Guía práctica de HIPNOSIS

Guía práctica de HIPNOSIS

De las técnicas básicas a la regresión

Horacio Ruiz Iglesias

nowtilus

Colección: En progreso
www.enprogreso.com
Título: Guia práctica de hipnosis
Autor: ©Horacio Ruiz

Copyright de la presente edicion: ©2010 Ediciones Nowtilus, S.L.
Dona Juana I de Castilla 44, 3o C, 28027 Madrid
www.nowtilus.com

Diseño y realización de cubiertas: Opalworks
Diseño del interior de la colección: JLTV

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 reprodujeren, plagiaren, distribuyeren o comunicaren públicamente, en todo o en parte, una obra literaria, artística o científica, o su transformación, interpretación o ejecución artística fijada en cualquier tipo de soporte o comunicada a través de cualquier medio, sin la preceptiva autorización.

ISBN: 978-84-9763-924-8
Fecha de primera edición: Mayo 2006
Fecha de reimpresión: Junio 2010
Printed in Spain
Imprime: Graphycems
Depósito legal: NA-841/2010

A veces, cruzamos paisajes sombríos en el devenir de la existencia, perdemos el rumbo y no sabemos por dónde cae el norte, el viento, la lluvia y la escarcha de la desolación interior nos desarraiga tanto que caminamos hacia el pozo sombrío de la angustia y no encontramos la salida, es más ni la buscamos.

La tristeza y la soledad se hacen inseparables amigas que comparten cada suspiro y cada latido del corazón cansado y la pesadez de las piernas, los sentidos embotados, la mente confusa y la espalda doblada por el lumbago y el lastre del pasado, nos hunde y nos humilla recordándonos nuestra miseria y pobreza humana.

Solo acertamos a atisbar un rayo de luz y una bocanada de aire fresco que nos revive el ánimo, despeja la mente y despierta el alma, cuando algún ser querido te abraza, acepta y comprende incondicionalmente, aunque no este de acuerdo con el rumbo que ha tomado tu vida.

En ese abrazo nos reconocemos en sus ojos y en sus lágrimas, en su respiración y en su aliento, y nos damos cuenta de que su dolor y tristeza es nuestro dolor y nuestra angustia, entonces comprendemos que hemos sido tremendamente cobardes y lastimosamente egoístas, ellos no se merecen que los hayamos hecho sufrir con nuestros desvaríos.

Y mil veces que caiga, mil y una veces me levanto.

Te devuelvo: «Un batallón de querencias y una sonrisa»… un corazón que late vigoroso, una mente despejada y una voz clara que te dice: gracias por estar ahí cuando más te necesitaba.

Ahora se que vivo por ti y para ti, si tu no estuvieras ahí yo no podría reconocerme aquí.

Porque cuando leas este escrito y te reconozcas, entonces, con tu sonrisa; sabrás que me estoy refiriendo a ti.

Gracias.

ÍNDICE

PRÓLOGO	13
ORIGEN DE ESTE LIBRO	15
UN SER BIO-PSICO-SOCIO-ESPIRITUAL	17
ÁREAS DE INTERVENCIÓN	32
INTRODUCCIÓN	35
CAPÍTULO 1: ENFOQUE GENERAL	39
1.1 CONCEPTO DE HIPNOSIS	39
1.1.1 FUNCIONAMIENTO DEL CEREBRO EN HIPNOSIS	45
1.1.2 EL FENÓMENO HIPNÓTICO	56
1.1.3 TEORÍAS EXPLICATIVAS	63
1.1.4 LA SUGESTIÓN	78
Ejercicio número 1: El poder de la sugestión	83
1.2 TERAPIA FRENTE ESPECTÁCULO	84
1.3 HISTORIA DE LA HIPNOSIS	88
1.4 RECUERDA	108
CAPÍTULO 2: HIPNOSIS BÁSICA	109
2.1 AUTOHIPNOSIS	109
Ejercicio II: Autohipnosis I	113
Ejercicio III: Autohipnosis II	115

2.2 HIPNOSIS PARA PRINCIPIANTES 118
Ejercicio IV: Desviación de la atención3 124
Ejercicio V: Pruebas de sugestionabilidad
Oscilación corporal, caída hacia atrás, variante de caída hacia delante, rigidez de brazo, ojos pegados, método Guiho, manos unidas mirando la uña del pulgar. 126
2.3 TÉCNICAS BÁSICAS 131
Ejercicio VI: Inducción a la hipnosis
Mirada fija, fijación ocular en un objeto, fijación ocular contando números pares e impares, fijación dinámica en un punto, mirada en el pulgar, levitación del brazo, levitación de la mano, técnica Hogui, fijación dinámica, péndulo de Chevreult, fijación en un objeto, hipnomagnetismo, ideoimaginativo (sensorial), modelo básico de hipnosis permisiva. 133
2.4 PROCESOS Y FENÓMENOS 150
Ejercicio VII: Procesos y fenómenos hipnóticos
Orden posthipnótica, amnesia, despersonalización, hipermenesia, analgesia y anestesia, hiperestesia, distorsión del tiempo. 150
2.5 RECUERDA 158

CAPÍTULO 3: EN EL GABINETE 159
3.1 SER HIPNOTERAPEUTA 159
3.1.1 CONOCIMIENTOS DE PSICOLOGÍA 163
3.1.2 LA AUTO-IMAGEN 168
3.2 TERAPIAS 170
3.2.1 HIPNOANÁLISIS 173
Ejercicio VIII: Técnicas de hipnoanálisis
Niño interior, acciones del día 183
3.2.2 PROGRAMACIÓN COGNOSCITIVA 187
Ejercicio IX: Programación cognoscitiva 189
3.2.3 REPROGRAMACIÓN Y SUGESTIÓN 194
Ejercicio X: Reprogramación 196
3.2.4 VISUALIZACIÓN: LOS DOS HEMISFERIOS CEREBRALES 200
Ejercicio XI: Visualización creativa
Paisaje ideal, entrada en la cueva, mejorar la auto-imagen. 203
3.3 EMPATÍA CON EL PACIENTE 210
3.4. RECUERDA 211

CAPÍTULO 4: REGRESIÓN A VIDAS PASADAS 213
4.1 LA CREENCIA EN LA REENCARNACIÓN 213
4.1.1 DIFERENTES VISIONES SOBRE LA REENCARNACIÓN 224

4.2 TERAPIA DE REGRESIÓN HIPNÓTICA 228
4.2.1 REGRESIÓN 231
Ejercicio XII: Regresión a posibles vidas pasadas 233
4.2.2 PROGRESIÓN 239
4.3 RECUERDA 241

LO QUE HAN DICHO SOBRE LA HIPNOSIS 243
MODELADO DE INDUCCIÓN EN AUTOHIPNOSIS (NATURALISTA O ERICKSONIANO) 245
MODELADOS O SUGERENCIAS EN AUTOHIPNOSIS 246
CONSEJOS PRÁCTICOS 251
EN LA MISMA LÍNEA DE INDUCCIONES NATURALISTAS Y PROCESOS TANTO CONSCIENTES COMO INCONSCIENTES, MODELAMOS HETEROHIPNOSIS. 253
CONSEJOS PRÁCTICOS 254
ESTRATEGIAS HIPNÓTICAS PARA RECORDAR EXPERIENCIAS DEL PASADO. 254

