“Yo el que quiero que venga conmigo es el Cristo, es Jesús...”*. Y se puso ella tan sonriente, que le dije: *“¡Ah! ¿Entonces, va contigo?”*. Y ya empezamos a hablar de eso, que se llenaba de paz, de luz, de amor y de armonía, y ella estaba radiante. Entonces, yo después le dije: *“¿Quieres que alguien más vaya ahí contigo?”*. Y me dijo: *“No. Yo no veo a nadie”*. Entonces le dije: *“Bueno, el Cristo está ahí contigo, te está entregando algo en las manos. ¿Qué te da?”*. Entonces ella me dijo: *“Me está poniendo una luz”*. Y le pregunté *“¿Qué vas a hacer con esa luz?”*. Y ella me dijo: *“La voy a poner en mi corazón”*. Y le dije: *“Bueno, entonces la pones en tu corazón”* y volvimos a lo mismo de mucha paz, mucha armonía, mucha felicidad. Y le agregué que sintiera mucho esos momentos de esa paz, esa alegría y de esa luz en que ella se encontraba envuelta, para que cada vez que ella se encontrara en una situación difícil recurriera al recuerdo de ese sentimiento... Y ya después la fui regresando... La regresé contando desde cinco... Y ya regresó muy contenta.

SCHAROVSKY: Muy bien. Y tú, cuéntanos.

HIPNOTIZADA: Pues fue una experiencia muy agradable. Ella es mi amiga. Nos queremos mucho. Pues... Ya me tiene hipnotizada desde siempre. *(Aplausos)*.

SCHAROVSKY: Yo hago mucho hincapié en el espíritu. Ustedes presten mucha atención al espíritu de sus pacientes, más que a las psiquis. La mayoría de las veces ustedes no van a tratar gente que tenga problemas psíquicos, van a tratar con gente que tiene problemas espirituales: Gente que no puede con la vida, gente que no puede con la tristeza, gente que no puede con la carga de estar vivo... Y esos son problemas de espíritu... Y poner a alguien a caminar junto a Cristo, no es poca cosa... Y que Cristo le dé a uno una luz, y que uno se la coloque en el corazón... ¡Claro que no es poca cosa!

### **Novena pareja**

HIPNOTIZADOR: Comenzamos muy rápido. Nos acomodamos aquí. Lo primero que hice fue integrar todos los sonidos, precisamente para que fuera lo más sencillo. Pero no imaginé que constantemente iba a haber tráfico hacia este sector. Pero sirvió, sirvió muy bien. Lo primero fue ponernos cómodos, ella se puso cómoda. Me aseguré que ella estuviera cómoda, y cuando ya lo estaba, yo quise utilizar el péndulo, intentando modelarte, imitarte. El problema fue que es la primera vez que uso el péndulo, y después ya no supe qué hacer con él. Cuando ya no supe qué hacer le dí la instrucción de que mejor bajara la mano. Y fue cuando me dí cuenta de que ella estaba entrando en un proceso profundo...

SCHAROVSKY: Yo les recuerdo: La instrucción del péndulo era una instrucción de quiebre. O sea, era una instrucción de “Cuerpo relajado – Brazo rígido” que se resolvía cuando el brazo caía. Cuando el brazo caía el paciente se relajaba, y cuando el paciente se relajaba yo le daba una instrucción de oclusión de párpados. Lo digo para recordar para qué estaba el péndulo. El péndulo no necesitaba estar allí. Hay otras maneras para conseguir lo mismo. Tú puedes extender el brazo y decirle que fije la vista en su pulgar y pronosticarle que el brazo caerá, puedes hacer que tome un llavero entre el índice y el pulgar e irlo relajando y decirle que cuando el llavero caiga va a entrar en un descanso muy profundo, y cuando la relajación avance, inevitablemente la presión de los dedos se va a aflojar y el llavero caerá. Tan solo cuida que no caiga en una superficie muy dura porque es posible

que el sonido de la caída rompa el efecto de relajación logrado. Puedes también usarlo como péndulo, haciéndolo oscilar y fijar la vista en el objeto móvil induciendo cansancio ocular, o puedes hacerle fijar la vista en un objeto brillante, algo elevado, o en una espiral que gire con un pequeño motor, en ambos casos induciendo cansancio ocular. Hay decenas de maneras de lograrlo. Lo más importante es que hagas una predicción de lo que va a suceder y que finalmente eso suceda, porque así se logra crear la primera relación hipnótica donde el paciente acepta que alguna manera tú estás conduciendo y modificando la realidad. Recuerden que como les dije, la hipnosis es un proceso de trance montado sobre la credibilidad: si predije que el colgante tiraría del brazo y lo hizo, el paciente está dispuesto a creerme la siguiente instrucción: que los ojos no se pueden abrir. Y como ésta se cumple, me cree que su cuerpo está pesado. Y como esto se cumple, me cree que está duro, y luego que ya no lo siente. Y que cada vez que diga amarillo el proceso se profundizará. A mí me resulta suficiente con esa profundidad, pero respetando ese esquema ustedes podrían continuar hasta donde lo necesiten. Solamente tomen en cuenta que para niveles más profundos, y a veces aún para éstos que acabo de mencionar, entrará a tener influencia la predisposición natural del paciente, su susceptibilidad, así como otros factores: el rapport, el lugar, etc.

Resumiendo: yo el péndulo lo usé solamente como un mecanismo de tensión corporal que se resolvía con la caída del brazo. Además, hice algo parecido a lo que hacen los magos al distraer la atención de los espectadores: fijé la atención del paciente en el colgante cuando lo que estaba trabajando era una fractura del cuerpo.

Bien. Sigue contando.

HIPNOTIZADOR: Pues cuando bajó el brazo intenté seguir el escrito. Pero, como no lo había leído antes...

SCHAROVSKY: El escrito no tiene nada que ver con el péndulo. El escrito es una forma de relajar, que lo único que intenta es lo mismo que yo hice con una imagen creada: es llevarlo a un paisaje cualquiera y relajarlo. Y repetir muchas veces: "*Más profundo, más relajado, más blando*".

ALUMNA: ¿Entonces, o se usa el péndulo o se usa el escrito?

SCHAROVSKY: Más aún: el escrito comienza con los ojos cerrados. ¿Para que vas a poner el péndulo si no lo va a ver?

HIPNOTIZADOR: Pues sí. No coincidía nada con lo que sugería el escrito. Y seguí una inducción que de alguna manera ya conocía porque la había hecho con anterioridad... Que no era mi idea. Mi idea era venir y aprender algo nuevo. El péndulo era algo que había visto en películas, lo había visto de niño. Pero jamás intenté aplicarlo hasta el día de hoy. Entonces empecé la inducción. Integré los sonidos: cada vez que escuchara un sonido, para ella iba a ser mucho más fácil entrar más profundamente... Las modalidades de voz, bajar la velocidad, hacer la voz más gruesa... Algo que hice con ella fue acompañar su respiración. Llegó un momento en que en dos minutos, ya tenía el compás y cuando yo hacía (*Aspira fuertemente*) ella me seguía.

SCHAROVSKY: Eso de lo cual él está hablando es una técnica ericksoniana llamada: **acompañar al paciente**. Erickson hacía algo que yo presumo que en él era instintivo, pero que BANDLER y GRINDER, los creadores de la PNL observaron y describieron sistematizándolo. Se trata de elegir una función natural del paciente, como respirar o parpadear, y comenzar a hacer algo con el mismo ritmo. Cuando ambos ritmos quedan enganchados, si el terapeuta modifica su ritmo, produce una modificación semejante en el ritmo del paciente. Si cuando ustedes hacen la cuenta de profundización emiten cada número con la expiración del paciente, cuando expulsa el aire, y luego de unos cuantos números enganchados comienzan a ralentar la cuenta, a hacerla más lenta, verán que la respiración del paciente hace otro tanto. Hay otro fenómeno distinto que es el de **espejar** al paciente, o sea, asumir una posición corporal semejante a la de él. Si yo me pongo frente a ti que tienes tus brazos cruzados, y cruzo así mis brazos de manera semejante, se provoca una empatía entre tú y yo que no es racional. Se supone que es de hemisferio derecho a hemisferio derecho. Esto lo hacen instintivamente los buenos vendedores y creo yo que también Erickson lo hacía sin premeditación. Precisamente por eso la PNL lo enseña a quienes desea convertir en buenos vendedores,

no a los vendedores natos, y también a los terapeutas. Yo por mi parte jamás uso estos trucos voluntariamente, aunque muchas veces me descubro a mí mismo sentado igual que el paciente que tengo enfrente, y si él tiene los dedos entrelazados descubro con asombro que los míos también lo están. Pero repito que en mi caso no es premeditado.

HIPNOTIZADOR: Entonces, cuando me dí cuenta que ya la estaba guiando, pues le dí la instrucción de que empezara a respirar cada vez más lentamente, y que cuando más lentamente respirara... más relajada se iba a estar sintiendo. Y que me hiciera una señal con la mano derecha, moviendo el dedo, cuando ya ella terminara de completar ese proceso. Entonces le dí tiempo, un poquito, y ella inmediatamente movió el dedo pulgar derecho y ahí siguió la instrucción. En ese caso fue el de elegir irse a la niñez, a algún pasado, y que eligiera algún escenario, en algún espacio y un tiempo. Pero como no le pregunté nada de eso, entonces empecé a usar palabras sin contenido: *“Allá, en el pasado, cuando eras niña, pasaste una situación especial, única, concéntrate en las características de eso”*.

SCHAROVSKY: Yo quiero que ustedes presten especial atención, porque lo que está relatando el compañero, es lo que figura en algún ítem del programa como “Técnicas Ericksonianas”. Está hablando de la utilización de términos que no tienen un peso específico. O sea: él la llevó a una situación y él no sabía qué elementos habían en esa situación. Entonces, comienza a usar palabras que son aplicables a cualquier situación. ¿Me explico? Son lo que yo hoy mencioné como “palabras vacías”. No crean que esas “palabras vacías” no tienen fuerza. Casi podría decirles que son más fuertes que lo que nosotros podríamos llamar “palabras concretas”. Porque precisamente no es que estén vacías de contenido. Sólo están vacías de contenido *objetivo*, y el que se lo acuerda finalmente es el paciente. O sea que él no sabía cuál era el contenido de esas palabras, pero ella por supuesto que lo sabía. Cuando él le dice *“Allí”* él no sabe lo que está diciendo, pero ella sabe donde es *“Allí”*. Cuando él le dice *“Es grande, es fuerte, es lindo, es hermoso, es tranquilo”* ella sabe qué es lo que está diciendo. Ahora, si él dice *“Verde”* corre el riesgo de romper el encanto. Porque si no hay verde... ¡Adiós!

Continúa por favor.

HIPNOTIZADOR: Entonces, como no sabía identificar donde era allá, el cuánto, qué distancia había de tiempo, en edad, si era niña o adolescente, simplemente la ubiqué nada más que en *“un contexto: un espacio, un tiempo que tiene características, que si pones atención va a haber colores y quizás haya sombras, habrá sonidos...”*

SCHAROVSKY: “Quizás”, dijo “Quizás”.

HIPNOTIZADOR: *“Podrás identificar probablemente un aroma, podrás sentir... Concéntrate en lo que sientes...”*. Entonces ella vivió su experiencia. Y cuando yo ya no tenía más que agregar, solamente dije: *“Y disfruta el tiempo que tú quieras, ahí. Y cuando ya hayas disfrutado, y ya quieras regresar, nada más hazme otra señal”*. Entonces dejé de hablar, y ella, pues me dio otra señal. Entonces ya empezamos a regresar, despacito...

SCHAROVSKY: Bien. Cuéntanos tú.

HIPNOTIZADA: Bueno, fue una experiencia muy, muy agradable. Muy agradable porque regresé a mi niñez. Al principio, cuando estaba entrando, no veía un lugar específico. Solamente como una luz lila, una luz muy fuerte. Y poco a poco, cuando ya fui regresando me ubiqué en un jardín donde me estaba meciendo. Pero era tanto lo agradable que sentía que me estaba meciendo, que hasta la respiración también la llevaba yo como si estuviera en un columpio. Y debo confesar que aún ahora, luego de despertar, me queda aún la agradable sensación de haberme estado meciendo.

SCHAROVSKY: ¡Muy bien! ¡Excelente trabajo! (*Aplausos*).

### **Décima pareja**

HIPNOTIZADORA: Le dí el péndulo porque quise hacer lo que el Licenciado había hecho. Era otra posición, era otra comodidad, y entonces desde un principio pensé que no iba a funcionar. Pero yo me decía: *“Si le quito el péndulo me va a decir que no estoy haciendo lo que él hizo”*. Pero vino el Licenciado y me dijo que no, que no correspondía el péndulo porque estaba tratando de leer.

SCHAROVSKY: Lo que yo le expliqué es lo que recién dije acá: el péndulo no es compatible con la lectura incluida en el Manual.

HIPNOTIZADORA: Entonces, me dice ella: *“Es que estoy muy cansada, y está muy duro el suelo”* Le dije: *“Haz una relajación profunda... Te voy a empezar a contar... Y cierra tus ojos...”*. Y la empecé a llevar. Y una de las cosas que yo siento, que hay algo que nos motiva a las mujeres a cualquier edad: la cabellera. Por eso, aunque las dos ya pasamos la mitad de la vida, bastante (*Risas*) le dije yo: *“Relaja tu cuerpo. Siente que tienes una cabellera larga, y cada vez que te das la vuelta así, te “van las greñas”, o sea algo en lo cual, a lo mejor tú estás niña, y estás viendo como cuando mueves tus trenzas y te sientes hermosa, y que ves un muchacho... Entonces cierra tus ojos... y siente tus mejillas, y la boca, y luego tu cuello...”*. Poco a poquito la fui llevando... Ella me había dicho que quería ir a un lugar donde había una acequia. Entonces dije: *“Piensa en la ropa que traes... donde vas a estar... Ahora ya estás viendo la acequia... Ahora quítate los zapatos... Y mete un piecito para que sientas otra vez cómo está de frío ahí... O qué es lo que sientes ahora... Hay piedritas, que tú aventaste... Y las vas a ver porque está cristalino...”*. O sea, trataba de hacer una... vivencia de los que estaba sucediendo. Ya no hallaba más palabras, y le dije: *“¿Sabes qué? Este es tu tiempo, es tu momento... Te vas a permitir ser tú... Te vas a permitir tu tiempo, absolutamente tuyo, y aquí te vas a quedar... Es para oración, es para tus hijos, para tu familia... Y eres tú... Voy a dejar de hablar... Pero cuando te vuelva a hablar no te va a molestar mi voz... Y voy a dejar de hablarte”*. Y me quedé callada...

SCHAROVSKY: Excelente, porque hizo algo que debemos hacer. Nosotros no debemos guardar silencio, por ejemplo, sin avisar que vamos a guardar silencio. Inclusive, si ustedes dicen: *“Voy a guardar silencio por diez minutos”* miren el reloj, porque a los once minutos el paciente se va a inquietar, porque tiene un reloj interno. Si ustedes se callan y no avisan que se van a callar, el paciente comienza a preocuparse, porque él no sabe lo que ha pasado, ¿Me explico? Entonces, muy bien, porque avisó lo que iba a pasar. Y además avisó que en algún momento iba a comenzar a hablar, y previó que esa reaparición



de su voz pudiera sobresaltarla y la previno contra la rotura del silencio. Excelente.

HIPNOTIZADORA: En ese momento, cuando yo le empiezo a hablar, le digo: *“Si tú necesitas más tiempo para ti, dame una señal”*. Me mueve el dedo, y le digo: *“Me vuelvo a callar, y es tu tiempo”*. Cuando le vuelvo a hablar, le digo: *“Si quieres otra vez la última oración para que estés en paz, te voy a dejar. Vuelvo a callarme y luego te voy a hablar”*. La dejé el tiempo suficiente y creo que se relajó. No es igual que lo cuente ella, a que lo haga una que lo está mirando.

SCHAROVSKY: Tú cuenta lo que tú creas. Esto nos sirve, porque muchas veces nosotros nos creemos que al paciente le pasó todo lo que nosotros dijimos, y el paciente dice luego: *“¡No! ¡Nada que ver!”* (Risas). Lo que pasa, es que acá en el curso tenemos la ocasión de escucharlo. En la vida real, no. Además, hay algo que yo les quiero avisar. No sé como terminó esto, pero siempre que trabajen con alguien tienen que buscar confirmar que las instrucciones que están dando se van cumpliendo. Si ustedes le dicen que atravesara una puerta, y el paciente no la vio, y ustedes continúan, sencillamente lo pierden. En un curso hace algunos días, una pareja de novios estaban trabajando juntos. Y él había hecho un trabajo poético hermosísimo, y mientras creía que ella estaba nadando con los delfines, ella estaba estacionando su coche en el Supermercado. (Risas). Les aseguró que no exagero, que fue exactamente así.

HIPNOTIZADORA: Entonces, ya le dí su tiempo... Y nada más abre los ojos y dice *“¡Todo me duele! ¡Esto está duro!”* al comenzar a moverse. Porque estaba duro, pero yo creo que en ese momento, no lo sintió. Eso fue todo. Ahora, ¿Qué dices tú?

HIPNOTIZADA: Yo no había leído el texto, nada más la introducción. Entonces yo pensé que sí hablaba del péndulo. Entonces yo agarré el péndulo, con el brazo bien estirado, para poderme relajar más rápido, y estaba esperando que llegara el momento del péndulo, y no llegó (Risas) hasta que vino el licenciado y dijo que el péndulo no iba. Entonces sí, me leyó el texto, y ya empecé a relajarme... Pero yo le

dije que quería ir a un lugar parecido al que usted le había descripto a Alicia, porque es un lugar en el que yo viví de niña. Entonces, siempre que yo recuerdo ese lugar para mí es muy agradable y muy bonito. Entonces yo tenía el deseo de vivirlo nuevamente, porque mi mamá nos llevaba a pasear ahí cuando éramos niñas. Pero, ya que estaba ahí empecé a sentir muy desagradable... Porque pasó lo que usted dice: ahí es un lugar desértico donde curiosamente pasa una acequia, un curso de agua con piedritas, piedritas bola, y por las piedritas bola pasa el agua... ¡Pero no hay ni un solo árbol!.. Entonces, ella me decía: “*Mira cómo se mueven los árboles*” (*Carcajada general*). Es totalmente desértico, entonces ya no me parecía lógico un bosque con desierto.

SCHAROVSKY: Lo que pasa es que ella quiso ir a un determinado lugar. Ella no quiso ir a cualquier lugar. Ella quería ir a un lugar de la infancia. Y para ese lugar de la infancia, lo que habría que haber usado, son las técnicas que usó él. Decirle: “*Mira a tu alrededor... Recorre todos los lugares... Percibe los detalles...*”. Una vez que la llevaste a su acequia, no puedes usar más palabras concretas, porque tú no sabes qué hay donde ella fue. Por eso di el ejemplo en el trabajo anterior de que cuando lo llevas a un lugar concreto, a partir de ese momento, estás obligada a usar palabras vacías. Entonces tú puedes decir: “*Es todo hermoso, maravilloso, te sientes muy bien, presta atención a los detalles, a los olores, a los colores. Fíjate si hay alguien cerca o no hay nadie, fíjate si hay pájaros volando. Fíjate si hay tal cosa...*”. Tú no dices que hay pájaros volando. Dices: “*Fíjate si hay pájaros*”. ¿No hay pájaros? No la perturbaste. Tú puedes decir: “*Fíjate si hay árboles, y si hay árboles, fíjate si tienen follaje*”. Si no hay ninguno, ella se dice: “*No, No hay ninguno*” y no la molestas. Pero si tú le dices: “*Fíjate que bello árbol*” y en el paisaje de ella no había un árbol, es como si la pincharas o la incomodaras.

Es importante que todos escuchen todo. Por eso hacemos así las rondas, para aprender de las experiencias de todos. Se aprende precisamente en estas vueltas. Al principio lo único que damos son las bases del trabajo, pero a hacer hipnosis se aprende precisamente acá, en las rondas.

¿Qué hacemos si el paciente al concluir les dice que le duele el cuerpo, y a veces les dice que este le duele aunque haya estado cómodo, y a veces les dice “*Me duele acá*” y no hay ninguna razón aparente para que le duela *acá*. En tal caso, no olviden que ustedes tienen “poderes”, lo dije entre comillas, para borrarle las molestias. Le dicen al paciente “*Cierra los ojos... Voy a contar desde uno hasta diez, y vas a sentir cómo se relaja todo tu cuerpo, como pierdes todas las tensiones, todas las consecuencias de las malas posturas, y te vas a sentir como si acabaras de levantarte del más blando de los colchones...*”. ¡Y ya está! Usamos nuestro “poder”. Fíjense que si hemos podido provocar un proceso como el de la hipnosis, borrar las consecuencias de las incomodidades es cosa muy sencilla. Ustedes tienen todavía una relación hipnótica con el paciente.

Y si el lugar que le duele es un sitio en particular, por ejemplo el cuello, entonces le acercan su mano y le dicen: “*Vas a sentir el calor, la fuerza, la energía que salen de mi mano, y yo voy a contar desde uno hasta cinco y se te va a ir el dolor, la contractura, la incomodidad... Uno, dos, tres cuatro, cinco*” y ¡Ya está! Usen de esta “pequeña magia” que nos queda en las manos.

¿Cómo quedaste?

HIPNOTIZADA: Bien. Ella y yo somos amigas, y por lo menos esto me dio la oportunidad de conocer su intención hacia mí, que es de cariño ¿verdad?

SCHAROVSKY: ¡Muy bien! (*Aplausos*).

ALUMNO: Una sola pregunta. ¿La hipnosis se puede practicar a uno mismo?

SCHAROVSKY: En el tema de la autohipnosis, debo confesar que yo me hipnotizo a mí mismo con ayuda de grabaciones. O sea, que cuando deseo programarme para algo, grabo un cassette de hipnosis y lo escucho. Y supongo que eso, técnicamente, debiera ser considerado “Heterohipnosis” ya que la voz que me hipnotiza podría haber sido grabada por otro hipnotizador cualquiera. Hay técnicas muy sofisticadas de autohipnosis, está por ejemplo la de entrenamiento de Schulz, que es muy complicada. Yo no las practico.

ALUMNO: ¿Es posible que el paciente se quede dormido?

SCHAROVSKY: Sucede a veces, sobre todo cuando éste está muy cansado y la relajación lo induce a ello, o cuando hemos guardado largos períodos de silencio. Lo que yo hago cuando percibo a través de la respiración que el paciente está deslizándose hacia el sueño es levantar la voz, y ejercer una cierta presión cuando continúo con las cuentas. Ya les dije que cuando cuento siempre toco al paciente para que además del registro auditivo tenga el kinestésico. Bien. Me basta con aumentar la presión un poco para “sacudir” ligeramente al paciente y sacarlo del sopor.

¿No hay más preguntas?

Bien. Hacemos un pequeño break. Toman algo y continuamos el trabajo. Son las mismas parejas, solo que ahora se intercambian los papeles, y “B” hipnotiza a “A”. ¡Buena suerte!

## SEGUNDA RONDA

El primer comentario que quiero hacerles es que la calidad de los trabajos, como ustedes mismos pueden haber apreciado es, como de costumbre, mucho mayor en la segunda ronda que en la primera, y así van a continuar aumentando. Ustedes van a descubrir, que esto es fácil pero es muy profundo.

Les avisé que todos podrían lograrlo, pero deseo advertirles que no es inocuo. Que ustedes están tocando fibras íntimas de la gente. Que aparecen cosas y que a veces esas cosas explotan. Que ustedes pueden creer que no han dicho nada importante y sin saber porqué sucede lo inesperado: *“Le dije que se pusiera cómoda, y comenzó a llorar”*. Así sucede: Estamos trabajando con el inconsciente, y no sabemos qué hemos liberado. Debemos por lo tanto ser cuidadosos, pero no tener miedo.

La única cosa que **no** tenemos derecho a hacer, jamás, es “soltar el volante”, dejar el coche a la deriva. Quiero que imaginen la siguiente escena: Ustedes están en una mesa de operaciones. Están por extirparles el apéndice, o algo así. Una sábana les cubre el campo visual, y tras ella

están el cirujano y las enfermeras. Y de pronto escuchan que el médico exclama: “¡¡¡Ay, Dios mío!!!”. Se pueden imaginar cómo se sentirían, ¿verdad? (*Risas*). Bueno, esa es exactamente la situación que atravesaría vuestro paciente si llegara a percibir que ustedes han entrado en pánico. Él siente que está entregado, que les ha entregado el control a ustedes. Y a ustedes les puede aparecer cualquier cosa, la más inesperada, pero deben reaccionar como si eso les ocurriera todos los días.

Esto les va a pasar, no lo duden. Si están en el curso lo que corresponde es que acudan a Nelly, a mí, o a alguno de los colaboradores. Pero cuando en la vida real estén con un paciente, serán solamente ustedes y él. No pueden huir y tienen que reparar. Sobre el criterio de qué es reparar y cómo hacerlo, vamos a hablar extensamente en el Segundo Nivel de este curso, donde podrán entender porqué he denominado a mi trabajo HCR.: HIPNOSIS CLÍNICA REPARADORA. Pero hasta que llegue ese momento, hay un criterio mínimo de reparación y es el siguiente: En virtud de su trabajo han liberado una parte interior del paciente que estaba reprimida, y milagrosamente ese señor de cuarenta años se ha convertido, por ejemplo, en un niño de cuatro que ha sido injustamente castigado. Lo menos que pueden ustedes hacer por él es esto: acariciarle la cabeza. Si como consecuencia de su magia han hecho aflorar a un niño lloroso, hagan lo mismo que harían por un chico de esa edad que encontraran en la calle: Utilicen su intuición, utilicen su instinto maternal, utilicen su ternura. Utilicen los recursos que tengan. Pero no huyan ni se asusten. No abandonen. Tampoco fuercen las cosas: pregúntenle qué necesita. Claro que se puede hacer mucho más, pero de eso hablaremos en el próximo curso donde desarrollaremos estas técnicas.

### **Primera pareja<sup>1</sup>**

HIPNOTIZADORA: Yo empecé relajándolo. Pero me parece que no fue tan pausado y tan lento como debió haber sido, sino que su facilidad de relajación lo ayudó. Le había preguntado con anterioridad

<sup>1</sup> Como se han seleccionado testimonios de distintos cursos, las parejas solo coinciden en algunos casos con las de la primera ronda y se hallan en distinto orden

al trabajo si deseaba volver a algún momento de su niñez, y me dijo que sí. Después de dar una leída al texto base que nos dio, conté hasta diez, y le dije que había una puerta. Que la abriera, y que se encontraría ahí con su familia, con amigos... Y traté de crear un escenario... Pero ahí siento que fue mi error: debí haber enriquecido más el escenario. Pero tenía miedo de meter algo que no fuera adecuado. Le iba a decir: *“Estás viendo tu mascota, tu primera mascota”*, pero me dije: *“En una de esas nunca tuvo mascota”... (Risas)*.

SCHAROVSKY: Podrías haberle preguntado: *“¿Tuviste mascota? Bien, entonces la estás viendo...”*. Uno puede preguntarle al paciente. Una de las cosas que aprendemos en el curso, es que uno lo ve ahí y parece desmayado, y parece que uno tiene que construir todo en la imaginación. Pero uno le puede preguntar. Basta con que recuerden cómo se sentían ustedes cuando han estado hipnotizados y verán que siempre estuvieron conscientes.

HIPNOTIZADORA: Entonces le cambié de escenario. Le dije que también veía a sus amiguitos, y entonces ya se cambió a otra parte. Yo pensé que iban a estar ahí todos juntos... Lo dejé ahí un buen rato, y luego pedí ayuda porque me decía: *“Bueno, y ahora ¿qué hago?”* porque no se me ocurría qué más crear en el escenario, y le pedí: *“Cuando te quieras regresar, indicámelo con el dedo”*. Me dijo que ya, y empecé a regresarlo poco a poco, que se despidiera, que cerrara la puerta, y ya regresó.

SCHAROVSKY: Ahora cuéntanos tú.

HIPNOTIZADO: Bien. Al principio ella empezó leyendo, y luego ella misma empezó a pausar las frases, las palabras, a utilizar mejor los tonos... Estuvo muy bien. Yo no había leído y creí que lo que dijo de la puerta estaba allí, pero ya la creó ella. Pasé entonces la puerta, y veía yo una escena de mi niñez. Y muy rápido vino otra escena: estaba mi papá con la pelota, jugando conmigo. Y luego viene otra escena, y yo traté de retener la de mi papá. Pero la nueva escena era como que quería imponerse, entonces la dejé ir y llegó la otra escena donde estaba con mi hermano, con mucha felicidad, me reía y todo, estaba muy a gusto. Después me dijo *“Ves a tus amigos”* y no había amigos.

Me fui entonces a otra escena donde estaba en una piñata con mis amigos. Y me agregó “...*que tienes mucho tiempo de no ver*”. Pero mi mente no se había ido a una escena donde tenía amigos de mucho tiempo de no ver así que debí ir nuevamente a otra imagen donde estuvieran esos amigos. Entonces pasó algo curioso, porque yo entré como tercera persona viendo todo, y cuando ella me dijo que regrese, que me despida y cierre la puerta, lo hice: Me despedí de mis amigos y cerré la puerta, pero en ese momento yo era niño. ¡Regresé como niño! Y me sentía bien, me sentí bien con ese regreso, super-relajado. Ella no se lo cree, pero le digo que sí me relajé y disfruté mucho. Me sacó bien del trance, al grado que yo no quería tampoco abrir los ojos de lo a gusto que estaba. Muy bien.

SCHAROVSKY: ¡Excelente! (*Aplausos*)

Con respecto al tema de leer o no leer, quiero hacer mención que mi objetivo es que finalmente terminen no leyendo. Quiero que ustedes se den cuenta, que si un texto, donde inclusive hay una palabra que algunos ni conocen, leído tranquila y serenamente, haciendo las pausas que corresponde, y con intencionalidad de crear un fenómeno como el hipnótico, lo puede producir, eso es ampliamente superable por cualquier texto que ustedes puedan crear, sencillamente mirando al paciente, y hablándole...

El texto que les entregué no tiene nada en particular: solamente muchas reiteraciones de palabras, tiene muchos puntos suspensivos que deberían ser silencios, que ustedes deberían manejarlos acompasando la respiración del paciente. Mirándolo. Tratando de hacer las pausas en forma concordante con su respiración... Ra - len - tan - do... la for - ma en que van ha - blan - do... manejando los tonos... (*Mientras hablo lo voy haciendo a modo de ejemplo*).

Y entonces, no es necesario que lean. Yo sé que les dí apenas una demostración explicada, y enseguida los empujé sin más para que se animen a hacer hipnosis, y por lo tanto muchos de ustedes lo han hecho leyendo. Pero acá, en la rueda, están descubriendo ahora que igualmente el fenómeno se produce. Y espero que eso los anime a todos a hacer lo que ya han comenzado a hacer algunos, que es, leer e

ir agregando. Y finalmente se darán cuenta de que ni hace falta leer. Porque la lectura en sí para lo único que sirve es para darles un cierto margen de seguridad a ustedes. Pero la voz es antinatural cuando se lee, y además mientras lo hacen se pierden de mirar al paciente. Creo que el menos imaginativo de los textos que se animen a improvisar, de estilo semejante al del impreso, será mucho más efectivo que este.

La intención es que inventen. ¡Inventen!..

### **Segunda pareja**

HIPNOTIZADORA: Me propuse hipnotizar a mi compañera. Me preocupé muchísimo por relajarla, más que para enriquecer la escena. Creo que fui muy pobre en cuanto a dibujarle, no sé, rostros o cosas así... Pero lo que sí estoy segura es que sí pudo entrar en relajación, o en tranquilidad total... Eso yo lo sentía y estaba segura, y siento que se lo transmití. Siento que a lo mejor me faltó conocerla y platicar para ver como enriquecer el escenario.

HIPNOTIZADA: Yo me sentí muy a gusto. Le digo que me decía: *“Vete a un lugar donde veas algo que tú quieras”* y yo me sentía en un campo, pero en un campo como en los cuadros de dibujo, con flores, un río, viéndome con mi hijo. Y me decía: *“¿Cómo está vestido tu hijo?”* y le contesté *“Con pantalones de mezclilla”*. Yo lo veía de blanco, y me decía *“Abrázale”*... Y yo me sentía muy feliz, muy a gusto. Me decía: *“Involucra mucho el color blanco”* entonces yo veía el blanco. Entonces decía *“el rosa”*. Y yo veía todo como si fuera un cine. Pero no lo veía claro. Yo veía como una nube y luego veía la imagen borrosa. Entre blanco y rosa... Me sentía muy tranquila y me levanté muy a gusto...

SCHAROVSKY: ¡Muy bien! (*Aplausos*).

### **Tercera pareja**

HIPNOTIZADORA: A mí me tocó ahora relajar e hipnotizar a mi compañera, y empecé sin leerle nada. Con la respiración, inhalar y exhalar despacito, yo la fui relajando, con las piernas extendidas, bien



relajada... le hable así hasta llegar a la cabeza... Le dije los ojos, luego la boca... Luego la fui metiendo en el paisaje... Le pinté un bosque, le dije que inhalara, que olía muy “rico”, y que entre más exhalara se iba a sentir más y más relajada... Pero ella igual no se pudo imaginar nada. Yo le preguntaba: “¿Estás relajada?” y me decía que sí. “¿Estás con alguien?” y me decía que no. Pero le digo que siempre tuvo una sonrisa dibujada en su rostro. Que siempre estuvo sonriente. La relajé por completo. Y finalmente la volví. Y nuevamente la relajé para ver si podía imaginarse a alguien... Seguía sonriendo pero no se imaginaba a nadie.

HIPNOTIZADA: Yo no obtuve ninguna imagen, no viví, no recordé... Lo único que veía eran... castillos.

SCHAROVSKY: ¿Castillos?

HIPNOTIZADA: Veía castillos lejos, los veía muy lejos... Veía niebla y caminos muy largos de piedra...

SCHAROVSKY: Eso ya parece casi una regresión a una vida pasada y no me extrañaría que mañana vuelva a aparecer.

HIPNOTIZADA: Y después veía todo azul. Veía los caminos, y mitad azul... Pero estaba consciente de lo que ella me decía. Ella me decía que imaginara un momento feliz de mi infancia, pero como que no me pude desconectar. Lo único que veía era castillos y caminos largos.

SCHAROVSKY: ¡Muy bien! (*Aplausos*).

### **Cuarta pareja**

HIPNOTIZADORA: Yo empecé tratando de relajarla, parte por parte, todo su cuerpo, de los pies hacia arriba, hacia la cabeza. Hasta allí iba bien, y comencé a leer, saltando ciertos pedazos que se me hacían muy tediosos, tratando de hacerlo pausado, con la voz muy bajita, tratando de no interferir en el trabajo de los demás. Yo le había preguntado a ella que adónde quería que la condujera. Me dijo que a una etapa de su niñez, pero que primero al bosque. Empecé entonces a tratar de ubicarla en el bosque: Que había un camino, que lo siguiera,

que había muchos árboles, que tratara de percibir el aroma, que prestara mucha atención a ver si escuchaba ruidos, y todo eso con relación al bosque. Después ya traté de que se ubicara en algún momento feliz de su niñez. Yo la veía muy relajada. Pero dice que no lo logró. Entonces, al llegar a la niñez, empecé yo a tratar de preguntar y no hablaba nada. Como antes a mí como paciente, me pasó lo mismo, yo le pregunté: “¿Quieres tú decirme algo?” y me dijo que no. “¿Quieres que te deje en ese lugar, para que lo disfrutes?”, y me dijo ya que sí. Le dije: “Bueno, te voy a dejar, no te voy a hablar, y te vas a quedar allí para que disfrutes”. Y luego de algunos momentos, le dije: “Vamos a regresar” Y ya empecé a traerla. Pero no se movió. Yo terminé, y como le dije “Vas a empezar a mover lentamente tus pies y tus manos” esperaba que ella se moviera. Pero nunca se movió. Me dije: “¿Qué hago?.. Le voy a dar un poquito más de tiempo” y entonces, muy poquito, movió ella sus dedos de las manos, como que estaba batallando. Entonces la toqué en el brazo, porque la estaba sintiendo muy fría. Y entonces ya ella empezó a moverse lentamente. Pero batalló mucho para abrir los ojos.

