

HIPNOLÓGICA

REVISTA DE HIPNOSIS CLÍNICA Y EXPERIMENTAL

METÁFORAS
UN ENFOQUE BIOLÓGICO DE LA HIPNOSIS
HIPNONAUTA
FORTALECIMIENTO DEL EGO
GESTION DEL CAMBIO
EL ARTE DE SER

SUFISMO

ENTREVISTA A MAJID JAVADI



AÑO 3 NÚMERO 5 OCTUBRE 2012

Sociedad Hipnológica Científica

www.hipnologica.com

Hipnológica

Revista de Hipnosis Clínica y Experimental
Año 3 - Número 5 - Octubre 2012
ISSN 1989-9866

DIRECTOR

Isidro Pérez Hidalgo

SUBDIRECTORES

Ian Brownlee
Jorge Cuadros Fernández
Chema Nieto Castañón

COORDINADORA DE COMUNICACIÓN

Nadia Peláez Rodelgo

COORDINADOR

FORO HIPNOSIS CLÍNICA
Fco. Javier Rodríguez del Valle

COORDINADORA PÁGINA WEB

Marisa Molinero Moreno

COLABORADORES EN ESTE NÚMERO

Pilar Cores Roldán

CONTENIDOS

Editorial

Isidro Pérez Hidalgo 3

Entrevista

Entrevista a Majid Javadi 4
Marisa Molinero

Aplicaciones

Gestión del Cambio 12
Ian Brownlee

Hipnosis y fortalecimiento del ego 15
Isidro Pérez Hidalgo

Neurociencias

Un enfoque biológico de la
hipnosis científica 24
Jorge Cuadros

Hipnonauta

Joan Manel López Capdevila 29

Metáforas

El abrazo a la sepia 31
Marisa Ladiñán

Reseñas

Hipnosis en la Práctica Clínica 32

Psicoterapia

El Arte de Ser 33
Pilar Cores Roldán

Articles in English

Language, psychology & a
humanistic perspective on
"Change Management" 36
Ian Brownlee

EDITA

Sociedad Hipnológica Científica
c/ Orense 16, 9º C
28020 Madrid
Tlf: 91 555 1301

Diseño y Portada: sinarte09
Mantenimiento Web: antoniodl.com

Editorial

Nos es grato comunicar a nuestros lectores que ya hace unos meses está a la venta nuestro libro *Hipnosis en la Práctica Clínica*, publicado por la editorial EOS. Es un tratado dirigido a profesionales de la salud interesados en la hipnosis como herramienta que pueden incorporar a su labor terapéutica. Todos los que hemos contribuido a esta obra somos miembros de la Sociedad Hipnológica Científica y esperamos que el libro cumpla la función que hemos proyectado. En estos meses transcurridos, hemos recibido una buena acogida y agradecemos a nuestros lectores su confianza y también al Ateneo de Madrid su deferencia al concedernos la presentación pública en su sede.

Otro agradecimiento especial es para el Dr. José Cabrera, que no necesita presentación, por su amable prólogo.

Decirles también que ya está en marcha el segundo volumen, que será un complemento del anterior y que no descartamos otras obras posteriores dentro de una colección.

En el presente número contamos con artículos muy interesantes de plumas conocidas y también de nuevos miembros. Esperamos que pronto podamos añadir autores de otras latitudes a nuestro elenco de colaboradores; estamos solicitando permisos de traducción a autores de indudable prestigio. Creemos que la revista irá creciendo en oferta en los próximos números.

Para los miembros de nuestra sociedad, recordarles nuestra próxima cita del mes de Noviembre, que será el segundo congreso del año. Contamos con vuestras ponencias para ir completando el programa de actividades. En cada congreso, nos congratulamos de la pujanza que vive la Hipnosis Clínica en el momento actual y resulta un aliciente compartir e intercambiar ideas. Aprovecho para saludar a los nuevos miembros.

Esperamos suscitar su interés con el material que presentamos en este número, gracias por seguirnos en España y Latinoamérica. También nuestro saludo para algunos lectores de otros países europeos.

Isidro Pérez Hidalgo

Director de *Hipnológica*

Presidente de la Sociedad Hipnológica Científica



Entrevista a Majid Javadi

Marisa Molinero

Majid Javadi es maestro de música persa, mística y giro Sufí. Nacido en la ciudad de Hamacan, en Irán (foco importante de la milenaria filosofía Sufí), asiste desde niño a las ceremonias de los templos Sufís de su ciudad, donde aprende y adquiere los principales conocimientos de las tradiciones, ritos, música (cantos, ritmos y melodías) y poesía Sufí, de la que es un gran conocedor.

Toma clases, conoce y entabla una verdadera amistad con maestros de música persa y sufí. Entre los más destacados encontramos a Mohammad Reza Lofti (Setar, Daf y Radif), Majid Derakhshani (Setar y Radif), Darius Talai (Setar y Radif), Nasuer Farhang (Tombak), Hossein Omoumi (Nei y canto).

En España funda la casa persa de la cual es presidente. Su labor se centra en la enseñanza y difusión de la música y danza persa y Sufí mediante clases, ponencias y conciertos, y en dar a conocer la importancia de la cultura persa mediante el intercambio intercultural. Es director y compositor de los repertorios de Casa Persa Ensemble y Hamahang.

Le avala una amplia experiencia en el campo de la enseñanza. Ha impartido clases magistrales en la universidad de Copenhague (Københavns Universitet), en la UAM (Universidad Autónoma de Madrid), en la Universidad de Salamanca, en el Conservatorio Profesional de Música de Segovia, así como en numerosos centros oficiales y privados de España (Casa Asia, Fundación de Cultura Islámica, SIBE "Sociedad de Etnomusicología", Ecocentro, Casa Canarias, el Festival de Música y Danza Árabe de Rivas Vaciamadrid, Veranos de la Villa de Madrid, etc.).

Ha impartido clases de música persa y giro Sufí y ha intercambiado conocimientos, música y humanidad con músicos tales como Nantha Kumar, Jorge Pardo, Javier Paxariño, Ara Malikian, Roben Dantas, Alberto Iglesias, Moy Natenzon, Manglis, Pablo Maldonado o Maria Toledo.

Ha colaborado con importantes proyectos artísticos. Como director musical y actor dentro de la obra de teatro "El hombre que quiso ser rey", dirigida por Ignacio Garcia May, y aportando su música para la banda sonora de la película "Cometas en el cielo", compuesta por el prestigioso maestro Alberto Iglesias y que fue nominada para los Oscar como mejor banda sonora.

Tuve la oportunidad de asistir a un concierto de Majid Javadi en la *Casa Persa* de Madrid. Era mi primer contacto con la música y danza sufí y me impresionó por el estado de trance que se puede alcanzar. Por la similitud que he encontrado con la hipnosis, me ha parecido muy interesante hacer una entrevista a este gran artista y maestro sufí.

Anatol Milechnin, en su libro *El Hipnotismo de Hoy*, hace referencia a la utilización de la hipnosis en antiguas civilizaciones en todas las latitudes, por medio de música, danzas rituales y cánticos con fines terapéuticos.

Stanley Krippner, especializado en los estudios sobre la consciencia, clasificó veinte tipos de estados cuasi-hipnóticos diferentes, entre los cuales el último y más profundo es el estado de conciencia expandida. Por lo general esos estados progresan a lo largo de cuatro niveles diferentes: recolectivo-analítico, simbólico, sensorial e integral.

En este último nivel integral, al que pocos individuos llegan, existe una experiencia mística en la que Dios se confronta consigo mismo o en la que el individuo tiene la impresión subjetiva de estar disolviéndose en la energía del Universo (samadhi, satori, conciencia cósmica).

MARISA (MM): En el campo de la salud nosotros utilizamos la hipnosis con fines terapéuticos.

