

HIPNOSIS: ENCUADRES Y REENCUADRES

Dr. FERNANDO RODRÍGUEZ BORNAETXEA

UPV/EHU

RESUMEN

La hipnosis ha vuelto. Parece que los fines de siglo devuelven a la actualidad los fenómenos para los que, habiendo teorías (que como decía Wittgenstein son meras hipótesis), no tenemos explicaciones adecuadas.

Efectivamente, las teorías son numerosas y no podemos en el corto espacio de esta comunicación dar cuenta de todas ellas, pero nos ha parecido de interés diseñar un par de mapas de la evolución del tema en el ámbito de la psicología.

La primera parte la dedicamos a colocar los jalones históricos que, a nuestro juicio, han determinado la evolución de las teorías. La segunda, sin perder la visión histórica, presenta nuestra elección de las áreas más fecundas de la aplicación clínica de la hipnosis.

ABSTRACT

Hypnosis and its different frameworks.

Hypnosis is back again. When a century draws to a close it seems that the phenomenons for which no a suitable explanation has been found; though theories are available, are brought up to date again.

In fact, theories abound but being limited by the time we cannot give an account for all of them in this paper. Nevertheless, we have considered it of interest to draw two maps on its evolution within the framework of psychology.

The first part relates to historical landmarks which we believe have determined upon the evolution of the theories. The second part, without

discarding the historical vision, presents the choices we have made on the most productive areas of the clinical application of hypnosis.

ENCUADRES: LOS SIGLOS

1. SIGLO XVIII

A finales del siglo XVIII, influenciado por las ideas de Paracelso y las prácticas del sacerdote católico y exorcista J.J.Gassner, Franz Anton Mesmer comienza a realizar curaciones espectaculares mediante lo que se dió en llamar «magnetismo animal». El ritual puesto en práctica por Mesmer incluye, además del famoso «baquet» o cuba magnética, todos los ingredientes de una psicoterapia e incluso algunos que no comenzarán a utilizarse hasta nuestros días como: el grupo terapéutico, la música terapéutica y, por supuesto, la inducción de estados alterados de conciencia que en el caso de Mesmer tomaba la forma de «crisis» más o menos violenta.

La inducción, la provocación de la crisis y el paso por la «sala de crisis» hasta la curación, es el dispositivo basado en el «magnetismo universal» que podemos considerar como la primera teoría elaborada de la catarsis terapéutica en el mundo occidental. Teoría materialista a la que se opuso la propuesta por la célebre comisión de la Real Academia de Ciencias francesa que negó la existencia del «magnetismo» en favor de una teoría de tipo psicológico al afirmar que las curaciones se producen por la imaginación de la gente.

Mesmer propone una teoría cósmica de la que la crisis es su consecuencia práctica. El fluido, elemento unificador del universo, es manipulado por el magnetizador para desencadenar la crisis y obtener la curación que es el restablecimiento de la libre circulación del fluido.

Mesmer descubre el fundamento de su sistema en un momento de éxtasis, en un estado alterado de conciencia. Cuenta Mesmer que decidió retirarse a la naturaleza y dejar de hablar durante tres meses. Este aislamiento supone a la vez «estar en posesión de una parte de la verdad universal» y de un «sexto sentido» que le permite una percepción diferente del mundo. Esta prolongación de los sentidos se convierte en la forma de comunicación terapéutica, intuitiva, no comunicable, poseedora de leyes de la naturaleza no conocidas que exigen la suspensión del lenguaje.

Si el nuevo saber no se puede transmitir por el lenguaje, («el magnetismo se transmite por el sentimiento», dice Mesmer) el paciente está

obligado a creer. El cambio sólo puede provenir de la relación (¿confianza, sumisión, entrega?) con el terapeuta, elemento que se ha revelado como el más eficaz de la psicoterapia.

