

*EN Progreso*

# Manual Práctico de Hipnosis

 nowtilus

# Manual Práctico de Hipnosis

HORACIO RUIZ



 nowtilus  
*EN Progreso*

Colección: En progreso

www.nowtilus.com

Título: Manual Práctico de Hipnosis

Autor: © Horacio Ruiz

© 2006 Ediciones Nowtilus, S.L.

Doña Juana I de Castilla, 44, 3º C, 28027-Madrid

www.nowtilus.com

Editor: Santos Rodríguez

Responsable editorial: Teresa Escarpenter

Diseño y realización de cubiertas: Opal Works

Diseño y realización de interiores: Ocho=Pussy

Ilustraciones: Sofía de Juan

*Reservados todos los derechos. El contenido de esta obra está protegido por la Ley, que establece pena de prisión y/o multas, además de las correspondientes indemnizaciones por daños y perjuicios, para quienes reprodujeran, plagiaran, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística o científica, fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.*

ISBN: 84-9763-301-6

EAN: 978-849763301-7

Fecha: Mayo 2006

Printed in Spain

Imprime:

Depósito Legal:



# ÍNDICE

INTRODUCCIÓN .....13

## ENFOQUE GENERAL

CONCEPTO DE HIPNOSIS .....17

.Funcionamiento del cerebro en hipnosis .....19

.El fenómeno hipnótico .....30

.Teorías explicativas .....37

.La sugestión .....50

.Ejercicio I: El poder de la sugestión .....53

TERAPIA VERSUS ESPECTÁCULO .....57

HISTORIA DE LA HIPNOSIS .....61

RECUERDE .....78

GALERÍA DE FOTOS HISTÓRICAS .....79

## HIPNOSIS BÁSICA

AUTOHIPNOSIS .....87

.Ejercicio II: Autohipnosis I .....90

.Ejercicio III: Autohipnosis II .....92



HIPNOSIS PARA PRINCIPIANTES . . . . .	97
. <i>Ejercicio IV: Desviación de la atención</i> . . . . .	102
. <i>Ejercicio V: Pruebas de sugestionabilidad</i> . . . . .	103
TÉCNICAS BÁSICAS . . . . .	117
. <i>Ejercicio VI: Inducción a la hipnosis</i> . . . . .	118
PROCESOS Y FENÓMENOS . . . . .	137
. <i>Ejercicio VII: Procesos y fenómenos hipnóticos</i> . . . . .	137
RECUERDE . . . . .	146

## EN EL GABINETE

SER HIPNOTERAPEUTA . . . . .	151
. <i>Conocimientos de psicología</i> . . . . .	153
. <i>La autoimagen</i> . . . . .	158
TERAPIAS . . . . .	161
. <i>Hipnoanálisis</i> . . . . .	154
. <i>Ejercicio VIII: Técnicas de hipnoanálisis</i> . . . . .	170
. <i>Programación cognoscitiva</i> . . . . .	173
. <i>Ejercicio IX: Programación cognoscitiva</i> . . . . .	175
. <i>Reprogramación y sugestión</i> . . . . .	181
. <i>Ejercicio X: Reprogramación</i> . . . . .	183



. Visualización. Los dos hemisferios cerebrales . . . . .	188
. <i>Ejercicio XI: Visualización creativa</i> . . . . .	190
EMPATÍA CON EL PACIENTE . . . . .	201
<i>RECUERDE</i> . . . . .	201

## REGRESIÓN A VIDAS PASADAS

LA CREENCIA EN LA REENCARNACIÓN . . . . .	205
DIFERENTES VISIONES SOBRE LA REENCARNACIÓN . . . . .	212
TERAPIA DE LA REGRESIÓN HIPNÓTICA . . . . .	219
. Regresión . . . . .	221
. <i>Ejercicio XII: Regresión a posibles vidas pasadas</i> . . . . .	222
. Progresión . . . . .	229
<i>RECUERDE</i> . . . . .	231

AGRADECIMIENTOS

EPÍLOGO

ORTOHIPNOSIS

*Para Horacio,*

*Conocí a Horacio gracias a mi nunca olvidado amigo Fernando Jiménez del Oso; en un programa mío de radio en el que él colaboraba, me anunció que la semana siguiente iba a venir con un hipnoterapeuta con el que trabajaba en ocasiones. Como él sabía de mi escepticismo generalizado, no le asombró mi inmediata pregunta:*

*-¿Trabaja contigo-psiquiatra o contigo-parasicólogo?*

*Hablaba el psiquiatra y Horacio completó, una semana después, un programa de esos "redondos". La hipnosis es un tema seguro en radio y en televisión: funciona siempre, pero también siempre te provoca el mismo conflicto personal ¿he hecho divulgación o he hecho espectáculo a bajo precio? Hacía mucho tiempo que yo mismo había escrito un artículo pidiendo -inútilmente, claro- a las televisiones que prohibiesen las sesiones de hipnosis dentro de programas de espectáculos porque una de dos: si estaban trucados era una falta de respeto a los televidentes y si eran ciertos, me parecían una falta de respeto a la dignidad de las "victimas", de los hipnotizados.*

*Cuento todos estos precedentes para dejar claras mis reticencias a bajar la hipnosis al terreno del morbo. No fue el caso de Horacio, natu-*

*ralmente, que no sólo nos aclaró -como hace en este libro- las diferencias entre la hipnoterapia y el espectáculo, sino que, además, provocó mi curiosidad y respeto por una realidad seguramente tan antigua casi como el hombre.*

*Asistí luego a uno de sus cursos intensivos con el profesor Jiménez del Oso y un buen número de interesados por muy diversos motivos. El fin de semana aquel fue un cúmulo de descubrimientos, de asombros y de constataciones liberadoras importantes: que nadie ser quedar hipnotizado contra su voluntad porque, en definitiva, es uno mismo quien entra en ese estado y el terapeuta lo que hace es acompañar y dirigir ese camino apasionante en el que el "yo" deja de taponar lo que está mas escondido en alguna parte de nuestro cerebro nuestra conciencia.*

*Este libro, por último, va dirigido a muchas curiosidades: sirve para conocer más la historia de la hipnosis con sus verdades y sus mitos, sirve para adentrarse en la cantidad de utilidades que tiene esta técnica y sirve para que, el que quiera, haga sus "pinitos" si no como hipnotizador -que quién sabe- si al menos como actor o director de una relajación intensa en un mundo ajetreado.*

*Lo mejor que se puede decir de este libro y de su autor es algo sencillo pero importante: los dos son serios, profesionales y útiles y, a la vez, son divertidos, amenos y tratan de algo apasionante con rigor y sin arrogancia.*

*Andrés Aberasturi*

Fue una madrugada de la primavera del año 1999, Fernando me llamó y me dijo: "ven a buscarme a casa, nos vamos a Radio Nacional, el amigo Andrés nos espera para entrevistarte en su programa "La Leyenda Continúa" acerca de la hipnosis, las regresiones, en fin, de todo lo que tu haces". Así conocí a Andrés Aberasturi. El programa recibió muchas llamadas por parte de los oyentes. Volvimos en una segunda ocasión y suscitó



tanto interés o más que el primero. Andrés nos volvió a llamar. En esta tercera vez quería hablar de regresión a vidas pasadas y que además realizara para todos los oyentes de Radio Nacional una experiencia de regresión en directo. Andrés me confesó que hacía un par de años en cierta ocasión, de madrugada, escuchó a través de Onda Cero una regresión que yo había realizado, en el programa que dirigía Concha García Campoy, junto al Dr. Jiménez del Oso y él pensó que le gustaría realizar la misma experiencia. Me sorprendió que Andrés durante los tres mencionados programas realizados con él y Fernando me mostrara interés en aprender hipnosis, y me dijo que le avisara en cuanto yo diera un curso sobre esta técnica. En la tercera ocasión y ante su insistencia le dije: "Andrés si realmente estás interesado, yo organizo un curso para que asistas". Fernando dijo: "Si organizas un curso y Andrés lo hace cuenta conmigo, yo asistiré también". El curso se realizó el 1 de mayo de 1999. Tuve el honor y el placer de contar con tan excelentes y entrañables "alumnos". Parte del citado curso se grabó y fue emitido en Canal 9 en la serie "La Otra Realidad" dirigida por el Dr. Jiménez del Oso y con la colaboración de Andrés Aberasturi.