MAJID (MJ): Nuestra escuela, aunque no me gusta llamarla así, nuestra reunión, no es solamente curativa sino que es un estado. La persona sufre y busca la armonía; la persona que viene no está enferma. La voluntad interior es buscar ese equilibrio, esa armonía de uno mismo. Desde tiempos anteriores el hombre busca.

En psicología el hombre quiere buscar la solución al problema que tiene en su vida, en psiquiatría se utilizan medicamentos para curar, la hipnosis tiene su receta para adelantar el proceso curativo, como has dicho.

En realidad, con la calidad interior que el hombre tiene (esto está dentro de nosotros), hablamos, compartimos. De este modo de vida te hablo antes de que salieran las religiones.

Hace 6000 o 7000 años se empezaron a poner unos valores. Nos reuníamos, nos saludábamos, compartíamos el arte de cantar, de bailar y empieza el hombre a tener su experiencia individual sobre esta voluntad. No es psicología ni religión, puede ser espiritual.

Es un estado de encontrarte bien, de ahí viene la mística. Las religiones llegan, pero no tienen todas las soluciones, es una maravillosa pastilla: relaja, muy calmante, pero no contesta a todo, no hay respuesta. Dios no es solo judaísmo, cristianismo, islamismo, etc., sino que debo encontrarme a mí mismo.

La religión es fácil en el sentido de que Jesús me salva o Mohamed me salva, pero todo está dentro de ti: la salud, la concentración, la armonía está dentro de ti, de ahí vienen "las experiencias humanas", así las llamo, que no querían la manipulación. El hombre es muy fácil de manipular, habían visto la fortísima pastilla de la manipulación de la religión.

Antes de la llegada del islam hace 1400 años, lo que transmiten los grandes maestros es muy puro porque nadie los conoce. Los musulmanes no saben quiénes son: soy cristiano, soy judío, soy musulmán, soy ateo, no pasa nada. Todo es bueno: ayudar, dar a la sociedad sin tener que utilizar la religión. Usan su voluntad interior, se educan, trabajan y encuentran la armonía. Desgraciadamente este sistema por la fuerza política, por la religión, se convierte en manipulación para poder seguir.

Entonces, ¿qué es lo que quiero decir? Que en el misticismo, con toda la energía interior que uno tiene, quiere sentirse bien y sabe que se puede llegar a ello sin manipulación: "Quiero llegar a mi verdadero estado".

Los métodos psicológicos ya existen en el misticismo, por ejemplo: se hacen reuniones, el que llega se ve si está bien o no, si está armonizado, y se trabaja. Y le pregunta el maestro: "¿Cuál es tu vida?" En la persona influye la educación, los padres, etc. Hay que saber si la persona está bien. Si está enfermo es otra cosa, hay que dejar a los expertos, siempre ha sido así. Uno que está enfermo se puede curar. De alguna forma, lo que necesitamos todos es Amor.

Cuando estudias su vida, con las técnicas que tenemos empezamos a ayudar a la persona. Nuestra escuela no es aprender a leer y a escribir, es aprender a ser uno mismo.

Bueno, pero la calidad de la gente es distinta porque unos son talentosos, unos tienen talentos para muchas cosas y otros no.

MM: ¿Quieres decir que vosotros tenéis una escuela?

MJ: Claro, hay una escuela, con muchos años de antigüedad, que les enseña dependiendo de su estado, de su talento. Basta con que quiera aprender con mucho corazón. De ahí viene el maestro y las cofradías.

Ya he mencionado que cinco siglos después de la llegada del islam, empezó este misticismo, *sufismo*, a tener que crear esta especie de cofradías para poder existir.

MM: ¿Pero inicialmente el sufismo como empieza?

MJ: El misticismo existía antes. Han llegado muchas religiones pero no se decía: "estamos en contra del mitraísmo". El mitraísmo es bueno y además el mitraísmo tiene mucho de este sistema de educación.

Los recién llegados se llaman *nouche*, que significa recién llegado.

Luego llega Zaratustra, el budismo y otros. En todos hay misticismo.

MM: ¿Quieres decir que cualquier tipo de creencia es aceptada?

MJ: Claro, hasta que llegan las religiones monoteístas, en Irán hemos tenido religiones de Oriente: hinduismo, budismo, Zaratustra, Mitra, otros profetas como Mani, Mazdak. Esto es muy parecido al misticismo. Luego llegan las religiones monoteístas: primero llega el judaísmo, estuvieron 2500 años en mi ciudad. Tenemos más de diez profetas importantes judíos en mi ciudad. Luego llega el cristianismo. En mi pueblo hay una de las iglesias más antiguas del mundo. Hay iglesias de hace 1800 años. En ningún país existe esto, pero bienvenido sea, todo está muy bien. Tiene esencia mística que te responde para ayudar a tu armonía de estar. Luego llega el islam. El islam es un poco duro, porque te dice: “tienes que aceptarme porque soy único”. Tiene muchas cosas místicas, lo bueno del islam es que el mensaje era lo que quería Jesús: “yo soy hijo de Dios, tú eres Dios”. Eso dice el misticismo persa, que tú eres Dios, puedes llegar, pero no en este estado. Tú tienes que trabajar para conseguir un estado de alto nivel, y puedes, pero no es fácil, tienes que trabajar, estudiar, hacer terapias, etc.

MM: ¿Entonces, el sufismo, como lo definirías?

MJ: En el islam nos preguntaban, ¿qué sois? Somos musulmanes, respondíamos. ¿Pero qué tipo de musulmanes? No venís a la mezquita. Y respondíamos: somos sufís.

En realidad, después de 150 años de la llegada del islam, la primera persona que empezó a explicar científicamente, con métodos académicos, el sufismo y conjuntarlo con el islam, fue una mujer, Rabeh. Tenemos su libro.

En principio, los clérigos no lo entendieron, no lo aceptaron, pero el sistema ha permanecido. Los sufís tienen su sitio, se llama *khanegah*, que significa “tu casa”. Su origen es de tiempos anteriores: el mitraísmo tenía un sitio para reunirse y estar juntos, cantar, bailar y así llegar a un estado espiritual. Explicaré más sobre esto.

Como íbamos diciendo, esto no gustó a los clérigos y a los políticos. Cuando vieron sus grandes ceremonias con baile y música, no lo permitieron. Pensaban: “ellos no vienen a la mezquita, se reúnen, cantan y bailan y se mezclan mujeres y hombres y tienen maestros mujeres”. Esto no está aceptado en el islam.

Los sufís en la mezquita cantaban con palabras “Ala, Ala, Ala”, para resistir y existir.

Algunos clérigos estudiaron el sufismo y vieron que esta ceremonia tiene un poder: el baile, que es *sama*, no es solo baile; la música y el estar juntos permiten llegar a un trance. Luego explicaré qué es para nosotros trance.

Esto es historia. Se crean unos pocos sufís que están protegidos, pero muchos tienen que cerrar las reuniones. Muchas veces han matado a los místicos. Los maestros; tenemos grandes maestros a los que mataron delante de la gente. Hasta hoy en día lo hacen... En mi pueblo han matado a un maestro grande.

Pero el misticismo es esa voluntad que te dice, que te pregunta...Quieres dormir y no te deja. Si estás en buen estado duermes y disfrutas. Si no estás armonizado, preguntas, no estás cómodo, preguntas siempre. Estas respuestas no están en la universidad, no están en libros, no están en nada. Es una experiencia que ha llegado en millones de años para alcanzar ese estado. Lo llamamos secreto, pero no es un secreto, es algo que no puede explicar ni la religión ni la ciencia.

MM: *Místico* en griego significa escondido.

MJ: En sufí es secreto. En realidad es el trabajo que hacemos con el maestro, un trabajo que hacemos entre tú y yo para llegar a un buen estado, y cuando estás en un buen estado, calmado, funcionas bien. Hay crisis, pero funcionas bien. En malísimos momentos, estás bien.

