

Material Imprimible

Curso Hipnosis

Módulo Introducción a la temática

Contenidos:

- Historia del desarrollo de la hipnosis
- Hipnosis: qué es, cuáles son sus objetivos, qué es la inducción hipnótica y qué posición tenían los diversos pensadores de la temática
- Hipnosis en la psicoterapia
- Método Milton

Historia del desarrollo de la hipnosis

La hipnosis, tal como hoy la conocemos, empezó hace dos siglos en Francia.

La palabra “hipnosis” proviene de la palabra griega “hypnos”, que significa sueño, fue definida por James Braid en 1843.

“Hipno” era la personificación del sueño, hijo de Érebo, dios de la oscuridad y la sombra, y Nix, diosa de la noche, y hermano gemelo de Thánatos, dios de la muerte, y padre de Morfeo, dios del sueño. Por su lado, “sis” es el sufijo que significa acción, proceso o resultado de... o estado irregular. Por lo tanto, la hipnosis sería un proceso o resultado o estado irregular de adormecimiento, tranquilidad y relajación.

Pero entonces... ¿Cuál es el objetivo de la hipnosis? Podemos decir que la **hipnosis** en sí implica un cambio en el estado de la conciencia y un aumento de la relajación, lo que permite una mejor atención y concentración.

La hipnosis suele hacerse con la guía de un profesional de atención médica o muchas veces psicólogo, que utiliza repetición verbal e imágenes mentales.

Por su lado, la **sugestión** existe desde el momento en que los seres humanos se comunicaron con posterioridad. Este componente fue elaborado y desarrollado en la hipnosis.

No es posible fijar el momento de la historia en que se produjo este acontecimiento. Probablemente fue un proceso largo y costoso, con aciertos y errores. Les proponemos avanzar un poco sobre la historia de esta técnica.

La realidad es que nadie sabe con certeza los orígenes de la hipnosis. Desde la historia existen muchos indicios de que los hombres de todas las culturas utilizaban procedimientos hipnóticos con fines curativos; entre ellos, el alivio del dolor.

Lo que sí podemos decir es que los estados de “trance” están descritos desde muy antiguo. En las culturas no occidentales se empleaban sobre todo por parte de los “curanderos” o “sacerdotes”, siendo generalmente ellos quienes entraban en estado de trance como parte de las ceremonias de curación.

Dichos sacerdotes o brujos provocaban un estado llamado “sueño mágico” a través de la imposición de las manos o rituales caracterizados por cantos y bailes con un ritmo monótono.

Sin embargo, es a partir del siglo XVIII cuando comienza a ser utilizada de forma abierta, a raíz del descubrimiento del “magnetismo animal”, por el médico alemán Franz Anton Mesmer.

La hipnosis en sí es una vieja ciencia al servicio de una nueva humanidad y ya los egipcios hace unos 3.500 años la llamaban la cura del sueño, y también tanto en Babilonia como en Grecia y también en Egipto era empleada con distintos fines médicos.

En Grecia se utilizaban para consultar los oráculos. En el templo de Delfos se podía leer “*gnosei seauton*”, que significa “conócete a ti mismo”, y se trabajaba con la medicina psicosomática y la curación a través de inducciones hipnóticas.

En los escritos de Platón podemos encontrar innumerables referencias a la medicina psicosomática, como por ejemplo: “Cuida bien el alma si no quieres enfermar del cuerpo y de la cabeza”.

La referencia a la antigüedad y a Grecia, en concreto, es generalmente reconocida. Sin embargo, la aportación más rigurosa y entroncada en la filosofía es la que ahonda en la utilidad de la palabra terapia como el fármaco de la mente.

Platón pensaba que la sugestión puede producir una “armoniosa y justa ordenación” de todos los elementos de la vida psíquica, como creencias, sentimientos, impulsos, saberes, etc., y que esta armonía es condición previa para que sea máximamente eficaz la acción de los fármacos, por lo que estimaba que la terapéutica no es completa si no es capaz de conseguirla en los enfermos.

Aristóteles consagró todo un tratado, la Retórica, a la palabra persuasiva y distinguió en la poética una nueva forma de “tratamiento psíquico”. Junto a la palabra dialéctica o convincente y a la retórica o persuasiva, describió lo que produce una “catarsis”, término que utilizó con el significado de “liberación o purgación de las pasiones”, seguida del correspondiente alivio.