## INTRODUCCIÓN

¿Qué es la hipnosis? Uno de los objetivos fundamentales es proporcionar a quienes se acercan a estas páginas una idea concreta acerca de la hipnosis y el hipnotismo, ya que unas veces por exceso y otras por defecto, siempre han sido objeto de malas interpretaciones; aún hoy siguen siendo unos grandes desconocidos.

Aunque para el profano en la materia suenen casi igual y se puedan confundir los dos conceptos, son realidades diferentes, aunque lógicamente relacionadas.

Todo se irá explicando a lo largo los capítulos, o, al menos, esa es la humilde intención del autor de estas líneas.

El método hipnótico no exige de forma obligatoria ningún conocimiento previo.

No obstante, en la medida en que la hipnosis también debe interesar a los profesionales que trabajen en algún tipo de hipnoterapia, los conocimientos psicológicos previos nunca van a suponer un problema, todo lo contrario.

Además, en cualquier caso, en este libro se van a aportar datos, teorías y algunas prácticas que conforman una buena base para iniciarse en el mundo de las terapias psicológicas, incluso en el caso de que al comenzar a leer se desconozca casi todo sobre el psiquismo humano.

En fin, y como no podía ser de otra forma, es necesario declarar que este volumen se dirige a todos aquellos interesados en conocer de cerca esta técnica milenaria, la hipnosis.

No puedo dejar de realizar una aclaración, aunque en principio sea obvia. El principal aval de todo cuanto aquí se enseña es la experiencia.

Todas las técnicas y prácticas que presento han sido utilizadas regularmente y durante años para hipnotizar a cientos de personas.

Todo ello con fines terapéuticos, principalmente, y también, aunque en menor grado, en sesiones de investigación sobre el funcionamiento y los mecanismos de los niveles pro-

fundos de la mente: el subconsciente y el inconsciente. Aprovecho este punto para adelantar uno de los últimos capítulos del libro. El apasionante aspecto de la investigación hipnótica nos lleva de la mano hacia el enigmático y controvertido tema de la regresión a hipotéticas vidas pasadas. Pero no adelanto más datos por ahora.

Espero que las explicaciones que realice durante este libro sirvan para aclarar todos los miedos y malos entendidos que circulan alrededor de la hipnosis. Si usted decide seguir con la lectura de estas hojas, deberá tener las ideas claras y librarse de conceptos distorsionados. Lo que yo intentaré será colocar en el lugar correcto esta técnica. Casi nunca se ha dicho la verdad del fenómeno hipnótico. No en vano, como señala Woberg **"pocas terapias en la historia de la medicina han disfrutado simultáneamente de tan amplio renombre y tan extensa condena como la hipnosis"**.

# Enfoque general





## Capítulo 1 CONCEPTO DE HIPNOSIS

Tras la introducción usted seguramente aún continúa preguntándose qué es la hipnosis. Este capítulo pretende dar respuesta a ese interrogante.

Hay que tener bien claro una cuestión previa: el hipnotismo no es cosa de magia, ocultismo, ni mucho menos de unos extraños poderes que, supuestamente, posea el hipnotizador. Olvídense pues de esa pintura de un hipnotizador de ceño fruncido, que le mira fijamente sin parpadear, con una mirada penetrante y atormentada; eso es una caricatura humorística de hipnotizador. Eso o que tiene conjuntivitis el pobre hombre. En cualquier caso, no será un profesional serio, y mi consejo es que no le tome por tal y huya de su consulta.

**Es pertinente recordar que el hipnotismo y su uso en terapias mentales, es decir, en psicoterapia, es aceptado y utilizado por asociaciones de medicina de países como Inglaterra y Estados Unidos, punteros en la investigación de estas áreas de conocimiento.**

Por otro lado, existen infinidad de colegios de psicólogos de muchas naciones en donde se utiliza terapéuticamente la antigua técnica hipnótica. A la vez, prestigiosas entidades científicas, tales como el Centro Nacional de Investigación Científica de Francia y la no menos prestigiosa Universidad de Harvard, unida a la de Cambridge o Stanford, también la aceptan y emplean por su indudable eficacia terapéutica y sus resultados en la investigación psicológica.

En otros países muy retrasados en comparación con los lugares mencionados, poco a poco, cada vez son más los profesionales de la salud que la utilizan como complemento, o por sí sola, en sus psicoterapias.

Y es que no se puede olvidar que las técnicas hipnóticas vienen siendo aplicadas como tratamiento paliativo del dolor, la ansiedad, ciertas adicciones y también para reducir el estrés y sus nefastas consecuencias.

Por todo este potencial curativo la técnica hipnótica no debe ser rechazada de plano. A menudo el rechazo nace del simple desconocimiento, y esta actitud no es muy científica, que digamos.

Uno de los mejores hipnoterapeutas del mundo, **el Dr. Milton H. Erickson, decía que el estado alterado de conciencia es la madre de toda terapia.**

El estado alterado de conciencia es como ese aforismo que afirma que para solucionar un problema imposible sólo hay que cambiar el punto de vista, mirarlo desde otros ángulos.

En los estados alterados de conciencia se ven con claridad los conflictos subconscientes y a menudo también su mejor solución.

Pues bien, **los expertos están de acuerdo en considerar al hipnotismo como la técnica, o el conjunto de técnicas que nos llevan de la manera más rápida y eficaz a ese especial estado de nuestra mente.**

Es el sistema por antonomasia para lograr un estado alterado de conciencia. Y adelanto ahora una cuestión que explicaré de forma más pormenorizada más adelante. **Es muy importante tener claro que la hipnosis es realmente autohipnosis.**

¿Quién puede ser hipnotizado? Toda persona que libre de falsos temores, realmente quiera serlo y coopere totalmente con el hipnólogo. Si usted no quiere no habrá quién le hipnotice. Si su paciente no quiere ser hipnotizado le recomiendo que no haga esfuerzos inútiles. Una vez que se cuenta con la voluntad, puede ser hipnotizado todo el que tenga una capacidad mínima de fijación y de concentración en aquello que se le sugiera. Sólo se requiere una inteligencia media para comprender las explicaciones dadas por el terapeuta. Por supuesto que ayuda mucho el que tengamos una buena imaginación y facilidad para formar secuencias visuales.

Quizá piense usted, en ese momento, en que normalmente cierra los ojos y no visualiza nada porque tiene una imaginación pobre para estos asuntos.