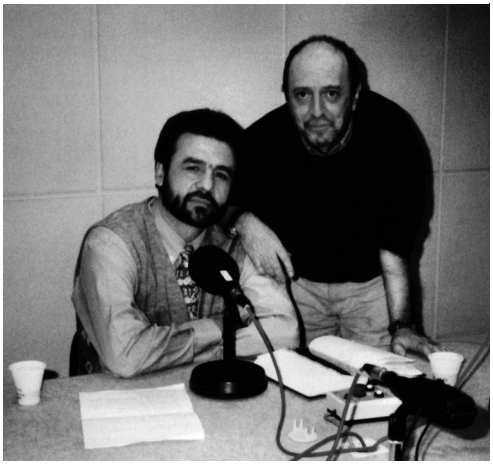
CONCLUSIONES 265
ORTOHIPNOSIS 267
BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA 269

PRÓLOGO

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 la radio y en la 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 hipnotizadores.



Cuento todos estos precedentes para dejar claras mis reticencias a bajar la hipnosis al terreno del morbo. No fue el caso de Horacio, naturalmente, 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 casi tan antigua como el hombre.

Más adelante asistí 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 quiere ser 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 personas con diferentes 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– sí 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

ORIGEN DE ESTE LIBRO

Sobre la base de la exploración y práctica de la psicología transpersonal, y de la labor de investigación durante casi treinta años en el campo de la psicoterapia, utilizando la hipnosis, he escrito cinco libros sobre el apasionante mundo del hipnotismo y todas sus variantes. (Autohipnosis, regresiones, hipnoterapia, PNL, visualización…)

Asimismo he divulgado los usos terapéuticos de la hipnosis en muchísimos medios de comunicación, mostrando el lado terapéutico y lúdico de la hipnosis en programas de radio, prensa y televisión, incluso con programas especiales y dedicados exclusivamente a los usos terapéuticos de esta ancestral técnica. Yo lo considero también un método de autoconocimiento y desarrollo personal de valor incalculable. No en vano podemos considerar la hipnosis como un amplificador o potenciador de habilidades y potencialidades psicológicas. Cualquier terapia que se realice en el estado o contexto hipnótico resulta más eficaz y más eficiente, según estudios de Meta-Análisis.

Hace años, más o menos en el 1994, el psiquiatra Fernando Jiménez del Oso me pidió que escribiera un libro sobre la hipnosis. Extrañado le pregunté cómo debería hacerlo, qué contaría y qué formato debería tener el libro. Simplemente (me contestó con aquella sonrisa socarrona suya), escribe un libro donde cuentes cosas de las que no tengas que sonrojarte después de escribirlas. Lo que haces en tus cursos y en tu gabinete de hipnoterapia, las técnicas que empleas, la metodología que usas, aquello que funciona en el terreno de la psicoterapia, curando, sanado y aliviando el sufrimiento humano, eso que te consta y puedes demostrarlo a través de los pacientes y alumnos con los que te relacionas, eso y nada más que eso debes contarlo y transmitirlo a los que estén como tu, empeñados en el autoconocimiento y desarrollo personal.

Así he procurado hacerlo desde aquel día. El doctor Del Oso nos dejó hace unos años, pero su recuerdo permanece imborrable en algunos de los que disfrutamos de su amistad. Él era una de esas personas entrañables que una vez que las conoces te reconcilias con el ser humano y sabes que merece la pena confiar en algunas personas,él sabía ser amigo y maestro a través de su particular sentido del humor que te hacía sentir como si lo conocieras de toda la vida. La palabra que me sale para definirlo es: Fernando era «un ser humano». Me considero muy afortunado de haberlo conocido y haber compartido tanta experiencia con él.

La mayor satisfacción del autor de un libro es, supongo, que se agote la primera edición y el editor te comunique que sacarán una segunda ... esto prueba varias cosas: que la lectura de este libro y su contenido ha recibido la aprobación de las personas interesadas en el apasionante mundo de la hipnosis; que es un libro serio y ameno como dice en el prólogo Andrés Aberasturi y que la petición que me hizo el doctor Jiménez del Oso la he cumplido.

UN SER BIO-PSICO-SOCIO-ESPIRITUAL

En primer lugar y antes de exponer mis ideas sobre los usos terapéuticos de la hipnosis, creo que sería bueno y esclarecedor que explique cuál es mi versión acerca del ser humano. Al fin y al cabo, hablar de hipnosis es hablar de la mente, de la psique, es decir de nosotros mismos.

Hacerlo así les permitirá a todos ustedes saber desde qué punto de vista les estoy hablando y cómo concibo yo el tema apasionante de la hipnosis y todo lo que se deriva de la misma.

Por tanto, en principio podemos concebir al ser humano como una entidad Bio-Psico-Socio Espiritual…

Evidentemente, somos o tenemos una biología, lo físico, lo fisiológico, procesos químicos, bioeléctricos, hormonales, los procesos homeostáticos, etc.

Evidentemente también tenemos o somos una entidad psicológica, pensamientos, emociones, sueños, fantasías, deseos, odios, pasiones, tristeza, es decir, tenemos una mente capaz de razonar, discernir, o sea, todos los funcionalismos cognitivos, etc.

Y en este orden de ideas, también es fácil reconocer que somos seres sociales, o estamos en relación con la sociedad, somos individuos que no vivimos solos en una isla, es evidente que no, y vemos, por lo tanto, la extensión social, las interrelaciones sociales con los miembros de la familia, vecinos, ciudadanos, etc.

Y como observación final, ¿quién puede negar que tengamos una dimensión espiritual? No me refiero necesariamente a las creencias religiosas, si no a la necesidad como algo inherente al ser humano de lo trascendente, el espíritu de solidaridad, amor a la naturaleza, la vida, los seres humanos, el sentimiento de lo mágico, lo transpersonal, llámese Dios o como queramos llamarle.

Por lo tanto, si la experiencia evidente de estos cuatro aspectos de la naturaleza humana nos indica o muestra que somos algo más que un cuerpo y un cerebro, por lógica consecuencia la exploración del amplio y basto territorio de la psique humana, de la mente, nos tiene que llevar a vivenciar estos cuatro aspectos mencionados.

Hace más de treinta años que me dedico a la exploración teórico-práctica de todo lo que tiene que ver con el campo psicológico, la psicoterapia, es decir, el conocimiento de sí mismo. En estos años de estudio, exploración y práctica personal con clientes o alumnos, he podido comprobar el viejo axioma que dice: «No hay nada nuevo bajo el sol».

Estas técnicas o métodos de autoconocimiento y desarrollo personal (autorrealización), han existido siempre y en todas las latitudes espirituales del mundo. Con diversos nombres y formas distintas de explicarlas, pero en el fondo y como no podía ser menos, los procesos internos son los mismos… la mayoría de las psicoterapias que se realizan en la actualidad en nuestro hemisferio occidental son muy antiguas y podemos encontrar sus orígenes en el yoga milenario, en el budismo y en otras fuentes filosóficas o místicas de crecimiento y desarrollo espiritual.

