

EDICIÓN DE NOVENO ANIVERSARIO

conozca más

Expande tu mente

EL MUNDO EN 2050

TE DECIMOS POR QUÉ
LA LONGEVIDAD
AMENAZA TU FUTURO
Y CÓMO EVITARLO
¡ESTAMOS A TIEMPO!

10 ASESINOS EN MASA QUE NO CONOCÍAS

¡SON PUNKS
Y SON ZEN!
UN FOTORREPORTAJE
CON ROCK Y MEDITACIÓN

¡GRATIS!

LLÉVATE UNA
SONY
VAIO
SERIE CA



SÓLO EN CM

- Computadoras esquizofrénicas
- Clases de anatomía con ropa interior
- El primer avión comercial para volar

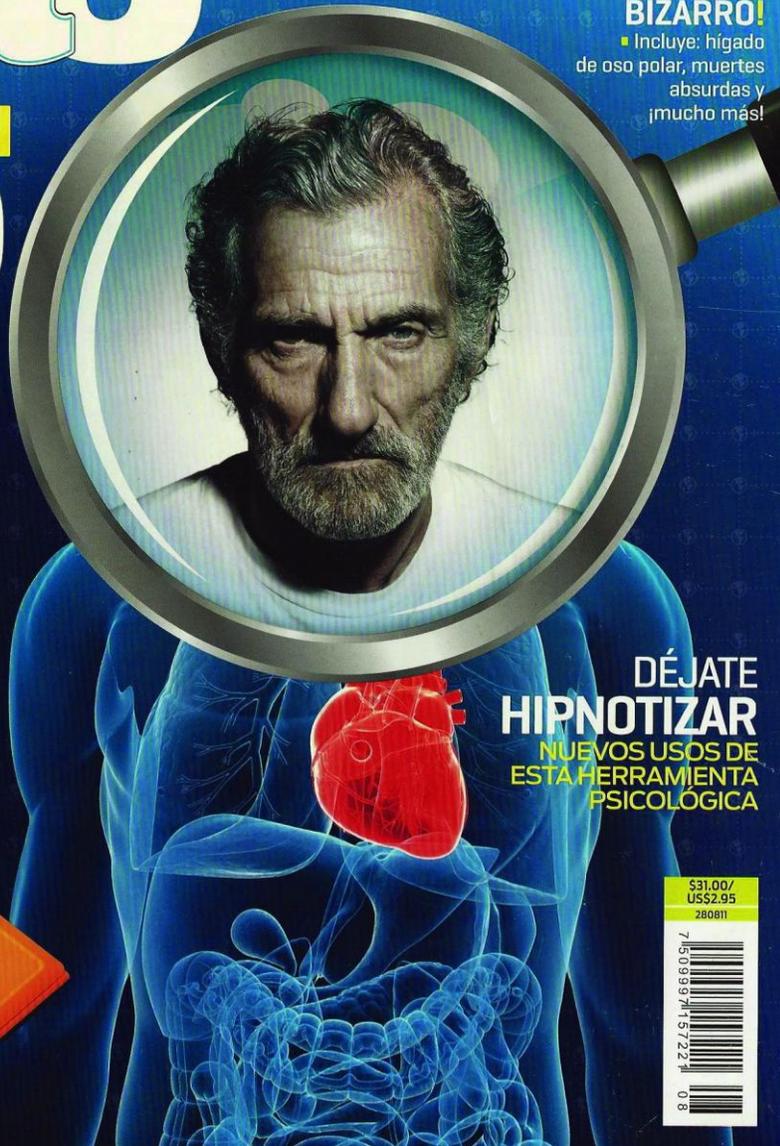


¡A MARTE!

El nuevo traje para explorar el Planeta Rojo

¡NUEVA SECCIÓN MUNDO BIZARRO!

- Incluye: hígado de oso polar, muertes absurdas y ¡mucho más!



DÉJATE
HIPNOTIZAR
NUEVOS USOS DE
ESTA HERRAMIENTA
PSICOLÓGICA

\$31.00/
US\$2.95
280811



Psicología

¿Sirve la
hipnosis?





