



El hipnotismo es un tema de grandes controversias y un término difícil de definir por los mismos especialistas. Suele considerarse como un estado de la mente durante el cual, se produce un proceso de alteración temporal de la personalidad. En este estado, los pensamientos y acciones del sujeto son condicionados por un operador. De esta manera, el sujeto cree vivir un escenario que le plantea el operador, como si estuviese en un sueño.

La mente humana se encuentra separada en dos grandes divisiones. La parte que maneja el pensamiento consciente y la que maneja el inconsciente. Cuando estamos despiertos opera la primera, y cuando estamos dormidos, la segunda.

El hipnotismo por sugestión, consiste en permitir al operador entrar en contacto con la mente inconsciente cuando el sujeto está despierto, mediante sugestiones verbales. Transportarlo a un estado similar al de estar dormido en el cual, el operador maneja los sueños.

El sujeto es, desde luego, la persona hipnotizada. Y el operador es quien la hipnotiza.

No es factible hipnotizar a todo el mundo. Los sujetos susceptibles, son apenas el 25% de la población. Para lograrlo, se requiere que la persona que va a ser hipnotizada reúna las siguientes características: Inteligencia, susceptibilidad, confianza en el operador, interés y deseo de ser hipnotizado y, desde luego, conocimiento y habilidad por parte del operador.

El procedimiento que he delineado anteriormente tiene múltiples variantes, es difícil de llevar a cabo y tiene varias desventajas graves:

- Se crea una dependencia del sujeto al operador
- Es complicado el tránsito al despertar normal
- No existe una metodología clara para su práctica

No es posible la comunicación con el subconsciente de manera verbal, lo que hace de este procedimiento una técnica muy rudimentaria. Por lo general, no es usado en la medicina tradicional. Sus usos más comunes son en la terapia psicoanalítica, la medicina alternativa, como complemento de otras expresiones de la Nueva Era y en algunas sectas.

La hipnosis favorece el recurso a mensajes subliminales que es una seria violación de la libertad del

individuo que lo recibe, ya que al ser percibidos por debajo del umbral de la conciencia, el receptor pierde toda posibilidad de discernimiento crítico sobre el mensaje que lo invade, y por ende, del control sobre los efectos que este mensaje causa en él. Una vez logrado el trance hipnótico, el operador cambia de mecanismos, empleando ahora la sugestión.

Este sistema sensorial de hipnotismo, fue el más utilizado por los iluminados y brujos de la antigüedad, ya que se logra que el sujeto sienta, o deje de sentir, de acuerdo a los deseos del operador. Y esto hace creer al paciente que se ha curado de tal o cual enfermedad.

Dar órdenes posthipnóticas como "Ya no te gusta fumar ", o " La comida te desagrada ", son contraproducentes, pues el sujeto busca cubrir el vicio, habito o adicción que hipotéticamente dejaría, con algún sustituto, que puede ser peor.

Se utilizan técnicas respiratorias para inducir la relajación, que es el paso previo al trance hipnótico. Es conocido que los patrones respiratorios caracterizados por tasas bajas de inspiración, altos volúmenes de aire y respiraciones abdominales producen un incremento del control parasimpático y descenso del ritmo cardíaco. Estas técnicas carecen del contraste experimental deseable e inducen una anulación de la sensorialidad y restricción de la actividad consciente; provocan un estado en el cual se produce una anulación del control consciente de la personalidad, permitiendo que afloren de modo indiscriminado nuestras fallas de personalidad que permanecieron hasta el momento latentes. De este modo, cualquier practicante de estos métodos con una pequeña falla de personalidad, se expone imprudentemente a sufrir un brote psicótico que no puede ser controlado adecuadamente sin ayuda profesional.

En fin, si no se tienen conocimientos sólidos de psicología, no hay que intentar alterar el proceso de razonamiento de la mente humana. Es como abrir un reloj y no saber que hacer con las piezas que hay adentro y una pérdida de tiempo, en el mejor de los casos. Como observación para los posibles interesados en esta disciplina, les recomiendo tener mucho cuidado con estas experiencias, pues una vez que se hipnotiza a un sujeto, hay que saber que hacer con él.

Se han puesto de moda las técnicas de control mental y el uso de la auto-hipnosis. Puede no parecer preocupante que ciertas composiciones musicales conduzcan al individuo hacia trances hipnóticos leves o fronterizos en los que no llega a registrarse una pérdida total de la conciencia, aunque si una obnubilación de la misma. La gravedad del fenómeno reside en el hecho de que en estos estados, que algunos denominan 'alfa', se produce una reducción de las capacidades de pensamiento lógico y análisis crítico del individuo, colocándolo en un estado de total indefensión y haciéndolo plenamente vulnerable y manipulable, ya que desaparecen las barreras concientes que nos permiten percibir la realidad circundante sin que esta realidad turbe nuestra subjetividad de modo radical, llegando a causar en algunos casos síntomas clásicos de los denominados estados alterados de conciencia como son las alucinaciones, que en este caso no obedecen a una causa sobrenatural, sino plena y simplemente humana como es la música. Estos efectos pueden verse además magnificados sobre todo cuando el oyente tiene una subestructura psicótica, ya que en estos casos, estas técnicas pueden provocar lo que los psicólogos denominan un 'brote', estabilizando a la persona en una determinada patología psicótica.

Algunos proponen a la hipnosis como liberadora de las angustias y tensiones, promotora del desarrollo personal, cuando en realidad aporta elementos de alto riesgo que aunque sean empleados bajo la supervisión de un verdadero profesional pueden convertirse en vehículos de esclavitud y dependencia, de limitación en un verdadero desarrollo de la propia voluntad, del libre albedrío y por

ende de la verdadera libertad.

Lo importante es conocer a dónde llevan estas intervenciones, cuáles pueden ser las consecuencias y a qué peligros nos exponemos. Es curioso que grupos que empiezan aclarando que lo suyo no es religioso, sino científico, acaben manejando un Cristo cósmico, o que se empiecen seminarios con la meditación del Padrenuestro, aunque sea cambiando su sentido, o con meditaciones de la Biblia. La fe es un don de Dios pero hay que cuidarla día a día, en un descuido se pierde y no se estará perdiendo cualquier cosa, sino la vida eterna.