Otro detalle importante es que aunque ésta sea una versión particular mía, evidentemente otros muchos investigadores, desde diferentes campos de investigación coinciden conmigo (o yo con ellos), en la misma o parecida visión y versión acerca de lo que es o somos los seres humanos.

Esto me lleva a otro postulado, «la visión transpersonal del psiquismo humano». Esta teoría psicológica está magníficamente postulada, estudiada, explorada y divulgada por grandes investigadores que, partiendo de los paradigmas estrechos y limitantes de la llamada ciencia oficial (lo académico), han desarrollado todo ese campo extraordinario de investigaciones y prácticas que han venido a definir como: «La cuarta corriente de la psicología: La psicología transpersonal».

Algunos de los más eminentes científicos de esta corriente psicológica son: Carl Gustav Jung, Stanlislav Grof, Ken Wilber, Abraham Maslow, Anthony Sutich, James Fadiman, Joseph Campbel, Christina Grof, Swami Muktananda Paramahansa, Gregory Bateson, Fritjof Capra, Elmer y Alice Green, Stanley Kripner, Rupert Sheldrake, Charles Tart Arrien, Jack Kornfield, Ralph Metzmer, Frances Vaugham, Roger Walsh, Michael Murphy , Richard Price, Roger Woolger y Patrick Drouot.

Estos y otros médicos, psiquiatras, psicólogos, antropólogos, psicoanalistas, etc., fueron enunciando un nuevo movimiento psicológico centrado en el estudio de la consciencia que reconociera el significado de la «dimensión espiritual» de la psiquis, escuela a la que denominaron «Psicología transpersonal».

Por lo tanto y según estoy explicando, a la hora de explorar el mundo de la psique y el de la hipnosis, bebo en aguas fecundas y profundas del saber humano en el campo de la psicoterapia, de tal manera, que tengo a estas autoridades como modelo y, hasta cierto punto, de guías para saber que ellos han cartografiado el mapa del psiquismo humano para que otros podamos seguir explorando y descubriendo territorios nuevos para nosotros, pero que han estado ahí siempre disponibles para explorarlos exentos de miedos y prejuicios.

Técnicas y metodologías para el que no tema conocerse a sí mismo en las posibilidades psicológicas que poseemos como almas o conciencias que esperan el despertar espiritual. Esta es una tecnología psicológica para los terapeutas que busquen el alivio del sufrimiento humano que se mantiene por culpa de los prejuicios y temores que tanto nos limitan.

Aclarada esta visión transpersonal mía, también debo decir que mi forma de trabajo en psicoterapia es claramente ecléctica, es decir; bebe

de diferentes fuentes. No excluyo nada que sirva para conocerme a mí mismo más profundamente y me permita vivir más equilibradamente.

No desprecio nada que me sirva como herramienta para aliviar el sufrimiento de los clientes y alumnos que me depositan su confianza, su tiempo y su dinero para ayudarles a resolver sus problemas y alcanzar sus objetivos de realización profesional y personal.

Por lo tanto, sólo falta decirles cuál es la herramienta principal que utilizo en mi labor profesional. Aparte de las diferentes técnicas aprendidas en la practica del yoga, budismo zen, psicodrama, iniciación chamánica en México (Yucatán) de manos de iniciados en el arte ritual del peyote, además de estudios de psicoanálisis freudiano, y varios cursos de formación de hipnosis ericksoniana en la Universidad de Valencia, también he recibido formación en P.N.L. la cual practico regularmente en mi gabinete con mis clientes y en los cursos que imparto a mis alumnos, pero la base fundamental de mi exploración e investigación sobre mí mismo y los demás, mi labor como psicoterapeuta es la madre fuente donde han bebido todos los grandes de la ciencia en el último siglo en occidente: la hipnosis.

Por lo tanto, les explicaré algunas de las principales teorías acerca de lo que es la hipnosis desde el punto de vista clínico y terapéutico. El CD que acompaña contiene tres ejercicios prácticos y sencillos para comenzar la propia investigación.

La hipnosis es la fuente madre donde han bebido todos los grandes de la psicología en este último siglo en Occidente. Desde Mesmer, hasta Charcot, pasando por Jung, Freud, Erickson y hasta nuestro Premio Nóbel de Medicina Santiago Ramón y Cajal, sin olvidar al Braid, Liebault, Janet y otros muchos más, todos los grandes de la psicología, neurología, psiquiatría, etc., todos han navegado en la hipnosis. Si no fuera por la hipnosis muchos de ellos, Freud por ejemplo o el mismo Jung, no habrían podido desarrollar muchos de los planteamientos teorico prácticos de sus sistemas en psicología o psicoterapia.

De ahí que, honestamente, Freud escribe:

«Nunca se ponderará bastante la importancia del hipnotismo para la historia de la génesis del psicoanálisis. Tanto en su sentido teórico como terapéutico, el psicoanálisis administra una herencia que el hipnotismo le transmitió.»

Y la sofrología del doctor Caycedo, el control mental de Silva, y hasta la misma P.N.L. tienen una deuda impagable con su madre original: la hipnosis.

El doctor Milton Erickson y su extraordinaria escuela de psicoterapeutas han revolucionado el mundo de las psicoterapias gracias a esta ancestral técnica para provocar cambios en los estados de conciencia, facilitando la emergencia de las potencialidades de la mente inconsciente, verdadera artífice de los procesos curativos y sanadores del cuerpo y del alma.

Son muchos los libros y documentales que se han escrito y realizado sobre la hipnosis. La literatura, la televisión y el cine dan una idea distorsionada y falseada acerca de lo que es la hipnosis y de lo que supuestamente se puede hacer o realizar con ella cuando hipnotizamos a otros seres humanos.

Nada hay nuevo bajo el sol. Ni Bandler, ni Grinder (creadores de la P.N.L.) ni Freud, ni Erickson y mucho menos la facultad de psicología de cualquier universidad, han creado o inventado nada nuevo y que no se practicara desde hace milenios.

En la Antigüedad los sabios griegos y de otras latitudes trabajaban con imágenes mentales y visualizaciones dirigidas a la resolución de problemas y conflictos que aquejaban a los que se ponían bajo su dirección terapéutica. Narraciones filosóficas, relatos y mitos, fábulas y cuentos para niños, son, desde los albores de la humanidad, transmitidos de padres a hijos para generar estrategias de pensamiento, reencuadre, cambios en la forma de pensar y sentir; son formas de transmitir valores filosóficos, cambios de posiciones en la forma de percibir y sistemas para cambiar los estados de la conciencia.

Las famosas parábolas de Jesús, Buda y otros grandes de la filosofía y de la religión, han sido desde siempre, fuente inagotable de sabiduría para transmitir estrategias y valores de pensamientos creativos.

La hipnosis, el estado hipnótico, o trance hipnótico es un fenómeno puramente psicológico o mental. La mente, la conciencia humana es un misterio y un enigma que probablemente el hombre, el ser humano, nunca se esclarecerá ni se conocerá en toda su dimensión.

