HIPNOSIS Y AUTOHIPNOSIS

1. La hipnosis

Hablar de hipnosis es hablar de un hecho que nos sigue causando asombro e inquietud. 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 tenido a lo largo de su historia épocas de prestigio y otras en las que cayo en el peor de los descréditos. El hecho es que nunca ha dejado de causarnos perplejidad y asombro y que hoy suscita de nuevo el interés de todos.

La hipnosis es la técnica de inducción al trance y se utiliza para mejorar diferentes aspectos de la persona: la salud, el aprendizaje, el deporte, la comunicación, etc.

El estado hipnótico o de trance es un estado natural de la mente de las personas en el que se entra en una relajación profunda que abarca, tanto al cuerpo como a la mente, y a través de la cual se puede acceder a los recursos y capacidades del subconsciente. En este estado de hiperconcentración se estrecha la consciencia y se abren las puertas del subconsciente. Una vez conseguido el trance, el subconsciente acepta fácilmente cualquier idea o imagen que se le propone y la persona sigue las sugerencias que se le dan.

La mente humana se considera constituida a efectos de entender mejor su funcionamiento, por la mente consciente y la mente subconsciente.

La mente consciente es la que se ocupa de recoger información en forma lineal, entenderla y clasificarla. Es también la que nos permite tomar decisiones y estar pendientes de todo lo que sucede a nuestro alrededor. Posee la capacidad de razonamiento lógico y controla las acciones voluntarias de los músculos a través del sistema nervioso central.

La mente subconsciente almacena todas las experiencias de nuestra vida, mientras que es el consciente el que evalúa y juzga todas esas experiencias. La mente inconsciente también regula todas las funciones autónomas de nuestro cuerpo: la respiración, el ritmo cardíaco, las funciones gastrointestinales, etc. Codifica y procesa simbólicamente. No arguye ni rechaza. No tiene concepto de lo bueno o de lo malo, de lo correcto o incorrecto. Es la fuente de la imaginación y la creatividad. Es como un niño pequeño, juguetona y espontánea. Es donde germinan las emociones. Y es también, donde se intenta dar solución durante el sueño a todos los problemas y preocupaciones que hayamos tenido a lo largo del día.

Al consciente se le asocia con el lado izquierdo del cerebro, mientras que al subconsciente se le asocia con el lado derecho. La mente consciente necesita tiempo para poder actuar, mientras que la mente inconsciente actúa

instantáneamente y automáticamente. Ambas se interrelacionan y se intercomunican.

A través de la hipnosis circunvalamos la mente consciente y accedemos directamente al subconsciente que almacena todo lo que hemos aprendido en nuestra vida. Durante la hipnosis llevamos la atención al lado derecho del cerebro (subconsciente) haciendo que ciertas informaciones o capacidades, que habitualmente no utilizamos, queden disponibles.

Todos los métodos de inducción al trance tratan de distraer la atención subjetiva del consciente y a la vez impresionar o dirigir al subconsciente. Una vez conseguida la hipnosis, ya no se necesita distraer más a la mente consciente, porque esta se haya disociada del subconsciente.

2. Niveles de trance

Se considera, a efectos didácticos, que hay tres niveles o grados de trance:

- **Trance ligero:** La respiración es lenta y tranquila. Si el lugar no tiene una temperatura adecuada, la persona puede sentir frío. Todos los músculos se relajan, especialmente los de la cara. Se produce una ligera dilatación de las pupilas oculares. La tensión arterial puede bajar un poco.

- **Trance medio:** La respiración es más lenta y profunda. La cabeza puede caerse ligeramente por la relajación del cuello. El tono muscular de la cara, cuello y hombros se percibe claramente relajado y se van relajando progresivamente todos los demás músculos del cuerpo. Hay una sensación de profundo bienestar. La persona admite las primeras sugestiones y aunque se percate de ellas, le resulta muy difícil sustraerse a las mismas. El sujeto tiene consciencia suficiente como para salir de este estado si así lo desea.

