

HIPNOSIS, MITOS Y REALIDADES

Nadia Peláez Rodelgo

Nadia Peláez Rodelgo
Psicóloga, Psicoterapeuta, *Coach*, Grafóloga
y Perito Calígrafo Judicial.
Codirectora del gabinete “Confluir
Psicología & Coaching”, Santiago de
Compostela.

Introducción

Cuando se habla de hipnosis se piensa en un personaje que hipnotiza y que produce un sueño provocado en otro individuo. Esto no es exactamente cierto. Aunque etimológicamente el término hipnosis viene del griego “hypnos”, que significa adormecer, hay algo de equivocado en la idea que se tiene de ella.

Algunos argumentos de los detractores, parten de un confusionismo sobre la correcta interpretación de los contenidos y técnicas del hipnotismo, que va desde adscribirlos a simples experimentos efectistas, ligados incluso a espectáculos circenses, hasta considerarlos meras experiencias relacionadas con la superchería y el efectismo con más o menos bases científicas.

Parece oportuno como objetivo de estas líneas el destruir algunos de los mitos que han existido en torno al hipnotismo, que siguen perdurando en el imaginario colectivo.

Aunque no trataremos aquí de los hechos hipnóticos, sí parece necesario decir que cuando hablamos de hipnosis, nos referimos a un estado psicofisiológico peculiar en el que tienen lugar una variedad de fenómenos característicos, especialmente los propios de la sugestión.

Comencemos destruyendo algunos mitos:

Sobre la hipnosis y la ciencia

La hipnosis ha sido objeto de estudios metódicos y científicos, sobre todo por parte de médicos y psicólogos, si bien, continúa aún siendo explotada a espaldas de la ciencia en favor de doctrinas supersticiosas como el espiritismo, el ocultismo, y también por curanderos sin conciencia. Esta confusión nació en el desarrollo de los conocimientos sobre la hipnosis, en la época del hipnotismo anticientífico, que precedió al hipnotismo precientífico y a la hipnosis científica.

En la época del hipnotismo anticientífico, en muchos pueblos antiguos se dieron hechos considerados como pertenecientes a la magia y que tienen mucho parecido con los fenómenos hipnóticos modernos. Así, los medos, los persas, los caldeos, los chinos, los japoneses y los indios conocieron y practicaron los fenómenos hipnóticos.

Algunos actos que aún hoy realizan los brahmanes y faquires de la India son en gran medida prácticas hipnóticas. Las curaciones de enfermedades nerviosas de los antiguos templos egipcios eran debidas probablemente a la hipnosis. Se sabe también que el pueblo hebreo incurría en supersticiones consultando pitonisas y falsos adivinos en cuyas prácticas se encuentran rasgos de hipnotismo. Los pueblos bárbaros que transformaron la faz de Europa, utilizaban métodos fácilmente identificables con los de la hipnosis.

Durante la Edad Media, el hipnotismo como fenómeno espontáneo desempeñó un papel en las hechicerías y brujerías en Europa, que podrían atribuirse en gran parte a la neurosis histérica o a los fenómenos de la hipnosis. Algunos teólogos católicos llegaron a aceptar como naturales los fenómenos hipnóticos que estaban en la base de aquellas supersticiones, pero éstas permanecieron durante siglos hasta nuestros días, a pesar de haberse escrito tantos tratados científicos sobre hipnosis.

A la época anticientífica le siguió otra precientífica y así encontramos doctrinas psicológicas entre los teólogos y filósofos escolásticos, principalmente las de Santo Tomás, que fueron objeto de investigaciones sobre un gran número de fenómenos que se explicaban por el poder de la imaginación sobre el propio cuerpo y que actualmente se atribuyen a la sugestión hipnótica.

Pertenecen también a la época precientífica las teorías fluídicas que suponen que los efectos del hipnotismo son debidos a la acción directa del hipnotizador en el sujeto, a algo que aquél pasa a éste influyéndole físicamente, es decir, algún fluido.

