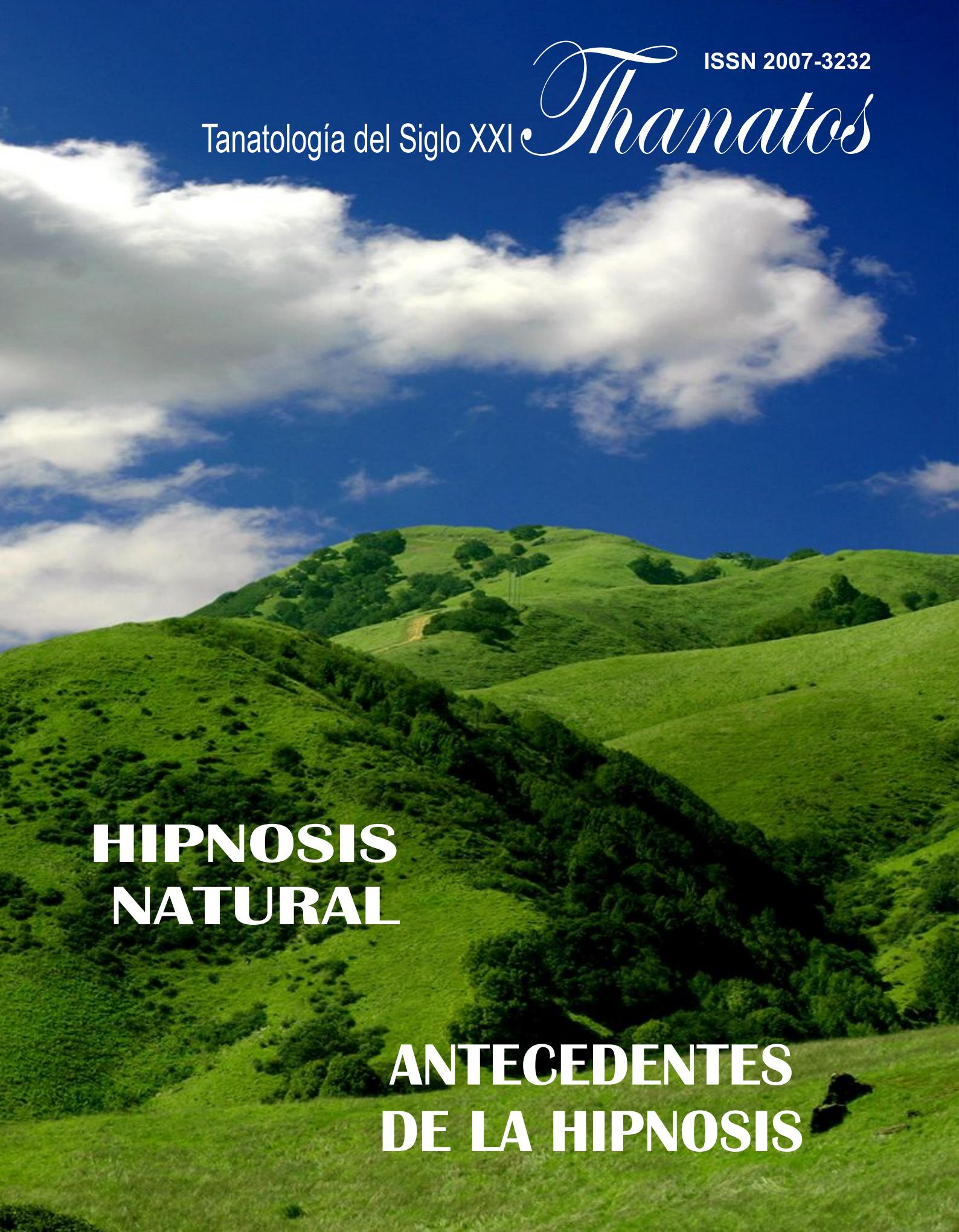


ISSN 2007-3232

Tanatología del Siglo XXI • *Thanatos*



**HIPNOSIS  
NATURAL**

**ANTECEDENTES  
DE LA HIPNOSIS**

# Doctorado en Derecho

RVOE 20121221 23/Julio/2012

**Viernes 25 de enero  
2013**

de 16:00 a 20:00 hrs.

**Inscripción: \$ 3,500.- Mensualidad: \$ 3,500.-**  
(Modalidad: Intensiva un día a la semana)

Dirigido a: Todas las personas interesadas en el tema, con nivel de estudios de Maestría.

## MAESTRÍAS

### Derecho Penal

RVOE 20121225 23/Julio/2012

Sábado 26 de enero de 13:00 a 17:00 hrs.

### Comercio Exterior

RVOE 20121223 23/Julio/2012

Lunes 21 de enero de 16:00 a 20:00 hrs.

### Derecho Familiar

RVOE 20121224 23/Julio/2012

Sábado 26 de enero de 13:00 a 17:00 hrs.

**Inscripción: \$ 1,950.- Mensualidad: \$ 1,950.-**

(Modalidad: Intensiva un día a la semana)

Dirigido a: Todas las personas interesadas en el tema, con nivel de estudios de Licenciatura.

### Licenciatura en Derecho

RVOE 20121222 23/Julio/2012

Av. Montevideo No. 635,  
Col. San Bartolo Atepehuacan,  
Del. Gustavo A. Madero, México, D.F.

#### En sus dos Modalidades

Lunes 1 de abril de 2013 de 8:00 a 14:00 hrs.  
(Escolarizada de Lunes a Jueves)

Dirigido a: Todas las personas interesadas  
en el tema, con nivel de estudios  
de Medio Superior.

Sábado 6 de abril de 2013 de 7:00 a 12:40 hrs.  
(Intensiva un día a la semana)

Inversión:

**Inscripción: \$ 1,350.- Mensualidad: \$ 1,350.-**

5752 - 6402

PREGUNTA POR NUESTRO  
SISTEMA DE BECAS

[www.estudiosdeposgrado.org.mx](http://www.estudiosdeposgrado.org.mx)

#### DIRECTORIO

#### EDITOR RESPONSABLE

Marco Antonio Polo Scott

#### DIRECTOR DE PUBLICIDAD

#### DISEÑO Y EDICIÓN

Ana María Rico Cárdenas

#### DISEÑO GRÁFICO

Ivonne Cabrera Déciga

#### CORRECCIÓN DE CONTENIDOS

Andrea Mendoza Medina

Leticia Salinas Hernández

#### COLABORADORES

Beatriz Chávez Contreras

Lorena Polo Hernández

#### OPINIONES Y SUGERENCIAS

[marcoapolos@hotmail.com](mailto:marcoapolos@hotmail.com)

#### INFORMES Y SUSCRIPCIONES

[diseno\\_impo@hotmail.com](mailto:diseno_impo@hotmail.com)

Tels.: 5119 - 4106 5243 - 0643

#### DERECHOS RESERVADOS

Marca Registrada THANATOS

ISSN 2007-3232 VOLUMEN 13

TANATOLOGÍA DEL SIGLO XXI THANATOS. Año 3, No.13, Noviembre-Diciembre 2012, es una publicación bimestral, editada por el Instituto Mexicano de Psicooncología S.C., Av. Montevideo No. 635, 1er. Piso, Col. San Bartolo Atepehuacan, Delegación Gustavo A. Madero, C.P. 07730, México, D.F., teléfono 5119 4106, [marcoapolos@hotmail.com](mailto:marcoapolos@hotmail.com), [www.impo.org.mx](http://www.impo.org.mx), Editor responsable: Marco Antonio Polo Scott. Reservas de Derechos al Uso Exclusivo No. 04-2009-120113514900-102. Licitud de Título y Contenido No. 14808, ambos otorgados por la Comisión Calificadora de Publicaciones y Revistas Ilustradas de la Secretaría de Gobernación. Impresa por REGRADI, S.A. de C.V., Mendelsohn No. 142, Col. Vallejo, Delegación Gustavo A. Madero, C.P. 07870, México, D.F., éste número se terminó de imprimir el 16 de Noviembre del 2012, con un tiraje de 5,000 ejemplares.

Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación.

Queda estrictamente prohibida la reproducción total o parcial, por cualquier medio de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización del editor.

El editor considera sus fuentes como confiables, sin embargo puede haber errores en la exactitud de los datos, por lo que los lectores utilizan su información bajo su propio riesgo.

El editor, la casa editorial, los empleados, los colaboradores o los asesores no asumen responsabilidad alguna por el uso del contenido editorial o de los anuncios que se publiquen dentro de la revista.

Todo material empleado para su publicación no será devuelto, y se entiende que se puede utilizar en cualquier publicación, y que cede todo su derecho para utilizarlo, editarla, citarla y comentarla, en cualquier tipo de publicación.



4

Editorial

5

Antecedentes  
de la Hipnosis

9

Historia  
de la Hipnosis

20

Hipnosis  
Natural

**E**l propósito de esta revista es presentar, las distintas escuelas de hipnosis que el día de hoy tienen vigencia, y por el otro, la psicoterapia de la Expresión Emotiva y la Imagería, es decir, la presentación de un proceso psicoterapéutico que dentro de sus muchas alternativas se encuentran el uso de técnicas hipnóticas.

Dentro de esta revista encontrarás técnicas hipnóticas que te permitirán adentrarte en este conocimiento, aunque es importante aclarar que hacer hipnosis lo pueden hacer muchas personas, sin embargo realizar procesos psicoterapéuticos, solo aquellos que se han formado es el área de la psicoterapia.

La hipnosis por si misma posee poca utilidad dentro de la psicoterapia, a menos que esta entrada al inconsciente sea realizada dentro de un proceso que permita establecer las estrategias más adecuadas para la resolución de los distintos problemas que presentan los pacientes. Motivo por el cual en esta revista presentamos la recopilación de trabajos que distintos autores han producido en torno a las diferentes escuelas de la hipnosis.

Para iniciar hemos realizado un viaje a través de los antecedentes y la historia de la hipnosis, centrando dicho recorrido en las escuelas de hipnosis natural y clásica, así de cómo surge cada una de ellas.

Abordamos en detalle la hipnosis natural y sus distintas escuelas, comentamos las experiencias de Milton Erickson y la escuela Ericksoniana, por otra parte establecemos los puntos esenciales de la nueva hipnosis natural, creados por la Dra. Teresa Robles y su visión antropológica y cuántica de la hipnosis, así como, distintas técnicas de inducción, sugestión y trance de esta escuela las cuales son presentadas en detalle.

Gracias  
Dr. Marco Antonio Polo Scott.

# ANTECEDENTES DE LA HIPNOSIS

Por: Marco Antonio Polo Scott.

**A**través del tiempo han surgido distintas opiniones con respecto a lo que es y no es la hipnosis, así como a sus inicios. Lo que hoy se conoce como hipnosis ha estado relacionada al hombre a través de su historia. En este breve recorrido histórico plantearemos sus antecedentes.

Ruiz Horacio (2006) menciona que desde que existe la especie humana con una mente pensante, ha existido la hipnosis. Tomando en cuenta que la hipnosis es un estado alterado o modificado de la conciencia en comparación con el estado de vigilia. Muchos investigadores, entre otros Vodgesi, dicen que realmente podemos considerar la hipnosis como "una forma de vida arcaica".