Llamamos trance cuando has transmitido a tu estado un estado místico, que quieres encontrar tú mismo y esto tarda, no es fácil, depende del talento del seguidor. Su estado hay que estudiarlo. ¿Cómo estás? Estás sano, no estás sano. Si no estás bien hay que hacer otros métodos también. Pero si estás sano, tú intentas hacer un trance. No un día, no en una reunión, porque el mejor estado es *Dios*. Es, cómo lo llamáis, el estado perfecto. *Joda*, Dios en persa, significa encuéntrate a ti mismo. Este trance no es fácil, no es un trance de un día. No, tú cada vez estás siendo consciente de ti mismo y el maestro sabe tu talento y tu estado, porque un seguidor en

un año puede hacer un viaje de treinta años; hay otros que en treinta años hacen un año. Así es el hombre, no puede hacer nada, pero no pasa nada, hay voluntad y trabajamos ahí. Si por ejemplo trabajas con un paciente, le dices: “repite: no quiero sufrir”. Esto nosotros lo llamamos *ziker*. En hindú se llama *mantra*, repetir unas frases, palabras. Otros lo llaman meditación. En sufismo, meditación es el poder de parar. El disco duro tiene muchos archivos antiguos, hay muchos archivos que tienen virus que han bajado tu velocidad de navegación. Le digo a mis alumnos, algunos jóvenes: es parar; parar es como cerrar todos los archivos, quitarlos, eliminarlos, hacer una carpeta nueva consciente, entrar en un estado nuevo. Esto es meditación, parar. Y esto no es fácil, porque el disco duro da vueltas y tú tienes muchas vueltas.

MM: Muchas interferencias.

MJ: Tú tienes tu vida. Para eso nosotros tenemos diferentes técnicas. Por ejemplo, primero, el cuerpo es muy importante, en el cuerpo lo más importante es la sangre, aquí está circulando la vida. Entonces, con la técnica de respiración hacemos que esta sangre vaya circulando bien, porque no llega bien a todos los puntos, está lenta. Con la respiración, el motor está funcionando, el cuerpo está preparado para recibir. Esta respiración es muy sana, muy bonita. Segundo, es la psicología, tus estados que te bombardean, como: “la economía no va bien, tengo hambre, no tengo novio, sexo, ropa, fútbol”, hoy, muchos hoy. Para esto usamos palabras *nafs*. A mí me gustaría no usarlas, que la persona pudiera parar por sí misma.

Con la respiración hago algo para que la persona no pueda pensar, está parada. Tú cuando esta noche vayas a casa, cada noche, di 1500 veces “Ala Ala Ala”, por ejemplo. Entonces estás parado, estás pensando “Ala”. Otros eligen otra palabra o mantras, es igual, en realidad no hay diferencia.

En realidad el mantra también está en la religión, por ejemplo: *Aleluya*, *Aleluya*. Cualquier religión en realidad quiere parar. Entonces le das unos *ziker*. Repite esto. Luego lo cambias con el trance que estás haciendo y poco a poco... la idea es que seas tú mismo.

MM: ¿Y donde entra en todo esto la música? Porque tú tocas, cantas...

MJ: En las ceremonias la idea es estar juntos porque existe una gran transferencia de energía. Cuando estamos, transferimos energía, luego estar juntos es muy bueno, esto es curativo, positivo y espiritual.

El hombre tiene la voluntad. Tú estás hablando y nuestro misticismo muy especialmente dice que la palabra no llega a explicar qué es Amor. ¿Puedes explicar lo que es Amor? Hay palabras que pueden dar señales a la verdad, al Amor, pero mejor que con la palabra se entiende con la música. La reciben mejor que la palabra, porque es pura. La música, por su pureza, es efectiva, por eso se acepta mejor que la palabra.

Muchas cofradías, en reuniones sufís, por la presión de las religiones, han desaparecido.

MM: ¿Cuántos años llevas en España?

MJ: Yo llevo 25 años en Europa y conociendo vuestra cultura, vuestra mentalidad, vuestras necesidades, muchas son muy positivas: estáis más relajados que nosotros en los nudos mentales y también necesitáis muchas cosas que nosotros tenemos.

Mi maestro, que murió con 124 años, cerró la cofradía y dijo: “los *sheilchs*, seguir adelante, pero se terminó la cofradía”. Ahora tenéis mucha información: hay radio, televisión, prensa, internet y me gustó mucho porque era un hecho histórico. El que tiene voluntad buscará. Yo intento transmitir muchas cosas bonitas de mi cultura. No intento formar una cofradía en la que la gente tenga que cambiar de religión. Yo no quiero religión.

En nuestra cofradía, que es antigua (viene de más de 5000 años), nosotros queremos un *yar*; *yar* es amigo, compañero. Esto intento, que la gente llegue a amar a este compañero, ahí está contigo. Si lo pillas, lo pillas, y si no, ya está; no pasa nada.

MM: Me parece una buena orientación, que todo el mundo pueda participar, el que lo desee, y que efectivamente se mantenga la libertad en todo momento. Se busca que cada uno viva su propia experiencia,

sin que haya ninguna regla, aunque haya alguna enseñanza, como aprender a respirar, buscar la armonía desarrollando cada uno su talento, como tú dices.

MJ: Tú sientes que hay un trance en ti, que estás sintiendo que tu antiguo disco duro está cambiando, cogiendo nuevas carpetas, y te gusta, es inexplicable.

MM: Nosotros, en hipnosis, también intentamos cambiar en el paciente todo aquello que le hace sentir mal, sustituyéndolo por elementos positivos que sean facilitadores para llevar una vida mejor. Ahora, si te parece bien, concretamos las preguntas.

MJ: Esto era una corta explicación porque era necesario para entender.

MM: Háblanos del presente.

MJ: El hombre tiene dos grandes problemas. Uno es sus penas, sus tristezas del pasado que todos tenemos, algunas son importantes, profundas, otras son suaves. El segundo es como un veneno matador: miedo del futuro. Y por estos dos problemas, ¿qué hace el hombre? Olvida el presente. Entonces nuestra idea es que seamos presente, si no estamos presentes no estamos, no existimos.

La idea es que seas presente. En todos tus actos eres tú en estado puro. Toda persona tiene que actuar y ser su mismo presente, uno mismo, no estar manipulado, porque es fácil, tan fácil. A veces a los hombres les gusta estar manipulados. He tenido alumnos que les gusta que se les manipule y les digo: “que no, que seas tú mismo”. Siente que estás en tu estado armonizado, es tu propia vida, tienes que hacerlo.

MM: La hipnosis la hacemos con fines terapéuticos para el paciente. Centrándonos en la música sufí, en el baile sufí, también se produce un estado de trance, ¿cómo lo definirías?

MJ: Nosotros también hacemos el trance en la reunión, porque este trance se puede producir en un momento en ti, porque tú mismo dices: “para”. Eso es un trance. Entonces en esta unión queremos llegar a este trance, parar toda la máquina y de repente que la persona sienta que está en el presente, que está consciente y conoce qué está haciendo, qué hace. La reunión ayuda mucho, cuidas mucho de portarte bien porque estás con otra gente y ahí se puede expresar lo que te han enseñado o te han manipulado.

Con la música intentamos que tú llegues a un estado más profundo, a tu estado, para llegar al trance, dejar el estado que no es tuyo. Pero estás con tu cuerpo, viaja con tu disco duro. De ahí queremos que tú te transmitas a ti mismo y quedar ahí, porque hay momentos que transmites, pero lo dejas, lo olvidas. Algunos sufís hacemos *sama* girando y otros moviendo la cabeza. Esto es lo que produce el trance. Tiene un fuerte poder, vas a casa y no vas a olvidarte de un verdadero trance, porque estás cambiando muchas cosas y son positivas. Te sientes bien.

Entonces con la música, con la energía, hay una participación, una unión de todos, unos se levantan y bailan y nunca habían bailado. Ellos están en trance también, no hay diferencia. Los jóvenes son enérgicos y entonces no pueden sentarse, se mueven porque es un trance fuerte.

