

HIPNOSIS:

«LA GRAN DESCONOCIDA QUE RENACE»

Por José de Zor. Hipnólogo Clínico.

Introducción.

Hablar de hipnosis es hablar de un hecho que nos sigue causando asombro e inquietud, pese a que probablemente sea tan antigua como el hombre. Significa enfrentarse a la frontera entre lo conocido y lo desconocido, lo superficial y lo íntimo de la mente humana; de ahí que siempre haya provocado tanta controversia. Polarizada entre el espectáculo o la magia de supuestos poderes prodigiosos y el mundo académico-científico que ha reconocido su indiscutible valor clínico, la hipnosis ha sufrido a lo largo de su historia numerosos eclipses, épocas en que su prestigio creció o cayó en el peor de los descréditos. El hecho es que nunca ha dejado de causarnos perplejidad y hoy incita de nuevo el interés de todos.

Un poco de historia...

Practicada directamente o a través de diversos ritos o cultos los egipcios, caldeos, sumerios y otras antiguas culturas ya se seguían determinadas pautas que eran similares a lo que hoy conocemos como hipnosis. Y en muchos casos con fines terapéuticos. Pero el primer antecedente que abre a la hipnosis como objeto de estudio e investigación científica es la aparición a mediados del siglo XVIII de **Franz Anton Mesmer** quien formula su “*Teoría del Magnetismo Animal*”.

Para Mesmer la hipnosis se produce gracias a un *fluido* o energía etérica que lo interpenetra todo y que se podía transmitir de unos cuerpos a otros. A través de dicho fluido se podía inducir a los sujetos a un estado especial llamado *sueño magnético*. A dicho estado se llegaba colocando en el sujeto unos imanes o bien realizándole unos pases con las manos alrededor del cuerpo.

La finalidad era sobre todo terapéutica, ya que a través del *mesmerismo* (en honor a su descubridor) se producían curaciones prodigiosas. Tal fue la fama y revuelo ocasionado por este médico austríaco cuando se trasladó a París con sus “prodigios” que el propio Luis XVI solicitó a la Academia de Ciencias de París un informe oficial sobre el *Magnetismo Animal*. Llegando a la conclusión de que tal fluido no existía



Protagonistas de la Hipnosis...

Franz Anton Mesmer.

- Doctor en Medicina... promulga la “*Teoría del Magnetismo Animal*”
- Es el precursor del estudio científico de lo que posteriormente se conocería como “hipnosis”
- Aunque él atribuía el trance del “sueño magnético” a un fluido energético, sus postulados incitarán a otros a descubrir las verdaderas causas de la hipnosis.

Hipnosis y Parapsicología

No es de extrañar que esta técnica despertara tanto apasionamiento o desprecio desde sus primeras investigaciones. Serían los seguidores de Mesmer y posteriormente otros investigadores quienes irían desentrañando parte de los misterios de la hipnosis y por tanto, del psiquismo humano. Así por ejemplo un paciente del Marqués de Puységur, llamado Víctor Rase, que era campesino de humilde condición y prácticamente analfabeto, al caer en los *trances magnéticos*, hablaba con una facilidad que nunca antes había tenido, manifestando conocimientos sobre anatomía y medicina, incluso llegando a diagnosticar con total precisión males y enfermedades y a prescribir remedios para sí mismo u otros que finalmente eran efectivos. Tales hechos se han ido repitiendo en diferentes épocas y sujetos a lo largo de la historia.

¿Qué es la Hipnosis?

Esencialmente podemos definir el estado hipnótico como un estado alterado de conciencia y a la hipnosis como la técnica que nos conduce al mismo. Para alcanzarlo, debemos tener una atención intensa y focalizada en algo, por tanto, el hipnotizado se aísla poco a poco de los estímulos exteriores y alcanza cierto bloqueo sensorial.

En resumen, la hipnosis es un estado neurofisiológico que en gran medida se produce por la famosa ley: “a mayor excitación, mayor inhibición”. Esto podemos verlo en una situación de intenso estrés o pánico... el estímulo o la percepción que nos produce la situación estresante es tan intensa, que se bloquean nuestras reacciones emocionales, motoras (movimientos), mentales, etc. Por ejemplo, un estudiante que ante un examen se lo sabe todo perfectamente, pero se pone tan nervioso que a la hora de escribir no recuerda nada o sólo parcialmente. La diferencia es que en hipnosis hacemos una *dosificación* programada y progresiva del estímulo para producir una inhibición controlada y con los efectos que tenemos previstos.

