

Aprende con El Mundo de las Terapias.com

Conversando sobre la
Hipnosis



eBook patrocinado por:



CONVERSANDO SOBRE LA HIPNOSIS

por Michelle Aguilar Vera* y la Dra. Esther Costa i Gatell **

* Licenciada en Arte

** Licenciada en Medicina y Cirugía, Master en Hipnosis
Clínica, Especialista en Medicina Psicosomática

Michelle: Llego a tu consultorio, me gusta mucho tu sillón, es cómodo, contenedor, y me invita a viajar a mi interior. Tú, tu mirada, tus manos y tu voz, están ahí preparadas para ser mi brújula en este viaje. ¿Utilizas alguna otra herramienta?

Voy hacia lo profundo... mientras tanto sigo teniendo conciencia de tu voz y de mi estar en tu comodísimo sillón. ¿Será como desdoblarse simultáneamente en la que está ahí y en la que viaja, o es cierto que uno se convierte sólo en su viaje guiado por tu voz? ¿Estoy a tu merced? (claro que confío en ti, pero quiero saberlo)

Dra. Costa: Mi herramienta principal, que no te sorprenda, es la Relación. Y para alimentarla y lograr que hable a través de mi mirada, mis manos y mi voz, tal como tú apuntas, es necesario estar muy atenta a ti, a tu mirada, a tus manos, y a tu voz (o silencio). Sólo recogiendo toda esa información

que me comunicas de forma no intencional, viéndote, escuchándote, percibiendo tus gestos, yo voy a poder entender cual es tu llamado y por qué vías podemos Comunicarnos. Así que necesito agudizar todos mis sentidos para atenderte de tal manera que sientas que no sólo el sillón te acoge, sino mi propia presencia. El Dr. Milton Erickson decía una frase muy bonita: "Y mi voz irá contigo", haciendo alusión precisamente a este acompañamiento explícito.

Por eso tampoco se te hará extraño si te digo que puedes entregarte a la experiencia, porque en lugar de estar a mi merced, estoy yo a tu lado.

El viaje es tuyo, hacia un interior que también es tuyo. A un ritmo y una velocidad que marcas tú. Mi presencia es como la cuerda que permite al espeleólogo profundizar en su cueva. Así que puedes permitirte ser el viajero y el Viaje, que mi Atención te acompañará.

Michelle: Ah, entonces hablamos de ese espacio relacional que se plasma en tu sillón, y la ruptura del viejo mito del relojito o el péndulo y tu voz cavernosa diciendo: duermeeee duermeeee, usados para inducir el viaje... Imagino que este proceso es un modo de brincar barreras que yo misma he puesto, o de llegar a lugares profundos que he enterrado con ayuda del tiempo. Sé que la cueva es mi cueva, que soy la viajera, el viaje y lo viajado, sé que tu voz y tu atención me acompañan. Pero ¿qué haré con eso que se me revele? ¿Lo procesaré ahí mismo, en la cueva del inconsciente, en tu compañía? ¿Lo traeré como el buzo que desentierra un tesoro para limpiarlo acá afuera a la luz de la conciencia? ¿Parte se procesará ahí y otra parte se hará luego? Cuando salga del agua con mi revelación, tomaré una bocanada de aire y... ¿recordaré todo, cierto? ¿Cómo comenzamos, entonces? Supongo que con una relajación profunda.

Dra. Costa: Efectivamente, la mayoría de las veces se sugiere un estado de relajación muy agradable que permita a la mente viajar mientras el cuerpo reposa. Pero no siempre es necesario. Hipnosis, trance, o estado hipnótico, no es equivalente a relajación. Una de las geniales aportaciones de Erickson fue precisamente el retomarle al trance su naturalidad, recordándonos que todos entramos en trance constantemente.



Quizás una situación que te puede resultar bastante familiar es aquella en la que te hallas absorta leyendo un libro muy interesante, de tal forma que el tiempo y el entorno parecen flotar ingravidos... como en un segundo plano que no interfiere en tu lectura atenta...y así te sumerges libremente en el argumento con toda riqueza de detalles. Otra situación frecuente es la de nuestros hijos, cuando quedan embobados ante el televisor. A veces bromeo diciendo: "La próxima vez que tu hijo quede con la boca abierta ante su programa favorito, acércate suavemente y susurra con dulzura "Dentro de pocos minutos sentirás unas ganas irresistibles de ordenar tu habitación", a ver



qué ocurre”, jajaja.

Una vez inducido el estado de trance hipnótico, ya sea mediante relajación o simplemente con una conversación en la que se focaliza la atención de la persona, entonces es posible explorar más profundamente la experiencia a tratar. Esta vivencia se puede acompañar desde cualquier enfoque psicoterapéutico, revisando aspectos cognitivos, emocionales, físicos y conductuales, de tal forma que se pueda reencuadrar, integrar, comprender, o encontrar alternativas.

Quizás suena demasiado técnico, pero se puede resumir diciendo que una vez la persona logra explorar una cuestión de su vida que quiere tratar,

se introducen pequeños cambios que permiten reelaborar la experiencia de una forma más sana.