GRÁFICO SHUTTERSTOCK

LA HIPNOSIS HOY

YA ESTÁS DORMIDO

"Y mi voz irá contigo...". Milton Erickson solía rematar con esta frase sus legendarias sesiones. Como programados por un mandato imposible de desobedecer, luego de ponerse bajo la tutela del célebre terapeuta, sus pacientes reportaban cambios de conducta espectaculares, transformaciones insospechadas y curaciones increíbles. ¿Cómo era posible que con sólo el poder de su palabra pudiera generar estas reacciones en las personas?

Por **Maricruz Pineda Sánchez**

Erickson fue uno de los grandes maestros de la hipnosis. Mediante diversas técnicas provocaba en sus consultantes un estado intermedio entre la vigilia y el sueño. Desde este lugar misterioso, le era posible penetrar en sus mentes y, así, influir poderosamente en ellos.

Derivada de una palabra griega que significa 'adormecer', la hipnosis consiste en generar un estado psicofísico especial en el que el hipnotizado tiene la atención dirigida a su interior, pero al mismo tiempo permanece conectado con lo que sucede afuera. En esta dimensión, conocida como trance o **estado**

ampliado de conciencia, se incrementa la recepción, disposición y **sugestibilidad** de las personas. Es por eso que aceptar mandatos y propuestas, modificar hábitos, conductas y pensamientos, dar entrada a nuevas maneras de sentir y cambiar la percepción de lo que sucede en el cuerpo y fuera de él, es más fácil cuando se encuentra en dicho estado.

En el campo de la medicina, la psicología y la psiquiatría, la aplicación de técnicas hipnóticas es muy valiosa. Ya sea para coadyuvar a la cura de adicciones, compulsiones y depresiones, en el tratamiento del dolor en enfermos crónicos o terminales y hasta para sustituir a la anestesia en el quirófano o en el sillón del dentista. Pero del otro lado de la moneda esta práctica también ha sido utilizada para fines menos nobles. Muchos líderes, oradores y políticos se han valido de ella para obtener reconocimiento y adeptos. Y ni hablar de la cantidad de publicistas, empresarios y artistas que también las usan, encubierta o descaradamente, para incrementar sus ventas, cerrar contratos y atraer legiones de fans. El regreso a vidas pasadas ha sido un lucrativo negocio para algunos charlatanes, al igual que el uso de la hipnosis para shows.

SENTIR MÁS QUE PENSAR

Aunque nunca hayamos pasado por el diván de un terapeuta, que reloj en mano se disponga a hurgar en nuestra mente o por la vergonzosa experiencia de rascarse como perro en red nacional (remember **Tony Kamo**?), en realidad el trance hipnótico no es algo que sea ajeno a nuestra experiencia cotidiana. De manera natural, a lo largo del día todos entramos varias

veces en estados ampliados de conciencia. Ejemplos hay muchos. Desde orar o meditar hasta perdemos en las garras de un rave, drogamos o danzar frenéticamente. O simplemente, en esos instantes en los que seguimos ejecutando automáticamente determinadas actividades mientras nuestra mente literalmente 'se desconecta', como cuando manejamos y de pronto comenzamos a pensar en los pendientes, perdiendo momentáneamente la conciencia de lo que hacemos.

Esto ha sido descrito por Teresa Robles como un estado en el que estamos 'sintiendo más que pensando, imaginando más que razonando, soñando despiertos ya sea con los ojos abiertos o cerrados'. En sus múltiples trabajos al respecto, esta terapeuta mexicana y

HIPERTEXTO

ESTADO AMPLIADO DE CONCIENCIA

Se refiere al trance ligero, un estado entre la vigilia y el sueño en donde el hipnotizado se da cuenta de todo lo que pasa.

SUGESTIBILIDAD

Se refiere a la capacidad de sugestión que poseen los seres humanos.

TONY KAMO

Hipnotizador español que cobró fama en la década de los noventa en México presentándose en la televisión nacional.

Duelo hipnótico

Entre Freud y el profesor Alba.