SCHAROVSKY: Me gustó fundamentalmente, que le permitas a la persona estar donde está, y que le preguntes si se quiere volver o si se quiere quedar... Está perfecto. Eso es ponerse en el lugar del otro.

HIPNOTIZADA: Bueno. Al principio no me pude relajar por todos los ruidos y los movimientos. De repente empecé a sentir como que estaba dando muchas vueltas, muchas vueltas, y algo me jalaba hacia abajo...

SCHAROVSKY: O sea: entraste en hipnosis.

HIPNOTIZADA: Y luego sentí como que me movían la silla, como que temblaba algo, como que me seguían jalando hacia abajo... Pero no logré visualizar nada, ni de la infancia, ni el bosque...

SCHAROVSKY: Yo quiero que sepan que no todo el mundo visualiza. Ya les conté que según la PNL existen gente visual, auditiva y kinestésica. Y deben agregar una cuarta categoría que no van a encontrar en los textos, porque la describí yo, a partir de ciertas características mías, que encontré repetidas en otras personas. Bauticé a esa

cuarta categoría como **EIDÉTICOS**. El nombre proviene de una de las categorías de un filósofo llamado Husserl, y tiene que ver con el mundo de las ideas y la esencia de las cosas. Los eidéticos somos personas relativamente visuales, o sea, podemos construir imágenes, pero nunca perdemos la noción de que se trata de algo construido. Jamás nos perdemos en ellas.

Voy a tratar de explicarlo distinto. Si a mí me piden que yo imagine una puerta, puedo hacerlo. Pero si a continuación me dicen: “Atraviesa esa puerta”, no puedo. **Yo no puedo atravesar una puerta imaginaria**. Ahora, si en lugar de eso me dijeran: “Imagina que la atraviesas”, eso sí lo puedo hacer. O sea: **yo no puedo atravesar** una puerta que imaginé, pero puedo **imaginar que atravieso** una puerta imaginaria. Probablemente solo sea que somos personas fastidiosamente detallistas, pero así nos funciona la mente. Sé que se trata de una sutileza, pero nosotros sentimos que estaríamos mintiendo si respondiéramos distinto. Aquello que yo concibo en mi imaginación es como si se tratara de un dibujo: yo puedo **dibujarme** dentro de un cuadro o una ilustración, pero no puedo **meterme** dentro de ese dibujo.

Nosotros pensamos en términos abstractos. Si me a mí me piden que imagine una silla, digo: “*Bien. Ya está*”. Y si ahora me preguntan de qué color es, yo debería preguntar: “*¿De qué color quieres que la imagine?*”. Porque una silla para mí es un concepto abstracto, es una superficie plana asentada sobre patas con un respaldo. Mi silla no tiene atributos. ¿Se entiende? Puedo imaginar una silla “*verde*”, pero solo si me lo piden.

Los eidéticos son un verdadero dolor de cabeza para el terapeuta pero solo hasta que éste se da cuenta que está enfrente de uno. Porque tienen una solución muy pero muy sencilla. Basta con repetir una y otra vez la palabra “**imagina**”. “**Imagina que hay una puerta**”, “**Imagina que la atraviesas**”, “**Imagina que hay un camino**”, “**Imagina que lo recorres**”, etc. Quizás solo nos hace falta permiso para imaginar. Y no crean ustedes que el resultado final del trabajo no es bueno. Yo he obtenido regresiones “*padrísimas*” con pacientes eidéticos sencillamente autorizándoles a imaginar.

No sé si ella es eidética, pero quise aprovechar la oportunidad para dejarlo en claro.

Buen trabajo. (*Aplausos*).

### Quinta pareja

HIPNOTIZADORA: Me tocó una paciente muy buena. Pero lo que me dí cuenta fue que me hizo falta sentarme enfrente del reloj y no de espaldas. Yo empecé queriéndome guiar por la hoja, pero siento que le dije: “*¡Duérmete, duérmete, estás dormida, estás profundamente dormida!*”. Y pensé: “*No. Tengo que irme más despacio*”. Fue algo que yo vi en cuanto a tiempo. Uno tiene que saber que tú lo vas dirigiendo, pero que te tienes que ir despacio, muy despacio. Pero es la primera vez que haces esto, y sientes que vas muy rápido, y que no le das al otro tiempo para seguirte.

SCHAROVSKY: Hay que hacerlo despacio. Hay que respetar los tiempos del paciente. Mañana, cuando trabajemos en regresiones, cuando verdaderamente comencemos a trabajar con la formación de imágenes por parte del paciente eso se va hacer más importante. Hay que darse y darle tiempo. El error más común que cometen los alumnos es querer hacer las cosas rápido. Es el error más reiterado y tiene que ver con la misma tensión que genera lo que uno está haciendo, con este deseo de terminarlo ya. Es la impaciencia porque ya, ya, ya termine de una buena vez.

Piénsenlo: Yo acabo de decirle a un paciente que allí hay una puerta pero allí no hay nada, y lo que debo hacer es darle tiempo para *fabricar* en su imaginación esa puerta que acabo de describirle. Y hay gente que es lenta. Hay pacientes que son lentísimos.

HIPNOTIZADA: Pero yo quería comentar que en mi caso la sentí bien. Venía bastante acelerada de otras cosas, y me relajó muy bien. Disfruté mucho de mi recuerdo como niña, cuando era bebé, y me sentí muy cómoda. De hecho, ella tiene una modulación de voz muy buena, y me supo llevar muy bien. No fue tan rápida como ella cree.

SCHAROVSKY: ¡Muy bien! (*Aplausos*).

## Sexta pareja

HIPNOTIZADOR: Empecé a leer, pero se me hizo muy monótono y repetitivo y empecé a inventar.

SCHAROVSKY: Ese es el camino ideal.

HIPNOTIZADOR: Cuando noté que estaba un poco relajada, la mandé tal como habíamos hablado, a un tiempo feliz, donde fuera: niña, adulta. Sí se relajó. Sí fue. Le pedí una señal cuando terminara y me la dio. Le pregunté si quería ir otra vez a solucionar un problema de su vida actual en una vida pasada, o en el pasado de esta vida, me dijo que sí. Le conté. La dejé un tiempo y le dije que también me avisara cuando regresara. Me avisó. Y entonces le pregunté si quería salir y la saqué. A lo mejor muy rápido. Salió descansada.

HIPNOTIZADA: Yo suelo hacer meditación. Y sin embargo el compañero me hipnotizó y sentí como que caía más profundamente que el grado en que alcanzo a caer habitualmente. Me sentía muy pesada. Me decía: *“Nomás oyes mi voz”*. Yo oía las otras voces también, pero en realidad no me importaban, no las entendía. Escuchaba solamente la voz de él. Y cuando me decía: *“Más profundo, más profundo”* yo estaba como el que se está durmiendo y todavía le queda algo de consciencia. Decía yo: *“Entre más profundo me dice, más profundo me siento que caigo”*. ¿verdad? Entonces, él me dijo que fuera a algún lugar feliz de mi vida, de esta vida o de otras vidas. Y a mí dio la risa. Porque fue como una de esas películas de Pedro Infante... Era como mi cumpleaños, y yo veía que el señor que me estaba felicitando, que no sé quien era, me daba pastel. Y ¡Ya! Luego me dice: *“Si quieres, salte de allí”*. Y después: *“Si quieres resolver algún conflicto que tengas...”*. Y yo antes de venir aquí había pensado en algo que no he podido resolver en mis meditaciones. Como yo medito por mí misma, a la vez que soy observada soy la observadora y me he percatado que cuando yo estoy haciendo las cosas bien, no estoy pendiente de los resultados. Pero que si alguien me compara con alguien, entonces es como que yo me inhibo. Dejo de sentirme tan libre como estaba antes de que me compararan. Por eso, antes de venir aquí pensé que me gustaría, si caía en hipnosis, preguntarme a mí

misma por qué. Y el compañero fue muy atinado al preguntarme: “¿Tienes un conflicto? Pues búscalo”. Entonces, yo elegí ese conflicto. Y lo curioso es que yo no me veo, ni veo ninguna escena, pero siento que estoy angustiada y que yo digo: “*Es que haga lo que haga, los dados están cargados*”. Era una metáfora porque yo no voy al casino (*Risas*). Quiere decir, que en algún lugar del espacio-tiempo yo sentía como que las cosas se preparaban para que, hiciera yo lo que hiciera, fallara en algo. Entonces yo sentí la angustia de eso: “*Si los dados están cargados, haga lo que haga nunca me va a salir bien*”. Y entonces empecé a sentir que estaba llorando. Y ya después él me dijo “*relájate, y vuelve*” y todo...

SCHAROVSKY: Ahora... si tú estás en un lugar, donde llegas a la conclusión de que los dados están cargados... ¿Cuál es la única actitud racional? Lo único que puedes hacer es dejar de jugar O sea, la única respuesta posible es dejar de jugar.

Si tu llegas a la conclusión de que cuando te comparas con alguien, los dados están cargados, o sea que, hagas lo que hagas, vas a terminar perdiendo en esa comparación, la única consecuencia posible es “*No te compares*”. Si los dados no estuviesen cargados tendría lógica jugar y decir: “*Quizás yo resulto mejor que mi hermana, que mi tía o que mi prima*”. Pero en la medida que tu inconsciente dijo “*Los dados están cargados*” yo entiendo que el mensaje que te pasó es “*No juegues más*”. No tiene sentido jugar donde los dados están cargados, “*No juegues el juego de las comparaciones. No pienses que una vez vas a ganar y otra vez vas a perder. VAS A PERDER SIEMPRE*”.

Lo verdaderamente significativo es que la compañera llegó al curso con una inquietud, y que el excelente trabajo del compañero le permitió hallar una respuesta que finalmente tendrá el valor que ella le asigne. Lo mío ha sido solamente una opinión. ¡Muy bien! (*Aplausos*).

### **Séptima pareja**

HIPNOTIZADOR: Al principio se me hizo más difícil porque es la primera vez que hipnotizo. Luego, como ella tiene más experiencia, me ayudó con sus indicaciones, pidiéndome tiempo para que su cuer-

po se pusiera más pesado y su espíritu se ubicara en otra parte. Empecé otra vez, y ya se relajó. Y luego seguimos, y me dijo que estaba en una fiesta de Navidad. Le pregunté qué edad tenía y me dijo que veintisiete años. Le pregunté con quién estaba, y me dijo que con su papá y con su sobrina. Y que su papá estaba preparando el pavo y la pierna... Fue muy bonito, pero mejor que lo platique ella, que fue la que vivió y sintió esos momentos.

HIPNOTIZADA: Bueno, yo en un principio le dije a él que trabajara con mi respiración, porque con mi respiración yo entro fácilmente en trance. Entonces empezó a relajarme con la respiración. Y ya que me tenía relajada, me dijo: “¿Dónde estás?” y yo le contesté: “Aquí contigo. No has logrado inducirme la hipnosis. Te faltan algunos pasos. Hazlo más lentamente”. Volvió a empezar y ahora sí lo logró. Y lo hizo muy bien, porque yo estoy muy descansada, y me llevó a un momento muy agradable de mi vida. A una cena de Navidad, en donde estoy con mi única sobrina. Está toda mi familia. Para mi padre la cena de Navidad era la fiesta grande... La fiesta duraba hasta las siete de la mañana. Ahora es muy diferente, porque ahora la Navidad es mi mamá, mi hermana y yo, y la perrita que es parte de la familia. Entonces volví a un momento muy agradable, donde estaba toda mi familia reunida. No es que ahora no lo estemos porque estemos peleados sino por circunstancias de distancia. Y le agradezco mucho porque me llevó a un momento muy grato de mi vida y me trajo muy buenos recuerdos, y “alguien” me dijo que me los guardara dentro.

SCHAROVSKY: Yo intervine casi al final, y solamente le pregunté qué era lo que ella quería traerse de allí. Y me dijo que quería traerse la paz y los buenos recuerdos. Entonces le dije que imaginara que los colocaba en un paquete, y se los metía dentro de ella, y se los traía. Y que luego él, le iba a contar desde veinte hasta uno para que ella saliera de la hipnosis.

Lo explico para que ustedes descubran los distintos recursos de que disponemos. Ustedes deben comenzar a pensar en ustedes mismos como en magos. Magos que tienen el dominio de la escena, y que pueden utilizar **recursos mágicos**. Realmente, una de las cosas que podemos utilizar los que hacemos terapias con uso de hipnosis, son

precisamente, recursos mágicos. Ustedes pueden decirle a alguien que es más grande, más valiente. Yo le dije a alguien por allí que desde arriba le iba a caer luz. Le pregunté de qué color era esa luz y me contestó “*Celeste*” y entonces le agregué que esa luz celeste le traía paz, y que se le derramaba por encima. Y que me avisara cuando estuviera completamente cubierta. Y que esa luz le iba a formar una película arriba del cuerpo. Y que esa película iba a quedar adherida a ella para siempre, y la iba a proteger e iba a permitir que sólo pasen las buenas ondas, los buenos deseos, las buenas intenciones, las caricias... ¡Magia, señores! Magia blanca, si ustedes lo quieren... Sólo les digo que no se lo crean del todo. Si ustedes han elegido ser terapeutas, hagan terapia y apliquen todo aquello que han estudiado y aprendido en la facultad, en los libros, en la consulta y en la vida. No pretendan reemplazarlo con ésto, convirtiéndose en brujos baratos. No crean que esto reemplaza al trabajo terapéutico que ustedes deben hacer. Pero no dejen de usarlo. **Agréguenlo** a su terapia. Sumen estos recursos mágicos a todo el arsenal de que ya disponen. Muchas veces, cuando estoy sacando a alguien de la hipnosis, por ejemplo, le digo que al despertar va a estar de muy buen humor, y que se va a sorprender sonriéndose sin motivo aparente. Y no saben la satisfacción que obtengo cuando como premio me encuentro con una sonrisa en un rostro que al entrar a la consulta estaba huraño (*Aplausos*).

### **Octava pareja**

HIPNOTIZADOR: Me tocó una experiencia, que todavía no alcanzo a comprender... Al principio empecé a leer, pero ya después que dije el número diez, dejé el cuaderno y comencé a prestarle atención... Y me dí cuenta que cada vez se estaba quedando más dormida, más relajada... ¿Cómo lo noto? Porque al principio sus pies estaban así, como con las puntas dirigidas hacia adentro y conforme se iba relajando se le iban abriendo, y las manos estaban sobre su cuerpo, una sobre la otra, y se separaron... Me dije: “*Bueno, se está induciendo el estado hipnótico...*”. Después le dije: “*Bueno, vamos a un lugar... ¿Adonde quieres ir?*” y me dijo que a un prado, a un campo...

HIPNOTIZADA: Me dijiste que fuera a un lugar donde me sintiera a gusto...



HIPNOTIZADOR: Y yo comencé a sentir como que le estaban pasando muchas escenas muy rápido. Eso me lo confirmó ella después. Pero yo en ese momento vi que su cara cambiaba de expresión, cambió su expresión como alguien que se está asustando, pánico o terror, no sé... Es increíble como le cambia la facción tan rápido.

HIPNOTIZADA: Empecé a mover los ojos así...

SCHAROVSKY: Eso es muy importante. Cuando los pacientes están en hipnosis y tienen imágenes sucede lo mismo que cuando duermen. Tienen eso que se llama MOR: Movimientos Oculares Rápidos, por la misma razón que los producen cuando duermen. Porque en realidad el cuerpo está paralizado pero los ojos siguen el movimiento de imágenes. Mañana cuando estemos trabajando con regresiones y ustedes vean que el compañero ha comenzado a mover sus ojos teniéndolos cerrados sepan que ya está allí, que ya recibe información visual.

HIPNOTIZADOR: En ese momento es cuando yo percibí que ella comenzaba a agitarse al respirar. Lo que hice entonces fue tocarle el brazo, y decirle: "*Tranquila... No pasa nada... No tengas miedo...*". La tranquilicé.

SCHAROVSKY: ¿Y se tranquilizó?

HIPNOTIZADOR: Sí. Enseguida.

SCHAROVSKY: El tema de tocar es muy importante. Ustedes han provocado una disociación y cuando tocan al paciente lo que hacen es anclarlo acá, es asegurarles que no le está pasando nada terrible. Que en la realidad el paciente está al lado de ustedes seguro y confortable. ¿Nunca se dieron cuenta, cuánta gente va a un cine a ver una película de miedo o terror y se abraza fuertemente a la butaca en las escenas de mucho miedo?

NELLY: O mejor todavía al compañero.

SCHAROVSKY: Claro. Pero eso es por otra razón y es más divertido (*Risas*).

Yo ya les dije que en el cine también estamos disociados: que una parte nuestra sabe que está en la butaca y otra está metida dentro de la historia que cuenta el filme. Pero ahora el asesino serial está en una

maratón de asesinatos y sangre y nos abrazamos al asiento para asegurarnos de que a nosotros no nos va a lastimar porque nosotros estamos aquí, en el cine, y no allí, dentro de la pantalla... Es un mecanismo de reaseguro ¿Se entiende? Por eso, siempre que nuestro paciente se angustia por imágenes interiores, le hace bien que lo toquemos recordándole que está todo bien... Sigue...

HIPNOTIZADOR: Es todo. Que ella cuente.

HIPNOTIZADA: Yo fui sintiendo que mi cuerpo se fue soltando, soltando... Me daba gusto escuchar la voz de él. Escuchaba los murmullos de la gente, pero no me interesaban. Pero llegó un momento en que sentí mucho miedo... Quería yo gritar porque veía yo muchas imágenes pero no se detenían... Y de pronto veo yo algo amarillo: me detengo yo allí y empiezo a ver un campo de girasoles. Y después él me pregunta la edad. No supe decirle, pero yo me veía muy pequeña. Y en el momento que él me toca, porque yo tenía la respiración agitada, a todo lo que daba, me empiezo a tranquilizar, y comienzo a ver más cosas... Era como el aire movía los girasoles. Y había dos perros ahí... Me tranquilicé... Y luego él ya me trajo de regreso. Pero volví con mucha sed. Porque él me preguntaba si era de mañana o de noche. Y yo veía ahí que era a la mañana, y había mucho sol. Entonces yo me desperté y lo primero que le pedí fue agua porque tenía la boca seca...

SCHAROVSKY: ¡Muy bien! (*Aplausos*).

### **Novena pareja**

HIPNOTIZADORA: Empezamos con ejercicios de respiración. Yo observé que estaba cada vez más relajada, y comencé a leer. Le agregué algunas cosas y cambié algunas palabras. Anteriormente le había preguntado si quería que la llevara a algún sitio o paisaje, y me dijo que no, que ella quería ir a un lugar de su infancia, a una etapa feliz. Como no me dio más detalles tuve que usar palabras vacías: *“Estás en ese lugar en que estás muy feliz”*, *“Observa cómo estás vestida”*, *“Si hay alguien contigo fijate quien es, quienes son, qué están haciendo”*, *“Observa los detalles del paisaje”* y le pregunté si quería quedarse más tiempo ahí, y me dijo que sí. Entonces le dije que le iba a dar

cinco minutos, y que al termino de cinco minutos iba a escuchar mi voz, para contar de diez a uno, para que despertara.

Y en esos cinco minutos la estuve observando: al principio su cara estaba muy relajada y tenía una ligera sonrisa. Después su sonrisa fue un poquito más clara. Pero pasando cuatro minutos su cara empezó a reflejar angustia. Observé yo el reloj, y faltaban unos treinta segundos para completar los cinco minutos. Dejé que se completaran, y entonces le conté desde diez a uno y le dije que iba a despertar muy relajada.

HIPNOTIZADA: Sí me relajé muy bien, aunque escuchaba el murmullo de la gente. Pero me volví a mi niñez. Era un pequeño rancho que tenían mis papás cuando yo era chica. A él le gustaba pescar. Entonces tendría yo unos cinco años, y le juntaba lombrices. Iba yo por el río levantando piedras para buscarlas... Desde niña a mí me gustan dos cosas: nadar y bailar. Me provoca felicidad, tranquilidad... Veo a mi padre pescando... Pero llego hasta una roca y ella me dice que me vea como estoy vestida: y traigo un overol rojo corto... Y está una vaca... Y la vaca me ve. Y como yo ando saltando llamo la atención de la vaca. Y la vaca se viene por mí. Entonces corro...

SCHAROVSKY: ¿Eso pasó, o es algo que construyó tu mente hoy?

HIPNOTIZADA: No: eso pasó. Llegó un momento en que me sentía que me ahogaba, porque quería gritarle a ella y quería gritarle a mi padre. ¡Y no me salía el grito! Sentí mucha desesperación porque no podía gritar ni allá ni acá. Entonces, en ese momento, mi papá voltea y me ve, y él suelta todo y va y me abraza. En ese momento yo todavía seguía sintiendo como un nudo en la garganta, no podía todavía gritar... Y ella me indicó que ya se había terminado el tiempo y debía volver. Regresé, pero yo hubiera querido soltar el grito, gritarle a mi padre...

SCHAROVSKY: ¿Y en la vida real cómo pasó? ¿Tu padre te dio la protección sin el grito?

HIPNOTIZADA: En la vida real me había alejado, y él me vio y acudió para alejarme la vaca, aunque yo ya la había visto y me estaba escapando corriendo.

SCHAROVSKY: Quizás mañana puedas soltar ese grito que te quedo atravesado. Esta es una buena demostración de que mejor que decir “*Vas a volver*” es preguntarle, especialmente si estaba metida dentro de un recuerdo, si ya quiere regresar o si necesita algún rato más. Con más razón si se la ve angustiada. ¡Excelente trabajo! (*Aplausos*).

### **Décima pareja**

HIPNOTIZADORA: Como fue la primera vez en mi vida que hipnoticé a alguien, traté que fuera algo placentero. Le pregunté que quería y me dijo que lo que yo dispusiera. Aunque el paciente es mi marido, no quise aprovecharme y programarlo para que me contara todo lo que yo quisiera (*Risas*) y quise que fuera algo placentero. Algo que me angustiaba mucho era que no se me olvidara nada de los procedimientos y entonces hice una planeación ordenada. Dejé aflorar mis dotes poéticas, y empecé a relajarlo. Él es muy intelectual y pensé que no lo iba a lograr. Pero como es muy buena gente, pensé: “*Bueno, con que finja...*” (*Risas*). Sin embargo hablando después con él, parece que sí lo logré. Empecé relajándolo y tratando de llevar su capacidad intelectual a la relajación. Le pedí que se concentrara en su propia respiración. Y le dije: “*Concéntrate en tu respiración... Vas a empezar a respirar cada vez más lento... Quiero que aspire cuando yo te diga que aspire y que expire cuando yo te diga que expire, quiero que aguantes la respiración un momento, y que vayas más lento, más lento...*”. Cuando vi que había llegado su respiración adonde yo la quería, tranquila y pausada, ideé una manera de relajarlo que fuera visual para mí, para que no se me fuera ningún elemento y tener que regresarme por ejemplo, porque me faltó la rodilla. Entonces le dije que se fuera relajando, y que se fuera imaginando como una luz verde clarita iba recorriendo su cuerpo lentamente, de abajo hacia arriba, conforme yo le iba diciendo... Entonces le fui diciendo: “*Ahora ves una luz que empieza a iluminar la punta de tus dedos... Y esa luz empieza a subir lentamente por tu empeine, por tus talones, por tus tobillos...*” y así lo fui recorriendo poco a poco hasta que terminamos. Una vez que terminamos...

SCHAROVSKY: ¿Se dieron cuenta qué creatividad? ¡Ya es un lujo este curso!

HIPNOTIZADORA: Una vez que terminamos con esa parte, y comprobé que no se me había olvidado nada, le dije: *“Ahora estás completamente cubierto con la luz verde, esa luz te hace sentir extremadamente tranquilo... Sientes una paz profunda... Te sientes maravillosamente bien... Entonces ahora tu cuerpo ya está listo para que lo dejes... Ahora vas a voltear hacia arriba y vas a ver una luz preciosa y maravillosa... esa luz está preciosa, está divina...”* y le empecé a describir la luz, y le dije: *“Vamos a subir hacia la luz... porque hay una escalera de once escalones que nos lleva a la luz... Y después de esos once escalones, hay una puerta para poder entrar en la luz... Entonces vamos a subir los escalones, vamos a abrir la puerta, y vas a entrar... Cuando entres ahí vas a llegar a un mundo fantástico y maravilloso, que tú siempre has querido... Que tiene todo lo que tú quieres, como tú lo quieras...”*. Como él es mi marido, tuve la precaución de no preguntar de qué se trataba. Entonces empecé y le dije que conforme fuera contando él iba a ir subiendo sintiéndose cada vez mejor de estar cerca de esa luz... Conté... Subió los escalones. Cuando estaba en el once le pedí que tomara la perilla, que abriera la puerta, y que se sintiera maravillado de estar en ese mundo único y fantástico... Ya que estaba ahí le pedí que integrara todo aquello que él quisiera, como él quisiera, que se sintiera extremadamente bien, feliz, lleno de paz, lleno de alegría, lleno de tranquilidad, de energía, etc. Le dije que lo armara como deseara, que lo disfrutara, y le pregunté: *“¿Estás bien, te sientes cómodo así?”* y le dije que moviera la mano y no me hizo caso. Entonces le dije: *“¿Estás bien?”* y movió la cabeza y me dijo que sí. Dije: *“Bueno, entonces ahora te voy a dejar un tiempo aquí para que disfrutes de tu mundo único y maravilloso, que te va a dar todo lo que tú quieras... Y luego te voy a preguntar nuevamente cómo estás”*. Lo dejé ahí, y yo me desesperé porque pasaba el tiempo, lo veía muy relajado, pero no decía nada. Entonces volví a preguntarle: *“¿Estás bien? ¿Te sientes bien? ¿Quieres más tiempo?”*. Volvió a decir que sí. Dejé pasar otro tiempo observándolo para ver si su cuerpo me daba alguna señal de incomodidad... O su respiración o algo. Vi

que todo era tranquilo, que todo estaba bien... Le dije: *“Bueno... Suficiente, por ser la primera vez... Ahora vamos a dejar este mundo, pero nos vamos a vestir con toda esa luz, y toda esa maravilla, y toda esa paz... Échatela encima... Abrázala, vistete con toda esa luz, porque nos la vamos a llevar...”*. Pero ahí no sé si cometí o no un error, porque empecé a hablar en plural. Todo el tiempo inicial le hablé en singular, *“Tú, tú, tú”* y ya cuando nos íbamos, me dije: *“Bueno, comparte” (Risas)... “Vamos a llevarnos esa luz, vas a regresar y te la vas a traer esa sensación de bienestar la vas a regresar contigo, entonces abrázala, vistete, ya la tenemos toda puesta... okey... entonces ahora vamos a caminar hacia la puerta y vamos a empezar a bajar uno a uno los escalones... Vamos a cerrar la puerta... Hemos cerrado la puerta pero estamos vestidos con esa paz profunda, con esa armonía...”*. Y entonces empecé a contar decrecientemente: *“Estamos bajando el escalón once... el diez... el nueve, pero estamos sintiéndonos muy bien... estamos en el ocho pero tenemos una paz profunda increíble...”* y así empezamos a bajarlos todos. Luego le dije que íbamos a bajar el uno, y que entonces iba a estar nuevamente en su cuerpo, en el espacio, en el salón, y *“Ahora vamos a despertar...”*. Y cuando yo me disponía a seguir el proceso para que regresara, abrió los ojos y me dijo: *“Me sentí muy bien”*.

HIPNOTIZADO: Bueno, como observarán, me llevó muy bien. Me relajó bastante bien. Fue muy descriptiva en su método. Creo que lo que resta comentar es qué había después de la puerta. Me llevó muy bien, los tiempos fueron muy espaciados, muy acordes. La luz la imaginé perfectamente bien. Lo que ella iba describiendo, los estados de bienestar realmente sí los sentía. Y cuando giro la perilla y abro la puerta, veo un jardín hermoso, con una fuente muy bonita. Precisamente visualicé a mi familia: tenemos dos hijos y estábamos jugando en la fuente, con el agua, los cuatro juntos... Fue un momento muy grato, muy reconfortante... Cuando me preguntó si quería estar más tiempo ahí, pues sí, naturalmente quería seguir... Y bueno, ahí construí algunas cosas... Y cuando me dijo: *“Ahora báñate con toda esa luz”* fue una sensación muy, muy especial. Y ya estaba de regreso. Creo que para ser la primera vez, fue excelente.

SCHAROVSKY: Yo me sentiría orgulloso de haber hecho un trabajo así (*Ovación de aplausos*).

Y este ha sido un sello de oro para un excelente día de trabajo. Mañana vamos a aprender a hacer regresiones. Y ya verán que, como les dije, producir el trance hipnótico ya entonces va a ser lo de menos.

Buenas noches y hasta mañana.





# SEGUNDO DÍA

## PRIMERA PARTE

Buenos días.

Ayer aprendieron a hacer hipnosis y hoy aprenderán a hacer Regresiones a Vidas Pasadas. Pero antes de abocarnos a este tema, completaremos algunos puntos del programa que corresponden a la inducción de la hipnosis, y que quedaron pendientes de desarrollar.

### **Hipnosis: temas pendientes**

#### *Escalas de profundidad hipnótica*

A fin de determinar la profundidad hipnótica, distintos autores han confeccionado diferentes escalas que suelen llevar el nombre de su autor y que dividen el proceso en diez o doce escalones o etapas, detallando minuciosamente qué clase de fenómenos alcanzados implica tal o cual grado. El problema principal de todas estas clasificaciones, es que la inducción del trance hipnótico no es un fenómeno lineal donde siempre se alcanza antes “C” que “D”. Muchas veces se verifican en el paciente algunos de los fenómenos de una determinada profundidad, por ejemplo anestesia, sin haberse logrado los de una profundidad menor, como catalepsia.

A los efectos prácticos nosotros nos manejaremos con tres niveles: HIPNOSIS LIGERA, HIPNOSIS MEDIA e HIPNOSIS PROFUNDA.

Imaginando una hipotética escala de uno a diez, entre el estado hipnoide que corresponde a la concentración alcanzada al leer un libro muy interesante y la inconsciencia total que permite una operación sin anestesia, tendríamos:

**HIPNOSIS LIGERA:** Hasta el grado tres. Son estados muy inestables, donde fácilmente se pierde la atención del paciente. Correspon-

den a las primeras maniobras, cuando estamos induciendo la hipnosis, a la parálisis palpebral y a las primeras sugerencias aceptadas.

**HIPNOSIS MEDIA:** entre el grado cuatro y el grado siete. Es en esta ancha franja donde haremos nuestra tarea. Es importante entender la diferencia entre “Alucinosis” y “Alucinación”. En la alucinosis no se pierde el contacto con la realidad, las imágenes que se presentan en la mente son reconocidas como ideas, es típico de las neurosis. Un ejemplo de alucinosis sería que yo les contara que siento una gran serenidad interior porque hoy, como siempre que estoy por dictar un curso, siento a mi lado la presencia de mi difunto padre que me anima diciéndome: *“Ve tranquilo hijo, que todo saldrá bien”*. En la alucinación en cambio, se pierde el contacto con la realidad para perderse en una realidad alternativa. Es típica de las psicosis. En este caso, yo les contaría: *“Esta mañana estuve con mi padre que me dijo que todo saldrá bien”*. Y si alguno me dijera: *“¡Ah! Entonces su padre también ha venido a México”* yo le contestaría sin percatarme de la contradicción: *“No. Murió hace veinte años”*. ¿Se entiende la diferencia?

**HIPNOSIS PROFUNDA:** Corresponde a los últimos escalones de la escala. En estos es posible hacer extracciones dentales sin anestesia y operaciones. Y es posible también hacer alucinar y con ese material montar espectáculos teatrales.

### ***Pruebas de susceptibilidad***

En la antigüedad se trabajaba solo con hipnosis profunda, y por eso eran muy importantes las pruebas de susceptibilidad ya que aproximadamente un quince a un veinte por ciento de la población puede ser puesto en hipnosis profunda muy rápidamente, un setenta por ciento solo muy trabajosamente, generalmente en varias sesiones, y otro quince a veinte por ciento no puede alcanzar la hipnosis profunda nunca. Se trata de una predisposición natural que difícilmente se pueda modificar.

El desarrollo de la hipnosis ericksoniana volvió superfluo todo este tema ya que virtualmente redefinió al trance hipnótico clínico como un estado de consciencia alterado donde la mente es más

permeable a las sugerencias, y nos ha llevado a los terapeutas a estudiar y desarrollar técnicas y métodos terapéuticos correspondientes a estos estados.

Pero si ustedes leen libros viejos de hipnosis, van a encontrar muchos capítulos destinados a las pruebas de susceptibilidad. Éstas se presentaban así, como intentos inocentes de verificación, pero generalmente eran el comienzo de la inducción. Comienzan en principio con la sugestión de no poder separar las manos cuando se han entrecruzado los dedos por encima de la cabeza, pero siguen con otras pruebas que tienen algún truco. Por ejemplo se coloca a alguien con sus pies muy juntos frente a una pared, a una distancia algo mayor que el largo del brazo. Se le dice que apoye ambas palmas de las manos contra la pared, y se le ordena que haga presión, mucha presión contra la pared, como si quisiera empujarla. Y que cuando nosotros lo ordenemos no podrá separar su mano derecha. Se cuenta con voz tronante: “¡Un, dos, tres, no puedes separar tu mano derecha, no puedes!”. Y el efecto el sujeto no lo puede hacer porque está cargado sobre la pared, y para poder despegar su mano derecha debería pasar el peso que soportan ambas manos, solamente a la izquierda.

¿A qué les recuerda esta presunta prueba?

ALUMNA: A la instrucción de no poder abrir los ojos.

SCHAROVSKY: ¡Exacto! Es idéntica: Se produce un fenómeno y se lo describe de tal manera que el sujeto crea que las cosas han sucedido porque nosotros lo ordenamos. Si quien lo hace levanta la voz y aprende el truco de elevar así una ceja más alta que la otra (*Risas*) funciona de maravillas, y lo único que hace falta es continuar con otras pruebas por el estilo, y el paciente ya está hipnotizado.

### ***Cuentas ascendentes y descendentes***

Les expliqué que las técnicas de profundización corresponden a asociaciones arbitrarias, donde decimos que a medida que suceda tal cosa, la hipnosis se profundizará. Una de las más comunes y reiteradas es la utilización de cuentas: “*Mientras cuento desde tanto hasta tanto*

*tu hipnosis se vuelve más y más profunda*". Yo utilizo cuentas crecientes para profundizar, y en consecuencia, cuentas decrecientes para despertar. Eso me facilita mucho la tarea, porque a veces deseo profundizar más el trance, y puedo seguir contando de veinte a treinta, de treinta a cuarenta, y así hasta donde necesite. Y no necesito explicarle a un paciente al que lo profundicé contando hasta cincuenta, que está mucho más profundo que cuando había contado hasta diez. Si hubiera utilizado el otro sistema, para el mismo caso, yo habría debido contar cinco veces desde uno hasta diez, con lo cual hasta podría haberle creado la sensación de que me resultaba necesario reiterar los mecanismos porque no lograba hacerlos funcionar.

Pero hay algo que deben tomar en cuenta. Quienes practican control mental *hacen las cuentas al revés* o sea que hacen cuentas decrecientes para profundizar. Cuando ustedes estén con un paciente que practica habitualmente esa disciplina, no tienen más remedio que utilizar esa forma de profundización, porque el inconsciente de su paciente está entrenado de esa manera. Ustedes deben adaptarse a las creencias del paciente y no a la inversa.

Y esto vale para todo. Si el paciente cree en ángeles, usen ángeles. Sólo así su trabajo servirá. Es como decirles: *"Si su paciente habla portugués, deberán hipnotizarlo en portugués"*. ¿Se entiende?

### ***Hipnosis: No un "QUÉ" sino un "CÓMO"***

Más de una vez me ha dicho un paciente que no le interesaba hacer hipnosis, porque ya lo habían hipnotizado y no se había mejorado. Pero eso es como si me dijeran: *"No me interesa probar con una inyección, porque ya me dieron una inyección y no me sirvió"*.