De todas formas, ya es un lugar común señalar a Mesmer como precursor de la psicoterapia moderna. Su importancia radica en el efecto publicitario de su trabajo, más que en su elaboración teórica. El «mesmerismo» está presente en los ensayos de Hegel, Fichte, o en las obras de Hugo o Balzac debido a la fascinación que produce el fenómeno y no a las elucubraciones de su fundador. Puede ser que erudito pero mal escritor, su discurso se pierde en queja de incomprendido y renuncia a la explicación. Efectivamente, su único argumento apela a la experiencia, pobre defensa científica para el «remedio universal».

Sin embargo, Mesmer supo dar a su teoría un substrato científico que la adornaba de una racionalidad pertinente para el *Zeitgeist* de la época. Si la Astronomía fue la primera ciencia liberada de la Filosofía, la síntesis newtoniana representa la culminación de la revolución científica y el cimiento fundamental de la ciencia moderna, y la «explicación» mesmeriana recurre a este paradigma exitoso para presentar su trabajo.

En su tesis de doctorado, «Sobre la influencia de los planetas», Mesmer realiza una labor de recopilación de citas sobre el desarrollo de la Astronomía y extiende el campo de la gravitación a los cuerpos animales. Lo que se denomina gravitación universal, fundamento de las propiedades corporales, debería de llamarse «gravitación animal», término que más tarde substituirá por el de «magnetismo animal». Científicamente, su aportación va a resultar fundamental puesto que el ser humano aparece, no ya como sujeto a los espíritus sino inmerso en las leyes del universo.

El desarrollo posterior de la hipnosis aplicada a la curación recoge movimientos de deconstrucción, reencuadre y autorepresentación que no impiden que el fenómeno hipnótico continúe siendo, hoy en día, el elemento fundamental de cualquier psicoterapia.

Alguien habrá observado el cambio de término, del magnetismo a la hipnosis, pero ¿qué término genérico puede ser el indicado? La etimología de hipnosis se relaciona con el sueño que no es muy adecuado porque en el fenómeno que nos interesa hay una relación estrecha, una «ligazón», una «transferencia», influencia, sugestión, aunque es cierto que se le ha llamado sonambulismo, estado de trance, estado no ordinario o modificación de conciencia, etc. Todos estos términos tienen que ver con pero a todos se les escapa algo. Esto es lo que caracteriza este elusivo fenómeno que está en el centro de la relación.

Siguiendo con la historia, uno de los hermanos Puysegur, Amand Marie Jacques, discípulo de Mesmer, presentó en «Mémoire pour servir à l'histoire et à l'établissement du magnétisme animal» (1784), el primer documento clínico de interés para comprender el marco y la dinámica de un rebautizado «sonambulismo artificial». La crisis convulsiva cambia en crisis sonambúlica. Pasa de ser el objetivo en la primera, a marco del proceso terapéutico, en la segunda.

Deleuze será el primero en señalar la importancia de una situación establecida, de unos parámetros espacio-temporales fijos, de un marco determinado que permite centrar la atención en describir los estados mentales de hipnotizador e hipnotizado. Con Faria la situación-marco es desprovista de sus artificios mágicos externos y la magia del verbo pasa al primer plano.

Richet, Azam, Liebeault, las innovaciones técnicas y teóricas seguirán sucediéndose durante todo el final del XVIII y el XIX, desde el nombre de hipnotismo propuesto por Braid hasta la aparición de la Psicoterapia, inaugurada por Bernheim.

2. SIGLO XIX

De nuevo, a finales del siglo XIX, la hipnosis estaba de moda. Valga como dato que, en 1889, se celebraron en París, dos congresos internacionales con este tema; el primer congreso de Psicología fisiológica, del que algo más de la mitad de las comunicaciones versaban sobre la hipnosis y el primer congreso de hipnotismo experimental y terapéutico. Señalaremos como personalidades que participaron en estos congresos, en algunos casos en los dos, a Charcot que presidía el de Psicología y era presidente de honor del otro, Lombroso, también presidente de honor del segundo junto con Richet y otros, Ribot, vice-presidente del primero, Babinski, Binet, Durkheim, Déjerine, Freud, Galton, Helmholtz, William James, Paul y Pierre Janet, Korsakoff, Liébeault, Meynert, Setchenoff y Wundt.