Llegados a este punto debemos distinguir también entre la diferencia entre *hipnotizador* e *hipnólogo*. La primera denominación podemos dársela a cualquier persona que consigue inducir a otra a la hipnosis. En el segundo caso, hipnólogo es un

profesional con una formación suficiente realiza un uso clínico de la hipnosis con unos conocimientos teóricos y prácticos suficientes en materia de hipnosis clínica.

El mecanismo fisiológico de la hipnosis.

Sugestiones constantes y repetitivas como: *vas relajándote y soltando tus músculos... cada vez estás sintiendo un sopor más profundo... más profundo...* por ejemplo, producen un bloqueo progresivo del cortex cerebral, que ralentiza su actividad. Simultáneamente se activa más intensamente el sub-cortex o áreas del cerebro medio y profundo, (conocido también como *cerebro arcaico*) que intervienen fundamentalmente en todos los procesos subconscientes de la actividad psíquica.

Sugestión y Sugestionabilidad.

El Dr. James Braid acuñó el término hipnosis después de darse cuenta de que no hacían falta pases magnéticos ni fluidos misteriosos para llegar a este estado; dado que era parecido al sueño fisiológico, le llamo con tal denominación (*hipnos* en griego significa sueño). Tanto él como otros descubrieron que una de las características de este estado era la sugestionabilidad, es decir, la voluntad y capacidad de discernimiento del sujeto quedaban sensiblemente reducidas y las órdenes y sugestiones (sugerencias) que venían dadas por parte del hipnólogo eran aceptadas. Ello dio lugar por ejemplo a operaciones de cirugía mayor sin ningún tipo de anestesia química, en las que al sujeto se le decía que no sentiría ningún dolor, cosa que sucedía.



Protagonistas de la Hipnosis...

JAMES BRAID

- Este cirujano escocés establece por primera vez que para producir el trance sonambólico, no es necesario la intervención ni si quiera de un *magnetizador* ni tampoco de ninguna energía o fluido misterioso.
- A partir de sus investigaciones, a este *sueño* de origen “nervioso” se le denominará “hipnotismo”, término que ha llegado hasta nuestros días.
- Braid ordenó a un criado suyo que se quedase quieto mirando la llama de una vela... sin mayor intervención, éste entró en un estado de sopor hipnótico.

En realidad es el propio individuo quien se hipnotiza, por tanto podríamos afirmar que sólo existe la auto-hipnosis. El hipnólogo lo único que hace es ir marcando los pasos o pautas para que su paciente vaya entrando progresivamente en el trance. Otra de las ideas mal entendidas de la hipnosis es que dicho estado no podemos enterarnos de lo que sucede (pérdida de conciencia), que se pierde el control sobre el propio comportamiento o que al despertar no recordaremos nada; esto es falso y sólo en determinadas ocasiones se da. Por tanto cualquier persona en un estado de atención

aguda puede llegar a la hipnosis, ser consciente y recordar después todo lo que ha sucedido.

Cómo se llega al estado hipnótico

Son muchas y muy numerosas las técnicas empleadas y sólo mencionaremos algunas sucintamente. Sin embargo es importante reseñas las características comunes a cualquiera de ellas. Para conseguir una hipnosis deben darse un requisito esencial:

- **El sujeto debe estar concentrado**; dicha atención puede situarse sobre un estímulo exterior (un foco de luz, un punto visual concreto, un péndulo, una imagen, el sonido repetitivo de un metrónomo, música, etc) o bien sobre una sensación interior (una recreación mental agradable, el ritmo respiratorio, una cuenta numérica hacia atrás, estado de rigidez de alguna de todo el cuerpo o alguna de sus partes, etc). El caso es que estemos concentrados en una sola idea o estímulo, sea éste externo o interno.
- En el caso de hipnosis instantánea podemos **captar repentinamente la atención** del sujeto dándole un pequeño “susto” por ejemplo golpeándole ligeramente con la yema de los dedos sobre su frente y exclamando enérgicamente: ¡duerme!; si es suficientemente sugestionable, entrará en trance hipnótico.
- Una vez conseguido el primer paso, debemos **profundizar** en la hipnosis. Para ello lo haremos por medio de la sugestión oral con ideas como: *“cada vez estará más a gusto, se siente más dormido, va profundizando más y más en este estado, cada vez mas, cada vez más...”*

Algunos de los métodos más conocidos.