La hipnosis tiene sus secretos, así como sus grandes diferencias. La seriedad de su uso en el ámbito psicoterapéutico contrasta con su manejo como espectáculo. En la década de los cincuenta un afamado ilusionista español, que se hacía llamar 'El Enigmático Profesor Alba', causó furor con sus espectacularas

shows de hipnosis. Quienes lo vieron se quedaban mudos ante su aparente poder de someter la voluntad de las personas. Con el paso del tiempo se descubrió que Alba y sus muchos imitadores hacían caer a los espectadores en fenómenos de sugestión colectiva, basados en un ambiente de expectación y temor que, previo a sus presentaciones, ellos mismos generaban por medio de rumores y exageraciones. El pánico escénico de los voluntarios, así como su afán protagónico, la presión indirecta de un público que también deseaba ser participante activo del fenómeno al presenciarlo y una sutil amenaza de ser ridiculizado ("con los únicos que no he podido es con borrachos y locos", dice el hipnotizador en su discurso de presentación), son un buen caldo de cultivo para que los participantes entren en el juego. Y ni hablar de los imprescindibles paleos que los siguen.

Sin embargo, del otro lado de la moneda están grandes personajes, como el padre del psicoanálisis, que incurrieron seriamente en la práctica hipnótica. En el área de las ciencias de la conducta, básicamente existen dos corrientes de trabajo y sus técnicas han sido muy bien estudiadas. Las características principales entre ambas son:



HIPNOSIS NATURAL

Escuela de Nancy

Exponentes Hypolite Barheim, Milton Erickson.
Trance leve Se provoca un estado amplificado de conciencia, que corresponde de 20 a 13 ciclos cerebrales por segundo.
El paciente Es dirigido indirectamente a través de metáforas, historias, palabras clave y visualizaciones.
Objetivo Bajar resistencias, pero con la participación del paciente.
Indicada Para cualquier persona.

HIPNOSIS CLÁSICA

Escuela de La Salpêtrière

Exponentes Jean Martin Charcot, Sigmund Freud.
Trance profundo Se provoca un estado alterado de conciencia que corresponde de 12 a 5 ciclos cerebrales por segundo.
Paciente Dirigido directamente por medio de órdenes o indicaciones expresas.
Objetivo Suprimir las defensas basadas en el juicio crítico y la intelectualización.
Indicada Para pacientes con muchas resistencias.

DEL OTRO LADO DE LA MONEDA **ESTÁN GRANDES PERSONAJES, COMO EL PADRE DEL PSICOANÁLISIS, QUE INCURSIONARON SERIAMENTE EN LA PRÁCTICA HIPNÓTICA.**

www.impo.org.mx Formación de profesionales en el ramo y atención al público con precios insuperables de servicio social.

verdadera autoridad mundial en el tema, explica lo que ocurre a nivel neurofisiológico en un trance natural o en un proceso hipnótico inducido.

El hemisferio cerebral izquierdo regula las funciones racionales, intelectuales, lógicas y analíticas del ser humano. En contraposición, el derecho maneja las funciones del inconsciente, como la información no verbal, nuestro lado emocional, intuitivo, perceptivo y los mecanismos de simbolización.

En la mente inconsciente habitan nuestros principales recursos y mayores aprendizajes. No distingue realidad de fantasía, funciona bajo el principio del placer y, por la naturaleza de la información que maneja, es imposible controlarla. Por ello es que cuando se llega a ella el impacto de un mensaje puede ser muy profundo.

SHAKIRA, HITLER, OBAMA

Desconectar la mente racional; he ahí el secreto de la hipnosis. El hemisferio izquierdo funciona como un escudo de protección para el derecho por medio de la razón, del análisis, de la lógica. Cuando el primero baja la guardia, el inconsciente queda expuesto a los estímulos sensoriales, a los impactos emocionales, a construcciones mentales complejas que no vienen del aprendizaje directo (dos más dos son cuatro), sino de mensajes paradójales, indirectos, metafóricos. En estos terrenos nos volvemos más sugestionables, dispuestos a probar, irracionales, abiertos a lo que venga.