Se cree que el hombre primitivo usaba estos estados para infinidad de fines o necesidades de acuerdo al sistema de vida de aquellos tiempos. Se han descubierto grabados, signos, que evidencian cómo el hombre trataba de ponerse en contacto con ciertas fuerzas de la naturaleza, lo cual requería entrar previamente en un estado alterado de conciencia, a través del cual, se cree que ellos realizaban toda suerte de ritos y conexiones con su universo religioso. El hombre, a través de sus iniciadores o maestros, ha conocido y usado los estados alternativos de conciencia mediante procedimientos que directa o indirectamente se relacionan con los métodos hipnóticos actuales.

En la antigüedad, la hipnosis estaba reservada a algunas culturas, de entre ellas Egipto, Grecia, Caldea, Persia, China y la India, sobresalen. Las jerarquías religiosas eran las únicas que la podían ocupar, como los sacerdotes, brujos y chamanes, los cuales tenían el conocimiento adecuado para llevarla a cabo, se iba aprendiendo de generación en generación y tenía como finalidad principal la curación y sanación de las personas que acudían con ellos. Por otro lado, también es claro encontrar elementos hipnóticos en pueblos de África y en tribus de Oceanía.

En México, los diferentes rituales de vida o muerte estaban claramente enmarcados en procesos de sugestión que permitían que todos los participantes entraran en procesos hipnóticos colectivos, como era el caso de los sacrificios humanos de las culturas mayas y aztecas.

Continuando con los antecedentes, Rossi Ernest (2000) dice que los egipcios consideraban que estos estados constituyan efectivos místicos métodos de terapia alternativa. El famoso papiro de Ebers, que data aproximadamente de 300 a.C., describe procedimientos idénticos a la hipnosis moderna.

Los antecedentes de la Hipnosis, varían, de acuerdo al punto de vista de cada autor, por su parte M. Ptewingel Grobbe (1992) comenta que quien alguna vez visitó la clásica Grecia, habrá visto u oído

que existían en los templos, en el apogeo de su cultura, lugares dedicados al sueño, por ejemplo, en el templo de Esculapio, donde la gente era inducida al sueño profundo, pero antes de este sueño pasaban por uno intermedio, semi-hipnótico de música rítmica y armoniosa a la vez. Los sacerdotes griegos ya practicaban la hipnosis, como parte de ceremonias de curación o para penetrar el misterioso túnel del tiempo, jugando con el pasado y el presente por medio de la hipnosis. Como elemento en el trance hipnótico está la sugestión, la cual es un elemento de poder, ésta fue de tan gran importancia que se construyeron templos llamados Templos del Sueño. En algunos se rendía culto a Asclepios, el llamado dios de la medicina, al que se representa con una serpiente, símbolo universal de la sabiduría y de la medicina. La serpiente era considerada como dadora del poder de curación. Incluso en la Biblia se habla de la serpiente de bronce de Moisés que sanaba a los israelitas durante su éxodo en el desierto. Algunas de las narraciones de arqueólogos e investigadores cuentan cómo se realizaban los procedimientos para producir la hipnosis y el estado de sugestión, describiendo que primero pasaban al enfermo a una sala donde le daban hierbas relajantes; luego le sacaban al exterior y le hacían realizar una serie de ejercicios físicos con la intención de cansar el cuerpo y, de esta manera, ir creando un estado propicio para el descanso, después le hacían pasar por unos largos túneles o pasillos, algunos de los cuales todavía se conservan en relativo buen estado, como los de la ciudad de Pérgamo. En estos largos pasillos se encontraban, situados de forma estratégica, unos orificios en la pared, a través de los que se oían agradables voces, mediante las que se sugería o invitaba al paciente al descanso, a la sanación, al sueño reparador; mensajes sugestivos y hasta

subliminales que iban provocando estados de conciencia alterados preparatorios a la fase final del proceso que se iniciaba cuando el que se sometía a ellos, cansado, sugestionado y con tremendo sueño, entraba en una habitación preparada con los perfumes adecuados, ambiente íntimo y acogedor, sonidos de fondo, relajantes originados por canalillos de agua que funcionaban a modo de las modernas ondas alfa, provocando estados de profunda relajación. La actividad del cortex cerebral se reducía y apaciguaba y el paciente entraba en lo que hoy se llama estado alfa. En esta sala o habitación le esperaba al final el sacerdote del templo, que procedía a sumergirle en un sueño con el objetivo de producir la curación total. Se dice que en sueños se aparecía a los pacientes la divinidad a la que el templo estaba dedicado y ésta le instruía en sus procesos de autocuración. Los asiros, un pueblo guerrero y despiadado, de las regiones del Éufrates y de las de Anatolia (hoy Turquía), también creían en la fuerza del pensamiento y una hermosa cultura posterior como fue la persa, que llegó a su máximo apogeo con Ciro II, el Grande, creían que con la fuerza de la mente se podían magnetizar personas y también objetos materiales. Se dice que existe un célebre Papiro de Ciro II, el Grande-, en el que está impregnado su fuerza energética. Con esta detallada descripción vemos como la hipnosis ha sido utilizada desde tiempos remotos como una técnica con buenos resultados. Incluso los Apóstoles, curaban con solo imponer sus manos sobre el enfermo, lo que es considerado un acto hipnótico, de sugerión absoluta y el cuerpo (soma) responde en la aceleración de la curación natural al impulso de la psiquis.

La India es otra región importante en los antecedentes de la hipnosis, en las investigaciones de Ruiz Horacio (2006) encontramos que este país cuenta con una extraordinaria espiritualidad, donde procesos místicos para producir estados alternativos de conciencia son considerados por los investigadores como una auténtica ciencia. La mayoría de las técnicas con tanta fama en occidente, se les llaman control mental, visualización creativa, meditación trascendental, y todos sus derivados, se han inspirado en la meditación de la India, lo que es considerado un verdadero arte del autoconocimiento: yoga, meditación zen, etc. Un estudio detallado de los fundamentos del yoga muestra, en efecto, como en muchos aspectos son parecidos a los de la hipnosis. Varios miles de años antes de Cristo, se originó el sistema yoga como método de autorrealización. En otro país y cultura milenaria como es China, también fueron utilizados con fines ceremoniales y rituales colectivos los estados alterados de conciencia provocados a través de ceremonias en las que participaba toda la colectividad. Tales ceremonias consistían en producir una serie de estímulos auditivos y sensoriales en general, obtenidos con infinidad de instrumentos como tambores, flautas, cánticos, campanas, etc., los asistentes se entregaban después a unas frenéticas danzas hasta llegar a la extenuación y finalmente, a la disociación del consciente, produciéndose catarsis colectivas, alucinaciones, convulsiones y todo tipo de manifestaciones físicas y emocionales. Al final, entraban en profundos estados hipnóticos hasta llegar, a través de lo que en el fondo no es más que

autohipnosis, a la curación y armonía psicofísica, objetivo final de estas prácticas rituales.

Dando un gran salto histórico conformado por siglos en los que estas prácticas constituyan un método esencial en los sistemas utilizados por los magos, sanadores y sacerdotes, llegamos al advenimiento de la religión cristiana.

Algunos expertos opinan que los primeros cristianos debieron de recurrir a algún sistema de autohipnosis para soportar el martirio al que fueron sometidos. Y la Biblia nos habla de tratamientos con carácter francamente hipnoterapéutico; solo así se puede comprender la curación de la parálisis del rey Jeroboan y la melancolía de Saúl. Con la evolución histórica del cristianismo primitivo y todos sus cambios y adaptaciones posteriores, la hipnosis fue pasando del terreno de lo curativo y terapéutico al terreno de lo oculto, de la magia, en una concepción poco menos que demoniaca en la mentalidad religiosa de la época. La religión hasta ese momento contaba con la hipnosis como uno de los elementos valiosos de su arsenal de procedimientos sanadores.

Con esta breve revisión nos damos cuenta cómo los estados hipnóticos están descritos desde tiempos muy antiguos, usándose, principalmente, por los curanderos o sacerdotes, con fines terapéuticos, siendo generalmente ellos quienes entraban en estado hipnótico como parte de las ceremonias de curación.

## DOCTORADO

## Tanatología

RVOE 20120170 26/Abril/2012

INICIO DEL  
DOCTORADO

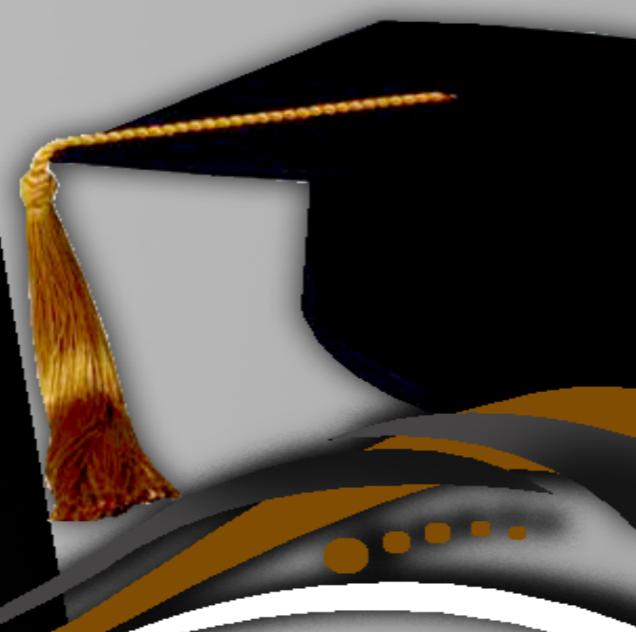
Sábado 6 de abril

Duración: 2 años

Horario: 7:00 a 13:00 hrs.

Curso Propedéutico  
(Obligatorio)

Inscripción: \$ 3,500.- Mensualidad: \$ 3,500.-

Plantel  
Montevideo

5119 5950

## HISTORIA DE LA HIPNOSIS

Por: Marco Antonio Polo Scott.

**L**a historia de la hipnosis moderna inicia en Francia con los trabajos de algunos investigadores, que como consecuencia de la época, buscaban procedimientos eficientes para el tratamiento de enfermedades que se manifestaban con conductas patológicas no basadas en enfermedades orgánicas, por lo cual podemos asegurar que este inicio se dio, en parte, de manera fortuita y, en parte, por explicaciones apoyadas en creencias metafísicas que el método científico de la época consideraba como poco validas, como lo veremos más adelante.

## Escuelas francesas

La hipnosis moderna empezó hace aproximadamente dos siglos en Francia. La palabra "hipnosis" surge de una palabra griega, "hypnós", que significa sueño. Fue definida por James Braid en 1843, pero lo que Braid describía no era sino lo que había iniciado en París un médico alemán llamado Franz Anton Mesmer, bajo el nombre de "magnetismo animal".

Según Ochoa Alberto (falta año), en Europa se desarrollaron dos ramas principales de la hipnosis de forma simultánea: el mesmerismo y el sonambulismo. Los mesmeristas creían que los fenómenos eran el resultado de una fuerza magnética aprovechada y utilizada por el hipnotizador. La segunda perspectiva, originalmente llamada sonambulismo y más tarde denominada hipnotismo, consideraba que los fenómenos provenían de una experiencia interna del paciente.

