

# HIPNOSIS

**Grecia Garcia**

**Prisila Vazquez**



- ▣ La hipnosis es una técnica con la que conseguimos un estado psico-fisiológico diferente del estado de vigilia normal.
- ▣ El electro-encefalograma de una persona hipnotizada es diferente del de una persona despierta o dormida en sueño natural. Dicho estado se caracteriza por una gran sugestionabilidad, ¿qué quiere decir esto? que la persona bajo hipnosis acepta como reales las sugerencias que le sugiere el hipnotizador



- ▣ Es decir, que si usted hipnotiza a otra persona y esta cae en un trance profundo, si le sugiere que tiene un calor, empezará a sentirlo como real y a quitarse ropa de encima para aliviárselo, por ejemplo. ¿Por qué sucede esto? Porque se produce una disociación entre el consciente y el inconsciente en nuestra actividad mental. Por tanto en hipnosis, donde el individuo sobre todo opera con su inconsciente, en el que disminuye notablemente la capacidad de raciocinio y autoconsciencia, cualquier sugerencia por parte del hipnotizador, será admitida como un hecho real.



# ¿ES PELIGROSA LA HIPNOSIS?

- ▣ La hipnosis no es peligrosa, siempre y cuando sea realizada por una persona cualificada y por supuesto tenga la ética suficiente para no someter a su cliente a ninguna práctica que en estado vigil no permitiría. Por lo demás, nadie puede quedarse eternamente dormido si el hipnotizador nos abandonase, ya que en ese caso, pasaríamos del sueño hipnótico a un sueño natural y despertaríamos normalmente. Las únicas contraindicaciones absolutas de la hipnosis son en los casos de padecerse epilepsia o esquizofrenia. La epilepsia porque podría suceder que en pleno trance hipnótico sobreviniera una crisis epiléptica a quien padece esta enfermedad, y la esquizofrenia porque, a parte de que sea muy difícil hipnotizar a un esquizofrénico, podríamos empeorarle su enfermedad con la hipnosis.



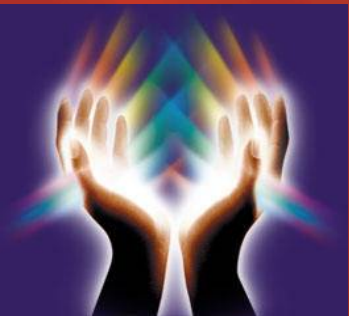
# ¿PARA QUÉ SIRVE LA HIPNOSIS?

- ▣ A parte de para realizar los espectáculos a veces ridículos y bochornosos que vemos en TV, la hipnosis tiene una aplicación realmente más brillante y práctica que es la de su vertiente clínica, es decir, para curar o mejorar enfermedades o las condiciones físicas o mentales de las personas. Así por ejemplo, es muy conocida la aplicación de la hipnosis o la sofrología (técnica muy parecida pero donde no hay pérdida de conciencia) para la extracción de piezas dentales sin dolor. También para tratar todo tipo de trastornos mentales y psicológicos: fobias, miedos, traumas, depresión, angustia, nerviosismo, estrés, enuresis nocturna, timidez, etc. Por ejemplo, se ha visto su gran utilidad en dermatología para curar prácticamente al instante verrugas, eczemas, y todo tipo de erupciones cutáneas. En definitiva, con hipnosis son tratables cualesquiera de las enfermedades llamadas psicógenas o psicósomáticas, es decir, las que tienen un origen en un conflicto emocional o psíquico. En el campo de las adicciones, es de un éxito notorio para dejar el tabaco, así como para tratar ludopatías, alcoholismo, etc. En este caso, el simple hipnotizador, pasa a ser hipnólogo o persona que usa la hipnosis con un fin terapéutico.