MM: En el caso de una bailarina o un bailarín que ya dominen la técnica, y sean capaces de estar tanto tiempo girando, ¿hay alguna alteración de percepción, de conciencia, se provoca algo más que ese estado meditativo?

MJ: No puedes pensar bailando, moviéndote... no puedes pensar en otra cosa y en especial cuando estás moviéndote, girando. Cuando estás girando estás moviéndote con los círculos de los átomos, las moléculas... Lo asemejo a la bomba atómica. Es una explosión y no puedes pensar en otra cosa... Estás moviéndote, girando y girando... No llega al disco duro y no piensas: “hoy no pago el alquiler, hoy no trabajo...”. Estás girando, estás unido con los círculos de átomos, moléculas... Entonces, lo primero, si no eres *derviche*, tu preocupación es miedo a marearte, pero has quitado este miedo, y vives un viaje de ti mismo. Yo siempre doy

el ejemplo de la bomba atómica, energía atómica. Dan muchas vueltas las moléculas para capturar su átomo con los centrifugadores que van a velocidad increíble y saltan los átomos.

Girando tú quieres que salte este trance, tu verdadero estado, tu alma, tu espíritu y ahí tú estás capturándolo. Depende del alumno, de su talento, del maestro, de cómo trabaja. Es un proceso, cada vez que tú giras te has elevado, has subido un poquito.

MM: ¿Este proceso de explosión te puede llevar a salir un poco de ti mismo, a conectar con otros estados?

MJ: En este trabajo la experiencia depende de la persona, por ejemplo, hay personas que llevan cuarenta años girando, bailando, pero la experiencia es igual, no ha cambiado mucho su estado. Tengo mucha experiencia trabajando en este estado, veo muchas cosas, viajo, veo otras personas, veo maestros que están muertos. En mi experiencia veo a Dios, veo a ángeles, no ángeles, soy ángel, me convierto en ángel, me convierto en Dios. Depende de la experiencia. Cuando uno gira tiene experiencia de su estado. Yo le dejo mucho al alumno.

MM: Yo me refiero a bailarines, a personas que ya dominan el giro.

MJ: Dominio tienes de tu cuerpo, pero depende de tu experiencia, cada vez que estás en trance, cada vez es más profundo y esta profundidad va a depender de tu talento.

MM: Pero sería una conexión cuando ya hay una maestría, una conexión con el todo, no sé como lo podríamos llamar...

MJ: Yo creo que sería una unidad, podríamos llamarlo unidad. Tú te unes con espíritu, alma, energía, lo que no sé es cómo podemos llamarlo. En realidad no se puede explicar qué es, hay que experimentarlo. Hablar se habla mucho, con buenas palabras espirituales, pero son palabras.

Tengo muchos alumnos. Por ejemplo, uno de ellos lleva seis años girando, su dominio de la técnica es mucho, pero su experiencia es su estado, es suyo y él está trabajando en ese sentido y otros chicos que bailan sienten que están en un trance bueno. Cada uno vive su experiencia. Si no lo dejas puedes seguir avanzando, lo bueno es eso, no es como la religión que tienes miedo. No hay miedo, no te sirve, déjalo.

Entonces sientes que estás recibiendo y las experiencias pueden ser muchas cosas. La experiencia es muy parecida a la hipnosis, vosotros queréis que con vuestra técnica se cure y profundizáis en su línea.

MM: En hipnosis las sugerencias las da el terapeuta o el hipnotizador. También existe la autohipnosis.

MJ: Aquí es auto, eres tú solamente... La ceremonia, la experiencia de encontrar la música, cómo hacer la música, esto es la experiencia. Cualquier tipo de música no puedes llamarla mística. Siempre me preguntan qué es música mística y digo: yo escribo mística, pero no existe música mística, el hombre es místico. En este trance, en este estado, mi música es espiritual o mística, como la quieras llamar.

MM: ¿Luego, muchas personas pueden conocer la técnica pero no llegar a ese estado?

MJ: Hay muchos que giran, giran muy bien y esto es una pena. Vienen alumnos que no saben nada, y en la primera clase les digo: "tú estás muy avanzado". Hay gente que baila conmigo diez años y solo giran, tienen poca experiencia. Tiene un buen efecto, pero las grandes experiencias, ya te he dicho, es talento personal. Cada persona somos diferentes, no sé, es muy místico esto, ¿por qué uno sube rápido y otro es más lento? Uno hace el viaje de un año en treinta años y otro el viaje de treinta años en uno, es así, el hombre es así, somos diferentes.

MM: Creo que hemos hablado que el giro tiene un efecto sanador.

MJ: Sí, muchísimo, es totalmente sanador: primero, estar juntos es curativo, escuchar música es curativo, todo tipo de música, y escucharnos uno a otro.

Bailar se llama *sama*, significa escuchar, no solo escuchar la palabra, escuchar la energía, escuchar a la luz. Todo esto es curativo y es usado por todas las religiones, abusan de esta energía de estar y cantar juntos.

MM: Creo que quieres decir que la música no dirige nada, te mantiene libre, cada uno va a vivir su experiencia, y sin embargo en religiones vas a tener que hacer algo concreto, que conlleva obligación, compromiso.

MJ: El maestro también, si es un buen maestro, un talentoso maestro, sabio y estudioso, por qué no... Todo esto ayuda al alumno, no le deja en el aire. Le guía, pero la guía es solamente él mismo, la persona. El guía está ahí, la persona casi se enamora de su maestro.

MM: ¿Enseña tal vez la técnica, no?

MJ: La técnica es más Amor, dar Amor. A uno que viene dale Amor, mucho Amor, que la persona sienta que está en casa, que es de casa.

MM: Tú eres un gran artista, ¿a qué se debe? ¿Es un talento especial?

MJ: Claro, yo tengo un talento artístico, soy instrumentalista y eso me ayuda mucho. Normalmente uno no es místico, es músico, la gente le respeta por ello, escuchan lo que dice. Esto funciona así y es bueno para mí si soy puro, porque si no también puedo manipular. En mi caso personal me gustaba la música desde niño, escuchando música, me acuerdo, me puse directamente en trance. Tenemos muchas experiencias, no se puede explicar, pensaríais que somos tontos. En esas experiencias sientes calor, no sientes calor, nada... esto yo lo he sentido desde niño escuchando la música del maestro. Entonces quise aprenderla para hacerlo por mí mismo, hacer este viaje y gracias a Dios lo tengo.

MM: Tocas muchos instrumentos.

MJ: No se trata de tocar... es como girar, es poder conectarte con esta música. Como mi maestro decía: "Tú eres el único que sabe si estás conectado y si tú estás conectado la gente escuchándote se conecta". He profundizado mucho en este talento y ahora puedo vivir de esto. Soy un especialista en música clásica, mística persa, folklore, pero todo era para ayudarme a mí mismo, me gustaba. Todos los instrumentos son místicos, esta flauta *ney* la usamos mucho en ceremonias místicas, el *tambur*, el *setar*... este sonido no es para hacer música rock y es improvisado, todo lo que sale es tu estado. Si no sabes música no puedes hacerlo. Muchos músicos que conocéis son buenos instrumentalistas. Yo he trabajado con grandes músicos pero luego ves que no es solo ser un gran músico, es también ser una gran persona. Jorge Pardo toca conmigo, es una gran persona y porque es una gran persona está, y en su música también está. Otros músicos que no quiero nombrar son fenómenos virtuosos, pero les falta que ellos se conecten, que respeten esta música, esta música que te has matado con tanta dureza para poder conocerla. Vas al conservatorio, tocas un montón de años y llegas a un punto que eres un virtuoso. Eres un gran violinista, un gran flautista o un gran cantautor, pero todavía te falta ser una gran persona. Tal vez la música tampoco sea, es tu estado, tu estado personal.

MM: ¿Es como un don?