## El Mesmerismo

Franz Anton Mesmer (1734-1815) fue un gran divulgador del magnetismo animal – más tarde conocido como mesmerismo-, fue el descubridor de una espectacular manera de curar enfermedades basada en la sugestión, apoyó sus pensamientos en las de varios teóricos que le precedieron, entre los que se encuentra Paracelso (1493 - 1541), físico y químico que planteaba que el cuerpo humano se encontraba bajo la influencia de las estrellas y actuaba como un imán, y Van Helmont (1577-1644), introductor del concepto del magnetismo animal y creador de la teoría de que los seres humanos producían fluido magnético que podía ser influido por la voluntad. Mesmer investigó todas estas ideas en profundidad y las puso en práctica, con lo que realizó varias y sorprendentes curaciones. El planteamiento médico de Mesmer (1766) estaba en función a la influencia de los planetas sobre los seres humanos. El proponía que entre los cuerpos celestes y el cuerpo humano existía una relación de reciprocidad que se daba entre el flujo y el reflujo de una sustancia de propiedades aparentemente magnéticas que afectaban al sistema nervioso. Las personas eran consideradas sanas cuando el fluido circulaba libremente, una idea semejante al

concepto chino de la energía interna, o chi, como elemento fundamental para la salud. La enfermedad, en consecuencia, era interpretada como el resultado de la obstrucción y el desequilibrio. Para algunos Mesmer había descubierto un inmenso poder, pues los resultados de sus experimentos eran perfectamente visibles, al menos, él así lo hizo creer, como por ejemplo, las convulsiones que provocaban a sus pacientes. Mesmer y sus seguidores afirmaban que la gran influencia que ejercía el magnetizador sobre el paciente dependía de la afinidad hipnótica entre ambos. Uno de los más distinguidos discípulos de Mesmer, Marquis de Puysegur, señaló tres rasgos principales dentro del mesmerismo:

- En primer lugar, que el paciente sólo podía oír lo que el mesmerista decía y se abstraía de todo lo demás.
- En segundo lugar, aceptaba las sugerencias pasivamente.
- En tercer lugar, no recordaba nada del trance cuando despertaba.

Esta interpretación de la teoría de Mesmer señalaba que el paciente era el receptor pasivo de los efectos activos de la otra persona, sin lugar a duda, una observación que ha dado origen a algunas concepciones modernas sobre la hipnosis. Mesmer no consiguió que el mesmerismo tuviera aceptación médica. La Real Sociedad de Medicina, el grupo médico más influyente de aquella época, formó una delegación de expertos para que analizara los postulados de Mesmer. Sus conclusiones fueron que el magnetismo animal no existía y que las curaciones que Mesmer llevaba a cabo nacían de la sugerencia y de la imaginación, por lo cual no respaldaron sus investigaciones. Mesmer y sus seguidores recurrieron a las masas publicitando panfletos que acusaban a las clases privilegiadas de intentar sofocar sus intentos de ayudar a la gente común. El gobierno entonces se alarmó e intentó limitar la influencia de Mesmer, que tuvo que marcharse de Francia y radicar en Suiza. El posterior estallido de la Revolución Francesa acaparó el interés público y, como consecuencia de ello, casi la totalidad de las investigaciones sobre magnetismo quedaron suspendidas en Francia. Sin embargo, a pesar de su interrupción transitoria, las corrientes mesméricas lograron atravesar la superficie de los tiempos y surgieron posteriormente con mayor fuerza y fincaron las bases de la hipnosis dentro de la escuela de París.

### El Método de Mesmer.

El método que utilizaba Mesmer para conseguir sus objetivos consistía en pases magnéticos que, según él, se formaban por movimientos de las manos prescritos cuidadosamente, que se unían a la sugerencia (aunque él no utilizaba este término), dominaban al paciente y producían las crisis magnéticas, que a la luz de los conocimientos actuales, constituyen solamente estados especiales de la hipnosis.

Mesmer disertó en la Universidad de Viena en 1766 acerca de su teoría y esto creó cierto interés científico en ella.

Con el objetivo de ilustrar y contextualizar el trabajo de Mesmer, a continuación compartiremos algunos de los casos citados en la bibliografía. Es famoso el caso de la primera paciente atendida por Mesmer, una joven de 29 años que se registra con el nombre de Oesterline en los años 1773 y 1774.

Mesmer aplicó imanes en el estómago y en las piernas de la paciente y se refiere que ésta sintió automáticamente en su interior corriente dolorosas de una materia sutil, que después de varios intentos por adoptar una dirección, se dirigieron hacia la parte baja, es decir, hacia los genitales. La paciente padecía desde hacía varios años de crisis convulsivas, con dolores de cabeza, muelas y oídos, precedidos de delirios, con agresividad, vómitos y desmayos, que mejoraron considerablemente con el tratamiento. A partir de este caso, Mesmer consideró efectivo su método y comenzó su campaña para publicarlo y oficializarlo.

En 1775 lo visita un médico inglés para testimoniar la efectividad de su tratamiento, pero no queda convencido del mismo y trata de persuadirlo para que no publicara su método ni los resultados obtenidos. Esto provocó una discusión que trajo como consecuencia la acusación por parte del inglés, de que Mesmer cometía un fraude deliberado.

Posteriormente la joven Oesterline fue informada del ataque que el médico inglés llevaba a cabo en contra de Mesmer y se vio afectada, por lo que recayó en su anterior estado, pero complicado y agravado por una fiebre nerviosa.

Mesmer continuó tratando a la paciente y en un par de semanas, según refiere, se recuperó totalmente y hasta llegó a casarse y tener varios hijos.

El segundo caso de Mesmer también le trajo complicaciones por las controversias y discusiones con sus críticos, las cuales culminaron con su salida de Austria en busca de un clima científico más favorable.

Después que regresa a Viena lleva a cabo el tratamiento de María Teresa de Paradis, de 18

años de edad, cuyos padres eran personas de mucho prestigio, incluso ella misma era conocida de la Emperatriz, quien le había dado una ayuda por encontrarse totalmente ciega desde que tenía cuatro años. Con diagnóstico de amaurosis completa, con convulsiones oculares (ceguera por neurosis histérica de conversión) acompañado de un cuadro melancólico, con obstrucciones en el bazo y el hígado, y, en ocasiones, presentaba crisis de excitación psicomotriz y delirios (crisis disociativa histérica). El tratamiento de la paciente fue un éxito, pues rápidamente mejoró en el uso de la vista y desaparecieron las crisis de agresividad. Los padres, en agradecimiento, difundieron la noticia, y esto provocó que lo visitaran muchos personajes para convencerse de los resultados obtenidos; entre ellos se incluían los dos directores de la facultad de medicina y el Doctor Stoerk, quien había atendido durante 10 años a la paciente sin éxito alguno.

Sin embargo, como Mesmer tenía muchos enemigos, estos convencieron a Paradis de que era un charlatán y éste le pidió que se alejara de su hija y suspendiera el tratamiento. Fue tanta la insistencia, que Mesmer se vio en la necesidad de aceptar la situación, la paciente estaba escuchando la conversación y recayó rápidamente en su cuadro psicopatológico, pero esta vez unido a crisis de vómitos y de excitación, desencadenadas por el sonido de campanas o cualquier otro ruido. Mesmer aceptó tratar de nuevo a la paciente, al cabo de 15 días declaró que la paciente ya había recuperado su salud.

Nuevamente Mesmer abandona el país y se traslada a París, donde su fama creció considerablemente y comenzó con aplicaciones colectivas de magnetismo. Sentaba a los alrededor de una cubeta de

madera llena de agua que él había magnetizado, y se acompañaba la sesión de música suave como fondo. Los asistentes de Mesmer se situaban al lado de cada enfermo con unas varillas de hierro, que pasaban por el cuerpo de los pacientes, principalmente por las partes enfermas; esto provocaba fuertes crisis de temblores, sudoración, palpitaciones y convulsiones, espasmos de la región epigástrica, entre otros. Mesmer comenzaba entonces sus rituales.

Es importante señalar que aquellas sesiones colectivas traían como consecuencia un aumento considerable de la sugestión; tanto es así, que un simple cambio de la tonalidad de la música interpretada al piano provocaba el desarrollo de fuertes crisis colectivas que de forma individual presentaba cada paciente; unos comenzaban a reír hasta caer totalmente relajados y extenuados, otros lloraban, algunos saltaban, pero siempre el final era un desplome total con manifestaciones de relajación profunda. Eran diversas las enfermedades que presentaban los pacientes atendidos por Mesmer, quién incluía en estas sesiones a pacientes que padecían de asma, cólicos, fiebres, coreas, entre otras.

La gran aportación de la teoría del magnetismo animal es que con ella aparece la sugestión como recurso psicoterapéutico, la cual es hoy una de las formas más importantes en los distintos tratamientos psicológicos.

Mesmer abrió, con sus estudios, el camino de la psicoterapia y, apartándose de los errores de su teoría de los flujos magnéticos, se le debe reconocer el mérito de ser el primero que trabajó con las técnicas sugestivas, aunque realmente él mismo desconocía que la sugestión era la explicación de lo que llamaba magnetismo animal. Mesmer fue un

indiscutible precursor y posiblemente un inspirador de futuras investigaciones y aplicaciones en el campo de la medicina psicosomática.

### Sonambulismo

Aunque Mesmer no logró conseguir la anuencia de la comunidad científica, es claro que el interés por el tema continuo. Simplikins Alexander C. (2000), menciona que a comienzos del Siglo XIX varios franceses iniciaron sus trabajos sobre el tema, experimentaban discretamente en sus casas y despachos. Ellos consideraban la hipnosis como una forma de sueño y la llamaban sonambulismo. Bertrand, en 1820, fue uno de los primeros en afirmar que el sonambulismo se debía solo a la imaginación. Creía que era la sugestión la que determinaba el estado, y no elementos externos al paciente. En su libro *Traite du Somnambulism*, Bertrand describía los movimientos, acciones y alucinaciones que podían desatarse en la mente de la persona. Deleuze, en 1825, hablaba de las anestesias, las amnesias y los fenómenos poshipnóticos. El abate Faria, un reconocido clérigo, inducía al sonambulismo a través de un mandato dinámico, diciendo simplemente a sus pacientes: - Deseo que te duermas-. Este hombre empleaba el sonambulismo con gran éxito para beneficio de muchas personas. En este tiempo la hipnosis adquirió mayor relevancia.

De esta escuela también se retoman algunas aplicaciones, ya que estamos hablando de los fundadores de técnicas utilizadas actualmente.

En su libro de Hipnosis terapéutica Ochoa Alberto menciona, que el Marqués de Puysegur, era un militar retirado que fue discípulo de Mesmer, en mayo de 1784 descubre el sonambulismo provocado.

En cierta ocasión en que se encontraba magnetizando a un joven labrador, observa que éste, muy al contrario de entrar en una crisis convulsa, se ve afectado por un sueño muy intenso del cual «despierta» a los pocos minutos. Como si nada ocurriese, el joven de nombre Víctor Race, empieza a hablar y a ocuparse de sus tareas habituales, pero extrañamente obedece sin discutir todas las órdenes que el marqués le imparte, por absurdas que éstas sean. Es en ese momento cuando, ante su sorpresa, el discípulo de Mesmer comprende que en tal estado, puede controlar los pensamientos y la voluntad del joven de una manera casi absoluta. Por esa época suceden experiencias dirigidas por diversos investigadores que utilizan el magnetismo y la hipnosis.