- **Trance profundo:** La relajación es profunda, tanto de los músculos externos como de los internos. El sujeto está muy aislado del exterior; se encuentra muy a gusto. El mayor estímulo externo que le hace reaccionar son las sugestiones del hipnólogo que son aceptadas sin ninguna oposición y en esta fase es donde tienen mayor efectividad. La pronunciación difícil al hablar es propia de este estado. La rigidez muscular, la insensibilidad al dolor y la regresión en el tiempo se consiguen en este estado de relajación profunda.

3. Historia de la hipnosis

La primera referencia que se conoce sobre la hipnosis se encuentra en un papiro egipcio, en el que se muestra a un sacerdote magnetizando a un paciente o adepto. En la antigua Grecia y en los templos del sueño, ya se practicaban técnicas parecidas a las inducciones hipnóticas con fines curativos.

Es en el siglo XVIII cuando el médico Antón Mesmer pone en práctica su "Teoría del Magnetismo Animal". Para este médico francés la hipnosis se producía 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 las personas a un estado especial llamado sueño magnético. A dicho estado se llegaba colocando en el paciente unos imanes o bien realizándole unos pases con las manos alrededor del cuerpo.

En el siglo XIX, Liëbeault y Bernheim fundan la escuela de Nancy y curan a sus pacientes mediante sugestiones. Bernheim publica su libro "El hipnotismo", cuya edición alemana de 1988 es prologada y traducida por Sigmund Freud.

Ya en el siglo XX, Emile Coué se dedica a divulgar y poner en práctica su "Método de autosugestión consciente". Schultz promulga su método "El entrenamiento autógeno" en el que trata y explica los mecanismos psicofisilógicos de la hipnosis y su técnica. Progresivamente la hipnosis se fue desprestigiando al ser utilizada por magos y charlatanes. Es por lo que el psiquiatra colombiano nacionalizado español, el Dr. Caycedo, crea la Sofrología para darle un nuevo enfoque a la hipnosis e introducir otros métodos de modificación de la consciencia, como la relajación, el yoga y el zen, con fines médicos. El famoso psiquiatra norteamericano Milton Erickson comienza a divulgar en grupos reducidos sus particulares técnicas hipnóticas. Sus métodos servirán en gran medida como base de la Programación Neurolingüística. Se extienden por todo el mundo centros para la formación y la divulgación de la "hipnosis ericksoniana". El Dr. Antonio Escudero, cirujano valenciano, realiza cirugía mayor sin anestesia química y con sus pacientes completamente conscientes, mediante lo que él ha denominado anestesia post-sofrónica.

4. Mitos y concepciones erróneas sobre la hipnosis

Es conveniente aclarar algunos conceptos y creencias erróneas que se han divulgado sobre la hipnosis. Estas son las puntualizaciones que reflejan lo que realmente ocurre durante la hipnosis y la auto hipnosis:

- Las personas en estado de hipnosis no pierden la consciencia.
- La hipnosis no es un estado de sueño.
- En estado de hipnosis la persona no pierde su voluntad.
- La persona hipnotizada no se encuentra bajo el control del hipnotizador.
- Bajo hipnosis, la persona no puede recordar con exactitud todo lo que le ha ocurrido a lo largo de su vida.
- Cualquier persona puede entrar en estado de hipnosis, pero el nivel de trance que alcance dependerá de su grado de sugestionabilidad.
- Se puede salir del estado de trance en cualquier momento.
- La hipnosis es una técnica, no se requiere ningún poder especial para utilizarla.
- Todos podemos inducirnos a trance a nosotros mismos, es la autohipnosis.

5. Efectos que produce la hipnosis

- Aumenta la concentración.
- La respiración se hace más lenta y profunda.
- Aparecen sensaciones de adormecimiento, pesadez, ligereza, calor, frío, etc.
- Se reduce la atención externa.
- Impresión distorsionada del tiempo.
- Se produce una mayor salivación y deglución.
- Las fosas nasales se despejan.
- Aumenta la capacidad para crear imágenes más vívidas.
- Palidez en la cara.

