



# Enigmas de la mente; la hipnosis: Mito y realidad (I)

TEXTO: Horacio Ruiz Iglesias. Vicepresidente de la Asociación Española de Hipnosis Clásica y Ericksoniana. Premio Humanidad y Ciencia 2004 por su labor terapéutica con la hipnosis. Psicoterapeuta formado en Hipnosis Ericksoniana por el Departamento de Psicología (Universidad de Valencia.) [www.horaci Ruiz.es](http://www.horaci Ruiz.es)  
(Este artículo tendrá continuación durante  
FOTOS: NURIA ALFARO

Podemos iniciar el estudio de la hipnosis, hablando brevemente de un personaje importante para la historia de la misma; James Braid un neurocirujano escocés que fue precisamente quien acuñó el nombre hipnosis (Hypnos, dios del sueño en la mitología griega) para designar este particular estado de conciencia.

## El doctor Braid

El Dr. Braid acuñó el nombre hipnosis al comprobar que no hacía falta pases magnéticos, ni ningún tipo de fluido misterioso tanto animal como cósmico, para inducir a los sujetos a estos trances que aparentemente son parecidos al estado de sueño fisiológico. A partir de sus investigaciones tanto él como otros científicos descubrieron que una de las características esenciales del estado era la sugestionabilidad, por lo tanto, la voluntad y la capacidad de discernir de la persona a hipnotizar, quedan sensiblemente reducidas y de esta manera, las sugerencias u órdenes que vienen dadas o sugeridas por el hipnotizador son generalmente aceptadas. La sugestión juega un papel tan importante en la hipnosis que, algunos autores incluso definen simplemente a la hipnosis como; "Un estado de elevada sugestionabilidad". Para ellos la hipnosis es sugestión sin la cual no hay hipnosis como tal.

Se dice que primero pidió a un ayudante o criado suyo que permaneciera quieto y mirando fijamente un objeto brillante, algunos dicen la llama de una vela. Algunas sugerencias y el cansancio ocular hizo que este hombre entrase en un estado de profundo sopor, aparentemente estaba "como dormido". Después siguió investigando para confirmar su teoría, utilizó incluso a su mujer la cual después de unos minutos de fijación ocular sostenida sobre otro objeto brillante, también entró en trance. La mirada sostenida sobre un objeto brillante (o no) produce cansancio y parálisis de los nervios ópticos, produciéndose entonces el cansancio y el cierre de los párpados, se ha inhibido el córtex cerebral y las sugerencias emitidas por el hipnólogo van produciendo los distintos fenómenos típicos de la hipnosis.

## Primera publicación

En 1843 publicó *Neurypnology: or the Rationale of Nervous Sleep*, su primer y único libro, donde expuso sus ideas al respecto. En él acuñaba los términos hipnosis, hipnotizar e hipnotizador, que todavía hoy siguen en uso. Braid definió la hipnosis como un "sueño nervioso" sustancialmente diferente al sueño corriente. El método más eficiente para inducirlo era fijando la mirada en un objeto brillante en movimiento a pocos centímetros de

los ojos. Braid observó que la reacción fisiológica que propiciaba el estado de hipnosis era una sobre-excitación de los músculos del ojo lograda mediante una fuerte concentración de la atención.