La popularidad del Magnetismo-hipnotismo, es tan grande que incluso se publican periódicos consagrados a la difusión de los avances en esos campos. Tal es el caso de «ZOIST», un diario fundado por Elliotson (1791-1868), en el que se describen numerosas operaciones quirúrgicas mediante el uso de anestesia hipnótico-magnética. Algunas de las intervenciones que se tienen documentadas son las siguientes:

- Martorell, un odontólogo catalán, residente en París, extrae una muela en 1819, utilizando tan sólo anestesia magnética y sugestiva.
- En 1821, Recamier lleva a cabo una intervención quirúrgica, utilizando exclusivamente anestesia producida por medios magnéticos.
- El cirujano Jules Cloquet, el 12 de abril de 1829, amputa un pecho, bajo hipnosis, a una mujer de 64 años de edad, sin que la paciente sufriese dolor.
- En 1830, Víctor Dudet, extrae un diente utilizando anestesia magnética.
- Ward, cirujano inglés, comunica a la sociedad de cirugía y medicina de Inglaterra en 1842, haber amputado una pierna sirviéndose únicamente de anestesia magnética.
- James Esdaile, (1808-1859) cirujano, lleva a cabo en Calcuta 19 amputaciones y trescientas operaciones mayores usando tan sólo anestesia magnética.

Los resultados obtenidos fueron excelentes, sin embargo, se termina prohibiendo oficialmente el uso de la hipnosis en la práctica médica.

Uno de los acontecimientos más importantes en la historia de la hipnosis se produce en 1841. Un suizo de nombre Lafontaine se presenta en Manchester a fin de realizar unos espectáculos de magnetización e Hipnosis. Unos días antes de dichos espectáculos, había magnetizado a un león del zoológico de Londres con fines publicitarios y de él se decía que el clero de Nápoles le había dejado actuar, a condición de que no tratase de emular los milagros bíblicos tales como devolver el habla a los mudos o la vista a los ciegos. James Braid, (1795-1860), cirujano inglés, asiste al espectáculo de Lafontaine con la finalidad de convencerse de la falsedad del magnetismo. Durante la sesión observa como Lafontaine «obligaba» a los pacientes de la experiencia a mirar fijamente sus ojos, y no puede determinar nada especial que le indique la existencia de engaño. Así las cosas, decide asistir a una segunda y aún a una tercera sesión del espectáculo con breves días de intervalo. Tras estas dos

sesiones, empieza a admitir la autenticidad del fenómeno y trata de buscar sus causas psicológicas. El hecho de que Lafontaine hiciese fijar los ojos de las personas en los suyos, hace pensar a Braid que el estado hipnótico se produce por cansancio ocular. Decide al llegar a su casa practicar con lo que había observado, y consigue adormecer con éxito a un asistente, a su esposa y a un criado, haciéndoles fijar la mirada en distintos objetos, a los pocos minutos todos ellos entran en un trance similar al magnético, llegando a la conclusión de que: «La fijación sostenida de la mirada, paralizando los centros nerviosos de los ojos y de sus dependencias, altera el equilibrio del sistema nervioso y produce el fenómeno hipnótico». Esta similitud con el sueño fisiológico le hace decidirse por la denominación de «Hipnotismo», para describir el fenómeno. En 1842 Braid propone una demostración en la «British Medical Association», la cual no se realiza como negativa de ésta asociación; para 1843 publica sus estudios en un libro titulado «Neurohipnología». En este libro sostiene que el fluido magnético no existe y que además no es necesario el trabajo de un operador para generar el fenómeno. Inicialmente consigue provocar el estado alterado de conciencia simplemente por la fijación continuada de la vista en un objeto y sin utilizar prácticamente ningún tipo de apoyo sugestivo, pero con posterioridad descubre que el estado puede ser provocado también con simples sugerencias verbales y sin obligar al paciente a fijar su mirada en objeto alguno. Braid otorga con el tiempo más preponderancia al elemento psicológico que al fisiológico como agente provocador del estado hipnótico, llegando a decir que «La imaginación llega a afectar de una manera total a los pacientes». Utiliza la hipnosis en el tratamiento de casos de reumatismo, parálisis e, incluso, epilepsia,

pero sus trabajos, una vez más, son poco apreciados entre sus compañeros de la profesión médica. Pronto le salen imitadores y poco tiempo después Grimes, un colega americano, lanza en Estados Unidos un método de sugerencia verbal que denomina «Electrobiología», basada en los métodos de Braid, quien fue el primero que trató de racionalizar los efectos hipnóticos, y el que por primera vez insinuó que su fenomenología dependía más del paciente de la experiencia y no de un supuesto poder o fuerza psíquica del operador.

Sin lugar a dudas la aportación de Braid que agrupa bajo un término científico todos los fenómenos que aparecían en lo que en ese momento se llamaba magnetismo animal, fue muy significativa en el desarrollo de la hipnosis y también, la creación de su método de fijación de la mirada, que tiene gran efectividad y es utilizado actualmente por muchos hipnotistas, ya que en realidad la fijación de la mirada provoca cansancio y agotamiento de los músculos elevadores de los párpados, lo que conduce al sueño. Los descubrimientos de Braid han motivado un desarrollo en la hipnosis y permitió que saliera del campo metafísico que hasta entonces la identificaba. Sus investigaciones y experimentos interesaron a personajes científicos como Ambroise Auguste Liébeault (1823 -1904), médico que gozaba de gran prestigio ejerciendo su profesión en Nancy. Liébeault se impresionó con los trabajos científicos de Braid y abrió un consultorio donde trataba gratuitamente por medio del hipnotismo. Estableció que los fenómenos de la hipnosis humana eran producto de la sugerencia aplicada a una persona.

Otros científicos que se motivaron con los trabajos de Braid fueron Charcot, que formó la

Escuela de París, y Bernheim que fundó la Escuela de Nancy, y quienes a su vez prepararon el camino para los futuros trabajos e investigaciones sobre el campo de la hipnosis.

A partir del magnetismo animal y del sonambulismo se inician los trabajos de las dos grandes escuelas de la hipnosis, La escuela de la Salpêtrière y Nancy, que hasta la fecha se encuentran activamente representadas, continuamos explicando la primera de ellas.

### **Escuela de París o de la Salpêtrière**

La escuela de la Salpêtrière fue creada por Jean Martin Charcot (1825-1893) Neurólogo y profesor de anatomía patológica en Salpêtrière, en colaboración con Charles Richet, un prestigioso médico de la época, que como plantea Martínez Perigod y Asís “encontró en la hipnosis un método de investigación psicológica”.

Al respecto Alcaraz Pedro comenta que paralelamente a los trabajos de la Escuela de Nancy, Jean Martin Charcot, científico de fama mundial, influido por las demostraciones públicas que ofrecía un belga llamado Donato, empezó a interesarse por el fenómeno hipnótico. Charcot y sus ayudantes empezaron a hipnotizar pacientes, en su mayoría histéricos, en un Hospital de París llamado La Salpêtrière dedicado a las enfermedades mentales.

Continuando con Charcot encontramos que en esa fecha, la histeria era considerada exclusiva del sexo femenino. Previamente Jean Martin Charcot había establecido dos signos típicos de la histeria:

1. Su aparición y desaparición en forma espontánea.
2. La no ocurrencia de lesiones cerebrales o patologías orgánicas que pudiesen ser identificadas.

Charcot y su grupo de investigadores demostraron que cuando se empleaba la hipnosis, los síntomas que por lo general acompañaban a la histeria podían ser provocados de forma intencional y también que el paciente reaccionaba favorablemente a este tratamiento regresando a la normalidad.

Alcaraz menciona que es evidente que las personas histéricas o alienadas no conformaban el grupo de población más idóneo para extraer datos estadísticos fiables, por esta razón y extrayendo, quizás, conclusiones un tanto apresuradas, empezó a divulgar la idea de que tan sólo las personas afectadas de neurosis eran susceptibles a la hipnosis. Probablemente Charcot carecía de los conocimientos y habilidades precisas para producir el trance hipnótico, ya que se sabe que eran sus asistentes los que en todas las ocasiones inducían al trance a sus pacientes, Charcot, en cambio, sólo dirigía la experimentación. Él no buscaba explicaciones psicológicas a los efectos del hipnotismo, dado que su formación era la de neurólogo y no la de psicólogo, por tanto se hallaba más interesado en las manifestaciones fisiológicas que en la fenomenología psíquica de sus pacientes. En La Salpêtrière se practicaba lo que en la época se llamó «El gran hipnotismo», pues Charcot trataba siempre de alcanzar grados muy profundos de trance con la consiguiente pérdida de conciencia del paciente, en oposición al «pequeño hipnotismo», nombre con el que se conocían los trabajos que se seguían en Nancy, en donde por lo general, se experimentaba con estados alterados de conciencia más moderados.

Por otro lado, también es importante mencionar que los errores metodológicos y de apreciación de Charcot trajeron consigo algunas consecuencias negativas, como fue el hecho de considerar que la hipnosis sólo era un tratamiento recomendado para mujeres, sobre todo si presentaban sintomatología congruente con la histeria.

De esta forma, vamos revisando los avances que, en cuestión de hipnosis, surgían en tan importante hospital. Con respecto a la polémica entre Nancy y La Salpêtrière Ochoa Alberto dice que en realidad, el aparente antagonismo de ambas escuelas nunca debió existir, ya que los datos que se extrajeron de la escuela de La Salpêtrière no podían ser significativos en ningún modo y tan sólo representaba la casuística de un determinado segmento de la población. Además, el habitual componente de simulación en las personalidades histéricas complicaba mucho el estudio estadístico. Por el contrario, en Nancy se trabajaba con cualquier tipo de personalidad, incluso con gente que mostraba resistencia absoluta a los procesos hipnóticos y ese trabajo se realizaba con el más escrupuloso cuidado científico. A pesar del daño que causó el error de Charcot de considerar la hipnosis como un estado patológico sintomático de histeria, el prestigio científico de éste y su manifiesto interés por el hipnotismo se reveló como factor importante en la aceptación de la hipnosis en medios científicos y médicos. A finales del siglo XIX, Sigmund Freud (1856-1939), alumno de Charcot, Lièbault y Bernheim, se muestra interesado en los fenómenos hipnóticos, estudió con detenimiento las experiencias de la escuela de Nancy y comienza a aplicar la hipnosis en sus terapias, pero la dificultad de conseguir el trance en sus pacientes (él mismo se definía como un mal hipnotizador), le obliga

a buscar nuevas formas de acceder al subconsciente e inconsciente de sus pacientes. De esta búsqueda surge el Psicoanálisis, y en lo sucesivo, a pesar de seguir interesándose por los trabajos de sus colegas en torno a la hipnosis, se limita a estudiar y aplicar su sistema terapéutico.

Charcot era un excelente neurólogo y dedicó la mayor parte de sus estudios e investigaciones a la solución de un problema de gran significación: la histeria postraumática y su etiología física. Consideraba que las contradicciones que aparecían eran atribuibles a la experiencia mental del accidente y no precisamente al impacto físico del sistema nervioso.

Sus contribuciones brindaron una sorprendente demostración de los orígenes de la histeria, aunque en la actualidad se ha comprobado que en su teoría están presentes numerosos errores.