¿Recuerda el color de su coche o de su habitación? Ya está, esto es visualizar. Todos tenemos esta facultad, sólo que muchas veces no la reconocemos como tal.

## **FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO EN HIPNOSIS**

Le ofreceré a continuación, con la intención de no extenderme demasiado, unas nociones básicas sobre el funcionamiento del cerebro. Estas nociones son importantes para una mejor comprensión del fenómeno hipnótico.

Al servicio de tales fines didácticos, dividiré el cerebro en dos partes: una exterior, el córtex cerebral (corteza cerebral) y otra profunda, el subcortex. **La corteza cerebral es el soporte físico de lo que llamamos conciencia y de la voluntad superior, todo aquello que nos convierte en seres racionales.**

**Nuestro psiquismo es capaz de controlar, regular, armonizar y ordenar gracias a la corteza cerebral, y es ella precisamente la que nos diferencia de otros animales como el mono o el perro. Nos hace tomar conciencia de nosotros mismos y de nuestra propia individualidad; para poder llevar una vida psíquica sana y equilibrada es fundamental que la corteza cerebral funcione.**

Sin embargo, esta corteza no es suficiente para regir nuestra vida anímica, ya que necesita el subcortex, el cerebro profundo o primitivo, la parte del cerebro que nos emparenta con el resto de animales.

**En el subcortex hay un centro nervioso denominado tálamo al que se puede considerar como el soporte físico del Inconsciente.**

La importancia de esta parte del cerebro, con sus áreas adyacentes -hipotálamo, cuerpo estriado, región reticular, etc.- es que es en ella, de hecho, donde reside la mayor parte de nuestra actividad psíquica. El tálamo es, por lo tanto, el cerebro de lo inconsciente, de la misma forma que la corteza es el cerebro de lo consciente. Si observa el esquema del cerebro, puede apreciar que las dos zonas quedan bien delimitadas y con ellas las funciones psíquicas y fisiológicas de cada una.

**El estado de hipnosis aporta dos tipos de beneficios; el primero favorece la salud mental, la memoria y la concentración y el segundo la salud física y el sistema nervioso.**

Algunos de los experimentos realizados con personas en estado de trance hipnótico profundo han revelado la capacidad del ser humano para emitir, de forma regular, ondas alfa e incluso theta (en lo que respecta a la actividad eléctrica del cerebro).

**A través del encefalograma se puede apreciar cómo el cerebro del sujeto hipnotizado emite estas ondas alfa situándose en la frontera entre la vigilia y el sueño.**

Según algunos de los testimonios después de estas pruebas, se experimentan profundos estados de paz y tranquilidad que podrían expresarse como una sensación de estar flotando. Al margen de ella, para la investigación terapéutica lo más importante es el alto grado de sugestionabilidad al que se llega gracias a la hipnosis. Estos estados alterados de conciencia, el trance hipnótico, son, por otro lado, muy familiares para cualquier persona. Retomaré esta idea en el siguiente capítulo, pero daré una breve explicación en estas páginas de cómo durante el día experimentamos estados alterados de conciencia.

Por ejemplo, al irse quedando dormido o al despertarse por la mañana, desciende usted a un nivel de conciencia más profundo. Como consecuencia de este proceso, su capacidad intelectual disminuye notoriamente y el flujo incesante de pensamientos que

usted tiene normalmente se reduce. Su córtex se ha relajado y la sangre, utilizada en otros momentos para mantener la hiperactividad, fluye ahora de forma copiosa hacia las capas más profundas del cerebro –tálamo- activando todo el sistema nervioso vegetativo.

En este estado, toda información que reciba es asimilada de una forma parecida a la de un cerebro primitivo, casi animal, por lo que se favorece la concentración y la memoria. La actividad conceptual de su cerebro se reduce y adquiere, por tanto, la capacidad de transformar ciertos comportamientos negativos o condicionantes.

**Los mensajes positivos emitidos a través de la terapia hipnótica pasan por el sistema límbico, centro regulador de ciertas funciones internas y causa de ciertos comportamientos patológicos.**

Los principales componentes del circuito límbico son la amígdala y el hipotálamo; este último está formado por una serie de centros reguladores del sueño, el hambre y la sed; las sugerencias hipnóticas pueden influir sobre él. Así, un gran temor hacia algo desconocido puede acelerar la respiración e incluso bloquearla, multiplicar los latidos del corazón o mantener todo el cuerpo en tensión. Para entender cómo pueden ocurrir, debe usted saber que en estado de hipnosis puede controlar el sistema nervioso vegetativo, sede de los instintos y de las emociones e incapaz de distinguir una imagen real de otra imaginada al detalle.

**Como síntesis le diré que la hipnosis es el método psicológico más rápido y profundo para acceder a esa parte que llamamos subconsciente, es decir, al tálamo, hipotálamo, sistema límbico, región reticular, etc...**

Debe aceptarse el hecho de que el subconsciente puede sentirse afectado por emociones negativas, como el miedo o el estrés físico y emocional al que se ve uno sometido cada día, por lo que puede llegar a dañar el sistema nervioso, emocional y endocrino.

Pero también puede usted influir de forma positiva sobre él a través de la tranquilidad, salud y bienestar, de tal manera que su sistema nervioso autónomo vuelva a su normalidad autorreguladora.

**De momento, quédese con esta idea: las técnicas hipnóticas permiten acceder al inconsciente, controlarlo en cierta medida, influir sobre las funciones nerviosas y endocrinas que, a su vez, controlan nuestra vida orgánica y psíquica.**

La conclusión a la que deseo llegar es, pues, que el hipnotismo puede controlar y equilibrar aquellas funciones que están desorganizadas en nuestro interior.

Como estará usted suponiendo, todo esto es muy importante en psicoterapia, especialmente en lo referente a armonizar las relaciones entre las áreas consciente e inconsciente, esto es, equilibrar a la persona.

En estado de hipnosis todo lo que se piensa, imagina o siente tiene un grado de intensidad mayor del normal y por tanto influye poderosamente sobre el subconsciente haciendo que nuestro poder de memoria y asimilación aumente; **la respiración se vuelve más lenta y regular, el ritmo cardíaco disminuye, todo el cuerpo se relaja, se liberan trabas funcionales y así, poco a poco, la corteza cerebral se inhibe, principalmente, gracias a los estímulos constantes que recibe.**

Por eso resultan tan eficaces los ejercicios de visualización curativa –en los que ya me detendré más adelante– utilizados para tratar los trastornos que produce el estrés o incluso para mejorar la calidad de vida de los enfermos de graves enfermedades como el cáncer o el sida.

No obstante, tenga presente que, en el fondo, todo esto son teorías o hipótesis que los profesionales de las terapias psicológicas manejamos a falta de un conocimiento profundo de la mente. Quizá en un futuro se alcancen unos conocimientos que invaliden estas teorías y tengamos que aceptar otras que estén más acordes con la realidad.

Una misión tan compleja como la que lleva a cabo el sistema nervioso requiere la presencia de un tipo de células especiales, las neuronas. Son muy numerosas, se dice que un cerebro posee entre 10.000 y 20.000 millones, y constituyen verdaderos eslabones a partir de los cuales se construye el sistema nervioso.

