



H I S P A M A P

HISPANIC AMERICAN SOCIETY OF APPLIED PSYCHOLOGY

HI PNOSIS:

«LA GRAN DESCONOCIDA QUE RENACE»

DEPARTAMENTO DE FORMACIÓN Y DOCENCIA

Introducción.

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

Un poco de historia...

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

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

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



Protagonistas de la Hipnosis...

Franz Anton Mesmer.

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

Hipnosis y Parapsicología

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

¿Qué es la Hipnosis?

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

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

dosificación programada y progresiva del estímulo para producir una inhibición controlada y con los efectos que tenemos previstos.

Llegados a este punto debemos distinguir también entre la diferencia entre **hipnotizador** e **hipnólogo**. La primera denominación podemos dársela a cualquier persona que consigue inducir a otra a la hipnosis. En el segundo caso, hipnólogo es un profesional con una formación suficiente realiza un uso clínico de la hipnosis con unos conocimientos teóricos y prácticos suficientes en materia de hipnosis clínica.

El mecanismo fisiológico de la hipnosis.

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

Sugestión y Sugestionabilidad.

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



Protagonistas de la Hipnosis...

JAMES BRAID

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

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

Cómo se llega al estado hipnótico

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

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

Algunos de los métodos más conocidos.

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

Método de inducción oral.

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

Métodos de fijación de la mirada.

Son todos aquellos en que indicamos a un sujeto que se fije en cualquier cosa exterior, bina fija, bien movimiento. Puede tratarse de un foco de luz, un péndulo oscilante, un disco hipnoidal. Antes o después –incluso sin sugerencias por parte del hipnólogo– se irá produciendo un cansancio ocular que nos irá adormeciendo. Si introducimos sugerencias serán de este tipo: *“Conforme miras este objeto, tus ojos van sintiendo un ligero cansancio que cada vez se hace más intenso. Poco a poco los párpados se vuelven más pesados y es como si quisieras cerrar los ojos porque quieres dormir o descansar...”*

Método de la catalepsia

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

Método de la rigidez del brazo.

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

Método de la expectación

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

Método del “engaño”

Especialmente para usarlo con sujetos difíciles. Pondremos a una persona ante nosotros indicándole que le vamos a hipnotizar (le habremos comentado previamente que en

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

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

Otras técnicas que emplean los estados alterados de conciencia diferentes de la vigilia.

La Sofrología del Dr. Caycedo.

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

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

Protagonistas de la Hipnosis...



ALFONSO CAYCEDO

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

Enseñanza «a reacción»

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

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

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



Protagonistas de la Hipnosis...

MILTON ERICKSON

- Sus técnicas completamente originales, han revolucionado los conceptos clásicos de hipnosis. No es necesaria la pérdida de conciencia para producir efectos hipnóticos –desde las técnicas de Erickson-.
- Los padres de la PNL –Programación Neurolingüística- se inspiraron en los métodos de este norteamericano para formular la mayoría de los fundamentos de la P.N.L.
- Para Erickson, lo importante era sumir a sus pacientes en un *trance* a través del cual se expresaban simbólicamente.

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

La Noesiología del valenciano Dr. Antonio Escudero. La cirugía sin anestesia.

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

Lo cierto es que sus pacientes tienen un post-operatorio mejor y más rápido que cuando las intervenciones se realizan con anestesia química; incluso muchos salen del quirófano por su propio pie. El nivel de hemorragias o emisiones de sangre es menor y todo ello sin los molestos efectos secundarios que origina la anestesia convencional. Su saber, al que ha llamado *Noesiología* (ciencia que estudia los efectos producidos en la vida por la puesta en marcha del pensamiento –según su fundador-) es difundido actualmente por él mismo en la Comunidad Valenciana a través de cursos dirigidos a médicos, psicólogos y enfermeros/as.



Protagonistas de la Hipnosis...

ANTONIO ESCUDERO

- Entrena a sus pacientes antes de intervenirles para que no sientan dolor durante la operación. Estos se mantienen conscientes durante todo el proceso, pero su cuerpo no siente molestia alguna.
- Su técnica es enseñada en un centro privado, fundado por el mismo en Valencia. Quizás, por la “vanidad” de ciertos círculos universitarios y académicos, su técnica no tiene todo el reconocimiento que se merece...