Fue su prestigio científico el que mantuvo el interés por la hipnosis al mismo tiempo que formó discípulos que contribuyeron en grande al desarrollo de esta disciplina.

También trajo consigo cierto retroceso, ya que dicha técnica se convirtió en sinónimo de una entidad nosológica, dando lugar a un ambiente de oposición a la utilización de la hipnosis. Los pacientes se negaban a ser hipnotizados para evitar que les pusieran la etiqueta de histéricos, y muchos médicos tampoco utilizaban la hipnosis para evitar que sus pacientes se sintieran diagnosticados como tales. Es decir, que la semejanza que estableció la Escuela de París, entre hipnosis e histeria, provocó recelo científico en cuanto a la utilización de esa técnica de tratamiento.

Ha sido tan difundido este error, que incluso actualmente algunos médicos y profesionales que no poseen un conocimiento sólido en el área, cuando se les habla de hipnosis, asocian la histeria y la hipnosis con la Escuela de la Salpêtrière, llegando a considerar que son los histéricos los únicos hipnotizables, sabemos que actualmente las cosas han cambiado, y el uso adecuado de las herramientas de la hipnosis dan excelentes resultados en la mayoría de pacientes.

### Primeras Escuelas de Nancy

Continuando con nuestro recorrido histórico llegamos a la escuela de Nancy, la cual tuvo su más alto exponente en Hippolyte Bernheim (1840-1919), quien fue profesor de la Universidad de Nancy, en Estrasburgo. Práctico la hipnosis y llegó a la conclusión de que el sueño natural o provocado no era necesario para realizar el trance hipnótico, bajo el precepto de que "toda idea sugerida tiende a convertirse en acto y no existe un estado especial, anormal, artificial o histérico que se puede calificar de hipnosis; sólo hay fenómenos de sugerencias exaltantes que pueden producirse en el sueño natural o provocado". También precisa: "El sueño exalta la sugestibilidad" y aduce dos razones:

1. Porque aumenta la creencia de suprimir el razonamiento.
2. Porque incrementa la fuerza ideodinámica por el predominio de facultades de la imaginación.

Estos eran los componentes básicos que constituían para Berheim el mecanismo de la sugestión. Tal vez, sin llegar a reducir la hipnosis a la sugestión, él logró comprobar la función de ésta última en el desarrollo de la primera, como mecanismo a través del cual se produce el sueño hipnótico.

Auguste Lièbault (1823-1904) se interesó por los escritos de Braid, quién ejercía su profesión en el Hospital de Nancy. Alcaráz comenta que este médico empezó a practicar con mucho interés las técnicas de Braid en sus pacientes. En Nancy se pudo permitir experimentar en gran escala, su técnica era simple: adormecía a sus pacientes con voz monótona sugestionándoles reiteradamente sobre temas referentes a sus problemas. Es decir, pura sugestión que sanaba. Bernheim, que en repetidas ocasiones había criticado a Lièbault, incluso tachándolo de charlatán, decide un día visitarlo para conocer sus métodos. Sorprendentemente, Bernheim queda convencido e impresionado por las técnicas de Lièbault y decide unirse a él en sus investigaciones, formando lo que sería conocida como «Escuela de Nancy», donde inician un estudio sistemático y riguroso de la hipnosis tratando más de 6000 casos. Bernheim publica en 1884 un libro titulado «De la sugestión» en el que otorga todo el mérito a Lièbault y que consigue bastante aceptación entre la sociedad científica de la época. En 1886 publica otro libro titulado «La terapéutica sugestiva» relatando los resultados de su trabajo conjunto con Lièbault y llegando a conclusiones como que "la hipnosis y la hipnoterapia son totalmente inofensivas por una parte y altamente eficaces por otra".

A pesar de su excelente trabajo en común, las posiciones de Bernheim y Lièbault, no eran tan próximas como podría pensarse: Bernheim sostenía que los fenómenos hipnóticos de todo tipo eran susceptibles de conseguirse mediante sugerencia en estado de vigilia, es decir, en ausencia de sueño. Lièbault se oponía formalmente a tales ideas, sosteniendo que toda la fenomenología dependía tan

sólo del sueño hipnótico. Jamás llegaron a ponerse de acuerdo en este punto y mantuvieron estas divergencias de opinión hasta el final de su vida profesional.

En esos momentos y hasta la llegada de las teorías de Freud, la Hipnosis pasó a convertirse en la técnica Psicoterapéutica por excelencia. Nadie discutía ya el indudable valor terapéutico que la hipnosis ejercía en los pacientes.

#### La Hipnosis Post-moderna

Después de la primera década del siglo XIX y con el advenimiento del Psicoanálisis y la utilización de anestésicos en cirugía, la hipnosis queda relegada de los ambientes científicos, durante unos años, tan sólo es utilizada en espectáculos de feria como entretenimiento. Alcaraz enfatiza en que después de la llegada de la Primera Guerra Mundial, la escasez de facultativos y de anestésicos como el éter, obliga a utilizar las técnicas hipnóticas de nuevo para atender el enorme número de heridos de guerra, así como de afectados psicológicamente por ésta. Las neurosis traumáticas producidas por las circunstancias eran revividas mediante la hipnosis por los pacientes, llevándolos hasta situaciones de catarsis que los liberaban de las emociones causantes del trauma. Hoy en día, la Hipnosis es objeto de investigación continuada, su utilización en diversos campos de la medicina es notable, así como su uso en una infinidad de métodos de crecimiento personal y autoayuda, ante ella se abre un espléndido camino y probablemente sus técnicas transformen la psicología del futuro.

#### Segunda Escuela de Nancy

En esta parte de la historia los máximos exponentes de esta segunda escuela son Emile Cue (1857-1926) y Charles Boudim (1893-1963), el primero retomó de forma brillante el conocimiento iniciado por Liebeault y Berheim sobre la sugestión, hizo un marcado énfasis en la autosugestión, particularmente en las posibilidades que tenía el paciente para autosugestionarse y auto hipnotizarse, por lo cual decía : “A fin de cuentas, toda hipnosis es autosugestión, lo que es lo mismo que autohipnosis” Por su parte, Boudim aporta las bases del estudio del inconsciente positivo, según el cual “bajo estado hipnótico el paciente asume actitudes inconscientes que son, en esencia, un todo estructuralmente organizado que permite actuar inteligentemente en función de lograr un objetivo”, concepto que sirvió de fundamento para que Milton Erickson pudiese desarrollar sus postulados. Estos autores tuvieron gran importancia, muestra de ello es el valor de la autosugestión para los métodos de autorelajación, proceso que se integra a los distintos tratamientos. Un ejemplo de esto es el inconsciente positivo que se encarga de regular las distintas reacciones que presentan los pacientes sin nuestro consentimiento. Por otra parte Cue y Boudim comentan que basta la imaginación mental para obtener los resultados deseados.

De forma muy general hemos realizado un recorrido a través de los principales autores y lugares donde la Hipnosis surge y se desarrolla, y cómo el interés por esta técnica ha llevado a descubrir sus grandes potencialidades en el uso de la psicoterapia y la medicina.



Instituto Mexicano de Psicooncología

# Tanatología<sup>1</sup>

RVOE 20080221 7/Marzo/2008

RVOE 20101044 20/Septiembre/2010

Viernes 25 de enero  
de 16:00 a 20:00 hrs.

Plantel Montevideo

Sábado 26 de enero  
de 14:00 a 18:00 hrs.

Plantel Tlalpan

5119 5950  
5243 0643

Inscripción: \$1,950.- Mensualidad: \$1,950.-

# HIPNOSIS NATURAL

Por: Marco Antonio Polo Scott.

**A**partir de los acontecimientos históricos que sustentan la hipnosis, se genera una división en la forma de verla, por un lado aparece la escuela Clásica y por el otro la escuela Natural, por lo cual es conveniente adentrarnos con mayor detalle en el mundo de cada una de estas visiones de la hipnosis.

Los estudios que realiza Milton Erickson lo colocan como un hipnólogo que es capaz de percibir la hipnosis desde en ángulo diferente, creador de una forma distinta de visualizarla, incluso de la manera en que incorpora para el trabajo terapéutico nuevos elementos.

## Milton Erickson y la hipnosis ericksoniana

Milton Erickson (1901-1980), ha sido considerado como el más grande hipnólogo de todos los tiempos. Nacido en Nevada en los Estados Unidos, estudió Medicina y se especializó en Psiquiatría. Fue un obstinado investigador que, a pesar de sus limitaciones físicas y psicológicas, consiguió desarrollar los conocimientos necesarios para impulsar un conjunto de postulados, técnicas y procedimientos nuevos en la hipnosis. Presentó diversas enfermedades a lo largo de su vida, entre ellas, dislexia, incapacidad para distinguir los dolores y arritmia, así como poliomielitis, a los 17 años fue desahuciado por los médicos de la época, sin embargo, él continúo trabajando firmemente, éste fue un momento importante para él, pues logró a través de muchas lecturas descubrir la autohipnosis, trabajando la introspección y el

control mental, lo que le permitió adquirir un nuevo modo de abordar las dificultades psíquicas de manera original y autosugestiva, habilidad o característica que luego aplicó para curar a sus pacientes. Su afán por la práctica y experimentación constantes, así como su capacidad para abordar los problemas de forma no rutinaria, le permitieron aportar alternativas nuevas y originales, de hecho, ésto significó para Erickson la adopción de una práctica, mediante la cual vió la hipnosis como algo mucho más que la mera sugestión, donde el papel del inconsciente adquiriría una nueva dimensión.

Para Erickson fueron muy importantes determinadas categorías en su sistema teóricopráctico, como lo son la actitud hipnótica, inconsciente y síntoma, elementos que deberían ser considerados para cualquier intervención.

## La Actitud Hipnótica

Esta es una categoría, de gran importancia para Erickson en el desarrollo de la terapia hipnótica y un elemento indispensable para comprender los fenómenos de hipnotismo. De acuerdo con su criterio –recogido por Godín en 1992-, “todo modo de funcionamiento físico

particular no es más que el producto de una actitud mental, es decir, el hecho de concentrar la atención en una dirección determinada”. De ese concepto se desprenden varios resultados:

1. Resulta necesario que el paciente esté de acuerdo en recibir hipnoterapia.
2. Se hace necesario que el paciente aprenda o vivencie el hecho de una actitud convincente para que pueda ser llevado a un trance hipnótico.
3. La actitud es la resultante de una serie de conocimientos que surgen de la historia de vida, personalidad y medio ambiente del paciente y del terapeuta.

Con los aspectos anteriores podemos analizar el valor metodológico y práctico que tenía la actitud para Erickson, y nos permite considerar dicho valor en la actitud del paciente. Cuando ésta es consciente, el paciente determina si acepta la hipnosis o la rechaza, sin embargo cuando esta actitud proviene del inconsciente entrarán en juego otras consideraciones como son su personalidad, su historia de vida y su contexto actual, lo cual se manifiesta en su forma de comportarse ante el proceso hipnótico, momentos importantes para el hipnólogo, quién debe de reconocer las características del paciente para estar en condiciones de establecer sus estrategias terapéuticas.

La actitud funciona, también considerando la relación que se establece entre el paciente y el hipnólogo, cuando éste genera las condiciones adecuadas, aparecerá un elemento fundamental para el trabajo terapéutico: la empatía, que promueve un intercambio de conocimientos entre ambos participantes, porque el terapeuta también aprende en este sistema de comunicación que se genera.