Por su lado, Gorgias, que era un sofista “pensador” contemporáneo de Sócrates, afirmó que la fuerza de la persuasión para el tratamiento de la mente es equiparable a la de los mejores fármacos para la curación del cuerpo.

Incluso Pitágoras era un gran filósofo y conocedor de la psique humana, aunque es más conocido por sus aportaciones matemáticas. Él dijo “que tu cuerpo no sea la cárcel de tu alma”.

Epidauros también fue un punto neurálgico y lugar de peregrinación, donde en el Templo de Asclepio se utilizaban métodos curativos de naturaleza ritual. Los pacientes eran introducidos en un túnel llamado “el Tolo”, por el que corría un riachuelo cuyo murmullo tranquilizaba a los enfermos.

Los pacientes debían dormir ahí para que el dios pudiera aparecérselos en sueños, para confirmar el diagnóstico y sugerir un tratamiento. Además el paciente escuchaba las voces supuestamente del dios, que le sugerían su pronta recuperación. Y antes de abandonar el lugar, los pacientes dejaban colgado en la puerta del Templo algún objeto personal, como prueba de su curación.

Fue así que Platón propuso a la sugestión como medio para obtener el orden y la armonía de que carece el enfermo, y Aristóteles, por otro lado, desarrolló la Retórica como persuasión verbal y la Poética como forma de tratamiento psicológico y que incluía unas buenas dosis de catarsis.

El arte de poder reconocer el poder de la palabra como agente susceptible de producir cambios en el organismo es aceptar el elemento esencial que subyace a los fenómenos hipnóticos.

Hipnosis

La hipnosis en sí es una condición humana que implica una determinada atención enfocada, conciencia periférica reducida y una capacidad mejorada para responder a la llamada sugestión.

Existen en sí teorías competidoras que explican la hipnosis y fenómenos relacionados. Las **teorías del estado alterado** ven la hipnosis como un estado alterado de la mente o

el llamado trance, marcado por un nivel de conciencia diferente al estado de conciencia ordinario.

En contraste, las **teorías del no estado** ven la hipnosis como un tipo de efecto placebo, una redefinición de una interacción con un terapeuta o psicólogo, o una forma de representación de roles imaginativa.

Durante la hipnosis, se dice que la persona o paciente va a experimentar una mayor concentración y enfoque, así como una mayor respuesta a las sugerencias. Además, por lo general, la hipnosis comienza con una inducción hipnótica que implica una serie de instrucciones y sugerencias preliminares.

El uso de la hipnosis con fines enfocados a una terapia se denomina “hipnoterapia”, mientras que su uso como forma de entretenimiento para una audiencia se conoce como “hipnosis de escenario”, una forma de mentalismo o asociaciones del inconsciente.

Asimismo, en muchos de los casos el uso de la hipnosis como forma de terapia para recuperar e integrar traumas es controvertido dentro del ámbito científico convencional. El profesional que va a hipnotizar a una persona puede ayudar en la formación de falsos recuerdos, por eso es que la hipnosis no ayuda a las personas a recordar eventos de manera más precisa.

Se sabe que algunos supuestos indicadores hipnóticos y cambios subjetivos pueden conseguirse sin relajación o larga inducción, y que esto trae a consecuencia muchas opiniones sobre el tema, así como la realización del psicoanálisis.

Desde allí el psicoanálisis fue un método consistente en la búsqueda de traumas psíquicos de los pacientes bajo estado hipnótico inducido. Y es a través de anclajes o sugerencias que el terapeuta pide al paciente que abandone o desarme algún tipo de síntoma, signo o hábitos. Algunos científicos han discutido sobre su existencia, mientras que otros insisten en su realidad y valor.

Una fuente de controversia ha sido la gran variedad de teorías tradicionalmente divididas entre campos de “estado” y “no estado”, que nombramos anteriormente. Sin embargo, esta controversia puede decrecer debido a que las modernas técnicas de “imagen cerebral” ofrecen esperanza para un aumento del entendimiento de su naturaleza y el valor de ambas perspectivas es altamente reconocido.

La hipnosis tiene muchas aplicaciones en los campos, por ejemplo, de la salud, de la psicología y de la medicina en general. Esta técnica tiene resultados positivos y efectivos de forma inmediata, pero generalmente los síntomas regresan pronto, dado que el problema no es solucionado.