El «Conócete a ti mismo socrático» sigue siendo una asignatura pendiente para la humanidad. Por lógica consecuencia la hipnosis **c**omo elemento mental o psicológico es y será siempre un enigma, la asignatura pendiente por aprobar.

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 esta metodología terapéutica. La principal problemática consiste en los falsos estereotipos (mitos) que de ella se mantiene 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; es decir, desde que el hombre alcanzó su capacidad de pensar y su conciencia se expandió sobre sí mismo y sobre la naturaleza de las cosas, desde ese momento podemos decir que la capacidad de trance o diversidad de estados de conciencia se iniciaron también.

Ha constituido siempre un amplísimo campo de investigación y probablemente sean más de 100.000 estudios o investigaciones los que se cree que 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.

No parece que el ejemplo de nuestro Premio Nóbel de Medicina Santiago Ramón y Cajal, fiel practicante de la hipnosis, haya servido de ejemplo entre los estudiantes de la ciencia.

Probablemente la máxima autoridad mundial conocida en el uso de la hipnosis sea el doctot Milton Erickson, a partir del cual se ha desarrollado toda una escuela magistral de psicoterapia inspirada en sus enseñanzas y en su genial forma de concebir el inconsciente como fuente de creatividad y recursos internos que, actualizados en el contexto apropiado, son la clave para que el paciente resuelva sus conflictos y alcance el logro de sus objetivos.

Estos estudios clínicos 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, psicofísiologicos, perceptúales 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, psicodínámicas, o sistémicas, según estudios de Meta-Análisis (Smit, Spirstein, Kirsh, y otros).

Estos estudios desarrollados y las cualidades de la investigación clínica con la hipnosis, permiten augurarle un extraordinario futuro en su práctica terapéutica.

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 coste 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.

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 –muchas veces– 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 benéficiosas 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 empleada (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.

Algunos planteamientos conceptuales, como éste mencionado, es mantenido también por expertos en la hipnoterapia como el mismo Erickson y los continuadores de su escuela de psicoterapia

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 activan los funcionalismos del hemisferio cerebral derecho (sede de la imaginación, creatividad, intuición y lugar donde emergen los sueños, y por extensión, el cerebro del inconsciente) y es este inconsciente, repito, fuente de recursos y potencialidades, como bien indicaban Erickson, Jung, Deshimaru y otros investigadores en el campo de la mente**.**

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 en la zona talámica y provienen de la parte posterior del cerebro.

No quiere esto decir que todo el cerebro esté en Alpha o Theta, simplemente hay una mayor emisión de estas ondas cerebrales y su correspondiente potencial medido en microvoltios. Este proceso se comprende mejor si tenemos en cuenta lo que ya decía Milton Erickson: «La hipnosis es una técnica de comunicación mediante la cual se tiene disponible el vasto campo de los aprendizajes adquiridos cuya utilidad reside principalmente en el hecho de que se manifiestan bajo forma de respuestas automáticas. Reflexionando profundamente en estos complejos asuntos del arte y ciencia de la práctica hipnótica, la pregunta clave es: ¿Qué convierte al trance hipnótico en un instrumento tan eficaz y eficiente, es decir, tan útil en psicoterapia?»

Cuenta esencialmente con la cooperación del paciente antes y durante el proceso. Y como se ha indicado repetidas veces a través del doctor Krooger, se pone el acento también en el poder curativo y sugestionador de la palabra y sus acciones negativas o positivas sobre los niveles corti-

cales y subcorticales. «La palabra puede cura» (doctor Yapko) de hecho así es. Usada en el contexto apropiado y de manera positiva.

Ahora bien, hemos pensado alguna vez –por nosotros mismos– y no según los dogmas académicos de la corriente de psicología a la que pertenezcamos, ¿qué es lo que hace despertar o activar ese tremendo potencial del trabajo hipnótico?, ¿de dónde proviene el factor curativo y transformador que a veces se realiza mediante la hipnosis?, ¿de qué lugar profundo del ser humano surge ese poder o habilidad magistral de realizar cambios? Es evidente y demostrable y eso lo saben todos los psicoterapeutas que trabajan regularmente en la práctica clínica (y no sólo teorizadores o estadísticos), que toda persona tiene dentro de sí, a nivel de mente inconsciente, un potencial que surge fácilmente en ese particular estado hipnótico que muchos denominan estado de trance.

Cuando se está en ese estado psicofisiológico de absorción interior, decimos que estamos «en el inconsciente», otros dirán «el yo superior o supraconsciente», «el maestro interno», etc. Probablemente, el trabajo hipnótico sea la herramienta psicológica más dinámica y potente para despertar en cada persona ese potencial al servicio de su curación y evolución personal. Utilizamos la palabra inconsciente como concepto o metáfora, ya que no existe en la psicología académica otra forma para definir o explicar ese lado desconocido de la psique. Obviamente no es el mismo concepto del inconsciente freudiano.

La hipnosis, sea o no un estado de trance, puede ser muy interesante para los debates académicos de mentes cuadriculadas.

Pero lo que es verdaderamente importante, cuando un cliente demanda ayuda para su malestar, es que el terapeuta sea habilidoso y capaz en llevarle, desde el estado mental creador y mantenedor de su conflicto, a otro estado (trance o no) donde se pueden cortar patrones de comportamientos negativos y ser reemplazados por otros más habilidosos y potenciadores de salud, bienestar, seguridad, confianza, lucidez de ideas y generador de nuevos recurso.

La técnica y su eficacia está ligada al contexto, el poder curativo de la palabra (semántica) las creencias y marcos de referencia y el tipo de relaciones que se mantengan con todo ello.

Veamos ahora lo que nos dice el eminente doctor 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 este libro, la base de una psicoterapia exitosa depende más de 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».

Otras investigaciones clínicas y estadísticas nos dicen lo siguiente:

> El profesor Luis García García: La hipnosis es un estado psicofisiológico que se induce a través de sugestiones directas o indirectas. Se llega a ellas bloqueando primero la atención. Al hacerlo se produce una disociación de la conciencia, en algunos casos, bloqueo total. Se incrementa la sugestionabilidad. El sujeto asume o integra las sugerencias u órdenes de tipo sensorial, motor, sensorial y perceptuales. En este estado pueden producirse en el área cognitiva: alucinaciones, amnesias, analgesias, regresiones, pérdida parcial o total de la capacidad volitiva, analítica y deductiva de la realidad.
>
> Martínez Perigod y Asís: La hipnosis es un estado alterado de la conciencia en el cual las ideas y sugerencias son aceptadas por sugestión en vez de razonamiento o deducción lógica. Otros clínicos definen la hipnosis como un conjunto de estados psicofísicos en los que una vez sumergida la persona hipnotizada, se provoca en ella un sueño artificial a través de distintos procedimientos órdenes sugestivas, fijación de la mirada en un punto brillante, ojos del hipnotizador, el péndulo, etc.

Breve historia de la hipnosis

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 y 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.

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 debían 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 dormi. 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.