El futuro pasa por la unidad Mente/cuerpo.

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

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

Los diferentes estados en la hipnosis clásica o tradicional. Una clasificación sencilla y eficaz.

Son diversos los autores, investigadores y terapeutas que han establecido diferentes escalas en el grado de profundidad hipnótica. Estas divisiones son por tanto subjetivas y sólo orientativas. La escala más extendida y sencilla por su comprensión es la que divide la progresión hacia la hipnosis profunda en tres grados, como la que presentó Charcot en la Academia de Medicina de París cuando elaboró su informe sobre la hipnosis. El hablaba de los grados letárgico, cataléptico y sonambúlico.

ESTADO	SIGNOS EXTERIORES	REACCIONES EN EL HIPNOTIZADO
Primer grado – Trance superficial o hipnoidal. ESTADO LETÁRGICO	El sujeto tiene su atención concentrada. La respiración es lenta y tranquila. Si los ojos están abiertos, puede aparecer parpadeo rápido hasta que se cierran. Si el lugar no está suficientemente caldeado, el sujeto puede sentir frío.	La tensión arterial puede bajar ligeramente debido a la relajación. Existe sensación de pesadez en el cuerpo, especialmente en los miembros. Todos los músculos se relajan progresivamente y aparecen en consecuencia una sensación de agradable entumecimiento.
Segundo grado – Trance medio. ESTADO CATALÉPTICO	La respiración es más lenta y profunda (abdominal). La cabeza puede caerse ligeramente por la relajación del cuello. Podemos producir rigidez en todo el cuerpo o en sus partes. Si el sujeto habla, su tono de voz es lento y adormecido.	Sensación de profundo bienestar. El paciente admite ya las primeras sugerencias y aunque se percate de ellas, le resulta muy difícil sustraerse a las mismas. Podemos producir insensibilidad al dolor. Sin embargo aún existe consciencia suficiente para que el sujeto salga de este estado si lo desea. Se va perdiendo la noción del exterior.
Tercer grado – Trance profundo o ESTADO SONAMBÚLICO	El sujeto está completamente pasivo. Pero al sugerirle sensaciones o situaciones, puede abrir los ojos, moverse, hablar o realizar cualquier cosa igual que si estuviera en estado de vigilia normal, sin salir ya del trance hipnótico. Cualquier comportamiento sugerido, es aceptado y manifestado inmediatamente como algo real que le sucede. Podemos inducir la amnesia posthipnótica. (que el sujeto no recuerde nada cuando despierte).	El sujeto está muy aislado del exterior; se encuentra muy a gusto. El mayor estímulo externo que le hace reaccionar son las sugerencias del hipnólogo. Puede darse amnesia post-hipnótica espontánea. Las sugerencias son aceptadas sin ninguna oposición y en esta fase es donde tienen su mayor efectividad. Las funciones inconscientes se manifiestan sin apenas dificultad, por lo que se podrían dar fenómenos paranormales, especialmente de P.E.S. (telepatía, xenoglosia, precognición, clarividencia...) El estudio en hipnosis regresiva y a vidas pasadas, debe hacerse en este trance.

Progresión desde un estado de vigilia normal al trance profundo.



CRONOLOGÍA DE LA HIPNOSIS Y TÉCNICAS RELACIONADAS.