MJ: Sí, lo llamáis don. Este don que tú has mencionado para mí es voluntad interior. Esto lo usáis muy bien, "este tiene don o duende". Esto depende, unos tienen duende y funciona, y otros no, pero todos podemos elegir, concentrarnos y seguir adelante.

MM: El trance, la focalización, la distorsión, despersonalización, etc., son fenómenos hipnóticos y creo que

se dan algunos elementos comunes.

MJ: La focalización es que cuando estás en un trance, bailando o sentado en una reunión mística, te concentras ahí y no dejas que haya interferencias. Pero vas a casa y lo olvidas. A una buena reunión, un buen maestro, un buen músico, yo lo llamo *estado*. Cuando has pillado esta energía no la olvidas porque te toca.

MM: ¿Se produce una distorsión en el tiempo?

MJ: Cuando estás en trance, la realidad y el tiempo no existen.

MM: Tal vez sea la diferencia que se ha hecho entre mística y ciencia: la ciencia es todo lo explicable y la mística no se puede explicar. Tú has dicho que es un estado, hay que sentirlo.

MJ: Me gusta la gente que es buscadora. Van a una reunión sufi a ver qué pasa sin complicar la cosa y sin pedir ni preguntar mucho, sino a observar y sacar algo por mi trabajo. También puedo estudiar psicología por mi cuenta, ¿por qué no? Dar un beso a un paciente, cogerlo en tus brazos, es más curativo y terapéutico que hablar mucho y hacer muchas técnicas.

Toda la sabiduría que hay en el camino, es buena y queda, no muere.

¿La vida qué es? ¿La existencia qué es? Son átomos y moléculas que están haciendo *sama*, bailando millones y millones de años y este baile no va a terminar.

Marisa Molinero

Psicóloga

Agradecimiento

Agradezco a mi hija Marina por la revisión del artículo y sus aportaciones. Es una persona inteligente y sensible, pero sobre todo sabe navegar en el caos.



Lenguaje, psicología y una perspectiva humanista sobre la “Gestión del Cambio”

Ian Brownlee

Este artículo trata del lado humano de la “Gestión del Cambio” y no trata de las razones estratégicas, modelos disponibles o técnicas específicas para llevar a cabo esta actividad.

Una de las frases más oídas estos días en los Comités de Dirección de organizaciones “innovadoras” es la “Gestión del Cambio”. Sin embargo, como psicólogo, psicoterapeuta y especialista en comunicación, con interés especial en los efectos del lenguaje sobre el cuerpo y la mente, estoy asombrado de que haya tan poca gente que realmente entienda los efectos de utilizar este tipo de terminología sobre las personas involucradas en el cambio propuesto.

En la Lingüística y la Programación Neuro Lingüística (PNL), tanto la palabra “Gestión” como la palabra “Cambio” se definen como nominalizaciones; esto, básicamente, significa que cada persona tendrá su propia definición del significado de la palabra, que puede o no ser la misma que la de sus compañeros en la organización, amigos, familiares, etc. Una manera fácil para comprobar esto es pedir a un pequeño grupo de personas que apunten lo que significa la palabra “cambio” y después pedirles que cada uno lea SOLO lo que tiene escrito y después comparar la diferencia en las respuestas.

Muchos especialistas en PNL, *Coaches* y Psicólogos Clínicos hablan de “trabajo de cambio” o “cambios” cuando trabajan con clientes o pacientes. Un ejemplo de esto es: “¿Qué cambios te gustaría hacer en tu vida? Sin embargo, estos especialistas no observan ni prestan atención a los efectos de estas palabras sobre su cliente/paciente. En general, la gente NO quiere cambiar, ¡quiere MEJORAR!

La “Gestión del Cambio” explícitamente indica que hay una necesidad de cambiar y, además, que va a ocurrir... ¡la decisión ha sido tomada! Sin embargo, en general, mucha gente cree que si algo ha estado funcionando

más o menos eficazmente durante un periodo de tiempo y siempre ha funcionado, ¿por qué hay esta necesidad recién identificada, inesperada y urgente de cambio?

También, esta frase implícitamente indica que lo que se está haciendo ahora es ineficaz, pobre, débil, no profesional o con carencias de algún tipo, y puede ser percibida por los empleados como comentarios o críticas, directas o indirectas, sobre ellos.

Nuestros estudios, tanto con gente de negocios como con pacientes clínicos, indican que cuando las personas oyen la palabra “cambio”, inmediatamente piensan en las siguientes áreas (sin orden particular):

Miedo:

El cambio significa riesgos, conocidos o desconocidos, de corto, medio o largo plazo. Normalmente, la gente quiere reducir al máximo cualquier riesgo en su vida. Estos miedos podrían ser sobre sentimientos de inadecuación, seguridad laboral, perspectivas de futuro dentro de la organización, etc. ¡Estamos rodeados por riesgos sin buscarlos en nuestro entorno de trabajo!

Novedad:

El cambio normalmente requiere el aprendizaje de nuevas habilidades, aptitudes, técnicas, estructuras, sistemas, métodos de trabajo y la modificación de prácticas de trabajo de “eficacia demostrada”. La organización espera que la gente afectada por el cambio olvide todo lo que ha aprendido y hecho -frecuentemente durante muchos años de práctica y, desde su punto de vista, de funcionamiento eficaz. La gente que ha estado haciendo la misma función, de la misma manera durante mucho tiempo, ha adquirido una seguridad psicológica que pierde cuando se anuncian cambios, o cuando el cambio actualmente ocurre. Esto se llama el **Einstellung Effect** que dice que “después de aprender cómo resolver un problema de una

forma, somos ciegos para otros métodos más eficaces".

Cambio de poder o estatus:

El cambio va siempre acompañado por la percepción de pérdida o ganancia (real o anticipada) en poder o estatus. La gente generalmente tiene una percepción sobre su poder o estatus relativo en una organización, ya sea en un contexto de negocios o de familia. Esta percepción afecta directamente a sus métodos y maneras de interactuar con otros componentes en esta unidad.

Cuando los cambios ocurren es necesario que la gente involucrada modifique su propia percepción y la percepción de los demás, desarrolle nuevas o diferentes maneras de interactuar con compañeros de trabajo, y que desarrolle nuevas habilidades y aptitudes y, más importante, que psicológicamente se adapte a los cambios en poder y estatus.

Más / menos responsabilidad:

El cambio frecuentemente implica un aumento o disminución en responsabilidad que puede ser acompañado con un arreglo de sueldo y/o beneficios sociales o no. No todo el mundo quiere más responsabilidad o tener sus responsabilidades reducidas o eliminadas, sin ser consultado previamente, lo que puede ser interpretado como un descenso de categoría o castigo por sus compañeros de trabajo.

Resistencia por parte de algunos y aceptación por parte de otros:

Hay ciertos tipos de personas que se resisten al cambio y frecuentemente luchan con fuerza en contra. Hay otro gran grupo que no tiene el más mínimo problema aceptando y adoptando los cambios, incluso si son todos los días. El último, y más pequeño grupo, necesita más tiempo para aceptar, asimilar e incorporar los cambios con "todo su cuerpo" porque su manera de actuar está dirigida en gran parte por sus emociones, no por la lógica.

¿Nuevas y extrañas habilidades requeridas?

En algunos casos, el cambio significa que la gente involucrada necesita adquirir y desarrollar nuevas habilidades que, para ellos,

pueden ser extrañas, difíciles de aprender o ir en contra de sus "principios". Un ejemplo muy común es la del manejo de la informática y redes sociales.

Información excesiva / incompleta / insuficiente.