Muchos siglos después, el psiquiatra Sigmund Freud, descubrió el aspecto sanador del simbolismo de los sueños y además fue uno de los pioneros en emplear la hipnosis, siendo ésta la que realmente cimentó la estructura base de lo que fue llamado psicoanálisis. Según oportunamente declara Freud.

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, Liebault, Bernheim, hasta llegar a Sigmund Freud, sin olvidar a Janet o Carl Gustav Jung y a nuestro Premio Nóbel de Medicina 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 doctor Milton Erickson.

Realmente todos los grandes de la psicología, psiquiatría, neurología y psicoterapia del último siglo en Occidente, todos prácticamente han estudiado, investigado y desarrollado su trabajo o parte del mismo, con la hipnosis.

El concepto de la hipnosis. Podemos sintetizar diciendo que el concepto de hipnosis resulta al día de hoy, discutido y, por tanto, controvertido. Estar hipnotizado, 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. 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 y 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 sugestio-

nabilidad (nivel inconsciente) se active dirigida al proceso terapéutico.

Esto explicaría el uso de las metáforas, símbolos, imágenes dirigidas y otras creaciones mentales (sugestión) que serán aceptadas 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 (sugestiones); (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.

Durante el trance se pueden dar varios fenómenos sugestivos, regresión, a la niñez, al útero materno (proceso intrauterino) a vidas pasadas (supuestas), amnesia parcial, cambios ideomotores o ideosensoriales (analgesia, levitación, catalepsia ocular o de todo el cuerpo), y el no menos curioso fenómeno de las alucinaciones: visuales, auditivas**,** táctiles, gustativas y olfativas (el cerebro no distingue la cebolla real que le ponemos al hipnotizado en la mano para que la coma, de la jugosa y dulce fruta que le sugestionamos que muerda y saboree) a la vista y al sentido del gusto; le engañamos.

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 com el cáncer, cirugía, etc. (Bernie Siegel, Carl Simonton)

Se cuenta en uno de sus libros que Milton Erickson, una de las autoridades claves en la divulgación de la hipnosis clínica comentó acerca de las diversas teorías de la hipnosis lo siguiente:

> «La investigación de la hipnosis y la exposición de ideas acerca de ella tienen paralelo con la discusión de los siete ciegos sobre el elefante. Los ciegos arguyeron con mucho ardor y, por último, investigaron.
>
> Uno de ellos palpó el colmillo del elefante, otro la cola, otro el flanco, otro más la oreja, el quinto examinó la trompa, y así hasta los siete. Después que cada uno hizo el examen completo de una parte esencial del elefante y discutieron con mayor intensidad. Lo mismo sucede con la hipnosis. Todo el mundo tiene su particular punto de vista, tan necesariamente limitado como el mío.»

Desde esta perspectiva, el proceso estaría más dependiente del funcionalismo sugestivo-subconsciente que los analíticos-conscientes. Como lo demuestra el hecho de que el hipnoterapéuta puede sugestionar los clásicos fenómenos hipnóticos de la disociación, analgesia, amnesia, orden posthipnótica, regresión en el tiempo, etc. Lo normal es que estos proceso vayan surgiendo inducidos y bajo la dirección del profesional, pero pueden acontecer de manera espontánea por el sujeto hipnotizado por sí mismo (autohipnosis).

En el contexto hipnótico se produce, por lo general, a través de las inducciones apropiadas, estados de relajación, bienestar, calma, sugestionabilidad, y se utilizan de manera especial instrucciones conducentes a visualizar o imaginar experiencias pasadas placenteras, o alucinar situaciones futuras placenteras también y potenciadoras de seguridad, autocontrol, asertividad.

La hipnosis no es una panacea curalotodo, pero se viene utilizando eficazmente en terapia contra obesidad, tabaquismo, hábitos y conductas negativas para la salud, dolores, depresión, ansiedad, estrés, fobias y miedos, etc. Muchos profesionales informan de *la imposibilidad* de usar la hipnosis con algunos pacientes, ya que no se puede utilizar con todos los problemas psicológicos. Por lo tanto el profesional debería poder tratar con terapia cognitiva-conductual, sistémica, psicodinámica, psicodramática, transpersonal o cualquier otra, el problema que aqueja al cliente y sin intervención de la hipnosis.

Mención aparte es el uso de la hipnosis en las investigaciones sobre el impacto que causa en el nivel físico; todo lo fisiológico, sensación,

sugestión y su acción sobre lo somático, percepción, memoria, capacidad de aprender.

Los profesionales académicos no suelen mencionar el uso de la hipnosis en las investigaciones de estados no ordinarios de conciencia (E.N.O.C.) percepciones extrasensoriales, telepatía, precognición, clarividencia, regresión en el tiempo (xenoglosia o xenografia) procesos intrauterinos, experiencias extracorporales, etc., todo ello investigado en algunos laboratorios de parapsicología científica de algunas universidades de prestigio en Estados Unidos, Rusia y otras europeas.

Entre otros muchos, el eminente psicólogo Etzel Cardeña, de Europa. el cual ya dejó bien claro en uno de los cursos de verano de la UNED celebrado en Ávila el año 1997, «Hipnosis, sugestión y efecto placebo», que muchos de los estados no ordinarios de conciencia (visiones, viajes astrales, etc.) que logran los chamanes con sus prácticas ancestrales (peyote) son análogas o parecidas a las que consiguen algunos hipnotizados que alcanzan niveles profundos de trance (plenario para la escuela ericksoniana). Erickson representaba a la mente inconsciente como lo más esencial o central del individuo.

Por lo tanto, un profesional capacitado debería propiciar las condiciones terapéuticas más idóneas que conduzcan a facilitar que ese inconsciente emerja con sus capacidades o potencialidades curativas y sanadoras.

La metodología ericksoniana lo repite enfatizando una idea clara: «Toda persona tiene almacenadas en su inconsciente (y tu no eres una excepción) todos los recursos necesarios para transformar su experiencia» Milton Erickson deja claro que: «Los procesos inconscientes suelen actuar de un modo creativo, inteligente y autónomo». Son innumerables las técnicas de inducción al trance.

Algunos investigadores seleccionan tres elementos principales como componentes de las mismas:

a) la sugestión como base de la relajación, ésta proporciona calma, tranquilidad, serenidad, paz

b) visualización o imaginación creativa, las imágenes guiadas juegan un papel importantísimo en toda terapia, otras veces emergen espontáneamente y el terapeuta simplemente las incorpora en el proceso, es como si el inconsciente de la persona fuera dictando lo que más conviene en esos momentos

c) ejercicios de inducción, cuyos componentes esenciales y que siempre se encuentran presentes en toda hipnosis son: fe, expectación y desviación de la atención (f.e.d.a).

Esto es: fe en la hipnosis, en que el método funciona y puede ayudarle. Expectación hacia el trance en sí mismo, lo que pueda suceder, y sobre todo ante el profesional al que considera capacitado para tal menester.