Ajá. ¿Y una inyección de qué? Porque una inyección es solamente un sistema para incorporar un líquido dentro de un organismo. Puede ser subcutánea, intramuscular o endovenosa según que lo que se inyecta vaya bajo la piel, entre los músculos o directamente al torrente sanguíneo. Pero es obvio que lo importante no es la inyección en sí sino el remedio que se inyecta. De idéntica manera la hipnosis es un mecanismo para introducir conceptos e ideas dentro de la mente de

una persona. En realidad es apenas una forma especial de la comunicación que nos permite alcanzar zonas del inconsciente que habitualmente se hallan más protegidas. ¿Para qué lo han puesto en hipnosis? ¿Qué le han dicho, qué le han sugerido, qué sugestión le han creado?

Por eso es importante que desde el principio se concentren en para qué ponen a alguien en hipnosis, para decir qué o para lograr qué, en lugar de preocuparse sobre si lo van a lograr o no. Ya lo han visto ayer y lo van a comprobar hoy: **VAN A PODER HACERLO.**

### *Frases en positivo*

Supongamos que yo les digo a ustedes en este momento que puedo entregarles una fortuna con la única condición de que no pueden pensar en elefantes rosados, que no deben pensar en elefantes rosados por ninguna razón, que yo puedo darles ese dinero pero ustedes no deben pensar en elefantes rosados... Sinceramente ¿Qué han estado haciendo todo el tiempo? Pues pensando en elefantes rosados.

La única manera de no pensar en elefantes rosados es pensar en tigres verdes. Porque cuando piensan en tigres verdes están pensando en otra cosa. Porque no existen los pensamientos negativos: para comprender una negación la mente necesita imaginar previamente lo que se niega. La única manera en que mi mente puede entender que yo no soy un perro es imaginándome a mí en cuatro patas y ladrando, para luego negarlo (*Risas*) y la mente de ustedes, para cumplir la instrucción que les dí necesitó imaginar primero un elefante rosado, y luego cruzarlo con una cruz o con una palabra que dice “¡¡¡NO!!!”

Esto es muy importante cuando ustedes desean ayudar a alguien a reprogramarse. Si ustedes tienen a alguien que quiere superar su miedo a los otros y le dicen que se repita “*Yo no soy cobarde*” para entender esa instrucción su mente le tiene que entregar una imagen de él muerto de miedo, temblando, y tacharla con un “No”. En cambio, si el paciente se programa: “*Yo soy valiente*” su mente fabricará imágenes donde él esté sacando el pecho y enfrentándose sin temor a las vicisitudes de la vida.

## ***Terapias secretas***

Sobre este tema hablaremos en detalle en el Segundo Nivel, cuando enseñemos a curar enfermedades psicósomáticas. A veces es posible curar una dolencia que avergüence mucho al paciente, sin necesidad que nos confiese de qué se trata. En este momento me basta con que sepan que eso es posible de lograr con hipnosis, aunque no sea lo ideal.

¿Hay más preguntas con relación a la inducción de la hipnosis? Bueno, de todas maneras a medida que vayamos trabajando voy a continuar contestando todas las dudas que surjan.

Hacemos ahora un pequeño descanso, y nos metemos luego de lleno en el tema de hoy: las regresiones a vidas anteriores.

## **Regresiones a vidas pasadas**

### ***Regresiones a la niñez***

Cuando recordamos algo, la memoria nos entrega información desde nuestros registros. Pero esa información es fría. Decimos por ejemplo: “*Qué mal la pasé en primer grado. Un compañero me molestaba y la maestra no me defendía...*”.

Ajá. Y la emoción... ¿Dónde está? Casi parece un titular de periódico: “*QUE MAL LA PASO EN PRIMER GRADO*”

En cambio, cuando una persona está en hipnosis, el recuerdo acude junto con las emociones asociadas. En ese caso, por ejemplo, diría gimiendo: “*¡¿Porqué me pega?! ¡¿Y porqué la señorita no me defende?!*”. O sea que se trata de una revivificación de los recuerdos. Y quienes hacemos terapia sabemos que gran cantidad de males del espíritu provienen precisamente de represiones, de sucesos de los que no se puede hablar. Y que poder hablar de lo prohibido es siempre liberador. A veces, esa revivificación llega a ser tan profunda, que la experiencia se convierte en un verdadero viaje en el tiempo, y de pronto ese señor de cuarenta años, comienza a reír y llorar como si tuviera cinco o seis, e incluso si se le hace escribir o dibujar lo hace con

rasgos claramente infantiles. De esto hablaremos más extensamente en el próximo curso, y les recuerdo que muchos de ustedes han tenido ya ayer una verdadera muestra de este fenómeno.

### ***Regresiones a Vidas Pasadas***

La mayoría de ustedes ha leído o escuchado hablar de Brian Weiss. Es un psiquiatra de Miami que estaba tratando a una paciente con metódicas regresiones a la infancia, sin alcanzar los resultados esperados. Y de pronto, un día, casi de casualidad le dijo “*Vas a regresar al momento que tus síntomas tuvieron origen*” y para su sorpresa su paciente comenzó a relatarle sucesos de Grecia antigua. Eso, unido a la circunstancia de que en la misma sesión le fueron transmitidos mensajes personales para él desde otro plano, hizo que se despertara su interés. Weiss ni creía ni dejaba de creer en la reencarnación, ese tema le resultaba ajeno a sus intereses. Pero hizo algo que los científicos generalmente hacen a la inversa. Dicen “*Ver para creer*” pero se conducen con “*Creer para ver*” y entonces, cuando se enfrentan con un fenómeno en el cual no creen, sencillamente lo descartan. Weiss pese a no creer resolvió estudiarlo. Continuó aplicándolo y verificó que su paciente y luego otras pacientes se mejoraban y curaban.

Allí nació la vertiente psicológica de la Terapia de Vidas Pasadas. Lo menciono de esa manera porque hay gente que hace una terapia semejante desde mucho tiempo antes que él, pero a partir de una concepción ideológica de la vida, de su concepción del karma. Proviene del espiritismo, de la teosofía y de otras vertientes del esoterismo.

### ***Posición personal***

Yo no soy ni gurú, ni sacerdote. Soy un Psicólogo matriculado que llegué a esto por idéntico camino. Creo en la reencarnación. Pero creo tranquila y pacíficamente. No soy reencarnacionista. Creo que si hay reencarnación vamos a reencarnar todos: los que creemos y los que no creen. Y si no hay reencarnación, como dicen los mexicanos: “*¡Ni*

*modo!*”, no va a reencarnar nadie. De tal manera que me parece inútil y superfluo discutir sobre este tema.

Cuando digo que creo en la reencarnación, quiero decir que creo que somos almas inmortales viviendo vidas mortales, como actores de teatro que temporada tras temporada se meten dentro de la piel de distintos personajes. Creo que tenemos lecciones para aprender. Desconfío de la versión circulante sobre el karma, que supone que cuando nos va mal es porque estamos pagando deudas kármicas. La versión más común del karma proviene de la India, un país donde la gente muere literalmente de hambre por las calles. En México, Argentina o Uruguay una persona pobre, un obrero, puede llegar a ser cirujano, presidente, poderoso o rico, él o sus hijos. En la India, en cambio, una persona que nace en una casta pobre sabe que no solamente él, sino que sus hijos, sus nietos, y toda su descendencia nacerá y morirá en esa misma pobreza. Que en esas circunstancias alguien le explique que todos sus males son la consecuencia merecida por los daños y maldades que él mismo hizo en otras vidas, o sea que él se lo buscó, es *“políticamente conveniente”*. Y que le digan que ese señor que lo explota y se aprovecha de sus penurias lo pagará muy caro en una encarnación venidera, es también *“políticamente conveniente”* y conducen a disminuir la protesta social.

Yo creo en cambio que si en esta vida soy racista, en la siguiente seguramente seré negro. Pero no como castigo, sino como aprendizaje, para entender mejor qué estaba haciendo cuando despreciaba a alguien por su color de piel. Porque si fuese un castigo merecido, debería soportar los sufrimientos y discriminaciones sin protestar.

### ***Beneficios de la terapia***

A lo largo del día vamos a hablar mucho sobre el tema. Lo que quiero dejar claramente establecido desde el principio es que para recibir los beneficios de esta terapia no es necesario creer en la reencarnación. En efecto, si eso que aparece ante nuestros ojos en respuesta al trabajo del terapeuta no es un “verdadero” recuerdo... ¿Qué podría ser? Una formación simbólica del inconsciente, a la manera de los sueños. Y nos resulta perfectamente útil para ayudar a nuestros pacientes.



Yo ya he realizado cientos de regresiones que tengo grabadas en audio. Aproximadamente un poco menos de la mitad de las mismas han sido a vidas anteriores, ya que yo ayudo a que sea el inconsciente del paciente y no yo quien decida si la regresión es a la niñez o a una vida anterior. Supongamos que ahora, alguien pudiera demostrarme “científicamente”, lo acabo de decir entre comillas, que la reencarnación no existe, o que es materialmente imposible conservar recuerdos anteriores a la propia concepción. Aún así yo podría tomar todas las fichas de mis pacientes que han tenido una regresión a una vida anterior y demostrarles para qué les sirvió a cada uno de ellos esas regresiones.

### *Los episodios de cuasi-muerte*

Recién en la década del cincuenta comienzan a aplicarse técnicas de resucitación cuando alguien tiene un ataque mortal. Si han visto viejas películas en blanco y negro, podrán haber observado que entonces, cuando alguien caía, se le arrimaban y le cerraban los párpados como única asistencia. Incluso terminó convirtiéndose en un cliché cinematográfico esa conducta de cerrarle a alguien los ojos o cubrirle la cabeza para significar que había muerto. Pero a partir de los masajes cardíacos y otras técnicas semejantes, comenzaron a aparecer en el mundo testimonios de personas que estuvieron clínicamente muertas, y volvieron para contarlo. Eso que dio material para muchos libros, es hoy casi una cosa aceptada culturalmente por todos. Si tienen algún conocido en cualquier sala de cuidados intensivos, seguramente podrá repetirles de primera mano muchas de estas experiencias. Incluso sé que hay por allí una teoría que dice que se trata de una alucinación compensatoria frente al miedo a la muerte, producida por la invasión de óxido nitroso dentro del cerebro.

Pero dentro de estos episodios, hay una variante distinta y muy intrigante. Docenas de personas que han estado clínicamente muertas, en un quirófano o en una sala de cuidados intensivos, han relatado después todas las maniobras de resucitación que le hicieron, que contemplaron desde fuera del cuerpo, vistas desde arriba y brindando información que luego pudo ser verificada. Esto es tan cierto, que en

este ciclo de cursos, un compañero de ustedes, médico de Monterrey, me informó que en algunos grandes hospitales de USA han comenzado a pintar números y letras en la parte superior de los focos de los quirófanos para poder verificar luego si realmente las personas pudieron contemplarlo desde lo alto. Ignoro qué Universidad está haciendo el estudio y el resultado, pero el solo hecho de que se les haya ocurrido hacerlo, es prueba suficiente de que esta experiencia se ha repetido muchas veces.

Piénsenlo un minuto: Una persona está acostada, y anestesiada en un quirófano. No ve nada. De pronto su corazón se detiene y su electroencefalograma comienza a ponerse plano. Pero los médicos no se resignan. Le inyectan adrenalina directamente en el músculo cardíaco, y a continuación le dan un shock eléctrico. A veces estas maniobras duran mucho tiempo. Y cuando el paciente se despierta una vez recuperado describe sucesos acontecidos en esos momentos. Relata acerca de personas que entraron o salieron, de aparatos que usaron, etc. El óxido nítrico podría quizás explicar un diálogo con San Pedro, pero no ésto. Y ésto que acabo de describir, correctamente interpretado, significa que esto que llamamos “Yo”, “Consciencia”, puede existir fuera del cuerpo, en otro plano, y ver, comprender y recordar sucesos acontecidos cuando nuestro cuerpo estaba disfuncional, roto, detenido... ¿Se entiende? Estas experiencias, son al menos para mí, más prueba de nuestra vida después de la muerte que los famosos túneles de luz. Y les recuerdo que en realidad bastaría con tener un caso, **un sólo caso** de reencarnación bien probado para comprobar el fenómeno, ya que si hay reencarnación, hay para todos.

### *Xenoglosia*

Yo no intento probar la reencarnación con las regresiones. Incluso no creo que las regresiones sean prueba de la reencarnación. Por eso no busco pruebas. Pero alguna vez encontré algo que, al menos para mí, lo fue: un caso de xenoglosia que quedó grabado.

La xenoglosia es el fenómeno de hablar un idioma desconocido para la persona. En este caso se trataba de una paciente mía, Irma, que

comenzó bruscamente a hablar en otro idioma. Yo continué hablándole en español y ella me contestaba en ese idioma, hasta que muy esforzadamente dijo “*Yo no quiero hablar así*” y continuó hablando en castellano. A continuación me dijo que se llamaba Olenka, que tenía 16 años y que su padre estaba por violarla. Y en ese instante comenzó a maldecirlo en esa lengua desconocida, en forma clara y terminante. Como yo grabo todas regresiones, cuando terminó la sesión me quedé con el audio muy claro de esos parlamentos y traté de esclarecer qué idioma era. Sonaba a alemán, ruso y francés. Le llevé la grabación a Rolando Hangling, un importante conductor radial de Argentina, quien emitió esa grabación durante dos días, en la esperanza que alguien de su vasta audiencia lo reconociera. Y eso sucedió: llamó una señora de cincuenta años, no vidente. Hago mención de este dato porque eso justifica su buena memoria auditiva, ya que ustedes sabrán que el oído es probablemente el más desarrollado de los sentidos en los ciegos. Reconoció y tradujo los parlamentos. Se trataba de un dialecto hablado por su bisabuelo en Saratov, un poblado alemán a orillas del Volga, en Rusia, unos ciento diez años atrás. Quienes quieran escuchar a Irma maldiciendo en ese idioma, y quieran leer todos los datos del caso, los invito a entrar en mi página web [www.scharovsky.com](http://www.scharovsky.com)

No encuentro ninguna explicación mejor que la reencarnación para explicar porqué una señora argentina pudo revivir los detalles de una violación sufrida por una adolescente europea hace más de un siglo, y maldecir en un dialecto desaparecido en la noche de los tiempos.

El fenómeno de la xenoglosia se da muchas veces espontáneamente en los niños. Cuando yo menciono esto en mis conferencias o cursos siempre aparece alguien que conoce en forma directa a algún niño que ha hablado en otro idioma en alguna oportunidad, o sabe de alguien que lo ha visto y oído. Yo atendí a un adolescente cuya madre me contó que cuando niño, frente a una maniobra brusca del automóvil reaccionó hablando claramente en inglés, y preguntó dónde estaban los otros y porqué no veía los caballos. Por supuesto que andando el tiempo el niño lo olvidó todo.

Un psiquiatra norteamericano, IAN STEVENSON, se ha dedicado especialmente a estudiar y registrar muchos de estos casos.

Creo que ha llegado el momento donde sobran las palabras, y lo mejor es que ustedes asistan a una regresión a una vida pasada.

## Una regresión

ALUMNA: Yo me ofrezco.

SCHAROVSKY: ¿Cuál es tu nombre?

ALUMNA: Ana María.

SCHAROVSKY: Bien Ana María. Te vas a ubicar cómodamente, y vas a fijar tu vista en el colgante... mientras le permites a tu cuerpo... que se afloje... que se relaje... *(Estoy de pie a un lado de Ana María, y sostengo un colgante de mi mano derecha, de tal manera que ella debe elevar sus ojos para mirarlo. A continuación voy hablando en voz muy tranquila, en un tono muy reposado, favoreciendo su relajación. Mientras hablo voy bajando mi mano derecha a un ritmo muy lento, casi imperceptible. Como Ana María tiene su vista fija en el cristal sus ojos van descendiendo también muy lentamente, y sus párpados acompañan inevitablemente a los ojos) ... que se distienda... y vas a ir sintiendo... una profunda relajación... Te vas aflojando... Tu cuerpo se afloja... Todos tus músculos se aflojan... Tus párpados comienzan a pesar... Te sientes cada vez más... y más... y más relajada... Tus párpados pesan... pesan... pesan *(Mi brazo ha ido descendiendo y el colgante ya está casi a la altura de la falda de Ana María que cierra sus ojos muy suavemente, como una consecuencia natural del descenso obligado de sus párpados unido a la relajación alcanzada).**

Todo tu cuerpo está ahora relajado... Están relajados tus pies... la parte inferior de tus piernas... tus muslos... tus caderas... tu vientre... tu pecho... tus hombros... tus brazos... tus manos... Están relajados... tu cintura... tu espalda... tus omóplatos... la parte superior de tu espalda... el cuello... la nuca... el cuero cabelludo... el rostro... Están relajados... tu frente... tus párpados... tus mejillas... tus labios... la cavidad interior de tu boca... la lengua... la mandíbula... Relajada... Completamente relajada...

Y mientras cuento desde uno hasta diez... mientras cuento desde uno hasta diez... tu relajación... se vuelve... más y más profunda... más y más profunda... Uno... Dos... Tres... Más profunda... Cuatro... Cinco... Seis... Siete... Más profunda... Ocho... Más profunda... Nueve... Diez... Descansas profundamente... Descansas profundamente...

Cada vez que yo te diga “Descansa profundamente”... vas a entrar inmediatamente en hipnosis... Cada vez que yo te diga... “Descansa profundamente”... vas a entrar inmediatamente en hipnosis... Y si cuando yo te digo... “Descansa profundamente”... ya estás en hipnosis... la vas a profundizar...

Tu cuerpo está relajado... pero aún está liviano... (*Alzo su brazo verificando que casi no tiene peso*). Pero mientras yo cuento... desde once hasta quince... con cada número... tu cuerpo se va poniendo pesado... muy pesado... confortablemente pesado... Once... Tu brazo derecho se vuelve pesado... tu brazo izquierdo se vuelve pesado... tu brazo derecho y tu brazo izquierdo se vuelven pesados... Doce... Tu pierna derecha se vuelve pesada... tu pierna izquierda se vuelve pesada... tu pierna derecha y tu pierna izquierda se vuelven pesadas... Trece... Tu brazo derecho se vuelve más pesado... tu brazo izquierdo se vuelve más pesado... tu pierna derecha se vuelve más pesada... tu pierna izquierda se vuelve más pesada... Catorce... Tu espalda se vuelve pesada... tus hombros se vuelven pesados... Quince... Todo tu cuerpo se vuelve pesado... La cabeza... La espalda... Los hombros... Los brazos... Las piernas... Descansas profundamente... profundamente...

Y mientras yo cuento desde dieciséis hasta veinte... mientras cuento desde dieciséis hasta veinte... tu cuerpo comienza a ponerse duro... rígido... y pesado... Con cada número tu cuerpo se pone más rígido y más pesado (*Comienzo a hablar más aceleradamente y a elevar ligeramente la voz*). Cuando cuente veinte vas a sentir el cuerpo duro y pesado como una estatua de piedra: Dieciséis... Diecisiete... Más duro, más pesado... Dieciocho, Diecinueve, Veinte: Tu cuerpo está ahora duro y pesado como una estatua de piedra (*Intento elevar nuevamente el brazo que está ahora completamente rígido*). Pero solo tu cuerpo está así. Tu espíritu no tiene ni peso ni dureza... Tú puedes si lo deseas

disociarte, separarte, dejar tu cuerpo, seguro, aquí en el sillón, dejar de sentirlo... Cuento hasta tres y dejas de sentir el cuerpo: Uno, dos, tres... Es una sensación extraña y agradable... Es como flotar... flotar como un astronauta en su nave espacial... Y esta sensación de flotar hace que te sientas bien... que te sientas muy bien... llena de paz... de mucha paz...

Quiero ahora que imagines que vas caminando por la ladera de una montaña... Estás buscando la entrada de una cueva, de una cueva en particular... De pronto la descubres... Está detrás de una gran roca... Cuando hayas descubierto la entrada de la cueva tras la roca, me lo avisas moviendo un dedo de tu mano derecha... (*Ana María mueve su índice*).

Bien... Rodeas entonces esa roca y penetras en la cueva... Hay un corto pasadizo... recorres ese pasadizo... y de pronto descubres que te hallas en una caverna... en una gran caverna de color azul... en una extraña caverna de color azul... Exploras un poco la caverna azul... escuchas cómo resuenan tus pasos... es un lugar muy extraño... y más extraño aún porque descubres que de uno de los lados parte un pasillo... un extraño pasillo lleno de puertas cuyo final no se vislumbra... Cuando veas ese pasillo lleno de puertas avísamelo moviendo un dedo de tu mano derecha... (*Mueve nuevamente el índice*).

Bien... Te corres entonces y te colocas frente a ese pasillo... porque el lugar donde estás... es la Caverna Azul del Tiempo... y ese pasillo es el Pasillo de tus Vidas... Detrás de cada una de esas puertas se encuentran los recuerdos de tus pasados... de todos tus pasados... Hay una puerta que dice "Ana María", pero esa puerta hoy está cerrada con candado... Las otras puertas tienen colores distintos... La puerta que dice "Ana María" tiene tras de sí todos los recuerdos de Ana María... desde que estuvo en el vientre materno hasta este mismo momento... pero hoy está cerrada... Las otras puertas tienen detrás de sí los recuerdos de otras vidas... de vidas que viviste mucho antes de que Ana María naciera, cuando tu espíritu habitaba dentro de otros cuerpos, con otras caras y con otros nombres... Hoy vamos a visitar una de esas vidas... pero esta no va a ser una visita de turismo. Tu

inconsciente va a elegir una vida en particular, que está ligada con algo que te está ocurriendo ahora. Y visitar esa vida, y revivir cosas de esa vida... va a servir para que alguno de tus problemas actuales se aclare... o encuentres nuevos recursos para enfrentarlo... o directamente desaparezca.

Voy a contar hasta cinco... Y cuando cuente cinco se va a iluminar la puerta que tu inconsciente haya elegido... Tú vas a poder hablar sin salir de la hipnosis... Cuanto más hables más profundamente vas a entrar en hipnosis... Uno... Dos... Tres... Cuatro... Cinco... ¿De qué color es la puerta que se iluminó? *(Ana María se muestra inquieta, y gime al hablar).*

ANA MARÍA: Blanca...

SCHAROVSKY: Bien... Te colocas entonces frente a la puerta blanca... Y cuando yo cuente “cinco” se van a romper las barreras y vas a volver a otro tiempo y otro espacio... Es otro mundo donde tú vives... pero te hallas dentro de otro cuerpo... con otra cara y con otro nombre. Uno... Dos... Tres... Cuatro... Cinco.

¿Es de día o es de noche?

ANA MARÍA: De día...

SCHAROVSKY: ¿Estás a la intemperie o en un sitio cubierto?

ANA MARÍA: En un cuarto.

SCHAROVSKY: ¿Eres hombre, mujer, o aún no estás dentro de un cuerpo?

ANA MARÍA: Soy mujer...

SCHAROVSKY: Métete dentro tuyo y dime cómo te llamas.

ANA MARÍA: No sé...

SCHAROVSKY: Encuentra un nombre para ti.

ANA MARÍA: Andrea.

SCHAROVSKY: Bien Andrea... ¿Eres joven?

ANA MARÍA: Sí...

SCHAROVSKY: ¿Qué edad tienes?

ANA MARÍA: Veinte...

SCHAROVSKY: Bien Andrea. Descríbeme un poco dónde estás, qué estás haciendo en ese cuarto...

ANA MARÍA: Es un cuarto muy bonito... Tiene un postigo largo... Estoy yo sola...

SCHAROVSKY: ¿Algo te angustia, Andrea? *(Pregunto eso porque Ana María continúa gimiendo al hablar).*

ANA MARÍA: No...

SCHAROVSKY: Vamos entonces a desplazarnos por la vida de Andrea... Tu mente no consciente va a elegir los recuerdos más importantes que te sean necesarios recordar de esa vida... Cuento desde uno hasta cinco y nos movemos al primer evento importante en la vida de Andrea: Uno... Dos... Tres... Cuatro... Cinco... ¿Dónde estás Andrea, y cuántos años tienes?

ANA MARÍA: Cuatro...

SCHAROVSKY: Bien... ¿Y qué estás haciendo?

ANA MARÍA: Jugando con una muñeca...

SCHAROVSKY: Bien... ¿Tienes hermanos, tienes familia?

ANA MARÍA: Estoy yo sola... Estoy en una sala... Con muchos cuadros... Y muchos muebles... Y tengo una muñeca...

SCHAROVSKY: Bien... Cuento desde uno hasta cinco y nos corremos al próximo evento importante en la vida de Andrea... Uno... Dos... Tres... Cuatro... Cinco... ¿Dónde estás Andrea y cuántos años tienes?

ANA MARÍA: Estoy con un caballo...

SCHAROVSKY: ¿Y cuántos años tienes?

ANA MARÍA: Diez años...

SCHAROVSKY: ¿Y qué haces? ¿Lo montas al caballo?

ANA MARÍA: Quiero subirme...

SCHAROVSKY: ¿Y hay alguien contigo?

ANA MARÍA: No...

SCHAROVSKY: ¿Y cómo es que una niña de diez años está con un caballo?



ANA MARÍA: Tengo miedo...

SCHAROVSKY: Claro... Por supuesto... ¿Y qué hace con un caballo una niña de diez años?

ANA MARÍA: (*Gimiendo*). ¡Me quiero subir pero no puedo!

SCHAROVSKY: Es muy alto un caballo... ¿Y dónde están tus padres o tus hermanos?

ANA MARÍA: No sé...

SCHAROVSKY: ¿Y no tienes servidumbre?

ANA MARÍA: Viene alguien... Es un señor... Me dice que no me suba... (*Mientras dice esto gime como una niña triste o contrariada*). Y el caballo se levanta...

SCHAROVSKY: ¿Y...?

ANA MARÍA: El señor lo tranquiliza... Pero me dice que me vaya...

SCHAROVSKY: Tiene razón, Andrea. Una niña no puede subirse a un caballo... ¿Has subido sola a caballos antes?

ANA MARÍA: No...

SCHAROVSKY: ¿Tu papá y tu mamá suben a caballo?

ANA MARÍA: Mi abuelo...

SCHAROVSKY: ¿Y papá y mamá?

ANA MARÍA: No sé...

SCHAROVSKY: ¿Tú vives con el abuelo?

ANA MARÍA: Mi abuelo se cayó. Y el señor me dice que no me suba porque me puede tirar...

SCHAROVSKY: ¿Y al abuelo qué le pasó? ¿Lo tiró el caballo?

ANA MARÍA: ... Se cayó...

SCHAROVSKY: ¿Se cayó del caballo? ¿Y se lastimó?

ANA MARÍA: (*Llorando*). ¡Sí! ¡Se murió!

SCHAROVSKY: ¿Y tú con quien te has quedado? ¿A cargo de quien quedaste?

ANA MARÍA: Ya llegó mi abuela. Y me dice que no me suba... Estoy entrando a la casa... Mi abuela me mece en una mecedora... Y me canta...

SCHAROVSKY: ¿Te quiere mucho tu abuela?

ANA MARÍA: ¡Sí!... (*Largo silencio*).

SCHAROVSKY: Voy a contar desde uno hasta cinco y vamos a trasladarnos a otro momento importante en la vida de Andrea: Uno... Dos... Tres... Cuatro... Cinco... ¿Dónde estás Andrea y cuántos años tienes?

ANA MARÍA: Me voy subiendo a un tren...

SCHAROVSKY: ¿Cuántos años tienes?

ANA MARÍA: Trece...

SCHAROVSKY: ¿Y estás sola?

ANA MARÍA: No... Estoy con mi abuela...

SCHAROVSKY: ¿Se están por ir las dos?

ANA MARÍA: Sí...

SCHAROVSKY: ¿Tú sabes en qué ciudad están y a qué ciudad van?

ANA MARÍA: Es un pueblito muy chiquito...

SCHAROVSKY: ¿Y adonde van?

ANA MARÍA: A México...

SCHAROVSKY: ¿Qué año es?

ANA MARÍA: No sé. Pero hay mucha gente... El tren ya se va... Hay un niño enfrente de mí... El niño está llorando... Yo le doy un dulce para que no llore... El tren sigue caminando... Tengo un cinturón muy bonito... Vamos a un Doctor...

SCHAROVSKY: ¿Por ti o por la abuela?

ANA MARÍA: ¡Mi abuela está enferma! (*Llora*). ¡Me dice que me voy a quedar con una tía! Que ella se siente mal... ¡No quiero que se muera!.. Me da una cadenita que tiene una foto de ella y de mi abuelito, y me la pone... Me dice que cuando la mire me voy a acordar de ella y de mi abuelito... ¡Pero yo no quiero que se muera!

SCHAROVSKY: Vamos a movernos a otro evento importante en la vida de Andrea: Uno... Dos... Tres... Cuatro... Cinco... ¿Dónde estás Andrea? ¿Cuántos años tienes?

ANA MARÍA: (*Sonríe*). Estoy en una iglesia. Estoy vestida de novia, tengo un vestido blanco muy bonito... ¡Me voy a casar! (*Gimiendo*). ¡Pero no está mi abuela!

SCHAROVSKY: ¿Cuántos años tienes?

ANA MARÍA: Veintiuno, veintidós...

SCHAROVSKY: Bien... ¿Estás enamorada?

ANA MARÍA: Sí... Viene un carro, con dos caballos, muy bonito... Ya voy a entrar a la iglesia... La iglesia está chiquita... Hay mucha gente... Está mi tío... Y un padre muy viejito... Y una cámara muy antigua (*Se ríe*)...

SCHAROVSKY: ¿Te sacan una foto?

ANA MARÍA: Sí...

SCHAROVSKY: ¿Con ese magnesio que hace chispa y humo?

ANA MARÍA: (*Riendo*). ¡Sí! Se mete el señor para tomar la foto... Y yo tengo una cadena, con una rosa... Y un anillo... Hay más niños... Una niña muy bonita... Tiene el pelo “güero” (rubio)... Y ya nos vamos... Nos vamos a subir a mi carro de caballos... Y todo el mundo dice “Adiós”... Vamos por una calle empedrada... Ya nos vamos...

SCHAROVSKY: Cuento desde uno hasta cinco y vamos a otro evento importante... Uno... Dos... Tres... Cuatro... Cinco... ¿Dónde estás Andrea, y cuántos años tienes?

ANA MARÍA: Estoy en un cuarto de un segundo piso, con un balcón... Y voy con una maceta con muchas flores... Me siento mal... Estoy embarazada... ¡Tengo un dolor!

SCHAROVSKY: ¿Estás por dar a luz? ¿Estás a término?

ANA MARÍA: Sí... Me dicen que me tranquilice... Me llevan a la cama... Me recuestan... Tengo un vestido muy largo, me pesa mucho... Empiezo a sudar... ¡Ya va a nacer!.. Y me acuerdo de mi abuelita... Pero me dicen que todo va a estar bien... ¡Ya nació!.. Y está llorando...

SCHAROVSKY: ¿Es un niño o una niña?

ANA MARÍA: Es una niña... ¡Pero se la llevan! (*Llora*). ¡Se la llevaron!

SCHAROVSKY: ¿Adonde y porqué?

ANA MARÍA: (*Se calma*). Nada, el doctor... Y dice que está bien... Pero no me la dan... La tienen que bañar... Pero sigue llorando... Y se la dan a su papá... Y me dice que está bien, que se parece a mí... Ahora sí me dan la niña...

SCHAROVSKY: Bien... Voy a contar de uno a cinco y vamos a trasladarnos al próximo evento importante: Uno... Dos... Tres... Cuatro... Cinco... ¿Cuántos años tienes y dónde estás Andrea?

ANA MARÍA: Estoy en un patio, con muchas flores...

SCHAROVSKY: ¿Eres grande?

ANA MARÍA: Estoy caminando con mi bebé, está aprendiendo a caminar... Y empieza a llover... Entramos a una casa... Y ahí está mi esposo... Me da una toalla para cubrir la niña... Se ve el arco iris... Estoy tomando agua...

SCHAROVSKY: Tu mente no consciente va a seleccionar cuatro o cinco recuerdos más de esta vida que te sean importantes. Cuento desde uno hasta cinco, y vamos al próximo recuerdo importante: Uno... Dos... Tres... Cuatro... Cinco...¿Dónde estás Andrea, y cuántos años tienes?

ANA MARÍA: Estoy en la sala. Estoy con la niña. Mi niña tiene tres o cuatro años. Le estoy contando un cuento para que se duerma. ¡Pero no se quiere dormir!... Le estoy hablando de mi abuelita (*Gime*)... Me pregunta más de mi abuelita... Ya se durmió... La llevo a su cuarto, pero se despierta, y me dice que no la deje sola, que tiene miedo... Ahora la niña ya está más grande, y yo estoy embarazada... ¡Estoy muy gorda!... Todo el mundo dice que voy a tener dos... Estoy cortando flores... Flores rojas... Las pongo en una canasta negra... Va a ser mi cumpleaños...

SCHAROVSKY: ¿Cuántos años vas a cumplir?

ANA MARÍA: Treinta...

SCHAROVSKY: Voy a contar de uno a cinco y vamos a pasar al próximo recuerdo importante: Uno... Dos... Tres... Cuatro... Cinco...

ANA MARÍA: Hay una fiesta... Hay muchos niños... Es la fiesta del bebé: tiene dos años... Y le regalaron un pony... Pero no se quiere subir.

SCHAROVSKY: Es muy chico...

ANA MARÍA: Ya se llevaron al pony... Ya no llora... Y su hermanita se lo lleva...

SCHAROVSKY: Bien Andrea, nos quedan tres recuerdos más. Cuento desde uno hasta cinco y vamos al primero de esos tres recuerdos importantes de la vida de Andrea: Uno... Dos... Tres... Cuatro... Cinco...

ANA MARÍA: Estoy tomando café... La niña se pelea... Grita con alguien... Yo estoy leyendo... Están tocando la puerta... Voy a abrir... Es el cartero, una carta... Es una invitación... A una boda... Una boda de un sobrino... Ya llegó mi esposo, y ve la invitación... Dice que vamos a ir... Pero el niño se cae... Se tropezó en las escaleras con un juguete... Y le sale sangre... Pero dicen que está bien... Que no tiene nada, nada más un rasguño... Pero salió mucha sangre... Ya no llora...

SCHAROVSKY: Vamos a ir entonces al segundo de estos tres recuerdos: Uno... Dos... Tres... Cuatro... Cinco...

ANA MARÍA: ¡Ya estoy viejita!.. Estoy en una mecedora... Estoy tejiendo...

SCHAROVSKY: ¿Ya tienes nietos?

ANA MARÍA: No sé. Estoy con mi esposo. Él está riendo... Estoy tejiendo... La casa está muy grande... Mi esposo tiene mucha tos... ¡Si: ya tengo un nieto!

SCHAROVSKY: Ahora eres tú la abuela...

ANA MARÍA: Sí...

SCHAROVSKY: ¿Viste que todo llega?

ANA MARÍA: Estoy haciendo una bufanda... Y entra el niño corriendo...

SCHAROVSKY: Yo ahora voy a contar desde uno hasta cinco y vas a entrar en Andrea en los momentos previos a su muerte, y la vas a acompañar a Andrea durante y después... Uno... Dos... Tres... Cuatro... Cinco...

ANA MARÍA: Estoy muy viejita, estoy en la cama...

SCHAROVSKY: ¿Te duele algo, o solamente estás vieja?

ANA MARÍA: Tengo mucho frío... Y hay tres niños... ¡Pero no veo!.. *(Gime)*. ¡No veo nada!.. Y no puedo hablar... Todos lloran... Me quitan los lentes... Todo está muy gris...

SCHAROVSKY: ¿Ya moriste?

ANA MARÍA: Sí...

SCHAROVSKY: ¿Puedes verte?

ANA MARÍA: Sí...

SCHAROVSKY: En ese lugar donde estás ahora, hay seres de luz... Tú te vas a encontrar con un ser de luz... Quizás lo veas... Quizás lo escuches... o lo percibas... o lo imagines... o lo sientas... Cuando te encuentres con un ser de luz quiero que me avises, porque hay dos preguntas que deseo hacerle...

ANA MARÍA: *(Comienza a agitarse)*.

SCHAROVSKY: ¿Qué sucede?

ANA MARÍA: *(Llora)*. ¡Está mi abuelita!

SCHAROVSKY: ¿Te estaba esperando?

ANA MARÍA: Sí. Me da la mano.