6. La autohipnosis

La autohipnosis es la técnica utilizada para inducirse a trance a uno mismo y por uno mismo.

En realidad, toda hipnosis es autohipnosis si consideramos a la persona responsable de su propio proceso y dueña de su voluntad. El guía o hipnólogo es una persona que orienta y ayuda aportando opciones o sugerencias de las cuales la persona elige la más adecuada para ella, en ese momento.

El Dr. Adam Burke, refiriéndose a la autohipnosis, escribe lo siguiente:

Todos poseemos un potencial mental mucho mayor del que utilizamos normalmente. Sin embargo, una parte de nuestro potencial mental no es consciente. Otra mente, un enorme poder interior creativo, opera bajo nuestra percepción consciente normal. El reto, si deseamos utilizar nuestro pleno potencial mental, es aprender a abrir la puerta de este vasto mundo interior. Si conseguimos aprender a utilizar tanto la superficie como la profundidad de nuestra mente de una forma productiva, entonces abrimos unas posibilidades enteramente nuevas. La clave está en saber cómo acceder a ese profundo espacio interior. Afortunadamente, el acceso es sencillo. Sólo son necesarios unos conocimientos básicos y unas sencillas técnicas.

La autohipnosis es una práctica natural del cuerpo y de la mente. Utiliza técnicas específicas para acceder a un poderoso estado de consciencia de aprendizaje. Una vez dentro de ese estado creativo, aplicamos mensajes positivos e imágenes para orientar un proceso interior de aprendizaje. El resultado, o propósito, de esta práctica es generar nuevas acciones, nuevos sentimientos, y un nuevo conocimiento para la percepción, la capacidad de hacer cosas, la curación y un éxito cada vez mayor en la vida.

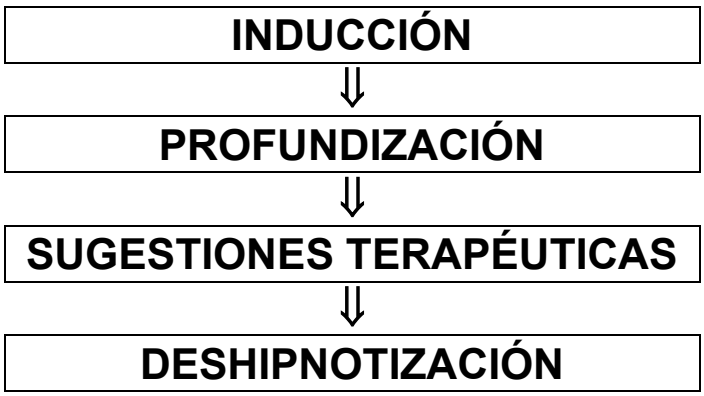
La hipnosis funciona a nivel de nuestras creencias sobre nosotros mismos y nuestro mundo. La familia, la sociedad, la educación, los medios de

comunicación y una miríada de otras fuerzas nos enseñan creencias limitadoras. Las personas quedan atrapadas, sin saberlo, dentro de estos rígidos contenedores mentales. Lo que mantiene vivas a esas fuerzas contenedoras es nuestra aprendida aceptación de que los límites son reales. Por fortuna, suelen ser muy modificables si tenemos un modo de desaprenderlo. Con la autohipnosis podemos empezar a influir intencionalmente en nuestras creencias acerca de quiénes somos, por qué estamos aquí y lo que necesitamos hacer para ser felices. Realmente no hay límite a lo que podemos experimentar interiormente, en la creativa mente interior. Cuando aprendemos a trabajar en dicho espacio, tenemos la llave para abrir los candados de las antiguas creencias limitadoras y liberarnos para siempre. Una vez libres, podemos empezar a crear nuevas creencias y construir nuevas posibilidades.