**Todo este sistema funciona programado... porque en eso consiste la educación, en preparar a un sujeto para que ante un determinado estímulo, reaccione de una determinada manera.**

El cerebro y el resto del sistema nervioso funcionan de esta forma, programados; en la memoria se guardan situaciones con sus respectivas respuestas adecuadas: cuando se dan de nuevo las situaciones el cerebro busca en la memoria y tras comparar la situación nueva con el modelo de situación que tiene almacenado, si concuerdan, aplica la respuesta que tiene también como modelo.

Esta idea, aunque le parezca algo embarullada, es uno de los fundamentos del comportamiento humano y animal y es también el punto de partida para la programación cognoscitiva y la reprogramación que se realizan en hipnosis, como le explicaré en próximos capítulos, y adelanto que es más sencillo de lo que parece.

Se trataría de algo así como, mediante las cualidades de la hipnosis para acceder al subconsciente, volver a enseñar a la mente para que no cometa de nuevo viejos y repetidos errores.

No puedo dar por concluido este capítulo de principios teóricos del cerebro en relación con la hipnosis sin explicarle las ondas cerebrales y sus funciones mentales.

**En 1929, el psiquiatra alemán Hans Berger demostró la existencia de dos tipos de ondas cerebrales a las que llamó beta y alfa.**

Había estado investigando durante más de diez años para demostrar la existencia de tales ondas, a pesar de la oposición de sus colegas que miraban con escepticismo las ideas de este médico convencido de que el cerebro irradiaba una especie de energía eléctrica, y que esta energía estaba asociada con determinados estados de conciencia.

**Con el paso del tiempo, la tecnología para detectar las ondas cerebrales ha mejorado y se habla ya de cuatro categorías básicas: las dos originales de Hans Berger, y dos más, theta y delta.**

El cerebro humano está compuesto de millones de neuronas que producen señales eléctricas, influjos nerviosos, que son transmitidos por la sinapsis. Pues bien, cada neurona está relacionada con varios miles de neuronas más y su actividad se ve modificada por las de sus compañeras.

**Hoy en día es posible medir el potencial eléctrico emitido en microvolios, lo mismo que la frecuencia en ciclos por segundo.**

Esto quiere decir que es posible evaluar las variaciones de ciclos y frecuencias de la actividad eléctrica del cerebro según los estados de conciencia. Tenemos, pues, dos extremos de conciencia: uno sería la hipervigilancia en el que todos los sentidos se encuentran alerta, dispuestos a reaccionar; el otro extremo sería el estado de inconsciencia como, por ejemplo, el coma. En este estado la persona mantiene sus funciones vitales al mínimo, con lo justo para la supervivencia.

Cualquier estudio superficial sobre las ondas cerebrales lleva de inmediato a la reflexión de que existen unas ondas determinadas que al ser producidas por el cerebro aumentan nuestras capacidades mentales de memoria, concentración, percepción, estados de relajación, bienestar, etc.

Lo interesante, por tanto, es aprender a funcionar en el nivel de ondas cerebrales más apto según la tarea que se esté realizando, para sacar más rendimiento a las capacidades mentales.

**Los investigadores han descubierto que a cada estado de conciencia, ya sea angustia, miedo, ira, depresión, tristeza, odio, amor, agresividad, etc., le corresponde, o lleva asociado, un determinado nivel de ondas cerebrales, de actividad bioeléctrica del cerebro.**

Este descubrimiento tiene una gran importancia ya que nos facilita la clave para cambiar de estados de ánimo negativos modificando, precisamente a través de las técnicas hipnóticas, la actividad eléctrica del cerebro.

Me adentraré a continuación en explicar con más exhaustividad cada una de las cuatro divisiones para las ondas cerebrales ya citadas.

## Beta

**De 14 a 30 ciclos por segundo (cps), con un potencial de entre 10 a 50 microvoltios en cada impulso.** Cuanto mayor es la frecuencia, menor es el voltaje. Este estado de conciencia corresponde a la vida activa en vigilia, ya estemos tranquilos o nerviosos, irritados, confiados, temerosos, ocupados u ociosos, aburridos, iracundos, deprimidos, angustiados u optimistas.

**Las ondas beta se relacionan con el mundo externo, lo físico,** el espacio, el tiempo y todo aquello que corresponde al mundo de los cinco sentidos. Despiertos, alertas, recibiendo de forma habitual los estímulos externos de la vida diaria.

## Gamma

**En niveles muy altos, superiores a los 30 cps, se entra en el nivel gamma,** que indica estados patológicos, de tensión extrema, estrés y ansiedad, por ejemplo. La mente funcio-

na muy condicionada debido al fraccionamiento de la conciencia. Además, por los contenidos del subconsciente, la mente tiende a caer con cierta facilidad en lo que algunos llaman 'el sueño de la conciencia', que es algo más que una frase y que se caracteriza por tres etapas: identificación, fascinación y sueño. Vea cómo ocurre, primero se identifica uno con algo, una idea, un objeto, un escaparate, una película, una conversación, un chisme... Luego se entra en un nivel más extremo de identificación y se pasa a estar absorto, es decir, fascinado por el tema en cuestión, aunque éste sea una auténtica estupidez, una vanalidad sin importancia.

Por último, se cae de verdad en 'el sueño de la conciencia', se discute, se pelea, se carga uno de emociones negativas. **Este nivel es el que caracteriza algunas de nuestras actividades. Cuando lo comparemos con los otros niveles de funcionamiento mental, veremos que vivimos por debajo de nuestras posibilidades.**

## Alfa

**Este estado se sitúa entre los 7 y los 14 cps y su potencial se acerca a los 100 microvoltios.** La mente está más tranquila y relajada, es la conciencia interna, se cae en la cuenta de uno mismo, los pensamientos son más relajados y el cuerpo y la mente están más integrados. Es la frontera entre la vigilia y el sueño, el nivel que se alcanza cuando se está muy relajado. En él somos muy receptivos a las sugerencias y a las voces o mensajes que pueden grabarse en el subconsciente. **Se suele decir que el nivel alfa es el creador por excelencia.**

Su gran ventaja es que podemos transferir material inconsciente a la conciencia y viceversa, del consciente al inconsciente.

**Esta capacidad es de gran utilidad en los tratamientos de reprogramación, donde se pretenden crear nuevos patrones de conducta programados de manera voluntaria y consciente, insertándolos en el Inconsciente.**

Puede que a usted esto del nivel creador alfa le suene extraño, ajeno a su experiencia, pero no es así, ya que todos pasamos a menudo dos veces al día por este estado, cuando nos despertamos y cuando nos dormimos. Ahora bien, existen personas con

una facilidad especial para ponerse en nivel alfa. Los artistas y también los niños, por ejemplo, en lo que en el lenguaje coloquial se suele denominar inspiración. **Parece fuera de toda duda que en el nivel alfa se acrecientan las facultades creativas, funciona más el hemisferio derecho.**

Algunos autores asocian alfa también con facultades extrasensoriales, lo que me llevaría al interesante tema de los místicos, yoguis y dotados psíquicos. Al margen de los impostores y farsantes que tanto abundan por desgracia, también parece fuera de toda duda que han existido y existen los llamados paragnostas o dotados de facultades paranormales. Los sentidos de percepción extrasensorial de estas personas están más desarrollados que en la mayoría de la gente común. Se han realizado estudios sobre algunos yoguis capaces de hacerse conscientes de los procesos subconscientes que tienen lugar en su cuerpo y en su mente: con el poder de la concentración, controlan su sistema nervioso autónomo. Posiblemente usted, y yo con seguridad, no seríamos capaces de hacerlo porque carecemos del necesario entrenamiento y disciplina física y mental. No hemos empleado el tiempo como ellos en sintonizar con nuestro interior. **Durante miles de años los yoguis enseñaron y demostraron que es posible controlar las funciones involuntarias del cuerpo por medio de la concentración y la meditación.**

Los yoguis saben que el sistema nervioso autónomo, que controla las funciones involuntarias del cuerpo, está bajo control de la mente subconsciente y, para ellos, el subconsciente está bajo el control de la mente consciente.