Es por eso que muchas veces los que más fácilmente y profundamente logran hipnotizar, son los hipnotizadores de espectáculo. Éstos, ante el espectador y posible sujeto a hipnotizar, están revestidos (por los mitos y estereotipos acerca de la hipnosis) como de un poder de sugestión o alguna facultad mental especial, magnetismo en su mirada, etc., y realmente son las creencias y los falsos conceptos acerca de lo que es la hipnosis los que alimentan estos mitos. La desviación de la atención se refiere a focalizar la atención en un punto, la concentración del pensamiento en algo concreto, es la base de cualquier trance, yoga, meditación, etc.

Áreas de intervención

Intentaré sintetizar mi trabajo terapéutico y de investigación con la hipnosis: La hipnosis y mis cuatro tipos de intervención:

1. Área remediativa: cambios de conducta, miedos o complejos, fobias, traumas, inseguridad, etc.

2. Área generativa: confianza y autoestima, habilidades y seguridad en sí mismo, claridad y concentración, estudios y deporte, etc.

3. Área evolutiva: desarrollo personal, introspección, lo transpersonal, etc. fenómenos Psi-gamma y Psi-kappa

4. Área docente: la formación en hipnoterapia y técnicas de Programación Neurolingüística (P.N.L.) asímismo la técnica regresiva, en la edad (hipnoanálisis), al proceso intrauterino y las posibles vidas pasadas.

Por lo tanto, tiene entre sus manos un libro completo y sencillo sobre todos los aspectos de la hipnosis. Viene a ser como un curso de hipnosis encauzado a la terapia y al crecimiento personal, dirigido al

público en general y a los profesionales de la salud en particular. Se explica con un lenguaje ameno todo el soporte teórico para trabajar la mente mediante esta técnica ancestral.

Un soporte teórico que viene acompañado de un extenso número de ejemplos sobre prácticas hipnóticas.

El desarrollo de estas páginas comienza con la hipnosis más básica y sus mecanismos hasta un último capítulo dedicado a hipotéticas vidas pasadas, la regresión, con su enorme potencial curativo.

El autor escribe desde la experiencia de décadas de labor en su gabinete, convencido de que el inconsciente tiene casi todas las respuestas y muchas de las llaves para la salud mental, física y espiritual.

Un libro que, además de su lectura, le invita a experimentar su contenido mediante la vivencia directa, ya que como decía Goethe: «Toda teoría es gris y sólo es verde el árbol de dorados frutos que es la vida».

Desde este enfoque, el contenido del libro no es para discutirlo o perderse en abstracciones acerca de lo que es o no es la hipnosis, el trance o lo que sea este particular estado de conciencia. Es para explorar todos y cada uno de los ejercicios diariamente, regularmente.

Sólo la práctica hace maestro al alumno.

Recomiendo al lector que no se deje llevar por prejuicios supuestamente científicos que desprecian cualquier planteamiento hecho sobre la hipnosis que no sea realizado por un psicólogo clínico. Siendo la realidad constatada que, la mayoría de estos profesionales ni tan siquiera se ponen de acuerdo a la hora de definir un sistema o método de psicoterapia aceptado académicamente por todos.

Dicen que existen o se utilizan aproximadamente unas trescientas o cuatrocientas formas de psicoterapia.

Sobre la hipnosis y la psicoterapia en hipnosis se ha escrito mucho y de manera excelente, y también muchas tonterías. De tal manera que la mayor autoridad mundial en el manejo de la psicoterapia en hipnosis, el doctor Milton Erickson, dándonos una lección de sinceridad en este espinoso asunto hipnótico, declara y reconoce: «La investigación de la hipnosis y la exposición de ideas acerca de ella tienen paralelo, con la discusión de los siete ciegos sobre el elefante. Los ciegos arguyeron con mucho ardor y, por último investigaron. Uno de ellos palpó el colmillo

del elefante, otro la cola, otro el flanco, otro más la oreja, el quinto examinó la trompa, y así hasta los siete. Después que cada uno hizo el examen completo de una parte esencial del elefante discutieron con mayor intensidad. Lo mismo sucede con la hipnosis. Todo el mundo tiene su particular punto de vista, tan necesariamente limitado como el mío».

Si me lo permite el lector o, le daría un consejo: lea este libro, medítelo y explórelo durante unos meses, luego lleve a cabo su propia investigación personal sobre su psicología, ideas, sentimientos, emociones y procesos mentales.

Y cuando lleve un año con este estudio me escribe un correo y hablamos con conocimiento de causa. Estaré encantado de recibirle entre los míos, es decir, los que primero experimentamos y luego opinamos con conocimiento de causa.

Si no va hacerlo así, mejor lo deja en la estantería. No escribo para que mis libros duerman inútilmente su contenido en cualquier rincón por ahí llenos de polvo.

Así no pierde su tiempo ni su dinero.

Horacio Ruiz Iglesias

INTRODUCCIÓN
¿Qué es la hipnosis?

¿Qué es la hipnosis? Uno de los objetivos fundamentales es proporcionar a quienes se acercan a estas páginas una idea concreta de qué es eso de la hipnosis y qué es el hipnotismo.

Unas veces por exceso y otras por defecto, siempre han sido objeto de malas interpretaciones, siguen siendo unos grandes desconocidos.

Aunque para el profano en la materia suene casi igual y pueda confundir un concepto con el otro, son realidades diferentes, lógicamente relacionadas.

Todo se irá explicando a lo largo los capítulos, o, al menos, esa es la 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 psicoterapia, los conocimientos psicológicos previos siempre serán necesarios, si no se tienen y, cómo es lógico suponer, es prácticamente imposible

realizar el proceso terapéutico apropiado para resolver algún tipo de miedo, fobia, etc. demandado por el paciente.

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, aunque al comenzar a leer se desconozca casi todo sobre el psiquismo humano.

Se acepta por la mayoría de los clínicos que la hipnosis es un amplificador de los recursos internos y de la metodología usada en el contexto terapéutico.

En fin, como no podía ser de otra forma, declarar que esta obra 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».

El lector, profesional clínico o profano en la materia, debe saber que no admito discusiones o rechazos a priori del contenido de cuanto escribo y transmito aquí, no son opiniones o conceptos, es lo que se experimenta en una práctica terapéutica con cientos de personas, lo que se muestra para ser practicado y vivenciado, no es algo teórico, yo se que funciona, el lector deberá comprobarlo por sí mismo. No es soberbia, es simple lógica. El que sabe acerca de algo, el que se basa en su experiencia no necesita discutirla ni demostrarla. Aunque por supuesto puede haber otras opciones y otras experiencias igualmente respetables.

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 profundos 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 al enigmático y controvertido tema de la regresión a hipotéticas vidas pasadas. Pero no adelanto más datos por ahora.

Espero que las explicaciones que realice a lo largo de este libro sirvan para aclararle todos los miedos y malos entendidos que circulan alrededor de la hipnosis. Si usted decide seguir con la lectura de estas páginas, 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 Wolberg: «pocas terapias en la historia de la medicina han disfrutado simultáneamente de tan amplio renombre y tan extensa condena como la hipnosis».

1.
ENFOQUE GENERAL

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 unos extraños poderes que, supuestamente, posea el hipnotizador.