Existen muchos métodos de inducción. Incluso podemos inventarnos variantes adecuadas o adaptadas al sujeto que se ha de someter al trance, tal y como hacia en muchas ocasiones el Dr. Milton Erickson, que usaba en muchos de sus “diálogos hipnóticos” metáforas, situaciones imaginarias, historias y cuentos, etc. Exponemos aquí algunos muy usados.

Método de inducción oral.

Quizás sea largo, pero es bastante seguro a la hora de obtener resultados. El sujeto puede estar sentado o tumbado. En todo caso en una posición cómoda. Preferiblemente con los ojos cerrados le iremos induciendo con nuestra voz relajando parte a parte del cuerpo, empezando por los pies y acabando por la cabeza o viceversa. Al terminar esta relajación progresiva vamos introduciendo sugestiones de pasividad y sueño: *Ahora te encuentras tan a gusto que dormirás... sientes como un ensueño agradable te va envolviendo...”*

Métodos de fijación de la mirada.

Son todos aquellos en que indicamos a un sujeto que se fije en cualquier cosa exterior, bine fija, bien movimiento. Puede tratarse de un foco de luz, un péndulo oscilante, un disco hipnoidal. Antes o después –incluso sin sugestiones por parte del hipnólogo- se irá

produciendo un cansancio ocular que nos irá adormeciendo. Si introducimos sugerencias serán de este tipo: *“Conforme miras este objeto, tus ojos van sintiendo un ligero cansancio que cada vez se hace más intenso. Poco a poco los párpados se vuelven más pesados y es como si quisieras cerrar los ojos porque quieres dormir o descansar...”*

Método de la catalepsia

Pedimos al sujeto que una con fuerza sus piernas y que apriete los brazos estirados hacia el cuerpo, que ponga rígidos todos los músculos de su cuerpo, que apriete el abdomen y en definitiva, que se imagine que una especie de tabla o estatua de bronce. Acto seguido la imprimiremos un ligero balanceo para que note su rigidez. Una vez conseguida la rigidez total, podemos con ayuda de otras personas, tumbarle en el suelo, en un diván o camilla. Inmediatamente le indicaremos que se encuentra muy concentrado y que dormirá o entrará en un estado profundo y especial a nuestra indicación. Podemos dar un pequeño chasquido con los dedos o tocarle ligeramente la frente con los dedos al mismo tiempo que decimos: ¡duerme! o ¡Ya está... estas en un estado profundo y especial! A partir de ahí, usamos sugerencias para profundizar.

Método de la rigidez del brazo.

La persona está sentada... le estiramos el brazo y lo colocamos a la altura del hombro. Le sugerimos que se encuentra bien y que su brazo cada vez está más rígido. Le hacemos sentir con ligeras presiones sobre la mano dicha rigidez para que se retroalimente en la sugestión... una vez conseguido le indicamos que el brazo comenzará a pesar, que se ha transformado en plomo...” *el brazo es tan pesado que se pesa se hace insostenible e irá cayendo. Conforme el brazo va bajando, notarás como un sueño agradable e intenso te va invadiendo... cuando el brazo se desplome por completo, dormirás!*. Si la sugestión surte efecto, el sujeto irá bajando el brazo hasta soltarlo por completo; en este momento daremos la orden ¡duerme!.

Método de la expectación

Especialmente cuando se hace hipnosis de espectáculo, este método es útil. Supongamos un aforo donde se espera al hipnotizador con expectación... por tanto ya existe un ambiente lo suficientemente sugestivo para inducir con facilidad a cualquier asistente. El hipnotizador deberá hablar con cierto misterio y persuasión. Al acercarse a cualquier espectador que ponga reparos a su proximidad ante el temor de ser hipnotizado, a un solo toque u orden del inductor, entrará con facilidad en hipnosis.