El núcleo teórico de la discusión era la conocida querrela entre París y Nancy. Básicamente la disputa entre Charcot y Bernheim, que por cierto no estaba presente, se resume a la asimilación de la hipnosis a un estado patológico por los primeros y a la reducción de la misma, por parte de Bernheim y de los suyos, a «mera sugestión». La consecuencia de esta «disolución» de la realidad de la hipnosis entre unos y otros, provocó un declive de su investigación y un eclipse de su práctica tradicional que pasará a ser considerada como autoritaria.

3. SIGLO XX

Con la muerte de Charcot y el abandono de la hipnosis por parte de Freud y el movimiento psicoanalítico, el interés por el fenómeno hipnótico desaparecerá o, como veremos más adelante, se camuflará en técnicas híbridas y nuevos nombres. El único autor que continuará prestándole atención será Pierre Janet, quien había defendido su tesis en 1893 con Charcot como presidente del jurado. Como muchos otros, Janet fue alejándose de las concepciones de su maestro y adoptando algunas de las ideas de Bernheim pero, evitando tomar partido entre ambos, ocupará una posición original. Janet observó que los síntomas histéricos eran el resultado de una disociación de la personalidad y, a partir de ahí, construyó su teoría de la multiplicidad de los estados de conciencia. Tampoco esta solución de compromiso entre las dos escuelas fue aceptada y, hacia 1910, abandonó sus trabajos sobre la histeria y el sonambulismo.

No obstante, las ideas de Janet sobre la disociación, encontraron eco en la moderna teoría de la neo-disociación de Ernest Hilgard. Esta teoría, elaborada en Estados Unidos en los años 60, ha sido recogida por el cognitivismo, convirtiéndose en una de las características que lo diferencian del Conductismo. Efectivamente, este grupo heterogéneo que agrupa a psicólogos, filósofos, lógicos, informáticos, antropólogos, etc., reconoce la existencia de una actividad mental inconsciente y considera que la hipnosis es una modificación de los procedimientos de comunicación e integración, del mismo nivel que las ilusiones ópticas, las alucinaciones y otras alteraciones de la percepción.

Hilgard hipotetiza sobre un «observador oculto» (hidden observer) como instancia que permanece «lúcida» durante el trance y un «hipnotizador interno» capaz de autoinducirse el trance.

Los autores mencionados hasta el momento, admiten la existencia de un estado específico de conciencia, distinto de la vigilia y de la conciencia dormida, lo que se ha dado en llamar «hipótesis estatista». Frente a ellos, una nueva orientación «antiestatista» considera el estado hipnótico como una forma de simulación.

En el ámbito del conductismo, Theodore Xenophon Barber, intentando evitar términos como hipnosis o trance, practica un tipo de relajación profunda para reducir el pensamiento crítico y analítico, y proporciona instrucciones con el objetivo de cambiar actitudes, motivaciones y expectativas, términos en los que se puede explicar el comportamiento de un sujeto que voluntariamente decide participar del espectáculo hipnótico.

El sujeto que tiene una actitud positiva respecto de la hipnosis, que está suficientemente motivado para realizar una tarea y que espera que puede llevar a cabo dicha tarea con la hipnosis, es capaz de actuar los rasgos hipnóticos y completar su tarea sin necesidad de pasar por un estado modificado de conciencia.

Para Sarbin y Coe (1972,1979), el sujeto desarrolla modelos conocidos de «comportamientos hipnóticos», es decir, juega un papel disponible en nuestra cultura que puede ser eventualmente asumido y que depende de: la ubicación del sujeto en su propio papel, la percepción de congruencia entre el self y el rol, la adecuación de las expectativas y sensibilidad a las demandas del rol, la posesión de habilidades para actuar el rol y la influencia de la audiencia.