Varios fueron los hipnotizadores que se hicieron célebres por sus procedimientos con el fin de dirigir el fluido magnético cuya existencia todos suponían, pero cuando alcanzó su máximo auge fue con el médico vienés Mesmer en el siglo XVIII, con sus aplicaciones terapéuticas del hipnotismo en forma de magnetismo, designándose como Mesmerismo este conjunto de prácticas. Se nombraron entonces en París las comisiones científicas para examinar el Mesmerismo y aunque admitieron los hechos, negaron la existencia del fluido magnético sin preocuparse de investigar sus causas.

La época de la hipnosis científica comienza desde el momento en que prescindiendo de las teorías fluídicas se acude a las psicológicas, relacionando a la hipnosis con la sugestión. Algunos de los principales autores de esta última tendencia lograron interesar a la Academia de Medicina de París para que se estudiase de nuevo.

Aunque a mediados del siglo XIX el hipnotismo fue abandonado por la ciencia y vino a caer en manos del curanderismo y el espiritismo, poco tiempo después, y desde entonces hasta nuestros días, ha ido progresando y aumentando, y el vasto campo de la hipnosis ha sido explorado mediante el método experimental por numerosos investigadores, que le han dado el carácter científico que tiene en la actualidad.

Sobre el poder de la sugestión

La sugestión es el procedimiento más frecuente para conseguir el estado hipnótico y capaz de inducirlo por las más variadas maneras. Si previamente el sujeto ha adquirido la convicción de que un aparato cualquiera es hipnógeno o tiene la propiedad de producir el estado hipnótico, aunque su influjo físico sea nulo, servirá para hipnotizarle por sugestión. También puede hacerse por medio de una mímica persuasiva o consistente en un mandato formal o enérgico: “¡Duerme!”, o infiltrando la idea de sueño por insinuación, o gradualmente, aunque la sugestión de sueño no es necesaria para producir un trance hipnótico.

La sugestión no requiere en general, de manera imprescindible, la presencia del sugestionador; incluso puede darse sin éste, como en los casos de autosugestión. Se concibe fácilmente que la orden sugestiva de dormirse pueda darse por cualquiera de los medios de comunicación de que disponemos, de ahí que, por ejemplo, sean una realidad nada misteriosa las hipnotizaciones a distancia por medio del teléfono.

Muchos fenómenos no tienen nada de particular, si admitimos que se puede hipnotizar por sugestión y se tiene una idea adecuada y científica de la naturaleza de la misma.

Al procedimiento de la sugestión se puede adscribir también la hipnotización por contagio, que tiene lugar cuando sujetos predispuestos a la hipnosis caen en ella con sólo presenciar la hipnotización de otros sujetos, o estando unos minutos en presencia de sujetos previamente hipnotizados.

Para hacer más eficaz la sugestión, puede ir acompañada de alguna de las impresiones sensoriales como las de la vista, el oído y el tacto.

La sugestión no podrá lograr que el sujeto tenga conocimientos que no haya adquirido jamás o movimientos en contra de las leyes de la mecánica. No se podría lograr por sugestión que una persona hablase en una lengua jamás aprendida ni oída ni que efectúe movimientos antinaturales.

Las sugerencias pueden influir sobre aspectos vegetativos y psíquicos de muy distintas formas. Son ejemplos de los primeros la digestión, la circulación, la respiración etc. En cuanto a la esfera psíquica puede tener eficacia sobre los sentidos, la imaginación, la memoria, o los afectos.

También se pueden producir efectos de orden psíquico, como ilusiones sobre la identificación de uno mismo, o de su propio estado actual, o alucinaciones positivas, que consisten en ver o sentir lo que no existe, y negativas, por ejemplo el dejar de ver una persona o parte de ella.

No solamente las sugerencias son intra-hipnóticas, es decir, que se producen dentro del trance, sino también post-hipnóticas, que se efectúan por el sujeto después de un plazo más o menos largo después de haber salido de la hipnosis.

Sobre los fenómenos extraordinarios

Los llamamos así para designar a aquellos que no han sido suficientemente comprobados por la ciencia, haciéndose necesaria una actitud crítica para estudiarlos bien antes de arriesgarse a concluir teorías. La tendencia a la sugestión hace que estos fenómenos sean a veces comprobados o explicados anticientíficamente.