Debido a la falta de conocimiento, se crearon muchos mitos incorrectos acerca de este método. La evidencia científica apoya su uso clínico para controlar el dolor, el peso, el tratamiento de enfermedades gastrointestinales, como por ejemplo el síndrome de colon irritable, y como complemento para el comportamiento cognitivo, además de otras terapias, ya sean psicológicas u holísticas.

Debemos tener en cuenta que si bien la hipnosis en sí no es una terapia, es efectivamente usada como adjunto a éstas.

Ahora bien. La **“hipnoterapia”**, es decir, el “tratamiento hipnótico en una sesión para solucionar problemas”, es un método alternativo muy efectivo, sobre todo en lo que se refiere a su uso en el campo de la correcta gestión emocional.

Se trata de un tipo de terapia psicológica donde el profesional da estímulos externos para orientar al paciente y así lograr la inducción a determinados estados de ánimo del cerebro. Puede no funcionar, pero resulta efectiva en la mayoría de los casos.

Estos estados de ánimo normalmente son de relajación o de máxima concentración, de modo que permiten focalizar la atención en las emociones y sensaciones internas.

La hipnoterapia se ha mostrado eficaz para inducir estados de analgesia, pero no es posible “curar” únicamente con este procedimiento, sino que es posible acelerarlo.

La hipnosis clínica en sí está basada en una modalidad vincular de relación bipersonal o multipersonal. Es una de las ramas de esta terapia de aplicación exclusivamente médica, y habitualmente se emplea para suplir hábitos nocivos deslizándose de la psique del paciente, pudiendo encontrar de esta manera un método que lidie con el síndrome de abstinencia que puedan acarrear dichas costumbres.

En la actualidad hay quienes realizan una vinculación de la hipnosis con el efecto placebo observado en las investigaciones con fármacos específicos, ya que se logran cambios en la patología o en los síntomas investigados sin que la droga o tratamiento investigado haya sido el agente de cambio.

Pero... ¿cómo funciona? Este método en sí se inicia induciendo al paciente a un estado denominado “trance”, lo que le permite concentrarse en lo que el terapeuta le va dictando, lejos de un sueño profundo o pérdida de la voluntad.

Se considera una forma de comunicación donde el terapeuta se conecta con el mundo de su paciente a través de vivencias que provoca en él por medio de la palabra, tomando como punto de partida el transmitir sensaciones de seguridad, de cuidado, consideración y respeto. De este modo, a través de esa relación de comunicación, permite que el paciente atenúe sus mecanismos de defensa de vigilia y se conceda alcanzar un estado

de intensa serenidad, tanto física como mental, logrando un profundo estado hipnótico al volcarse sobre sí mismo.

La condición de trance mencionada se aplica a modo de desinhibidor emocional, mientras que la sugestión se utiliza para provocar diversos procesos cognitivos, fisiológicos, emocionales y conductuales.

Además, es importante aclarar que la correcta predisposición del paciente es el pilar fundamental para lograr el éxito de este tratamiento. Sin ello no funcionaría.

La hipnosis, por un lado, sigue siendo investigada y aplicada en su forma clásica, pero al mismo tiempo ha generado nuevas disciplinas y líneas de investigación. Entre ellas, se ha desarrollado la Programación Neurolingüística, así como la técnica llamada de desensibilización y de reprocesamiento por los movimientos oculares. Es decir, que ocurre con estos dos procesos mientras se lleva a cabo el proceso de hipnosis.

Desde esta perspectiva, la hipnosis clínica se puede ver como un fenómeno de comunicación que en sí mismo llama y sostiene la comunicación de un ser protegido y de un protector, desprovista de elementos “mágicos” o de presunta posesión de poderes por parte del hipnoterapeuta. Aquí no existe la posibilidad de posesión de poderes.

Otro de los usos de la hipnosis son los conocidos shows de hipnosis, donde el hipnotizador, tras haber sugestionado a parte del público, crea una “obra” donde los actores son las personas hipnotizadas. Uno de los hipnotizadores más conocidos del mundo en este campo es Anthony Cools.

Los defensores del “estado” creen que la hipnosis es un estado de conciencia alterado, mientras que quienes defienden el “no estado” creen que los efectos hipnóticos son producto de procesos psicológicos más mundanos, como la absorción y la expectación. Dentro de la Asociación Americana de Psicología, por ejemplo, un amplio rango de investigadores y médicos continúan neutrales ante esta discusión.

La **hipnosis** en sí es definida por la sección 30 de la Asociación Americana de Psicología como un estado de conciencia que envuelve un foco concentrado de atención y reducción de la conciencia periférica, que se caracteriza por un aumento en la capacidad de respuesta a la sugestión.