No cabe duda de la teatralidad del trance. Charcot la ha descrito relacionándola con el histrionismo característico de la histeria. Esa fase «clownesca» del trance hipnótico la encontramos, más claramente, en los ritos de posesión de algunas culturas y en la ambigüedad del trance en la hipnosis espectáculo. El inconsciente y el olvido pueden formar parte de la norma cultural de la hipnosis, pero permiten expresar sin riesgos lo prohibido y ése es el valor terapéutico del trance. La observación de Sarbin y Coe opta por primar el aspecto «lúcido» del trance, la inevitable aceptación del sujeto, como si el resto de los fenómenos fueran meros aspectos colaterales.

Shor (1959), intentó unificar todas estas concepciones proponiendo una explicación multifactorial.

La proliferación de teorías refleja la complejidad del fenómeno, señalada ya en 1933 por Hull, quien propuso un programa de investigación que hacía especial hincapié en los métodos de trabajo. En 1953, Weitzenhoffer publicó una revisión de más de 500 trabajos experimentales basados tanto en las sugerencias de Hull como en las de Bernheim y concluyó que hay «alguna cosa» además de la sugestibilidad en el fenómeno hipnótico que denominó «esencia de la hipnosis».

Dos años antes, Milton V. Kline fundó «The Journal of Clinical and Experimental Hypnosis» a partir del que se ha desarrollado una intensa actividad de estudio e investigación.

En Francia el resurgir de la hipnosis se ha producido en los años 70 alrededor de la personalidad de Léon Chertok, recientemente fallecido. Chertok desarrolló su trabajo como resistencia contra el dogmatismo psicoanalítico. Psicoanalizado por Lacan, se separó de él denunciando la sugestión que imponía a sus alumnos. Otros representantes de este

movimiento filosófico-científico francés son Borch-Jacobsen, Francois Roustang, Michel Henry y Octave Mannoni.

Una importante aportación, todavía poco conocida en Europa, es la realizada por Milton Erickson, fundador de la Sociedad Americana de Hipnosis e influencia fundamental de la Escuela de Palo Alto. Para Erickson la hipnosis es un estado privilegiado de funcionamiento en el que el sujeto puede «reprogramarse» de manera más satisfactoria. El papel del terapeuta se limita a enseñar al paciente a funcionar a nivel inconsciente. Su noción de inconsciente no tiene el mismo significado que en Psicoanálisis. En determinados aspectos el consciente interfiere donde se ha de funcionar inconscientemente. Una serie de «limitaciones adquiridas», especie de sugestiones post-hipnóticas de la infancia, nos hurtan una amplia gama de repertorio comportamental posible, provocando síntomas y otras disfunciones.

Erickson que utilizó la hipnosis como una técnica más en un marco de Psicoterapia breve, empleó la confusión, la diversión, el doble vínculo, la inducción indirecta, las técnicas naturalistas, y un gran arsenal de pequeñas estrategias basadas, muchas de ellas, en principios psicodinámicos que, sin embargo, no intentan reproducir la situación analítica sino que se plantean la hipnosis como una aventura cooperativa con guía. La aportación fundamental de Erickson no es tanto del orden de la teoría como de su capacidad para hacer accesible la terapia hipnótica tanto a conductistas y humanistas como a analistas sistémicos, semanticistas o psicoanalistas.