En muchas organizaciones hemos encontrado tres tendencias comunes sobre la comunicación de los cambios:

1. Mantener toda la información sobre qué, dónde, cuándo, por qué, cómo, quién, etc., secreta hasta la fecha de lanzamiento. De esta forma todo el mundo tiene toda la información en un gran golpe: una sobrecarga de información difícil de procesar mentalmente.
2. Empezar con unos cambios pequeños / menores -casi cosméticos- o con mini-proyectos, sin revelar el plan global de estos elementos. Interesantemente, esta tendencia es algo que alienta los rumores y "Radio Macuto" empieza a funcionar a toda velocidad.
3. Empezar el proceso sin decir a los empleados afectados cuáles son las metas, objetivos y pasos a seguir, lo que da la percepción de que es algo insignificante.

Presiones / tiempo:

El cambio normalmente está basado en una agenda de actividades y acciones que están fijadas por el Gestor de Cambio y deben ser completadas en un momento fijado de antemano. Esto es un sistema bonito, y muy estructurado, para ciertas personas (alrededor del 12% de la población). Sin embargo, para otra gente, la presión del tiempo y el cumplimiento de actividades es una causa de estrés que puede minar cualquier actividad que directamente les afecta y a su entorno.

Para muchas personas, es más fácil rechazar el cambio que hacerlo. Este rechazo puede causar un nivel reducido de compromiso con los cambios implementados, que tendrá efectos negativos para la organización.

Después de la información anterior, me gustaría proponer que, en vez de hablar de "Gestión del Cambio", hablemos de ahora en

adelante de “Gestión de Mejoras”. En Inglés: “*Improvement Management*”.

La frase “Gestión de Mejoras” es percibida como mucho más positiva, mucho menos amenazante, más eficaz, más motivante, y más fácil de procesar psicológicamente, lo que ayudará a la organización a seguir adelante con sus planes de desarrollo e innovación.

En el segundo artículo sobre este tema vamos a identificar algunos de los errores más comunes, y evitables, que se encuentran en el proceso de cambio.

© Ian Brownlee, Brownlee & Associates, S.L., Madrid, Spain, September, 2012.

Ian Brownlee

Consultor Jefe en *Brownlee & Associates S.L.*;
Asesoría para el Entrenamiento en Habilidades de
Comunicación Interpersonal y Transcultural



Hipnosis y Fortalecimiento del Ego (primera parte)

Isidro Pérez Hidalgo

Han pasado más de cuarenta años desde que Hartland introdujo dentro de la esfera de la hipnosis clínica el concepto de “*ego-strengthening*”. El concepto era más o menos novedoso en el mundo de la hipnosis pero enlazaba con el psicoanálisis en cuanto a la importancia central del ego. Hay que resaltar que Hartland (1971) trabajaba con hipnoanálisis y se vio sorprendido por la eficacia de las sugerencias directas que él estaba empleando. No obstante, su recomendación era emplear estas sugerencias antes y después de la exploración hipnótica. Dentro de la psicología dinámica, la fuerza del ego consiste en su capacidad para afrontar la realidad extrínseca, equilibrando las presiones o impulsos tanto del “ello” como del “super-ego”. Según Freud (1923) “... Se nos muestra al yo como una pobre cosa sometida a tres distintas servidumbres y amenazada por tres diversos peligros, emanados respectivamente del mundo exterior, de la libido del yo y del rigor del super-yo”.

Sin embargo, desde otros abordajes no psicoanalíticos se ha concedido a eso que podríamos denominar el ego o el yo una importancia capital.

Desde el punto de vista de uno de los clásicos de los libros de autoayuda, Maltz (1960) consigue un gran éxito editorial con su concepto de “Psicocibernética”. Como cirujano plástico conocía la importancia de la autoimagen no solo en lo físico sino a nivel global. Para este autor, un buen concepto de uno mismo debe preceder a las sugerencias positivas relacionadas con el logro de elementos externos. Aunque no emplea la hipnosis como tal, recomienda las técnicas de visualización.

En un principio el conductismo más radical no podía contar con la idea del “yo” puesto que la observación empírica del mismo está fuera de los métodos de estudio desde el esquema de la “caja negra”. Sin embargo, Homme (1965), resalta lo importante que es cambiar las conductas de autoevaluación, extendiendo la hipótesis de Premack de la Probabilidad Diferencial al manejo de las respuestas operantes encubiertas. Susskind (1970) expone su técnica de “autoimagen ideal” en la que se pide al paciente que visualice la evolución de su comportamiento en dirección a la mejor representación mental que pueda hacer de sí mismo, acompañando esta visualización de sentimientos de confianza.

La ampliación del paradigma, incluyendo elementos cognitivos, da lugar a esquemas que pueden aplicarse también a la observación de uno mismo y que puedan ser de naturaleza consciente y no consciente (Marcus, 1990).

Así, podríamos hablar del concepto de autoeficacia que desarrolla Bandura (1977) y que diferencia de la autoestima. Watkins y Watkins (1981) son pioneros en la terapia de los estados del ego (un estado del ego puede definirse como un grupo de estados de la personalidad que resulta relativamente estable a lo largo del tiempo). Algunos de los trabajos de Milton H. Erickson son ejemplos de distintas perspectivas sobre el mismo aspecto, aunque como sabemos hay un uso mucho más marcado de la indirectividad de las sugerencias.

Calnan (1977) evalúa la eficacia de las sugerencias de Hartland y observa que hay una correspondencia muy notable entre el autoinforme que dan los pacientes acerca de sus progresos y las palabras empleadas en la técnica original, lo que indica claramente el

efecto de aprendizaje de un autodiálogo hipnótico constructivo.

Stanton (1990) estima que el 85% de sus pacientes encuentran que las técnicas de fortalecimiento del ego les aportan un alivio considerable. El mismo Hartland refería un 70% de mejoría.

Torem (1990) opina que las técnicas de fortalecimiento del ego están indicadas para todos aquellos pacientes que acuden a consulta buscando un alivio del sufrimiento con independencia de cuáles sean sus síntomas. Es como decir que una nutrición sana es beneficiosa para cualquier paciente sea cual sea su diagnóstico. Creemos que la mayoría de los que trabajamos en clínica podríamos suscribir este punto.

Philips y Frederick (1992) señalan que la progresión hipnótica tiene un papel de indicador de pronóstico del avance terapéutico y es una herramienta fundamental para potenciar el fortalecimiento del ego. En esta técnica, mucho menos comentada que la regresión, el paciente bajo hipnosis es dirigido hacia un futuro en el que ha logrado ya una serie de metas terapéuticas. El mismo Erickson utiliza técnicas que él denomina de "pseudo-orientación en el tiempo" para trasladar al paciente al futuro.

Frederick y McNeal (1998) recogen una amplia muestra de procedimientos hipnóticos y no hipnóticos empleados para el fortalecimiento del ego y hablan del concepto de "fuerza interna". Consideran que la técnica original de Hartland es adecuada para pacientes fundamentalmente auditivos y poco visuales pero que el uso de imágenes puede catalizar estas sugerencias para aquellos individuos que pueden ser tendentes a representar la realidad desde un modo preferentemente visual. También indican que los pacientes que han padecido traumas severos no son los más indicados para emplear directamente la técnica de *ego-strengthening* tal y como la describe Hartland. Estas autoras realizan un excelente trabajo recopilatorio y dedican una atención especial al uso de las

técnicas de fortalecimiento del ego en pacientes con trastornos disociativos y traumas.

Herber (2006) encuentra que las intervenciones hipnóticas para potenciar el ego pueden ser eficaces para incrementar la autoestima. Un grupo al que se le sometió a inducción hipnótica mostró puntuaciones en la escala SSES significativamente más elevadas que el grupo en el que solo se aplicaron sugerencias. La mejoría en autoestima se produjo tanto en sujetos bajos, medios o altos en hipnotizabilidad. Este estudio también muestra resultados imprevistos: los bajos en hipnotizabilidad obtenían un beneficio mayor que los que mostraban una hipnotizabilidad más alta, en contraste con el estudio de Lavertue, Kumar y Pekala (2002) que llegaba a la conclusión de que los altos en hipnotizabilidad aprovechaban mejor las técnicas de refuerzo del ego.