Un yogui puede dar órdenes directas a su subconsciente mediante sugestión y visualizando todas las funciones internas.

## Theta

En el límite inferior del nivel alfa se encuentra el límite theta, que corresponde a un estado de meditación profunda, como de entonación, una especie de trance hipnótico o sueño. Aquí la frecuencia se mueve entre 4 y 7 cps y el potencial asciende hasta 200 microvoltios.

Este **nivel o estado de la conciencia** es sumamente importante, porque es **donde se elabora nuestro material Inconsciente**. También se sucede en este estado el sueño paradójico, con las fases REM (Rapid Eye Movement) de rápido movimiento ocular. Los investigadores han comprobado que en las capas más profundas de theta, se vive un sueño muy pesado.

**Theta es el nivel idóneo para las regresiones hipnóticas a vidas pasadas, así como para la anestesia hipnótica de cara a una cirugía menor. Se suceden muchos pensamientos creativos.** Todavía queda mucho por descubrir acerca de los estados de conciencia y ondas cerebrales.

Para dar una idea elemental de su funcionamiento le dirá que el estado de vigilia, beta, corresponde a una orquesta sinfónica en la que cada músico toca su propia instrumento sin tener en cuenta a sus compañeros.

Cuando se adentra uno en alfa o theta (atención concentrada), es como si toda la orquesta funcionara armónica y bajo las órdenes del director.

**La importancia de las ondas cerebrales y su acción terapéutica se aprecia, por ejemplo, cuando ocurre un accidente grave y la persona se desmaya y entra en coma.** El organismo comienza de inmediato un proceso de economía de recursos internos, para optimizar lo que aún le queda de vida. ¡Es la gran sabiduría de nuestra mente subconsciente! Otras investigaciones apuntan en la dirección del gigantesco crecimiento celular de los niños ya que hay científicos que barajan la hipótesis de que son las ondas alfa y theta las que generan el crecimiento celular.

## Delta

Es evidente que tanto en el recién nacido como en el moribundo se produce el mismo estado de conciencia, el delta. Este mismo nivel sea necesario a los procesos de tránsito como son los citados de la muerte y el nacimiento. Es el turno de que le hable de las ondas delta.

**El nivel de ciclos es de unos tres por segundo y el potencial medido en microvoltios alcanza entre 200 y 1.000. Corresponde al sueño y, en su estado patológico, al coma.**

Cuando dormimos sabemos que todas nuestras funciones orgánicas están disminuidas: respiración mínima, ritmo cardíaco lento, etc.

**En delta y en theta se sabe que las funciones autorreguladoras, el proceso homeostático, están activadas al máximo.** De forma habitual, cuando la actividad del cerebro incluye en los parámetros de theta o delta, estamos dormidos y, por lo tanto, inconscientes. Sin embargo, los yoguis alcanzan con toda naturalidad estos estados con la conciencia despierta.

Es un lugar común hablar de la imperiosa necesidad del dormir. Si a una persona se le impide dormir de manera prolongada, después de cierto tiempo, además de trastornos del carácter e irritabilidad, podría enloquecer e incluso morir. Esto demuestra que son estos niveles de conciencia o actividad de ondas cerebrales donde se elaboran y recuperan los recursos vitales para la existencia.

## Respuesta de seguimiento de frecuencia

Unos investigadores descubrieron en 1934 que la actividad bioeléctrica del cerebro puede condicionarse. A este cambio de ondas se le denominó respuesta de seguimiento de frecuencia.

Allá por los años cincuenta, el famoso neurólogo Grey Walter, trabajando con frecuencias de 10 a 25 cps de luz estroboscópica, se percató de que se modificaba el funcionamiento del córtex cerebral, en lugar de las áreas de visión. Los destellos provocaban cambios en el trazado del encefalograma, de lo que dedujo que el cerebro confunde estos ritmos externos con los suyos propios, adaptándose a ellos. Existe un ejemplo muy sencillo: si escucha una música de ritmo lento, su estado de ánimo se tranquilizará, como adaptándose a ese ritmo; por el contrario si entra en una discoteca con música muy acelerada, esa excitación del ambiente empaparará su estado de ánimo. Aplicando inducciones a un ritmo determinado mediante estímulos externos, el cerebro se adapta a esas frecuencias

impuestas. La conclusión es que **en el cerebro se forman ondas cerebrales adecuadas a un estado de conciencia apropiado al entorno y a los fines que perseguimos.**

Así que, volviendo al ejemplo anterior, si escucha usted música relajante, de ritmo lento y modulado, es posible que entre con facilidad en alfa. Los casetes de relajación y visualización a través de la voz y la música, le llevan al estado alfa o theta con los consiguientes beneficios físicos y mentales. Si dispone de un entorno vital de calma y tranquilidad, en el que los estímulos externos sean mínimos, aumentará su concentración y disponibilidad para el trabajo de autoconocimiento y desarrollo personal. Sólo así estará creando las condiciones idóneas para el trabajo terapéutico.

## **EL FENÓMENO HIPNÓTICO**

**La hipnosis es un estado alterado de conciencia. Es otra forma de sentirse unos mismo, otra forma de ver y comprender a los otros y al mundo.** En el orden de ideas en que me explico y, según la define Edmonston, **la hipnosis es un proceso terapéutico, de los más antiguos que se conocen, para provocar cambios físicos y psicológicos en la conducta, en la capacidad de percepción y en el conocimiento;** en fin, un cambio en todo lo que es la conciencia.

Se puede llegar a este estado a través de distintos procedimientos. Como ya se verá, todas las culturas han utilizado tanto elementos físicos, sustancias alucinógenas y otros recursos de carácter psicológico para acceder a tales estados de conciencia.

Todo esto, unido al hecho de que la hipnosis es fácil de producir con técnicas sencillas, ha logrado que sea redescubierta con fines terapéuticos en las últimas décadas, al igual que en el pasado también fue utilizada, olvidada y vuelta a redescubrir.

**Creo firmemente que a la hipnosis le aguarda un futuro esperanzador en su uso psicoterapéutico.**

Dentro de los paradigmas científicos actuales, investigar el fenómeno hipnótico presupone de antemano que se acepta el hecho de que existe un estado de conciencia diferente de lo que se consideran los estados normales: vigilia, inconsciencia o el mismo sueño. Pues bien, a este estado de conciencia diferente se le llama hipnosis, estado hipnótico, trance hipnótico o sencillamente trance. El trance puede suceder de forma natural y espontánea. Aunque, por lo general, suele ser inducido por un conjunto de técnicas o procedimientos a los que se denominan inducciones hipnóticas o hipnotismo.