REENCUADRES: PSICOTERAPIAS

Perdidos en las teorías algunos autores han optado por desarrollar aspectos del fenómeno hipnótico que, debido a las necesidades de la práctica, les resultaban más evidentes, más accesibles o más útiles: A/ Los psicoanalistas aun rechazando su relación con el fenómeno organizarán una psicoterapia basada en el análisis de la relación hipnotizador-hipnotizado. B/ Algunos verán en la relajación el único provocador del fenómeno y, por ende, del cambio, dando lugar a los innumerables sistemas de relajación actuales. C/ Por fin, los más interesados en aspectos cognitivos desarrollarán aplicaciones que vienen a señalar las enormes capacidades curativas de la mente mediante la recreación de imágenes mentales y la visualización.

A/ DE LA RELACIÓN HIPNÓTICA A LA TRANSFERENCIA

SIGMUND FREUD fue alumno de Charcot con 29 años y estuvo en Nancy con 33. Del primero aprendió el interés de la hipnosis para la comprensión de los procesos psíquicos. De su estancia con Bernheim destacará la posibilidad de recuperar algunos de esos procesos, ocultos a la conciencia de la persona. Sin embargo, la hipnosis, por un buen número de razones, no se correspondía con su investigación sobre los métodos terapéuticos y aunque el Psicoanálisis es una derivación de la práctica de la misma, sus críticas fueron un importante descrédito que, hoy en día, sigue afectando su normal aceptación.

No podemos asegurar que Freud tomase partido por una de las dos escuelas. El mismo aceptó su deuda y su diferencia para con los dos maestros y, aunque terminó por desechar la hipnosis de su dispositivo terapéutico, utilizó la sugestión directa entre 1887 y 1889, y el método catártico desde mayo de 1889 hasta 1896. A partir de este momento abandonará la hipnosis, excepto para casos particulares, por motivos prácticos, entre los que se suele mencionar: no todos los pacientes son hipnotizables y, cuando lo son, el estado hipnótico impide el reconocimiento de la resistencia lo que hace que el enfermo se aferre a su enfermedad. Sin embargo, Freud no descartó la hipnosis como útil terapéutico, aunque dejase bien claro que su uso no pertenecía al psicoanálisis, lo que le costó un enfrentamiento con su amigo y colaborador SANDOR FERENCZI.

Ferenczi, que parece haber sido redescubierto en los últimos tiempos en los ambientes psicoanalíticos, ha sido uno de los elementos fundamentales en la evolución, no sólo de la ortodoxia psicoanalítica, sino de la técnica psicoterapéutica. En su libro de 1924, escrito junto con otro de los fundadores de la «sociedad de los miércoles», Otto Rank, los autores señalaban la diferencia existente entre los resultados obtenidos por la práctica psicoanalítica y los que parecía prometer su impresionante construcción teórica.

Además de cuestionar la forma de utilizar la interpretación, estos autores señalaban que, el recuerdo intelectualmente frío del pasado, tal y como defendía Freud, no era ni posible ni suficiente y que el carácter emocional de la relación que se establecía entre paciente y terapeuta, debía de ser analizado. La hipnosis y los métodos sugestivos, de ser comprendidos en su integridad, podían ser la forma de relación privilegiada para profundizar mejor y más rápidamente en la primitiva organización psíquica del individuo dado que determinados procesos afectivos

arcaicos preverbales, establecen formas de relación y dependencia estrechamente ligadas a la economía de los impulsos sexuales. Estos patrones de relación, establecidos generalmente respecto a las figuras parentales, van a «transferirse» a personas u objetos del mundo externo o «introyectarse» como límites comportamentales del Yo.

Para Freud no es el analista sino la actitud del paciente, la entrega confiada, el desencadenamiento de una pasión amorosa, el poder de las palabras ejerciendo una influencia mágica, lo que produce el cambio. El terapeuta asiste, es un mero testigo de la escena.

Esta pretendida «neutralidad analítica» nunca fue aceptada por Ferenczi quien la tachó de «hipocresía profesional». La escucha desprovista de elementos pulsionales que condicionen la respuesta del paciente es un mito. La misma «indiferencia» puede vehicular, por ejemplo, algún tipo de sadismo.