SCHAROVSKY: Pero cuando tu abuelita te da la mano, tú no eres una anciana, ¿no es cierto?

ANA MARÍA: No. Estoy chiquita...

SCHAROVSKY: ¡Eso! Yo quiero entonces que de la mano de tu abuelita vayas junto a un ser de luz, porque hay dos preguntas que deseo hacerle...

ANA MARÍA: Dice que me va a llevar con mi mamá...

SCHAROVSKY: Bien...

ANA MARÍA: Está mi mamá... Y dice que me quiere mucho... Ahora todo es azul...

SCHAROVSKY: Avisame cuando estés junto a un ser de luz...

ANA MARÍA: Estoy en una fuente... Y estoy con un ángel...

SCHAROVSKY: Entonces quiero que le preguntes a él. Quiero que le preguntes: “*¿Cual era la lección de vida que tenía Andrea para aprender?*”.

ANA MARÍA: (*Gimiendo*) ¡Tenía que vencer el miedo!

SCHAROVSKY: ¿Y lo venció?

ANA MARÍA: Sí... Me dice que hice muy bien. Que fui buena madre... Y que mi familia está muy feliz porque sabe que yo la voy a cuidar... Voy a ser como una estrella para ellos...

Estoy viendo a mis nietos... Tienen la foto que me tomaron con la cámara vieja...

SCHAROVSKY: Quiero también preguntarle: “*¿De qué le va a servir a Ana María haber visitado hoy esta vida de Andrea?*”.

ANA MARÍA: **Tengo que dejar mis miedos.**

SCHAROVSKY: ¿Ana María tiene muchos miedos?

ANA MARÍA: Sí. **Voy a quererme más... Y me voy a aceptar cómo soy...**

SCHAROVSKY: Quiero entonces, que antes de despedirnos de Andrea, ella le de un mensaje a Ana María... A ésta que ella misma va a ser dentro de muchos años... Quiero que Andrea le de un mensaje a Ana María, antes de despedirnos de Andrea...

ANA MARÍA: **Dice que tengo que aprovechar. Que tengo que ser feliz... Y que tengo que aceptar que no puedo hacer todo... Que puedo tener errores... Que voy a ser muy feliz... Que mucha gente me quiere... Porque soy alguien muy bueno... Y me da un beso en la frente...**

SCHAROVSKY: Bien... Entonces te despides de Andrea, de su madre y de su abuela... Y vuelves a atravesar la puerta de regreso a la caverna... Y desde ese lugar, fuera del tiempo y del espacio, tu espíritu

va a regresar aquí... y se va a introducir dentro de tu cuerpo, y vas a recuperar la unidad... Vas a sentir el cuerpo pesado... Pero yo cuento desde veinte hasta once, y vas a perder todo peso excesivo... Veinte... Diecinueve... Dieciocho... Diecisiete... Dieciséis... Quince... Catorce... Trece... Doce... Once... Nuevamente tu cuerpo está liviano (*Lo verifico elevándole el brazo, que efectivamente está ahora sin peso*)... Ahora voy a contar desde diez hasta uno, y cuando cuente uno vas a despertar sintiéndote bien, sintiéndote muy bien... descansada... con los mensajes que te han sido dados claramente registrados y vigentes... Diez... Nueve... Ocho... Siete... Seis... Cinco... Cuatro... Ya estás casi despierta... Cuando cuente uno vas a despertar nuevamente sintiéndote muy bien... Te recuerdo que cuando abras los ojos estarás nuevamente en el curso, y verás a tus compañeros observándonos... Entonces... Cuando cuente uno te vas a tomar el tiempo necesario para volver a abrir lentamente tus ojos... tranquila... y sin sorpresas... Tres... Dos... Uno... Estás fuera de hipnosis... (*Ana María demora en abrir los ojos. Cuando lo hace, mira hacia arriba, y hacia los costados, sin mover la cabeza, como lo hacen los que salen de un desmayo, para reorientarse en tiempo y espacio. Luego dirige su mirada hacia mí, sonríe y nos abrazamos*).

ANA MARÍA: ¡Gracias!

SCHAROVSKY: Gracias a ti... Hacemos un pequeño descanso para permitirle a ella que se reponga.

### **Preguntas a la hipnotizada:**

SCHAROVSKY: Me gustaría que le hagan consultas a la compañera. Luego comentaré yo qué es lo que hice, y porqué. Pero aprovechen ahora para hacerle a ella las consultas que solo ella puede responder, porque es quien vivió la experiencia... Puedo decirles que fue una regresión muy “padre”, una regresión llena de muchos detalles, plagada de emociones. Yo necesariamente la fui acotando, la fui cortando porque debo manejarla con los tiempos de un curso. Tienen entonces la oportunidad de preguntarle a la protagonista.



ALUMNA: ¿Percibiste en Andrea características de Ana María?

ANA MARÍA: Me vi en cosas que me gustaría tener, y que a lo mejor no tengo muy desarrolladas...

ALUMNA: Una pregunta: ¿Tú, dentro de ti misma, sentiste que eras ella? ¿Estabas consciente de que lo que estabas hablando, desarrollando, eras tú? ¿Cómo funcionaba la disociación?

ANA MARÍA: Yo vivía lo que decía...

SCHAROVSKY: En ese momento eras Andrea y habías perdido a Ana María ¿No es cierto?

ANA MARÍA: Eso.

ALUMNA: Licenciado: Ella hablaba a veces como si la estuviera viendo a Andrea, no como si fuera Andrea.

SCHAROVSKY: En algún momento hablaba como si la estuviera viendo y en otros desde adentro. Eso es algo que ustedes lo van a percibir al trabajar. La persona entra y sale del personaje, a veces en una misma frase. Dice por ejemplo: “*Es morena. Soy alta*”. Y el lenguaje es muy descriptivo: cuando dijo “*Es morena*”, se estaba observando desde afuera, y cuando dijo “*Soy alta*” estaba dentro.

ALUMNA: Licenciado. Hace un tiempo vi “El exorcista”. Fue como si Andrea reencarnara en ella...

SCHAROVSKY: Dejemos primero a Hollywood afuera, que ellos están bastante bien sin nuestra ayuda. Si lo tomamos desde la teoría de la reencarnación, no hay duda que Andrea reencarnó en ella. Lo verdaderamente importante es que Ana María en algún momento perdió la noción de que estaba acá, con sus compañeros enfrente ¿Verdad? (*Ana María asiente*). Dentro de un rato hablaremos extensamente sobre el tema. Pero ahora la cuestión es porqué el inconsciente de Ana María eligió volver a la vida de Andrea. Yo entiendo que el inconsciente no va a cualquier lugar, que elige.

La pregunta que para mí es clave, es: ¿El mensaje, Ana María, es pertinente para ti? O sea ¿Es importante? ¿Te sirve? ¿Te va a ayudar?

ANA MARÍA: ¡Sí!

SCHAROVSKY: Bien. Eso es lo que deseo destacar. Podemos si lo desean tomar los dos extremos. Existe la posibilidad de que Andrea haya existido físicamente, y existe la posibilidad de que esto que vimos sea una construcción del inconsciente de Ana María. No hay una manera científica por la que nosotros podamos resolver esta duda con certeza. Pero en realidad, no tiene demasiada importancia. Porque en definitiva, **este** mensaje lo dio el inconsciente de Ana María. O el inconsciente de Ana María **fabricó** esta historia, o la **evocó**, la **buscó** dentro de los cientos de vidas vividas. Buscó esta historia que le trajo un **mensaje claro**. Sea que se trate de una evocación pasible de verificarse encontrando los registros de nacimiento y muerte de Andrea, o que se trate de una construcción, en todo caso, esto es un **milagro**: El inconsciente de Ana María le ha pasado un mensaje a ella. **Y ese mensaje es muy fuerte, muy poderoso, muy terapéutico.**

No sé si ustedes se dieron cuenta que de pronto, el mero contar de uno hasta cinco hizo que ella pase de estar llorando por la muerte de su abuela a sonreírse porque se veía vestida de novia, en la iglesia. Cuando las regresiones aparecen de esta manera, asociadas a sentimientos profundos, que incluso varían de un extremo al otro según cambiemos de escena, yo creo que son verdaderos. Porque la imaginación no funciona de esta manera. Al menos no la que conozco. Uno puede imaginar una historia, pero no la puede vivir de esa manera. Para mí el verdadero criterio de validación es entonces, la emergencia de los sentimientos de esta manera. Por eso no la fastidié preguntándole fechas y datos. Porque no me desvela ese tema sino que a ella le sirva la regresión. ¿Te sirvió?

ANA MARÍA: ¡Mucho!

SCHAROVSKY: Bien. De eso se trata. De todas maneras, si me preguntaran si yo creo si se trató de una regresión real o de una construcción simbólica, yo no dudaría: fue una regresión real a sucesos verdaderamente acaecidos.

Otro comentario es que ella tenía una manera cronológica de evocar: ella no sabía lo que venía en la escena siguiente. Eso sucede rara

vez, casi siempre el que evoca sabe holísticamente lo que está pasando y lo que está a punto de suceder.

Yo no quiero incomodarla más a Ana María que lo que ya la incomodé. Si tienen más preguntas, se las hacemos ahora, o la dejamos reintegrarse a la ronda.

ALUMNA: Yo tengo una pregunta: ¿Te sientes triste, ahorita?

ANA MARÍA: No.

ALUMNA: Porque te ves muy seria.

ANA MARÍA: No. Es que me está “cayendo el veinte” de muchas cosas.

SCHAROVSKY: Yo premeditadamente no le estoy preguntando a ella muchas cosas que averiguaría si estuviéramos en sesión. En tal caso le preguntaría sobre otras ausencias y otras pérdidas que tienen que ver con la vida privada de ella. Y no lo quiero hacer acá porque, como dije, este no es un grupo de terapia. Pero, indudablemente, lo que tú estás marcando, es que hubo más analogías que las expresadas. Yo no le he preguntado ni conozco nada de ella, pero presumo que en la historia de Ana María hay otras “abuelas” que faltan y por eso ella se quedo tan pegada a la abuela de Andrea. ¿Me equivoco?

ANA MARÍA: No.

SCHAROVSKY: Bien.

ALUMNA: ¿Vive tu abuelita actualmente?

ANA MARÍA: Si. Las dos.

ALUMNA: ¿Y no hay ninguna Andrea cercana a tu vida?

ANA MARÍA: No. Pero siempre me ha encantado el nombre. Y de hecho siempre he dicho que si tengo una hija, mi primera hija se va a llamar así.

ALUMNO: ¿Tu lo veías como un sueño? ¿Te sentías consciente, inconsciente? ¿Cuál era tu sentido mientras estabas en la regresión?

ANA MARÍA: Yo estaba primero en un cuarto, en una casa, el pasto, las flores...

ALUMNA: ¿Tú lo vivías o lo estabas viendo como película?

ANA MARÍA: No. Yo estaba ahí. De hecho la iglesia, con la calle empedrada, estoy segura de haberla caminado. Estoy segura, aunque no la ubico...

ALUMNA: Tú estabas imaginando el camino y las puertas... ¿Después de cierto tiempo continuaste imaginando, o comenzaron a caerte no más las cosas, las escenas?

ANA MARÍA: Lo del pasillo fue superfácil, porque el color que más me gusta a mí es el azul... Y yo vi dos, cuatro, seis, y luego siete puertas. Y yo fui a esa, a la última. Yo sentía que yo caminaba por ese pasillo. Cuando abrí la puerta fue que vi el cuarto... Y luego creo que estaba más chiquita...

SCHAROVSKY: Seamos claros. El pasillo lo fabriqué yo. Hasta ese momento era mi película. Pero yo fui muy escrupuloso: yo dejé que luego de atravesar la puerta todo proviniera de ella. Yo podría haberle fabricado una película, pero en ese caso no le serviría de nada: sería como ir al cine. Después que atravesó la puerta, la historia fue toda de ella. Yo no coloqué ni saqué personajes. Solamente intervine para hacerla avanzar, y recién al final traje al ser de luz para lograr ese cierre que convierte en terapéutico el trabajo. Pero aún en esos instantes dejé que fuera el inconsciente de ella el que eligiera el mensaje que le dejó la regresión.

ALUMNA: ¿Todos los tipos de regresiones son iguales? ¿Uno las siente? ¿O uno las puede ver como si fueran una película?

SCHAROVSKY: Hay distintas formas. Cada uno la tiene de manera distinta.

ALUMNA: ¿Tú eres como Andrea? ¿O Andrea era como tú?

ANA MARÍA: No.

ALUMNO: ¿Físicamente cómo era?

ANA MARÍA: Era casi de mi estatura, pero muy, muy delgada, y de tez blanca.

ALUMNO: ¿Mexicana?

ANA MARÍA: Sí. Yo diría que mexicana. Por cosas que les digo que recordé y que ahorita yo recuerdo, son de aquí, no más que no sé de donde...

ALUMNA: El comentario sería si estarías un poco afrancesada, por la época...

SCHAROVSKY: No puede ser hace demasiado tiempo, porque aparecieron fotografías. De todas maneras yo deseo explicarles que los recuerdos, cualquier recuerdo, es siempre una construcción. Si ustedes evocan ahora qué es lo que comieron ayer a la mañana, la memoria comienza a construir una escena, que se modifica según donde se hayan dirigido, a qué hora se levantaron, etc.

Y siempre la memoria rellena los espacios vacíos. Por ejemplo si ustedes evocan su cumpleaños número diez, y yo les pregunto quienes vinieron al festejo, es probable que mencionen a algún tío, o primo, que ese año estaba fuera del país, y su mamá los corregiría.

En las regresiones hay un fenómeno que es el de la bi-localización. Yo les he contado como un hecho excepcional que una paciente en regresión habló en otro idioma. Pero en realidad debería parecernos excepcional que hable en español. En este caso no porque Ana María volvió a la vida de una persona mexicana. Pero si hubiera vuelto a una escena de Francia, por ejemplo, la pregunta sería “¿Porqué está hablando en español?”. Si me preguntan entonces cómo funciona esto, la respuesta científica debería ser: “No sé” (*Risas*). Es algo bastante milagroso: la paciente es, a un mismo tiempo, ésta y aquella. Por eso, si se diera el caso de que un paciente me dijera que está viviendo en la Roma de Nerón, y como ha visto que éste le acaba de prender fuego a la ciudad piensa llamar por teléfono a su familia para que se escapen, yo me reiría por el anacronismo, pero no pensaría que se trata de una falsa regresión. Más vale pensaría que sus recuerdos se han contaminado con sus conocimientos actuales. De hecho al estar relatándome en español, ya lo está contaminando, porque no es ese el idioma que hablaba en Roma.

Se los digo para que no seamos “puristas”.

Le agradecemos entonces a Ana María su colaboración. Hay mucha gente que no se anima a hacer una regresión en forma individual. Valoremos que ella se animó a hacerlo frente a todos.

## **Explicación de la técnica:**

### ***Inducción de la hipnosis***

Como vieron hice la hipnosis un poco distinta a la demostración de ayer. Dejé el péndulo en mi mano, y lo fui descendiendo desde una posición inicial donde Ana María debía forzar un poco la vista hacia arriba, en forma muy pero muy lenta, hasta muy abajo, casi tocándola. Al mismo tiempo fui induciéndole una relajación tanto con las palabras como con los tonos bajos y tranquilos, y con el ritmo pausado y lento, y sugiriéndole que sus párpados se ponían cada vez más pesados. Aproveché el fenómeno físico de que al bajar la mirada los párpados siempre acompañan a los ojos, o sea que el cierre del 90 % de sus ojos fue a consecuencia del lento descenso del colgante. Como simultáneamente dí la instrucción de pesadez de párpados, cuando sus ojos se cerraron naturalmente ella registró que era a consecuencia de mis instrucciones. Y ahí se produjo entonces la primera comunicación hipnótica. Si no los hubiera cerrado, sencillamente le habría dicho sin demostrar contrariedad: *“Puedes cerrar tus ojos para estar más cómoda”*.

Luego continué relajándola progresivamente y profundizando desde uno hasta veinte igual que ayer. No le hice verificar la orden posthipnótica de “Amarillo” porque no era necesario. Si hubiera querido incorporar la oclusión palpebral lo habría agregado al final de la cuenta de diez, cuando ya estaba muy relajada.

Este no es el sistema que yo uso habitualmente: yo me manejo con el método que ustedes vieron ayer, pero preferí mostrarles otra técnica.

Lo que yo quiero es que ustedes se acostumbren a pensar las cosas ordenadamente. Primero deben inducir la hipnosis. Ese un proceso que se logra con sugerencias, con respiración, con visualizaciones, y que giran sobre todo alrededor de fenómenos que ustedes han predicho y que se han cumplido. Luego viene un período de profundización que se logra mediante visualizaciones, por ejemplo bajar una escalera, y sobre todo mediante distintos tipos de asociaciones arbitrarias. Algo que no sé si comenté ayer es que yo cuando cuento no lo hago solo verbalmente, también lo hago con el tacto. Como generalmente toco al

paciente en el brazo, ejerzo pequeñas presiones con cada número para que haya también un registro kinestésico y no solo intelectual de la progresión. El paciente generalmente agradece ese contacto. En este momento estoy recordando el caso de una terapeuta que hizo el curso el año pasado, y que me dijo que ella no tocaba jamás a sus pacientes, que le disgustaba tocar. Y cuando en el ejercicio de regresión hizo de paciente, y la compañera la tocó... ¡No saben cómo se lo agradeció! Y le dijo: *“¡Qué bien que me hizo cuando me tocaste”*. Y entonces, a partir de allí “le cayó el veinte” como dicen en México, o “le cayó la ficha” como decimos en Argentina, de que en realidad ella se estaba negando a tomar contacto **de verdad** con el sufrimiento de su paciente. Que no tocar, es como hacer un gesto aséptico de retirarse diciendo: *“Allá tú con tus problemas, aquí yo con los míos... No vengas y no me contamines”*. Esta actitud de acompañar al otro con el contacto físico es importante sobre todo cuando nosotros estamos trabajando con el llanto, con el dolor. Si el paciente está paseando por un bello paisaje no es necesario que lo toque. Pero en el mismo momento que comienzan a correrle lágrimas, siento yo la necesidad de tocarlo. Y pienso que mi paciente también lo agradece.

### ***Una puerta hacia el pasado***

¿Qué es hacer una regresión y cuál es el mecanismo para lograrlo?

Es crear un escenario mágico, poner allí una frontera, una raya imaginaria, y decirle al paciente: *“Cuando cruces esa raya vas a estar en el pasado”*.

Yo quiero que ustedes capten esta idea y que no se crean que ésta que vieron es la única manera de hacer regresiones: Induciendo la hipnosis hemos disminuido la preponderancia del hemisferio izquierdo y hemos estimulado al cerebro derecho a tomar el control. Por eso el paciente se ha puesto tan sugestionable. Y el hemisferio cerebral derecho se maneja con el pensamiento mágico. El pensamiento mágico es el que utilizamos durante toda la primera infancia, pero continúa vigente en los adultos. Es que hace que digamos: *“Yo me dejo esta*

*camisa roja porque hoy juega la selección de fútbol, y la vez pasada la tenía puesta y ganamos. Y desde entonces me la pongo cada vez que jugamos*". Como si el partido que mi selección juega en Italia pudiera ganarse o perderse por el color de la camisa que yo me ponga en Buenos Aires o en México. Ridículo, ¿verdad? Pero todos hemos razonado de esa manera más de una vez.

O sea que nosotros estamos apelando a la credulidad mágica del paciente. Muchas veces no es necesario una elaboración tan desarrollada de la escena, porque la credulidad mágica ya está asegurada por el hecho de que el paciente ha venido a nuestro consultorio y nos ha pagado la consulta para que lo llevemos a una vida anterior, y basta con decir "*Voy a contar desde uno hasta cinco, y vas a estar en el pasado*".

Pero quizás porque yo soy más poético, o para asegurarme los resultados, construyo escenarios más atractivos para la imaginación.

La "Caverna azul del tiempo" ha sido uno de los escenarios que más usé para inducir este fenómeno y precisamente así se iba a llamar el primer libro que pensaba editar sobre el tema. En este momento utilizo primordialmente otro escenario, pero como en ese hay incluido un recurso que pienso recién explicarles en el Segundo curso, me lo reservo para entonces.

Un mecanismo que uso mucho cuando el paciente no fabrica fácilmente imágenes es decirle: "*Estás cerca de un río. Allí hay un viejo puente de madera que tiene seis escalones de alto y diez pasos de largo. Llegas hasta el pie de ese puente y te tomas de la baranda, y en ese momento desciende una niebla muy espesa, tan espesa como cuando un avión entra dentro de una nube. Es tan espesa que no puedes ver ni siquiera tus propios pies. Pero tú sabes que la escalera tiene seis escalones de alto. Por favor, ve subiéndolos de uno en uno, contando en voz alta, teniéndote del barandal*". El paciente cuenta entonces lentamente: "*Uno, dos, tres, cuatro, cinco, seis*". Entonces le pido que sin soltarse de la baranda comience a cruzar el puente contando sus pasos. Cuando llega a cinco le digo que se detenga y que escuche el ruido del agua que corre por debajo de sus pies, ya que está en la



mitad exacta del puente. Que ese río que corre por debajo suyo es el “Río del Tiempo”, y que ese puente une su vida actual con esa vida en particular que necesita visitar para solucionar sus problemas del presente. Entonces le doy las instrucciones para que termine de atravesar el puente: que repita la operación de contar hasta cinco para completar el ancho, y luego de uno a seis para descender. Le digo que ha llegado al pasado y que pronto la niebla se disipará y podrá ver los detalles de ese lugar, de esa época donde ha ido. La ventaja de este sistema es que el paciente va construyendo a su propio ritmo la imagen, participando activamente, involucrándose más.

Durante algún tiempo describí que subía a un pequeño vagón de un tren muy especial, y que este tren arrancaba hacia atrás, y que iba cada vez más velozmente hacia atrás, hacia atrás, y que en realidad estaba retrocediendo en el tiempo cada vez más, y que luego las luces del tren se oscurecían, y que cuando llegara al momento, a la vida elegida por su inconsciente, se volverían a encender y el tren se detendría. Era muy efectivo pero dejé de usarlo cuando me percaté que los pacientes volvían siempre a épocas donde existían trenes, y no más atrás. Es como si a la imaginación le resultara imposible trasladarse a una pirámide maya transportándose en un tren.

Otras veces he usado una especie de plato volador suspendido cerca del suelo, de donde se abría una puerta y descendían unos escalones por donde subía mi paciente. Adentro había una consola como la de las películas con controles, diales, luces parpadeantes, un indicador que marcaba el día de hoy y a su lado había una palanca. Mi paciente se sentaba en una butaca, y jalaba de la palanca y el indicador comenzaba a marcar el día anterior, el mes anterior, el año anterior, cada vez más rápido, a punto que ya no se podía leer nada. Las luces de la cabina descendían y él sabía que estaba viajando hacia atrás en el tiempo. Y que cuando llegara al sitio elegido se volverían a encender y él podría bajar a explorar.

En otra oportunidad vi una película detestable, que por suerte no se hizo popular, porque allí el asesino era el hipnotizador. Pero usaba un sistema que me pareció atractivo: El terapeuta le decía a la paciente

que imaginara una puerta dorada y que la atravesara y que al hacerlo se viera a sí misma como cuando era niña. Una vez logrado ésto decía que se imaginara una puerta semejante pero ahora quien la atravesaba era ella misma como niña, y que entonces se encontraría en la vida anterior. Me pareció una idea fértil y la probé: ¡Resultó!

En uno de estos cursos uno de los compañeros imaginó que iba en un bote a la deriva llevado por la corriente que lo acercaba y lo alejaba de algunos islotes. Que cada isla era una vida distinta, y que cuando llegara a la isla que deseaba visitar en esta oportunidad el bote se quedaría firme y él podría descender.

Podría seguirles relatando distintos caminos de fantasía. Muchas veces he dicho simplemente que tenía enfrente una puerta, una extraña puerta suspendida en el aire, que el paciente me dijera entonces cómo era esa puerta. Les recuerdo que esa es la técnica de las preguntas indirectas, que era mi manera de averiguar si en realidad el paciente la estaba viendo. Generalmente me la describían como grande, dorada, etc.. Bien, ya no tenía más que atravesarla.

En uno de estos cursos, incentivado por la creatividad de ustedes, de los alumnos, al hipnotizar a una compañera, la hice descansar junto a un río. Y le dije que observara como las aguas fluían en un solo sentido, y que de igual manera fluye el tiempo. Pero que así como ella puede por la orilla ir remontando el cauce de ese río, así podía remontar también el río del tiempo. Le pedí entonces que lo hiciera y que se encontrara a sí misma como niña. Cuando lo hizo, le pedí que se describiera, y lo hizo con bastantes detalles. Le indiqué entonces que imaginara que ahora era esa niña la que remontaba el río, hasta encontrar los recuerdos de una vida anterior. En este caso entonces, el pasaje al pasado no estaba fijado por una puerta sino por el recorrido de un río, y como la metáfora que empleé fue aceptada por el inconsciente de la compañera, la técnica funcionó

Yo les pido que ustedes suelten toda su imaginación. Les reitero: la fórmula es crear una situación con connotaciones mágicas o fantasiosas y ubicar en ella una frontera imaginaria tras la cual se halla el pasado.

### ***Una puerta iluminada***

Ustedes escucharon que a Ana María la conduje a una caverna extraña, de color azul. En realidad no conozco que existan cavernas de ese color. Y agregué un pasillo con puertas. Y que detrás de cada una de esas puertas había una vida. Una de esas puertas conducía a su niñez y tenía su nombre. Yo siempre dejo que sea el inconsciente de mi paciente el que elija adonde debe ir para solucionar sus problemas. Hoy cerré esa puerta con candado porque, tal como les dije anteriormente, en este curso no entraremos en la niñez de nadie. Dejaremos eso para el segundo nivel. Pero es bueno que sepan que cuando incito al inconsciente de mis pacientes a tomar la decisión, más de la mitad de las veces la primera regresión es a la vida actual.

Yo le digo a mi paciente, como lo hice con Ana María, que su mente no consciente va a iluminar la puerta elegida. Y muchas veces éste me dice que se iluminó la puerta de una vida anterior, pero al abrirla no ve nada. Yo entonces le sugiero que abra la de la niñez y allí aparece todo. Lo que pasa es que la mente consciente del paciente había elegido la vida anterior, pero el inconsciente es rey y es él quien decide. Y a la mente no consciente no se la puede engañar.

### ***La consigna***

Y en ese momento introduje algo que no creo que encuentren en el resto de la literatura sobre regresiones. Yo al menos no lo he encontrado.

Introduje una consigna. Le dije **qué** iba a ver y **para qué** le serviría lo que vería.

Esto es muy importante y es lo que convierte en terapéutica la sesión, aparezca lo que aparezca.

Le dije a Ana María: *“Tu inconsciente va a elegir una vida en particular, que está ligada a algo que te está ocurriendo ahora. Y visitar esa vida, y revivir cosas de esa vida, va a servir para que alguno de tus problemas se aclare, para que encuentres nuevos recursos para enfrentarlo, o sencillamente para que ese problema desaparezca”*.

Hay una vieja discusión sobre para qué sirven los sueños. Freud decía que eran la realización encubierta de deseos. Yo pienso que solamente *algunos* sueños son eso, realizaciones encubiertas de deseos.

Soñamos cinco o seis veces por noche, y bajo la denominación de “sueños” englobamos toda la producción onírica. Pero allí hay agrupados distintos fenómenos. Hay sueños que tienen destino de olvido: Despertamos en mitad de la noche, y le decimos a quien nos acompaña: “*Tú no sabes. Soñé que...*”. Y no podemos concluir la frase, porque se nos ha escurrido el recuerdo como arena o agua de las manos. Probablemente esos sueños se parecen a esos baldazos de agua que se dan en las aceras de las calles para lavarlas y despejarlas de restos. Eso mismo sucedería en nuestra mente: estaríamos ordenando los recuerdos y desprendiéndonos de algunos de ellos no necesarios. Esos sueños cumplirían así una importante función biológica. En talleres donde se estudian las funciones del sueño, se ha impedido soñar por algunas días a la gente provocándole serios trastornos de carácter.

Hay sueños que contienen mensajes telepáticos. Casi todos hemos despertado alguna vez en la vida alarmados y diciendo “*Algo le pasó a mi tía María*”. Y cuando la llamamos confirmamos que era cierto.

Hay otros que contienen premoniciones. Hay otros que son solamente la continuación de los problemas que nos preocuparon durante el día. Y hay otros que contienen mensajes a develar. Sueños que nunca entendimos pero que recordamos minuciosamente años después de haberlos soñado.

O sea que, reitero, es discutible para qué sirven los sueños. Es discutible qué función tuvieron los sueños que soñó anoche Ana María. Pero lo que no es discutible es para que le servirá a Ana María *este “sueño” que acaba de soñar, porque ha nacido en su interior a partir de mi demanda, y mi pedido decía que le iba a servir para que se le aclare uno de sus problemas actuales, o para encontrar nuevos recursos para enfrentarlo, o para que sencillamente desaparezca...*

Porque el inconsciente de Ana María no estaba obligado a aceptar mi propuesta. Pero no podía fraccionarla. O lo tomaba o lo dejaba. Yo

le dije: “*Vas a soñar un sueño, y ese sueño será terapéutico*”. Y por lo tanto, soñara lo que soñara, el resultado sería un “sueño” sanador”.

### ***Por qué son terapéuticas las regresiones***

Yo voy a ser absolutamente sincero:

- Creo en la reencarnación.
- Creo que lo que aparece en al menos el veinte por ciento de las regresiones a vidas pasadas son recuerdos auténticos, colmados de emociones, y que la mera emergencia de los mismos provoca muy fuertes cambios en la vida e historia de mis pacientes.
- Creo que lo que aparece en casi un veinte por ciento de las regresiones son metaforizaciones de sus problemas actuales, y que de esa manera el inconsciente de mis pacientes logra hablar de sus problemas, enfrentarlos y solucionarlos, en tanto que no podría lograrlo por los caminos comunes.
- Creo que lo que aparece en el sesenta por ciento restante de esas regresiones es un conjunto de ambas cosas, y que correctamente trabajado, sobre todo a partir de consignas terapéuticas absolutamente claras, marca un antes y un después para los pacientes.
- Mi equiparación de las regresiones a los sueños es para enfrentar de una vez y para siempre las críticas de quienes no creen en la reencarnación, sea que provengan del campo de los terapeutas o del de los pacientes. En efecto, si las imágenes que acuden a la mente de mis pacientes no son recuerdos de una vida anterior... ¿Qué serían? Imágenes oníricas a la manera de los sueños construidas con fantasías. Ya he dicho que no intento probar la reencarnación, y acabo de fundamentar su desempeño terapéutico.
- Por lo tanto, aunque la reencarnación no exista, o la posibilidad de recordar vidas anteriores sea igual a cero, lo que está indudablemente comprobado que sí existe, funciona y cura es la Terapia de Vidas Pasadas con Hipnosis Reparadora.

Lo reitero, porque me parece muy importante: LA CONSIGNA CORRECTAMENTE ENUNCIADA, ES LO QUE CONVIERTE EN

TERAPÉUTICO EL RESULTADO, APAREZCA LO QUE APAREZCA. Así se trate de un recuerdo vívido o de una sucesión de imágenes incomprensibles.

Esta acotación que yo hago del tipo de recuerdos que van a aflorar tiene que ver con mi postura terapéutica, y tiene a veces una consecuencia no buscada: detrás de la puerta no aparece nada.

La pregunta sería: ¿El inconsciente de mi paciente está obligado a aceptar mi propuesta, y traer un recuerdo sanador? La respuesta es NO. Pero como no puede fraccionar mi propuesta, entonces, a veces, no aparece ningún recuerdo. El paciente ve la caverna, ve el pasillo, abre la puerta, pero... detrás no hay nada. Cuando eso sucede yo exploro la posibilidad de recoger material de esta vida. Pero si la mente no consciente de mi paciente dijo “No. No tengo ganas de jugar este juego” entonces, como dicen en México: “Ni modo”, no hay manera de que aparezca nada.

Y cuando sucede eso, pese a mi frustración, yo me pongo contento. Porque eso me afirma en mi convicción de que todas las otras veces en que aparece algo, ese algo es terapéutico. Aún cuando muchas veces el material que aparece sea incomprensible...

Incomprensible para la mente consciente, aunque seguramente no para el inconsciente de mi paciente que develará con facilidad ese mensaje en clave. Muchas veces lo que hago en esos casos, luego de intentar algunas vueltas ya que no me doy por vencido tan fácilmente, es tratar de ubicar al ángel guardián o al ser protector de mi paciente, y trato de negociar con él para que en una futura entrevista le permita tener una regresión. Pero ya hablaremos de este tema luego, cuando hablemos de qué hacer cuando las cosas fallan.

### ***Atravesando la puerta***

Muchas veces la resistencia del paciente aparece evidenciada al intentar abrir la puerta: no pueden. Por eso, para facilitar ese momento es que últimamente evito ese problema diciéndole que contaré hasta tres o hasta cinco, y que cuando haya concluido mi cuenta estará del

otro lado de la puerta. Si aún así me dice que no lo ha podido hacer, me apoyo en su imaginación visual y le digo que vea como su mano se posa sobre el picaporte de la puerta en cuestión, y que voy a contar desde uno hasta tres, y cuando cuente tres verá como su mano baja ese picaporte, empuja la puerta y él la atraviesa.

También suelo decir que cuando atraviere la puerta, se van a romper las barreras de tiempo y espacio. Y que va a regresar a una época anterior donde su espíritu habitaba dentro de otro cuerpo, con otra cara y con otro nombre.

### ***Del otro lado***

Yo comienzo siempre por tres preguntas, y en ese orden:

1. “*¿Es de día o es de noche?*”. Comienzo por allí porque lo primero que percibe el paciente es si hay luz u oscuridad. Si me dice que no sabe, le digo que pronto se dará cuenta. No hay que apurarlo. Ya les he explicado que los recuerdos son siempre una construcción, que si yo les preguntara que comieron anoche, su mente debería construir una imagen de donde y con quien lo hicieron, y volver a imaginar el plato y su contenido.
2. “*¿Estás a la intemperie o en un sitio cubierto?*”. Ana María me dijo que estaba en una casa. Si me hubiera dicho que estaba a la intemperie lo hubiera ampliado averiguando si era en una ciudad o en el campo.
3. “*¿Eres hombre, mujer, o aún no estás dentro de un cuerpo?*”. Ella se ubicó enseguida como mujer, pero muchas veces el paciente dice que no lo sabe, o que aún no tiene un cuerpo. Yo le digo: “*Entonces eres como una cámara cinematográfica. Puedes recorrer distancias y atravesar paredes. Descríbeme el lugar donde estás*”.

El paso siguiente entonces es lograr que se ubique a sí mismo. No siempre esto es inmediato. Como habrán visto yo utilizo el recurso de contar desde uno hasta cinco para hacer adelantar las escenas, cuenta que, como ya les expliqué, refuerzo kinestésicamente. Suelo decir en-

tonces que se va a desplazar a una escena donde hay gente, y que quizás una de las personas presentes sea él mismo, solo que dentro de otro cuerpo, con otra cara y con otro nombre.

Pero algunas veces eso no alcanza, y vuelvo a contar para encontrar una escena donde se va a ver y se va a reconocer. A veces el paciente me dice: *“Veo a una persona, pero no estoy segura de si soy yo”*. Y yo le contesto con algo que parece muy loco, pero que a los pacientes en hipnosis les resulta lógico y comprensible: *“Prueba a meterte dentro de esa persona. Cálzate su cuerpo como si fuera un abrigo. Que tus manos sean sus manos y tus ojos sus ojos... Y dime si eres tú”*.

Le pido que se describa. La actitud general frente a cualquier dato que le pido es la de no hostigar al paciente: si me dice que no sabe le contesto que no importa, que está bien. Con una sola excepción.

### ***El nombre***

Le pido a mi paciente que me diga como se llama.

Si no lo sabe, le pido que se meta dentro del cuerpo reconocido, y que busque allí dentro su nombre.

Si aún me dice que no sabe o no lo encuentra, le digo que elija uno. Que si luego aparece otro, lo cambiamos.

