

HIPNOSIS (HIPNOSIS NATURAL)

La historia de la hipnosis ha sido como la de una invitada que produce interés, respeto, expectativa ó inquietud por conocerle, pero también puede ser tratada con desconfianza, rechazo, descredito y hasta ser negada.

Sin embargo, sabemos que esto ha estado determinado por la época y las formas de creer y concebir la realidad; entonces, hacer consciente y reconocer que el mundo tiene diferentes maneras de ser visto, depende de la perspectiva, esto ha sucedido en todas las épocas de la historia de la humanidad.

“La realidad no existe se construye”, todos nosotros coincidiendo en el presente, aquí y ahora, y sin embargo cada quien con una experiencia única, que obedece a la manera particular de ver el mundo de acuerdo con la historia personal y con las características de personalidad que nos definen.

Les solicito que por unos momentos, mientras leen estas líneas, se permitan contemplar la realidad incluyendo a la hipnosis, sin que esto signifique que *automáticamente van a cambiar su forma de pensar, de ver el mundo.*

La hipnosis de ser una invitada puede convertirse en un estilo de vida, en un acompañante permanentemente, en un acompañante invisible porque no podemos verla, pero si sentirla, saber que sucedió, el cuerpo con sus sensaciones nos lo indica, lo que sucede es que no lo sabemos. De pronto nos preguntamos como sucedió que hice esto o lo otro en el mundo exterior mientras he estado la mayor parte de tiempo sustraído a mi mundo interior, a pesar de esto he estado seguro y automáticamente actuando, conducir es un ejemplo, mientras sucede automáticamente podemos estar sustraídos atendiendo el mundo interior y así llegar al destino. Así es de segura la hipnosis, es estar en contacto más dentro de mí que fuera, *sin riesgos, disfrutando.*

Rompiendo mas mitos, ahora sabemos que todas las personas somos hipnotizables en algún grado, como ya dijimos puede suceder de manera natural (hipnosis natural) en algún momento como por ejemplo al conducir, o al tomar una clase, al estar poniendo la mayor parte de la atención a palabras o imágenes internas, al meditar o al estar leyendo en estos momentos y que en cualquiera de los casos ya hay un estado alternativo de conciencia, porque se modifico la frecuencia de la actividad cerebral. Entonces todos tenemos la capacidad, y subrayo la palabra capacidad, de estar en estado de trance o en este estado alternativo de conciencia, cualidad innata por el simple hecho de tener un cerebro.

La hipnosis esta puesta al servicio de las personas, *aprender* a hipnotizar y a ser hipnotizado con fines terapéuticos, lo importante siempre va a ser ¿para qué? usar la hipnosis y no solo hipnotizar sin saber qué hacer con los fenómenos que aparecen. Saber promover los estados de trance como especialista en la técnica hipnótica y facilitar los procesos psíquicos que implica el estado de hipnosis es lo que hace a un hipnoterapeuta.

Algunos otros mitos, la hipnosis no es poder del hipnoterapeuta sobre el que se encuentra en estado de trance, es su misma capacidad lo que lo pone así en estado hipnótico. No es perdida de la voluntad, *basta con* atentar en cierto grado los valores de la persona para que reaccione e incluso salga del estado hipnótico. La hipnosis no es el suero de la verdad, recuerden que cada quien se construye su versión de la realidad y no posee la verdad absoluta.

La hipnosis puede ser natural o inducida por algún procedimiento o ritual (clásica) es natural porque es innata al ser humano, porque no utiliza rituales, es un trance espontáneo, porque se basa en

mecanismos naturales de la persona como es *la respiración*, que se instala como mecanismo de cambio, automático, saludable, que mientras suceda el proceso de cambio automático y saludable continua en progreso, incluso disfrutando.

Disfrutando es la propuesta de la hipnosis natural, trabajar incluso lo incomodo y doloroso desde una postura cómoda, desde una situación segura, con el mínimo dolor necesario.

Trabajar con el inconsciente, al cual concibe como una instancia donde se encuentran todos los aprendizajes fundamentales de la vida de cada quien y entonces los recursos con que contamos a partir de las experiencias acumuladas. No es el inconsciente que guarda los deseos reprimidos, las experiencias intocables por lo traumático que fueron, etc., es un inconsciente sabio, lleno de recursos. Trabaja con el proceso de simbolización y de condensación de este inconsciente, así como con el principio de placer con el cual se rige, de hecho así es como sucede que el proceso se realiza disfrutando, aun abordando experiencias dolorosas, en hipnosis natural aliados al principio de placer del *inconsciente* para que colabore con nosotros, en vez de estar forcejeando con las resistencias que usa para proteger a la psique de la persona. Utilizamos el proceso de simbolización ya que es el mecanismo con el cual funciona el inconsciente y además el uso de símbolos es también una forma segura y protegida de acercarse a las experiencias de la persona sin causarle malestar, o solo el malestar necesario. Además porque los símbolos condensan la información global de la experiencia o experiencias de la persona, así entonces, abarcamos todo lo que condensa el símbolo y lo asociado a él.