## Introducción: Conocer la hipnosis

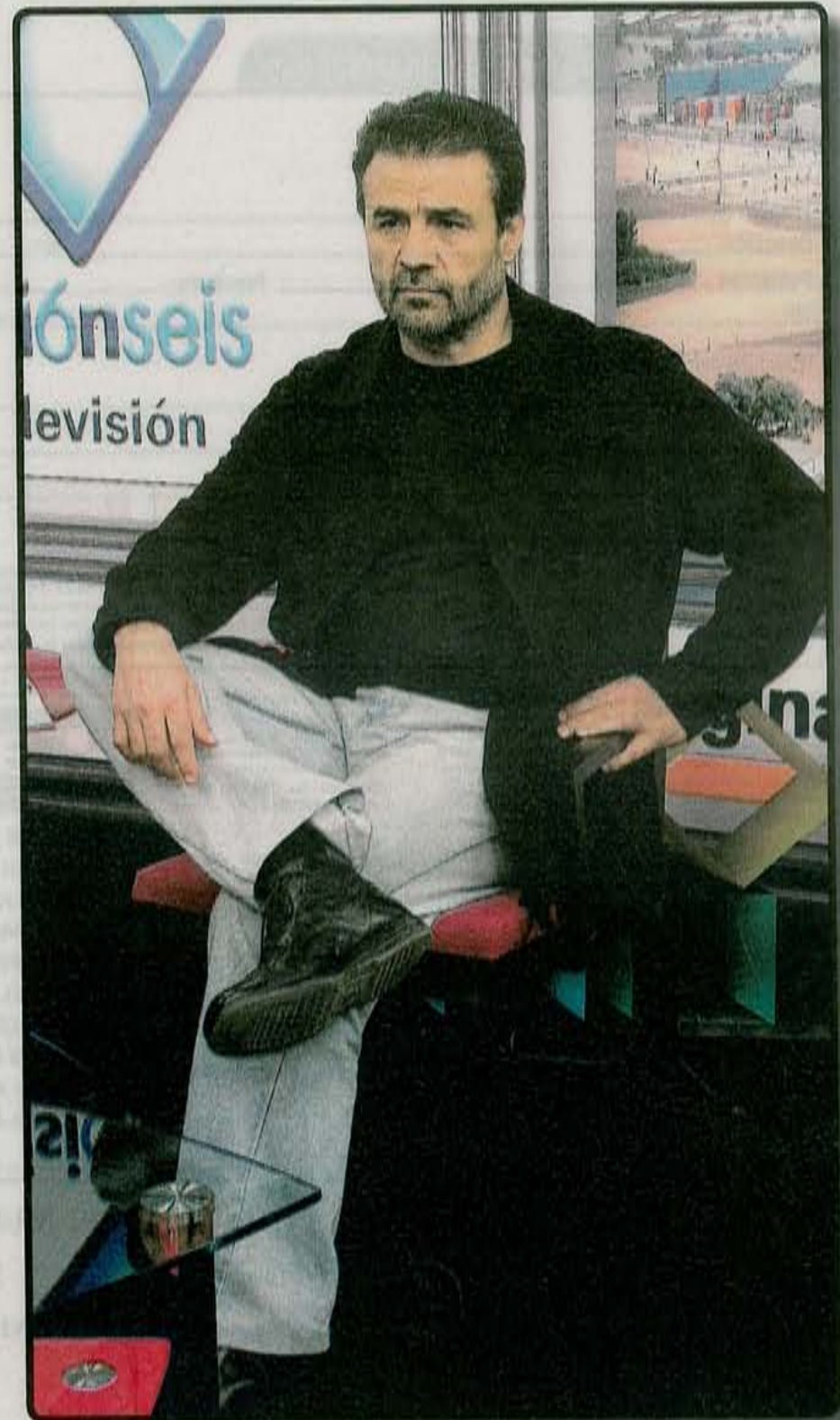
La hipnosis provoca todavía cierto rechazo por parte de la clase médica, y sobre todo entre los psicólogos, debido a la ignorancia que realmente se tiene de ella. La principal problemática consiste en los falsos estereotipos (mitos) que de ella se tiene entre los no especializados en esta ancestral técnica que aunque con otros nombres o definiciones ha existido siempre desde el origen mismo de la existencia del hombre en la tierra.

Ha constituido siempre un amplísimo campo de investigación y probablemente sean más de 100.000 estudios o investigaciones los que se cree existen acerca de esta técnica milenaria. Lamentablemente es un área totalmente descuidada por las facultades de psicología dentro de la carrera de psicólogo. Inexplicablemente un recién licenciado en psicología no sale debidamente preparado o formado en la metodología hipnótica.

Acerca de la hipnosis se ha escrito y dicho mucho y desde todos los puntos de vista. Existen teorías para todos los gustos, desde las que quieren presentar la técnica como un "curalotodo", hasta una simple superchería que no sirve nada más que para engatusar o despertar el morbo entre la gente.

## Importancia de la hipnosis

En parte, algunos profesionales de la psicología dentro del mundo académico, están corrigiendo este error y han vuelto la atención hacia esta antigua ciencia para escudriñar los entresijos del psiquismo humano. Es en el terreno de la psicología clínica donde se está utilizando actualmente. Enmarcada concretamente como una estrategia de intervención para dotar al psicoterapeuta de unas valiosas herramientas psicológicas conducentes al mejor desarrollo de su labor profesional y clínica. Por lo tanto, actualmente el paciente aquejado de algunos trastornos psicológicos que demanda la ayuda del psicólogo, recibe una información y ayuda adicional y más completa: la hipnosis. Evidentemente se está avanzando en el mundo de las psicoterapias. El profesional de la medicina recibe una más completa formación. El uso de la hipnosis viene condicionado por la alta eficacia demostrada en su utilización empírica ya que eminentes hombres de ciencia, tanto del presente como del pasado, la han utilizado eficiente y eficazmente. Por supuesto



que algunas instituciones o escuelas de psicología de gran prestigio profesional y académico la han convalidado. Entre otras por la Asociación Americana de psicología. (*American Psychological Association*) Es un método eficaz por que se dan cambios en los comportamientos y conductas que el cliente o paciente ha demandado modificar (o mantener).