Año	Lugar	Protagonistas.	Hechos:
1000 años a/c	Ebers (Egipto).	El egiptólogo Bordeaux	Un papiro encontrado en Ebers muestra a un Sacerdote egipcio magnetizando a un paciente o adepto. Los geroglíficos reflejados en las pinturas murales del Templo de Imotep (Dios de la curación) muestra escenas similares.
500 años a/C	Grecia	Sacerdotes y hierofantes	En los llamados <i>Templos del Sueño</i> , ya se practicaban técnicas parecidas a las inducciones hipnóticas con fines curativos. En algunos se rendía culto a <i>Asclepio</i> , dios de la Medicina.
1776	Viena	Franz Anton Mesmer (1.734-1.815)	Doctorado en Filosofía, culmina a los 30 años un nuevo doctorado: el de medicina. Publica su tesis " <i>De influxu planetarum in corpus humanum</i> ", influenciado por las teorías de Paracelso.
1779	París.	Franz Anton Mesmer	El médico suave afincado ya en Francia, decide publicar las 27 proposiciones en las que se apoya su " Teoría del Magnetismo Animal "
1784	París	Bailly	A instancias de Luis XVI se forma una comisión real. Redactado por el miembro de la Academia de Ciencias de París, Bailly, se emite un veredicto sobre el Magnetismo animal , concluyendo que éste no existe y es irreal.
1784	Buzancy (Francia)	Armand de Puységur (1.751-1.825)	El mayor de los tres llamados "hermanos Puségur" descubre el sonambulismo magnético . y la clarividencia Uno de sus pacientes (Victor Rase) habla, se mueve y demuestra un conocimiento superior en un trance del que al despertar no recuerda nada.
1814	París	Padre Faria	el sacerdote Faria demuestra el método de la fascinación . Fija su mirada en los sujetos y les ordena dormir enérgicamente. Para él el trance es cuestión de la imaginación del sujeto, no de magnetismo.
1819	París	Dr. Martorell	El dentista catalán afincado en París Dr. Martorell realiza la primera extracción dentaria sin dolor en un paciente <i>magnetizado</i> .
1841	Manchester	James Braid (1795-1860)	Este cirujano escocés descubre que para producir el trance sonambólico no es necesaria la intervención de un magnetizador ni fluido magnético alguno. A este sueño nervioso le denomina como HIPNOTISMO .
1842	Londres	Dr. Ward	Se produce la primera amputación sin dolor de una pierna a un sujeto magnetizado
1866	Nancy (Francia)	Dr. Ambroise Auguste Liébeault (1.823-1904)	Liébeault publica su obra sobre los estados del sueño. Cura a sus pacientes con sugeriones . Junto con el Pr. Bernheim fundarán la Escuela de Nancy
1875		Charles Richet (1.850-1936)	Richet hace públicas sus investigaciones sobre el sonambulismo. Le otorgan el Nobel de Medicina en 1.913 Sienta las bases de la Parapsicología científica .
1.878	La Salpêtrière (Francia)	Jean Martin Charcot (1.825-1893)	Charcot en el hospital de La Salpêtrière trabaja el hipnotismo con pérdida de conciencia en sus enfermas histéricas y efectúa su primera gran demostración. Se daban "transferencias" de enfermedades.
1.886	París	Bernheim (1837-1919)	Este Profesor de la Universidad de Nancy, publica su libro <i>El hipnotismo</i> . Su edición alemana en 1.888 estará prologada y traducida por Sigmund Freud.
1.889	Francia	Sigmund Freud (1.856-1.939)	El neuropsiquiatra austríaco se traslada a Nancy para aprender los métodos hipnosuggestivos de Bernheim después de haber pasado antes por los cursos de Charcot en La Salpêtrière. Más tarde fundará el Psicoanálisis
1.903	Madrid	Ivan Petrovich Petrovich Pavlov (1.849-1.936)	El fisiólogo ruso Pavlov define en el Congreso de Madrid los reflejos condicionados . En sus investigaciones tuvo que tomar en consideración los fenómenos hipnóticos.
1.910	Francia	Emile Coué (1.857-1.926)	Este farmacéutico de la localidad de Troyes abandona su farmacia y se dedica a divulgar su método de autosugestión consciente .
1.925	Berlin	J.H. Schultz (1884-1.959)	Promulga su método El training Autógeno que trata y explica los mecanismos psicofisiológicos de la hipnosis y su técnica.