Olvídese 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. O es eso o es 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, esto es, psicoterapia, es aceptado y utilizado por asociaciones de

medicina de países como Inglaterra y Estados Unidos, países punteros en la investigación de estas áreas de conocimiento. En nuestro país, como somos tan «especiales» la hipnosis está prohibida en el sistema sanitario público español (BOE 10/2/94) o mejor dicho, el catálogo de tratamientos del que se hace cargo la sanidad pública excluye la hipnosis. Sería interesante conocer al ministro de turno que ha dictado tal exclusión. ¿Qué entenderá este tipo por lo que es la hipnosis?

Por otro lado, existen infinidad de colegios de psicólogos de muchas naciones en dónde 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, aunque muy retrasados en comparación a los lugares mencionados, poco a poco, cada vez son más los profesionales de la salud que la utilizan como complemento, (es un amplificador o potenciador) 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 debería ser rechazada, esto sólo indicaría miedos, desconocimiento o prejuicios absurdos por parte del profesional. 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 doctor 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 resolver 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 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.

Pero aclaramos que existen muchos clínicos que, por tontos prejuicios académicos, no aceptan la palabra trance o estado alterado de conciencia relativo a la hipnosis. Otros niegan la posibilidad de que el estado hipnótico sea realmente un estado diferente al habitual o de vigilia. Ambas visiones son ciertas y equivocadas a la vez. Pero tal vez en uno y otro bando falta un poquito de experiencia profunda de la hipnosis y también un poco de humildad.

El que se dé o no un verdadero estado alterado o diferente de conciencia va a depender entre otros factores de siguiente: la idiosincrasia individual y particular del individuo al que se esté hipnotizando. Hay personas que entran rápidamente en un estado muy profundo de relajación física, emocional y mental, ellos acceden a percepciones, imágenes, contenidos del inconsciente que en principio, no parecen tener mucha relación con su vida actual. Al menos conscientemente no saben de esos contenidos o no se perciben en función de esos contenidos. Y si se les aplica un electroencefalograma se constata que su cerebro emite una gran cantidad de ondas Alpha y Theta. (Ver estudios realizados por Ken Wilber y la doctora Crawford.)

Es evidente y demostrable que muchas personas sometidas al estado hipnótico, *trance, tránsito, transire,* esto es, pasar de un lugar a otro, pasar de un estado de conciencia a otro más psíquico, más interno, reportan experiencia del proceso intrauterino y, por supuesto, recuerdos de experiencias, situaciones o momentos acaecidos en los primeros años de su infancia, o como bebé, incluso de un año o menos, meses simplemente.

El segundo aspecto a tener en cuenta para comprender por qué algunos clínicos no aceptan el concepto de trance relativo a la hipnosis es que ellos se aseguran, con la metodología que emplean, de que nunca van a inducir estados (trances) profundos a sus pacientes o personas sometidos a sus manejos, hipnóticamente hablando.

Algunos clínicos se aseguran de mantenerse siempre en el cómodo sistema o metodología que no se salga de los límites de los paradigmas considerados científicos.

Las técnicas que utilizan y las únicas que consideran válidas, son las inventadas por ellos mismos. Evidentemente, según sean las técnicas que utilizan, así será el resultado. Veamos un ejemplo: en el grupo de trabajo clínico que emite el boletín «Información Esencial sobre la

Hipnosis Científica» se dogmatiza advirtiendo de que no debe realizarse hipnosis regresiva tratando de recuperar recuerdos de los sucesos del pasado y acerca de los cuales la persona no se acuerda.

Asustan o desaniman a los investigadores para que no utilicen técnicas regresivas o hipnosis profunda, con el pretexto de que pueden surgir falsos recuerdos que no corresponden a la realidad que haya vivido la persona. Pero es de lógica suponer que si fueran verdaderos profesionales de la psicoterapia no tendrían miedos y sabrían desglosar los falsos recuerdos de lo que se constatará que es el verdadero origen de los traumas actuales.

Si un psicólogo clínico no se atreve a trabajar con hipnosis profunda regresiva que le aporte la exhumación de los contenidos pasados que dañan el presente, ¿Qué clase de profesional es? Si fuera un verdadero psicoterapeuta que hubiera realizado primero su propio autoanálisis o hipnoanálisis, sabría cómo ayudar con esta metodología a sus pacientes. Ellos no se atreven no sea que tengan que enfrentarse a contenidos de la mente (inconsciente) que supuestamente no deberían estar ahí, sus paradigmas les dicen lo que deben haber y lo que es simplemente fantasía, alucinaciones o invenciones cuando no simple fingimiento. La idea del propio hipnoanálisis, o la necesidad de la autohipnosis son esenciales. Veamos cómo muchos de los grandes de la psicología y psicoterapia se sometieron a sus propias prácticas personales para poder desarrollar mejor su labor ayudando a sus clientes (Freud, Jung, Erickson, Drouot, Wambach, Woolger, Assagioli, Wilber, etc.).

Evidentemente, muchas experiencias del pasado; hogares disfuncionales, malos tratos en la infancia, abusos sexuales y otros hechos traumáticos, muchas veces están prácticamente olvidados por la mente consciente; la persona que los ha sufrido no se acuerda conscientemente. No obstante, es verificable por todo verdadero profesional de la psicoterapia que la persona adulta sufre en el presente problemas de relación, afectivos y sexuales, miedos y timidez, inseguridades que limitan su calidad de vida. Condicionando no sólo su presente y viviendo por debajo de sus posibilidades, sino que frenan su evolución y logro de objetivos futuros. Todo ello por el lastre y condicionamientos de los conflictos no superados de la infancia.

Todos los conflictos y traumas del pasado, tanto si nos acordamos o no de ellos, deben ser sacados a luz de la conciencia, del discernimiento, análisis y posterior comprensión consciente y racional de todos esos contenidos. Este es el paso esencial para superarlos y transformar ese conjunto de experiencias en valor, seguridad, compresión, asertividad, ilusión, nuevas perspectivas y mejora sustancial del área en que antes sufríamos las consecuencias del pasado.

La metodología psicoanalítica, el psicodrama de Moreno**,** un enfoque inspirado en PNL, otras metodologías (ver hipnoanálisis,) y el soporte amplificador y potenciador de la hipnosis son esenciales para que el proceso terapéutico resulte altamente eficaz y eficiente.

Los autores del citado boletín reconocen que el uso de la hipnosis, aumenta tanto la recuperación de información del pasado correcta, como incorrecta. Bueno, no es muy científico recomendar no investigar o apelar a este recurso de la hipnosis simplemente por que estos clínicos no sean capaces de manejar estos contenidos y no saber discernir si son falsos o verdaderos. Lo más lógico es darle una salida a todos esos contenidos inconscientes y liberar su potencial en el área correspondiente. La indicación de no investigar con la técnica regresiva, es evidencia de la inseguridad y miedo sobre el uso de la hipnosis que demuestran los autores del contenido del citado Boletín que se arrogan no obstante, autoridad científica. (Información Esencial sobre Hipnosis Científica, Colegio Oficial de Psicólogos, Valencia.)