## Ayuda en tratamientos médicos

Otro aspecto importante es que la hipnosis viene siendo utilizada como ayuda y complemento en muchísimos tratamientos médicos y psicológicos desde hace décadas. Casi siempre lo han hecho profesionales a nivel particular o en grupos o escuelas concretas individualizadas del resto del elenco médico, por lo tanto al no responder a una estadística mayoritariamente constatada clínicamente, la mayoría de los médicos y psicólogos la han ignorado dejándose llevar por los prejuicios o recelos que su uso en el espectáculo ha suscitado entre el público en general y los científicos en particular. La

prestigiosa revista *Internacional Journal of Clinical and Experimental Hypnosis* valida especialmente la hipnosis en su intervención clínica.

Estos estudios la presentan como una técnica de intervención eficaz ya que aumenta o potencia otros tratamientos que se realizan en el contexto (o estado) hipnótico. La evidencia práctica demuestra que; "La hipnosis, como procedimiento terapéutico, puede ser considerada como una de las técnicas más antiguas que se conocen para provocar cambios en los procesos cognitivos, psicofisiológicos, perceptuales y conductuales", tal como ya indicó Edmonson en 1986.

Y por otro lado, también vemos que cualquier psicoterapia que se realiza en un contexto hipnótico, aumenta su eficacia. (Cognitivas-conductuales, psicodinámicas, o sistémicas), según estudios de Meta-Análisis (Smit, Spirstein, Kirsh, y otros) Estos estudios de meta análisis y las cualidades de la investigación clínica con la hipnosis, permiten augurarle un extraordinario futuro en su práctica terapéutica.



# Enigmas de la mente; la hipnosis: Mito y realidad (II)

**TEXTO:** Horacio Ruiz Iglesias. Vicepresidente de la Asociación Española de Hipnosis Clásica y Ericksoniana. Premio Humanidad y Ciencia 2004 por su labor terapéutica con la hipnosis. Psicoterapeuta formado en Hipnosis Ericksoniana por el Departamento de Psicología (Universidad de Valencia.) [www.horacioruiz.es](http://www.horacioruiz.es)  
**FOTOS:** NURIA ALFARO

Todos los grandes de la psicología, psiquiatría y neurología en Occidente, en el último siglo, han practicado y divulgado la hipnosis como herramienta clínica y de curación psico-física. Desde Charcot, pasando por Freud, Janet, Jung hasta nuestro premio Nóbel Ramón y Cajal...

Otras de las razones por las que la hipnosis debería aplicarse con más regularidad es por su eficiencia: esto quiere decir que la metodología hipnótica es mucho más corta en duración que la mayoría de las otras intervenciones. Permite profundizar más en el inconsciente del sujeto que demanda ayuda y su costo económico es menor. Se necesitan menos sesiones, y como ya se ha indicado, es adaptable a otras técnicas o tratamientos, no entra en contradicción con ninguna (generalmente), incluso es un método que se puede utilizar tanto individualmente como en grupo. Bien manejada por el profesional experto, resulta altamente agradable para el cliente que incluso puede despertar ciertas expectativas y mayor ilusión en el resultado de la hipnosis; (expectación y fascinación, sugestión, etc.) aspecto delicado éste, pero que en manos del terapeuta avezado será utilizado positivamente. Cumpliendo el mismo papel que el factor placebo. La experiencia práctica nos demuestra que en muchos casos, la hipnosis (el estado) funciona por sí misma eficaz y eficientemente en la resolución de problemas tanto físicos como psicológicos, y otras (la mayoría debería ser lo más apropiado) lo hace como complemento a la psiquiatría, psicología, cirugía, odontología, preparación al parto y post-parto, etc.

## Usos de la hipnosis

Sin olvidar un aspecto que los deportistas valoran extraordinariamente; el uso de la hipnosis para potenciar su autoestima, confianza y seguridad en su capacidad, formulación de objetivos, la Programación Neuro Lingüística (P.N.L.) aporta la metodología necesaria para convertirse como si dijéramos en el broche de oro. Por desgracia algunos psicólogos académicos todavía menosprecian y no utilizan la PNL. Al parecer, su arrogancia y orgullo académico no les permite ver nada más que su propio ombligo, y pueden estar seguros de que más allá del mismo, existen otros ombligos y otros métodos.

Otro aspecto a tener en cuenta en la terapia es que ésta (en el contexto hipnótico) se hace más agradable, más llevadera, ya que muchas veces el cliente muestra un desagrado o resistencia a someterse a unas técnicas que requieren auto-control y regularidad, o simplemente son desagradables de llevar a cabo sobre todo cuando tienen que dejar hábitos perniciosos

como el tabaco, comer menos o casas que no satisfacen su guía, etc. Mención aparte es cuando viven cuadros agudos de ansiedad, depresiones, situaciones ante las cuales muestran una tremenda angustia (fobias, operaciones eminentes, cáncer, etc.).