Por tanto la respuesta a tus preguntas es que a veces se te revelan aspectos que no habías tenido en cuenta de forma consciente, y la propia revelación o insight ya es suficiente para introducir un cambio que es traído a tu esfera racional. A veces procesas o reencuadras la experiencia durante el trance, recordándolo perfectamente al salir de él. Otras, lo que te permite el estado hipnótico es activar el inconsciente para que halle otro tipo de respuestas menos analíticas, más efectivas, a través de un lenguaje simbólico o metafórico parecido a los

sueños. Y algunas veces, en efecto, se puede producir una amnesia espontánea, parcial o total, aunque no es lo que se pretende ni es demasiado frecuente.

Michelle: Durante muchos años mi madre "de repente" se sentía triste cuando regaba el jardín y no entendía por qué, pues eran momentos en que disfrutaba ponerse en contacto con la naturaleza, el olor de la tierra, las plantas, etc. Luego de un tiempo en proceso terapéutico, prestó mucha atención y se dio cuenta de que la sensación de tristeza llegaba cuando escuchaba el sonido de las avionetas que sobrevolaban su jardín ¡Claro! mi padre murió en un accidente de avioneta, así que lo asoció sin darse cuenta.

Es un caso muy concreto, podemos hablar de que ella entraba en estos trances que me describes, una especie de "hipnosis negativa", en los que el sonido activaba su subconsciente sin que ella llegara a acomodarlo, cosa que sólo logró cuando focalizó su atención.

Dra. Costa: El caso de tu madre me parece muy ilustrativo. Yo no le llamaría "hipnosis negativa" sino libre asociación inconsciente. Pero, en efecto, sí parece haberse producido una especie de alucinación auditiva negativa (dejar de escuchar algo que sí está, como el sonido de la avioneta) que sólo se recupera al ponerle atención.

Como un despertar o un darse cuenta.

Michelle: Haciendo memoria, me parece estar llena de eventos, sensaciones, sabores, olores, etc., de los que apenas alcanzo a recordar fragmentos. Si a esto sumo todo aquello a lo que he puesto una carga simbólica, la mayor parte de las veces sin darme cuenta, el abastecimiento me parece infinito. Me pregunto cuántos estímulos tengo en stand by y cuáles son sus detonadores. ¿Puedo descubrirlos con la hipnosis? ¿qué tan lejos puedo llegar? ¿es posible, por ejemplo, llegar a recordar la vida intrauterina o quizá "vidas pasadas"?

En este contexto entiendo el consciente como la esfera racional, pero ¿qué hay de los otros? Inconsciente, subconsciente, etc. ¿cuáles de ellos juegan y cuáles no?

Dra. Costa: Todos tenemos un pool inmenso de experiencias, sensaciones, pensamientos, aprendizajes, etc. logrados a lo largo de nuestras vidas, y almacenados en algún lugar que no necesariamente es nuestra mente racional. A este gran bagaje capaz de activarse cuando lo requerimos, en Hipnosis le llamamos mente inconsciente (ya ves que es un constructo un poco diferente al freudiano)

Qué tan lejos puedes llegar en la recuperación de experiencias pasadas dependerá de, como decía Ortega y Gasset, cada persona y sus circunstancias.

Michelle: Si hablamos de que se activa el inconsciente, hablamos de que estaba desactivado, ¿o es que trabaja silenciosamente sin que lo notemos? ¿Es activarlo equivalente a llevarlo a la esfera racional? ¿Existen métodos además de la hipnosis para activarlo?

Dra. Costa: Jajaja, parece que de alguna manera nuestra conversación realmente activó tanto tu mente analítica como tu mente creativa (o podríamos hablar también de hemisferio derecho e izquierdo), arrojando un montón de interrogantes sobre el tablero de juego. Mira, me gusta usar la informática como metáfora para explicarlo: por lo general, una persona sentada ante su ordenador sólo trabaja con unos pocos archivos o programas simultáneamente, ¿cierto? Porque con eso ya le es suficiente, y porque si pretendiera abrir TODOS los archivos existentes en su disco duro, lo más probable es que el ordenador se colapsara. Así que tener abiertos unos pocos datos parece mucho más eficaz que tenerlos todos activos; además el usuario sabe bien que en caso de requerir algún dato extra, puede ir a buscarlo al disco duro.

Nuestra mente funciona de forma similar. No podemos activar todos nuestros recuerdos y experiencias pasadas simultáneamente, porque nos colapsaríamos. Pero eso no quita que cuando requerimos un recurso

que ya disponemos, este se activa inmediatamente.

Y así llamamos "mente consciente" a esos pocos documentos en activo, y "mente inconsciente" al resto, al gran disco duro lleno de recursos y programas. La Hipnosis es un canal de acceso a esta mente inconsciente. Desde luego que no es la única forma de acceder a él, pues ya mencioné que todos abrimos y cerramos constantemente nuestros archivos según vamos funcionando, pero sí podría ser el conjunto de herramientas que permite activarlos de forma controlada y terapéutica.