Con la utilización de la autohipnosis podemos conseguir:

- Hallar la clave que permita superar traumas o bloqueos.
- Mejorar o hacer desaparecer sufrimientos físicos.
- Desarrollar capacidades psíquicas y físicas.
- Curar enfermedades psicosomáticas.
- Mejorar nuestra creatividad y encontrar nuevas alternativas para solucionar problemas.

7. Esquema general de la hipnosis y la autohipnosis



8. Métodos de inducción para la autohipnosis

Los métodos de inducción son técnicas de concentración. Ayudan a la mente a realizar la transición desde la consciencia exterior activa hasta un estado más tranquilo, más interior. Esto sitúa al cuerpo y a la mente en una mejor posición para recibir sugestiones con fines terapéuticos.

El profesor Sergio Valdivia explica, en que consisten y como aplicar, los siguientes métodos de inducción para la autohipnosis:

- **Concentración interior.** Como su nombre indica, es el proceso de dirigir la atención hacia adentro, como en la meditación. Cuando la mente comienza a concentrarse en un estado interior, como la respiración, la postura del cuerpo, o la relajación muscular, hay un movimiento de alejamiento de las distracciones del mundo exterior hacia una consciencia interior más estrechamente concentrada.

  Práctica. Siéntese cómodamente y recorra mentalmente su cuerpo, notando lentamente cómo lo siente. Dígase mentalmente que esta gusto, que siente sus piernas, sus brazos, su cabeza, etc. Describa con cierto detalle lo que siente, como por ejemplo las pulsaciones, tensiones, vibración, calor. Concéntrese en las sensaciones agradables más que en las desagradables.

- **Patrones repetitivos.** Quizás el hecho de estar nueve meses en el vientre materno oyendo el sonido apagado de un corazón que late enseñe a la mente a encontrar agradable el ritmo. No es de sorprender que numerosos métodos de inducción empleen la repetición de estímulos sensoriales monótonos y rítmicos para fijar la atención.

  Práctica. Cualquier cosa que tenga un patrón visual repetitivo en su entorno como un reloj de péndulo, puede ser utilizada como vehículo de inducción. Los métodos auditivos también son útiles. Un método agradable y muy efectivo es utilizar algún tipo de música rítmica y relajante. Algunos tipos de sonido ambiental, como los de las olas o la lluvia sirven bien a este propósito, ya que proporcionan ritmos auditivos naturales que nos relajan.

- **Fijación visual.** Miramos fijamente algún objeto para centrar nuestra atención.

  Práctica. Se puede mirar fijamente un objeto como la llama de una vela, una pintura en la pared, un árbol, o cualquier estímulo agradable de mirar. La recepción óptica reducida, si uno logra mantener la mirada relativamente quieta, tiene el efecto de serenar la mente. Un método muy efectivo es un diseño de colores cromáticamente opuestos, como por ejemplo el rojo y el verde. Un círculo rojo, con un punto blanco y todo sobre un fondo verde, es un elemento de concentración muy efectivo.

- **Catalepsia de los párpados cerrados.** Catalepsia significa parálisis. En este método de inducción se busca conseguir que una parte del cuerpo se cierre o esté temporalmente inmóvil, como por ejemplo cuando se cierran los párpados.

  Práctica. Siéntese cómodamente y mire fijamente algún objeto, como un cuadro o un adorno en la pared. Dígase a sí mismo que sus párpados están muy, muy pesados. Continúe mirando fijamente y diciéndose a sí mismo que sus párpados están muy pesados, que desean cerrarse. Pronto, sentirá sus párpados muy pesados y se cerrarán. A continuación, dígase a sí mismo que sus párpados están tan pesados

que no le será posible abrirlos. Utilice frases como: “mis párpados están increíblemente y maravillosamente pesados”.Dígase a sí mismo que, a medida que los ojos se vayan cerrando y se queden pegados, usted irá entrando cada vez más en una relajación más profunda, hacia un lugar maravilloso de sanación y creatividad. Repítase que sus párpados están cada vez más pesados, completamente cerrados, intensa y agradablemente pesados, tan pesados que no podría abrirlos aunque quisiera. Intente abrirlos y dígase a sí mismo que cuando más intenta abrirlos, más cerrados están y más profundamente relajado se encuentra. Cuando esté listo para salir, dígase a sí mismo que sus párpados se están soltando y que se siente perfectamente. Entonces salga del trance.