Sus miedos e incompetencia no deben ser trasladados a otros profesionales que sí saben cómo distinguir y qué hacer con ellos para curar y sanar el cuerpo y el alma del paciente que demanda ayuda. Ya lo he comentado; unas veces por exceso y otras por defecto, nunca se muestra la realidad del fenómeno hipnótico en sí mismo tal y como es. Unos, los hipnotizadores de espectáculo y otros, que se las dan de hipnólogos, preconizan una hipnosis relacionada con poderes y falsos mitos, otros, los que se autotitulan de científicos, como si la verdadera ciencia se encontrara solamente en la aulas de alguna facultad de psicología, castran, reducen y constriñen el método hipnótico a unas simples sugestiones superficiales con los ojos abiertos de par en par, o unos curiosos ejercicios montando en bicicleta, a eso le llaman hipnosis científica.

El alumno, el explorador de la hipnosis, no debe tener miedos ni prejuicios en investigar, practicar y evidenciar la amplia metodología que transmito en este libro. Al contrario, mucho gana y nada pierde si investiga y comprueba por sí mismo cuanto enseño didácticamente en el presente escrito. Luego podrá dar su opinión.

Personalmente no acepto ninguna autoridad académica o científica superior a mi propia experiencia.

Aunque por supuesto aprendo de todos, es por eso que en el momento de corregir y ampliar el presente libro para su segunda edición, evidentemente la primera se ha agotado, estoy inmerso en formación impartida en la Universidad de Valencia donde el profesorado, expertos en Hipnosis Ericksoniana y Patrones de Cambio, Mari Carmen Abengózar, John Mc Whirter y Agustín Guenzatti, nos deleitan con magistrales lecciones que capacitan al alumno para desarrollar eficazmente la psicoterapia.

Son evidentemente profesionales clínicos y no van despreciando ni descalificando a nadie. Al contrario, enseñan, comparten e investigan con rigor la hipnosis y su amplísimo campo de posibilidades.

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 nadie que lo 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 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.

Con 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, de nuestra propia individualidad, para poder llevar una vida psíquica sana y equilibrada es fundamental que la corteza cerebral funcione en perfecta armonía y equilibrio.

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

En el subcórtex 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, sistema límbico, cuerpo estriado, región reticular, etc., es que es ahí, 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 observamos cualquier libro sobre anatomía del cerebro, en el esquema del mismo, se puede apreciar que en las dos zonas quedan bien delimitadas las funciones psíquica y fisiológica de cada una.

El estado de hipnosis (su práctica diaria) aporta dos tipos de beneficios; uno, favorece la salud mental, la memoria y la concentración y otro, la salud física y el equilibrio del 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 res-

pecta 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 testimonios obtenidos después de estas pruebas, se experimentan profundos estados de paz y tranquilidad, como una sensación de estar flotando.

Al margen de esas sensaciones, 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.

Estudios realizados en la Universidad la Sorbona, en París, investigando con mojes zen, han constatado esta emisión de ondas alpha cuando el cerebro de los meditadores se somete a la concentración y a la disciplina de la técnica budista, en el fondo y como recalca el doctor Kroger, estas prácticas son en el fondo, algo parecido a la autohipnosis.

En este estado, toda información que reciba es asimilada de una forma parecida a la de un cerebro más sugestionable, más receptivo, favoreciendo 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 y formular objetivos y metas más positivos.

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

El sistema límbico es un sistema formado por varias estructuras

cerebrales que gestiona respuestas fisiológicas ante estímulos emocionales. Está relacionado con la memoria, atención, emociones, personalidad y la conducta. Está formado por partes del tálamo, hipotálamo, hipocampo, amígdala cerebral, cuerpo calloso, séptum y mesencéfalo.

Los principales componentes del circuito límbico son la amígdala y el hipotálamo; este último está formado por una serie de centros que regulan el sueño, el hambre y la sed. Las sugestiones hipnóticas pueden influir sobre él. Así, por ejemplo, un gran temor hacia algo desconocido puede acelerar la respiración e incluso bloquearla, hacer que los latidos del corazón se multipliquen o mantener todo el cuerpo en tensión.

Para entender cómo pueden ocurrir cosas así, 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, influir psicológicamente sobre el soporte anatomofisiológico del tálamo, hipotálamo, sistema límbico, región reticular... ¿Comprende ahora el lector por qué hay que tomarse muy en serio estos estudios y prácticas con la hipnosis?

Aquí la sugestionabilidad es tan activa en su aspecto fundamental del trence hipnótico, está muy desarrollada. Pero el profesional sabe que no en todos los individuos se da el mismo nivel de sugestionabilidad.

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, dañando y desequilibrando el sistema nervioso, emocional y endocrino. Pero también puede usted influir de forma positiva sobre él a través de la tranquilidad aportada por las técnicas autohipnóticas. Generando así salud y bienestar de tal manera que su sistema nervioso autónomo vuelva a su normalidad autorreguladora.

Veamos algunas investigaciones realizadas en las últimas décadas al respecto; se ha comprobado el tremendo estrés que se genera en la persona ante la espera del resultado de una biopsia y cómo éste afecta negativamente a su salud. Por ejemplo, los niveles de cortisol hormonal

propios del estrés aumentan cada día que se mantenga la expectativa, según investigaciones realizadas en la Universidad de Harvard por el equipo de la doctora Elvira Lans en Estados Unidos. (2002/004) Esta creciente ansiedad genera efectos fisiológicos que reducen la respuesta inmune del organismo. El experimento se realizó con 126 mujeres de diferentes edades, desde los 18 hasta 86 años. Todas ellas con cáncer de mama. Se midieron su nivel de cortisona mediante un bastoncillo y un poco de saliva poco después de la biopsia. La glándula suprarrenal segrega la hormona cortisol que forma parte de las respuestas del organismo ante las situaciones de estrés. Esta hormona ayuda a combatir el estrés agudo ajustando la tensión arterial, los niveles de azúcar en la sangre o la respuesta inmune. Cuando se dispara el estrés crónico, la secreción de cortisona se activa dejando las funciones orgánicas mal adaptadas. Las enfermas que sí sabían que tenían un tumor, y las que todavía no lo sabían, los niveles de cortisol, al principio**,** eran idénticos. La incertidumbre ante la enfermedad, provoca cambios bioquímicos que pueden tener efectos adversos en la curación de heridas o en el estado del sistema inmune.

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. Siempre y cuando se utilice la didáctica terapéutica apropiada, ya que la hipnosis es simplemente el amplificador de estas funciones.

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

En estado de hipnosis todo lo que se piensa, imagina o siente tiene un grado de intensidad mayor del normal, 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 gracias a los estímulos cons-

tantes 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.

El uso clínico de la hipnosis como paliativo del dolor en cirugía, y en el postoperatorio, y como ayuda para disminuir los fuertes niveles de ansiedad y angustia que acompañan enfermedades como el cáncer, es muy valorado por los oncólogos y terapeutas responsables de estos enfermos. (Ver Carl Simonton y Bernie Siegel.)

No obstante, tenga presente que, en el fondo, muchos de estos planteamientos son teorías o hipótesis que los profesionales de las psicoterapias 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 confusa 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 realiza en hipnosis, como le explicaré en próximos capítulos.

Le adelanto que es más sencillo de lo que parece. Se trataría de algo