Ferenczi evolucionó en sus ideas sobre la hipnosis. Su texto de 1913, «Doma de un caballo salvaje», nos presenta ya una primera categorización: *materna*; la suave, la de la ternura, el ánimo, los murmullos persuasivos, *paterna*; la autoritaria, la de las intimidaciones, las interpelaciones enérgicas, órdenes, etc. El paciente renuncia a parte de su voluntad bajo la influencia de la ternura, o bien del temor.

Aunque el húngaro quería mantenerse en la ortodoxia freudiana, no podía aceptar, por la propia exigencia de la práctica, la persecución que especialmente la corriente berlinesa estaba desencadenando contra la hipnosis. Se comenzaba a evitar cualquier manifestación emocional del paciente y animar las asociaciones como un proceso esencialmente intelectual. La práctica, sin embargo, enseñaba que, el paciente, sin intervención del terapeuta, entraba espontáneamente en un estado de trance, una especie de autohipnosis.

El Psicoanálisis hace desaparecer al hipnotizador, pero la hipnosis vuelve a invadir el espacio analítico. Ferenczi señala que, la más clásica de las técnicas psicoanalíticas, la asociación libre, proviene del efecto oculto del trance hipnótico. La asociación libre encuentra su origen en la renuncia al control consciente que se produce en el estado hipnótico y, en ocasiones, éste se produce sin ser expresamente provocado por el terapeuta. Así se encontró Ferenczi la «neocatarsis», y la utilizó ocasionalmente cuando su uso pudiese acortar el tratamiento.

En ocasión de la muerte de Ferenczi (1933) y en «Análisis terminable, análisis interminable» (1937), Freud reconoció el valor de la hipnosis como abordaje terapéutico, al contrario que algunos de sus seguidores

que hicieron de su negación el acto fundacional de la terapia analítica, pero quiso librar a la técnica psicoanalítica de su halo de superstición.

Las diferencias Freud-Ferenczi, recuerdan a las anteriormente presentadas entre Mesmer-Puysegur o entre Charcot y Bernheim lo que permite proponer una primera categorización entre «crisófilos» (Mesmer, Charcot, Breuer, Ferenczi, etc.) y «crisofóbicos» (Puysegur, Bernheim, Freud, Abraham, etc.) en cuanto a la provocación o no de la abreacción emocional, de la «crisis terapéutica».

Sin duda, no acaba en la pugna Freud-Ferenczi la relación del Psicoanálisis con la hipnosis. Las teorías de la «relación de objeto» de la Escuela Inglesa, Reich y las prácticas derivadas de la bioenergética, las teorías sobre la simbiosis y la individuación, sobre la organización de las estructuras psíquicas, y el psicoanálisis genético entre otras, son aportaciones que han abierto nuevas vías de comprensión y utilización de la hipnosis en la Psicoterapia.

Actualmente se viene practicando de manera más o menos estructurada el denominado «Hipnoanálisis» que utiliza trances ligeros o medianos que favorecen el recuerdo y la asociación libre así como moviliza móviles y múltiples transferencias.

B/ DE LA HIPNOSIS AUTORITARIA A LA AUTOHIPNOSIS

Una de las críticas más extendidas contra la hipnosis a finales del XIX fue la de autoritarismo. Con ello se quería señalar la aparente indefensión del hipnotizado ante una forma de proceder, habitualmente rápida y a base de mandatos y órdenes más o menos violentas de inducción al trance. Como respuesta a estas críticas aparece lo que va a denominarse «métodos no autoritarios» que proceden mediante insinuaciones amables de lo que el paciente debe de hacer o percibir. Uno de los iniciadores de estos procedimientos será el neurofisiólogo berlinés Oscar Vogt al que debemos el «reposo profiláctico», autoinducción de trance ligero o mediano y el «método de la fracción» que consiste en hipnotizar unos minutos, despertar y comprobar los efectos de las inducciones para repetir la experiencia con nuevas y más ajustadas sugerencias.