- **Sumergiéndose. Práctica.** Sentado en actitud de relajación, sienta que su cuerpo se sumerge en cálidas aguas azules o turquesas. Sienta como fluye el agua cálida junto a usted a medida que se va sumergiendo cada vez más. Imagínese descansando finalmente sobre un suave fondo arenoso. Las corrientes cálidas lo mueven muy ligeramente hasta que se encuentre en el perfecto lugar de descanso. Disfrute de una sensación de profunda relajación.

- **La escalera. Práctica.** Imagine que va descendiendo por una escalera. Dígase que a medida que va bajando un nuevo escalón, se siente muy bien, muy a gusto y que va entrando en un estado de profunda relajación. Sienta como su cuerpo se va adormeciendo a medida que desciende.

- **El túnel de la mente. Práctica.** Construya la imagen mental de un túnel. Sienta que desea entrar en él y que es muy agradable hacerlo, pues al recorrerlo se irá relajando profundamente y entrando a lo más profundo de su ser, donde dejará los mensajes positivos que reemplazarán a su antigua programación. El túnel le llevará a un lugar donde podrá visualizar lo que quiere lograr para usted. Al final de ese túnel, que recorrerá lentamente, se encontrará a sí mismo y se verá con su meta realizada. Estas imágenes quedarán en lo más profundo de su mente y la programarán para llevarlo a su objetivo. El final del túnel puede ser otro lugar imaginario o puede ser un espacio de sí mismo, de su propia mente.

9. Técnicas de profundización

La profundización es la fase que sigue a la inducción. En sentido estricto se podría hablar de estabilización o desarrollo del trance. En esta fase se persigue que el estado hipnótico sea más completo en cuanto a los fenómenos característicos que le son propios.

Es difícil diferenciar hasta donde llega la inducción y hasta donde la profundización. La mayoría de los métodos de inducción que hemos señalado anteriormente se pueden utilizar como técnicas de profundización.

Generalmente, cuanto más tiempo se mantenga una persona en estado hipnótico más profundo se va haciendo el trance. No obstante, hay que tener en cuenta que algunas personas pueden manifestar una fatiga que les haga sentirse incómodos y perder concentración.

Por otra parte, no es necesario llegar a la máxima profundidad del trance. Normalmente con un trance medio o ligero se pueden alcanzar los objetivos terapéuticos propuestos.

Podemos distinguir las siguientes modalidades de procedimiento para conseguir la profundización hipnótica:

- Sugestiones directas de profundización.
- Vinculación de la profundidad en el trance a la actuación del sujeto.
- Utilización de procesos fisiológicos (entrenamiento autógeno de Schutz).
- Evocación sensorial y visualización.
- Profundización por sugestión posthipnótica.

10. La deshipnotización

Pese al temor que tienen algunas personas, la salida de la hipnosis es una tarea fácil y no suele presentar ningún problema, pero hay que tener en cuenta los siguientes puntos:

- Si durante el periodo del trance se han emitido una serie de sugestiones que después de salir de este estado no poseen ningún valor terapéutico, como la catalepsia del brazo o el bloqueo de párpados, no olvide, antes de deshipnotizarse darse las oportunas contrasugestiones: "*ya puedo mover mi brazo o ya puedo abrir mis párpados.*

- Dígase durante la autohipnosis que cuando salga del trance se encontrará en un estado de bienestar, positivo y carente de problemas. Puede decir, por ejemplo: *voy a contar hasta tres y cuando termine de contar me sentiré con fuerza, con energía, con vitalidad. Me encontraré alegre, contento, seguro y confiado, uno... dos... tres...*