Y si no le aparece ninguno, entonces sencillamente elijo uno cualquiera, y le digo, por ejemplo: *“Bueno. Yo te voy a llamar María. Si después aparece otro nombre, lo cambiamos”*.

¿Y porqué esta obsesión mía por hallarle un nombre? Se trata de una técnica de profundización. Fíjense que ella me dijo que se llamaba Andrea, y que a partir de ese momento, en cada frase yo le agregaba el “Andrea”: *“¿Dónde estás, Andrea?” “¿Dónde vives Andrea?”*.

Piénsenlo así: yo tengo enfrente mío a una persona disociada: una parte de ella es Ana María, una joven mexicana actual de diecinueve años, y otra parte es Andrea, una mexicana sin padres, de trece años que llora la muerte de su abuela. Cuando yo le hablo, ¿a qué parte le estoy hablando? Por eso, cada vez que yo le digo Andrea lo que hago



es meterla más dentro del personaje. A tal punto es así, que hago algo parecido cuando la regresión es a la niñez. En ese caso pregunto cuál era el apodo familiar, o si la llamaban por el diminutivo. Y si me dijera que no tenía ninguno, y por ejemplo le decían sencillamente Ana María, yo le diría: *“Bueno, pero yo te voy a llamar Anita”*.

### ***La regresión***

Yo necesariamente fui limitando los recuerdos totales a alcanzar a consecuencia de que estamos trabajando en un curso. Si estuviéramos en mi consulta le habría dicho sencillamente que íbamos a avanzar por los hechos más importantes de la vida de Andrea, esos que su inconsciente fue a buscar.

No hay una regla clara que yo pueda darles para hacer avanzar los recuerdos. Tan solo prestar mucha atención y facilitarle al paciente las cosas. Suelo decirle antes de empezar el trabajo que deje para el final su análisis de si lo que apareció es real o no. Porque como su parte crítica sigue despierta, es común que censure lo que aparece diciéndose a sí mismo: *“Esto lo debo haber visto en una película”* o *“Esto lo debo estar imaginando”*.

El criterio de validación suele ser la aparición de emociones. En ese sentido, tal como les dije, podría asegurar que se trata de verdaderos recuerdos. Pero no es demasiado importante. En todo caso, si está imaginando que imagine, y si está fantaseando, que fantasee.

### ***¿Ciencia o clínica?***

Yo soy especialmente cuidadoso en no sugerir ninguna historia, no porque no pueda hacerlo, sino porque al paciente no le serviría más que algún filme que vea en el cine. Hasta que abre la puerta, yo fabrico todo. Pero a partir de ese momento me callo.

En realidad no me callo. A partir de ese momento ayudo al paciente a elaborar, a construir una historia. Yo sé que muchas veces los pacientes eligen hablar de un problema a través de una historia. Su-

pongamos a un señor al que dos niños lo golpeaban en el primer grado y que como consecuencia de ello es tímido y vacila cuando ve un grupo de gente. Si su inconsciente elige hablar de eso creando una historia donde él es un soldado romano que muere en una emboscada efectuada por diez bárbaros, y a partir de ese momento deja de temer, yo siento que he cumplido mi cometido. Por eso facilito cuanto puedo esa construcción de historias. Pero reitero, para que sea útil debe tratarse de la que el paciente está recordando o construyendo, nunca de una que yo haya imaginado para él.

Pero hay técnicas para ayudar a que el recuerdo fluya. Por ejemplo, cuando yo quiero saber la edad le pregunto: “*¿Cuántos años tienes? ¿Ocho?*”. El paciente no va a aceptar la edad que dije, pero le resulta más fácil comparar y decir “*No. Un poco más. Diez*”.

Yo acepto que mi conducta no es científica, porque en tal caso yo debería guardar un aséptico silencio. Pero yo no soy un científico. Un científico es un señor que cree que tiene una píldora que cura el cáncer, y que le da a cien personas píldoras de azúcar para ver cuántas de ellas mueren comparadas con otro grupo al que se le suministró el remedio. No tengo nada en contra de ese procedimiento y seguramente es el mejor para establecer las virtudes de una droga. Pero yo no soy científico. Yo soy solamente un psicólogo clínico. Yo investigo muy seriamente lo que yo hago, y de hecho todo lo que les estoy enseñando es el producto de mis trabajos y de mis investigaciones. Pero mi postura real es clínica: yo siempre trato que mi paciente salga de la consulta mejor que cuando entró. Por eso hablo, intervengo y ayudo.

### ***La muerte***

A veces el paciente se traslada sin indicación alguna al momento de su muerte. En otros casos, como hoy con Ana María, soy yo quien le pide que se traslade a los momentos previos a su muerte, y que lo acompañe aún después de fallecer.

Es muy importante que el paciente atraviese la muerte del personaje que ha ido a recordar. Eso sirve para dos cosas. Primero, para

perderle el miedo a la muerte. En efecto, si yo ya he muerto y puedo ahora revivirlo y contarlo, quiere decir entonces que eso que llamamos muerte, en realidad no existe, que sólo se trata de un cambio de estado. Y segundo, para poder desprenderse del personaje, de sus amores y sus odios. Por ejemplo: Una paciente mía reconoció en su padre de esta vida al dueño de una mina donde murieron por su desidia muchos amigos y familiares de aquella vida, y pudo comprender así un rechazo inexplicable que había sentido desde niña por él. Y precisamente revivir la muerte de ese minero que había sido ella hace trescientos años y contemplarlo muerto le permitió dar por cerrada esa vida evocada y despojarse así de sentimientos que no le pertenecían a su vida actual. Han pasado ya varios años, y su relación con su padre dio un giro espectacular: hoy están recuperando el tiempo perdido.

A veces la experiencia de enfrentar la muerte es muy vívida y ustedes pueden llegar a temer que el paciente se les muera de verdad al revivirla. No se asusten, eso no sucede. Pero sí es imprescindible que lo acompañen teniéndolo, tocándolo, acariciándole la cabeza, confortándolo. Recuerden aquello de las películas de terror, y cómo la gente se aferra a la butaca para asegurarse de que ella no va a ser asesinada. Una precaución a tomar es no hacerle una regresión, salvo que por otras razones fuera muy importante, a embarazadas cerca del término, o a enfermos cardíacos. Pero se trata de la misma precaución que tomarían con cualquier emoción fuerte: evitarla mientras se pueda.

Generalmente el paciente siente paz al morir. Cesan los dolores y el sufrimiento. Suele comenzar a describir la escena desde arriba. A veces les dice que no sabe si ha muerto, y cuando ustedes le preguntan si se ve a sí mismo, se encuentran con la respuesta afirmativa, se está viendo desde arriba, lo cual les confirma que ha muerto.

Hay dos excepciones en las que no les pido a mis pacientes que atraviesen su muerte. La primera es cuando le digo que se traslade al próximo evento importante de su vida, cuento hasta cinco y no se ha movido de la escena anterior, y pese a mi reiteración por si no entendió la consigna, vuelve al mismo lugar, yo entiendo que el inconsciente del paciente me está enviando un mensaje claro: *“No me interesa*

*rememorar toda una vida, sino un hecho determinado*". Entonces me quedo allí y trato de develar qué sucede en esa escena en particular.

La otra tiene que ver con mi constante postura terapéutica. Supongamos que una paciente mía me dice que no cree que se vaya a casar nunca y a formar familia, ya que su hogar de origen ha sido un desastre, con engaños, celos y tragedias. Y en la regresión va a una vida anterior donde se está casando, en el episodio siguiente se ve dando a luz al primer hijo, y en el siguiente alumbrando al segundo. Le pido que se traslade por ejemplo al bautismo de alguno, que me diga cómo se siente de feliz, y ¡Ya!, la traigo de vuelta. Porque mi objetivo terapéutico ya está alcanzado, ella ya se ha podido vivenciar como madre feliz, en una familia normal. No voy a correr de ninguna manera el riesgo de que en una escena siguiente encuentre a su marido engañándola con su mejor amiga... ¿No es cierto? (*Risas*).

Cuando ustedes hagan la regresión al compañero, no es imprescindible que lo hagan atravesar la muerte, ya que muchas veces en los ejercicios aparecerán recuerdos o retazos de recuerdos livianos, no dramáticos. Pero si es que ha aparecido una regresión importante, vívida, con emociones, con alegrías, con llanto, es importante que le hagan revivir su muerte. De lo contrario el compañero se quedará como pegado. En uno de los cursos anteriores, un alumno que generalmente está de buen humor quedó con el ceño fruncido y cara de preocupado. Cuando averiguamos la causa, descubrimos que había vuelto a una vida donde era un comerciante de maderas en Canadá y estaba muy preocupado porque tenía pendiente una entrega muy importante de mercadería que aún no había conseguido, y en ese momento el compañero que lo había hipnotizado lo sacó contando de cinco a uno. ¡Y se había quedado enganchado con esa situación no resuelta! Fue necesario entonces que volviera a hipnotizarlo y a hacerle atravesar su muerte para que pudiera desprenderse de esos problemas que ya no eran los suyos.

### ***Cura de síntomas***

Muchas veces, cuando la muerte es violenta, se produce una asociación entre el lugar donde a uno lo hirieron, golpearon o atravesaron,

y un síntoma doloroso de esta vida, que súbitamente desaparece al revivir el trauma original. En uno de los cursos de este mismo ciclo, a una señora de Monterrey a quien hipnoticé en clase como hoy a Ana María, le desapareció en el acto un dolor que sentía desde siempre en el hombro derecho, y que coincidía con una lanza clavada que le había quitado la vida. Ojo: yo no digo que este es un sistema terapéutico para hacer desaparecer dolores inexplicables. Y eso mismo debí aclarar en una estación de radio, en un reportaje, porque temía que al día siguiente mi consultorio se convirtiera en un lugar de procesión de cojos y doloridos. Solo digo que *algunas* veces sucede. Y todavía aclaro que no encuentro una explicación racional para eso.

Otra cosa que sucede a menudo es que hay síntomas y características personales, como por ejemplo no poder ajustarse una corbata, y que al efectuar la regresión surge una vida donde el paciente ha muerto en la horca. ¡Y ese síntoma desaparece!

Y yo me he preguntado: si esa persona fue ahorcada en el año 1600, eso ¿Qué significa? ¿Que nunca volvió a encarnar desde entonces? ¿O que desde ese momento, hasta hoy, durante cuatrocientos años, en cada vida y vida, ese pobre sujeto no ha podido ceñirse nada al cuello?

### *Una teoría personal*

Y entonces desarrollé una posible explicación para ese misterio: La teoría del **evento disparador**. Que también explica porqué algunos de estos síntomas que se solucionan con una regresión no empezaron con el nacimiento, sino a partir de determinada edad, a veces ya bastante grandes.

Imaginemos esta situación. Cuando yo era niño fui con mis padres y mis hermanos a Acapulco, donde mi familia rentó un departamento. Y al día siguiente de nuestra llegada se rompió la llave en la cerradura, y para poder entrar mi padre tuvo que llamar a un cerrajero que debió violentar la puerta. Y ahora, a mis sesenta y dos años yo voy con mi señora y mis hijos de vacaciones, y rentamos, en Cancún, un departa-

mento. Y se nos rompe la llave, y debo llamar a un cerrajero para poder entrar. Y en ese momento, algo en mi cabeza hace “*Click*” y vuelven a mi memoria todos los eventos de aquella lejana vacación vivida con mis padres. Y durante todo el tiempo de descanso me inundan los recuerdos de ese año, de cómo la pasamos, de lo que hicimos, de quienes estaban con nosotros, etc. O sea, que ese contra-tiempo de la llave rota, sirvió para que me invadan todo un cúmulo de emociones y vivencias archivadas y olvidadas.

Análogamente, imaginemos por ejemplo que a un señor que ha muerto en la horca en el año 1600 alguien ahora, hace solamente dos años le apretó fuertemente, en broma o en serio, el cuello, creándole una sensación de sofocación. Eso explicaría porqué a partir de ese momento las corbatas comenzaron a resultarle insoportables. Y muchas veces encontramos que aquellos que no las soportaron desde su nacimiento habían tenido partos dificultosos porque se hallaban enredados con vueltas de cordón umbilical.

### ***La moraleja***

El cierre que doy a las regresiones a una vida anterior, tampoco lo encontrarán en otros textos porque ha sido desarrollado por mí. Tiene cuatro pasos:

1. Le digo al paciente, que ya ha muerto y se ha desprendido de su cuerpo: “*En ese lugar donde estás hay Seres de Luz. Cuando te encuentres con uno de ellos, házmelo saber*”. Y trato de facilitar su aparición aclarando: “*Quizás lo veas, quizás lo escuches, quizás lo percibas, quizás sea sólo una presencia, quizás lo imagines*”. Cuando me indica que allí está, no le pregunto cómo lo ve, aunque a veces me lo dice espontáneamente. Es que no quiero dispersar la atención del paciente, ya que lo que le voy a preguntar es muy importante, y en esencia **se lo estoy preguntando a él mismo, a su inconsciente**. Le digo entonces que quiero formularle dos preguntas.
2. La primera de las preguntas es: “*¿Qué misión tenía en la vida, o qué vino a aprender Andrea?*”. Reconozco que esta pregunta tiene

ideología. Que presupone que nacemos con algo para aprender o con alguna misión para cumplir. Yo pienso de esa manera, y creo que a mi paciente esa idea no le va a causar daño y que en cambio muchas veces le resultará útil y fructífera.

3. La segunda es “*¿De qué le va a servir a mi paciente, a Ana María, haber revivido hoy esta vida de Andrea?*”. Esto es muy importante, porque encierra la moraleja de la historia, pero expresada por el mismo paciente. Y a veces nos llevamos sorpresas enormes. Un paciente nos ha venido a consultar por ejemplo, por su temor a enfermarse, y la respuesta del ser de luz es “*Para aprender a disfrutar de la vida y no sentirse culpable cuando gasta dinero en sí mismo*”. Y nosotros no teníamos ni la menor idea de la existencia de este conflicto, que por otra parte **ya ha quedado resuelto**. Lo que sucedió es que todos tenemos muchos problemas, no solo uno. Y cuando emitimos la consigna terapéutica, el inconsciente de nuestro paciente rápidamente eligió **ese** problema para enfrentar y resolver **en el día de hoy**, en esta regresión y por eso evocó una vida donde esa era la enseñanza.
4. Y finalmente es muy importante pedirle al paciente: “*Antes que nos separemos de Andrea, deseo que Andrea le deje un mensaje para Ana María, para esta que ella misma será dentro de cientos de años*”. Y lo que dice lo anoto textualmente. Y quiero que sepan que ese mensaje, expresado con esas precisas palabras, es muy pero muy fuerte para el paciente. Por ejemplo, una joven que se socializa poco y que no tiene casi amigas y ningún novio, revive una vida también solitaria, donde muere enferma y sola, sufriendo esa soledad. Y el mensaje que deja es: “*Que no se aisle, que no se quede sola. Es buenos tener amigos*”. Piénsenlo. El mensaje no es original, y coincide seguramente con lo que le han venido diciendo sus padres, sus conocidos, su terapeuta. Pero **este** mensaje es diferente: ha venido desde arriba, o desde atrás, o mejor aún, **desde adentro suyo** y no habrá de ser desoído. Por eso yo no dudo que el mensaje que acaba de recibir Ana María va a ser de mucha importancia para toda su vida.

### *Un caso especial*

A veces el paciente desea enfrentar un determinado síntoma, por ejemplo un vacío en la boca del estómago, y yo utilizo el mismo síntoma como vehículo para la regresión. Una vez puesto en hipnosis le pido que se concentre en el síntoma, que sienta ese vacío, que lo aumente más y más, que lo sienta como la vez que más fuerte lo sintió. Si estoy haciendo bien mi trabajo mi paciente a estas alturas ya debería estar francamente descompuesto. Y entonces le pido que imagine que allí donde siente la molestia termina un largo tubo que viene desde el pasado, y que entonces él se va a deslizar por ese tubo hacia atrás, hacia atrás, hasta el mismo punto donde ese síntoma tuvo origen. Es una manera de evitar la dispersión de la atención y generalmente es muy efectivo.

¿Alguna pregunta antes que hagamos el corte previo al trabajo de ustedes?

ALUMNO: ¿A veces la gente reconoce dentro de una vida anterior a gente con la que está vinculada en ésta vida?

SCHAROVSKY: Sí. Eso sucede muchas veces. Pero yo trato de no provocar el fenómeno haciéndole preguntas sobre si reconoció a alguien, porque entonces se dispara la imaginación. Cuando el reconocimiento es significativo el mismo paciente dice: *“A fulano lo conozco de esta vida. Ahora es mi hermano”*.

ALUMNA: ¿Cuál sería el verdadero valor de una regresión?

SCHAROVSKY: Una buena regresión marca un antes y un después en la vida del paciente. Porque al paciente se le aclara algo. En México dirían *“Le cae el veinte”*, en Argentina: *“Le cae la ficha”*, en Gestalt: *“Darse cuenta”* o *“Insight”*, en Análisis Transaccional: *“Percatación”*.

Y lo más importante es que a partir de esa dilucidación, de esa ficha caída, nada vuelve a ser como era antes. Es imposible recuperar la mirada ingenua que se tenía. Es como cuando ustedes leen una enigmática novela policial. Y en el último capítulo se devela que el



asesino es el gerente. Si ustedes vuelven a leer esa novela jamás volverán a recuperar la mirada ingenua que tuvieron la primera vez, y ahora será una novela distinta porque entenderían porqué los personajes actuaban de una u otra manera. Por eso las regresiones son muchas veces motores disparadores para cambios reales. Cuando yo estoy en mi país, los pacientes vuelven por algunas semanas para cimentar los cambios. Cuando estoy en otros países suelen verme nuevamente en siguientes visitas y mientras tanto se mantienen en contacto por Internet conmigo. A veces los cambios los efectúan sin otro apoyo, y en otros casos llevan la grabación de la regresión a su terapeuta tradicional para ayudar al progreso de su terapia.

Por eso yo deseo que aquellos de ustedes que ya atienden pacientes y que lo hacen a partir de distintas concepciones o escuelas psicológicas integren estos conocimientos a su manera de ejercer la profesión. Ustedes podrán comprobar hoy mismo que se trata de técnicas muy potentes, muy movilizadoras. Pruébenlas, explórenlas, háganla suyas en el contexto de su propia escuela y su propio estilo.

### **Resumen de una regresión:**

1. Inducción de la hipnosis
2. Creación de un escenario mágico
3. Determinación de una frontera tras la cual está el pasado. Crear alternativas distintas para el pasado de esta vida y el de las vidas anteriores, de tal manera que el inconsciente del paciente pueda elegir adonde desea dirigirse. La elección de la puerta se puede manifestar iluminando, o mediante cualquier otro procedimiento subjetivo que describamos. Les recuerdo que en las regresiones de hoy la puerta de la infancia deberá estar cerrada.
4. Enunciación de una consigna terapéutica clara que es la que determinará el alcance del trabajo.
5. Atravesar la puerta. *“Cuando lo hagas vas a estar en otro tiempo y otro lugar, donde tu espíritu habitaba dentro de otro cuerpo, con otra cara y con otro nombre”.*

6. Primeras preguntas: “¿Es de día o es de noche?”, “¿Estas en un sitio cubierto o a la intemperie? ¿En el campo o en la ciudad?”, “¿Eres hombre, mujer, o aún no tienes un cuerpo?” “Si no tienes un cuerpo eres como una cámara cinematográfica: puedes recorrer distancias y atravesar paredes. Describeme dónde estás” “Voy a contar hasta cinco y te vas a trasladar a una escena donde hay gente, y quizás una de esas personas seas tu”.
7. Cuando se encuentre: “Métete dentro de ese cuerpo. Cálzate como un abrigo. Que tus ojos sean sus ojos y tus manos sus manos” “¿Cómo te llamas?”. Si falla: “Elige un nombre para ti. Si luego aparece otro lo reemplazaremos”. Si falla: “Yo te llamaré equis”.
8. “Yo voy a contar desde uno hasta cinco e iremos avanzando por los eventos principales de esa vida”.
9. “Métete dentro de equis en los instantes previos a su muerte” “Quiero que permanezcas dentro de equis hasta el momento de su muerte y después...”.
10. “En ese lugar donde estás hay seres de luz. Cuando te encuentres con uno, deseo hacerle dos preguntas. Quizás lo veas, quizás lo oigas, quizás lo percibas, quizás lo imagines...”.
11. “Primera pregunta: ¿Cuál era la misión, o qué era lo que tenía equis para aprender en esta vida?”.
12. “Segunda pregunta: ¿Para qué le servirá a mi paciente, hoy, haber revivido esta vida de equis?”.
13. “Pídele a equis antes de separarnos que te dé un mensaje para mi paciente, para éste que él mismo va a ser dentro de muchos años”.
14. Traerlo de vuelta, no olvidando agradecer al ser de luz, y a quienes hayan facilitado este momento mágico que es una regresión.

Nos veremos aquí un cuarto de hora antes de las quince, para comenzar a las quince horas en punto. Les pido que seamos puntuales porque el trabajo de hoy será algo más extenso que el de ayer.

Hasta luego.

# SEGUNDO DÍA

## SEGUNDA PARTE

### Las rondas - Introducción

Van entonces a separarse en parejas como ayer. Es preferible que no sean las mismas que entonces para ampliar la experiencia. De todas maneras no está prohibido y ya hay un matrimonio que me dijo que prefieren seguir practicando entre ellos.

Para evitar meterse en una regresión extensa como la que vieron, ustedes van a usar como consigna: *“Recuperar cuatro o cinco recuerdos que le sean útiles para la vida actual”*. No es imprescindible que lo hagan atravesar la muerte del personaje, salvo que hayan aparecido recuerdos muy vividos, como una manera de despegarlo de él. Además, es muy importante para el compañero que le ayuden a encontrar la moraleja, el sentido del mensaje que le ha enviado su inconsciente.

Si la situación se pone crítica o no saben qué hacer o necesitan ayuda, estaremos dando vueltas Nelly, yo, y nuestros dos colaboradores. Ya les he dicho que no tenemos la intención de trabajar en este curso los problemas de la niñez, pero es posible que eso surja de todas maneras. En tal caso, deben ponerse de acuerdo entre ustedes sobre cómo lo van a informar en la ronda. No es lo mismo que de pronto aparezca frente a mi compañero que mi padre era borracho y me castigaba duramente, y que él me conforte y ayude de la manera que pueda, a que se lo contemos a todo el mundo en la rueda. En tal caso se podría decir, por ejemplo: *“Surgió una situación de la niñez y la trabajamos”*. Reitero: eso es a convenir entre los compañeros.

## PRIMERA RONDA

Párrafo especial para mis lectores-alumnos:

No siempre yo creo lo que leo, y como lector desconfiaría de la excelencia de algunos de los trabajos que transcribo a continuación. Les aseguro que fueron realizados por alumnos en los talleres del 2003 y están a disposición de quien desee verificarlo los tapes originales.

### Primera pareja

HIPNOTIZADORA: Yo fui la terapeuta de Susana. Primero traté de relajarla... Pues, se vio que muy fácilmente se relajó. Yo le dije que un vapor la iba a envolver de los pies a la cabeza... Y le hice aspirar ese vapor, que se llenara por dentro de esa niebla, y que me acompañara hasta un muelle donde había muchos barcos... Que cada barco la iba a llevar al destino donde pudiera solucionar un conflicto de esta vida que tenía su raíz en una anterior. Le dije que ella eligiera el barco... Y ella me indicó cuando lo había elegido.

SCHAROVSKY: ¡Me encantó! ¡Me parece maravilloso!

HIPNOTIZADORA: Le dije que iba a subir en el barco, y que aunque ella no iba a pilotarlo, que éste sabía llegar solo, que no se preocupara... Entonces llega ella al lugar donde tenía que arribar, para saber el porqué de su conflicto interno... Y llegamos y pudimos bajar, y cuando baja le digo que la niebla va a desaparecer, que ya no está ahí en esa tierra, y que se va a ver a ella misma, y que me va a decir si es hombre o es mujer, y me dice que es mujer. Le pregunto si es de día o es de noche, y me responde: “*Es de día*” – “*¿Hace calor?*” – “*Sí, hace*” – “*¿Dónde estás? ¿Cómo vistes?*”. Entonces me dice que tiene un pantalón y una blusa roja, y que está ahí, en la playa. Le pregunto su nombre y me dice: “*Laura*”. Le dije: “*¿Estás sola?*” – “*Sí. Estoy sola*” – “*¿Y porqué estás sola?*”, y me dice que no sabe. Le pregunto si tiene su casa cerca y me contesta que no, que vive lejos. Es un poco renuente para dar mucha explicación. Yo le voy sacando que quién la

acompaña, que si está sana o enferma, si se siente triste o contenta... Pues para todo como que le va muy bien, que está feliz, que ella disfruta el lugar, disfruta estar sola.

Y después le digo: *“Bueno, mira, vamos a pasar a un punto de tu vida que haya sido muy importante. Vamos a elegir tres momentos, y en esos tres me vas a decir qué es lo que más te impactó”*. Le conté de uno a cinco para llevarla al primer momento, y me dice: *“Estoy rodeada de una luz, me ilumina una luz morada”*. Le dije: *“¿Y tú ves hacia la luz?”* – *“Sí”* – *“¿Y te ilumina todo el cuerpo?”* – *“No. Nada más la cara”* – *“¿Y cómo es esa luz? ¿Tiene chispas, o qué?”* – *“No. Tiene alrededor un halo, como plateado, como una luz blanca”* – *“¿Y estás ahora?”* – *“Sí”* – *“¿Y estás en paz?”* – *“Sí”* – *“¿Estás contenta?”* – *“Sí”* – *“¿No hay nada cerca tuyo?”* – *“Nada”*.

Entonces dije que cambiáramos y que fuera a otro suceso de su vida. Otra vez estaba ella sola, pero estaba en casa de sus papás. Le pregunté su edad y me dijo *“Veinticuatro años. Soy joven”* – *“¿Ya te casaste?”* – Y me dice que no, pero que tiene novio y que lo quiere y que disfruta de su compañía. Y después que estamos en la casa, le digo que vayamos con el novio, o con el marido, al siguiente suceso.

Ella dice estar en un parque, acompañada del esposo. Le pregunto si hay otras personas, y cómo van vestidas. Me dice que van con vestidos largos. Que ellos son jóvenes, y que su esposo trae un saco a rayas, y un pantalón claro. Le pregunto si es un lugar caliente, y me dice que sí, que su esposo anda en bicicleta mientras ella permanece en la banca. Le pregunto si es feliz, o si tiene conflictos con él, y me dice que no. Y aunque fue muy escueta, pues yo la pude observar y a medida que ella me relataba, yo me iba conformando una imagen mental, mía, de lo que ella me platicaba, para ver si la podía yo ambientar a que se recordara de algo más...

Y ya por último, le digo que vayamos al final de su vida. Y le pregunto que cómo es, si está joven o ya está vieja. Me dice que ya está viejita, porque tiene el pelo completamente blanco. Le pregunto si está sentada o acostada, y me dice que está acostada, que está en cama, que se siente débil. Le pregunto si sabe que va a morir, y me dice que

sí. Le pregunto quién esta con ella, y me dice que sus nietos. Que tuvo dos hijos, que su esposo ya no está. No me explica nunca cuando perdió al esposo. Y luego le digo que va a pasar a la otra vida. Que se prepare, que yo voy a poner mi mano sobre sus ojos, y en ese momento ella va a fallecer. Yo voy a quitar la mano, y entonces va a estar ya, del otro lado, en el más allá. Y ella me va a decir si está sola o acompañada.

Entonces, ya cuando le quito yo la mano, le pregunto que cómo está, y me responde: *“Estoy en medio de la luz violeta”* . Entonces comprendí que ella inició su regresión en el mismo lugar donde la terminó ¿verdad?, que era el espacio entre vidas... Bueno, eso interprete yo, pero no se lo dije... Pregunté entonces si tenía algún mensaje, *“...porque recuerda que vinimos a consultar si tenías algún mensaje para que en tu vida actual resolvieras algún conflicto que tuviera su origen en esa vida”*... Entonces el mensaje de Laura fue que ***“Ella debe aprender a ser feliz, debe aprender a disfrutar”*** . Que eso es lo que ella vivió en esa vida como Laura, mucho disfrute, que fue muy feliz en esa vida y que Susana también puede serlo. Entonces yo también abrí mis ojos y observé que ella lloraba... Y luego ya la traje de nuevo al muelle, le dije que el barco iba a regresar solito... Que cuando subiera al barco iba a aparecer ese vapor, y cuando cruzó, que ya empezaba a irse ese vapor de su cabeza... y que bajaba lentamente... Y le dije que a medida que iba regresando a la conciencia de Susana, que su espíritu venía ya con la lección que necesitaba, que había sido la lección de la otra vida. Que esas palabras que le había dicho Laura, ella iba a hacerlas suyas. Porque el espíritu que había habitado a Laura, es el mismo espíritu que habitaba a Susana. Y que entonces ella se permitiera ser feliz. Y a medida que yo la inducía a su conciencia actual, le repetía: *“Hoy vas a ser feliz. Hoy aceptas la felicidad. Hoy amas a la gente que te ama, y hasta a los que no te aman... Te sientes acompañada, y sabes que el fin de tu vida es disfrutar tu felicidad y proporcionársela a los demás a través del amor...”*. Y luego ya la traje a la conciencia, y ya despertó y estaba a gusto...

HIPNOTIZADA: Realmente estuve muy relajada. Tanto que cuando me pidió que escoja un barco, estaba embelesada viéndolos... *“Es-*

*coge uno*” me dijo pero a mí me gustaban todos... “*Debes escoger uno*” insistió. “¡Ay! ¿Pues cual elijo?” – “*Dame una señal cuando escojas uno*”. Entonces elegí. Subí al barco.

Y al atracar llego a una playa donde me siento muy a gusto al bajar, muy relajada. Y también me parece rápido, porque me dice que vayamos a buscar otros sucesos de mi vida, y yo no quiero moverme de allí, quiero quedarme en la playa, con el mar... Y cuando me pasa a otra etapa el cambio es muy brusco: de la luz de una playa a lo oscuro, donde hay una luz violeta con la orilla brillante... Y me dice “¿*Qué ves?*” – “*Una luz*” – “¿*Quién hay tras la luz?*” – “*Nadie. Estoy sola*”...

Y de ahí me pasa a otra etapa, que es cuando estoy en un parque. Mi esposo está en bicicleta, gente que pasa... Me pregunta qué edad tengo... Ahí serían unos veinticinco, veintiséis años... Yo también me quiero quedar ahí, porque estaba observando el movimiento de los árboles, pero ella me dice “*Vamos a otra escena*”...

Pasamos a otro cuadro: estoy en casa, con mis papás. Pero habré tenido como veinte, veintidós años. O sea que retrocedí. Y me pregunta que qué hago. Y yo estoy observando a mis padres que están sentados, a la mesa.

HIPNOTIZADORA: Claro, pero no decía nada. No me pintaba el cuadro.

HIPNOTIZADA: Entonces me dice que vayamos al final de la vida de Laura. Y yo me visualizo recostada en una cama, y dos niños cerca. Me pregunta que si está mi esposo, y en ese momento me angustio mucho al pensar que no está, porque ha muerto. Y siento que disfruté mucho con él, el tiempo que estuvimos juntos.

Y siento que al final, ese es el mensaje: **disfruta el tiempo que vivas...**

SCHAROVSKY: ¡Muy bien! ¡Excelentísimo trabajo! (*Aplausos*).

## Segunda pareja

HIPNOTIZADORA: La primera vez que la traté de hipnotizar...

SCHAROVSKY. Fueron como tres veces...

HIPNOTIZADORA: Sí. Lo que pasa es que la primera vez le pregunté, y me dijo que le gustaba el sol, y el césped. Le dije entonces que se recostara en el césped y sintiera como el sol tocaba su piel, que cerrara sus ojos... Y me guí un poquito por la lectura que hicimos ayer para la inducción... Y después le dije que se imaginara un camino empedrado muy largo, al final del cual había una cueva y había unas puertas de colores... Que se dirigiera a alguna de ellas. Pues me dice: *"No. No quiero ir a ningún lado. Algo me causa miedo. No quiero ir."* Entonces yo la toco en el brazo para que sienta que estoy con ella, y ella: *¡Se asusta y se levanta! O sea, abre los ojos y yo... "¿Te asustaste? Bueno. Vuelve a cerrar tus ojos"*. Y me pide ella si podemos usar un colgante como el Licenciado ayer, y usamos entonces una cadenita que tenía como péndulo. Se vuelve a quedar completamente relajada... Ya le invente yo ahí cosillas... Después le digo que hay un río con piedras, en el cual hay un puente, y al final de ese puente hay una escena de infancia en la cual ella estaba muy contenta. Entonces le digo que cuál escoge: si escoge ir a donde están las puertas para regresar a una vida pasada o si escoge ir al momento grato de su infancia. Entonces me dice que el camino empedrado le da miedo. Que quiere mejor regresar a un momento de su vida, de su infancia. Va, y me dice que está con su papá, que le va a regalar una bici, pero en el momento en que ella me dice *"Me va a regalar una bici"*. *¡Se volvió a despertar! Y fue en ese momento en que le pedí ayuda a la señora Nelly, y le digo: "Ayúdeme por favor, porque no sé qué hacer. Porque ella se despertó sobresaltada como diciendo ¡Me asustaron!"*. Ella me dijo que *"Es que vi tu mano que me va a agarrar y ¡ay!"*. Entonces vino la señora Nelly y ya la calmó ella, la relajó y ya pasé yo a segundo plano....

HIPNOTIZADA: Bueno, batallé mucho, mucho con el murmullo. Ella dijo que cada vez que dijera "Azul" iba a estar más profundo y más profundo... Y ella me iba diciendo pero en mi cabeza yo repetía todo lo que me decía... Ella decía "Uno" y yo me repetía: "Uno..." Y yo me decía a mí misma: *"¡No me estoy hipnotizando! ¡No me estoy concentrando!"*. Ella me decía *"Te sientes bien pesado"* – *"¡Lo siento bien pesado! ¡Lo siento bien pesado!"*.



SCHAROVSKY: Los pacientes que desean fervientemente colaborar, son infernales. (*Risas*). Son poco menos que imposibles de hipnotizar, a veces de puro colaboradores.

HIPNOTIZADA: Me dí cuenta de eso. Me dije: “*¡No me estoy durmiendo! ¡No me estoy durmiendo!*” Y oía las voces, y oía todo. “*No me sirve esto. Me voy a despertar y le voy a decir que no sirve, que haga otra cosa*”. Yo pensaba: “*¡Le voy a decir!*”. Pero me sentía muy cansada, muy pesada. Quería abrir los ojos y no podía, no podía. “*¡No puedo, no puedo y no puedo! ¿Cómo le digo?*”. Y la seguía oyendo, y la seguía oyendo... “*¿Cómo le digo que no puedo?*”.

SCHAROVSKY: O sea que estaba hipnotizada, y estaba batallando para ver cómo decirle que no estaba hipnotizada. Esto es un buen ejemplo de lo que suelo contar de cuánta gente pelea por afirmarnos que no han entrado en hipnosis. A veces han estado una hora y media ahí, sin mover una pestaña, como si estarían en coma profundo, y después dicen: “*No. Yo no estaba en hipnosis porque te escuché todo el tiempo*”.

HIPNOTIZADA: Fue muy desesperante. Me decía: “*No. No puedo, no puedo*”. Y luego, ella me dice “*Cuando te diga “azul” te vas a ...*”. Y yo me digo “*¡Ya! ¡Basta!*”. Y ella me dice : “*Cuando te diga azul...*” y yo empecé a ver todo azul. Y digo: “*Azul, azul... ¡Lo veo! ¡Lo veo!*” (*Risas*). Luego ya me empecé a tranquilizar porque yo veía el azul. Y después ya estaba bien tranquila, lo recuerdo, y ella me tocó... ¡Y en ese momento yo vi su mano! ¡Ya sé que es imposible porque tenía los ojos cerrados, pero vi como una luz y vi su mano! Y sentí cuando me agarró.... ¡Y fue tan horrible! (*Risas*).

SCHAROVSKY: ¡Su mano peluda! (*Risas*).

HIPNOTIZADORA: Bueno, pero luego vino la señora Nelly y ya nos ayudó.