Las defensas son una forma en que las actitudes se presentan. Esta forma de funcionar necesita por parte del terapeuta de un conocimiento que le permita usarlas a su favor y no intentar ir en contra de ellas.

## El inconsciente

Para Erickson, el inconsciente es distinto al inconsciente psicoanalítico y es concebido como una computadora que trabaja en función de cada persona, la información que en ella se encuentra es el cúmulo de experiencias que en el transcurso de su vida ha desarrollado y que funciona sin su consentimiento, pero que le permite funcionar regularmente.

Erickson continúa los trabajos que en su momento habían empezado Boudin y Cue, y que hablan de un inconsciente positivo que actúa de manera inteligente con vista a un objetivo y que no ocupa nuestro consciente para cumplir con su cometido.

## El síntoma

Desde el punto de vista de Erickson en el síntoma se representa el símbolo de lo que está ocurriendo con el paciente, es decir, el síntoma no es el conflicto sino su manifestación aunque el paciente llega a consulta por un malestar específico, es importante valorar el síntoma psíquico en sus distintas formas, es decir, no olvidando el entorno del paciente y la historia de vida del mismo. Así mismo, criticó fuertemente a los terapeutas que trataban sólo el síntoma sin tener en cuenta el contexto y la

historia de vida del paciente, que es dónde se genera y desarrolla el desequilibrio que lo orilla a acudir con nosotros y decía: "Quieren calmar a sus pacientes tratando de sacarlo de la realidad de sus síntomas, en lugar de trabajar con esa realidad".

Al partir de una visión consistente en ocuparse más del paciente que de la ciencia del paciente, abrió la perspectiva de abordar al enfermo con un enfoque integrativo.

### Hipnoterapia indirecta

Milton Erickson fue el fundador del método de hipnosis indirecto, un sistema moderno. Erickson desarrolló su modelo de hipnosis a partir de su vida, dedicada a la experimentación que llevaba a cabo para conocer la naturaleza de la hipnosis. Su investigación formal comenzó durante un seminario sobre hipnosis que tuvo lugar entre 1923 y 1924, dirigido por Clark Hull. Su primer experimento le demostró que la fuerte convicción de Hull acerca de que el hipnotizador controla la experiencia del paciente era incorrecta, ya que los pacientes desarrollaban profundos trances sonambulistas espontáneos de forma natural durante períodos de introspección. Descubrió que las sugerencias, en lugar de actuar como órdenes que debían ser cumplidas, constituyan <<no más que un punto de partida para el comportamiento responsivo>> Erickson (1964).

Erickson experimentó sobre muchos pacientes durante los años en que se desempeñó como terapeuta. Por lo general notaba que cuanto más simple, permisiva y no intrusiva era la técnica, más eficaz resultaba, tanto desde el punto experimental como terapéutico, observó que:

Cuanto menos hace el operador y más confianza y expectación permite que demuestre el paciente, más sencillo resultará provocar eficazmente el estado y los fenómenos hipnóticos en el individuo, según sus capacidades personales, desprovistas de esfuerzos por complacer al operador. Erickson (1964).

La principal conclusión a la que llegó Erickson con su investigación fue que los hipnotizadores no son importantes para determinar resultados hipnóticos, independientemente de los conocimientos e intenciones que demuestre: <<Es lo que el paciente hace, y no los deseos del operador, lo que determina cual será la manifestación hipnótica>> Erickson, (1964).

Erickson recomendaba que la investigación futura sobre la hipnosis se basara en las evaluaciones del paciente y su desempeño, en lugar de centrarse en la evaluación del experimentador.

### Ernest Rossi y Erickson

Ernest Rossi, es licenciado en Psicología Clínica y reconocido con el galardón "Lifetime Achievement Award" por sus contribuciones al campo de la psicoterapia otorgado por la Fundación Milton H. Erickson, así como reconocido por la American Association of Psychotherapy. Es profesor de biología en la Universidad de Baylor, editor de ciencias del Psychological Perspectives y autor, co-autor y editor de más de 20 libros en las áreas de psicoterapia, sueños, psicobiología e hipnoterapia.

Discípulo directo del Dr. Erickson, y el que estuvo más tiempo con él, cuidándole hasta su muerte. Fue encargado de clasificar y publicar sus papeles. En su calidad de biólogo, antes

de doctorarse como psicólogo, Rossi ha estudiado la relación mente-cuerpo y la repercusión de la psicoterapia sobre el pensamiento, el cerebro, y su última teoría habla de la posible repercusión a nivel del gen.

Ernest Rossi escribió varios libros con Erickson. El siguiente pasaje une las ideas básicas del trabajo conjunto de ambos investigadores.

*"Consideramos que la hipnoterapia es un proceso mediante el cual ayudamos a las personas a utilizar sus propias asociaciones mentales, recuerdos y potenciales de vida para alcanzar sus objetivos terapéuticos, la sugerencia hipnótica puede facilitar la utilización de habilidades y de potenciales que ya existen dentro de una persona pero que permanecen inutilizados o no desarrollados por falta de entrenamiento o comprensión. La hipnoterapia explora cuidadosamente la individualidad de un paciente para descubrir con qué aprendizajes, experiencias de vida y aptitudes mentales cuenta para enfrentarse a su problema. El terapeuta entonces propone una experimentación del trance en la que el paciente puede usar esas respuestas internas personales únicas para conseguir objetivos terapéuticos". Erickson y Rossi, (1979).*

Ellos plantean que los objetivos de la terapia son alcanzados en tres etapas: preparación, trance terapéutico y ratificación. Rossi afirma que este paradigma de tres etapas es fundamental para comprender el trabajo clínico de Erickson en donde el aprendizaje creativo es muy importante.

El aprendizaje creativo tiene lugar a través de los <<vacíos>> mentales que se producen cuando se rompen nuestros patrones de asociación típicos:

Un momento creativo surge cuando un patrón

habitual de asociación queda interrumpido { . . . } el momento creativo es entonces un vacío producido en el patrón de conciencia habitual. Bartlett (1958) ha descrito que la génesis del pensamiento original puede ser comprendida como el llenado de los vacíos mentales. Lo nuevo que aparece en los momentos creativos es por consiguiente la unidad básica del pensamiento y el discernimiento original, así como el cambio de personalidad.

Erickson y Rossi creían que la suspensión de las creencias problemáticas y limitadas permite el surgimiento de nuevos y más sanos patrones de respuesta. Esta postura es compatible con la de Lawrence Kubie, Psicoanalista y teórico de la creatividad de gran renombre que colaboró con Erickson en algunas investigaciones. Kubie (1975) afirmaba:

*"La medida de la salud es la flexibilidad, la libertad para aprender a través de la experiencia, la libertad de cambiar junto con las variables circunstancias internas y externas { . . . } La esencia de la normalidad es la flexibilidad en todos estos modos vitales. Y la esencia de la enfermedad es la inmovilización del comportamiento en el marco de patrones inalterables e insaciables".*

Por su parte Alexander Simpkins (2000) escribe: "Para alcanzar un estado mental abierto y receptivo es necesario dejar a un lado las perspectivas limitadas. Erickson reconoció al comienzo de su investigación que las personas suelen tener dificultades a la hora de permitirse vacíos mentales; sin embargo, cuando nos confundimos, tenemos dudas, nos sentimos abrumados o nos metemos en aprietos, los vacíos se producen naturalmente, tendemos a resistirnos a ellos, pero cuando se producen los aceptamos. Basándose en esas observaciones, Erickson



Instituto  
Mexicano de  
Psicooncología

# Maestría

RVOE 20122008 28/Septiembre/2012

## Psicoterapia Transpersonal Integrativa

Sábado 26 de enero  
de 8:00 a 12:00 hrs.

**Plantel Tlalpan**

**Requisito para ingresar  
a la Maestría, entrevista previa.**

**Inscripción: \$ 1,950.- Mensualidad: \$ 1,950.-**

5119 5950  
5243 0643

desarrolló técnicas para ayudar a sus clientes a responder, deshaciéndose, de forma automática y natural, de todas sus actitudes rígidas. Estas técnicas recibieron el nombre de sugerencias indirectas. Las técnicas indirectas desugestión ayudan a superar las limitaciones aprendidas y también facilitan las asociaciones mentales y los procesos inconscientes.

El experto en hipnoterapia indirecta recurre a varias técnicas para activar una búsqueda dentro del repertorio de aprendizajes del paciente, con el fin de que éste pueda disponer de nuevas opciones de respuestas, es decir, abrir caminos.

La búsqueda recurre a varios mecanismos naturales de la mente como la curiosidad, encontrar significados a las pausas, la respuesta a la implicación y la personalización de una afirmación general. Las metáforas, las analogías, los juegos de palabras y las alusiones también pueden estimular el surgimiento de nuevas ideas y una perspectiva modificada, en especial durante el trance.

La respuesta hipnótica es la culminación de los esfuerzos cooperativos del hipnotizador y el paciente, y, por lo general, se experimenta como una sorpresa que tiene lugar por sí sola, en efecto, cuanto más inconsciente se inicie, más sorpresiva resulta. La hipnosis hace posible una gran cantidad de experiencias, como las sensaciones corporales (pesadez, ligereza, levitación de manos). La inmovilidad las alucinaciones, entre muchas otras. Estas experiencias pueden dar pie a nuevas habilidades. La respuesta proviene del propio entorno del paciente, sus experiencias de vida, herencia genética, y sin embargo representa una organización e integración diferente: una nueva respuesta. Y como la respuesta nace sin esfuerzo, el aprendizaje puede ser mucho más importante.

Los rasgos problemáticos y negativos de personalidad que tienden a permanecer constantes y pueden ser utilizados con fines terapéuticas. Incluso, una cualidad negativa puede ser transformada en positiva para que el concepto que la persona tiene de sí misma cambie e incluya una forma de pensar más positiva. Las nuevas interpretaciones creativas y marcos de referencia permiten que emerja el potencial interior, que suele sorprender al individuo con mejores posibilidades.

A través de la hipnoterapia es posible reconstruir la personalidad de forma creativa. Los rasgos pueden combinarse para formar un patrón y en lugar de limitarse redistribuirse en diferentes mezclas, pueden integrarse como una totalidad, con nuevas propiedades y un potencial mayor.

Erickson y Rossi basaron su teoría en un principio fundamental expresado por Erickson en 1967:

*“La realidad del trance profundo debe necesariamente estar de acuerdo con las necesidades fundamentales y la estructura de la personalidad total. En consecuencia, es posible que la persona profundamente neurótica pueda, en trance profundo, liberarse de ese comportamiento neurótico abrumador, y se cree una base para su reeducación terapéutica según su personalidad fundamental. La capa de neurotismo, si bien es extensa, no destruye el núcleo central de la personalidad, a pesar de que puede disfrazar y debilitar sus manifestaciones. “*

**Teresa Robles: La segunda nueva escuela de la hipnosis natural**

La Escuela de Psicoterapia Ericksoniana en México fue desarrollada por la Dra. Teresa

Robles Uribe, antropóloga social por la Universidad de Iberoamericana, fundadora de la Organización Universitaria para el Desarrollo de la Comunidad (OUDÉC) en la misma UIA, en dónde también estudió su maestría. Estudió en Francia “Planeación regional y desarrollo de la comunidad” en el Instituto Internacional de Recherche et de formation en vue du Développement Harmonisé. Asesora de investigación del Centro Mexicano de Estudios de Farmacología, que más tarde se transformó en el Instituto Mexicano de Psiquiatra. Estudio en la UNAM el Doctorado en psicología clínica y más tarde se dedicó a la terapia familiar.