Aunque prácticamente hay unanimidad al considerar la hipnosis como el primer método de relajación aparecido en el marco de la medicina o la terapéutica occidental, Vogt fue uno de los primeros investigadores en darse cuenta de que la mayoría de sus pacientes eran capaces de autohipnotizarse y que, la práctica cotidiana de esta habilidad parecía tener un valor terapéutico.

Poco más adelante, Johannes Schultz defendió que pensar en las sensaciones relacionadas con la relajación, evoca estados de relajación, y siguiendo esta intuición introdujo en los años 20 el popular «Entrenamiento Autógeno», uno de cuyas principales aportaciones era la mínima dependencia del terapeuta.

Schultz, psiquiatra y psicoanalista, no descuidó los aspectos fisiológicos del fenómeno pero otorgó especial atención a las técnicas de relajación orientales.

El entrenamiento en relajación es tan antiguo como la civilización pero han sido los pueblos orientales los que, al relacionarlos con lo espiritual y religioso, más han potenciado su elaboración y práctica.

El Yoga es el más antiguo de los sistemas conocidos y, sumariamente, consta de una serie de posiciones que ayudan al estiramiento de determinados grupos musculares que deben realizarse en una actitud mental adecuada y mediante un control voluntario de la respiración. Innumerables sistemas tanto Orientales como Occidentales se basan en las prácticas yóguicas. Aunque sea a título de inventario señalaremos: La eutonía, el método Vittoz, la relajación psicósomática de Marcel Rouet, la Dinámica Mental, la Relación Esencial, la Cientología, la Sofrología, etc.

Punto y aparte merece la Meditación en todas sus formas. La Meditación se basa en uno de los fundamentos de la hipnosis, la concentración de la atención, y se acompaña generalmente de una postura y una forma de respiración determinada. El objeto de meditación puede ser interno, externo o vacío pero invariablemente significa una autoobservación del propio funcionamiento hasta llegar a percibir los más finos detalles de la corriente de conciencia y poder trascenderla. Es preciso señalar que todas las tradiciones prometen elevados estados de conciencia para los meditadores y que su consecución es muy poco frecuente aunque los beneficios derivados de las prácticas meditativas son fácilmente constatables desde las primeras sesiones.

En definitiva, parece ser que, a partir de la relajación, se puede acceder a toda la gama de estados de conciencia producidos por la hipnosis, con o sin intervención de otra persona en el proceso de inducción.

C/ DEL DISCURSO A LA IMAGINERÍA MENTAL

El propio Mesmer había experimentado que la profundidad del estado de trance y el logro de un cambio deseado dependían de la intensidad de las imágenes creadas en la mente del sujeto. Breuer, a quien Freud

atribuyó el mérito de la creación del psicoanálisis, fue el primero en experimentar que la relación desculpabilizada del paciente con sus ensueños y fantasías tenía resultados terapéuticos. Dentro del campo psicoanalítico, Jung, destacó el poder regulador de las imágenes mediante su teoría de los arquetipos.

La teoría del «autosimbolismo» de Herbert Silberer (1909) definió el proceso mediante el cual la mente transforma automáticamente datos verbales diferentes en imágenes visuales unificadas.

Algunos sistemas, como el ya mencionado Entrenamiento Autógeno, han utilizado este aumento, incorporando series graduadas de imágenes simples y complejas. La mayoría de las psicoterapias, desde las técnicas de asociación libre hasta la desensibilización sistemática utilizan ejercicios de imaginería y, las escuelas de meditación son ricas fuentes de ejercicios de meditación.

Uno de los antecedentes occidentales de esta forma de utilización de la hipnosis es el «sueño despierto dirigido» del francés Desoille. El cliente se pasea por escenarios creados en su imaginación y se sitúa frente a arquetipos y a sus problemas que resuelve de manera simbólica.