En términos generales el lado racional se desconecta cuando se exacerban emociones y se apela a lo que capta el cuerpo y los sentidos. En este momento entra en función la mente inconsciente. Por ello es que en una función de magia o hipnosis de show, la expectativa de presenciar algo emocionante y las solapas de brillantes lentejuelas en el saco del prestidigitador son sus mejores aliados.

Los seres humanos podemos caer en un trance natural de muchas maneras. El profundo dolor de la muerte súbita de un ser querido nos desconecta con la realidad, nos pone en shock. Ocurre lo mismo con la belleza o la insinuación sexual, dos grandes inquilinos del reino del inconsciente: la aldeanita del *Libro de la Selva* hipnotiza a Mowgli igual que lo hace Shakira con sus legiones de admiradores al mover sus caderas. Y ni hablar de los ojos violetas de la recientemente fallecida Liz Taylor, de las curvas de Lindsay Lohan o de la sugestiva mirada de ese sensual desconocido en el bar. Pero hay otros recursos. Hitler, igual que Fidel Castro y tantos otros, se apoderaron de la voluntad de muchos por medio de sus discursos; sólo que mientras el primero usaba una oratoria altamente emocional e histriónica que hacía delirar a sus oyentes, el otro apelaba al cansancio que producían sus

Cierra los párpados

Los nuevos usos de la hipnosis.

En la actualidad, la hipnosis ha tomado un nuevo impulso como herramienta terapéutica. Desde luego, sigue siendo un gran recurso para reprogramar ideas, hábitos y conductas en pacientes que sufren de tabaquismo, comer compulsivo, fobias, trastorno de sueño, baja autoestima y disfunciones sexuales. Trabajar con el inconsciente de una persona y disminuir sus resistencias es altamente efectivo para generar cambios y reducir ansiedad y estrés. Pero hay mucho más.

¡OUCH!

En el área de la terapia del dolor, se usa cada vez más para disminuir el sufrimiento de los enfermos crónicos o terminales. También se utiliza en el consultorio del dentista o hasta en el quirófano cuando a los pacientes no se les puede aplicar anestesia. Un ejemplo fue la intervención que el doctor Marco Antonio Polo Scott y un grupo de psicólogos llevaron a cabo a fines del año pasado en el Hospital del ISSSTE en Tamaulipas. Un hombre fue operado de una hernia umbilical sin algún tipo de anestesia química, misma que fue sustituida por hipnosis. El paciente reportó no haber sufrido dolor alguno durante ni después de la intervención y su recuperación fue notablemente más rápida que lo usual.

TRANSFORMANDO EL ADN

Las técnicas hipnóticas también están en la mira de la neurobiología y las ciencias genómicas. La tecnología actual ha conducido a hallazgos que sugieren que el trabajo con cierto tipo de visualizaciones y afirmaciones durante el trance puede modificar no sólo los patrones mentales, sino hasta las cadenas de ADN, la bioquímica y la estructura física del cuerpo, erradicando predisposiciones genéticas a enfermedades o sanando dolencias graves como el cáncer, la depresión crónica o el sida.

En el área de la trasplantología se ha visto que el trabajo con hipnosis permite que los pacientes generen menos rechazo a sus nuevos órganos y se adapten con mayor facilidad a prótesis o miembros artificiales y sin que haya nada concluyente, hay psicólogos que la usan para acelerar la feminización o masculinización hormonal en los procesos de cambio de sexo.

FOTO ARCHIVO/CONOZCA MÁS



ESPEJITO, ESPEJITO...

Otro uso interesante lo hallamos en medicina estética para incrementar la producción de colágeno y neutralizar los efectos de los radicales libres, esto con el fin de disminuir las arrugas y darle tono y luminosidad a la piel. En este renglón, la pionera Teresa Robles y su hija Cecilia Fabre han reportado resultados extraordinarios y permanentes en pacientes que presentan una notable juvenalización e incremento en la energía, luego del tratamiento hipnótico que reciben en el Centro Ericksoniano de Cuernavaca.