Es autora de más de 10 libros, además de numerosos artículos, traducidos a 6 idiomas. Es considerada la creadora de la Nueva Escuela de Hipnosis Natural.

A partir de aquí recurriremos como fuente bibliográfica a los manuales de maestría elaborados por el Centro Ericksoniano de México, bajo la dirección de la Dra. Teresa Robles.

### **Aportación a la Hipnosis Natural de la Dra. Teresa Robles**

En el trabajo de las metáforas la Dra. Robles ha realizado una infinidad de aportaciones, dentro de las que sobresalen principalmente los tres nudos, que aparecen fácilmente en nuestras sociedades occidentales y que son el origen de algunos problemas.

1. Primer nudo.- este nudo se presenta cuando aprendemos que el mundo está compuesto por dualidades, entre ellas día-noche, bueno-malo, blanco-negro, vida-muerte, si-no; y esto origina que nos coloquemos en los extremos y no reconocemos como posibilidades una gran gama de formas de vivir, porque además disociamos la mente del cuerpo tendiendo a convertir en pensamiento los sentimientos que es la base de todas las patologías.

2. Segundo nudo.- este aparece porque se nos educa más para sufrir que para disfrutar. Nuestro inconsciente, de acuerdo a la teoría psicoanalítica, se rige por el principio de placer y esto se contrapone con esa orientación al sufrimiento que desde niños aprendemos y que nos impide disfrutar la vida.

3. Tercer nudo.- corresponde a la rigidez de las conductas que dentro de la familia aprendemos y a la inflexibilidad de seguir ocupando viejas soluciones para nuevos problemas que ya no corresponden a las circunstancias actuales.

Por otra parte la Dra. Robles establece la respiración como medio de cambio, ya que, la respiración es un proceso vital que realizamos, por lo que constantemente estamos cambiando. La respiración lleva al organismo oxígeno y con ello va produciendo millones de cambios a nivel celular que implican salud y dentro del mismo proceso va permitiendo la salida del dióxido de carbono, por lo cual ésta es en sí una metáfora que permite el cambio y la salud.

También en su trabajo de metáforas coloca la piel como un símbolo del límite y contacto. Límite entre el yo y el no yo que es el contacto con el exterior, medio de protección del exterior, así mismo la piel es el medio de interiorizarnos y es tan flexible que permite el compartir. A partir de estos supuestos genera la metáfora de la barda, en la que la persona aprende a conocer, reconocer y utilizar sus límites de manera sana y flexible, permitiendo que quede dentro todo eso que le sirve y le pertenece

y que quede fuera todo eso que ya no le sirve y que no le pertenece.

Introduce el concepto de “YO SOY”, como le llama a la parte sabia que todos tenemos y que para Milton H. Erickson, es el lugar en donde guardamos todos nuestros potenciales de crecimiento.

Crea diversas técnicas para la atención de diversos problemas, produciendo que la terapia sea un proceso lo menos doloroso posible y más efectivo que cualquier otro tipo de psicoterapia.

### **Conceptos desarrollados por Teresa Robles.**

Propone que la relación en la psicoterapia es una relación entre dos personas: la persona que consulta, que es experta en sí misma, y el terapeuta, experto en las técnicas. Este último ayuda al primero a lograr lo que quiere lograr, a su propio estilo, a su paso, a su ritmo, ahorrando tiempo, esfuerzo y dolor. Por eso, más que hablar de pacientes habla de personas que consultan.

La integración de la visión de la teoría psicoanalítica y de la teoría de sistemas permite entender qué sucede en el mundo interno de los consultantes y en sus interacciones.

Teresa Robles empezó a utilizar las palabras “saludablemente, automáticamente, disfrutando, aprendiendo” desde 1978 y después se agregaron otras palabras protectoras.

Cuatro de estas palabras son adverbios que en español resultan juegos de palabras:

**S A L U D A B L E M E N T E   O   M E N T E  
SALUDABLE, AUTOMATICAMENTE   O**

**MENTE AUTOMATICA (mente inconsciente), PROTEGIDAMENTE O MENTE PROTEGIDA Y COMODAMENTE O MENTE COMODA** es decir, siguiendo el principio del placer.

Las otras dos son gerundios: **DISFRUTANDO**, siguiendo el principio del placer y ahorrando tiempo, esfuerzo y dolor, pero, además, porque detrás de toda patología está la dificultad para disfrutar. **APRENDIENDO**, que ubica el cambio dentro de un proceso que incluye la posibilidad de la recaída para terminar de aprender lo que falté aprender y seguir adelante.

Otros enfoques teóricos que ha ido incorporando y cada vez están cobrando más importancia. Son los Antropológico-Social, la Historia, la Física Moderna y la Etología que nos permite entender la patología como resultado de malos aprendizajes, producto de nuestra cultura occidental.

Integra estos enfoques teóricos partiendo de la propuesta de que las teorías son creencias y los conceptos son metáforas, que podemos utilizar para explicarnos nuestra posición en el universo mientras son útiles.

Agrega otro elemento que proviene del sentido común, del saber popular y de algunas Escuelas de Pensamiento Orientales como son el Budismo Zen, el Taoísmo, el Hinduismo.

1. La vida es un continuo proceso de aprendizaje. De cada situación tenemos algo que aprender y seguimos en esta situación mientras no aprendemos lo que nos toca aprender de ella.

2. Estamos limitados para percibir la realidad tal cual es a través de nuestros sentidos.

3. Por lo tanto, es importante aceptar y conocer nuestras limitaciones, que no sabemos todo,

que la ciencia no tiene ni la verdad ni la solución para todo.

4. Propone que el YO SOY, nuestra Parte Sabia, si conoce, cosas que nuestra mente consciente e incluso nuestra mente inconsciente desconocen. Partiendo de la propuesta del paradigma Holográfico, en nuestra parte sabia, estaría toda la información del universo o el acceso de ella. Es importante recordar que probablemente tampoco podemos realmente entender que esa parte sabia, que es el YO SOY, pero creamos en ella o no, es una construcción muy útil para este trabajo.

Hasta aquí algunos de los conceptos desarrollados por la Dra. Robles, pasemos ahora a describir algunas de las técnicas de inducción que ha desarrollado y que con sus aportaciones ha mejorado.

## Técnicas de inducción

### a) Ensayo para construir el futuro

Ha sido una técnica usada por Hilgard y muchas otras personas, con diferentes variaciones. Es a la vez una técnica de inducción de trance y una técnica de sugerencia con imágenes. Aquí la presentamos incorporando la presencia de la parte sabia de Robles.

1. Poner el trabajo en manos de la parte sabia de la persona.
2. Inducir el estado amplificado de conciencia construyendo una escena placentera, donde la persona ya cambió, ya resolvió el problema. Recrear detalles: imágenes, olores, sensaciones, etc., abriendo todas las posibilidades.
3. Checar si la escena es agradable. De ser

así, SUGERIR: "estas sintiéndote como te quieras sentir, viviendo como quieras vivir, porque ya cambió dentro de ti lo que lo que era necesario cambiar y ahora todo está bien".

Si la escena no es agradable SUGERIR: "Observar como tu respiración lo hace agradable" Acompañamos a la persona con nuestra respiración o con palabras de protección hasta que la escena sea agradable y todo esté bien.

4. Una vez que todo es agradable, dejar un momento para que la persona disfrute la escena y, después, sacar a la persona de este estado.

5. Pedir a la persona que deje todo en manos de su parte sabia.

6. Sacar a la persona de este estado.

### b) Inducción de afuera hacia adentro

1. Poner el trabajo en manos de la parte sabia.

2. Describir tres sensaciones, percepciones o recuerdos que la persona, de manera obvia, pueda tener de:

- Afuera de la habitación,
- Adentro de la habitación
- El exterior de la persona en contacto con ella,
- Adentro de la persona (relajación, sensaciones de la respiración, etc.)

Es importante seguir este orden (afuera –adentro). Una vez adentro, no regresar a la persona hacia afuera.

3. Sugerir: "fíjate (observa, nota) como aparece la presentación que tú tienes de.... (El problema)" Pedir a la persona que describa esa representación. Recuerda que pueda ser cualquier cosa: una imagen, un color, una sensación, incluso una nada, etc.

4. "Fíjate (observa, nota) como con tu respiración a eso que apareció (me parece que aquí falta un verbo de acción) (la representación o el símbolo) de lo que tiene que resolver" Acompañarla con nuestra respiración y con palabras de protección. ¿Ya te diste cuenta cómo está sucediendo?

5. Preguntar: ¿Cómo te das cuenta de que está sucediendo? ¿Qué es lo que ha cambiado?

Pedirle a la persona que describa el cambio, poniendo el problema en el pasado y la solución en el presente.

6. Sugerir que el cambio continúa desde el presente hasta el futuro, de ahora en adelante durante todo el tiempo que sea necesario, con cada respiración.

7. Sacar a la persona del estado amplificado de conciencia mencionando nuevamente una sensación, percepción o recuerdo obvio de:

- Su interior.
- Su contacto con el exterior, con la superficie de su cuerpo.
- Adentro de la habitación.
- Afuera de la habitación.

8. Dejar el trabajo en manos de la parte Sabia.

### c) Inducción por disociación

Esta técnica está basada en un ejercicio de Milton H. Erickson que se llama "Series de tres afirmaciones consecutivas" y consiste en decir cosas obvias a las que la persona responde Si y se va predisponiendo a responder Si, para que también responda Si cuando se haga la sugerencia y la acepte.

La forma en que se realiza es promover la disociación Mente Consciente (MC)– Mente Inconsciente (MI), haciendo tres afirmaciones obvias para la mente consciente y una para la

mente inconsciente, varias veces. Como el paciente responde Si a las 3 primeras porque son obvias, tienden a responder Si a la cuarta (de la MI) que es la sugerencia.

En las dirigidas a la mente consciente se ponen las resistencias de manera permisiva, por ejemplo: "Tu MC puede distraerse, tu MC puede pensar que esto no sirve para nada, tu MC puede pensar en cada palabra que voy diciendo", etc.

Como estas afirmaciones son permisivas, usamos PUEDE: "Tu MC PUEDE..."

Las dirigidas a la mente inconsciente son sugerencias de entrar en trance y cambiar: "Tu MI te lleva más y más adentro de ti, protegidamente".

Estas afirmaciones son TAJANTES y construyen realidades sin dejar espacio a la duda. "Observa cómo aparece la representación que tú tienes de... (el problema)." Pedirle que describa esa representación.

Fíjate como con tu respiración a eso que apareció (la representación o el símbolo) le pasa lo que tiene que pasar. También puedes decirle a la persona: "Observa cómo tu respiración resuelve ahí en eso que apareció (la representación o el símbolo) lo que tiene que resolver" Acompañala con nuestra respiración y con palabras de protección.

¿Ya te diste cuenta cómo está sucediendo?

¿Cómo te diste cuenta? Pedirle a la persona que describa el cambio, poniendo el problema en el pasado y la solución en el presente.