Típicamente, la hipnosis está involucrada en la introducción del procedimiento por el que el sujeto es informado de que se le van a presentar experiencias imaginativas.

Por su lado, la **inducción hipnótica** es una sugestión inicial extendida para usar la propia imaginación, y puede contener elaboraciones posteriores a la introducción. Es decir, no es más que un procedimiento hipnótico que se usa para incitar y evaluar respuestas a las sugestiónes.

Dependiendo de la meta del practicante y los propósitos de la investigación de índole clínica, los procedimientos y las sugestiónes usadas diferirán. Es así como muchos investigadores y médicos poseen requerimientos distintos para las explicaciones de la hipnosis, de modo que el foco de las teorías desde estos respectivos campos puede variar enormemente.

Como aprendimos anteriormente, la hipnosis puede estar entre el acercamiento al “estado” y al “no estado”. Tradicionalmente podríamos decir que este era uno de los procedimientos relacionados con la relajación, aunque la misma no es necesaria para la hipnosis y se puede usar un amplio rango de variedad de sugestiónes, incluyendo las que permiten estar más alerta.

En sí las sugestiónes que permiten extender la hipnosis para ser determinada comparando escalas de respuestas estandarizadas pueden usarse en ambos ajustes, clínicos e investigadores.

Por su parte, además, mientras que la mayoría de los individuos responden al menos a algunas sugestiónes, podríamos establecer que la puntuación en escalas de rangos estandarizados va desde alta a insignificante. ¿Lo creen así?

Tradicionalmente las puntuaciones se agrupan en las categorías “bajo”, “medio” y “alto”. Como es el caso de otras medidas de escalas positivas de las construcciones psicológicas como la atención y el conocimiento, la evidencia de haber conseguido hipnosis aumenta con la puntuación individual.

Muchos creen que las respuestas a la hipnosis y a las experiencias son características de un estado hipnótico. Mientras que algunos creen que no es necesario usar la palabra hipnosis como parte de una inducción hipnótica, otros lo ven como esencial.

En toda sesión de hipnosis, una persona, es decir, el sujeto, es guiada por otra, o sea, el hipnotizador, para responder a sugestiónes por cambios en experiencia subjetiva, alteraciones en la percepción, sensación, emoción, pensamiento, o comportamiento. Si el sujeto responde a sugestiónes hipnóticas, generalmente infiere en que se ha inducido a hipnosis.

Definiciones de la hipnosis en función a los pensadores

Michael Yapko define la hipnosis como un proceso de comunicación influyente en el que el operador saca y guía las asociaciones internas del paciente a modo de establecer o reforzar asociaciones terapéuticas en el contexto de una relación mutuamente responsiva, colaborativa y orientada a una meta. Esto permite hacer un conocimiento global de la situación y, como dijimos, reforzar esas acciones de atención al paciente.

Dave Elman, por su parte, define la hipnosis como un estado mental en el que la facultad crítica de la mente humana es puenteada y se establece un pensamiento selectivo.

La facultad crítica de su mente es esa parte que traspasa el enjuiciamiento, es decir, la opinión, y es la que nos va a distinguir entre conceptos como caliente y frío, amargo o dulce, grande y pequeño o claro y oscuro. Al plantear esta facultad mental de tal modo que no pueda distinguir entre dichos conceptos, es posible sustituir el pensamiento selectivo por la construcción de enjuiciamiento convencional.

Richard Bandler es el cofundador de la programación neurolingüística, y se dio a conocer, especialmente, por su trabajo basado en la anulación de las fobias en 2 minutos mediante la interrupción del apretón de manos. Una inducción al llamado trance que usa el proceso subconsciente asegura que jamás ha encontrado a una sola persona que no sea hipnotizable.

Por su lado, Milton Erickson es el Presidente fundador de la Sociedad de Hipnosis Clínica de los Estados Unidos y además miembro de la Asociación de Psiquiatría y de Psicología de Estados Unidos, y forma parte del Comité de la Asociación estadounidense de psicopatología. Escribió varios libros y artículos de revistas sobre el tema y durante la década de 1960 popularizó una nueva rama de la hipnoterapia, conocida como la **terapia Ericksoniana**, que se caracteriza principalmente por una sugestión indirecta, “metáfora”, técnicas de confusión y dobles vínculos en lugar de inducciones hipnóticas formales.