## Demostración de eficacia

La hipnosis ha demostrado su gran eficiencia cuando se logra reducir el rechazo, se sugestiona para que reduzca el esfuerzo requerido introduciendo un cambio en su forma de percepción, el logro del mantenimiento de la nueva conducta, y además se logra que sienta agrado y hasta disfrute con su nueva metodología por todos los nuevos cambios que está experimentando.

En general, podemos decir que el uso del trance hipnótico sería de gran ayuda prácticamente en toda intervención tanto psicológica como médica (odontología, cirugía, oncología, rehabilitación post-operatoria, deporte, estudios, preparación al parto, post-parto...) su práctica incrementa la eficiencia y la eficacia de cualquiera de estos tratamientos que el profesional aplica a sus clientes o pacientes. Esta técnica tiene una ventaja: en nuestro entorno cultural es ampliamente conocida. Pero la desventaja es los falsos estereotipos y su desinformación por parte de la sociedad en general y muchos profesionales de la medicina y psicología en particular.

## Parámetros científicos

Existe otro problema de difícil resolución: dentro del campo académico, especialmente los psicólogos oficiales, se manejan dentro de unos parámetros que ellos conciben como científicos. Y todo lo que esté fuera o al margen de sus propios sistemas inventados y mantenidos por ellos mismos (paradigmas científicos) no será contemplado en la práctica terapéutica. Por lo tanto los posibles clientes que se verían ayudados por otras técnicas (algunas practicadas durante siglos) al no considerar ellos (psicología oficial) que son técnicamente válidas las menosprecian (no están constatadas estadísticamente) y privan a muchos pacientes del eficaz y eficiente resultado de las mismas.

Pondremos algunos ejemplos: el planteamiento de que la hipnosis es un estado (no siempre) modificado o alterado de conciencia, o diferente al normal de vigilia (¿cuál es normal?) muchos psicólogos lo rechazan y dicen que cuando se está en trance (otro concepto discutido) no hay cambios en la actividad bioeléctrica del cerebro (Ondas Alpha o Theta) diferentes a cuando se está en estado de vigilia. Afirman muchas veces, que no hay diferencia



entre la actividad cerebral de una persona a la que se realiza una sesión terapéutica cognitiva-conductual y otra que está hipnotizada y a la que se realiza el mismo proceso.

Quiero decir con esto, que muchas veces hipnotizar a una persona presupone llevarle a un estado alterado (positivo) de su conciencia. Quiero poner cierto énfasis en indicar que al hipnotizar a una persona se produce el siguiente fenómeno psicológico: "El significado de las palabras (semántica) influye de una manera efectiva sobre el estado y actividad de estructuras corticales y subcorticales, provocando actividades emocionales que pueden ser benéficas o nocivas para el organismo. Esto, de la manera aducida por Pavlov, resulta especialmente adecuado para la interpretación de la base sobre la cual se producen las respuestas hipnóticas". (William Kroger)

Mi planteamiento, y existen importantes investigaciones al respecto es que, la metodología utilizada (hipnotismo), utilizando especialmente los cinco sentidos de percepción, inhiben el córtex cerebral (mente racional y voluntad) y por sugestión activa respuestas subcorticales, (respuestas talámicas) es decir, se activa el inconsciente fuente de recursos y creatividad de nuevas opciones y habilidades que utilizadas en el contexto de la terapia, permite resolver con relativa facilidad problemas enquistados durante años y que se han mostrado

resistentes a las terapias más racionales o analíticas. Como hipótesis mantengo (existen muchas investigaciones al respecto) que con la terapia conducente a llevar al hipnotizado a un estado de profunda relajación, se potencian o activa los funcionalismos del hemisferio cerebral derecho (sede de la imaginación, creatividad, intuición, y lugar donde emergen los sueños, por extensión cerebro del inconsciente) en este estado cerebral existen una gran emisión de ondas cerebrales Alpha y Theta (relajación profunda, mayor concentración, imaginación, intuición y centramiento de los dos hemisferios, una percepción más holística) las ondas theta son emitidas especialmente de la zona talámica y provienen de la parte posterior del cerebro.

Es evidente entonces que la percepción o comprensión psicológica del sujeto hipnotizado no es la habitual cuando su cerebro está más activo en vigilia y en emisión de ondas cerebrales beta y con los sentidos focalizados en el exterior. El estado hipnótico significa una mayor interiorización (un pensamiento más profundo) no olvidemos que también se explica la hipnosis como una mayor focalización de la atención en un punto determinado. Una especie de monodéismo.

Ley del monodéismo. La atención es forzosamente monodéista debido a que no podemos atender dos cosas al mismo tiempo.