GENIOS TRABAJANDO

En algunas compañías alemanas, estadounidenses y japonesas se suele someter a los empleados a disimulados trances hipnóticos por medio de música, discursos, ejercicios de respiración y hasta estimulándolos a que tomen siestas breves. Esto tiene el objetivo no sólo de relajarlos, sino de hacerlos más productivos. David Livingstone, coordinador del área de Psicología Evolutiva de la Universidad de Nueva Inglaterra, explica que esta también es una manera de activar áreas cerebrales en las que se localiza el centro de la inventiva y la innovación.

MUSAS DE LA CREACIÓN

La manifestación artística y los procesos creativos que bordan los terrenos de la genialidad surgen justo del hemisferio cerebral derecho. No hay manera de caminar por los terrenos de la inspiración si no es por medio del trance. Ya sea el que surgía de modo espontáneo cuando Miguel Angel, Igor Stravinsky o Gunther Grass se 'entablaban' por días enteros a su labor, o los que se autoinducían Thomas Alba Edison y el brillante matemático Henri Poincaré. Los estados ampliados de conciencia son la clave. Bajo este principio, hay algunas tendencias que sugieren la combinación del proceso creativo con una sesión de hipnosis formal para obtener resultados espectaculares.

 www.cuernavaca.hipnosis.com.mx Orientado a la práctica hipnótica humanística y no convencional con fines estéticos, tratamientos para adelgazar y círculos de crecimiento.

 **Y mi voz irá contigo, de Milton Erickson** Uno de los grandes clásicos del tema, imprescindible para los interesados.

 **La hipnosis en la psicoterapia, de Marco Antonio Polo Scott** Ofrece un planteamiento bien documentado, pero ágil y fácil de entender aun para el lector común.

No todo lo que duerme es oro

Mitos y verdades de la hipnosis.

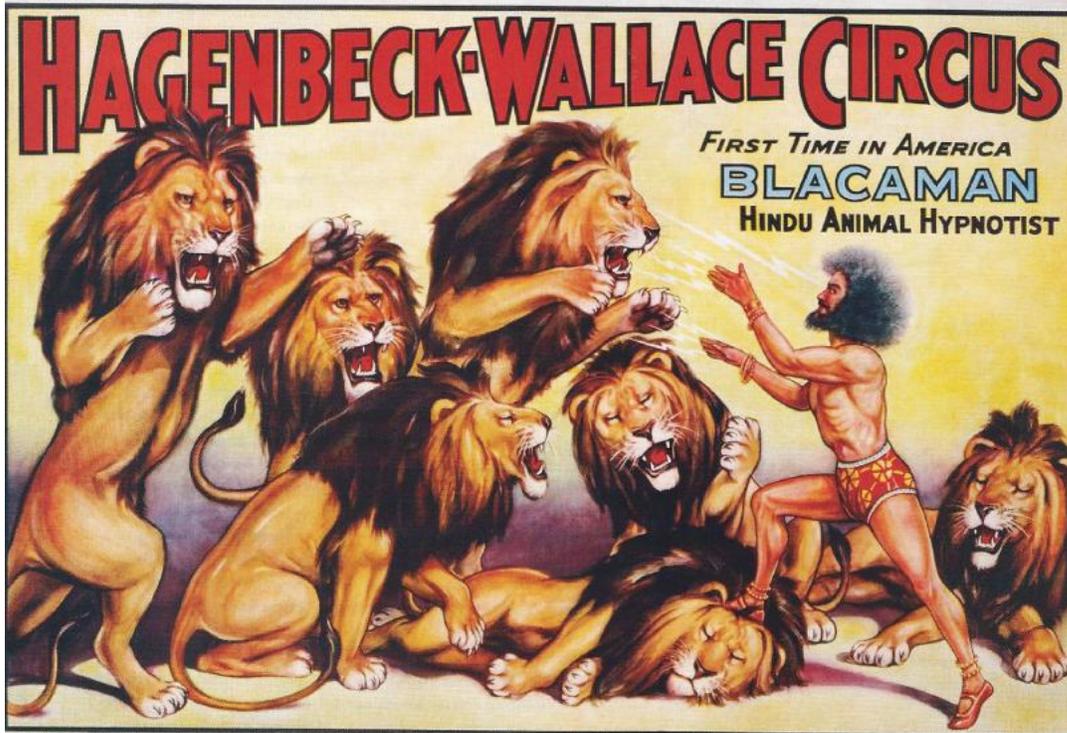


FOTO LATINSTOCK

UN POSTER DEL Hagenbeck-Wallace Circus Poster (1938) en el que se anuncia a un connotado hipnotista hindú. Uno de tantos usos que han ayudado a desprestigiar esta técnica.