Alladin (2008) considera que la hipnosis ha demostrado una serie de usos dentro de un modelo de hipnoterapia cognitiva que tiene suficiente apoyo empírico: además de elementos como la disminución del número de sesiones, o un potente efecto placebo, la hipnosis tendría ese efecto de fortalecer el ego para aumentar la autoconfianza y la propia valía del paciente. Señala la importancia que tiene la autohipnosis negativa que el paciente se aplica a sí mismo en forma de rumiaciones depresivas, con frecuentes referencias negativas al pasado, presente o futuro. Para Alladin las sugerencias de fortalecimiento del ego pueden contrarrestar la autohipnosis negativa, mejorar la autoimagen, desarrollar sentimientos de confianza y optimismo, etc.

Todas estas consideraciones inducen a pensar que, a pesar de la importancia que se le da en los últimos años a las llamadas técnicas de "*ego-strengthening*" o de "*ego-enhancing*", frecuentemente el terapeuta puede olvidarse de elementos como la autoestima, la autoconfianza o la autoeficacia, volcado en combatir los síntomas que podríamos considerar, aunque esta consideración siempre es artificial, como externa al constructo del

“yo”, y que cuando consideramos los síntomas como fenómenos hipnóticos nuestras identidades o nuestras subpersonalidades pueden considerarse muy importantes incluso si no contemplamos la teoría de los estados del ego. En muchas ocasiones, podemos comprobar que el paciente está tiranizado por un concepto hipnótico de sí mismo y aquí también la percepción de control es fundamental. ¿Puedo cambiar mi forma de ser? ¿Puedo cambiar mi forma de actuar?

En nuestra experiencia clínica, la flexibilización del ego nos permite fortalecerlo después; es la idea de derruir una casa para construir otra nueva. Dispenza (2012) afirma: “el proceso del cambio requiere primero desaprender, después aprender. Esto último es una función del encendido y las conexiones en el cerebro; lo anterior significa que los circuitos son recortados. Cuando uno deja de pensar del mismo modo, cuando uno inhibe sus hábitos e interrumpe esas adicciones emocionales, el antiguo yo comienza a ser neurológicamente podado”.

APLICACIONES DE LA HIPNOTERAPIA DIRIGIDA AL FORTALECIMIENTO DEL EGO

Existen diferentes estudios que resultan sugerentes en cuanto a las posibilidades de este modelo de sugerencias. El espectro que han abarcado estos estudios es amplio por la naturaleza misma de este enfoque.

En un caso único, Palan y Lakhani (1991) combinaron “*ego-strengthening*” con ensoñación hipnótica exploratoria en un caso de hemoptisis relacionado con la ansiedad ante los exámenes, consiguiendo la remisión de los síntomas. Hay que resaltar que, aunque el abordaje con “*ES*” redujo la ansiedad aguda, los autores consideran que el resultado definitivo se obtuvo a partir de la reestructuración de una situación traumática después de la exploración.

Torem (1992) revisa la literatura sobre el uso de la hipnosis en los trastornos de alimentación, incluyendo las técnicas de fortalecimiento del ego y llega a concluir que los pacientes con trastornos alimentarios deberían ser estudiados desde la dinámica subyacente a dichos trastornos

Resulta interesante el estudio con pacientes sometidos a un *by-pass* coronario en el que la hipnosis tenía el objeto de aliviar la ansiedad concomitante y la depresión. El fortalecimiento del ego sirvió a este propósito, encontrándose diferencias importantes entre el grupo de control y el grupo experimental (de Klerk y colaboradores, 2004).

Grøndahl y Rosvold (2008) recomiendan el uso de la hipnosis para pacientes con dolor crónico generalizado combinando sugerencias de “*ego-strengthening*” con relajación, disminución de la presión muscular e incremento de la autoeficacia. El grupo de tratamiento mejoró sus síntomas, mientras que en el grupo de control se advirtió un deterioro.

También se ha comprobado la eficacia de este enfoque en la psicología deportiva para mejorar la autoeficacia y el rendimiento en el juego denominado *soccer wall* (Barker, Jones y Greenlees (2010).

TECNICA ORIGINAL DE HARTLAND

Tras una inducción hipnótica formal, se administran al paciente las siguientes sugerencias de carácter altamente directivo:

“Ahora te sentirás profundamente relajado/a... profundamente dormido/a... tu mente se ha vuelto muy sensible... muy receptiva a lo que yo digo... todo lo que coloque en tu mente quedará en tu inconsciente como una impresión profunda y duradera... que nada ni nadie podrá eliminar. Así... las cosas que vaya introduciendo en tu inconsciente... empezarán a ejercer una gran influencia en la forma de tu pensamiento. Y se mantendrán, firmemente embebidas en tu inconsciente, después de que abandones la consulta... cuando vuelvas a casa o en el

trabajo o cuando estés conmigo en esta habitación. Ahora estás muy profundamente dormido/a, de forma que, todo lo que yo te indique que va a ocurrir por tu propio bien, te pasará exactamente como se diga. Y cada sentimiento que experimentes, lo experimentarás... exactamente como yo te lo indique. Y estos mismos sentimientos seguirán ocurriéndote... todos los días... tan claramente... tan poderosamente como ahora, cuando vuelvas a casa... o en el trabajo... o cuando estés aquí conmigo en esta habitación. Durante este sueño profundo... te vas a sentir físicamente más fuerte y capaz de realizar todo lo que te propongas. Estarás muy alerta... muy despierto/a... más enérgico/a. Estarás mucho menos cansado/a... mucho menos deprimido/a. Cada día... estarás mucho más profundamente interesado/a en cualquier cosa que estés haciendo... en cualquier cosa que pase alrededor de ti... tu mente estará totalmente centrada en lo que estés haciendo. Así que no pensarás durante mucho tiempo sobre ti mismo/a. No te dedicarás a centrarte en tus propias dificultades... serás mucho menos consciente de ti mismo... estarás mucho menos preocupado contigo mismo... y con tus propios sentimientos. Cada día... tus nervios estarán más tranquilos y estables... tu mente estará más clara y calmada... más plácida... más sosegada... más tranquila... estarás mucho menos preocupado/a... mucho menos agitado/a... mucho menos temeroso/a y aprehensivo/a... mucho menos desconcertado/a. Serás capaz de pensar claramente, de concentrarte mucho más fácilmente. Serás capaz de concentrar toda tu atención en lo que estés haciendo. Así, tu memoria mejorará rápidamente y verás las cosas con una perspectiva real y más clarificadora... sin aumentar las dificultades... sin que aumenten los inconvenientes. Cada día estarás emocionalmente más calmado/a... más estable... mucho menos turbado/a... cada día permanecerás más y más relajado/a... menos tenso/a... mental y físicamente; y así, desarrollarás mucha más confianza en ti mismo/a... más confianza en tu habilidad para hacer cualquier cosa que deberías ser capaz de hacer sin temor a los fracasos... sin temor a las consecuencias... sin ansiedad innecesaria. Por

todo esto, cada día te sentirás más y más independiente... más capaz de defenderte de ti mismo... de superarte... de mantenerte... sin importar como sean las dificultades o como deberían ser las cosas. Cada día notarás un gran sentimiento de hacer las cosas bien... una seguridad... que sentirás durante mucho tiempo. Y esto comenzará a ocurrirte desde ahora... exactamente como te lo digo... y cada vez que tengamos una sesión como ésta. Te sentirás mucho más feliz... mucho más contento/a... mucho más optimista en todo. Serás mucho más capaz de confiar en ti... de depender de ti... de tus propios esfuerzos... de tus propios juicios y opiniones. Y, finalmente, sentirás menos necesidad de confiar o depender de otras personas”.

METODO DE BARNETT

Reproducimos a continuación otra técnica dirigida al fortalecimiento del ego y que puede utilizarse con la ayuda de señales ideomotoras (para el lector no familiarizado con la señalización ideodinámica, véase Santos, 2012). Es una traducción de la técnica de Barnet (1990):

Paso 1. Afirmar la creencia en la importancia y la valía de la humanidad, explorar las afirmaciones del paciente sobre esta creencia.