# Enigmas de la mente; la hipnosis: Mito y realidad (III)

TEXTO: Horacio Ruiz Iglesias. Vicepresidente de la Asociación Española de Hipnosis Clásica y Ericksoniana. Premio Humanidad y Ciencia 2004 por su labor terapéutica con la hipnosis. Psicoterapeuta formado en Hipnosis Ericksoniana por el Departamento de Psicología (Universidad de Valencia.) [www.horacioruiz.es](http://www.horacioruiz.es)  
(Este artículo tendrá continuación durante  
FOTOS: JUAN PRATS

Las teorías de tipo cognitivo-comportamentales, resaltan los aspectos de la hipnosis que se refieren a la expectación ante la misma que tenga el cliente, consideran de gran importancia la capacidad de imaginación, las atribuciones que conceden al estado hipnótico y tanto la idea de la disociación (teoría de los hemisferios) como el inconsciente mismo son rechazados. En el plano clínico (limitado por los mismos paradigmas científicos) se acepta como teoría ampliamente consensuada por la mayoría de los profesionales académicos; "La hipnosis es un procedimiento en el que un especialista sugiere a una persona que experimente cambios en sus sensaciones, percepciones, pensamientos o conducta". Para que se den estos supuestos de relajación, calma, tranquilidad y expectación, lógicamente debe existir de entrada, una elevada sugestionabilidad. Siendo ésta un factor determinante en el proceso hipnótico. Es por eso que expongo la idea planteada por muchos investigadores; de una mayor actividad del hemisferio derecho, y una emisión elevada de ondas *Alpha* y *Theta* que por lo general están presentes en estados de relajación, bienestar, dormir con sueños, etc.

## Estado cataléptico

Por supuesto que sé perfectamente que puede haber hipnosis y no haber relajación, como por ejemplo; el estado cataléptico donde se pone a una persona sobre dos sillas en total rigidez corporal, ahí no se experimenta estado de calma o bienestar, pero se dice que esta hipnotizada (discutible, además me parece una demostración peligrosa y estúpida) tengamos en cuenta que hay o existen muchas y variadas formas de hipnotizar. Por otro lado la palabra misma hipnosis, o estar hipnotizado, es algo abstracto, vago y hasta difícil de definir; es una simple palabra para definir algo subjetivo por su propia naturaleza, pertenece al campo de lo psicológico y por lo tanto es subjetivo. No conoceremos lo que es o significa estar hipnotizado (salvo la experiencia individual) hasta que no conozcamos a ese elemento escurridizo que llamamos mente o psiquismo. Al fin y al cabo, la palabra hipnosis fue elegida simplemente para definir o significar un estado psicofísico parecido al sueño siendo la realidad del proceso muy diferente a la experiencia fisiológica.

## La hipnosis clínica

En 1843, James Braid (1795-1860), quien introdujo la palabra hipnotismo, intentó una interpretación neurofisiológica del antiguo fenómeno del sonambulismo-

magnetismo en su obra *Neurohypnology or the Rationale of Nervous Sleep Considered in Relation with Animal Magnetism*, (*Neurohipnología o la racionalidad del sueño nervioso considerado en relación con el magnetismo animal*).

## La práctica de la hipnosis

Particularmente creo, que lo mismo que sólo debería practicar la psicoterapia el profesional cualificado para ello, explorar con el trance o estado hipnótico (sobre los demás) sólo debería realizarlo aquel que ha sido previamente hipnotizado por otro profesional. No considero muy correcto hipnotizar a otros, le falta la vivencia íntima de los diferentes y profundos -o no- estados psicológicos que se pueden ir experimentando con la práctica regular y diaria. Los psicólogos que tanto descalifican a otros tachándolos de simples legos, estoy seguro que la mayoría -por no decir todos- ellos mismos o no han sido hipnotizados nunca, y si lo han sido habrá sido ocasionalmente, pero no practican ni la hipnosis diariamente sobre si mismos (auto-hipnosis) o cualquier otro tipo de meditación (yoga, zen, etc.) son simplemente bibliotecas ambulantes, teorizadores o bribones del intelecto que sólo saben especular y teorizar académicamente pero jamás se implican vivencialmente en aquello sobre lo cual dogmatizan pero sin atreverse a salirse de los paradigmas académicos.

## Reacciones del hipnotizado

Una vez que la persona está respondiendo a las sugerencias (a través de la inducción) el profesional deberá observar atentamente las reacciones del sujeto hipnotizado, y observará con la práctica que cada sujeto puede responder de muy diversas maneras, ya que la capacidad o no para entrar en trance hipnótico depende esencialmente de la idiosincrasia particular de cada individuo. Algunas personas dirán que están en un trance muy profunda donde eran conscientes pero se sentían como muy lejanos, muy adormecidos y su cuerpo o no lo sentían, o lo percibían muy pesado y abandonado. Otros sin embargo, lo vivencian como un estado normal de atención focalizada y donde experimentan calma y tranquilidad. Salvo raras excepciones, casi todas las personas testimonian que la hipnosis resulta agradable y relajante.