Existen otras teorías basadas en la hipnosis, llamadas Teorías de estado alpha y theta. Primeramente podemos decir que por la presencia de datos que se obtienen del encefalograma, que es una de las técnicas más amplias que usa la medicina hoy en día para conocer las ondas cerebrales, los cuatro mayores esquemas de la frecuencia de los impulsos eléctricos que dispara el cerebro han sido identificados.

Dichos estados son:

- El estado beta, que es un estado en alerta, y que posee ondas cerebrales de 14 a 32 ciclos por segundo
- El estado alpha, que es un estado relajado, y que posee ondas cerebrales de 7 a 14 ciclos por segundo
- el estado Theta, que es un estado en somnolencia, y que posee ondas de 4 a 7 ciclos por segundo
- y el estado delta, que se produce cuando dormimos, soñamos, tenemos un sueño profundo, y posee ondas de 3 a 5 ciclos por segundo

Es por todo ello que una definición fisiológica de hipnosis contrasta que el nivel necesario de onda cerebral para trabajar en temas como cambios de conducta y sentimientos, mejora en el deporte, etc., es el estado alpha. Dicho estado está comúnmente asociado con el cierre de los ojos, la relajación y el ensoñamiento diurno.

Otra de las definiciones fisiológicas afirma que el estado theta se requiere para un cambio terapéutico. Este siempre está asociado con la hipnosis para, por ejemplo, algún tipo de cirugía y la hiperalgesia, pero cuidado, ya que debería tenerse en cuenta que la hipnoanalgesia de la piel es un test común para el sonambulismo.

¿Y qué dicen las teorías de disociación y neodisociación? Fue Pierre Janet el primero que informó de estudios sobre un tema hipnótico en 1882. Posteriormente, el neurólogo Jean Martin Charcot lo nombró director del laboratorio psicológico en Francia hacia el año 1889, después de que Janet completara su doctorado y tesis que trataba sobre el llamado automatismo psicológico.

Así fue como Janet reconcilió elementos de sus puntos de vista con los de Bernheim y sus seguidores, desarrollando su propia psicoterapia hipnótica sofisticada basada en el concepto de disociación psicológica que, a principios de siglo, rivalizaba con el intento de Sigmund Freud de proporcionar una teoría más completa de la psicoterapia.

Por su lado, la teoría neodisociativa fue desarrollada por Hilgard en 1977, y basó la idea en que existen sistemas cognitivos múltiples o estructuras organizadas jerárquicamente que están bajo el control de un ego-ejecutivo, que es responsable de planificar las funciones de personalidad. Mediante la hipnosis el ego-ejecutivo se disocia, siendo activado por las sugerencias terapéuticas del hipnotizador.

Pierre Janet desarrolló originalmente la idea de la “disociación”, literalmente como la separación de algunos componentes de la conciencia, como resultado de su trabajo con pacientes de característica psicológica, como por ejemplo en histeria.

Además creía que la hipnosis era resultado de la disociación: las áreas del control del comportamiento de un individuo están separadas del comportamiento ordinario. En este caso, la hipnosis quitaría algo de control de la mente consciente y el individuo respondería con un comportamiento autónomo y reflexivo.

Por otro lado, la teoría del rol, o de construcción social, establece que los individuos asumen un rol y así permiten al hipnotizador crear una realidad para ellos.

Esta relación depende de cuánta narración se haya establecido entre el hipnotizador y el sujeto. Generalmente bajo la hipnosis la gente se vuelve más receptiva a la sugestión, causando cambios en la forma en que se sienten, piensan y se comportan.

Es así como, en este caso, muchos psicólogos han sugerido que la hipnosis es una traducción literal, tan bien conocida, que las expectativas sociales son llevadas a cabo por sujetos, quienes creen estar en un estado de hipnosis, comportándose de la manera en que ellos se imaginan que se comporta un hipnotizado, lo que se conoce con el nombre de deseabilidad social. De esta forma, muchos estudios han demostrado que los hipnotizados pueden ser dramáticamente formados por expectativas y matices sociales.

No obstante, es importante hacer una aclaración: no presupone la afirmación de que los individuos hipnotizados están realmente experimentando efectos de sugestión, sino que tan solo los mecanismos por los que se lleva a cabo esta acción están, en parte, contruidos socialmente, y además que no necesariamente se confía en la idea de un estado de una conciencia alterada. En ese sentido, por ejemplo, la psicología social estudia la totalidad de ciertos individuos frente a sus pares, y posiblemente desarrolla los cambios de actitudes frente a las situaciones adversas.