¿VERDAD O MENTIRA?

He aquí la realidad, tras lo que se dice del tema.

M Durante una sesión de hipnosis se pierde la voluntad
V No. La hipnosis como tal es un estado en el que el paciente no realiza acciones que no quiera hacer y siempre mantiene un nivel de contacto con la realidad.

M Por medio de la hipnosis se puede acceder a información 'oculta', 'misteriosa' o de vidas pasadas.
V La hipnosis difícilmente nos puede dar información que no exista de antemano en nuestra memoria; lo que sí puede hacer es romper esas resistencias para llegar a ella.

M Hay riesgos de 'no regresar' o quedarse perdido en un trance hipnótico.
V Eso no sucede. Los pacientes que no despiertan de un trance, básicamente se han quedado dormidos.

M No todos podemos ser hipnotizados.
V Todos tenemos un nivel de sugestión o sugestibilidad. Siete de cada 10 personas son candidatos a hipnosis clásica y 10 de 10 a hipnosis ericksoniana. Sólo los adultos con problemas mentales o los niños muy pequeños no pueden ser hipnotizados.



FOTO LATIN STOCK

EL POETA SURREALISTA Robert Desnos durante una sesión de sueño hipnótico a inicios de los años veinte. Fotografado por Man Ray, en su momento Desnos escribió y dibujó bajo trance, como otros surrealistas, hasta que su líder André Breton decidió suspender estas sesiones, luego de que se tomaran peligrosas para los integrantes.

verborreas de más de seis horas seguidas. Por su parte, Barack, Hugo Chávez y Andrés Manuel utilizan el mismo recurso que muchos vendedores de autos, al apelar a imágenes vinculadas con sueños o aspiraciones colectivas de bienestar, prosperidad y éxito.

Finalmente, muchos artistas llenan sus conciertos de luces, volumen, efectos y una gran parafernalia que exalte los sentidos y aleje el juicio crítico del respetable acerca de sus verdaderas dotes artísticas. Por fortuna, no todos caen. La gente complaciente y cooperativa, los tímidos y quienes en general procuran evitar las confrontaciones en la vida cotidiana, tienen personajes que los hacen ser más sugestionables. A diferencia de las personas intelectualmente rígidas o con mentalidades más analíticas, poco tolerantes o críticas. Un buen nivel de educación y cultura es un buen blindaje contra la sugestionabilidad, ya que proporciona herramientas de análisis que van más allá de la pura percepción.

UN POCO DE HISTORIA

Pero más allá de todo esto, la hipnosis, como método formal y sus técnicas para inducirla y usarla con fines específicos, la podemos rastrear en las prácticas chamánicas y en los cultos espirituales de la antigüedad. El trance era y sigue siendo el modo de conectar con la deidad. Ayunar, velar o flagelarse sirve para debilitar el cuerpo, danzar al ritmo de los tambores nos lleva al automatismo, seguir patrones de respiración es altamente relajante, meditar u orar permite focalizar la atención en

EL PACIENTE PUEDE ACEPTAR SUGESTIONES INDIRECTAS POR MEDIO DE METÁFORAS, RELATOS O ANÉCDOTAS.

el interior y ni hablar del uso de alucinógenos. Para curar el alma, los egipcios asistían a los Templos de Sueño en los que se practicaban inducciones guiadas. En la India, el tantra desarrolló una práctica llamada yoga nidra o 'sueño del yogui': su objetivo era llegar a un estado de vigilia consciente. Entre los griegos, Antífone de Atenas era calificado como 'curador con el habla'.