# HIPNOSIS Y SUS GRADOS

- ▣ El hipnotizador o el hipnólogo (si hablamos del terapeuta), no son personas que tengan un "poder" especial innato o adquirido para someter a su voluntad a otros. Simplemente aplican unas técnicas que llevan al inducido hasta el estado hipnótico. Ello sucede progresivamente pasando de un estado más ligero o trance superficial en el que el sujeto relaja la musculatura de su cuerpo en general: es el estado letárgico. Posteriormente, cuando la persona se relaja más y su cuerpo se abandona pudiendo llegar a un estado de rigidez total, en el que podemos por ejemplo, poner a la persona entre dos puntos de apoyo, como si fuera una tabla, llegamos al estado cataléptico o trance medio. Y finalmente, el trance más profundo que correspondería al estado sonambúlico en el que el individuo es capaz de abrir los ojos sin salir del sueño hipnótico, aceptando todas las sugerencias que le imponga el hipnotizador.





# HIPNOSIS Y PARAPSICOLOGÍA

- ▣ La hipnosis en sí, no es un estado "paranormal". Sin embargo en estado hipnótico es relativamente fácil producir fenómenos que son objeto de estudio de la parapsicología científica, que se encuadran dentro del estudio de la Percepción Extra Sensorial (P.E.S.). Así en hipnosis es relativamente fácil producir telepatía, es decir, un hipnotizado puede de manera relativamente sencilla captar lo que está pensando una persona concreta, independientemente de que se encuentre cerca o a miles de km. También es fácil que el hipnotizado establezca el estado de salud o enfermedad de su propio organismo o el de otra persona. Y muy curiosos son los casos de memoria extracerebral en los que el hipnotizado puede recordar supuestas vidas pasadas e incluso hablar en idiomas que se supone no conoce; a este fenómeno se le denomina xenoglosia.



- ▣ A lo largo de la historia se han conocido casos de sujetos que estado hipnótico han tenido una inusual habilidad para predecir el futuro o reconocer hechos de un pasado remoto y desconocido: precognición o retrocognición respectivamente. ¿Por qué sucede esto? Probablemente porque en estado de hipnosis nuestra mente actúa bajo unos parámetros diferentes de los que comúnmente entendemos como espacio / tiempo.





# LA HIPNOSIS EN LA ACTUALIDAD

- ▣ Desde Mesmer han sido muchos los que han investigado esta inquietante realidad que a veces se sale fuera de los esquemas de la ciencia académica. Muchos han establecido sus propios modelos y variantes de esta técnica. Así tenemos recientemente al norteamericano Dr. Milton Erickson, que trabajaba con sus pacientes usando metáforas o formas determinadas de hablarles, para inducirles ciertas reacciones psico-emocionales que les curasen de sus trastornos mentales, sin necesidad de una hipnosis clásica o que supusiera la pérdida de conciencia del paciente. O por ejemplo el doctor valenciano Antonio Escudero, que llama a su técnica Noesiología o anestesia psicológica, en la que opera a sus pacientes completamente despiertos y sin anestesia química, llegando incluso a conversar con ellos durante la intervención quirúrgica.

# HIPNOSIS REGRESIVA

- Uno de los episodios más interesantes de esta técnica, es la llamada hipnosis regresiva de la personalidad. Consiste en "llevar" hacia atrás en el tiempo a una persona, para que reviva o recuerde hechos de su pasado. Incluso podemos llegar hasta un estadio pre-natal o intra-uterino, es decir, que recordaremos las sensaciones que teníamos antes de nacer. Pero incluso si al hipnotizado se le sugiere que vaya aún más allá, recordará en muchos casos supuestas identidades anteriores. Incluso en algunos de estos casos hablará en una lengua que no ha estudiado o conocido en su vida actual (el fenómeno de la xenoglosia -que mencionábamos antes-), siendo normalmente esas lengua arcaicas y con formas antiguas. ¿Reencarnación?, ¿conexión con otros tiempos y otras conciencias? quien sabe... sería tema suficientemente extenso par otro artículo. Quien suscribe ha investigado y comprobado que, efectivamente, la hipnosis rompe los esquemas de lo que hoy la psicología científica (en general, la rama cognitivo-conductual) conoce como "mente" porque precisamente ese concepto sea tan amplio, que desde la ciencia nos quedamos cortos al definirlo.