Harry Cannon, por su parte, define a la hipnosis como un mecanismo de característica fisiológica por el que una sugestión tiene una incidencia directa y es aceptada por el subconsciente.

Para que esto ocurra se necesitan cuatro cosas: en primer lugar, un foco de atención; en segundo lugar, un sobresalto; en tercer lugar, una propia sugestión, y en cuarto lugar es importante que no haya crítica sobre la sugestión por el intelecto consciente. Cuando se cumplen estos requerimientos, la sugestión arraiga en el subconsciente y exterioriza en

función motriz. Esto simplemente quiere decir que la sugestión se ha sobrepuesto a la mente.

Es así como Cannon asegura que todo nuestro aprendizaje funciona por medio de la hipnosis, y nos da el siguiente ejemplo: “Imagina a un niño pequeño a quien su madre atrapa quitando a otro niño lo que no le pertenece. Imagina que la madre castiga al niño por esta acción; el niño ahora tendrá un foco de atención y una emoción sobresaltada. En ese momento, la madre instruye a su hijo que debe dejar de hacerlo y le pide que no lo haga más. Por el criterio anterior, esta sugestión inculcada durante los años formativos del niño se ha almacenado en el subconsciente sin ningún argumento intelectual por parte del niño. Por esta experiencia, al niño se le inculca una nueva línea social por la que en el futuro definitivamente sentirá esos mismos sentimientos y emociones cuando se encuentre en situaciones similares”.

Además Cannon sostiene que la hipnosis está alrededor de nosotros y ocurre todo el tiempo, y que el nivel de aparente intensidad del estado hipnótico no es nada más que la atestiguación de la experiencia subjetiva de ello.

Joe Griffin es otro ejemplo de pensadores y estudiosos que basó su investigación en el sueño, y define la hipnosis como cualquier medio artificial para acceder al estado REM. Todos los fenómenos hipnóticos, incluida la amnesia, la levitación de los brazos, las ilusiones corporales, las respuestas ideomotoras, la catalepsia, la analgesia y anestesia, como así también las regresiones, la distorsión del tiempo, la disociación y la alucinación son propiedades del **estado REM**, que él identifica como el estado de programación natural del cerebro, y claramente por la condición sexual de los aspectos cognitivos.

Podríamos aclarar que algunas teorías de la hipnosis tratan de describir el fenómeno en términos de actividad cerebral, mientras que otras se concentran más en la experiencia fenomenológica. En cualquier caso, la distinción fundamental está entre las teorías de hipnosis de “el estado” y el “no estado”.

La definición precisa de qué constituye un estado de conciencia alterado es tema de debate. Aunque algunas personas hipnotizadas describen su experiencia como de “alterada”, es difícil usar estos términos en la ausencia de una definición anterior.

Una de las teorías científicas es la que trata de describir y explicar el comportamiento natural del fenómeno social, siguiendo los principios del método de la ciencia.

Las buenas teorías se producen desde la hipótesis que pueden ser apoyadas o refutadas por datos experimentales. Los detractores de “el estado” creen que parte del núcleo de una hipnosis es el estado de conciencia, mientras que los detractores del “no estado” creen que hay un proceso psicológico más mundano, porque la atención enfocada y la expectación son suficientes para explicar el fenómeno hipnótico.

Asimismo, Nicholas Spanos manifestó su teoría respecto a la hipnosis en función a los comportamientos asociados que se hacen con el conocimiento de la persona como tal, y sus emociones.

Además sostuvo que había dos razones por la que las personas confunden su estado de conciencia por hipnosis. La primera es que la misma gente cree que su comportamiento está causado por una fuente externa en vez de por ellos mismos. La segunda causa está relacionada con los llamados rituales que son llevados a cabo por la hipnosis. Aquí no hablamos de rituales religiosos.

El hipnotista, es decir, la persona que va a llevar a cabo este proceso, manifiesta ciertas cosas que primariamente son interpretadas como voluntarias, y más tarde en el procedimiento como involuntarias. Como por ejemplo, “relaja los músculos de las piernas” y después “tus piernas están blandas y pesadas”. Así caemos en la conciencia de lo que estamos haciendo y lo que nos van pidiendo en cada sesión.

Estos descubrimientos de Nicholas Spanos no eran para demostrar que el estado de hipnosis no existe en absoluto, sino para probar que los comportamientos exhibidos por estos individuos se deben a personas “altamente motivados”.