Algunos (no todos en absoluto) de los aspectos que muestran las personas hipnotizadas son: mayor capacidad de sugestionabilidad. Durante el trance son conscientes y conservan todo el control de la situación, son plenamente conscientes, donde están, que hacen o sucede



tanto exterior como interiormente. Sólo muestran algún tipo de amnesia (parcial) si el profesional se lo ha sugerido. Todo lo que sucede, sugestión, visualización, etc., ocurre con pleno consentimiento (el inducido al trance solo lo facilita.)

La hipnosis, no es una terapia ni cura ni elimina por si misma ninguna fobia o trauma, dolencia o cualquier otro trastorno. Es un estado amplificador de los recursos internos para la ayuda en la resolución de tales problemas. Si alguien es sometido al estado hipnótico experimentará bienestar y relajación como se indicó anteriormente, pero es en ese estado, donde hay que realizar la correspondiente psicoterapia o intervención terapéutica. Por lo tanto solo puede y debe realizar la hipnoterapia el que este capacitado profesionalmente para ello con sus correspondiente formación en psicología y psicoterapia. Obviamente deberá estar entrenado en producir el correspondiente trance hipnótico facilitador de tal proceso curativo. Realmente el uso de la hipnosis se extiende a casi todos los ámbitos psicológicos y médicos. Realizada por el profesional competente no debería causar ningún tipo de problema, antes bien, al contrario, pero no es menos cierto que no es una técnica útil para todas las personas. Incluso hay individuos que no son nada en absoluto aptos para el trance.

## El mito de la hipnosis

En lo tocante al mito de perder el control o estar a merced del hipnotizador, es algo completamente falso. Realmente casi todo el mundo tiene una idea distorsionada de la hipnosis precisamente a través de los números circenses de televisión y películas. A través de ellos se van formando la idea de que la hipnosis es una forma de anular la voluntad y controlar la mente del hipnotizado. Esta idea es completamente infantil y carente de realidad. En los muchos años que llevo realizando

mi trabajo como psicoterapeuta y formador de técnicas hipnóticas y P.N.L. nadie me ha pedido jamás que le haga perder el control o hacer el ridículo como los que se dejan hipnotizar en espectáculos para satisfacer su exhibicionismo o su personalidad histriónica particular.

Cuando alguien acude a mi gabinete lo hace para que le enseñe a manejar mejor su mente, sus habilidades y capacidades y que le enseñe como tener más control de sus propias experiencias y como "programarse ellos mismos" mejor y más eficazmente para liberarse de sus miedos y complejos, o calmar sus dolores, o formular sus objetivos... y hasta donde yo he experimentado y según consta en la amplia bibliografía al respecto, la hipnosis es el mejor y más potente método para conseguirlo.

Veamos ahora lo que nos dice el eminente médico e hipnoterapeuta Dr. William Kroger en su magistral obra *Hipnosis clínica y experimental*: "Existe ya en pleno desarrollo una conciencia de que todas las escuelas de psicoterapia (¿Más de 400?) -incluyendo entre ellas la hipnosis- rinden aproximadamente iguales beneficios; por tanto, parece probable o plausible que exista un efecto psicológico común, un placebo. Por ello, y esto se hace notar enfática y repetidamente en el presente libro, la base de una psicoterapia exitosa depende más del rapport o la fuerza de la relación interpersonal, que de la metodología usada, y la sugestión, en todos los diversos niveles de conciencia, se emplea voluntaria o involuntariamente en esta actividad. Desde que ninguna persona es capaz de diferenciar el final de la sugestión y el comienzo de la hipnosis, la base real de la psicoterapia viene a resultar "hipnosis en cámara lenta". Es evidente que alguien tachado de "lego" por los psicólogos académicos, realmente puede tener más experiencia teórico-práctica, y más rapport o empatía con sus clientes que ellos mismos.



# Enigmas de la mente; la hipnosis: Mito y realidad (IV)

**TEXTO:** Horacio Ruiz Iglesias. Vicepresidente de la Asociación Española de Hipnosis Clásica y Ericksoniana. Premio Humanidad y Ciencia 2004 por su labor terapéutica con la hipnosis. Psicoterapeuta formado en Hipnosis Ericksoniana por el Departamento de Psicología (Universidad de Valencia.) [www.horaci Ruiz.es](http://www.horaci Ruiz.es)  
**FOTOS:** NURIA ALFARO

A través de los tiempos, la hipnosis siempre ha estado presente en el devenir de la ciencia y de la psicología. Formando parte de la cultura médica así como de la filosofía. Ha conocido épocas de gran esplendor y popularidad y otras en que ha caído en desuso. En los tiempos modernos se la ha asociado con el mundo del espectáculo lo que no ha contribuido precisamente a su dignificación.