HIPNOTIZADA: Sentí que fue más rápido. Y me dije “*¡Ay, qué rico! Ahora sí que estoy...*” (*Risas*). Y sentía su mano en mi frente y decía “*¡Ay, qué paz! ¡Qué rico!*”. Y después recordé...

NELLY: Tu cumpleaños...

HIPNOTIZADA: Mi cumpleaños. Creo que dijo “*Un momento grato*” pero fue un momento horrible cuando era mi pastel, y me

metieron toda la cabeza en el pastel, y la nariz... Y yo me acuerdo que fue tan horrible. Me juré a mí misma no hacerle nunca eso a alguien. Por que... “*Ajá. Se me metió en la nariz*” y todo el mundo se estaba riendo, y yo “*¡Aj! ¡Aj!*”. No sé porqué fue tan grato ese recuerdo...

NELLY: Fue para traerse un lindo recuerdo.

HIPNOTIZADA: Sí, fue lindo. Gracias. (*Aplausos*).

### **Tercera pareja**

HIPNOTIZADOR: Hicimos una inducción... Batallé un poquito para aislar los ruidos, pero no podía... Entonces ahí pedí apoyo y lo recibí. Ocurrió algo muy curioso: que al elegir la puerta y decirle que una puerta especial se ilumina, pues ella entra a un espacio lleno de mucha luz... Pues en ese espacio había tanta luz... que solamente había luz... Para donde se moviera solo había luz. Y yo entiendo que estaba sola...

Pues ahí estuvimos un rato, y no había nada más que luz... Y paz, mucha paz...

Al salir de ahí se descubre ella misma que es un ángel, y ese ángel irradia luz... Se descubre abriendo las alas, unas alas muy grandes, muy hermosas, como lo describe ella...

Y algo que me llamó mucho la atención fue que se veía ella protegiendo una ciudad... La palabra no fue protegiendo, sino abrazando esa ciudad...

Ahí estuvimos un rato... Se sentía muy a gusto, muy bien, mucha libertad... En cada uno de los pasos, después, se vio en otra etapa en el espacio... Y con las mismas emociones, las mismas situaciones... Y pues...sol... Pero con mucha paz, mucha libertad...

HIPNOTIZADA: Yo siento que quizás fue un fenómeno que leí en algún libro... Él me dijo primero una puerta... Entonces yo veía una puerta blanca... Y lo único que yo veía era mucha luz... Veía blanco y mucha iluminación... Cuando él, al ver que yo no le decía más, me preguntó: “*¿Tienes cuerpo?*”, es cuando yo le digo: “*No. No tengo cuerpo*”. Es cuando yo siento que me extienden así como un capullo que se abre... Que se me extienden unas alas así, muy grandes... Y

todo es blanco, muy blanco... Pero yo me siento muy a gusto... Yo no sé si fue una regresión o fue una necesidad de sentir esa libertad

SCHAROVSKY: Yo a esto suelo llamarlo “**Viaje espiritual**”... Son ese tipo de cosas que para mí no se trata de “recuerdos” propiamente... Yo los bauticé “viajes espirituales” porque son caminos recorridos por el espíritu, donde probablemente se expresan simbólicamente montones de cosas...

Además quería comentar: a mí me encantan los cursos porque se me estimula la creatividad. Normalmente, en el trabajo diario, uno se ampara en las rutinas. Porque la rutina es lo que le permite a uno precisamente producir y producir... Y uno se ampara entonces en la reiteración de fórmulas probadas. Pero el contacto con la creatividad de los alumnos me contagia. Él me llamó en un momento en que no conseguía trabajar con ella porque había ruidos. En realidad ellos estaban cerca de la entrada, lo cual hacía que a los ruidos de acá se les sumaban los que entraban del pasillo. Y por lo visto en este mismo piso había un evento con niños, y justo a la hora en que comenzamos a trabajar en las regresiones comenzaron: “¡¡¡Aaaaah!!!” gritando, aplaudiendo, y saludándose porque se iban: una cosa infernal.

Y a mí se ocurrió esto en ese momento: le dije que yo iba a contar hasta cinco, y que iba a descender sobre ellos una campana de sonido como esa que tenía Maxwell Smart, en la vieja serie de televisión del Superagente 86, ¿recuerdan?.. Una campana de cristal que los iba a aislar a ella y a su compañero... Y que los ruidos que venían de afuera en realidad iban a engrosar la capa aislante de sonido, de tal manera que cuanto más ruidos vinieran de afuera, más profundamente aislados iban a estar ellos. Y funcionó la campana de Maxwell Smart ¿No?

HIPNOTIZADA: Sí. Lo que pasa es que él empezó trabajando muy bien. Ya mi cuerpo estaba completamente relajado... Y él me quiso regresar y me regresó... Pero yo no quise ni abrir los ojos, porque dije: “*Yo estoy completamente relajada, el problema es que escucho mucho los ruidos de afuera y no me permiten concentrarme*” y luego, con lo de la campana, si funcionó. Siento yo que no fue una regresión a una vida pasada, sino que me quedé ahí, porque para mí era una sensación bien agradable... de paz y de libertad...

SCHAROVSKY: Les aclaro lo siguiente: no desmerezcan este tipo de trabajo simbólico, porque les puedo asegurar que lo que uno puede llegar a adelantar en todos los órdenes de la vida, a partir de un viaje espiritual, a veces excede largamente lo que se puede alcanzar en una regresión. Así que, todo bien...

Además: quedó demostrado que has sido un ángel... ¿Cómo que no fue una regresión? (*Risas*). Nosotros ya lo sospechábamos... (*Aplausos*).

### **Cuarta pareja**

HIPNOTIZADOR: Fue una relajación bastante rápida, pero me tomé el tiempo suficiente para que fuera profunda, que se sintiera cómoda. Después de la relajación utilicé como anclaje para rehipnotizarla el del toque con el dedo en su frente, y que a la postre resultó útil, porque decidimos reentrar en el episodio, y así fue muchísimo más rápido. Luego de la relajación normal, la subí a un bote, un río que entraba a una caverna. Había diferentes afluentes de ese río. Ella tenía que escoger una fuente. Para que no fuera infinita la cantidad de fuentes le dije que había cinco, y que escogiera una... Se decidió por una... El bote de ella iba meciéndose y ella meciéndose con el bote... Yo hacía eso para que ella mantuviera la relajación y se sintiera cómoda, no tuviera ninguna presión dentro del bote... Entró... Había niebla, y detrás de la niebla un episodio de la vida...

SCHAROVSKY: (*Interrumpiendo*): ¡Me encanta porque ya se han comenzado a largar! Y yo siempre digo cuando termino los cursos, que mi mayor orgullo es que la gente no me clona, que la gente busca sus propios caminos, porque eso quiere decir que de veras aprendieron, que aprendieron la lógica. Porque si no deseara eso, les daría por escrito una fórmula para que todos la estudien de memoria... Que por supuesto les serviría de muy poco. Sigue, por favor...

HIPNOTIZADOR: Entonces le digo que va a aparecer un recurso que ella necesita en esta vida para resolver algo o un episodio que le va a dar a ella alguna idea de algo que ella necesita eliminar... Y con esto hay algo también interesante: Estando en el pasado, aparece ella inicialmente siendo hombre, en un faro. Y yo sentía que estaba ella

muy anclada en esa imagen. Entonces le hago dos preguntas. Se llama Lucas, y estaba ahí y estaba triste. Yo me enfoqué más que en las vestimentas, en los sentimientos que tenía, para saber qué podíamos por ahí desahogar. Entonces la llevo hacia un episodio pasado en la vida de Lucas. Porque tenía inicialmente veintidós años, como que ya estaba grandecito. Quise saber si había algo antes... Se va a una escena donde está en una casa, entra su papá... Él está como niño, jugando... siente hasta cierto punto una angustia al estar cerca de esa persona, el papá... Entonces busco la manera de que ella entienda los sentimientos que está sintiendo... Primero que nada que los entienda para poderlos luego expresar... Entonces empezamos con ese jueguito: ya los entiendo, y cuando estoy seguro que entiende los sentimientos de ese Lucas niño, nos vamos a otro episodio...

En el segundo episodio, vuelve al faro... Es nuevamente la escena inicial: veintidós años, en el faro, y está triste, melancólico, viendo al vacío... Siente la añoranza de una persona, en este caso una mujer: Jacqueline, que era su novia o una persona que él quería mucho... Después nos vamos a una escena futura, y estamos en un barco. Está abriendo una puerta... Está también triste y con un poco de cólera... Le pregunto porqué. Porque está viendo a Jacqueline. Ella no lo ve y está bailando con alguien más. Él estaba muy elegantemente vestido...

SCHAROVSKY: Perdón. Les cuento algo que no comenté. Que yo muchas veces, cuando una mujer tiene una regresión a una vida donde es un hombre, si cabe, trato de que haga el amor con su novia, con una mujer... Porque es una forma de enriquecer el imaginario de la persona. Por ejemplo, una paciente mía me dijo: *“Hacer el amor como hombre era igual, pero muy distinto”* y otra me dijo *“Me asombró porque estaba muy ligado a las sensaciones, a los sentidos, más que a las emociones”*. Y cuando se trata de un paciente varón que regresa a una vida en la que es mujer, si puedo, hago que reviva la experiencia del embarazo y el parto. Que registre esa sensación milagrosa de sentir que tiene dentro suyo algo que se mueve y que es otro ser distinto aunque esté dentro de su vientre. En ambos casos, si lo desean, y más allá del valor que finalmente tenga la regresión en sí, me permite

ayudarles a ampliar su imaginario, a ponerse en el lugar del otro, a intentar comprender mejor al otro sexo. Continúa, por favor...

HIPNOTIZADOR: Una vez que Lucas está nuevamente en contacto con lo que siente, y entendiendo el sentimiento que eso le produce, le digo que se vaya a otra escena. En este caso le pido que se vaya al futuro, para evitar que se regrese al faro otra vez. Lucas no se mueve de la puerta. Incluso ella, como Lucas, empieza a hablar bajito, no quiere hacer ruido porque tiene miedo que el esposo de Jacqueline lo vea. Pero el marido lo ve y lo empieza perseguir. Entonces Lucas corre a esconderse y el hombre viene detrás... Quise seguir la escena. Lucas estaba lleno de tensión, y lo reflejaba la compañera. Pero no quise irme a la muerte, por más que ya veía que se estaba acercando, más que todo porque dijo que el otro venía armado. El marido entonces encuentra a Lucas, y al ver que la tensión aumenta la sostengo del brazo para que supiera que todo estaba bien. Le da un balazo y yo trato de desenfocarla de lo que es esa emoción... Que sienta hacia donde se va a transportar y cómo se ven las cosas, alejándola del punto, que no lo esté viviendo en primera persona sino en tercera persona... Y que vendría el mensaje, o sea que esté pendiente de eso que se acerca y de esas emociones que le va traer el mensaje.... Entonces la disocio de lo que es la muerte ¿no?.. Entonces ella empieza a enfocarse ya, y dice: “Sí... Ya fallecí”.

Hago que busque el ser de luz... Total que lo encuentra... Las preguntas de rigor, la misión, y todo... Y en este caso estaba muy triste porque no cumplió su misión: la misión que tenía era *poder desaferrarse de las cosas que no le son útiles*, y nunca se logró desaferrar de ese amor. Entonces noto una melancolía muy fuerte en ella, y le digo que parte de esa misión era transmitir este mensaje, y ahorita lo está haciendo bien... Le damos las gracias, todo. Trato entonces de transponer eso a la parte positiva que le dejó el haber permitido esta regresión y que se cumple desde el mismo momento en que ella lo va a realizar de ahora en adelante. Entonces tratamos de traer todos esos recursos, el desaferrarse, si le quería Lucas quería comentarle algo, decirle algo. Y le dijo: “*Desaférrate de aquellas cosas que sabes que no te van a llevar a buen término, expresa de mejor manera el amor que tienes*”.

Entonces le quedaron esos recursos para que ella pueda saber cuándo está sujeta a algo y cuando soltarlo, y que le permita seguir creciendo y avanzando espiritual y mentalmente...

Luego ya salimos de ahí. Estábamos discutiendo los dos el punto: A ella le había llamado mucho la atención el faro, la persona...

HIPNOTIZADA: Porque le digo que lo que yo sentía de Lucas, es que tenía muchas cosas adentro, por ejemplo melancolía... Y que yo la estaba sintiendo en ese momento. Que así como él no lo expresaba, sentía rabia y no podía expresarlo ni él ni yo, y me quedé muy pegada a la escena del faro. Dije: *“Vamos a regresarnos otra vez”*.

HIPNOTIZADOR: Ahí fue cuando la vuelvo a dormir, usando el ancla: es muy rápido. Me aseguro que esté profundo. Entramos a la escena y le digo: *“Quiero que hables tú, Zulema, ésta que eres hoy, y que te pongas a platicar con Lucas el porqué de la emoción, cómo puedes expresarla, qué significa, qué pudiera ser. Y que lo confortes...”*. Y esperé hasta asegurarme... Puso una sonrisa enorme, ya la respiración estaba relajada... Y me dijo que ya Lucas estaba muy contento... Y yo me dije: *“Ya. Ya la hicimos”*. Y entonces ya vinimos de regreso...

HIPNOTIZADA: Lucas no quería hablar conmigo, con Zulema. Lo primero ya lo contaste tú. Pero cuando vuelvo le pregunto: *“¿Cómo estás?”* – *“Bien”* – *“¿Estás triste?”* – *“No”* – *“¿Cómo estás?”* – *“Indiferente”* – Y yo veía que él se ponía así, cabizbajo, y se empieza a enojar y se va... Y le digo: *“Detente, espérate”*. Y comienzo a decirle que exprese sus sentimientos. Y no me quiere decir nada con palabras, pero siento que me da un abrazo, me da un beso, y ya se va muy contento... Y ya me sentí liberada de esa melancolía que sentía al principio, que me remontaba al faro. No me quiso decir qué le pasaba ni porqué, pero él se sonrió y yo me siento bien...

NELLY: ¡Muy bien!

SCHAROVSKY: ¡Once puntos! Sin duda este es un trabajo de calidad por varias razones, y quiero aprovecharlo haciendo unas reflexiones a partir del mismo. Nosotros, cuando hacemos una regresión estamos clavando muy profundo un bisturí y removemos material muy

fuerte. Pero no se trata de un juego. Si a consecuencia del trabajo que acaban de hacer el paciente quedó angustiado, es su responsabilidad **ayudar a que cobre sentido lo que apareció**. O sea, que especialmente en el caso de los terapeutas, lo que aparece es materia prima que **debe** ser trabajada. Yo a veces polemizo con el paciente si su interpretación de lo aparecido lo perjudica. Recuerdo en esta ocasión dos casos:

Una paciente que estaba muy evolucionada espiritualmente, y que estaba eludiendo las responsabilidades que las circunstancias le imponían, volvió a un pasado donde ella era una especie de jeque árabe que conducía a su pueblo a una revolución contra algún tirano, con un final muy trágico: todos, incluidos niños y ancianos terminaron pasados por las armas. Entonces la conclusión que sacaba era que ella como conductor había sido “culpable” y no debía nunca más aceptar una responsabilidad de conducción. Le recordé entonces que cada una de las personas muertas, tenían un alma eterna igual que ella, que cada una de esas almas tenía su propio camino de crecimiento, etc. Que nadie sabe hasta que trasciende cuál era la misión que tenía en esta vida, y que si ella estaba nuevamente en una situación de liderazgo, la respuesta no podía ser nunca esquivarlo. A lo sumo sería la de ejercerlo con precaución y responsabilidad.

La otra paciente con la que recuerdo hacer polemizado era una depresiva que volvió a Jerusalem, donde era una mujer del pueblo en el momento de la crucifixión de Jesucristo, y se sentía culpable por no haberlo impedido: ¡Pavada de culpa se echaba sobre los hombros! Fue entonces necesario que le muestre que según cuentan los Evangelios, uno de los apóstoles hirió a uno de los soldados romanos que habían venido a arrestarlo, y que el mismo Jesús lo detuvo y sanó la herida del soldado. O sea que él mismo no deseaba ser defendido, porque su misión era morir para la redención de los pecados de los otros. Imagínense que yo no podía permitir que agregue otra piedra de culpa, encima tan pesada, a su mochila de depresiva.

Una de las cosas que se hizo en este trabajo, da respuesta a una pregunta que me hicieron en otro curso: si es posible volver a tener una regresión nuevamente a la misma vida. Si el inconsciente del



paciente cree que quedaron allí situaciones pendientes, va a regresar a la misma tantas veces como sean necesarias hasta esclarecerlas. Y también lo puede determinar el terapeuta cuando cree, como sucedió hoy que el paciente necesita regresar allí.

Con respecto a la experiencia de atravesar la muerte. Generalmente yo indico al comienzo del trabajo, o durante el mismo si el paciente comienza a sufrir, que cuando lo desee va a poder salirse de dentro del personaje y continuar la regresión viéndose desde afuera para no soportar castigos, fuego, agonías, etc. Pero luego de decirlo, permito que el paciente experimente lo que su inconsciente consienta de esa experiencia, porque esa es la mejor manera para perderle el miedo a la muerte. Ustedes ven que el paciente se agita, se revuelve, y que cuando sobreviene la muerte se calma, se libera. Esa calma ha quedado archivada en su memoria. Cuando a lo largo de su vida enfrente situaciones de riesgo, sabrá de alguna manera misteriosa, que la muerte no es el fin, que luego del dolor viene la paz, y en consecuencia le temerá menos a la muerte.

Un fuerte aplauso para este excelente trabajo. (*Aplausos*).

### **Quinta pareja**

SCHAROVSKY: Vamos a tratar de dedicarle un poco menos de tiempo a los informes, para que nos quede un poco más de tiempo para trabajar. Porque ya vieron que esto es más extenso que lo de ayer.

HIPNOTIZADOR: Yo fui el hipnotizador. Empezamos bien. No tuve que batallar nada para lograr la relajación, Fue rápido. La mandé para que su espíritu fuera por una senda, y que llegara a un extremo donde ésta se divide en varios caminos... donde hay letreros, y cada letrero era diferente... Le dije que se detuviera enfrente de un letrero que tuviera un color determinado... Me dijo que tenía color azul tenía el letrero que eligió... Hice pues que caminara por ese camino, hasta que llegara al extremo, que era la vida de un niño... de un niño que se llamaba Raúl... Batallé porque me dijo que no sabía el nombre... No surgía ningún nombre... Se lo puso ella entonces... Tenía seis años y estaba con un viejito, y estaban tristes, porque decía que alguien falta-

ba... Después avanzó a una etapa donde tenía cuatro años y se veía a una señora también grande... Raúl en este caso murió a los treinta y cuatro años... Nada más que pasó algo: al momento en que le dije que viera una cruz, una cruz dorada, cuando llegó el momento de preguntarle cuál era el motivo de vida y las otras preguntas, empezó a perder noción de estar ahí, y empezó a sentirse cada vez más consciente... Entonces ya no pude hacer esas preguntas...

HIPNOTIZADA: Yo sentía en momentos que sí estaba muy adentro hipnotizada... y en momentos me parecía que me tenía que relajar un poquito más... hasta dudaba, pero de pronto empecé a ver todo eso que me describía, y me empecé a meter más... y me dí cuenta que era un niño... me empecé a meter más y empecé a ver lo que sentía... Porque al principio me sentía un poco ajena... Pero después viví todo muy profundamente...

SCHAROVSKY: Bien, muy bien. Destaco especialmente la creatividad de entrar en el pasado a través de caminos señalados por carteles de distintos colores.

Es usual que los pacientes oscilen y de pronto estén profundamente sumergidos y de pronto estén casi despiertos y aún que despierten del todo. Esa es una de las razones por las que recomiendo utilizar la orden de rehipnosis. Y aún si no la han colocado, no vacilen en volver a hipnotizar al paciente, porque no les costará ningún trabajo. (*Aplausos*).

### **Sexta pareja**

HIPNOTIZADORA: Bueno, a mí me tocó hipnotizar a Mariela. Entró en un trance muy profundo. Pero ahí se quiso quedar. Ella veía mucha oscuridad. Luego vio una luz muy tenue. Y después ya no pudo salir de ahí. En realidad quiso quedarse ahí porque se sentía muy a gusto.

SCHAROVSKY: Yo quiero marcar algo. Hay algo muy claramente diferenciable: si cuando yo estoy haciendo hipnosis, mi paciente ve las puertas o el escenario que le haya fabricado para él, pero no ve nada detrás de las puertas, significa que yo mi tarea la he hecho.

Porque yo no le voy a fabricar una historia. Porque la historia que yo le fabrique no le va a servir al paciente. Yo, como terapeuta, lo que puedo hacer es crear una determinada situación, una mise en scene, una puesta en escena... Entonces, si el paciente llega hasta la puerta, y ve la puerta, y cuando la abre del otro lado no hay nada, significa claramente que el inconsciente del paciente, más allá de lo que su consciente desee, ha dicho **NO**.

¿Qué podemos hacer? Bueno, acá en el curso no podemos hacer nada. Y no se crean que como terapeutas podemos hacer mucho más. Hablemos entonces ahora del punto del programa titulado: **“Qué hacer cuando las cosas fallan”**.

Lo primero es intentar dar rodeos. Es igual que cuando intentan seducir a una señorita: ningún galán se retira frente al primer no. Otra alternativa es hacer aparecer, hipnosis mediante, al ángel guardián o al guía espiritual del paciente y pedirle permiso para hacer la regresión, y si lo niega, solicitárselo para la próxima consulta.

Sobre todo no perder la postura terapéutica: no olvidar que la regresión es sólo un recurso, y que si llegamos a ser psicólogos es porque seguramente contamos con otro herramental. Nuestro paciente está en hipnosis, y por lo tanto está más receptivo que de costumbre frente a todo lo que podamos intentar, de acuerdo a nuestra concepción teórica de la psicoterapia.

Y por sobre todas las cosas, si lo que no aparecen son los recuerdos de una vida anterior, yo interpreto que el inconsciente de mi paciente lo que desea es regresar a la niñez de esta vida. Pero sobre ese tema hablaremos cuando cursen el segundo nivel.

Es importante que sepan que no podemos jugar “pulseadas” o “vencidas” contra la mente no consciente del paciente. Que si yo supiera como doblegarla, no lo haría. Porque si el inconsciente de mi paciente ha resuelto que no es ese el día, el momento, la oportunidad para hacer ese trabajo, tiene seguramente sus razones. Porque el inconsciente de mi paciente sabe más de él que lo que yo nunca sabré. Por eso voy a intentar convencerlo, seducirlo, esclarecerlo, pero nunca vencerlo.

HIPNOTIZADA: Me sentí muy relajada. Me sentí muy bien allí donde me llevó. La pasé muy bien y me siento muy bien. Gracias a mi compañera. (*Aplausos*).

### **Séptima pareja**

HIPNOTIZADORA: Bueno, rapidito ¿Verdad? La relajación igual que siempre y vamos entonces a lo interesante. La verdad, yo no esperaba la respuesta del compañero. Él no estuvo presente cuando se hizo la regresión hoy a la mañana. Entonces yo empecé a hacerle las preguntas, e inmediatamente él se metió en su personaje... Vio la puerta blanca, se metió, y estaba en una calle, en una esquina, esperando a alguien. Le pregunté y me dijo que esperaba a su jefe, pero que estaba muy enojado porque no llegaba. Que lo estaba haciendo esperar demasiado. Entonces me dijo que tenía cuarenta y tantos años...

Como estaba muy molesto le dije que si quería esperarlo, y me dijo que sí, que tenía que esperarlo, que era su jefe... Entonces le dije yo: "*Bueno...*". Entonces me dice de repente: "*Ahí viene ya el muy no-sé-qué*" (*Risas*). En realidad soltó otras palabras... Entonces ya venía y me dijo que se fueron a tomar un café enfrente... Y se fueron... El jefe le reclamaba el porqué había despedido a un empleado. Entonces, él le dice que porque lo sorprendió robando... El jefe como que no le quería creer porque era su amigo. Y entonces como que ese era el conflicto. Entonces él le dice que si lo quiere contratar de nuevo que lo haga, pero que él no lo acepta. Total que el jefe decide contratarlo pero llevárselo a otro lugar, a otro puesto donde no tenga que tener contacto con él.

Entonces, como me dijo que tenía cuarenta y tantos años, yo quise regresarlo a una edad más joven, pero en lugar de eso se fue a los cincuenta, a cuando él tenía cincuenta años de edad.

Pero resulta que ya no era el mismo personaje. Ahora era un japonés. Entonces me dijo su nombre, y aquí viene toda una historia...

SCHAROVSKY: Perdón. Vamos a hacer lo siguiente: el que hizo de terapeuta que informe las partes técnicas de qué es lo que hizo, qué

dificultades se le presentaron y cómo las resolvió, y el que hizo de paciente lo que vivió. Porque si no, el que lo vivió no lo puede contar.

HIPNOTIZADORA: Bueno. Él empezó hablando demasiado. Yo no lo esperaba. Yo pensé que iba a poder tener en la cabeza toda la información, pero cuando pude agarré mi libreta y empecé a anotar. Entonces yo le hacía preguntas y él me respondía. Y era mucha la información que me estaba dando. Entonces yo hubiera querido regresarlo a una época en la que era más chico, ¿verdad?, pero no, como que era mucho el conflicto que él tenía...

SCHAROVSKY: Él sabía muy bien adonde tenía que ir.

HIPNOTIZADORA: Exactamente... Pensé que ya era suficiente y traté de llevarlo a otro lugar, a otra etapa, y se pasó a los cincuenta y seis años. Y entonces volvió a darme mucha información. Yo anotando... Todo muy ligero porque él me daba muchísima información...

SCHAROVSKY: Les cuento algo porque es muy gracioso. Llega él y me dice: *“Yo no estuve en la regresión”* y entonces ella me pide para que yo le explique a él. Le digo: *“No. Si él no estuvo, hipnotízalo tú a él, para que él vea”* y me contesta: *“¡No! ¡Yo no sé! ¡Yo no estoy preparada!”* (Risas).

Y aquí está. ¡Qué sorpresa ¿no?! ¡Qué sorpresa que se van llevando todos de los procesos que ustedes mismos son capaces de desatar!

HIPNOTIZADORA: No se me dificultó, pero fue por él...

SCHAROVSKY: No, no, no. Él estaba en hipnosis. No fue por él, Tú estabas manejando. Él estaba “dormido” entre comillas, y la que manejaba el autobús eras tú...

HIPNOTIZADORA: Me faltaba la última escena, yo me dije: *“Ahí es donde va a morir”*... Y se me adelantó, porque en la escena anterior, de repente, me sale con que tuvo un enfrentamiento y que lo mataron... Entonces me descontroló porque yo no esperaba eso...

SCHAROVSKY: Una cosa que les recuerdo es el tema de la vinculación entre muchos síntomas físicos y las muertes de las vidas anteriores. Cuanto la muerte que aparece es violenta, por ejemplo un tiro, un lanzazo, un golpe, ustedes traten de precisar en qué lugar del

cuerpo es... Porque muchas veces se van a encontrar con que la persona muere de un lanzazo “acá”, y cuando ustedes le preguntan después al paciente si el ha tenido dolores ahí, van a encontrarse con que sí ha tenido dolores en ese sitio, que no han tenido explicación. Y lo más interesante del caso es que esos dolores muchas veces desaparecen después de la regresión. Bueno: ¿Dónde te mataron?

HIPNOTIZADO: En una guerra...

SCHAROVSKY: Pero ¿En qué lugar del cuerpo?

HIPNOTIZADO: Me cortaron la cabeza...

SCHAROVSKY: ¿Te cortaron la cabeza? ¿Cómo?

HIPNOTIZADO: Con un sable...

SCHAROVSKY: ¿Y has tenido dolores de garganta, o en la zona?

HIPNOTIZADO: Acá atrás ha sido, en el cuello (*Se indica la nuca*).

SCHAROVSKY: ¿Y eres un hombre que pierde mucho la cabeza? (*Risas*).

HIPNOTIZADORA: Yo estaba sorprendida con todo lo que me estaba diciendo, porque me dije: “¡Ay, qué inculta soy! Me falta mucha información”. Porque él se fue hasta Japón ¿verdad? Incluso me hablaba del Emperador y de un montón de cosas que él les va a platicar... Si se acuerda, si no yo le digo...

HIPNOTIZADO: Fue como película...

HIPNOTIZADORA: Entonces, ya cuando llega a esa escena en que lo mataron, yo me saco de onda, porque me dije: “¡Todavía no era!”. Y de repente no supe qué decir... Pero entonces me acordé y busqué el mensaje, y me lo dijo... Y coincidía con lo que yo noté desde el principio: que en todas las escenas él estaba muy molesto, estaba como desesperado... Y ahí me paro y continúa él...

HIPNOTIZADO: En la primera, yo era un empleado como de oficina y estaba esperando al jefe, y entonces estaba enojado, desesperado. Y luego ya salí de esa, y la pregunta de cual era el beneficio, fue **que aprendiera a ser paciente, que me quede en calma.**

En la segunda vida también... Parece que era un japonés que tenía tierras y gente y guerreros... Entonces, tenía una concubina que era una viejita y ya grande y era gorda... (*Risas*).

HIPNOTIZADORA: Eso me lo dijo...

HIPNOTIZADO: Y me pregunta: “¿Y porqué te quedaste con ella?”. Digo: “Porque me obligaron a casarme con ella para que no me atacara otro rival. Entonces me la mandó de rehén o algo así”. Entonces viene el comandante, o no sé quién era y me manda a que un hijo mío se case con una nieta, para cerrar una alianza, y lo acepto, porque con esto va estar todo en orden... Y a la hora en que voy al monte a recibir a la embajada de este cuate, resulta que la nieta tenía doce años... Entonces se me hace muy chiquita para mi hijo que ya tenía como unos veinte o treinta, ya estaba muy grande... La idea era que me la mandaban chiquita para que trajera una tutora cuidándola a ella, que me “mangoneara” a mí... Entonces me dio mucha rabia, y ahora sí ya perdí... Y en ese momento como estábamos en el monte y todas las tropas estaban preparadas... Al embajador yo personalmente le corto la cabeza, y se arma el revuelo... Y empiezan todos a pelear, y al primero que matan es a mí... Y yo estoy desde arriba viendo toda la masacre que se desata... Y luego decían que no iba a tener honor... Que iban a borrar mi nombre de todas las listas de Japón, que a toda mi descendencia la iban a matar... Total, mataron a toda mi familia, y a todos mis hijos...

Entonces me dice “Bueno... ¿Y ahora cómo estás?”. Y yo le contesto: “Pues estoy muerto, pero enojado”...

SCHAROVSKY: precisamente, yo quería contarles que a mí me ha pasado en dos ocasiones que al morir no aparezca la paz. Un caso fue cuando alguien fue matado para robarle. Entonces, yo le pregunto: “¿Y ya está? ¿Te sientes en paz?”. Y me contesta gritando: “¡¡¡No!!! ¿Qué paz? ¡¡¡Quiero matarlo!!!” (*Risas*)... Y en otro caso, una señora que estaba en mitad de un desastre natural, y después de muerta no tenía ninguna paz porque seguía buscando a sus hijos. No me quedó claro si se trataba de un terremoto o un alud, pero se destruía toda una población y entonces estaba buscando a sus niños... No encontró la paz al morir...

HIPNOTIZADO: Como yo estaba vagando, ella me mandó por un ángel, y recuerdo que el ángel me decía: “**Paciencia**” Ya despierto me dijo ella: “*Tú te hubieras podido aliar con un vecino y le hubieras ganado al otro cuate*”. Y ahí me di cuenta que ser impaciente había costado muchas vidas, toda mi familia... Mucho, había costado mucho. “*¿Eres impaciente?*” me preguntó ella. “*Sí. Muchísimo*”.

Scharovsky: Bien. Ese fue el mensaje que vino de tu inconsciente: **aprender a ser paciente**. (*Aplausos*).

### **Octava pareja**

HIPNOTIZADOR: Empezamos bien el trabajo. Se hizo la inducción más o menos rápida. Fue breve. Pero llegamos a un punto en el que ya no se pudo avanzar porque ella decía que veía algo muy oscuro... Entonces, yo le dí alternativas: que moviera las hojas de los árboles para que entrara más luz, que iluminara el sol esa área con sombras y que sea menos oscura, porque ella no quería pasarse hacia ese lado... Y no... Realmente no se pudo ¿verdad? Empezó a sentir miedo. De nuevo le dije que se regresara donde estaba...

SCHAROVSKY: Tenía miedo. ¿La tocaste?

HIPNOTIZADOR: Sí, la toqué. Incluso le dije que no pasaba nada. Pero aún así fue más el temor que ella tuvo. La regresé a un momento en que ella estuvo en un lugar agradable, lleno de luz y de tranquilidad, le sugerí que echara en la mochila esa paz y esa tranquilidad que tenía en ese momento y en ese lugar y que se la trajera consigo ¿verdad? Después ya fuimos regresando... Ya platicar la experiencia en el aquí y ahora, pues le toca a ella...

SCHAROVSKY: Cuéntanos tú.

HIPNOTIZADA: Sí fue un poco rápido, pero él me llevó a conducirme a una luz. Nunca vi una imagen, nunca la vi. Ni inclusive la mía. Solamente vi árboles y vi luz blanca celeste, y como una barrera, no sé... Él me decía que era una puerta, que tenía que ser una puerta ¿verdad? Me decía “*Busca la puerta*”. Me trajo camine y camine, me dio mucho dolor. Tengo un dolor en la rodilla desde hace días, ¿verdad? Pero solamente me da al caminar. Y yo estaba cómodamente... Y



le dije al concluir: *“Que bárbaro: traigo mi dolor”*... Porque me hiciste caminar demasiado. Porque me decía: *“Camínale, camínale, y camínale que está la puerta y que vas a encontrar la puerta...”* “Y no”, le digo, *“tengo mucho miedo, ahí está oscuro...”*. Él me trajo caminando, de tal manera que cuando desperté tenía mucha sed...

ALUMNA: Yo ayer viví también con él una experiencia muy vívida. El compañero me hipnotizó, y yo estuve en una playa asoleándome, y le conté a él que llegué a mi casa con los ojos irritadísimos. Y a la mañana seguía todavía con los ojos enrojecidos. Entonces le dije a él: *“Es que me asoleaste mucho”*.

SCHAROVSKY: Bien, en primer lugar, indudablemente has hecho bien la hipnosis. Pero deseo hacer un comentario: tú puedes sugerir **una vez** la puerta: está bien, nosotros estamos “jugando” a inventar. Si la puerta no aparece, lo más conveniente, es que tú te montes sobre la fantasía de ella. Por ejemplo, yo le preguntaría al paciente: *“¿Y qué ves?”* y si me dijera *“Una abertura”* le diría que tras esa abertura está el pasado. Y si ella me dice *“Negro”* sugeriría modificaciones, pero a la escena que tiene de verdad la paciente. Le diría: *“Fíjate si dentro de ese negro no hay un punto de luz, o una abertura, o una grieta”* o le sugeriría *“Pronto aparecerá dentro de esa superficie negra un punto, y yo solamente te pido que me digas si ese punto es blanco o si tiene algún color”*. De esa manera yo estaría llevando la atención a un atributo del punto dando por descontado que allí estaría. Es algo parecido a las falsas opciones de las que ya hablamos, o de lo que hacen los prestidigitadores: atraer la atención hacia la mano izquierda cuando desean hacer algo con la derecha.

Fíjate cómo lo registra ella: ella percibió que tu le **exigías** que apareciera una puerta. Y eso termina con convertirse en una “vencida”, una pulseada, entre tú y el inconsciente de ella. Tú querías vencerla a ella de que había allí una puerta que ella no encontraba. Y podría haber conducido a que ella se enojara diciendo: *“¡¡Pero este tonto no se da cuenta que no hay ninguna puerta?!”* o que lo revirtiera sobre sí misma, pensando: *“¿Cómo puedo ser tan “mensa” de no ver la puerta que él dice que está?”*. Y ninguna de las dos opciones te sirve ni a ti ni a ella.