Sugerir que el cambio continúa de aquí en adelante, desde el presente hasta el futuro, todo el tiempo que sea necesario, con cada respiración.

Sacar a la persona de estado amplificado de conciencia con una fase para la mente inconsciente y otra para la mente consciente, que le pongan en contacto con la realidad exterior.

Pedirle que haga una respiración profunda y abra los ojos. Se deja el trabajo en manos de la parte sabia.

#### **d) Inducción por medio de una emoción o sensación física**

Esta es una técnica de Daniel Araoz llamada puente somático, fue adaptada por T. Robles.

1. Definir qué sensación física o emoción quiere trabajar la persona.
2. Poner el trabajo en manos de su parte sabia.
3. Identificar como la siente, donde, pedirle que la describa.
4. El terapeuta repite varias veces la descripción de la sensación o emoción usando las mismas palabras de la persona y pedirle que mientras observe cómodamente cómo siente eso en su cuerpo, observe cómo aparece ahí, sin que él o ella haga nada, el símbolo de la sensación o la emoción y DESEO QUE LE PRODUCE, (así trabajamos con lo que subyace al síntoma).
5. Pedirle que le describa.
6. Su respiración lo resuelve y lo digiere.
7. Pedirle a la persona que describa el cambio poniendo el problema en pasado y la solución en el presente, que continua en el futuro.
8. Sugerir que el proceso continua con la respiración o durante el sueño mientras duerme, siempre en manos de su parte sabia.
9. Sacar a la persona de trance pidiéndole que haga una respiración profunda y abra los ojos.

Hasta este momento hemos presentado métodos de inducción, a continuación presentaremos algunos ejercicios.

#### **Ejercicios básicos diseñados por Teresa Robles.**

Dentro del contexto de la psicoterapia, Teresa Robles continua realizando aportaciones a la hipnosis natural, como a continuación se menciona.

#### **El lenguaje hipnótico**

Técnicas de sugerión.

Con la sugerión se trata de construir una realidad, por lo tanto:

1. El problema se pone primero en el presente, se pasa al pasado y el cambio queda en el presente y se continua en el futuro.

2. Presuposiciones: “¿Ya te diste cuenta...? “Fíjate (observa o nota) cómo ya está sucediendo.... (tal o cual cosa).

Esta realidad es de la persona que nos consulta, por lo que:

1. Se utilizan las mismas palabras de esa persona para describir el problema o la solución.
2. Propone usar la ambigüedad para que la persona ponga ahí su propio significado. Erickson propone ofrecer todo el abanico posible de opciones.

Sugestiones de proceso:

Al terminar un ejercicio, sugerir que el proceso que ya se inició, continua automáticamente, saludablemente, todo el tiempo que sea necesario:

- Con cada respiración (T. Robles) ó
- En las noches, en los sueños mientras duermes y descansas (“La bendición” de Grinder y Bandler).

#### **El lenguaje hipnótico**

#### **El entremezclado**

El entremezclado es la sugerión Ericksoniana por excelencia. Consiste en remarcar algunas palabras dentro del texto que, unidas, forman la sugerión integrando un texto dentro del texto principal.

Ricitos de oro entró a la casita en el bosque y encontró una mesa puesta con tres tacitas: dos más grandes y una más chica, llenas de sopa caliente. Las olió, las probó y después tomó una por una. SENTIA el sabor en la boca y todo SU CUERPO se fue calentando con la sopa, hasta que quedó BIEN satisfecha. Era un lugar CONFORTABLE, donde TENÍA todo lo QUE necesitaba para ESTAR BIEN.

Los entremezclados están en mayúsculas

Sentía su cuerpo bien confortable, tenía que estar bien

Los entremezclados se pueden remarcar:

- Hablando en distintos tonos: suave, fuerte, grave, en secreto,
- Hablando más lentamente
- Dividiendo las palabras en sílabas,
- Anteponiendo una pausa.

Teresa Robles recomienda siempre entremezclar varias veces, durante el trabajo en trance, las palabras de protección: Saludablemente, automáticamente, disfrutando, protegidamente, comodamente, aprendiendo.

## Uso del lenguaje hipnótico

### Ejercicio

“Con los ojos cerrados, ahí donde estás, echa una mirada a esa tierra que eres tú y que quizás estás mirando de frente, sintiendo o imaginando por primera vez. Observa como es, ¿en qué condiciones se encuentra?

Recuerda que puede aparecer como una imagen visual, un recuerdo, una idea, una sensación física, en cualquier forma, pero lo primero que aparece, por extraño o ilógico que te parezca está bien.

Siente tu respiración y observa, sin que tú hagas nada, cómo el aire que pasa a través de su nariz de tu boca, o de ambas, llega hasta esa tierra y la deja igual, pero saludablemente renovándola, aflojándola, aireándola.

Estás aprendiendo a renovar y a fertilizar tu tierra automáticamente, saludablemente, con cada respiración, durante el día, durante la noche, continuamente y sin parar de ahora en adelante, todo el tiempo necesario.

Y tú te das cuenta de cómo tu tierra está siendo preparada, renovada, fertilizada, por que aparece una sensación agradable en tu cuerpo que antes no estaba o una que ya estaba se hace más presente.

Ahora que tu tierra ya está preparada, fíjate como es tu árbol en este momento: ¿Qué tipo de árbol es?, ¿Qué tanto ha crecido?, ¿Qué tan frondoso y sano está? o ¿Se encuentra todavía en forma de semilla?

Recuerda que lo primero que aparece es; puede aparecer como un árbol, como semilla o representado de otra manera, incluso por una sensación física, un color, un sabor o una idea. Pero tú te das cuenta de que eso apareció, es

tu árbol, y en qué estado se encuentra.

Siente tu respiración y fíjate como sin que tú hagas nada, tu respiración está comunicando protegidamente, saludablemente a tu tierra con tu árbol y al irlos comunicando, los dos están aprendiendo a acercarse saludablemente.

Tu árbol enraizado en tu tierra, aprendiendo a sostenerse en ella, a alimentarse de ella, aprendiendo también a protegerla de la erosión, a darle sombra y a permitir mantener su humedad, su consistencia, su textura. Tu árbol y tu tierra, aprendiendo a acercarse, a comunicarse, a complementarse, dándose vida y bienestar, saludable uno al otro y los dos a la persona completa que eres tú misma, tú mismo.

Fíjate como aparece una sensación agradable que es la señal de que este proceso ya se inició y continua, protegidamente, saludablemente, automáticamente. Cuando aparece esa sensación, puedes ir guardando las sensaciones agradables de este ejercicio mientras tu respiración y tu mente inconsciente siguen trabajando para ti, siempre protegidamente con cada respiración, y cuando quieras has una respiración profunda y abre los ojos”

Métodos rápidos y protegidos para entrar en un estado amplificado de conciencia.

- Sentir la respiración (T. Robles.)
- Descubrir sensaciones en el cuerpo
- Recordar con todo detalle
- Imaginar
- Con los ojos cerrados dirigir la mirada hacia las cejas, hacer una respiración profunda y al terminar de sacar el aire, volver la mirada a su posición normal (adaptación de una inducción de Spiegel por Silva)

### Para salir de este estado

- Proponer a la persona hacer algún movimiento voluntario como hacer una respiración profunda y abrir los ojos.

Cómo saber si ya se resolvió o se dirigió el problema.

- Desaparece la imagen o la sensación.

- Aparece un cambio en la imagen o en la sensación.

- La imagen o sensación se transforma en imágenes y/o sensaciones neutras o agradables.

- Aparece una sensación agradable que antes no estaba.

- Todo puede seguir igual pero la persona se siente diferente, bien.

- Hay una certeza interna de que el problema ya se resolvió.

### Estructura del trabajo con estados amplificados de conciencia.

1. Poner el trabajo en manos de la parte sabia de la persona.

2. Inducción.

3. Trabajo en trance:

- Pase lo que pase, llevar el proceso a buen puerto.

- Utilizar lo que aparezca, incluso miedo, lágrimas, etc., connotándolo como pasos necesarios dentro de un proceso de progreso, al final del cual todo termina bien.

- Acompañar durante el trance: observando los estados del signos del estado amplificado de conciencia y las claves mínimas que pueden indicar lo que está viviendo la

persona, preguntando qué pasa si tenemos duda.

- Acompañar a la persona respirando a su ritmo.

- Usar de manera repetida a las palabras protectoras

- Pedir a la persona que se mantenga como observador y que evite tratar hacer algo, la respiración se hace cargo del proceso.

4. Dejar todo en manos de la parte sabia.

### La representación del problema o símbolo y su descripción.

Sirve para profundizar el trance y para usar las palabras de la persona. Al referirnos al símbolo podemos preguntar, por ejemplo:

1. ¿Qué color o colores tiene?

2. ¿Cuál es su textura?

3. ¿Cómo es su forma?

4. A lo mejor es un recuerdo o recuerdos.

5. Quizás es una sensación o sensaciones.

6. O una emoción, o emociones.

7. Tal vez es un sonido, un olor, un sabor, un movimiento.

8. O es una nada, o una oscuridad, o una luminosidad, o la combinación de varias de ellas, o todas.

9. Y este SIMBOLO puede ser algo lógico o ilógico, absurdo, sencillo o complejo.

- a) Diferentes tipos de trabajo con estados amplificados de conciencia.

1. Ir a una escena placentera o con recursos en el pasado, para recuperarlos.

2. Ensayo a futuro imaginando cómo quieras estar.
3. Trabajar con el símbolo de los recursos internos, para activarlos.
4. El símbolo de las personas para digerirlos.
5. El símbolo de la solución para integrarla a la persona, a través de la respiración.
6. Recrear una vivencia anterior. Siempre recrear la parte agradable, la de la solución.

Todo esto, DISFRUTANDO, APRENDIENDO, SALUDABLEMENTE, AUTOMATICAMENTE, PROTEGIDAMENTE.

En los siguientes ejercicios Teresa Robles propone trabajar para:

- Activar tus recursos para seguir aprendiendo y para vivir en general.
- Solucionar los posibles bloqueos para trabajar con la gente.
- Desarrollar tus potencias y capacidades.



- Imaginarte con esa capacidad desarrollada, desempeñándola.
- Ir al pasado a buscar recursos que ahora necesitas.
- Aprender a usar técnicas.
- Aprender a usar nuestras dos mentes: consciente e inconsciente.
- Aprender a disfrutar la vida.
- Visualizar tus metas.
- Mejorar las relaciones con los demás.
- Ser canal para el crecimiento tuyo y de otros.
- Ponerte en contacto con tu parte sabia

Dentro de la cátedra que imparte la Dra. Robles, en el Centro Ericksoniano de México, en la búsqueda del desarrollo y crecimiento de sus futuros terapeutas, se realizan y se llevan a cabo distintas técnicas grupales, otra de las grandes aportaciones de Robles a la Hipnosis natural.





**Psicología**

RVOE 20100719 20/Mayo/2010  
RVOE 20110681 18/Julio/2011

**Psicopedagogía**

RVOE 20081591 16/Junio/2008  
RVOE 20090904 7/Octubre/2009

**Trabajo Social**

RVOE 20110520 22/Junio/2011

5119 5950  
5243 0643



REVISTA No. 13 NOVIEMBRE-DICIEMBRE 2012