Método del “engaño”

Especialmente para usarlo con sujetos difíciles. Pondremos a una persona ante nosotros indicándole que le vamos a hipnotizar (le habremos comentado previamente que en realidad no será a ella a quien induciremos, sino que simplemente debe fingir que está durmiendo); a su lado pondremos a otra –a la que realmente queremos inducir- y le explicaremos que su misión es observar con todo el detalle y atención que pueda cómo se duerme la otra persona. Preferiblemente podremos a uno frente a otro y el inductor se sitúa en medio. Bien... llegado este punto a nuestro compinche le pasaremos un péndulo oscilando por delante de los ojos, por ejemplo y el comenzará a fingir su adormecimiento. Debemos estar atentos a nuestra verdadera víctima, pues cuando su atención sea intensa, soltaremos de una el péndulo y de inmediato sin darle tiempo a reaccionar, situaremos nuestra mano delante de su frente o sus ojos cerrándoselos y

diciéndole enérgicamente: ¡duerme!

Una puntualización a tener en cuenta es que muchas personas son reacias ante términos como “hipnosis” “hipnotismo” o “sueño” por el temor que estos suscitan de pérdida de la propia conciencia. En ese caso podemos sustituirlos por palabras o expresiones como “estado especial” “trance” “ensueño” “sopor” etc.

OTRAS TÉCNICAS QUE EMPLEAN LOS ESTADOS ALTERADOS DE CONCIENCIA.

La Sofrología del Dr. Caycedo.

La Escuela sofrológica, fundada en 1960 por el psiquiatra español **Alfonso Caycedo** es definida por su discípulo, el Dr. G.R. Rager como “*una ciencia, una filosofía, una terapéutica y un arte. Su objetivo es por una parte, el estudio fenomenológico del conjunto de medios psicológicos, fisiológicos, químicos y físicos capaces de actuar sobre la conciencia humana y modificarla y, por otra, su posible aplicación en terapéutica médica*”

*La sofrología –dice Caycedo- se sirve no solo de la hipnosis, sino también de cualesquiera técnicas de relajación, variantes de la hipnosis, el entrenamiento autógeno de Schultz, la técnicas de Jacobson, así como sus estados paralelos, como los que aparecen en el yoga o la meditación, los trances mediumnísticos, los éxtasis naturales... en los que nosotros creemos que hay un profundo denominador común fenomenológico”. Por tanto la sofrología y su técnicas se basan, no sólo en la hipnosis clásica, sino en todas aquellas cosas o técnicas que producen un estado alterado o diferente de conciencia. Su denominación deriva del *sophrosunem* platónico: “estado de calma y concentración suprema del espíritu producido por hermosas palabras” (Cármides 157 B).*



Protagonistas de la Hipnosis...

ALFONSO CAYCEDO

- Médico colombiano nacionalizado español que estudiando diversas técnicas y métodos de modificación de los estados de conciencia (meditación, yoga, hipnosis, etc), funda la escuela de la *Sofrología* con unos postulados y formas propias.
- Sus fines son eminentemente médicos e hizo hincapié en distinguir sofrología de la hipnosis, buscando en ello la aceptación de estas técnicas por el colectivo científico.

Enseñanza «a reacción»

En 1.960 en un centro experimental de Sofia un grupo de alumnos se sometía a una clase especial en la que se aplicaron técnicas de sofrología y “**Sugestopedia**” del Dr. Lozanov. La clave estaba en someter a la mente de los alumnos a una situación de descanso o “relax”, al mismo tiempo que de atención distendida. Esto produce que ambos hemisferios cerebrales y el resto el cuerpo funcionen altamente integrados. Para ello usaron música clásica de fondo con compases largos (Vivaldi, Telemann, Haendel...) El profesor mientras tanto atemperaba sus palabras a dicho compás y melodía. Los alumnos quedaron así sometidos a una autosugestión y estado receptivo que les permitía utilizar mucha más potencia de su cerebro para asimilar y recordar cuanto se les decía. Los resultados fueron sorprendentes: en una sola sesión musical aprendieron mil palabras de inglés. Posteriormente una escuela de idiomas de Washington utilizando similares técnicas conseguía que sus alumnos aprendiesen español, latín y alemán con gran fluidez oral y escrita ¡en sólo tres meses!