A fines del siglo XVIII, un médico y filósofo llamado Franz Anton Mesmer sostuvo que los seres humanos poseíamos un magnetismo animal y, que si se equilibraba, podían curarse ciertas enfermedades. De su método llamado mesmerismo se desechó la teoría, pero se empezó a estudiar la manera en que provocaba 'curaciones milagrosas' en sus pacientes mediante un estado que propiciaba la sugestión. Por cierto que de aquí surge la palabra en inglés mesmerizing, que significa fascinar, arrobar, hechizar o... hipnotizar. Comenzó así el estudio formal de la hipnosis con base en dos tendencias o corrientes que se desarrollaron a principios del siglo pasado: las escuelas de Hipnosis Clásica en Salpêtrière (que tuvo a Sigmund Freud como uno de sus alumnos) y la de Hipnosis Natural en Nancy. La primera propugnaba por llevar a los pacientes a estados de trance profundo de pérdida de conciencia, a diferencia de la segunda en la que el hipnotizado es inducido a un trance natural, lo que le permite ser un participante activo en su propio proceso terapéutico.

ÓRDENES Y METÁFORAS

En la actualidad, la neurobiología y otras disciplinas han estudiado profusamente cómo funciona este fenómeno. En charla para CM, el doctor Marco Antonio Polo Scott, director del Centro de Tanatología y Terapia de Duelo, nos habla de la diferencia entre la hipnosis natural o ericksoniana y la hipnosis clásica. "En la primera se busca ampliar un estado de conciencia y, en la segunda, generar un **estado alterado de conciencia**. La diferencia es que en la ericksoniana el trance es más leve y la persona se da cuenta de todo lo que ocurre. El paciente puede aceptar sugestiones indirectas por medio de metáforas, relatos o anécdotas de las que tomará lo necesario para su proceso terapéutico. En la clásica, el sujeto tiene adormecidas algunas de sus facultades y, aun cuando siga en contacto con el exterior, puede no recordar todo lo que ocurrió al momento de que concluya el trance. Las sugestiones aquí son directas, en forma de órdenes o prohibiciones".

Las técnicas para inducir a un estado hipnótico son variadas y sólo deben ser aplicadas por especialistas, señala Polo Scott. No hay que olvidar que el área de trabajo es la mente y existe el riesgo de que algunas psicopatologías puedan salirse de control.

Las técnicas hipnóticas se centran en provocar un profundo estado de relajamiento a través de respiraciones, posturas, acciones, automatismos o cansancio físico. Se utilizan ciertas palabras clave, de protección o sugestión, así como estructuras de sintaxis gramatical y secuencias de cadencias verbales. Las visualizaciones también son importantes y resulta fundamental tanto lo que dice el hipnotizador como el cómo lo dice.

En suma, la hipnosis en la actualidad es una valiosa herramienta para mejorar nuestra salud emocional y física. Su alianza con la fuente de donde surge nuestra motivación y sabiduría profundas produce verdaderos y conmovedores cambios de vida. En el consultorio no sólo disminuye el dolor emocional, la ansiedad y el estrés, sino que permite bajar las defensas del paciente y genera nuevas **sinapsis**, lo que desencadena diferentes enfoques y perspectivas.

Pero como Dios y el diablo, esta práctica tiene dos caras. Hay quien también la usa para sacar provecho y manipular. Siendo la puerta de entrada al área más delicada y sensible del ser humano, por lo que tendría que ser trabajada con sumo respeto y cuidado, pero lamentablemente no siempre sucede así. 

HIPERTEXTO

ESTADO ALTERADO DE CONCIENCIA Implica un nivel más profundo que el anterior. Aquí el hipnotizado puede no recordar todo lo que sucedió durante el trance.

SINAPSIS Reacción que resulta del contacto de dos células neuronales.

FUENTES Robles, Teresa. *Concierto para cuatro carabos* (Livingstone Smith, David). ¿Por qué mentiras? Los roles del engaño y el inconsciente/Pérez, Federico. *El vuelo del ave fénix*/Cobier, Alberto. *Yo sí creo en la hipnosis*/Canadian Medical Association Journal March 2009-Vol. 110/Entrevista con Marco Antonio Polo Scott/Entrevista con Cecilia Fabra/Parálisis El Sol de Zacatecas 20-XII-2010