También podemos mencionar a Iván Pavlov, que fue el primero que formuló la teoría de que la hipnosis era un sueño parcial.

Él observó que los varios grados de hipnosis no difieren perceptible y fisiológicamente del estado de despertar, y que la hipnosis dependía de insignificantes cambios de estímulos ambientales. Además también sugirió que los mecanismos más bajos de nuestro cerebro estaban envueltos en condición hipnótica.

Algunos hipnotistas siempre fueron bien conocidos y modernos hipnoterapeutas, y se anexan a esta teoría desde que en hipnosis el sujeto parece típicamente estar dormido por tener los ojos cerrados, lo que es parte del procedimiento de inducción. Sin embargo,

hay bastantes opiniones que presentan y dicen que la hipnosis se asemeja más a estar completamente despierto.

Ahora les preguntamos... ¿saben en qué consiste la teoría de la hipersugestibilidad? Actualmente es una de las teorías más populares, y se basa en que la atención del sujeto está estrechada por ciertas técnicas usadas por el hipnotizador. Como la atención del sujeto se estrecha, las palabras del hipnotizador eventualmente se superponen a la voz interior del sujeto, y de allí se desencadenan los mecanismos para la hipnosis.

Otra teoría es la informacional, que aplica el concepto del modelo del cerebro como un procesador de computadora. Así, todos los sistemas electrónicos del mismo ajustan sus redes de regeneración para aumentar el cociente señal-ruido para el funcionamiento óptimo, llamado "estado constante", aumentando la aceptabilidad de un pseudo receptor que permite que los mensajes se reciban con más claridad desde un transmisor, sobre todo intentando reducir la interferencia tanto como sea posible. Así será cómo el objetivo del hipnotizador consistirá en utilizar técnicas para reducir la interferencia y aumentar la recepción de todos los mensajes específicos, es decir, de las sugerencias.

Charcot fue uno de los psicólogos que postuló que la hipnosis era un síntoma de histeria y que solamente a las personas que la experimentan se las cree hipnotizables.

Aunque los susceptibles a padecer histeria parecen más sugestionables, las personas normales son profundamente hipnotizables, lo que lleva a muchas controversias.

Fue el psicólogo Sigmund Freud, fundador del psicoanálisis, quien estudió hipnotismo en la Escuela de París y visitó la Escuela de Nancy planteando sus teorías.

En sus inicios, Freud fue un entusiasta defensor de la hipnoterapia e inicialmente hipnotizó a pacientes y presionó sus frentes para ayudarlos a concentrarse mientras intentaba recuperar recuerdos reprimidos. Asimismo estudió los conceptos de la hipnosis en función a las regresiones de nuestra vida y a la terapia del pasado. Este se convirtió en el texto fundacional de la tradición posterior conocida como "hipnoanálisis" o "hipnoterapia de regresión".

Sin embargo, Freud abandonó gradualmente el hipnotismo en favor del psicoanálisis, enfatizando la asociación libre y la interpretación del inconsciente. Luchando con el gran gasto de tiempo que requería el psicoanálisis, Freud sugirió más tarde que podría combinarse con la sugestión hipnótica para acelerar el resultado del tratamiento, pero que esto probablemente debilitaría el resultado.

Muchos métodos teóricos se enfocan en mayor o menor medida en aspectos biológicos, fisiológicos y sociales, y algunos descubrimientos de estos estudios indican que no existe un factor que aparezca primariamente y que hay muchos factores que determinan la susceptibilidad de los individuos.

A lo largo del tiempo se han llevado a cabo diferentes investigaciones de la hipnosis, sobre los efectos de la misma y de la sugestión, y hoy en día continúa siendo una herramienta contemporánea en la investigación psicológica.

Entre ellos se estudió: a los que examinan el estado de hipnosis por sí mismo, a los que examinan de adentro hacia afuera los efectos y propiedades de las sugestiones de la hipnosis, y por último a los que usan la sugestión hipnótica como herramienta para investigar otras áreas de funcionamiento psicológico.

La hipnosis como forma de conducta natural ha existido desde los orígenes mismos de la humanidad, con diferentes nombres a través de los tiempos, por cierto, pero siendo siempre un mismo fenómeno psiconeurofisiológico.