- La deshipnotización debe de hacerse gradualmente, sobre todo si se está en un trance profundo. Para ello, en los intervalos y según se va contando hasta tres, decirse, por ejemplo, lo siguiente: *UNO. Voy sintiendo mi cuerpo, mis músculos, mis nervios; DOS. Una suave brisa refresca mi cara; TRES. Voy abriendo los párpados, hago una inspiración profunda y me estiro tranquilamente.*

- Antes de salir del estado de autohipnosis, puede darse alguna sugestión posthipnótica como la siguiente: "Cada vez que quiera entrar en ese estado de relajación profunda, lo único que tengo que hacer es cerrar los ojos, respirar profundamente e imaginarme que me encuentro en un lugar agradable".

INVENTARIO DE EXPERIENCIAS WICKRAM

Responda lo más sinceramente posible a las siguientes preguntas, marcando con una aquella respuesta (VERDADERO o FALSO) que le parezca más acertada.

1. Casi siempre, incluso cuando he estado fuera de casa, he sido capaz de quedarme dormido en dos o tres minutos.
   V **F**

2. Normalmente puedo echar un sueño en diferentes situaciones (autobús, avión, tren, coche, en clase, etc.) si lo deseo.
   V **F**

3. He sido capaz de cambiar un sueño mientras se producía.
   V **F**

4. Me quedo tan absorto ante la belleza de la naturaleza, en una puesta de sol, una montaña o una flor, que temporalmente me olvido de quien soy o de lo que estoy haciendo.
   V **F**

5. De niño o adolescente solía usar mi fantasía para contrarrestar el dolor, las críticas o el castigo.
   V **F**

6. Cuando era niño podía entretenerme con mis fantasías por largos periodos de tiempo sin sentirme solo.
   V **F**

7. Si quiero puedo imaginarme las cosas intensamente.
   V **F**

8. De niño tenía un “compañero imaginario”.
   V **F**

9. A veces puedo oler, degustar o sentir algo que no está presente, solamente con quererlo.
   V **F**

10. Me he metido tanto en los personajes de las películas o de los libros que respondo a lo que ocurre como ellos lo hacen en las historias.
    V **F**

11. Algunas veces mis fantasías son tan reales que me siento como si sucediesen.
    V **F**

12. Mis primeros recuerdos se remontan a antes de que yo tuviera tres años.
V **F**

13. A veces tengo sueños o fantasías que de hecho ocurren tiempo después.
V **F**

14. Frecuentemente he tenido lo que se llama experiencias psíquicas, tales como intuir una llamada de teléfono, o la llegada de una carta o saber cosas sobre la gente que previamente no había conocido.
V **F**

15. Tengo experiencias sensoriales muy vívidas.
V **F**

16. Creo que presto mucha atención a los recuerdos de sabor, tacto y olor de las cosas.
V **F**

17. Cuando estoy con desconocidos simulo ser otra persona.
V **F**

18. Poco antes de dormir o despertar experimento imágenes visuales muy intensas.
V **F**

19. La vida no valdría la pena para mí si no tuviera tiempo para mis fantasías.
V **F**

20. A menudo me centro tanto en una tarea que pierdo por completo el sentido del tiempo y me olvido de otras necesidades, como comer o dormir.
V **F**

21. Me identifico tanto con los sentimientos de otras personas que a veces experimento su dolor, su alegría o su nerviosismo.
V **F**

22. La gente a menudo se sorprende de la precisión con que percibo sus sentimientos más profundos.
V **F**

23. Creo que es posible para los muertos hacer conocer su presencia a los vivos.
V **F**

Interpretación:

- De 0 a 6 respuestas verdadero: Poca sugestionabilidad.
- De 7 a 13 respuestas verdadero: Sugestionabilidad normal

- De 14 a 23 respuestas verdadero: Alta sugestionabilidad.