

Todo empezó hace un año, aquel día quede con Mónica, como hacemos frecuentemente para estudiar repasar, o simplemente cotillear un poco sobre todo lo que ocurre entre nuestro grupo de conocidos.

Mónica es una chica agradable, algo tímida la verdad, a pesar de que su belleza bien la podía permitir estar muy segura de si misma, es una mujer alta, muy estilizada, delgada, con una larga melena morena y unos preciosos ojos marrones de los que siempre se esta quejando por no ser de color mas claro, la encanta hacer deporte para estar en forma, aunque luego nunca presume de cuerpo, ya que siempre viste con ropa muy informal, se podría decir de ella que la da vergüenza que la miren.

Mónica siempre fue una chica muy simpática, desde que la conozco, y de eso hacen ya unos cuantos años, hemos tenido una relación muy buena, digamos que es mi mejor confidente, no es que este siempre quedando con ella, pero siempre que hay una excusa para hacerlo lo hago, ya que esta bien dejarse ver con mujeres así de bellas, no diré que me gusta, puesto que no es mi estilo de mujer, pero en mas de una ocasión he pensado dar el paso que nos haga ser algo mas que amigos.

Quedamos como siempre en la cafetería que esta debajo de su casa, vivimos muy lejos el uno del otro y puesto que yo tengo coche siempre voy a buscarla, cuando llegue ella ya estaba, siempre es extremadamente puntual en sus citas, lleva su vida perfectamente organizada, como un reloj suizo, siempre ha sabido que ha querido estudiar magisterio, puesto que la encantan los niños, y desde que coincidimos por primera vez en el colegio ha hecho todo lo posible para acabar donde esta ahora, terminando la carrera con unas notas magnificas y pensando en opositar.

- Hola Mónica – La dije mientras la daba dos besos
- Hola
- ¿Como va todo?
- Bien, estudiando mucho como siempre, pero por lo menos con el consuelo de que el verano esta a punto de llegar.

Siempre habla de sus estudios, esta tan orgullosa del esfuerzo que hace que es muy difícil que no hable de ello, siempre hace todo pensando en ello, tiene 22 años y se puede contar con los dedos de una mano las veces que ha salido de fiesta, ella dice que es un mundo que no entiende, que a la gente se la conoce de día.

- ¿Entramos a la cafetería?
- Vale
- ¿Qué quieres tomar?
- Un café

Mónica jamás bebe alcohol, yo creo que nunca se ha emborrachado. Nos sentamos en la mesa de siempre, la verdad es que siempre que quedamos vamos al mismo sitio y hablamos de las mismas cosas, todo muy rutinario, de no ser porque pienso que no tiene ningún amigo mas, yo creo que quedaríamos menos veces, ya que hay veces que acaba siendo aburrido.

Nos sentamos y mientras traía lo que habíamos pedido miraba como ella estaba leyendo una revista, estaba especialmente guapa, a pesar de que siempre viste muy casual, muy tapada, que nunca se maquilla y que nunca usa tacones, salta a la vista que es una mujer hermosa, aunque quizás ella ni lo sabe.

- Bueno, ¿alguna novedad? Hace bastante que no hablábamos
- No todo sigue igual, ya sabes, mucho estudiar y poco tiempo libre
- ¿Que tal por la facultad?
- Bien, aunque bueno, ya sabes que allí solo voy para las clases, que no conozco a mucha gente.
- Si es que tienes que relacionarte más, que no todo en la vida es estudiar.
- Ya, pero es que prefiero dedicarme a atender que hacer amigos, esos ya los tengo fuera de la facultad.

La verdad es que creo que no tiene mucha amistad con casi nadie, que dice que tiene un grupo de amigos porque la da vergüenza reconocer que esta sola.

- Además ahora mis padres no están en casa y tengo que hacer yo todo y casi no tengo tiempo para nada
- ¿No te ayuda tu hermana?
- No, ya sabes como es, que yo me quede toda la cordura y ella al revés jeje, si fuese por ella estaría todo desordenado
- Que desastre de hermana jaja
- Si, pero bueno, ahora que va a dejar de estudiar y empezara a trabajar seguro que cambia su forma de ser, pero ahora me amarga la vida porque tengo tantas cosas que hacer que acabo muy cansada
- Mónica, ya sabes que si necesitas ayuda me puedes avisar.
- Lo se, gracias – Dijo sonrojándose
- Pero lo único que me ayudaría ahora seria que el día tuviese mas horas jaja