Lo que a continuación voy a afirmar quizá le sorprenda, pero esté seguro de que es cierto: **todo el mundo pasa en muchos momentos del día por el estado de hipnosis.**

Sólo que ignoramos que, en ese justo momento estamos hipnotizados. No reconocemos la actividad que estamos realizando ni los estímulos que nos van llegando y que nos llevan al estado de trance.

¿Cuáles son esos momentos? Por ejemplo, unos instantes antes de quedarnos dormidos, por la noche, cuando se está apoderando de nosotros esa agradable sensación de somnolencia, de sopor, cuando vamos sintiendo que todo el cuerpo se adormece y los músculos se van aflojando, mientras nos abandonamos al descanso. Esa frontera entre la vigilia y el sueño... ese es precisamente el estado típico de la mente hipnotizada. Ese "duermeverela" tan agradable y que todos experimentamos diariamente, es el nivel que prácticamente se alcanza siempre en trance hipnótico.

Reflexionemos un poco en esos momentos. Uno es consciente de todo lo que le rodea aunque sea vagamente. Si entonces, por ejemplo, entra en la habitación alguien familiar, su esposa, esposo u otra persona que lo haga habitualmente, ¿qué hará usted si se está adormeciendo? ¡Nada! Como es algo normal y habitual, pues usted seguirá tranquilamente en su cama quedándose dormido.

Si la persona que ha entrado hace mucho ruido, simplemente le dirá que no lo haga y seguirá acostado. Ahora bien, qué sucedería si entrase un extraño ¿seguiría tranquilamente en su cama? Obviamente no. Se levantará bruscamente y reaccionará ante ese potencial peligro. Lógico.

Pues igual sucede con la persona que está hipnotizada: se deja llevar y hacer por el hipnólogo ya que ha depositado previamente su confianza en él. Ahora bien, si por cualquier causa en esos momentos se originase algún peligro o circunstancia que en algún modo le pudiese perjudicar, tanto física como psicológicamente, saldrá por sí mismo del trance y actuará en consecuencia. Es decir, **la persona hipnotizada siempre tiene control y dominio de la situación**. Es completamente falso que usted se encuentre nunca a merced del hipnólogo.

Otro momento en el que usted pasa por estado hipnótico es el del despertar del sueño por la mañana. Recuerde esos instantes, justo después de sonar el despertador... ¿qué solemos hacer? Nos quedamos unos cinco minutos más, antes de levantarnos definitivamente. Claro, que a veces esos cinco minutos se le convierten en media hora más. Después llegan las prisas, llegar tarde al trabajo...

Lo importante es saber que durante esos minutos en los que estamos saliendo del sueño y en los que ya es consciente de lo que le rodea, de usted mismo. Está en el estado de conciencia habitual y típico de la persona hipnotizada. Por lo demás, bien sabemos que es algo agradable y en ningún modo perjudicial. Toda persona que haya sido hipnotizada sabrá reconocer y por supuesto corroborar todo lo que aquí le expongo.

Existe mucha información que indica que en el proceso hipnótico se verifican cambios en la actividad de las neuronas de la corteza cerebral. Su semejanza es muy grande con los estados del sueño, de disociación y reflejos condicionados.

Pavlov, que tanto trabajó sobre los reflejos condicionados, afirma que la hipnosis no es un sueño integral, sino un sueño parcial. Y también insinúa que los mecanismos que pone en marcha la parte inferior del tallo cerebral –bulbo raquídeo y protuberancia– se hallan implicados en el condicionamiento hipnótico.

La mayoría de los investigadores están de acuerdo en diferenciar completamente el estado hipnótico del sueño fisiológico.

**Esto es, durante el sueño físico, existe pérdida de conciencia, durante el trance hipnótico todo lo contrario, hay total conciencia.**

Kroger comenta: “la persona hipnotizada se halla más alerta a lo que le rodea que cuando está dormida”. Es absurdo comparar ambos estados.

Por su parte Kline asegura: “un paciente bajo hipnosis se hace más elocuente, mejora su facultad crítica; no debe considerarse como en estado de estupor, aún cuando tenga, como lo describe Freud, una expresión de tal.

**Detrás del aspecto somnoliento de algunos estados hipnóticos se encuentra escondida una agudeza mental, una intensidad de sentimientos y una productividad general que exceden ampliamente a sus correspondientes en el estado no hipnótico.**

Por ello resulta tan valiosa como auxiliar de la terapéutica. Un paciente relajado se concentra con mayor efectividad y así se hace progresivamente más receptivo a las comunicaciones e inducción del terapeuta, así como a sus propios sentimientos.

Otros momentos típicos en los que pasamos por la hipnosis a lo largo del día sin darnos apenas cuenta, son aquellos tan conocidos por todo el mundo, cuando está usted absorbo viendo algún programa de televisión y comienza a identificarse con lo que aparece en la pantalla; se mete tanto en la trama de la película o el programa que sea, que termina por emocionarse y después, según sea lo que ocurra, llora, ríe, se irrita, etc.

**Allí ha perdido parte de la conciencia sobre lo que le rodea: personas, objetos, en fin, parece que el mundo a su alrededor se hubiera diluido en una especie de nebulosa inconsciente y se ha transportado mágicamente al mundo imaginario de la televisión.**

Claro está que si en ese momento alguien le grita ¡fuego! sería usted el primero –como ocurriría en una sesión de hipnosis– en levantarse automáticamente y sin pensar, salir huyendo del lugar. Los mecanismos de defensa e instinto de conservación de la especie funcionan al cien por cien. Igual diré durante el proceso hipnótico. De manera clara y enfa-

tizando: una persona hipnotizada jamás hará, o se dejará hacer, nada que atente contra su integridad físico o moral.

Otro ejemplo de una técnica de hipnosis la encontramos cuando una madre da de comer a su bebé. Podemos observar cómo las mamás utilizan, de forma inconsciente y movidas por una sabiduría ancestral una técnica básica en hipnosis, que es precisamente "la desviación de la atención".

Lo observamos cuando quiere dar de comer a su hijito y éste, tozudo, se niega a comer, escupiendo o llorando. ¿Qué suele hacer la mamá en esos casos? Sencillamente desvía su atención hacia un objeto sonoro como es el sonajero o cualquier otro que reclame su atención. Es en este momento, cuando el interés del bebé está dirigido al objeto, cuando ella aprovecha para introducir la comida en su boca, que estará abierta. De alguna manera, la comida entra en forma subliminal, puesto que su mente está ocupada en otra cosa.

Para que se de el proceso hipnótico debe usted contar con la capacidad mental del sujeto para desarrollar imágenes de tipo sensorial, con su capacidad ideosensorial, lo que se conoce de manera coloquial como capacidad para imaginar. La base son los cinco sentidos. Miramos a nuestro alrededor y a veces no vemos un objeto que está ante nuestra vista. Mientras miramos nuestra mente está absorta en alguna idea, en algún recuerdo que es el que en realidad ocupa el campo de nuestra conciencia: miramos sin ver. Evocar algún aroma que le traiga agradables recuerdos es una actividad ideosensorial utilizada para desviar la atención del sujeto. De esta manera, implicándolo en varias experiencias, se hace muy fácil el condicionamiento hipnótico. Es aconsejable hacer que el sujeto recuerde o evoque experiencias que le sean familiares, que haya experimentado. Para que la inducción resulte positiva, las experiencias deben haber sido muy placenteras y agradables. Estos sistemas son tan útiles y prácticos que puede usted hipnotizar a un sujeto sin hablarle siquiera de hipnosis.