1.929	Chicago	Jacobson	Publica la obra titulada <i>Relajación Progresiva</i> .
1.935	Estados Unidos	Milton H. Erickson (1.901-1.980)	El famoso psiquiatra norte americano comienza a divulgar grupos reducidos sus particulares de técnicas hipnóticas. Sus métodos servirán en gran medida como base a la P.N.L. o Programación Neuro-lingüística
1.954	Reino Unido	hipnotizadores de espectáculo.	Se prohíbe por ley en el Reino Unido los espectáculos de hipnosis
1.958	Estados Unidos	A.M.A.	La American Medical Association reconoce el interés terapéutico de la hipnosis
1.960	Barcelona	Alfonso Caycedo	Se funda por Caycedo (médico colombiano nacionalizado español) la Escuela de la Sofrología , que abarca el estudio de la hipnosis y otros métodos de modificación de la consciencia con fines médicos.
1.962	Indianapolis	Nayar y Brady	Se produce la primera operación de cerebro bajo hipnosis. Opera el Dr. N. Nayar e hipnotiza Paul Brady.
1.973	Valencia	Dr. Antonio Escudero	El cirujano Escudero publica sus trabajos sobre anestesia psicológica o "Noesiología" . Realiza cirugía mayor sin anestesia química y con sus pacientes completamente conscientes.
1.980	Estados Unidos	Milton H. Erickson	Muere el Dr. Erickson. Se creará la Fundación que lleva su nombre. Se extienden por todo el mundo centros para la formación y divulgación de la "hipnosis ericksoniana".

Cuadro-resumen de las utilidades de la Hipnosis

En general, tanto la hipnosis como el resto de técnicas psico-físicas pueden emplearse en cualquier campo de la actividad humana con mayor o menos intensidad. Pero exponemos aquí los campos en los que más incidencia tienen.

Medicina
<ul style="list-style-type: none"> - Producir insensibilidad al dolor (anestesia) - Eliminar o atenuar todo tipo de dolores o molestias - Mejorar la efectividad del sistema inmunitario. - Mejorar cualquier enfermedad en general. - Especial uso en dermatología, donde se eliminan con facilidad eczemas, verrugas o erupciones cutáneas.
Psicología
<ul style="list-style-type: none"> - Tratamiento de todos los trastornos mentales. - Timidez, eneuresis, fobias (agorafobia, claustrofobia, miedo a los animales, etc), adicciones (tabaquismo, ludopatías, alcoholismo...) - Indecisión, falta de concentración, estrés, depresión, angustia, tartamudez... - Mejorar las relaciones sociales...
Educación y enseñanza
<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar el rendimiento escolar - Mejorar la memoria y acrecentar la asimilación al estudiar - Estimular las capacidades creativas. - Incrementar la capacidad de comprensión y asimilación. - Motivar para el estudio, incluso de aquellas asignaturas que se "resisten" -
Economía, empresa, ventas

<ul style="list-style-type: none"> - Mejorar los dones de convicción - Estimular la capacidad para crear estrategias. - Adquirir conocimientos para convencer más y mejor a los clientes. - Trabajar en equipo con eficacia.
Política y comunicación social.
<ul style="list-style-type: none"> - Comunicación de masas - Sugestión colectiva. - Técnicas de comunicación social
Deporte
<ul style="list-style-type: none"> - Incrementar la resistencia - Desarrollar los reflejos y la rapidez - Aumentar la concentración durante competiciones o ejercicios. - Desarrollar la capacidad física total del cuerpo. - Coordinar óptimamente la relación pensamiento-movimiento. - Aumentar la fuerza física. - Aumentar la motivación.

Las 10 preguntas más frecuentes acerca de la hipnosis.

¿Todo el mundo puede ser hipnotizado?

Si entendemos la hipnosis como un estado focalizado de atención, donde no necesariamente tiene que darse la pérdida de conciencia o la falta de memoria sobre lo que ha sucedido en la sesión, la respuesta rotunda es SI. Pero si entendemos esta pregunta como si todo el mundo puede alcanzar el trance profundo (sonambúlico) –entendido en términos de hipnosis clásica- con una sugestionabilidad prácticamente total y con pérdida de conciencia, la respuesta sería NO. Conseguir un trance ligero o medio es relativamente fácil. Llegar a un trance profundo es más complejo; aproximadamente un 80% de sujetos puede llegar sin mucha dificultad a un estadio profundo. Al 20 % restante les sería difícil por diversas variables complicadas de saber o controlar (temor a perder la propia consciencia, prejuicios o creencias, falta de confianza en el inductor, etc.) Pese a este hecho, si usamos la hipnosis a nivel clínico o médico, en la mayoría de las ocasiones es suficiente con un trance medio para obtener resultados

¿Quién puede hipnotizar?