- Se te ve cansada de verdad, tienes que tomarte un descanso de vez en cuando, relajarte tener tiempo para ti.
- Lo único que quiero cuando acaba el día es dormir
- Te voy a dejar unos discos de música relajante, seguro que te van bien
- Gracias, tengo el ordenador encendido aquí en casa, si quieres subimos y me los descargas.
- Vale

Después de estar un buen rato hablando de trivialidades subimos a su casa, no es la primera vez que estaba allí, tanto sus padres como su hermana ya me conocen, aunque en esta ocasión solo estaba la hermana. Después de saludar pasamos a su habitación, empecé a buscar música relajante, la verdad es que no escucho nada de ese tipo, por lo que busque por Internet, curioseando vimos un manual de relajación

- Mira, ¿quieres probar?, a lo mejor te va bien
- ¿Qué es?
- Es para relajarse
- Déjalo, no necesito nada de eso.

Yo creo que la daba vergüenza, nunca ha creído en las terapias orientales, ni el yoga, ni nada que se le parezca y aceptar eso era como ir contra sus principios

- Mónica, mal seguro que no te hace, así que vamos a probar
- Esta bien
- Pone que te tienes que sentar en una postura cómoda
- Vale

Se sentó en la cama, con la espalda apoyada en la pared, mientras yo iba mirando desde el escritorio lo que decía el manual.

Puse música relajante, una que recomendaba el manual, deje la habitación con poca luz y cerré la puerta, Mónica no estaba relajada, ya que por el ambiente que había creado, yo creo que pensaba que iba a intentar tener algo más con ella.

- Mónica, respira profundo, cogiendo aire por la nariz y soltándolo por la boca
- Esta bien
- Ahora haz lo mismo pero teniendo el aire en los pulmones durante 5 segundos antes de expulsarlo

Mónica se empezó a reír, no se lo estaba tomando en serio, y la provocaba cierta risa la voz suave con la que me dirigía a ella

- Oye si no quieres no lo hacemos, pero si lo vas a intentar intenta hacerlo bien
- Vale perdona

Siguió respirando como la dije, lo cierto es que la música, la luz tenue y las respiraciones rítmicas eran muy relajantes, y empecé a notar como a Mónica se la quitaba la sonrisa para empezar a tener una cara de relajación y confianza en lo que estábamos haciendo

Seguí leyendo el manual, decía que era conveniente hacer que la paciente se descalzase y no tuviese nada de ropa incomoda, pero sabia mas que de sobra que por la forma de ser de Mónica no se quitaría ni un collar, ya que si la pidiese eso pensaría que estoy tratando de pasarme con ella

Tras unos minutos de respiraciones seguí con el proceso

- Mónica, ahora dime en que piensas
- Estoy pensando en los exámenes
- Vale, tienes que intentar dejar tu mente en blanco para relajarte mas aun, no pienses en ninguno de tus problemas
- Esta bien, lo intentare
- Lo puedes hacer Mónica, no tienes problemas, no tienes preocupaciones, solo quieres relajarte, sin tener que pensar en nada
- Esta bien

Note como su respiración cada vez se hacia mas lenta, mas pausada, como su cuerpo mas rígido al principio, se hacia mas armónico, mas relajado y como poco a poco su cara se quedaba mas inexpresiva, la verdad es que pensé que se estaba quedando dormida del cansancio acumulado que llevaba, no que fuese efecto de lo que estábamos haciendo.

- ¿En que piensas?
- En nada
- Bien Mónica, ¿ves como si que funciona?
- Si, algo hace

- Ahora Mónica te tienes que tumbar boca arriba, con las piernas estiradas y las manos a los lados del cuerpo
- Vale
- Y ahora tienes que concentrarte en mi voz, e imaginarte todo lo que te diga

El manual decía que había que llevar mentalmente al paciente a un lugar relajado, en el que no hubiese nada que le perturbase, y que en función de lo bien que eligiésemos ese lugar, así sería de efectiva la relajación, llegando hasta casos de poder hipnotizar al paciente, yo la verdad pensé que era todo mentira, ya que nunca creí en la hipnosis, pero como Mónica estaba muy relajada seguí adelante con el proceso