Pero además, de las actividades ideosensoriales, están las ideomotoras. La actividad ideomotora es un aspecto utilizado en hipnosis por su gran eficacia sugestiva. Me refiero a la capacidad inconsciente de los sistemas nervioso y muscular para responder de

forma instantánea a pensamientos, sentimientos e ideas. Respuestas a modo de acto reflejo y son inherentes a nuestra propia naturaleza. Son necesarias para la propia existencia del individuo.

Seguro que le ha pasado el caso de ir en el asiento del copiloto y ante un peligro inminente pisar de forma inconsciente el freno. También son típicos los movimientos inconscientes de algunos espectadores viendo a su deportista favorito.

En todos estos actos espontáneos no hay una conciencia racional. Es obvio que en muchos de estos actos hay una íntima relación entre actividad ideosensorial e ideomotora. Ejemplos: el Péndulo de Chevreult (como prueba de sugestionabilidad): existen respuestas ideomotoras (cuando se mueve el péndulo) y éstas a su vez están condicionadas por las ideosensoriales (cuando pensamos en que se va a mover). Otro tanto podemos decir del tablero de Ouija.

¿Qué parte del cerebro interviene en estos procesos? Por lo general, soy de la opinión de que todo ocurre al margen de la conciencia, es decir fuera de la mente analítica o racional. Son los centros subcorticales –tálamo, hipotálamo... relacionados con el inconsciente– los responsables de las respuestas primarias o hereditarias, que a su vez se manifiestan en forma de reflejos involuntarios. Estoy hablando por tanto del sistema nervioso autónomo o vegetativo, cuyos reflejos no necesitan ser aprendidos.

Otro ejemplo sencillo: capacidad de succión en el recién nacido. Parpadeo, dilatación o contracción de las pupilas, funciones de las glándulas endocrinas, respiración y funcionamiento cardíaco, asimilación de alimentos, etc. Procesos que se realizan al margen de nuestra conciencia y que, por supuesto, nadie nos enseña. Nacemos con estos mecanismos que son necesarios para la subsistencia. La gran mayoría de las funciones vitales se hallan bajo el control del sistema nervioso autónomo.

No obstante, en estado de hipnosis se puede someter a control voluntario algunos de estos procesos cuya naturaleza es de tipo involuntaria. Esto supone, y no lanzo aquí una afirmación a la ligera, que **el sistema nervioso autónomo no es tan autónomo como se puede creer en un principio.**

Son incontables los prodigios realizados por algunos yoguis: ser enterrados vivos y después de varios días desenterrados sin haber sufrido daño alguno; detener la respiración e incluso los latidos del corazón hasta el borde de un paroxismo cardíaco sin daños para su fisiología. La explicación científica para estos fenómenos es difícil, por no decir casi imposible. Este control sobre el sistema nervioso autónomo es que permite alcanzar semejantes dominios y controles sobre los mecanismos involuntarios.

La hipnosis actúa a nivel subcortical sobre estos mismos mecanismos. Esto explica la anulación de la voluntad, aceptada antes de forma consciente por el sujeto, como se explicaré más adelante en el caso de las sugerencias posthipnóticas.

En estado de vigilia, es decir, cuando una persona está despierta y en pleno uso de sus facultades, su sistema nervioso autónomo trata de responder a todas las situaciones nuevas, pero es frenado en ese intento por la conciencia, la mente racional. Por ejemplo, ante el peligro de un perro que le ladra la primera respuesta inconsciente que usted tiene es huir o quedarse paralizado de terror (mecanismos de defensa autónomos), pero en cuestión de segundos toma el control la conciencia (corteza cerebral) y usted se da cuenta de que lleva correa y está atado; su zona cerebral discriminatoria evalúa la situación y envía el mensaje de que en realidad no hay tal peligro. Ahora bien, si no existiese esa conciencia discriminatoria, usted actuaría igual que si el perro estuviese suelto y le fuera a morder con toda seguridad.

Este mecanismo se comprueba en los sueños, en las alucinaciones y en las psicosis. Cuando a una persona le llegan percepciones sensoriales que se convalidan con los datos que tiene asimilados y almacenados la mente, la realidad se hace presente y llegan, porque no media conciencia discriminatoria alguna, las respuestas y los comportamientos de tipo automáticos.

Ahora bien, ¿qué sucede durante el trance hipnótico? Pues algo muy sencillo: las sugerencias son recibidas directamente, sin pasar casi por la conciencia del sujeto y aceptadas como reales. En estado hipnótico existe inhibición cortical selectiva y la información apenas se confronta con los datos almacenados y por tanto la evaluación racional es muy leve.

Existe un gran aumento de la sugestionabilidad que lleva a la producción de los fenómenos hipnóticos: “la persona actúa como si la sugestión fuese una realidad”.

En síntesis, el fenómeno hipnótico es el resultado de dos fuerzas: la capacidad ideomotor-ideo-sensorial (capacidad de imaginar y de reaccionar ante esas imágenes) y la inhibición cortical (para aceptar imágenes que no son reales como si de hecho lo fueran).

Se lo expresaré de forma más coloquial: la persona recibe una información que va a la parte más profunda de su mente (subcórtez), sin pasar por la mente analítica, aumentando así la sugestionabilidad; al final es aceptada como la realidad misma.

## TEORÍAS EXPLICATIVAS

Me atrevo a decir, de forma general, que todo el mundo puede ser hipnotizado. Sobre este particular se han elaborado muchas teorías entre las que incluso han surgido discrepancias. Los estudiosos no parecen ponerse de acuerdo a la hora de barajar porcentajes. No voy a entrar en esa polémica algo baldía; simplemente **diré que la mayoría de la población, siempre que no tenga perturbadas sus facultades mentales, puede ser hipnotizada siempre que la persona quiera y coopere.** Por supuesto que unos entrarán en grado más profundo que otros.

La universalidad de la capacidad para ser hipnotizado se debe a técnicas estudiadas detenidamente para producir unos estados que por un lado resultan muy profundos y por otro esencialmente relajantes y placenteros.

Todo lo que se necesita para entrar en hipnosis es dejarse llevar por las indicaciones del hipnólogo. Todo el mundo puede relajarse y todos podemos concentrarnos en las inducciones o sugerencias que el hipnólogo vaya marcando, por lo tanto, todo el mundo puede ser hipnotizado.

Además, existe otro factor que no puede olvidarse. **Como la hipnosis es acumulativa, cuantas más veces sea inducido al trance el sujeto a hipnotizar, más fácil y profundamente lo alcanzará.**

Pero eso sí, téngalo claro, cualquier cosa que suceda, será siempre con el consentimiento del hipnotizado. La persona en este peculiar estado de conciencia, está simplemente desinhibida y se deja hacer tranquilamente. Pero tenga la certeza de que lo permitirá mientras sus códigos éticos o principios no sean violentados. En ciertos momentos se superan las barreras de comportamiento y se cuentan y se dicen verdades olvidando por un rato las reglas sociales y el miedo a mostrarse uno tal cual es. La persona tímida, acomplejada puede contar cosas que en estado normal ni se atreve a pensar... uno libera represiones y puede llegar a ser más auténtico en esos estados y comportamientos que en las situaciones normales donde deben guardarse las formas. Pero nunca, por mucho que quiera mostrarse en su yo verdadero una persona, se pondrá delante de un camión, a no ser que tenga intenciones suicidas. Lo mismo ocurre con la hipnosis.