Franz Alexander, considerado el padre de la medicina psicosomática así como Roberto Assagioli y la Psicósíntesis, en los años 30 y 40, practicaron también técnicas de visualización en el tratamiento de problemas emocionales. Ya en los años 50, Erik Peper demostró que más del 50% de un grupo de personas no entrenadas salivaba tras la visualización detallada de un limón. En el campo de la Biorretroalimentación, Stoya y Budzynski entre otros, trataron fobias y ansiedades haciendo que sus pacientes combinaran ejercicios de relajación con visualización de escenas estresantes. Además, la moderna Psiconeuroinmunología, concebida como el estudio de cómo los pensamientos y sentimientos (psico) interactúan con el sistema nervioso (neuro) para promover la autocuración (inmunología), utiliza la visualización como una de sus técnicas fundamentales.

En definitiva, la visualización y el uso de la imaginería mental están siendo utilizadas por profesionales, divulgadores, evangelistas, autores de libros de autoayuda, constructores de utopías y gurús. El Control Mental de Silva, la Cientología, la Programación Neurolingüística, el Rebirthing y otras muchas tecnologías de la conciencia implican en alguna medida la visualización.

La orientación médica se centra alrededor de las clínicas oncológicas y los centros del dolor donde, médicos y psicólogos utilizan la visualización

como sistema de ayuda. Las primeras instituciones, como la «International Imagery Association», comienzan a reunir a teóricos y practicantes de este tipo de técnicas.

CONCLUSIÓN

Después de más de doscientos años, el fenómeno de la hipnosis continúa estando en el centro de la psicoterapia. La antigua concepción de que la hipnosis es un estado pasivo y regresivo parece ir convirtiéndose en una nueva consideración que la contempla como una valiosa herramienta mediante la que se potencia la aparición de nuevos comportamientos y ayuda a obtener soluciones a las dificultades cotidianas.

BIBLIOGRAFÍA

- BARBER, T.X., SPANOS, N.P. & CHAVES, J.F.; (1974) *Hypnotism, imagination, and human potentialities*, Pergamon, N.Y.
- BOUGNOUX, D.; (1991) *La suggestion* (colect). les empêcheurs de penser en rond, París.
- CAPAFONS, A. & AMIGO, S.; *Hipnosis y terapia de Auto-regulación*, Eudema, 1993.
- CHERTOK, L.; (1979) *Le non-savoir des Psy*, Payot, 1979.
- EDMONSTON, W.E.; (1986) *The induction of hypnosis*, Wiley, N.Y.
- FERENCZI, S. & RANK, O.; (1994) *Perspectives de la Psychanalyse*, Payot, París.
- GODIN, J.; (1992) *La nouvelle hypnose*, Albin Michel, París.
- HILGARD, E.R. & HILGARD, J.R.; (1983) *Hypnosis in the relief of pain*, Kaufmann, CA.
- HOAREAU, J.; (1992) *Hypnose clinique*, Masson, París.
- PARRA, Fco.J.; (1984) *De la hipnosis a la sofrología*, Biblioteca Nueva, Madrid.
- PAULOV, I.P.; (1987) *El sueño y la hipnosis*, Psique, Buenos Aires.
- ROUSSILLON, R.; (1992) *Du baquet de Mesmer au 'baquet' de S. Freud*, PUF, París.
- ROUSTANG, F.; (1990) *Influence*, Edit. de minuit, París.
- SAMAK, F.H.; (1992) *De la Psychanalyse à l'hypnose ericksonienne*, Multimed Press, Nice.
- SARBIN, T.R. & COE, W.C.; (1972) *Hypnosis: A social Psychological analysis of influence communication*, H.R. & W., N.Y.
- SMITH, J.C.; (1992) *Entrenamiento cognitivo-conductual para la relajación*, DDB, Bilbao.
- WEITZENHOFFER, A.M. (1957) *General Techniques of Hypnotism*, Grune & Stratton, N.Y.