- Mónica concéntrate en mi voz
- Si
- Mi voz es suave y te relaja, cada vez mas, ahora tienes que tratar de imaginarte lo que te voy a decir, ¿En que piensas?
- En nada
- Muy bien
- Ahora Mónica quiero que te imagines un bosque frondoso, muy verde, es primavera, y vas andando por ese bosque hasta llegar a un río, un río muy calmado, tocas el agua, esta caliente, te tumbas al lado del río y escuchas los animales, la hierba es muy cómoda, muy espesa, parece cortada por un jardinero, la temperatura es muy agradable, hay una brisa que te relaja mucho Mónica
- Si
- Este paisaje te encanta, te relaja muchísimo, aquí no tienes problemas, todo es perfecto, notas la brisa, la escuchas y la brisa te cansa, te hace tener sueño, mucho sueño Mónica
- Si, tengo sueño

El gesto de su cara se hacia mas inexpresivo por momentos, parecía que no era ella, estaba totalmente relajada, medio dormida, como si estuviese soñando, la verdad es que parecía una princesa de cuento, tan guapa y tan inocente, dormida para siempre. La vi tan relajada, que deje el ordenador y me puse a su lado, susurrándole al oído, había visto alguna vez como se hipnotizaba y la vi tan relajada que lo iba a intentar

- Mónica, estas cansada, muy cansada, tienes mucho sueño y deseas dormir, es lo único que quieres, dormir y relajarte, nada te preocupa ¿no es así?
- Nada me preocupa
- Ahora Mónica contare hasta 10, cada numero te hará estar mas cansada, te encanta estar cansada, hasta que finalmente duermas
- Si

Estaba ya totalmente relajada, casi repetía mis ultimas palabras de cada frase de forma mecánica

- 1 Relájate Mónica, siente como se relajan tus pies, tus piernas
- Si
- 2 Mas cansada, sin problemas sin preocupaciones, solo quieres dormir
- Solo quiero dormir
- 3 Tus brazos pesan mucho, están inertes, casi no los siente pero estas a gusto, muy a gusto
- Estoy muy a gusto
- 4 Siente como su tronco se relaja mas y mas
- Si
- 5 Todos tus músculos se relajan del primero al ultimo
- Si

Ya no tenía fuerzas para decir frases largas, estaba tan cansada que tan solo asentía a todo lo que la decía

- 6 Tus parpados pesan mas y mas, deseas cerrarlos, pero no lo harás hasta que acabe de contar
- 7 Ya lo único que escuchas es mi voz, ni siquiera oye las música, solo me oyes a mi, y eso te relaja
- Si
- 8 Todo tu cuerpo esta relajado, tus piernas, tus brazos, tu mente, tus pechos
- Si

Estaba profundamente relajada, de no ser así su reacción al nombrar sus pechos hubiera sido fuerte y me hubiese invitado a marcharme inmediatamente

- 9 Ya nada importa Mónica, solo dormir
- 10 Cierra los ojos y duerme

No estaba convencido de que fuese a funcionar, pero inmediatamente después de pronunciar el 10 cerro suavemente los ojos y se durmió, no movía ni un músculo.

Me empezaron a asaltar dudas de todo tipo, en el fondo no sabía nada de la hipnosis, no sabía como funcionaba, hasta que punto era verdad o mentira, cuanto duraban los efectos, me asuste al pensar que quizás ni siquiera pudiese despertarla del estado en el que se encontraba, el manual no decía nada acerca de todo eso, estaba pensando en todas estas cosas cuando su hermana llamo a la puerta, dijo sin abrirla que había quedado y que se iba, que no vendría hasta dentro de unas horas.

Mónica despertó al oír la llamada de su hermana, yéndose así todos mis miedos, tardo mucho en despezarse, como cuando te levantas tras llevar 12 horas durmiendo, estaba totalmente desubicada

- ¿Qué tal Mónica?
- Hola, ¿que ha pasado?
- Es por la relajación, te has quedado dormida
- Es verdad, no lo recordaba, me siento muy bien, si que ha funcionado
- Me alegro de que te sientas así de bien, te merecías descansar
- Gracias
- Por cierto no se si te has enterado de que se ha ido tu hermana
- No, no la he oído
- Ha dicho que no vendría hasta la hora de cenar
- Vale

Estaba claro que no recordaba nada de la relajación ni de lo que ocurrió cuando cayó hipnotizada, para ella solo había estado durmiendo

- ¿Estas bien descansada?
- Si, casi no tengo ni sueño
- Y no te fiabas jaja
- Bueno, el caso es que tengo algo de dolor de cabeza, me he despertado rara
- Supongo que será normal, ya veremos si otro día ocurre igual
- Jajaja, no lo vamos a volver a intentar, a ver si vamos a quedar para que veas como me duermoo
- Bueno, como quieras

Me asuste realmente, pensé que había sido maravilloso para ella y que la encantaría repetir y no había sido así, tenía miedo de no poder repetir la experiencia con ella y no sabía como decirle que había que volver a hacerlo sin que se lo tomase a mal.