El camino correcto es continuar el trabajo con lo que aporta el paciente sin otorgarle al suceso la categoría de un fracaso. De esta manera el mismo paciente no le prestará atención, y no pensará que él está fallando, o peor aún, que está fallando el hipnotizador.. En un curso de hace dos semanas, un alumno le dijo a otro: “*Hay dos ardillas*” y el otro le contestó: “*Veo solo una*”. Entonces el compañero continuó: “*Bueno, pues esa ardilla sale corriendo, etc., etc.*” y no insistió más con la segunda ardilla, ni manifestó contrariedad alguna. Eso es lo correcto. Una buena cocinera hace algo rico con lo que hay en la cocina, y ustedes deben hacer un buen trabajo con lo que el paciente trae. Montémosnos sobre el imaginario del paciente.

¿Cómo quedaste además del dolor de piernas?

HIPNOTIZADA: Bien...

SCHAROVSKY: Y eres muy buen hipnotizador. Fíjate: a ella la dejaste asoleada, poco menos la dejas con ampollas en la espalda, y hoy dejaste a la compañera como para ir al pedicuro...

HIPNOTIZADOR: Pero, es que yo le decía que había luz, y yo le decía: “*Camina unos pasos*” y por lo visto iba corriendo...

HIPNOTIZADA: Me dijo “*Qué ves*” y yo veía árboles. Dijo: “*No. Mueve esos árboles, y ahí vas a encontrar la puerta*” (*Risas*). Y detrás encontré como una barrera, algo oscuro...

SCHAROVSKY: Y era una barrera en realidad...

HIPNOTIZADA: Entonces me dijo “*Camínale para que encuentres la puerta*”. Pues yo caminaba y volvía a caminar y... ¡Sí me cansé! (*Risas*).

SCHAROVSKY: ¡Excelente trabajo! (*Aplausos*).

## **Novena pareja**

HIPNOTIZADOR: Antes de empezar a hipnotizar a la compañera, quise formular qué le diría, y me fui a uno de los párrafos de los textos del manual. Batallamos un poquito... Me pidió que la mandara a un paisaje, a un monte... Le hice ver un río, un puente... Hice que pasara ella el puente, y que buscara imágenes de otra vida... Y no aparecía nada...

SCHAROVSKY: O sea: estaba en hipnosis pero no había aparecido ninguna regresión. Me llamaron a mí, y ella acababa de salir del trance, y estaba muy decepcionada, diciendo: “¡No! ¡Nunca voy a poder!”. Yo ya les expliqué que el hecho de estar en hipnosis no es lo mismo que estar en regresión.

Como mi relación con ustedes ya es hipnótica luego de un día y medio de trabajar juntos, sencillamente le coloqué la mano en su frente y le dije “*Descansa profundamente*” y rápidamente entró en hipnosis.

Además me divertí mucho porque hacía rato que no inventaba fórmulas nuevas para entrar al pasado, pero el contacto con ustedes y con su creatividad me incentiva. Le dije entonces que iba a ir a la casa de un hechicero, y le pregunté cómo era, si se trataba de una cueva o una choza. Me dijo que era una choza. Entonces le dije que había allí un espejo grande, y le pregunté de qué color era el marco, y me respondió “Dorado”. Le dije entonces que ella intentaba tocar el espejo con la punta de sus dedos, y que notaba con asombro que la mano lo atravesaba y desaparecía. Y ella se daba cuenta entonces que se trataba de un espejo mágico, y que en realidad era una puerta hacia el pasado... Que probara un poco más a ver si el brazo lo atravesaba. Le pregunté si ella se iba a animar a atravesarlo y me dijo: “¡¡¡Sí!!! ¡¡¡Sí!!!”. Estaba muy impaciente por pasar. Le dije entonces que iba a pasar primero el brazo, y que luego iba a pasar el pie e iba a tantear el suelo del otro lado. Que pisaba y notaba que el suelo era distinto al de este lado, pero que podía pisar... Entonces yo iba a contar hasta cinco, y cuando contara cinco iba a estar del otro lado... Conté hasta cinco y estuvo en la otra vida. Se los menciono con detalles como otra forma posible de hacer el trabajo, aunque les aclaro que lo acabo de inventar. Los cursos me motivan mucho y me sueltan la inventiva...

Ella fue en esa vida un hombre y no le encontraba un nombre, entonces yo no batallé mucho y le dije: “*Bueno, yo te voy a llamar Rigoberto*”. Como era una escena de la edad media llamarlo Juan me pareció muy pobre y Rigoberto me pareció un nombre adecuado para la edad media, y lo seguí llamando Rigoberto.

El resto que lo cuente ella.

HIPNOTIZADA: De hecho sí sentí el piso resbaloso... Total, ya paso yo al otro tiempo, y estaba en un lugar oscuro, cerrado, y nada más hacia arriba había una pequeña ventana con luz, y me pregunta que si era hombre o si era mujer. Como le dije que no sabía, me dice: “¿Es como que no tienes cuerpo?” – “No” respondí. “Entonces eres como una cámara filmadora” dijo, “Puedes atravesar las paredes y explorar”. Paso a través de los muros y ya estoy en un pueblito medieval. Había luz pero no había gente. Entonces de ahí me pasa a otra escena donde había gente, pero no me veía. Me pasa a otra escena y estaba completamente oscuro. Él hace que se ilumine y estoy adentro de una catedral, una iglesia medieval... Veo pinturas, veo pisos, decorados, todo como una iglesia europea... Estoy solo, ahí ya sé que soy hombre. Pero no sé mi nombre.

Pasamos a otra escena. Vuelvo a estar en el pueblo, solo, pero yo se que hay otra gente... Veo un camino empedrado, y distingo de repente un castillo de lejos, pero se borra... Cuando me pregunta “¿Qué ves?” le digo que no veo nada. Paso a otra escena y yo estoy frente a un castillo. Se abre la puerta, esas puertas levadizas como puentes. Comienzo a entrar y no veo a nadie... Llevo de la rienda a mi caballo... Volteo a mirar y descubro niños jugando y luego desaparecen... Y yo estoy en el centro de todo, como una plaza, como una ciudad medieval... Me dice “¿Qué ves?” y yo “Nada. Todo silencio”.

SCHAROVSKY: “Veo negro adelante” dijiste.

HIPNOTIZADA: Sí, hacia delante veía como un pasillo negro, oscuro, oscuro.

SCHAROVSKY: Y yo entendí que estaba a punto de morir, porque como me decía que miraba hacia delante y veía sólo negro yo lo interpreté así...

HIPNOTIZADA: Entonces, traté de verme en tercera persona, y me veo que estoy al centro... Y me dice “Pues camina” Digo “No. Veo una carreta con paja y demás”. Empiezo a caminar, entro, y ya estoy otra vez en la oscuridad, y veo hacia arriba, y como que hay una cúpula, con ventanitas... Y se ve que hay luz afuera, pero adentro está completamente oscuro... Yo sé que va a pasar algo, pero no sé exacta-

mente qué... Y de repente escucho voces de hombres, y ya sé que se me vienen encima... Y creo que me atacan y me atacan con espadas...

SCHAROVSKY: Además comenzaste a sacudirte un poco. Porque yo te pregunté donde te golpeaban, y tú me dijiste *“En muchos lugares”*.

HIPNOTIZADA: Fue el ataque de una multitud. No supe quienes fueron, y ahí terminé...

SCHAROVSKY: Y el mensaje para ti fue...

HIPNOTIZADA: La misión de Rigoberto fue **Sacrificio**.

SCHAROVSKY: Cuando te dije que preguntes el sentido para tu vida actual me contestaste *“No puedo preguntar”* Entonces te dije que le preguntaras a Rigoberto el mensaje para ti.

HIPNOTIZADA: Y el mensaje que me pasó Rigoberto para mí fue **Servicio**.

SCHAROVSKY: Muchas veces las regresiones son como ésta: inexplicables, pero sin duda alguna cargadas de significación para nuestra mente no consciente. (*Aplausos*).

## Décima pareja

HIPNOTIZADORA: Hice todo el trabajo de hipnosis, y para profundizarla le pregunté: *“¿Dónde estás?”* – *“En una montaña”* me dijo. Entonces le dije: *“Sube esa montaña. Y cuando más subas esa montaña, estarás más profundamente hipnotizado”*.

SCHAROVSKY: Eso es un perfecto ejemplo de asociación arbitraria. Ustedes escucharon que yo dije que generalmente para profundizar se usa la idea de descender. Pero no es necesario, precisamente porque como la asociación es arbitraria, ella puede afirmar perfectamente que cuanto más suba la montaña, más profunda será su hipnosis.

HIPNOTIZADORA: Le pedí entonces que buscara allí el lugar que más le agrade. Y como encontró un camino le dije: *“Bueno, sigue ese camino”*. A mitad de recorrido le dije que encontraría un tobogán, una resbaladilla. Y le dije: *“Vas a subir al tobogán y voy a contar desde uno hasta diez y te vas a deslizar, y vas a estar más y más*

*profundo*". Y luego le dije: "*Vas a seguir caminando y te vas a encontrar con un pozo, y te vas a tomar de una cuerda y lo vas a bajar.*" Y como él ayer trabajó con haces de luz al inducir la hipnosis, le dije que ahí iba a encontrar un haz de luz, y que él iba a viajar a través de ese haz...

SCHAROVSKY: ¿Ustedes se dieron cuenta qué es esto? Esto es usar el imaginario del paciente. Perdonen que yo interrumpa a cada rato, pero lo que deseo es llamarles la atención a medida que van apareciendo los recursos de que disponemos, bien usados. En la medida en que ustedes emplean el imaginario del paciente, el trabajo se vuelve mucho más potente que si pretenden que el paciente se ubique en el imaginario de ustedes. Si ustedes atienden a alguien que habla portugués, traten de hablarle en portugués. Y cada cosa que logren decir en portugués llegará mucho más profundo. Yo, cuando hablo con mexicanos, trato de hablar en "mexicano". Es mucho más efectivo si yo en lugar de decir "te importa un comino" como diríamos en Argentina, digo "te vale". Y cuando hablo con abogados las metáforas que se me ocurren tienen que ver con leyes, juicios y dictámenes, y cuando atiendo a médicos doy ejemplos comparando con operaciones, remedios y tratamientos. Es importante meterse en el idioma, las ideas y el imaginario del paciente.

Sigue, por favor...

HIPNOTIZADORA: En cada punto yo le decía que él se tomara su tiempo y que me avisara...

SCHAROVSKY: Un buen recurso para eso es pedirle que mueva un dedo de su mano. Si no dicen de qué mano se crearán el problema de tener que prestar atención a las dos al mismo tiempo, lo que es bastante difícil. Digan entonces "*Un dedo de tu mano derecha*" o mejor aún "*Un dedo de esta mano*" al tiempo que se la tocan, porque frente al registro kinestésico no hay confusión posible. Y si el dedo no se mueve, no den por confirmado que el fenómeno no se produjo. Por ejemplo, si le piden que les avise cuando llega a una puerta y el dedo no se ha movido, pueden verificarlo preguntando: "*¿Llegaste?*", ya que muchas veces el paciente cree que hizo el movimiento aunque no haya sido así.

HIPNOTIZADORA: Fue entonces por el haz de luz. Después él me contó que al ver el haz de luz se fue super rapidísimo... Y le dije: *“Cuando salgas de ese haz de luz, has escogido la vida pasada que mejor información te traiga en este momento”*. Entonces le digo: *“¿Dónde estás?”* y me contesta que está en un campo, que es de día, y antes de preguntarle si era hombre o mujer me dice *“Soy Marco”*. Lo veo muy agitado, muy asustado, y le pregunto qué le pasa. Lo que le pasaba que lo comente él, pero él estaba muy angustiado... Lo trato de llevar a otro momento de su vida, y tengo que subir un poco la voz porque él no me escucha, de lo agitado que se encuentra... Lo llevo a otro momento de su vida y sigue en lo mismo... Entonces, para sacarlo de eso lo llevo a su infancia para que viva un recuerdo bonito y se le quite ese miedo y esa agitación... Después ya lo llevo al momento de su muerte, donde se vuelve a agitar muchísimo... Incluso se le llegan a marcar aquí, a los dos lados del cuello dos hundimientos, como que su piel se comprimía ahí en ese momento... Le pregunto: *“¿De qué estás muriendo?”* y me dice *“Ahorcado”*... Entonces...

SCHAROVSKY: Presten atención a esto. Porque yo tengo también registrado un caso similar: se trata de una paciente a la que yo le pregunté: *“¿Alguien te está ahorcando?”*... ¿Y saben porqué hice esa pregunta? Porque le vi acá, en su cuello, dibujada claramente una mano, así... Se le dibujaron en rojo los dedos de una mano, como si alguien la estuviera apretando... La pregunta vino, no a partir de información oral, sino de información visual: Estaba hablando conmigo y vi que se le dibujaba en el cuello una marca como si hubieran tres dedos de una mano hacia un lado y uno hacia el otro como si se tratara del pulgar. Presten atención a lo que cuenta la compañera. Yo creo que esto no va a terminar nunca de asombrarnos... Por lo menos, yo hace muchos años que trabajo con esto y no termino de asombrarme...

Piensen que ella está diciendo que ella ve, físicamente, como se le hacen marcas en el cuello... Además, si ustedes se fijan, verán que el compañero está angustiado en este momento. Ella está contando y él visiblemente se angustia... Estás muy conmocionado ¿No es cierto?

HIPNOTIZADO: Es cierto.

HIPNOTIZADORA: *(Le ha puesto protectoramente su mano en el brazo, porque el compañero evidencia malestar)*. Está sudando en este momento... Le pido que Marco le dé su mensaje, que el ser divino que encuentra le de también su mensaje... Se lo dan y lo traigo. Ya no quise seguir hurgando porque él estaba sufriendo mucho...

Una cosa más quiero agregar: Comentando luego entre nosotros, él me aclara que nació con el cordón umbilical enredado al cuello...

SCHAROVSKY: Bien. Les recuerdo lo que expliqué sobre mi teoría del evento disparador: que una circunstancia de esta vida puede evocar y traer a la memoria un cúmulo de recuerdos de una encarnación anterior. Hace poco me encontré con un paciente que había muerto sepultado por un alud de nieve, quien comenzó con síntomas en su niñez, luego que un hermano, en una pelea, lo sofocara ligeramente con una almohada en el rostro. Es fácil suponer entonces, que un nacimiento con vuelta de cordón umbilical, puede retrotraernos a cualquier vida en la que hayamos muerto por asfixia.

HIPNOTIZADO: Yo pensé que no iba a poder hacer ninguna regresión, era muy escéptico al respecto... Pero me dejé llevar, y quise cooperar... Y de hecho cuando me dice que me vaya en el haz de luz, yo siento, físicamente siento, como si estuviera en uno de esos juegos, en la montaña rusa: sentí el movimiento... Y cuando ella me dice: *“Estás en el lugar donde vas a encontrar los recuerdos que necesitas en esta vida”* caigo en el campo. Y lo primero que siento es un temor horrible, pero horrible, así, mucha ansiedad, y sabía que alguien me estaba persiguiendo en ese momento, pero no sabía hacia donde correr o qué hacer... Porque yo estaba muy cansado y... no podía correr más. Y me dice que qué había estado haciendo, y le dije que estaba en una misa con un apóstol, y que el apóstol me dijo que corriera, nomás que corriera, porque nos estaban persiguiendo... Entonces yo voy corriendo, y ya descubro que son tres, son tres hombres muy grandes, porque tenía en ese momento dieciséis años, supuestamente... Y entonces me están persiguiendo y ella me dice que vaya a otro momento... y yo estaba escondido atrás de una roca... Estaba escondido y oía a los hombres... Yo oía que estaban caminando y estaban hablando y me querían pescar...



Y entonces me dice que vuelva a mi niñez... Y en ese momento me recuerdo como me veía, como estaba vestido, que estaba yo descalzo, y estaba con una piedra, y estaba con otro niño jugando en una calle empedrada, con piedritas ahí, no sé que estaba haciendo...

Y ya me dice "*Vuelve a la etapa de tu muerte*"... Vuelvo a estar muy agitado, y veo, veo dos imágenes distintas, así como en tercera persona y en primera persona... Primero sentía las dos manos así, sujetándome el cuello, y al momento era como que yo podía ver desde atrás de los soldados los brazos grandes oprimiendo, muchas veces alternando ambas imágenes...

SCHAROVSKY: Una aclaración. Cuando el paciente está sufriendo mucho uno de los recursos que pueden emplear es decirle: "*Si te sientes mal, o el recuerdo es muy desagradable, tú puedes salirte de adentro tuyo y seguir filmándolo desde arriba como si fueras una cámara*". Fíjense que, de todas maneras, sin haber recibido esa instrucción, él hizo eso: que por momentos se desdoblaba y se salía de adentro de él, tal como les dije hoy que sucede habitualmente y que ustedes pueden reconocerlo por el uso del idioma en primera y tercera persona alternativamente. Yo cuando lo percibo a mi paciente agitado le doy el permiso explícito para revivir "desde fuera" los acontecimientos. Este recurso es muy importante en regresiones a la niñez, cuando alguien revive una situación de abuso o violación.

HIPNOTIZADO: Entonces me dice "*Está pronta tu muerte*" y yo necesitaba tomar aire, y ahora sí me coloqué en tercera persona y me vi que estaba en el suelo, y los tres soldados estaban ahí platicando y viendo mi cuerpo que estaba tirado en el suelo... Probablemente ya estaba muerto...

HIPNOTIZADORA: El mensaje ...

HIPNOTIZADO: ¡Ah! El mensaje que me dio fue **que no me dejara vencer, que no dejara mis creencias al lado, y que viviera mi vida al máximo...**

HIPNOTIZADORA: Y la misión de Marco...

HIPNOTIZADO: La misión de Marco era **saber qué es morir por algo que uno cree.**

Una cosa que le dije es que cuando estaba ahí, cuando me estaban ahorcando, yo recordé tres palabras, que yo sé que es el Padrenuestro en latín, porque ya lo había escuchado... “Pater noster inchelus” ... Pero no sé porqué se me vino en ese momento en que me estaban ahorcando.

SCHAROVSKY: Porque probablemente estabas en Roma y estabas siendo ahorcado por ser cristiano... Y quedaste muy conmovido...

HIPNOTIZADO: Estoy todavía así, conmovido...

ALUMNA: Nosotros también nos impresionamos. Porque estábamos aquí, a un lado, y estábamos viendo lo que le pasaba... Fue muy vívido...

ALUMNO: Yo también lo vi muy conmovido. Eso, ¿Cómo le va a servir?

SCHAROVSKY: El trabajo fue bien hecho... Y los beneficios van a ser proporcionales a su conmoción, aunque no sepamos bien cómo operó...

Imagina que yo te hago una hipnosis y tu te sientes descompuesto. Y vas, y vomitas... Y vomitas un sapo verde... Tú no sabías que tenías dentro un sapo verde, pero indudablemente, si conseguiste vomitarlo, si pudiste eliminarlo, vas a estar mejor. Porque aunque tú lo ignorabas, eso estaba dentro tuyo, y de alguna manera te estaba afectando.

**Nos enfermamos de lo que no podemos hablar, Y hablar de lo que no podíamos hablar nos sana.** Entonces, haber podido hablar de una muerte tan temida como ésta, en una regresión tan vívida, haber podido sacarlo, aunque no él supiera previamente que estaba dentro, es beneficioso.

Piensen que ella no le creo esta historia, que no hay ninguna duda de que ella no lo mandó a morir ahorcado por los romanos... Ésto, y lo conmovido que quedó lo confirma, estaba dentro de él.

Y esto es, para mí, tan prueba de reencarnación como el caso de xenoglosia que les relaté... Lo que prueba la reencarnación es, a mi entender, precisamente la fuerza de las emociones... Esto no puede ser producto de su imaginación, la imaginación no funciona de esa mane-

ra... Uno puede llegar a imaginar que fue un cristiano ahorcado por los romanos pero jamás quedaría conmocionado así, y no se le hubieran hecho marcas de ahorcamiento en el cuello.

Más allá de que no sepamos de qué manera va a estar él mejor, yo no tengo ninguna duda de que este trabajo va a marcar un antes y un después en su vida. A esto me refería cuando les dije que una regresión importante es como un punto de quiebre en la historia de una persona. Estoy seguro que habrán algunos cambios que serán obvios, y otros que serán más misteriosos. Como por ejemplo, que un día se podría dar cuenta de que antes le gustaban las comidas saladas y después de la regresión le gustan con menos sal... Puede haber cambios en cualquier área de la vida, pero indudablemente esto va a ser liberador en muchos sentidos. Porque ese sapo verde que él tenía dentro sin saber ya no está más allí.

¡Excelentísimo trabajo! (*Fuertes aplausos*).

Ha sido un hermoso broche para la primera ronda. Les pido que hagamos muy breve la interrupción porque nos corre el reloj. Luego las parejas volverán a trabajar, pero ahora "B" le hará una regresión a "A".

## SEGUNDA RONDA

### Primera pareja

HIPNOTIZADOR: Fue muy rápida la inducción: respiración, relajación, escenario. Así, rapidito. Ella imaginó una puerta de color morada...

SCHAROVSKY: Les recuerdo que durante mucho tiempo les dije a los pacientes *"Tienes frente a ti una extraña puerta suspendida en el aire"*... ¡Más mágico que una puerta extraña suspendida en el aire, no hay! ¿Cierto? Y: *"Cuando atraveses esa puerta suspendida en el aire, vas a estar en el pasado"*.

HIPNOTIZADOR: Pues le invito a que pase esa puerta morada. La atraviesa y le pregunto que qué es lo que ve ahí. Me dice que ve a

su abuelita riéndose mucho. Pero yo la notaba a ella inquieta, como llorando... o queriendo llorar. Entonces le pregunto que qué edad tiene ahí, y me dice “*Cuatro años*”. Le pregunto cómo se visualiza, y me contesta que con un short y una blusa de color naranja.

SCHAROVSKY: ¿Quiere decir que volvió a su niñez?

HIPNOTIZADOR: Sí... Entonces aparece su abuelita y ella estaba llorando, pero como llorando de alegría... Posteriormente el llanto ya se notó como de sufrimiento, de dolor. Entonces le pregunto porqué llora, y me dice que porque su abuelita está mal. Le pregunto que de qué, y me dice que de azúcar. Luego sigue llorando, ahora con más intensidad, y dice que su abuelita fallece. Le pregunto: “*¿Dónde está tu mamá?*” y me dice: “*Está con mi tío*” – “*¿Y cómo se encuentra tu mamá? ¿Tranquila?*” le digo, “*Vé con tu mamá, y siente los brazos de tu mamá, el calor de tu mamá, la seguridad de tu mamá... Y siente a tu mamá para que estar tranquila y segura*”. Y ahí sí sentí el cambio de una angustia más fuerte a una más tranquila. Le digo: “*Abraza fuerte a tu mamá y verás que no te va a pasar nada. Estás a gusto. Estás con mamá*”. Entonces ahí la dejé, tranquila.

HIPNOTIZADA: *(A medida que el compañero ha ido relatando se ha puesto a llorar abiertamente. A indicación mía, el compañero le ha tomado la mano. No se debe abandonar sola, sin un mínimo contacto físico que le diga “Aquí estoy” a una persona que está llorando, máxime cuando le acabamos de reflotar una pena infantil).*

SCHAROVSKY: ¿Quieres que siga contando los detalles?.. Yo pienso que no es necesario. Cuéntanos tú cómo quedaste, más allá del llanto que en este momento te provoca.

HIPNOTIZADA: *(Llora. Nelly le alcanza un vaso de agua. Intenta reponerse).* Ante todo... quedé con una satisfacción...

SCHAROVSKY: ¿Pudiste sacar algo de dentro?..

HIPNOTIZADA: Sí... Hace veinte años que no veía a mi abuelita... Y a mi tío... Un recuerdo vino a mí de cuando tenía cinco años...estoy así porque uno se queda con las ganas de seguir viendo a esa persona... Y quieras o no... Me sirvió mucho... Me relajó bastante... Yo quería una regresión, quería ser la reina de Inglaterra quizás

(*Risas*) pero salió algo que en realidad me ayudó bastante, y no fue una regresión...

SCHAROVSKY: No fue a una vida pasada sino a la niñez, y apareció una situación en la que estabas atorada...

HIPNOTIZADA: Si, estaba muy atorada. Y ahora me siento bien (*Aplausos*).

## Segunda pareja

HIPNOTIZADORA: Yo incorporé los ruidos al hacer la inducción, para conseguir que ella dejara de prestarles atención, y entrara mejor. Entonces, la relajé y la fantasía que le creé para entrar a otra vida, fue un túnel del tiempo. Le dije que estaba a la entrada de un túnel, y que iba a ir caminando, y que al final se veía una luz... Y ya cuando saliera, pues iba a encontrar algo ¿no?.. Lo que pedí fue que fuera algo bueno para ella, que la ayudara en esta vida a resolver algo...

HIPNOTIZADA: Yo vi primero un paisaje, pero era pura tierra. Había árboles, pero estaba todavía bien raro, porque como que yo lo mirara desde arriba, como si estaría alto. Y veía árboles por acá, y del otro lado veía el cielo, y por acá veía la tierra, desierto, no se. Luego después me dijo que me fuera a otro momento importante, y aparecí en un baile. Yo tendría unos veinticinco años...

HIPNOTIZADORA: Aquí tenía el problema de no saber cómo se llamaba todavía. Entonces le dije : "*Dime algún nombre que te guste*" y me dio el nombre "*Carola*".

HIPNOTIZADA: Pues fue el que se me ocurrió. Estaba en el baile, y ya no podía imaginar más... Después me pidió otro momento, y me vi en una casa muy grande y antigua. Y me pregunto de quién era la casa y le dije que de mis papás... Que si tenía hermanos, y no... Era muy poquito lo que podía ver, no había así una historia...

SCHAROVSKY: Yo les avisé que a veces las regresiones se presentan de esa manera. A veces parece una colección de fotografías. Y a veces inclusive el paciente no ve nada o casi nada, pero igual conoce qué le pasa, y dice "*Es como que me estoy casando*", "*No veo nada pero sé que se me murió un hermano*", etc.

HIPNOTIZADA: Yo veía pequeñas escenas sin evolución: un momento y nada más... Luego me mandó a otra y volví otra vez al principio, al túnel... Pero me dijo que me fuera a mi muerte, y me regresé al baile... Yo estaba bailando, pero estaba intranquila, y me dispararon... Pero no era para mí, yo sentía que los tiros eran para el que estaba bailando conmigo...

HIPNOTIZADORA: La disocié para que no sufra en el momento de la muerte...

SCHAROVSKY: ¿Y adonde fue el disparo?

HIPNOTIZADA: No sé si fue por delante o por atrás, pero yo veía sangre aquí, en el pecho. Era como que antes ya estaba intranquila...

ALUMNO: ¿En qué año sería?

HIPNOTIZADA: No sé...

ALUMNA: Por su muerte es que no pudo adelantarse en el tiempo cuando se lo pidió...

SCHAROVSKY: Muchas veces, el paciente les ha dicho que tiene equis años, y una de las maneras de hacer adelantar la regresión no es por eventos, sino de a décadas. Si ustedes le piden entonces que avance diez años, y les contesta que no ve nada, que está todo blanco, presuman que ha muerto en ese período. Díganle entonces que vaya a su muerte y verán que casi siempre es así.

¿Cómo quedaste?

HIPNOTIZADA: Bien....

SCHAROVSKY: Un aplauso. ¡Buen trabajo! (*Aplausos*).

### **Tercera Pareja**

HIPNOTIZADOR: Comencé la inducción. Utilicé un haz de luz hasta llevarlo a un estado hipnótico, hasta que estuvo totalmente relajado. Yo así lo vi y así lo sentí. Pero no pude sacarlo de la oscuridad. Hice mucho para sacarlo de allí y llevarlo a su casa... Se quedó así como cinco o seis minutos en la oscuridad total. Le insistí para ver si encontraba un agujero de luz, o alguna otra cosa. Lo toqué y le dije:

*“Alguien te va a acompañar para buscar ese agujero de luz... ¿Ya lo viste?”*. Lo logramos ver. Trabajamos con ese agujero de luz, pero no llegamos a ningún lado. Entonces le dije : *“Voltea hacia arriba y dime qué ves”*. Me dijo: *“Una argolla”*. Dije: *“Agárrate de esa argolla y no la sueltes”* y varias veces intenté, diciendo: *“Cuando jales de esa argolla vas a entrar en un pasado que te va a ayudar a resolver un problema del presente”*. Pero no, él solamente seguía agarrado de la argolla, como si estuviera en un vagón lleno del metro, y colgado de una argolla para no caerse (*Risas*). Como esa argolla estaba sujeta a una pared, le dije *“Ahora vamos a contar unos números, y vas a poder tirar y romper esa pared, y vas a estar en el lugar que elegiste”* y rompió la pared, y era su casa. Le dije que busque una puerta, la que sea, y que estaba a cinco pasos de él. Y que los fuera contando en voz alta: *“Uno, dos...”* y cada vez que intentaba algo, le decía: *“Vas a estar más profundamente dormido, vas a estar más profundamente hipnotizado”* para ver si lo lograba. Cuando abrió la puerta estaba oscuro. Como ya habíamos profundizado, le dije *“Voy a contar del veinte al veinticinco y vas a empezar a correr rápido, tan rápido que vas a ir dejando atrás a la oscuridad como si fueras en un “carro”, en un auto, y dejaras un árbol atrás, una cerca atrás...”*. Y poco a poco, como que fue dejando atrás la oscuridad. Entonces le dije *“Cuando tú creas conveniente detente, y vas a estar otra vez en un pasado que te va a ayudar a resolver un problema del presente...”*. Se detiene, y en ese momento comienza a escucharse el sonido de las campanas de la iglesia que tenemos enfrente. Y me dice *“Estoy aquí, es como que las campanas me están trayendo...”* y ya no pude con eso, y ya mejor lo regresé.

SCHAROVSKY: Antes que cuente él su experiencia, quiero aclarar que cuando sucede una cosa así, la irrupción de un fuerte estímulo exterior, si el trance no se inició todavía, probablemente lo impida. Pero si ya se ha iniciado la relación hipnótica, lo que conviene es **integrarlo** a la fantasía. Eso es lo que hace naturalmente muchas veces nuestro propio inconsciente: estamos durmiendo y comienza a sonar el despertador, y entonces en nuestro sueño comenzamos a escuchar el timbre de la puerta o del teléfono, y nos preguntamos porqué

nadie acude a atenderlo ¿no es verdad? O sea, cuando él te dijo que estaba aquí, tú podrías haber intentado: *“No. Recuerda que estabas corriendo y ahora escuchas allí campanadas. Voltea y mira a tu alrededor para ver si descubres donde está esa campana que suena tan fuerte”*. También hemos dicho que se puede intentar una nueva **asociación arbitraria**: *“Con cada campanada, la profundidad de tu hipnosis se va a duplicar”*. Y hay aún otro recurso, del cual no hablamos ayer y que es particularmente útil en el proceso de inducción de la hipnosis. Nosotros podemos **predecir lo que ha pasado**. O sea, si vemos que el paciente se rasca la mejilla, decirle *“Te pica la mejilla”* y si suenan campanas, decirle *“Y ahora escuchas el fuerte tañido de campanas”*. En el inconsciente del paciente se altera el orden, y finalmente registra el evento (la picazón, las campanadas) como si hubiera ocurrido a causa de la instrucción que le hemos dado. Y como ya les he explicado que el fenómeno hipnótico se profundiza con cada predicción verificada, eso que podría haber sacado de la hipnosis al paciente, concluye colaborando a profundizarla.

**HIPNOTIZADO**: Yo siento que fui a una relajación muy profunda, más que la anterior. En mi casa hay una chimenea, y dentro hay una argolla, y no sé porqué, pero la vi. Y de ahí me agarré y me he quedado pegado.

**SCHAROVSKY**: Yo quiero destacar que el compañero que ha hecho la hipnosis ha trabajado muy bien, que ha aplicado muchos recursos. Que es muy creativo, realmente muy creativo. Que seguramente cuando se reciba va a trabajar muy bien estas técnicas. Es un buen ejemplo de cómo trabajar cuando el paciente no produce el fenómeno que esperamos. No podemos forzarlo, pero tampoco debemos ceder al primer intento. Nelly sabe que cuando me ve llegar muy agotado, es porque he tenido un paciente difícil, donde no conseguía lo que estaba buscando. Y aún, algunas veces debo rendirme y aceptar que así son las cosas, pero jamás lo hago sin batallar e intentar por distintos caminos el resultado. Quisiera que quede clara la diferencia entre intentar distintas variantes y lo que hablamos antes respecto del empecinamiento en que el paciente vea puertas, caminos o lo que fuere. Y finalmente, si el inconsciente del paciente no quiere, entonces



el fenómeno no se va a producir... Y si lo que tienen enfrente es un paciente al que desean ayudar, tendrán que hacer uso de todo el resto de su herramienta terapéutica. Felicitaciones: tu trabajo ha sido excelente. (*Aplausos*).

### **Cuarta pareja**

**HIPNOTIZADORA:** Yo lo relajé tomándome un poco más de tiempo, ya que se habló tanto de que no hay que apurarse. Lo llevé a un bosque, le coloqué una cabaña... Le dije que entrara... Le pregunté qué veía, para ver si de ahí me podía agarrar, como no encontré nada útil, le dije que vería una escalera y cuando la vio le pedí que la subiera. Y le dije que cuando estuviera arriba, estaría en el pasado, en otra vida. Lo hizo, y le pregunté qué veía. Me dijo que un mercado, que veía mucha gente. Le pregunté cómo estaba vestido, y me dijo que de blanco, me dijo su edad, lo que traía, donde iba, y algunas experiencias de esa vida, me dijo muchas cosas. Y finalmente lo llevé a su muerte, lo calmé, para qué vivió Cristian, que así se llamaba, y cuál era el mensaje que le daba Cristian a él, y ya me dijo, y lo regresé...

**HIPNOTIZADO:** Fue muy sencilla y muy tranquila la regresión... En confianza no esperaba que resultara tan bien. Entré muy profundamente. Lo primero que vi fue el piso, la acera, el empedrado, la gente... Luego observé alrededor y vi una persona que tendría veinticinco o veintisiete años, un viñatero o algo así... Vivía solo... Cuando me pidió recuerdos agradables, volví a la comida con mi padre... Estaba en su casa y yo cociné... Y la venta del vino, una gran cantidad de vino que entregué... Luego morí solo, sin hermanos y sin padres... No estaba en la cama: morí arriba del pasto, en un granero o algo así... Fue una vida sin muchas vueltas...

**SCHAROVSKY:** ¿Y cuál fue el mensaje?

**HIPNOTIZADO:** **“Sigue tus principios, pero no te quedes solo”**. Porque yo me quedé solo cuidando lo que tenía...

**SCHAROVSKY:** Un trabajo perfecto. ¿El mensaje es pertinente?

**HIPNOTIZADO:** Creo que sí. Al menos, me ha dejado pensando.

SCHAROVSKY: Que no es poca cosa... Y tú: ¿Cuántos años tienes?

HIPNOTIZADORA: Diecinueve.

SCHAROVSKY: Ayer a la mañana, cuando se inició el curso, ¿pensaste que hoy ibas a hacer un trabajo así?

HIPNOTIZADORA: No, jamás...

SCHAROVSKY: Pues yo te felicito: fue un trabajo impecable (*Aplausos*).

### Quinta pareja

HIPNOTIZADORA: Primeramente inicié con respiraciones y estuve integrando los ruidos. Así lo lleve a la relajación, y con la cuenta de números logré pasar una raya que levanté. Le dije que había una raya y que pasándola íbamos a lograr estar en el pasado, pero que iba a ir al pasado acompañado con una luz que lo iba a ir guiando. Le pedí que me indicara cuando ya estuviera allá... ¡Y no lo hizo! Entonces insisto, y le digo que a la cuenta de cinco levante su dedo. No especifiqué qué mano, le dije que de cualquiera de las manos. El ahorita me dice que sí lo hizo, pero yo no lo vi.

SCHAROVSKY: Yo les avisé que esto iba a pasar. ¿Vieron que estas cosas suceden?

HIPNOTIZADORA: Así es...

SCHAROVSKY: Muchas veces ustedes le piden al paciente que haga algo, no lo hace y cuando ustedes le preguntan, les contesta que sí lo hizo. Claro, si el está en hipnosis quieto y se puede imaginar que cruza la raya, también se puede imaginar que movió un dedo sin hacerlo.