Los rodeos semánticos a través de metáforas, cuentos, narraciones, parábolas, son las vías con las cuales podemos contactar de manera segura y protegida al inconsciente de la persona y que resuelva lo que desea cambiar o transformar. El entremezclado, el lenguaje hipnótico y todas sus formas de sugerir en forma indirecta, las técnicas confusionales, las técnicas paradójales son estrategias de intervención.

Aprovechar todos los fenómenos que se presentan en la hipnosis y que conocerlos da la oportunidad de utilizarlos con múltiples propósitos, como son el enfoque de la atención, la delimitación de la atención, la percepción del tiempo, el fenómeno de catalepsia, el rapport, la respuesta ideomotora, la amnesia, la hipermnesia, la regresión, la distorsión del tiempo, la disociación, la reacción psicofisiológica y sugestión posthipnótica.

La hipnosis es un método *para* comunicar ideas y mientras la persona está en trance se establece un estado de predisposición a la recepción de las ideas y a la vez la persona receptiva desarrolla una tendencia a responder a ellas. Así la dinámica de la hipnosis se manifiesta con respuestas literales a las ideas planteadas, con la disposición para responder por parte de la persona, implicando la subjetividad, la participación, el aprendizaje, empleando el enfoque indirecto, *la reorientación*, respetando metas y expectativas, confiando, con expectativa y comprensión del hipnoterapeuta, cortando a la medida la intervención y usando el simbolismo.

Así la hipnosis natural se plantea libre de rituales formales, es conversacional, se ha dicho es una hipnosis sin trance, natural y espontánea mientras la persona sigue despierta, en donde la persona puede también participar activamente en este estado. El hipnoterapeuta es solo un facilitador, que colabora en el aprendizaje, el bienestar y el desarrollo de la persona, en esa especial traducción que hace de lo que sucede en su cerebro derecho (el emocional y subjetivo) en los términos de su cerebro izquierdo (lógico, formal y objetivo).

En su funcionamiento neurofisiológico la hipnosis encuentra argumentos de su existencia, en estado de trance se potencia la actividad del hemisferio cerebral derecho, que es espacial, sintético,

totalizador, global, intuitivo, *emocional*, sensitivo, atemporal, simbólico, que condensa y se deja de estar primordialmente en el funcionamiento del cerebro izquierdo, el lógico, el analítico, el que va parte por parte, el racional, focalizado en su atención, lineal, crítico y juicioso. En estado de trance se privilegia el funcionamiento cerebral derecho, sin que el hemisferio izquierdo quede anulado, están interactuando, por ello en ocasiones la persona refiere no estar concentrada, el terapeuta que conoce la hipnosis confirma que está bien y utiliza todo eso que se presenta en la experiencia del paciente al momento de colaborar con alguien, esto es, las resistencias se convierten en medios para el proceso. En este concierto de cerebros de la persona que está en trance, se integra armónicamente los dos cerebros del hipnoterapeuta, convirtiéndose en un concierto mayor en donde los dos en estado de trance potencian el contacto con su sabiduría interna y entonces el resultado.

Con todo esto y mucho más que podríamos continuar compartiendo, es que la hipnosis es valiosa como técnica breve, profunda, de intervención en crisis y efectiva para promover cambios en el bienestar de la persona *saludablemente*, así produciendo testimonios clínicos, casos de neuropatía diabética, trastornos de control de esfínter como la enuresis y la encopresis, dolencia de nervio ciático y trigémino entre otros. No olvidar la herramienta tan poderosa que es la hipnosis para el control del dolor agudo o crónico, como es en el paciente oncológico, sin dolor la calidad de su vida se ve beneficiada enormemente.

Termino compartiendo la satisfacción de acompañar el entrenamiento de profesionales en la técnica de hipnosis, entre ellos a médicos que con su escepticismo inicial expresan frases finales como: “esto si funciona” o “con la hipnosis la adherencia al tratamiento es mejor” o “los cambios se presentan a la brevedad”, etc.

Gracias y los invito a que tengan en algún momento una experiencia natural, segura y saludable. Con la hipnosis.

Mtro. Ernesto Burela Anaya.