Hoy la hipnosis cognitiva es entendida como un modo, un estilo comunicacional, un estado de receptividad específico y como una predisposición cognitiva a utilizar y optimizar los propios potenciales que cada persona posee. Con el reciente advenimiento de nuevas técnicas de proyección de imagen del cerebro ha habido un resurgimiento de interés en la relación entre la hipnosis y el funcionamiento del cerebro humano.

Para muchos la hipnosis parece tener una finalidad muy simplificadora de ese arte o técnica que es la psicoterapia. Esta sobre simplificación es un grave error que en mucho perjudica a la hipnología.

Cualquier experiencia humana se refleja de cierta manera en los colores y formas que el cerebro ve o por el movimiento subrayado por la actividad en la corteza visual. El sentimiento de temor es mediado por la actividad en la amígdala, de modo que la hipnosis y la sugestión tengan efectos observables sobre la función del cerebro.

Una cuestión importante para los investigadores que llevan a cabo proyección de imagen del cerebro es separar los efectos de la hipnosis y de la sugestión, sabiendo que una sugestión dada durante la hipnosis afecta el área determinada del cerebro, y no nos dice sólo sobre la hipnosis, nos dice también sobre los efectos de la sugestión.

Para explicar esto, los experimentos necesitan incluir una “respuesta no hipnótica a sugerencia”. Solo de este modo pueden examinarse los efectos específicos de la hipnosis.

Cabe aclarar, y resumiendo lo dicho que, para llegar a una meta, a un objetivo que nos propongamos realmente, es necesaria la puesta en movimiento y la acertada estimulación de las fuerzas madurativas de la personalidad. Sin un “yo” maduro y fuerte, no es posible elaborar los conflictos del pasado, ni las exigencias del presente, y con ello poder encaminar la búsqueda hacia una estable y adecuada salud mental.

En lo que se refiere a la fisiología y a las investigaciones de la hipnosis podemos decir que se han descubierto procesos neurofisiológicos y áreas cerebrales involucradas. A pesar de que muchas áreas cerebrales se involucran en los estados de hipnosis se resalta particularmente la corteza prefrontal dorsolateral y el córtex en sí, que se asocia al pensamiento racional. Además, muchas de las áreas involucradas en la hipnosis también se relacionan con procesos de atención y conciencia.

La corteza prefrontal, por ejemplo, es un área integrativa que se relaciona con la planeación, atención selectiva, y modulación de otras funciones cerebrales. Otra de las áreas importante involucrada es el córtex cingulado, que se encuentra formando parte del sistema límbico que involucra diferentes funciones como la recompensa, detección de errores, atención, motivación y las emociones.

El sistema límbico es el sistema de las emociones, es el que regula todos nuestros estados de ánimo y también está involucrado en muchos aspectos de la experiencia y comportamiento humano.

A su vez, la hipnosis también se ha relacionado con la asimetría hemisférica. Esto porque algunas investigaciones sugieren que la respuesta hipnótica se asocia más al hemisferio derecho porque dicha respuesta se ve más relacionada con procesos cognitivos, creativos, de intuición y pensamientos no verbales. Sin embargo, hay investigaciones que no muestran diferencias en sujetos con lesiones del hemisferio derecho, por lo que algunos no consideran esta relación tan marcada entre la hipnosis y los hemisferios.

Ahora bien. El estado hipnótico es en sí un estado amplificado de conciencia donde se pueden percibir cosas que antes no se percibían, es un estado de internalización hacia la información guardada; sin embargo, cuando de pronto las personas se concentran en su mundo interno o se concentran en un aspecto del mundo externo, se disocian del resto que los rodea para entrar en un nuevo estado asociado de experiencia y se puede estar focalizado en algo preciso o algo difuso.

Veamos un ejemplo: mientras un individuo lee lo que está escrito, probablemente no es consciente de los ruidos del medio ambiente. Esto significa que está dissociado de los demás estímulos existentes y asociado a las palabras escritas. Parece que desaparece esa información pero no es así, y esa parte que no está poniendo atención a toda esa información conservada se la llama “sabiduría inconsciente”.

El Método Milton consiste en el uso de la palabra con la finalidad de establecer contacto con los recursos de la persona y generar un proceso útil en ésta, utilizando su mapa del mundo y su lenguaje, con el objetivo de permitirle poner en marcha sus propios recursos para lograr lo que quiere, visitando el pasado para buscar recursos, y dejar los problemas ya resueltos ahí para que el cambio opere en el presente y se continúe en el futuro. Se trata entonces de poder co-construir realidades internas que después se den automáticamente en el afuera.