El concepto del poder de la hipnosis como tal, para subyugar o dominar la voluntad ajena es falso. Afirmo con rotundidad que toda hipnosis es en el fondo autohipnosis. **Nadie puede inducirle a usted el trance hipnótico en contra de su propia voluntad.**

A lo largo de la historia y por desconocimiento de cómo funciona el proceso se ha dado lugar a la creencia de que es el hipnotizador el que posee poder para dominar a otra persona, y nada más lejos de la realidad.

Permítame que incida en este tema de dominación de la voluntad del hipnotizado, ya que es clave para quitar a esta técnica las caretas tenebrosas que algunos le han colocado. Estoy completamente seguro de lo que afirmo: **durante el tratamiento hipnótico seremos en todo momento capaces de oír, pensar, es decir, seremos perfectamente conscientes.**

Y esto es importantísimo. Piense un instante: ¿qué utilidad podemos sacar de la terapia hipnótica, cómo vamos a seguir las inducciones del hipnólogo si no somos conscientes? La idea de que estar hipnotizado es igual a estar inconsciente está tan arraigada en nuestra cultura que resulta difícil convencer de que esto no es así. Toda esta concepción tiene mucho de la imagen que da la hipnosis que se hace en el mundo del espectáculo. La única prueba irrefutable que usted podría tener es la de la experimentación de este esta-

do para darse cuenta de lo agradable y gratificante que resulta y de que es siempre perfectamente consciente, pero con una consciencia distinta de la habitual, un estado de consciencia alterado, en el buen sentido del término.

Otro de los típicos temores es, una vez hipnotizado, ¿qué ocurre si nadie nos saca del trance? Durante la historia conocida del hipnotismo (que más adelante repasaré) se han hipnotizado miles o millones de personas y todavía no se conoce un caso que no haya podido salir del trance. Recuerdo con énfasis que es un estado natural e inherente al ser humano como lo es el mismo dormir, el sueño fisiológico. Por lo tanto, de igual manera que despierta por usted mismo después de un sueño normal, en ocasiones muy profundo, de igual manera saldrá de la hipnosis por usted mismo.

**Este estado de consciencia será mejor que el considerado habitual o de vigilia.**

Usted se volverá más receptivo a todo lo que le rodea y a las percepciones internas. Por ejemplo, se activan ciertas facultades psíquicas que todos tenemos prácticamente atrofiadas, como la hipermenesia, es decir, la memoria oculta, así tenemos acceso a contenidos del subconsciente que la mente racional o consciente no recuerda o incluso ignora. Esto es de un enorme valor en hipnoterapia como se verá más adelante. Este aspecto, por sus repercusiones en el conocimiento de uno mismo y por la honda significación que tiene de cara a la terapia de regresión hipnótica a hipotéticas vidas pasadas, será estudiado detenidamente.

También se agudizan otras facultades como la hiperestesia. Los sentidos se activan, uno puede oír o captar sonidos no sólo del lugar donde está siendo hipnotizado, sino incluso de fuera, producidos a bastante distancia. Esta facultad potenciada mediante el estado de hipnosis es conocida ya que se han hecho bastantes experimentos con ella.

Cambio ahora de tercio para adentrarme en las teorías para explicar la hipnosis. He de reconocer que este fenómeno que es el hipnotismo tiene aún hoy en día algo de misterioso,

un punto en sombra cuando se aborda su explicación. Es como la fotografía: a usted le pueden explicar que hay una serie de materiales y sustancias sensibles a la luz que se colocan sobre una película y luego la cámara deja entrar durante un instante la luz de la imagen que queda plasmada... sí, pero no deja de ser un proceso que en su conjunto casi tiene algo de mágico. Pues parecido con la hipnosis.

Además, se constata que hay multitud de definiciones y teorías planteadas. Algunas coinciden en los puntos centrales.

Otras difieren tanto que en la práctica parece que se refirieran a fenómenos diferentes. Vamos con las más importantes.

## Teoría fisiológica

De forma sencilla, esta teoría viene a decir que a través de una serie de estímulos, repetidos de forma constante y monótona, se activan ciertos centros de inhibición de la corteza cerebral (la de la mente consciente), que queda bloqueada y el sujeto se adentra en el fenómeno de hipnosis.

Pavlov, por ejemplo, defendía esta teoría y manifestaba que este era el sistema utilizado con sus perros, a los cuales, según él, hipnotizaba. Heindehaim aseguraba por su parte que a través de una serie de estímulos de carácter auditivo, visual y táctil dirigidos al cerebro, éste inhibe su actividad neuronal produciéndose el estado hipnótico. William James, Allers y Jacobson demostraron experimentalmente que **"la idea es la causa determinante de las modificaciones funcionales que se provocan en este estado"**.

## Teoría magnética

Expuesta por Mesmer y sus seguidores, según la cual el magnetismo o fluido animal, que emana de todos los seres, es el causante de lo que llamamos trance hipnótico. Esta energía o magnetismo se puede proyectar sobre animales, plantas e incluso objetos, agua, metales... Una nota curiosa sobre esta corriente teórica: se dice que la Reina Madre de Inglaterra tenía magnetizadores en las caballerizas reales.

## Teoría patológica

De alguna manera, Charcot aceptaba la teoría mesmérica reconociendo la posibilidad de provocar ciertos fenómenos hipnóticos mediante imanes o metales. Influído por el profesor Richet, creía que el hipnotismo es una neurosis provocada. Debido a los experimentos realizados sobre sujetos histéricos pensó que la hipnosis sólo se producía en tales enfermos. Para su teoría, histeria es igual a fenómeno hipnótico. Charcot, no obstante, conoce los elementos psicológicos puestos en acción en la hipnosis y habla de la existencia de un estrechamiento del campo de la consciencia, de igual manera que lo admite en la histeria.

Otra idea o teoría interesante es la sostenida por M. Graset, quien, inspirado en los trabajos de Janet, reconoce en las funciones cerebrales un psiquismo superior y uno inferior. El psiquismo superior, cuyo centro cerebral está formado por un gran número de neuronas distintas, integra el yo personal consciente, libre y responsable. El psiquismo inferior, igualmente cortical, se relaciona con los centros automáticos superiores, los sensoriales y de la sensibilidad, también los motores, los de la palabra y escritura. "Si de alguna manera bloqueamos la actividad del psiquismo superior, (estímulos repetidos...) activamos las funciones del psiquismo inferior (automatismo)".

## Teorías psicológicas:

Braid suele ser señalado como uno de los primeros investigadores en rebelarse contra la teoría del fluido magnético planteada por Mesmer. En su libro sobre neurohipnología, explica que "la fijación de la mirada en un objeto brillante y la de la atención en una sola idea, provocan un sueño especial en el cual todo concepto o mandato sugerido por el operador –en el que deposita el hipnotizado su atención y su confianza- tienen en este último una fuerza de realidad verdadera".

Liebault y Bernheim, y anteriormente el abate Faria, sostienen la teoría central de que lo que realmente domina el fenómeno hipnótico es la sugestión. Tal teoría la explican así: "Es la idea concebida por el operador la cual, recibida por el hipnotizado y aceptada por su