Algunos investigadores dicen que una de las pruebas más antiguas del uso de la hipnosis es un papiro egipcio llamado el papiro de Ebers, nombre de su propietario. Al parecer, por los estudios realizados por Bordeaux, se concluye que en el mismo, un sacerdote se muestra realizando algún tipo de hipnosis o sugestión sobre una figura de un hombre...

## Antecedentes de la hipnosis

Otros de los lugares y culturas antiguas, desde los cuales llegan ecos lejanos de sistemas parecidos al moderno hipnotismo, o al menos con resultados parecidos a los que se consiguen con la moderna psicoterapia, serían los famosos templos del sueño en la antigua Grecia. Antiguos documentos mencionan algunos de los tratamientos a que eran sometidos los fieles enfermos de algunos templos; primero se les hacía correr o hacer ejercicios en campos deportivos preparados para el caso, cansados y extenuados a veces, se les hacía pasar al interior del templo a través de largos corredores o pasillos, a través de los cuales discurrían canales de agua que deberían de producir en los cansados devotos el mismo efecto de las modernas ondas alpha, o músicas relajantes actuales, por otro lado, se dice que a través de ciertos canales apropiados como si de altavoces se tratara, sugestivas voces iban sugiriendo cansancio, pesadez, sueño y necesidad de dormir... finalmente la persona ya medio adormecida, sugestionada y cansada entraba en la parte central del templo, allí se le presentaba el sacerdote principal y le instruía en un verdadero trance o sueño fisiológico a través del cual, se le aparecía el dios al cual el templo estaba consagrado y en sueños lúcidos le transmitía mensajes, enseñanzas, curaciones, etc.

## Pionero del psicoanálisis

Muchos siglos después, el padre del psicoanálisis, Sigmund Freud, descubrió el aspecto sanador del simbolismo de los sueños y además fue pionero en emplear la hipnosis, técnica que debe su nombre a Hipnos, el padre de Morfeo. Diversos sistemas y técnicas parecidas se han venido practicando dando forma a la moderna psicoterapia —en efecto, no hay nada

nuevo bajo el sol— a través de los siglos. Hasta llegar a los tiempos más modernos, especialmente en la obra de Fran Antón Mesmer, James Braid, Charcot, Liebaull, Bernheim, hasta llegar a Sigmund Freud, sin olvidar a Janet o Carl Gustav Jung y a nuestro Premio Nobel de Medicina D. Santiago Ramón y Cajal, sin olvidar las magistrales enseñanzas hipnóticas de William Kroger, y así llegamos hasta el más prestigioso hipnoterapeuta de la historia más reciente; el Dr. Milton Erickson. Realmente todos los grandes de la psicología, psiquiatría y neurología, en el último siglo en occidente, todos prácticamente han estudiado, investigado y desarrollado su trabajo o parte del mismo, con la hipnosis.

Podemos sintetizar diciendo que el concepto de hipnosis resulta al día de hoy, discutido y por tanto controvertido. Estar hipnotizado, por lo tanto no significa estar dormido y sin conciencia. Podemos definirlo más bien como "una focalización de la atención", o un cambio en la misma, hacia un punto u objeto cualquiera, y esto puede suceder espontáneamente o dirigido intencionalmente. Generalmente se suele definir la hipnosis "como un trance" directamente inducido por el hipnotizador y a través del cual, la persona hipnotizada disminuye en mayor o menor grado, su capacidad crítica. Como ya se indicó anteriormente, se reduce la actividad de la mente consciente y lógica, de tal manera que se hace más dominante su mente inconsciente. En muchos casos esto supone que la persona se vuelve más creativa e intuitiva y sus capacidades imaginativas aumentan. Esto ocurre al estar su capacidad lógica y racional más inhibida o minimizada.

## La hipnosis desde el punto de vista fisiológico

También son muchos los investigadores que plantean el estado hipnótico desde el punto de vista fisiológico, como una inhibición del hemisferio cerebral izquierdo de tal manera que se activa o potencia más acusadamente la actividad del derecho. Por lo tanto, la mente analítica y racional se inhibe de sus funcionalismos, y el sujeto hipnotizado se muestra más creativo y aumenta su capacidad de sugestionabilidad. Como ya se ha indicado y según lo define Kroger, el proceso lingüístico, las palabras, el verbo, dentro de este proceso se asimilan o interpretan casi literalmente. No hay tanta racionalidad, el juicio crítico analítico se inhibe, y esto permite que la sugestionabilidad (nivel inconsciente) se active dirigido al proceso terapéutico. Esto explicaría el uso de las metáforas, símbolos, imágenes dirigidas y otras creaciones mentales (sugestión) que será aceptado