- De todas formas si te duele la cabeza vuélvete a tumbar, que voy si quieres a por un vaso de agua
- Vale

Volví a poner la música relajante del ordenador y fui a por el agua, al volver me senté a su lado y la di el agua, bebió despacio, casi sin darme cuenta la empecé a hablar de nuevo de manera suave y ella en lugar de reírse empezó de nuevo a quedarse muy relajada

- Mónica te vas encontrando mejor
- Si, se me esta pasando el dolor de cabeza
- Me alegro, quédate un rato relajada y seguro que se te acaba pasando, no ha sido nada, solo es por haber despertado de repente, pero seguro que se te pasa, tu quédate ahí tumbada, calmada

Era increíble, supongo que todavía estaba afectada por la hipnosis anterior porque estaba quedándose dormida muy rápidamente

- Bueno, pero parece que me estoy quedando dormida de nuevo
- No te preocupes Mónica, solo relájate mas y mas, escucha mi voz y descansa, mi voz te duerme, mi voz te llena
- Bueno, ya esta se ha hecho tarde, tengo que seguir estudiando, ya nos veremos otro día seguro que se me pasa esto rápido

No se porque lo hice pero en lugar de irme como me había pedido la seguí hablando suave, al oído

- No te preocupes Mónica, los exámenes ahora no importan, solo importa relajarse, cada vez mas, descansar, y dormir Mónica, solo importa eso, te sientes tan a gusto que no quieres hacer otra cosa que no sea dormir
- Solo quiero descansar – Dijo en un tono monótono
- Muy bien Mónica, cuando cuente 3 dormirás
- 1
- 2
- 3
- Duerme

Cayo de nuevo profundamente dormida, no sabia que hacer, lo único que sabía es que me encantaba verla así, tan feliz, sin ningún problema en el que pensar. Era una chica tan trabajadora y tan buena que se merecía lo mejor, me daba algo de lastima la verdad la vida tan dura que llevaba, así que verla así, dormida, relajada, me encantaba.

Empecé a pensar en si recordaría algo al despertar, ya que la había hipnotizado 2 veces sin que ella lo supiese, me dio miedo que así fuera, me acerque a ella para probar una cosa. La dije al oído:

- Mónica, estas profundamente relajada, ahora te voy a decir dos cosas, tu no recordaras que las he dicho, pero para ti pasaran a ser como tus propios pensamientos, se que me has dicho que no querías volver a hacer relajación, pero no es así, tu lo deseas, te encanta, te hace sentir bien, especial, muy a gusto, te relaja muchísimo y lo necesitas, necesitas la relajación Mónica. También has de saber que no recordaras lo que ocurre con las relajaciones, no sabrás que eres hipnotizada, solo pensaras que te has quedado dormida. ¿Has entendido?
- Si, he entendido
- Ahora me voy a ir, cuando llegue a casa te llamare, pensaras que te has quedado dormida de nuevo. Adiós

Por desgracia tenia que ir a mi casa, mi relación con mis padres no era muy buena y me habían pedido que estuviese en casa para una cita con unos amigos suyos, no quería discusiones así que fui.

Al llegar a casa llame a Mónica, tardo en contestar, se estaría levantando

- ¿Quien?
- Hola soy yo, que tal va el dolor de cabeza
- Ya casi se me ha pasado
- ¿Te he despertado?
- Si pero no pasa nada, tengo que estudiar
- Bueno pues que se te de bien el estudio, ya volveremos a quedar cuando acabes los exámenes
- Bueno si no te importa quedar antes, a mi me encantaría repetir lo de la relajación, me viene muy bien
- Vale, cuando quieras
- No quiero ser un incordio, pero ¿te importaría quedar mañana mismo?
- Vale me parece perfecto, te llamo mañana
- Gracias, un beso, chao
- Chao

En ese momento sentí una sensación de emoción, sabia que no estaba nada bien lo que acababa de hacer ese día, pero las posibilidades que me brindaba la hipnosis eran tantas que me daba igual que no fuese ético. Además yo sabia que a Mónica en el fondo la encantaba lo que hacia.

Continuara...