Michelle: Las imágenes, olores, colores, etc., recogidas en el sueño, la vigilia, la meditación, el temascal, etc., trances que suponen un cierto "estado alterado de conciencia", ¿se parecen en algo a las revelaciones encontradas en el trance hipnótico? ¿Por qué una respuesta simbólica o metafórica es más efectiva o en qué sentido lo es?

Dra. Costa: todos estos estados son muy creativos, abiertos, generadores, removedores... Quizá el trance hipnótico tiene la ventaja de tener el principio y el final más controlados. Las metáforas y equivalentes simbólicos representarían el lenguaje propio de la mente inconsciente, capaz de establecer asociaciones y lógicas que tal vez no sean entendibles por nuestra mente más racional. Un caso evidente son los sueños, donde las es-

cenas oníricas pueden desencadenar todo tipo de reacciones a pesar de ser absurdas para nuestra mente analítica. ¿Quién es quien sueña?

Michelle: Yo tiendo a lo mágico y puedo comprenderlo. Me hace sentido, por ejemplo, vincular lo que sé del fuego con algún proceso mío, y que quemar algo me ayude a terminar con lo que me llevó ahí. Sé que seguramente tomar la decisión de quemar y seleccionar lo que se va a la hoguera, es la parte más importante del proce-

so, y cómo lo llevaré una vez que lo haya hecho, tiene que ver con el ánimo, la decisión y la fuerza iniciales, pero estoy hablando de un acto simbólico. ¿Cómo es, entonces, encontrar una respuesta simbólica? ¿Es necesario el proceso psico-terapéutico para masticarla?

¿Es posible llevar un proceso inverso a través de la hipnosis, es decir, que yo tenga un cierto símbolo o metáfora que no logro acomodar, y que en el proceso la revelación consista en su contenido?



Dra. Costa: Ambos escenarios me parecen muy interesantes. En el primero, propones que, dada una circunstancia que quieres modificar, actúas un comportamiento para cambiarla. Este comportamiento es un acto simbólico capaz de encontrar una respuesta que de forma directa no obtendrías.

A circunstancia o problema

B acto simbólico

C cambio hacia nueva situación menos problemática

En tu caso, eliges qué cosas van a ir a la hoguera, y eliges también que el elemento de cambio sea el fuego, porque seguramente le das una significación específica: purificación, iluminación, renovación, energía, qué sé yo. Así, al quemar esos objetos te das la opción de purificarte, iluminarte, renovarte, o lo que sea.

Muchos de nuestros ritos sociales más cotidianos son puros actos simbólicos. Nos permiten obtener respuestas sin seguir un camino racional.

En el segundo escenario propones que, dado un símbolo, se produzca un insight capaz de descubrir la circunstancia que lo motivó.

A símbolo o conducta simbólica

B insight o descubrimiento

C conflicto raíz



Este podría ser el caso de tu madre, cuando se dio cuenta que la tristeza del jardín era un desplazamiento de la tristeza por la muerte de su marido, y que el nexo era el sonido de la avioneta.

Así se comportarían también algunas fobias, cuyos objetos fóbicos representan situaciones mucho más profundas; o algunas enfermedades psicósomáticas que eligen un órgano diana como símbolo del conflicto. Mediante la hipnosis se pretende dar

luz a estos vínculos simbólicos, y poder reelaborar la circunstancia problemática que lo originó.

Michelle: Es algo así como decir que aunque parezca magia, la Hipnosis Clínica tiene sus fundamentos en el conocimiento del psiquismo humano ¿sí? Y los símbolos forman parte de ese modo normal de pensar y de defenderse de las situaciones no digeridas.

¿Así que con la hipnosis me vas a ayudar a desenredar mi madeja, tanto del derecho como del revés?

Dra. Costa: La Hipnosis, en definitiva, es un amplificador que incrementa la apertura y receptividad de la persona, aumentando su capacidad asociativa y de reactivación de recursos o remodelación de aprendizajes previos. Además se usan frecuentemente los simbolismos y metáforas, como hablando el lenguaje del alma, para permitir la expresión de los conflictos subyacentes de forma segura.

Por eso una vez más te diría que desde luego la Hipnosis no es el único camino de acceso pero que, usada en un contexto psicoterapéutico, es una excelente puerta de entrada, rápida, segura y eficaz.

Michelle: Usando tu sillón, tu voz, tu atención y, sobre todo, tu intención de una forma sanadora...

Dra. Costa: Así es, jajaja. Muchas gracias por tu cálido resumen.

Michelle: Gracias a ti por esta conversación tan clarificadora, ¿comenzamos?...

Dra. Esther Costa

www.hipnosisdoctoracosta.com

info@hipnosisdoctoracosta.com



Dra. Costa

MEDICINA e HIPNOSIS

DESCÁRGATE TODOS NUESTROS VÍDEOS



<http://www.elmundodelasterapias.com/descargas/index.html>