HIPNOTIZADORA: Precisamente, como ya usted lo había mencionado, entonces yo le pregunté igual en qué lugar se encontraba. Me dijo que en un lugar oscuro. Le pregunté si era de noche y me dijo que sí. Le pregunté si era una ciudad o algún otro lugar donde se encontraba, y me dijo que una ciudad, y que estaba en un callejón. Entonces le pedí que me dijera como andaba vestido y me dijo que traía un som-

brero y que tenía barba. Le pregunté como era su físico: era alto y delgado. Estaba con un carruaje, y con ese carruaje estaba esperando a una persona. Me dice que ve una silueta. Momentos antes de que viera esa silueta se había acercado la señora Nelly, entonces yo le pregunté que cómo era la silueta y me dijo que era una silueta de mujer... Le dije si había algo, y me dijo que sólo eso. Que él estaba esperando a una mujer. Y estaba como molesto porque parece que la había llevado al encuentro con un hombre.

Para esto yo le había pedido que trajera tres recuerdos de esa vida donde estaba, y entonces el primero fue ese, en el segundo me dijo que estaba en su casa, que estaba totalmente solo, que estaba con una luz. Sintió mucho frío. Le pregunté si lo cobijaba. Me dijo que su casa estaba muy húmeda. Entonces al sentir mucho frío le dije: “¿Te tapo?” y usé la imposición de manos.

SCHAROVSKY: Una pequeña aclaración: la **imposición de manos**, que ya se halla descrita en la Biblia, es pasar las manos muy cerca de la superficie del cuerpo de otra persona, intentando pasarle energía. El reiki es en esencia una forma de la imposición de manos. A quienes impongan las manos yo les sugiero que de alguna manera invoquen la energía desde arriba, para ser solamente canal de transmisión, porque en caso contrario, corren el riesgo de estar pasando su propia energía, que es como donar su propia sangre. Existe la posibilidad de que la otra persona quede bien y ustedes muy mal. La hipnosis es como un amplificador en este transpaso de energía. En ese caso lo que deben hacer es describir lo que están haciendo para que la mente del paciente, que está en relación hipnótica con ustedes complete el milagro. Si yo tengo a un paciente con tortícolis, por ejemplo, y está en hipnosis, le acerco mis manos y le digo: *“Tú sientes la energía, el calor, las vibraciones que salen de mis manos, que atraviesan el espacio y penetran en tu cuerpo a través de la piel y de las capas profundas de la dermis, y que se desplazan por la musculatura buscando las contracturas, los puntos rígidos y disolviéndolos como el agua deshace un terrón de azúcar, y tus músculos se ponen ahora blandos... más blandos... y desaparecen todos los puntos de dolor...”*

*cada punto de dolor se apaga como se apaga una brasa en contacto con el agua...*". Les aseguro que es muchísimo más efectivo que el mejor de los descontracturantes. La descripción de tres maneras distintas de la energía que sale de mis manos se debe a que yo no sé cómo la está registrando subjetivamente mi paciente. Además, cuando ustedes describen un fenómeno deben encontrar una imagen que la mente del mismo reconozca para lograrlo. Mi paciente seguramente ha visto como se disuelve un terrón de azúcar en contacto con el agua, y entonces puede crear la analogía y ordenar mentalmente la disolución de su contractura, y como ha visto más de una vez apagar una brasa, sabe qué es apagar un dolor. Esto extiéndanlo a **toda** la comunicación que tengan con un paciente en hipnosis. Si ustedes logran fabricar **analogías y metáforas** que el inconsciente del paciente comprenda, su trabajo se volverá muy potente. Por favor, continúa.

HIPNOTIZADORA: Como decía le hice imposición de manos para abrigarlo. Luego me contó que había sentido mucho calor, que fue muy agradable, que se sintió muy bien. El tercero fue el momento de su muerte. Para esto, para cada ocasión le pedí su edad: fue de treinta, treinta y cuatro y finalmente cuarenta y dos, que fue cuando murió. No murió de ninguna enfermedad, sino solamente de tristeza: estaba solo, totalmente. Al morir le pedí el sentido de esa vida y qué mensaje había para su vida presente, y ahorita él se los comenta. El me pidió luego que ya no quería estar ahí. Le dije: "*¿En donde estás?*" porque me dijo que había visto un rayo de luz, y entonces me dijo: "*Aquí*" – "*¿Aquí en donde?*" – "*En la luz*" – me dijo – "*estoy aquí, aquí*". Entonces me dijo que ya se quería regresar, y ya lo fui regresando, con numeración también regresiva, hasta llegar a salir. Lo demás él se los describe.

HIPNOTIZADO: Pues así pasó, como lo relató ella. Mi actividad yo la siento que era como de cochero, o algo así. Yo tenía un carruaje. En ese momento ese cochero estaba esperando a una mujer para transportarla a ella. No sé si la palabra es como un taxi, pero así lo sentía yo: la transportaba. Después, como dice ella, me veía en lo que era mi casa, estaba lloviendo afuera y estaba húmedo dentro. Lo que me llamó la atención fueron dos cosas: El momento en el que tenía frío y yo la vi a ella que me ponía una cobija y me abrigaba. Y cuando ella

dice que veo una silueta de mujer, fue que de repente la escena se borró como si fuera tras una neblina de color naranja, rojo, amarillo, no se... Veo una silueta a lo lejos... Va creciendo, va creciendo y se convierte en una esfera, una esfera de luz que yo siento que me toca y que me presiona todo el cuerpo... Eso lo sentí cuando esa silueta de mujer se fue acercando y vi que lo cubría todo. Aquí lo curioso es que el momento coincidió con la llegada de la señora Nelly a ver cómo estaba el ejercicio... Pero ella no dijo ni una palabra así que por lo visto **sentí** su presencia... La tercera cosa es el mensaje que me dice que **“No debo prestar atención a la tristeza provocada por otra gente u otras situaciones”**.

HIPNOTIZADORA: para esto comenzaron a sonar en ese momento de la muerte las campanas de la iglesia, y yo las aproveché para proyectarlo a él en la luz...

SCHAROVSKY: ¡Excelente! (*Aplausos*).

### **Sexta pareja**

HIPNOTIZADORA: Ahora me tocó a mí hacerle a ella la hipnosis. Pero no tuvimos regresión. Batallé mucho, no sé si fueron mis nervios... Yo le dije que iba a entrar a una cueva azul, un azul muy, muy, muy oscuro, de echo lo veía oscuro, y que a medida que yo fuera diciendo los colores, ella se iba a sentir más tranquila y más tranquila hasta que llegara a un blanco... Y yo le iba describiendo los colores: éste es un azul agua, este es un azul cielo, y así iba disminuyendo hasta que llegaba al blanco, para tranquilizarla... Y a medida que los colores se iban cambiando, era porque una puerta se estaba abriendo, y cuando estaba totalmente blanco era que la puerta estaba totalmente abierta para que la pasara...

SCHAROVSKY: ¡Muy bien!

HIPNOTIZADORA: Y ella nunca quiso pasar la puerta. Le dije: *“La puerta está totalmente blanca, porque la puerta está abierta. Vé a la puerta...”* y me decía que ahí había alguien y que no la dejaban pasar. Entonces yo: *“O.K. Vamos a cerrar la puerta...”* y otra vez empecé: *“Está muy oscuro... Y ahora está azul rey, y ahora está azul*

*blanco...".* Y así la llevé hasta que otra vez llegamos al blanco, y otra puerta, y está otra vez esa persona ahí que no la dejaba pasar. Me empecé a desesperar mucho. Entonces la saqué de la cueva, fuimos a dar un paseo al bosque... Y volvimos a regresar a la cueva... Y todo el transcurso del bosque fue... los aromas ricos, y la brisa rica... y volvimos a la cueva, y otra vez... Hasta que por fin quiso entrar a una puerta... Y le toca a ella.

HIPNOTIZADA: El problema es que... No me acuerdo de lo que pasó después de que entré a la puerta... Ella me contó, pero yo no me acuerdo... El problema es que yo me llamo Marcela, y ella comenzó bien llamándome Marcela, pero en algún momento lo olvidó y comenzó a llamarme "Mayela"... Y yo estaba muy, muy relajada y ya no pude hacer ningún movimiento, ninguna señal para decirle que yo no me llamo Mayela, me llamo Marcela. Me dije entonces: "*Bueno, pues, ni modo*" y ya no pude... Y entonces estuve en un periodo en que me quedé como así... Como que en el limbo, bien rico, bien relajada... Y luego ya me dice ella que le empecé a decir...

HIPNOTIZADORA: Que ve un niño, que ella ve a un niño correr. Le dije que quién era el niño, me dice: "*Es Marcos*", y yo: "*Ay, ¿qué quiere Marcos?*" – "*Estamos jugando*". Y después dijo que Marcos la había tumbado, que le había roto el vestido, que Marcos quería que fuera para la casa de él. Le dije: "*¿Quieres ir a la casa de Marcos?*" – "*Es que me va a dar un vestido*" – "*¿Y te dejan ir a la casa de Marcos?*". Me dijo que no sabía porque estaba muy lejos. Le dije: "*Bueno*". Batallé un chorro, y después fue cuando usted me hizo señas para que fuera terminando... Entonces yo: "*O.K. Despidete de Marcos*"...

SCHAROVSKY: Entonces tuvo regresión. ¿Por qué dijiste que no tuvo regresión?.. Que ella no se acordara...

HIPNOTIZADA: No: es que eso sí lo viví yo...

SCHAROVSKY: Entonces tuvo una regresión a la niñez... ¿Y fuiste finalmente a la casa de Marcos? (*Risas*).

HIPNOTIZADORA: Algo gracioso fue que le dije: "*Bueno, ya despidete de Marcos y vámosnos a la cueva azul otra vez, para regre-*

sar”. Y le digo: “¿Ya estás en la cueva azul?” – “No. Marcos está llorando”. Y yo: “¡Oh! ¡Pobrecito! Ve y dile a Marcos que lo quieres mucho y que luego lo vas a volver a ver”...

SCHAROVSKY: ¡Excelente! (*Aplausos*)

HIPNOTIZADORA: ¡Ah! Y le dio un beso...

### Séptima pareja

HIPNOTIZADORA: Él y yo no nos conocíamos pero al platicar antes de iniciar me dijo que se dedica a la comunicación. Entonces en ese momento me pregunte: “¿Qué le digo a un comunicador?”... Como que lo veía medio escéptico... Y entonces inventé que íbamos a entrar a un edificio, y a una biblioteca donde había muchos tipos de información que él buscaba... Fuimos por un elevador... Lo acompañé hasta la biblioteca... Le dije que había varias puertas con la información que a él le hacía falta... Y no se animó a abrir la puerta... Pero finalmente la abrió... Había un pasillo y al final del pasillo había una luz... Y que íbamos a transpasar esa luz para encontrar la información que él buscaba... Entonces ¡No quería! Se resistía a pasar el umbral, pero finalmente accedió, y entró a la luz. Tuvo una regresión. Fue algo interesante... Le satisfizo mucho... Y ahora, lo demás lo relata él...

HIPNOTIZADO: Me acuerdo que en esa vida a los diecinueve años perdí la virginidad con una chava que quería... pasaron los años... Yo veía una casa muy grande, de mis papás... Estudié medicina, me gradué... Tuve una hija... Después tuve otro hijo con la segunda mujer... No me case ¿no?

HIPNOTIZADORA: No, no te casaste... Le pregunte por qué, y me dijo: “*Es que yo amo la libertad*” (*Risas*).

HIPNOTIZADO: Y morí en un choque... Morí en un choque y bueno... ya...

HIPNOTIZADORA: Y Leonardo, ese doctor que eras te dio un consejo para esta vida... ¿Eso te acuerdas?

HIPNOTIZADO: MMM... Algo que me picó mucho es que yo sentía que este personaje... o doctor, le gustaba mucho la soledad. Al

igual que a mí que me encanta la soledad. Yo pienso que quizás por ahí me identifico con el personaje.

HIPNOTIZADORA: En algún momento yo le pregunto: “*Qué año es?*” porque me lo describe como un lugar actual. Y me dice que no sabe. Pero como está en su consultorio, sentado en su escritorio, le digo: “*A tu lado derecho tienes un calendario. Fíjate qué año es*”.

SCHAROVSKY: ¡Muy buen recurso!

HIPNOTIZADORA: Entonces se fija y dice: “1970”. Y él me cuenta después que nació en el setenta y seis. Y el médico muere joven, casi enseguida, instantáneamente. Le digo que si no sintió la muerte, y me dice: “*Fue en seco. Me pegué con un poste*” – “*Bueno. ¿Te ves ahí muerto?*” – “*Sí*” – “*¿Tienes sangre?*” – “*Sí*” – “*Bueno,*” – le digo – “*perdónate*”. Porque él murió porque había bebido demasiado, toda su vida ha bebido. Y le digo que debe ir hacia la luz, porque chocó en un puente y detrás había una luz... Y se perdona él y se entrega a la luz...

SCHAROVSKY: ¡Excelente trabajo! (*Aplausos*).

### **Octava pareja**

HIPNOTIZADORA: Primeramente charlamos, y ella me expresó que su vida estaba bien, que no tenía problemas. Me di cuenta que ella necesitaba hablar antes, y por eso nos tomamos un rato en esa plática. Le dije que si no tenía problemas especiales para enfrentar, eso no impedía que tengamos la experiencia, porque a lo que veníamos aquí era precisamente, a tener experiencias nuevas. Así que aunque ella no detectara ningún problema, era posible hacer el trabajo. Luego que platicamos, empezamos con la inducción. La inducción creo que estuvo bien, y entonces empecé a hablar de un túnel, y ella le puso el color al túnel, y entonces la dirigí al pasillo de puertas, pero parece que la idea de los túneles le había gustado porque me dijo que no veía puertas sino túneles... ¡Perfecto! Entonces a la hora de querer pasar... Yo ya le había notado cerca de la comisura de los labios, y en toda la zona ésta que rodea a la boca ciertos movimientos involuntarios, ciertos brinquitos que demostraban tensión, lo que me hizo pensar que proba-



blemente no fuera tan fácil... Bueno entró, y me dijo que no se veía a sí misma. Y yo le dije: “*No tienes porqué verte, porque ahí estás*”...

SCHAROVSKY: ¡Muy bien! ¡Excelente!..

HIPNOTIZADORA: Entonces ella se quedó así... Dije: “*¿Dónde te vas a ver si ahí estás?*”. Me dijo “*Está oscuro*”. Dije: “*¿Qué quieres que haya allí?.. Imagínatelo*”. Y entonces vio una luz. Y a partir de esa luz empezó a encontrar un ser, angelical... Ella no sabía quién era, no se ubicaba en nada, y ella se apoyó mucho en ese ser... Después ella me comentó que no creía mucho en los ángeles pero que ahí se dio cuenta que ella tiene un ángel que la protege, y ahí se lo dijo el ángel... Bueno, entonces ahora cuando la noté relajada le dije que íbamos a hacer otro recorrido igual, de la misma manera, si podía ubicarse en algún lugar... Entonces se ubicó como una niña de diez años. Le pregunté cómo se llamaba y me dijo que no lo sabía, le pregunté: “*¿Cómo te quieres llamar?*” y me dijo: “*Stefanía*”. “*¿Cómo es esa niña?*” “*Bueno, está vestida...*”. Ya me dio los detalles... Y cuando me dijo donde estaba, etc., yo le pregunté: “*¿Y qué te preocupa de ahí? O ¿para qué estás ahí?*”. Entonces me describió un jardín y una “alberca” o piscina para nadar... Y me dijo que el agua de la alberca le estaba dando miedo. Le pregunté si le había pasado algo allí y me dijo que no, pero yo registré que aunque dijo que no, tenía mucho miedo. Le dije: “*Mira, yo estoy contigo*” porque yo la tenía todo el tiempo. “*En todo momento estoy contigo, aparte mira que la alberca está requetelejos*”. Yo no sabía a qué distancia, pero ella estaba en la entrada, en el ático, por eso dije: “*La alberca está muy lejos. No va a pasar nada*”. Me dijo: “*Tengo miedo*”. Contesté: “*¿Qué quieres que hagamos con la alberca? ¿La vaciamos? ¿La tapamos? ¿La cerramos? ¿Qué quieres?*”. No, no: quería que se quedara igual. Y como me dijo que en la casa estaba su mamá y que estaba buscando a sus hermanos, entonces le dije “*¿Por qué no vas con tu mamá y estás con ella?*” .

Yo siento que la apoyé en cuanto a que se diera cuenta de que tenía diez años y que no tenía que temer la alberca...

SCHAROVSKY: Perdón. Quiero marcar una falla de razonamiento sobre qué es una terapia de vidas pasadas. Si yo hubiera estado allí

y ella me dijera que tiene miedo de una alberca, hubiera tratado de ver porqué le tiene miedo a la alberca. Y si le pasó algo malo en esa vida, en lugar de borrar el conflicto dejaría que suceda la desgracia. Quizás en esa vida ella murió ahogada en esa alberca. Y yo no tengo porqué tapar eso, sino todo lo contrario. Porque lo más probable es que ese miedo sea premonitorio y nos esté indicando que murió en esa alberca, porque en realidad, cuando uno entra en una vida pasada, de alguna manera, muchas veces, uno sabe qué es lo que va a acontecer antes de que suceda. Es como cuando uno ve en el cine una película que ya ha visto, y sabe qué es lo que va a pasar: Todavía no ocurrió el accidente pero uno sabe que va a suceder.... ¿Se entiende? Entonces, yo la hubiera desplazado rápidamente al desenlace, a ver porqué le tiene miedo, porque lo más probable es que en esa vida ella haya muerto ahogada, y la consecuencia de poder revivirlo sería que ella, a partir de ahora, en esta vida perdería el miedo al agua... ¿Tú le tienes miedo al agua, verdad?

HIPNOTIZADA: Sí...

SCHAROVSKY: Por eso... Es muy posible que ella volvió a la vida donde nació ese miedo, y su mente no consciente eligió llevarla allí precisamente para enfrentarse a esa situación que la dejó marcada... Porque ese miedo no le corresponde a ella hoy, una joven que manejándose con una cierta precaución no tiene porqué morir ahogada, sino a Stefanía... ¿Entienden cual es la lógica de las regresiones? Sería conveniente que en estos días vuelvas a hacer una regresión a esa vida con cualquiera de tus compañeros, y completes este trabajo... Que te lleven a esa vida y te permitan morirte tranquila. No le tengamos nosotros miedo a esa muerte. Porque el hecho de que ella pueda recordar que murió, nos demuestra que la muerte no existe... ¿Entienden esa lógica de la ilógica? Si ella puede estar hoy, aquí, y recordar ese momento de pavor de haber muerto, significa que esa muerte no fue ese fin que tenemos, sino que fue otra cosa, una transición, un cambio de estado...

ALUMNA: Me llama la atención eso de que “se la deje morir tranquila”. ¿Se regresa al lugar, se regresa a esa vida, a los cuatro años, al lugar donde se está ahogando?

SCHAROVSKY: Precisamente. ¡Yo quiero que se muera! Si para eso volvió allí... ¿Para qué hicimos todo este trabajo? Hay una gran diferencia si lo que surge es un recuerdo de esta vida o de una vida anterior, y lo veremos con más extensión en el Segundo Curso. Si ella hubiera vuelto a un episodio de la niñez de la vida actual, lo que yo debo hacer es repararlo, es agregarle a ese episodio toda la protección de que careció entonces, es cambiarle la significación. Si ella vuelve a un suceso de una vida anterior que está influyendo y afectándola actualmente, debo permitirle que lo reviva con toda la intensidad para que pueda identificarlo bien, y luego hacer la escisión, el corte, el desprendimiento de las consecuencias de un pasado que no es propio. Consideren que cuando hay un síntoma como éste, nos encontramos frente a una contaminación, a una invasión de una emoción que no nos es propia. El miedo que ella siente **hoy** al agua no le pertenece, es de Stefanía. Y ella **no es** Stefanía, ella **fue** Stefanía, su espíritu habitó alguna vez dentro de Stefanía. No quiero que se quede con esa emoción que no le pertenece, quiero que se la reintegre a Stefanía y ese es el fundamento de muchas curas verdaderamente milagrosas alcanzadas a partir de una buena regresión. Si ella hubiera podido morirse ahogada nuevamente esta tarde en este curso, es posible que la semana próxima podría ir a nadar absolutamente tranquila.

O sea, si el episodio **es de esta vida, reparémoslo**. Si es **de una vida anterior revivámoslo, atravesemos la muerte, y dejémoslo en el pasado**. Lo que pueden hacer si perciben que el paciente sufre demasiado es desdoblarlo y que atravesase el suceso desde afuera, como si lo estuviese filmando.

¿Qué más pasó?

HIPNOTIZADORA: Nada, porque como nos tardamos bastante y temí que volviera a aparecer ese miedo, ya entonces la traje de vuelta.

SCHAROVSKY: Y tú, ¿cómo quedaste?

HIPNOTIZADA: Bien. Pero cuando ella me propuso inicialmente la experiencia no pensé de ninguna manera en mi miedo al agua.

SCHAROVSKY: Pero la mente no consciente sabe siempre donde y para qué va. No olvides reiterar y completar esta experiencia. ¡Un aplauso! (*Aplausos*).

## Novena pareja

HIPNOTIZADORA: A mí me tocó hipnotizarlo esta vez. Lo hice por el método de una burbuja, que la burbuja lo iba a ir cubriendo, y cada vez que lo cubría se iba a ir relajando, y que dentro de eso iba a estar más profundo cada vez que visualizara que la burbuja cristalina iba cambiando de color, y cada color iba siendo más profundo... Le dije siete colores hasta que llegue al dorado, y en esa burbuja él iba a viajar a través del tiempo. Y en cada parada le iba a decir: *“Aquí hay una parada. ¿Te quieres bajar?, “No”*. Se siguió transportando hasta que dijo: *“Aquí ya me quiero bajar”*, y le dije: *“Aquí está la salida... vas bajando los escalones...”*. Y no tuve ningún problema. Hubo un pequeño errorcillo, pero estábamos tan concentrados, que hasta después de la regresión nos seguimos riendo por una hora (*Se ríe*). Y después ya, cuando acabó, le dije que si él quería vivir su muerte o si quería verla desde afuera. Me dijo que la quería vivir... Lo dejé... Estuvo muy bien. Luego que estuvo con su ser luminoso le pedí que se regresara a la burbuja y que cada vez que se fuera yendo un color se le iba ir quitando la hipnosis, y que cuando él se sintiera a gusto se podía despertar...

SCHAROVSKY: ¡Excelente hipnosis! Este es mi sueño: que suelten toda su creatividad...

HIPNOTIZADO: Sí, de hecho fue muy buen trabajo, relajación y regresión. Estuve en una aldea viendo un paraje muy, muy bonito que me impactó, porque regresé ahí después... También la misión y lo que me decía la persona, pues concuerda mucho con lo que es mi vida ahorita ¿no?: pues mucho de seguir esforzándome y no desesperar a pesar de que las cosas no son como aparentan ser. Tener un poquito de paciencia y seguir esforzándome... Pero fue todo muy placentero, muy, muy placentero. Me llamaba Enoc

SCHAROVSKY: ¿Enoc?

HIPNOTIZADO: Sí, Enoc. Es muy curioso porque es un nombre que no tiene ningún significado en mi vida en especial. Pero fue muy agradable la experiencia.

SCHAROVSKY: ¿Y cual fue el “errorcillo” que los tuvo riendo? Porque ahora quedamos intrigados. Además todavía ahora los vemos riendo...

HIPNOTIZADO: Lo que pasa es que entro yo a una escena... Ella no me pregunta cómo soy. Y yo me veo: era un aldeano desgarbado, con barba, bajo de estatura, delgado... Y luego me dice: “*Vete a otra escena*” y en la otra escena tengo catorce años. Soy joven... Y me dice: “*¿Cómo eres?*”. Pero yo le describí al otro: “*Tengo barba*” y entonces me dice “*Eres un niño barbudo*” (*Risas*).

HIPNOTIZADORA: Y me quedé: “*¿Qué dije?!*”. Y ya proseguí y acabé, pero me dio mucha risa...

HIPNOTIZADO: Y a mí me quiso dar risa, pero me dije: “*Es que no le expliqué que le describí al otro*”...

HIPNOTIZADORA: Me había dicho: “*Tengo mucha barba*” y yo entonces: “*Eres un niño barbudo...*” (*Risas*).

SCHAROVSKY: ¡Excelente trabajo! (*Aplausos*).

### **Décima pareja**

HIPNOTIZADORA: Antes de empezar, ella me dijo que no le gustaba estar sola, y le dije entonces que no lo estaría nunca. Y ya que la hipnoticé, la toqué y le recordé que no estaba sola, que la acompañaba yo y el resto de los compañeros. Le digo que escoja un lugar adonde ella se quiera ir, y ella me dice que no, que lo escoja yo. Se me ocurrió entonces una carretera. Primero la profundicé y luego le dije: “*Vas en un “carro”, y vas con personas, no estás sola, vas acompañada, no tengas miedo... Y vamos a ir recorriendo kilómetros. Y con cada kilómetro que recorramos, nos vamos a ir acercando a las vidas pasadas*” pero no podía. Yo antes ya le había dicho que con cada ruido que escuche, la hipnosis iba a ser más y más profunda. En ese momento sonaron las campanas de la iglesia y yo le dije: “*Con cada campana que oigas, cada vez, vas a ir llegando a una vida anterior*”. O sea que utilicé las campanas para que ella fuera a una vida pasada. Y se logró. Con las campanas logró entrar a otra vida.

SCHAROVSKY: ¡Perfecto! Me alegro que esto surgiera ahora, porque es el ejemplo perfecto de lo que expliqué hace unos instantes al compañero al que las campanas le interrumpieron el trabajo: el **criterio de utilización**. Continúa, por favor...

HIPNOTIZADORA: Entró entonces en una vida anterior. Le digo “¿Adónde estás?” y es un lugar con mucho hielo, y no se veía a ella... Luego ya logró ubicarse, su nombre era Amat. Y luego lo demás, ya que lo cuente ella...

HIPNOTIZADA: Tenía mucho frío, mucho frío. Estaba temblando. Me temblaban los dientes, no sentía las piernas ni las manos. Y estaba en un lugar que, ahora lo pienso, era un iglú, porque dije que era redondo. Estaba cocinando, pero no era un sartén con lo que estaba cocinando, no sé que era... Eran unas piedras y había lumbre, y yo estaba haciendo un pescado... Lo estaba dorando, no sé bien... Tenía dos niños: un niño de dos años y un bebé. Estaban dormidos. Y ahí me quedé yo cocinando el pescado. No tenía allí a mi marido pero no sé qué le había pasado.

HIPNOTIZADORA: Ella se encontraba muy angustiada, porque estaba sola y con dos niños. Y entonces la regresé a una etapa donde fuera más feliz. Le digo: “*Vas a volver a una etapa de la infancia donde te sientas feliz*”. Pero se da cuenta que vuelve a una escena en que la empiezan a perseguir, y llegué a la conclusión de que la estaba persiguiendo un animal. Entonces, antes que la alcance el animal la vuelvo a regresar, y vuelve al mismo momento donde estaba cocinando el pescado. Entonces la llevo a momentos antes de su muerte, que mejor lo cuente ella...

HIPNOTIZADA: Había mucho agua y un paso cortado. Incidentalmente caí a un lago y me ahogué. Pero ya pensando en esto: yo he tenido sueños donde me estoy sofocando, donde me estaba ahogando, y entonces mi hermana me ha despertado... Y ahora lo estoy asociando con esto... Creo que muero congelada...

SCHAROVSKY: Una de las razones por las que es recomendable atravesar la muerte, es porque probablemente las muertes traumáticas dejan una impronta, una huella, una marca tan fuerte en el individuo, que por eso regresan en las vidas siguientes en forma de síntomas, de

miedos o de sueños. Fíjense que ella ha tenido sueños en los que muere ahogada. Cuando ella me llamó a mí, la compañera ya estaba despierta. Me dijo que estaba congelada, que no se podía sentar siquiera del frío que sentía. Yo le toqué el cuerpo, y comprobé que tenía una muy marcada hipotermia, baja temperatura. Les puedo asegurar que si hubiera salido de una cámara frigorífica no habría estado más fría. Tenía sus manos bajo la nuca en un intento de calentarlas, pero igualmente eran dos bloques de hielo. Le volví a hacer hipnosis y la llevé a una playa, para que lentamente el sol la fuera calentando hasta que hubo un momento en que me dijo que estaba bien, y la traje.

HIPNOTIZADORA: Yo no me manejé con el sol sino con ondas de calor, por lo que ella contó hoy de que ayer volvió asoleada a su casa.

SCHAROVSKY: Eso nos confirma que ella tiene además una conexión psicosomática excepcionalmente activa. No me extrañaría que a ti te aparezcan con facilidad malestares de origen psíquico. Pero esa característica tiene también su lado bueno, que debes recordar. Así como eres sugestionable para enfermarte, lo eres para curarte, como lo demostré al quitarte el frío.

HIPNOTIZADORA: Ella también recibió un mensaje que la movilizó.

SCHAROVSKY: ¿Quieres contarlo?

HIPNOTIZADA: Todavía estoy pensando en ese mensaje. Me dijo **que tenga mucha paz en mi corazón.**

SCHAROVSKY: Que así sea. ¡Un aplauso para un trabajo excelente! (*Aplausos*).

## PALABRAS FINALES

Cada uno de los cursos que dicto con la ayuda de Nelly, nos depara a ambos, dos momentos muy especiales. Al iniciarlo nos encontramos con un grupo heterogéneo de personas, que en su mayoría no se conocen, y que pocas veces saben algo de hipnosis. Entonces asumo un compromiso claro prometiendo que al final del día siguiente todos van a haber sido sujetos en forma activa y pasiva de hipnosis y regresiones. O sea que todos van a saber hacer hipnosis y todos van a saber hacer regresiones a vidas pasadas. Y es muy gracioso para nosotros verificar una y otra vez la cara de incredulidad de la mayoría, y siempre sospechamos que los que no lo demuestran, es porque disimulan por buena educación.

El segundo momento especial es éste, el del balance. Además ahora, al final de dos jornadas intensas, ya todos conocemos a todos, y nuestra experiencia nos dice que se han anudado amistades y relaciones que continuarán a través del tiempo.

Mi mayor orgullo es que, una vez más, nadie intentó clonarme, nadie intentó imitarme recitando al pie de la letra una fórmula mágica. Y ya en la jornada de hoy todos han hipnotizado casi sin preocuparse, como si lo supieran de toda la vida. Por supuesto que a muchos se les han presentado dificultades. Y que hay quienes se manejan mejor que otros, pero lo mismo sucede en todos los órdenes de la vida: no todos podemos cantar, o pintar o bailar igual. Pero no crean que finalmente habrán de ser los mejores quienes lo captaron más velozmente, sino aquellos que lo tomen en serio y se apliquen y lo empleen. Por supuesto que en tan breve tiempo solo les he transmitido el ABC, los rudimentos, el punto de partida. Por eso es tan importante que cada uno haya hecho los trabajos de manera diferente, porque eso significa que han entendido la lógica, y que pueden continuar recorriendo el camino



usando sus propias palabras y poniendo en juego sus propios conocimientos de psicología y de la vida.

Quiero alertarlos una vez más sobre el peligro del arma que han aprendido a usar: Al igual que un bisturí es tan efectiva porque es muy filosa: manéjenla con precaución y seriedad. No jueguen con la hipnosis.

A aquellos que comiencen a aplicarla, los invito a mantenerse en contacto conmigo a través del mail, tanto para consultarme sus dudas como para participarme de sus avances y logros.

Este curso conforma una unidad con los dos niveles que lo continúan. Allí enseñé las técnicas de la **HIPNOSIS CLÍNICA REPARADORA (HCR)®** que son de interés para todos e indispensables como herramientas terapéuticas para los profesionales de la salud ya que permiten reparar los traumas de la infancia y tratar y curar en tiempos muy breves las fobias, los ataques de pánico, las jaquecas, la depresión y todo tipo de enfermedades psicosomáticas. Allí los esperamos a todos.

Queremos felicitarlos por la calidad y brillantez de sus trabajos: ¡Nos llenan de orgullo! (*Aplausos*).

Y ahora, los vamos a llamar para la entrega de títulos...



## **PALABRAS FINALES PARA MIS LECTORES ALUMNOS**

*Lo que oí, lo olvide. Lo que vi, lo recuerdo. Lo que hice, lo sé.*

No sé quien acuñó esta exacta frase que evoco, pero creo en ella, y su lógica ha guiado la manera en que dicto mis cursos. Por eso es que quienes han asistido a ellos han sido impulsados una y otra vez a animarse. El curso al que acaban ustedes de “asistir” es, en ese sentido, muy representativo. Pero no hay dos cursos iguales, en cada uno suceden cosas distintas y son los mismos alumnos los que cada vez nos sorprenden con nuevas y más creativas construcciones.

Por eso me encantaría que la lectura de este libro lo motive a repetir este curso “virtual” en persona, para que pueda usted vivir sus propias experiencias.

Mientras tanto, si decide aplicar los conocimientos recién adquiridos, le aconsejo extremar la precaución que aconsejé a los asistentes.

La invitación a consultarme se la hago también extensiva a usted. Mi mail es [instituto@scharovsky.com](mailto:instituto@scharovsky.com)

Ojalá nuestros caminos lleguen a cruzarse, y tenga finalmente la suerte de llegar a conocerlo.

*Lic. Armando Manuel Scharovsky*

Si desea que lo mantengamos informado sobre  
el dictado de cursos  
y nuevas publicaciones de  
**HIPNOSIS CLÍNICA REPARADORA (HCR)®**  
Envíe por favor un email a  
**instituto@scharovsky.com**  
o comuníquese telefónicamente a  
**(54 11) 4951-0017 y 4952-3470**

## ÍNDICE

Agradecimientos .....	7
Introducción .....	9

### Primer día-Primera parte

Presentación .....	11
Método del curso .....	12
Qué es y qué no es hipnosis .....	13
Qué es la Hipnosis Clínica Reparadora (HCR) .....	16
Sugestión e hipnosis .....	17
Antecedentes: un poco de historia .....	17
Freud: un capítulo aparte .....	20
La sofrología .....	21
Erickson y la hipnosis ericksoniana .....	21
El péndulo .....	23
Una inducción hipnótica .....	25
Explicación de la técnica .....	32
Resumen de la técnica .....	49

### Primer día-Segunda parte

Las rondas-Introducción .....	51
Inducción verbal .....	52
Primera Ronda .....	54

Segunda ronda .....	84
---------------------	----

## Segundo día-Primera parte

### **Hipnosis: temas pendientes**

Escala de profundida hipnótica .....	105
Pruebas de susceptibilidad .....	106
Cuentas ascendentes y descendentes .....	107
Hipnósis: No un “Qué” sino un “Cómo” .....	108
Frases en positivo .....	109
Terapias secretas .....	110

### **Regresiones a vidas pasadas**

Regresiones a la niñez .....	110
Regresiones a Vidas Pasadas .....	111
Posición personal .....	111
Beneficios de la terapia .....	112
Los episodios de cuasi-muerte .....	113
Xenoglosia .....	114
Una regresión .....	116
Preguntas a la hipnotizada .....	128

### **Explicación de la técnica:**

Inducción de la hipnósis .....	134
Una puerta hacia el pasado .....	135
Una puerta iluminada .....	139
La consigna .....	139

Porqué son terapéuticas las regresiones .....	141
Atravesando la puerta .....	142
Del otro lado .....	143
El nombre .....	144
La regresión .....	145
¿Ciencia o clínica? .....	145
La muerte .....	146
Cura de síntomas .....	148
Una teoría personal .....	149
La moraleja .....	150
Un caso especial .....	152
Resumen de una regresión .....	153

## Segundo día-Segunda parte

Las rondas-Introducción .....	155
Primera ronda .....	156
Segunda ronda .....	187
Palabras finales .....	208
Palabras finales para mis lectores alumnos .....	211
Indice .....	213

Se terminó de imprimir en Impresiones Dunken  
Ayacucho 357 (C1025AAG) Buenos Aires  
Telefax: 4954-7700 / 4954-7300  
E-mail: [info@dunken.com.ar](mailto:info@dunken.com.ar)  
[www.dunken.com.ar](http://www.dunken.com.ar)  
Octubre de 2007