Milton H. Erickson: un nuevo y revolucionario enfoque de la hipnosis

El norteamericano Erickson está considerado como el mejor hipnotizador contemporáneo. Muchas de sus curaciones con pacientes ya desahuciados y de personas que no encontraron solución a sus problemas con nadie, la obtuvieron con Erickson; de ahí su fama y el interés por sus métodos. El es un antiteórico. De hecho apenas dejó material escrito y en gran parte conocemos sus métodos gracias a sus alumnos. Para Erickson paciente y terapeuta son un *tandem* que establecen una alianza en la que juntos deben desbaratar las resistencias del inconsciente en “**desaprender**” los viejos comportamientos que nos limitan y nos acaban produciendo enfermedades o alteraciones psico-somáticas y aprender comportamientos más adaptados que nos permitan seguir la vida con verdadera eficacia y felicidad.

A sus alumnos les enseñó que el terapeuta debe estar convencido de que los recursos necesarios para resolver los problemas, residen en la historia y la vida del propio paciente; ante cada problema, **las soluciones se encuentran en el propio interior.**

La Noesiología del valenciano Dr. Antonio Escudero

Desde hace varias décadas el Dr. Escudero viene realizando intervenciones de cirugía mayor por lo que él ha denominado *anestesia post-sofrónica*. El insiste en que su método nada tiene que ver con la hipnosis puesto que los pacientes están conscientes en todo momento mientras les opera sin dolor, incluso se permite hablar con ellos o mostrarles cómo les interviene. De hecho, Escudero no tiene gran simpatía hacia la hipnosis, quizás por el prejuicio que en el mundo científico o académico se tiene a que se les relacione tal técnica.

Lo cierto es que sus pacientes tienen un post-operatorio mejor y más rápido que cuando las intervenciones se realizan con anestesia química; incluso muchos salen del quirófano por su propio pie. El nivel de hemorragias o emisiones de sangre es menor y

todo ello sin los molestos efectos secundarios que origina la anestesia convencional. Su saber, al que ha llamado *Noesiología* (ciencia que estudia los efectos producidos en la vida por la puesta en marcha del pensamiento –según su fundador-) es difundido actualmente por él mismo en la Comunidad Valenciana a través de cursos dirigidos a médicos, psicólogos y enfermeros/as.

El futuro pasa por la unidad Mente/cuerpo.

Nuestro cerebro es el órgano más evolucionado y complejo que ha producido la evolución de la vida en el planeta. Por ello sea quizás el más desconocido y donde resida la clave de la cura de muchas enfermedades. Se ha distorsionado la verdad con la idea dualista mente / cuerpo como cosas separadas e independientes cuando la realidad es que son dos caras de la misma moneda. La doctora americana Kringer M. Load somete en su centro pacientes desahuciados de cáncer a técnicas de visualización creativa donde en las células sanas son visionadas substituyendo a las cancerígenas ¡y obtiene unos resultados del 60% de curaciones!

Hemos visto aquí algunas de las múltiples posibilidades de la hipnosis y las técnicas similares con las que podemos paliar enfermedades, anular el dolor, aprender más y mejor, desarrollar nuestras facultades psíquicas, investigar en definitiva en lo más profundo de nosotros mismos. Las sorprendentes posibilidades de estas técnicas apenas suponen un ápice de todo a lo que podría llegar. Sin duda, con los avances en los conocimientos de la neurofisiología, de la psicología y las nuevas tecnologías, el futuro se presenta apasionante.

LOS PROTAGONISTAS.

Personas mencionadas en este trabajo:



James Braid



**Franz Anton
Mesmer**

Berheim

Chewreult

© HISPAMAP. “*Sociedad Hispano Americana de Psicología Aplicada*”
Autorizada su reproducción siempre y cuando se cite la fuente completa.

<http://www.hispamap.net>

Curso de Formación en hipnosis:
<http://www.hispamap.net/hipnosis.htm>
Madrid – España. 2002.