Es importante no confundir los hechos del hipnotismo, cuyo conocimiento puede considerarse como una de las más notables conquistas de la ciencia, con los hechos del espiritismo, que presenta diferencias esenciales.

Los fenómenos del hipnotismo se producen por la acción que otro ejerce sobre el sujeto hipnotizado; por el contrario, en el espiritismo es el médium el que suscita los fenómenos en los que le rodean. Los fenómenos del hipnotismo no se refieren más que a seres animados, mientras que los del espiritismo se extienden a los inanimados. Además, el hipnotismo no es sino un estado especial que afecta a un determinado ser, mientras que el espiritismo sostiene que los fenómenos que produce podrían desarrollar fuerzas nuevas, que normalmente no se observan en la naturaleza, y que podrían destruir las leyes naturales más universales.

Hay pues un abismo entre el hipnotismo y el espiritismo, aunque hay que reconocer que en ocasiones se han visto mezclados sin que por ello haya que identificarlos entre sí.

Sobre los efectos post-hipnóticos

Como efecto de repetidas hipnotizaciones, los sujetos adquieren cierto hábito y facilidad para entrar en hipnosis y para responder a las sugerencias, principalmente de su terapeuta. Otro de los efectos espontáneos post-hipnóticos puede ser la amnesia de lo dicho o hecho durante la hipnosis, sin que esta impida la realización precisa de las sugerencias post-hipnóticas.

Uno de los mitos más extendidos, en relación con un efecto post-hipnótico espontáneo, relevante desde el punto de vista social y ético, es la supuesta dependencia en que queda la voluntad del hipnotizado respecto del que hipnotizó.

Sobre la hipnosis y la ética

Mucho se ha discutido acerca de si la hipnosis es intrínsecamente mala. La respuesta es no. En cuanto a si es lícito el uso de la hipnosis, habría que decir que sí, siempre que se realice con objetivos terapéuticos. Por ello, se han de tener precauciones para que el hipnotizador sea una persona honesta y con pericia en su ciencia.

Sobre quienes pueden hipnotizar

Para precisar, tendríamos que distinguir entre el término hipnotizador, que hace referencia a la persona que hipnotiza por medios no necesariamente científicos, y el de hipnotista o hipnólogo, persona que profesa la hipnosis dotado de la ciencia necesaria e hipnotiza con procedimientos científicos.

Para poder hipnotizar no se requieren cualidades especiales. Podrán realizarla todos los que sean capaces de aplicar los medios de la hipnosis, siempre que se trate de sujetos adecuadamente aptos.

Proliferan también los hipnotizadores no científicos, cuya utilización de la hipnosis podría implicar un riesgo para los sujetos y por ello se hace necesario exigir una formación especial, de carácter marcadamente psicológico, para hipnotizar científicamente con fines terapéuticos.

Sobre los sujetos hipnotizables

A pesar de que antiguamente se sostenía la hipótesis de que sólo las personas histéricas eran hipnotizables, los hechos han ido demostrando posteriormente que esto no es cierto. Aunque la mayor parte de los sujetos son hipnotizables, hay un pequeño número de ellos que de hecho son refractarios a la hipnosis, y no supone necesariamente que su incapacidad sea absoluta, ya que muchos de los sujetos tenidos por refractarios, es probable que se encuentren en determinados estados accidentales de la mente. No obstante, hay que admitir que la facilidad para entrar en hipnosis no es la misma en todos los sujetos.

Una cuestión interesante tanto desde el punto de vista ético como del psicológico y el terapéutico, es la de si es posible hipnotizar a uno sin el consentimiento de su voluntad y aún contra ella. Generalmente, dentro de un entorno terapéutico, si se trata de sujetos habituados a la hipnosis, podrán ser hipnotizados fácilmente por su terapeuta, aunque nunca en contra de su voluntad; si la persona de que se trata no ha sido nunca hipnotizada, y se presta a la hipnosis, no siempre evitará caer en el estado hipnótico.

Consideraciones finales

Como conclusión, hemos de manifestar que la hipnosis representa en nuestros días una realidad de interés excepcional desde el punto de vista terapéutico, y de carácter científico, contando la hipnoterapia con posibilidades extraordinarias en los ámbitos de la Psicología y la Medicina.