La hipnosis es esencialmente una técnica. Por tanto todo aquel que la conozca lo suficiente y aprenda a aplicarla, puede hipnotizar. Otra cosa es que el inductor sepa después enfrentarse y resolver las diferentes situaciones que se le presenten durante la sesión. Si el hipnotizador no cuenta con conocimientos teórico-prácticos concretos y suficientes (incluso aunque se trate de médicos o psicólogos), podría ocasionar graves daños al hipnotizado. Más aún si el inductor persigue fines poco lícitos e intenta vulnerar la integridad física, psíquica o moral del inducido, lo cual ha sucedido numerosas veces, manipulando al hipnotizado. En algunos países la hipnosis clínica sólo está permitida a médicos y psicólogos previamente autorizados y preparados. En España existen centros

de formación no académicos, aunque cada vez más en el ámbito universitario se están impartiendo cursos de postgrado o especialización.

¿Se puede quedar alguien eternamente dormido?

Es completamente imposible que suceda. Tanto si practicamos la auto-hipnosis (sobre nosotros mismos), como la hetero-hipnosis, es decir, sobre otra persona, siempre acabaremos saliendo del estado hipnótico. Si por cualquier causa el hipnotizador desapareciera, el sujeto inducido pasaría progresivamente del trance hipnótico al sueño natural e iría despertando y despejándose progresivamente. Sucede en ocasiones que la persona está en una situación tan plácida que se resiste a despertarse. En ese caso podemos realizarle una contra-sugestión como: *“si quieres permanecer o regresar en un futuro a este estado, debes despertar ahora”* –y normalmente abandonará la hipnosis. O simplemente le dejamos reposar hasta que despierte al cabo de un tiempo que suele ser corto.

¿Tiene la hipnosis contra-indicaciones?

La hipnosis y todos los estados y técnicas similares producen un gran beneficio al organismo, ya que ayuda a eliminar tensiones físicas o emocionales, reduce ligeramente la tensión arterial, regula el ritmo cardíaco y respiratorio, equilibra los hemisferios cerebrales y si hablásemos en términos energéticos, reequilibra la bio-energía del cuerpo. Por tanto si somos personas normalmente sanas, no correremos ningún peligro. Sin embargo existen dos contra indicaciones absolutas: en general no debe practicarse hipnosis a personas con esquizofrenia o graves enfermedades mentales ¿por qué? porque podríamos agravarles sus síntomas a parte de que serían difícilmente inducibles. El segundo caso se trata de personas con epilepsia o que hayan tenido crisis de este tipo recientes: durante la hipnosis les podría sobrevenir una de estas crisis, por lo que la prudencia aconseja no someterlas.

¿Tiene el hipnotizador algún poder especial?

Rotundamente NO. Cuando se emplea la hipnosis como espectáculo, el hipnotizador se suele presentar con una aureola de poderes mentales excepcionales; esto forma parte del ambiente sugestivo que el inductor empleará para conseguir sus efectos espectaculares. Todo depende de lo sugestionables e impresionables que seamos. Realmente si una persona no lo desea, es muy difícil que se le induzca, a no ser que exista un miedo o un convencimiento tan extremo de que el hipnotizador tiene tal poder (ficticio) que nuestra propia creencia o convencimiento nos hará caer en hipnosis incluso a veces de forma instantánea a la más mínima sugerencia o toque del inductor. Para hipnotizar no se necesitan dotes especiales, aunque sí un mínimo de aptitudes. Por ejemplo una persona tímida, dudosa e insegura de sí misma sería un mal hipnólogo o hipnotizador.

¿Se puede inducir a alguien a realizar lo que no desea?

Aunque diversos autores niegan esta posibilidad, nuestra práctica sólo con fines experimentales nos demuestra que SI. Todo depende de muchas y distintas variables, pero si el sujeto inducido tiene un grado suficiente de profundidad hipnótica, puede en todo o en parte, aceptar sin posibilidad de negarse las sugerencias que le imponga el hipnotizador. Se han dado numerosos casos de violaciones y de manipulación mental bajo estados de hipnosis –esto no es nada nuevo- Por ello no debemos dejarnos hipnotizar por personas que no tengan nuestra confianza.

¿Nos podemos hipnotizar a nosotros mismos?