por el cerebro. Tengamos presente que en estos niveles subcorticales; el cerebro no distingue la realidad de algo imaginado en sus más mínimos detalles. Las respuestas fisiológicas, sistema nervioso, glandular, sensaciones (memoria celular) el organismo en parte, o en su totalidad, responderá ante las imágenes proyectadas o recordadas, como si la experiencia estuviera ocurriendo realmente (o de nuevo si es algo recordado). El cerebro tiene la particularidad de grabar (almacenar) las experiencias en sí, así como las emociones, sensaciones y sentimientos que acompañan a dicha experiencia. Más tarde, al recordar o evocar dichas experiencias, esos recuerdos traen de nuevo al presente los contenidos de los mismos (memoria celular) emociones, sentimientos, tristeza, alegría, dolor, etc., es por eso que algo del pasado, de la niñez por ejemplo, nos sigue afectando positiva o negativamente veinte o treinta años después. El presente está siempre condicionado por las experiencias del pasado. En el inconsciente no hay futuro, no hay pasado, todo es un continuo presente. (Ver Freud) Simplificando mucho, podemos decir que muchas veces creemos que ante determinadas situaciones de la vida, estamos respondiendo desde el yo adulto actual, y sin embargo, no nos damos cuenta que respondemos desde la memoria infantil, por ejemplo, desde aquellos estados (Aprendizajes). A veces decimos: "¡Parece mentira, con los años que tiene y a veces se comporta como un niño!". Claro está, en ese momento responde desde el modelo de aprendizaje de la niñez. Por un lado es una desventaja, pagamos un alto precio durante años (O toda una vida) por cosas acaecidas en el pasado; sentimientos de culpabilidad, inseguridad, complejos traumas y baja autoestima, etc. Las huellas mnémicas interrumpiendo en el presente. Muchas veces el adulto no solo sufrió en la juventud, sino que de adulto, sigue viviendo por debajo de sus capacidades y sufriendo por las mismas razones de su "yo infantil". Pero sí es cierto que todo es presente, esto debería darnos la clave y la esperanza de que también (por lógica) en el aquí y ahora (tiempo y espacio presente) podemos curar, sanar, aliviar y de alguna manera (psicoterapia) liberarnos de ese lastre que arrastramos desde jóvenes.

El cerebro responde fisiológicamente, jugos salivares, gástricos, sabor, etc., no con lo que realmente y físicamente tiene,

sino con las respuestas que emergen de su memoria celular. Este aspecto es tan importante, tan extraordinario en su complejidad neurológica, que ha dado pie a la investigación de la moderna psiconeuroinmunología para ser utilizados estos procesos sugestivos-fisiológicos en el tratamiento de enfermedades graves, cáncer, cirugía, etc. (Bernie Siegel, Carl Simonton...)

## Fenómenos perceptivos

Ya en 1951 un neurocirujano de la Universidad de Mc Gill de Montreal, el Dr. Wilder Penfield, hizo notables descubrimientos relativos a los fenómenos perceptivos mediante una serie de experimentos en los cuales estimulaba la corteza temporal del cerebro con una sonda galvánica. Entre los estudios importantes que realizó Penfield figuró demostrar que en el cerebro se graban y evocan juntos acontecimientos más sentimientos.

Es decir, cualquier hecho observable es registrado junto a un sentimiento y al evocarse siempre aparecen juntos. Ejemplo, El Hipocampo: "Un niño en la escuela, aprende que dos más dos son cuatro", pero eso va acompañado de un golpe de regla que el profesor le da por torpe. El aprender todo eso, va acompañado de una serie de impresiones; olores, gestos, imágenes, sensaciones, dolor, etc. Todo pasa al Hipocampo que lo almacena para utilizarlo a corto plazo...

Un día, meses, años después, el adulto recuerda —por asociación— cómo aprendió "que dos más dos son cuatro" y evoca y siente todas las demás sensaciones, miedo, dolor, vergüenza, rabia... Así es como funciona nuestra memoria celular, las células aprenden de todo eso actuando en consecuencia, ya que el Sistema Nervioso Autónomo no distingue la realidad de algo imaginado en sus más mínimos detalles como ya se ha mencionado. (Prueba del limón) Por lo tanto, buscando un sistema más rápido de análisis el Dr. Erick Berne se planteó que la conducta de una persona está notablemente influida por las experiencias grabadas junto a sentimientos de la infancia. Concluyendo que la relación entre dos personas adultas, dependen de los hechos pasados por cada una y la manera de exteriorizarlos. Por lo tanto, se dan transacciones entre ellas que dependen de la personalidad de cada uno y esta se ha formado esencialmente en los primeros siete años de la vida en el hogar paterno por ejemplo.