Por supuesto. La auto-hipnosis es una de las vertientes más interesantes de esta técnica. Para ello podemos utilizar –por ejemplo- un cassette, donde nos grabaremos una inducción para relajarnos progresivamente, incluyendo sugerencias como: “*cada vez estoy más tranquilo, mis músculos se van soltando, poco a poco voy sintiendo un ensueño agradable y profundo...*” Al final, añadiremos las sugerencias que deseemos implantarnos para diversos fines, como estudiar más y mejor, dejar el tabaco, estar más tranquilos, etc, etc.

¿Nos pueden hipnotizar sin que nos demos cuenta?

La hipnosis está más presente en nuestras vidas de lo que nos imaginamos. De hecho si ésta sólo es un estado de atención más o menos aguda y focalizada, todos los días sufrimos en mayor o menor medida una o varias “hipnosis”. La publicidad – especialmente en la TV pretende hipnotizarnos (sugestionarnos) para que compremos un producto... los políticos usan técnicas de comunicación e imagen muy elaboradas para captar nuestra atención, incluso donde es más importante la impresión final que el discurso en sí. Pero volviendo a la hipnosis clásica, existen técnicas subliminales para inducir a un sujeto a estados hipnóticos e inducirle -sin necesidad de que exista pérdida de conciencia- a determinado comportamiento o actitud.

A parte de esto existen algunos casos excepcionales como el del polaco Wolf Messing. Stalin la irrupción de la II Guerra mundial detuvo el trabajo de los “psicotrónicos” (parapsicólogos) soviéticos. El propio dictador le propuso en 1.940 que realizara una demostración: debía atracar un banco con las únicas armas de su potencia psíquica. En un céntrico banco de Moscú, Messing entregó una hoja en blanco al empleado, quien en pocos segundos le entregó sin dilación 100.000 rublos.

¿Existe la hipnosis instantánea?

Si. Por ejemplo en los espectáculos hipnóticos, cuando el inductor se percata de que alguien entre su público es muy sugestionable e incluso muestra cierto miedo al acercársele, el propio temor y el hecho de que se vea al hipnotizador revestido de un poder especial, hará que a la más mínima insinuación de éste, el espectador caiga inmediatamente en hipnosis (normalmente se tratará de un trance ligero o medio y habrá que profundizar). El otro caso sería cuando una vez conseguida una inducción, al sujeto se le deja implantada una orden post-hipnótica como por ejemplo: “*cuando despiertes y en las próximas ocasiones en que yo te lo indique, caerás inmediatamente en este mismo*

estado” Dicha orden –si el estado conseguido es suficientemente profundo- queda implantada en la mente profunda del sujeto y puede perdurar incluso por tiempo indefinido.

¿Se puede hipnotizar a distancia?

Esta es una de los campos de investigación más apasionantes de la materia. Es inquietante comprobar que en muchas ocasiones bajo hipnosis la actividad mental, su ámbito y alcance de conocimiento superaran espacio y tiempo. Nuestro sistema nervioso es una auténtica red por donde circula electricidad de bajo voltaje; donde hay electricidad, se puede dar electro-magnetismo, por lo cual el entramado sistema de neuronas extendidas a lo largo de nuestra anatomía se convierte en un virtual emisor-receptor de frecuencias que pueden llevar incorporada determinada información. La aplicación práctica que se deriva de lo que acabamos de decir, es uno de los secretos mejor guardados por los Gobiernos que lo han investigado. En 1997 saltaba a la luz que la extinta Unión Soviética había empleado durante los 70 y 80 espías controlados a distancia y programados mediante hipnosis. Nuestro internacionalmente conocido neurofisiólogo D. José Manuel Rodríguez Delgado declara: *“a través de las técnicas empleadas por los soviéticos contra la Embajada de EE.UU. podían leer a distancia las letras de la máquina de escribir de la secretaria”*

Le agradeceremos cualquier comunicación para ampliar o mejorar este texto, así como cualquier error que puedan encontrar en él. Las fotografías y contenidos están debidamente autorizados por sus legítimos dueños.

Queda autorizada la reproducción, siempre y cuando se cite la fuente y se solicite expresamente a «HISPAMAP»

ã HISPAMAP.

“Sociedad Hispano Americana de Psicología Aplicada”

<http://www.hispamap.net>

Curso de Formación en Hipnosis:

<http://www.hispamap.net/hipnosis.htm>

96 760 86 82 - 677 09 60 08

Madrid – España. 2002.