“Ahora quiero que tu mente inconsciente escuche muy atenta. Cuando la parte más profunda de tu mente esté escuchando con atención, me lo indicará levantando tu dedo del *sí* (pausa). Muy bien, sigue escuchando muy atentamente.

Creo que cada ser humano es único e importante. ¿Estás de acuerdo?” (si el paciente responde *no*, debe procederse con señalización ideomotora. Otro modo es decir: “incluso si no estás de acuerdo conmigo ¿Me crees

cuando yo digo que creo que cada ser humano es importante y único?”)

Paso 2. Convencer al paciente de que se acepte a sí mismo como un ser humano importante y valioso.

“Creo que tú, (nombre del paciente) eres único y especial, tan único e importante como cualquier otro ser humano. ¿Estás de acuerdo?” (esta pregunta normalmente conlleva una reflexión y demora en la respuesta.)

Cuando el paciente responde *sí*, preguntamos “¿Hay una parte de tu mente interna que no esté completamente de acuerdo conmigo?”. (Ésta es una doble comprobación por si existe un estado del ego oculto o una parte de la personalidad todavía negativa. Si existe dicha parte y se ha revelado, podría sabotear las sugerencias de fortalecimiento del ego).

Paso 3. Ayudar al paciente a aceptar sus sentimientos y establecer “una cadena de sí”. Después, dejamos ir antiguos sentimientos negativos.

“Yo sé que todos los seres humanos tienen sentimientos desagradables y también sentimientos agradables y sé que tú has tenido sentimientos que eran desagradables. Yo sé que has tenido sentimientos de tristeza, como cualquier ser humano. Si estás de acuerdo con esto, se levantará tu dedo del *sí* para indicármelo. Y también has tenido sentimientos de felicidad como cualquier ser humano. Si estás de acuerdo, se levantará nuevamente tu dedo del *sí*, y has tenido también ira como cualquier persona, ¿verdad?”

Y sentimientos de amor, igual que cualquier otro ser humano (esperamos la señal, y si es necesario preguntamos ¿verdad?)

o ¿verdad que no?). Sentimientos de miedo, como cualquier ser humano. Sentimientos de protección y seguridad, como cualquier persona.

Todos esos sentimientos son normales y no tienes por qué sentirte avergonzado, culpable o violento por ello. Creo que tienes el derecho a tener tus sentimientos, sean o no agradables. ¿Estás de acuerdo? (Si la respuesta es *no*, buscar la razón. Por ejemplo, la ira puede ser considerada como una emoción inaceptable. Debemos razonar con el paciente, justificando el valor de cualquier tipo de sentimiento que él o ella considera problemático).

Creo que tienes tanto derecho como cualquier otro ser humano a tener sentimientos de tristeza. Si estás de acuerdo, tu dedo del *sí* se elevará nuevamente (pausa) y tienes el mismo derecho que cualquier otro ser humano a tener sentimientos de felicidad, ¿no? (pausa) y tienes el mismo derecho que cualquiera a tus sentimientos de ira, el mismo derecho a sentir amor, el mismo derecho a sentir miedo y seguridad.

¿Estás de acuerdo?

Es privilegio tuyo tener esos sentimientos y no tienes por qué culparte o avergonzarte por tus emociones como ser humano. Tienes el derecho a mantenerlas mientras las necesites. Pero también el derecho a dejarlas ir cuando ya no las necesitas. Y si estás de acuerdo con todo esto tu dedo del *sí* volverá a levantarse (pausa).

Y puedes librarte de cualquiera de esos desagradables y antiguos sentimientos que has llevado contigo pero que ya no necesitas y si sientes que estás librándote de ellos ahora, se levantará tu dedo del *sí* (pausa) y puedes mantenerte libre de esos

sentimientos antiguos y desagradables. Puedes terminar de librarte de ellos ahora (pausa). Tienes derecho a volver a sentir ese daño si lo necesitas; tienes derecho a sentir la rabia si lo necesitas en algún momento; tienes derecho a sentir el miedo de nuevo en cualquier momento que lo necesites.

Pero si no los necesitas más, puedes sentirte feliz, puedes sentir amor y puedes sentir seguridad.

Ahora me gustaría llegar con tu inconsciente a un compromiso que tú respetarás siempre. Con esto quiero decir que vas a respetar tus sentimientos. Si tu inconsciente está de acuerdo se levantará tu dedo del *sí* (esperamos la señal de *sí*). Apreciarás a tu inconsciente porque tiene sentimientos humanos y el derecho a esos sentimientos. Y puesto que le aprecias, escucharás sus sentimientos y no le menospreciarás por ello. Está en su derecho. Y tú le ayudarás a sentirse bien, encontrando formas útiles para hacerlo. Nunca le menosprecies por esos sentimientos desagradables, puesto que está en su derecho a tenerlos. Escúchalos, respétalos, aprécialos. Quiero que siempre lo protejas como lo has estado haciendo lo mejor que podías, pero ahora, tienes formas mejores para protegerle. Escucha sus sentimientos. Dispones de formas mejores. Has encontrado formas mejores. Busca siempre formas mejores de cuidar de (nombre del paciente).

Y no permitas que la gente lo menosprecie. Él es tan bueno como el que más. Nadie tiene derecho de menospreciarle, así que protégelo de cualquiera que tenga la intención de hacerlo. Cuida de él en todo en todo momento. De hecho, quiero que cuides de él y también que sientas afecto por él. Siente afecto por (nombre del paciente),

quiérole. Si tu inconsciente está dispuesto a hacer todo esto, se levantará tu dedo del *sí*.

Y mientras haces todo esto, ocurrirán cosas maravillosas: te sientes a salvo, muy seguro. Sientes como si tuvieras la respuesta a muchas cosas que solían confundirte. Te sientes tan a salvo, tan seguro, que ya no dejas que las cosas te agobien porque sabes cómo manejarlas. Siempre supiste, pero no sabías que sabías. Usa el conocimiento. Puedes usarlo para sacar lo mejor de ti. Y con ese conocimiento positivo puedas hacer lo que realmente deseas. Serás capaz de hacerlo porque te sientes bien contigo mismo. Y si tú estás sintiéndote bien contigo mismo ahora, tu dedo del *sí* se levantará (pausa).

Continúa sintiéndote bien contigo mismo. Continúa escuchándote, oyéndote y dándote buen consejo. Y acepta el buen consejo que te das a ti mismo. Y puesto que te sientes bien contigo mismo, voy a pedirte que sepas que no necesitas menospreciar a nadie. No tienes que menospreciar a nadie porque sientes que puedes respetar a otras personas, y respetarlas con sus problemas, son humanos como tú.

Y puesto que te estás sintiendo muy bien, hoy puede ser un día muy bueno. Me gustaría que te imagines teniendo un día muy bueno. Cuando puedas imaginarlo, tu dedo del *sí* se levantará. Bien, te sientes muy bien. Te recorre un sentimiento de calma, de relajación y alegría. Mantén ese sentimiento. Mantenlo cada día. Siéntete bien con (nombre del paciente), siendo la persona que tú eres, apreciando a (nombre del paciente) y cuidando de él.

Quiero que sepas que puedes recordar lo que necesitas recordar en todo momento y olvidar lo que necesitas olvidar, porque tu mente inconsciente recordará siempre todo lo

que hemos hablado. Si lo comprendes, se levantará tu dedo del *sí* (pausa). Mantendrá todas las sugerencias que hemos acordado, de manera que tu mente consciente no tenga que preocuparse intentando recordar los muchos temas que hemos tratado. Tu mente consciente puede dejar todo el recuerdo a la mente profunda, interna, subconsciente, de manera que cuando abras los ojos tu mente consciente puede estar libre para pensar en otras cosas (se despierta al paciente y se distrae su atención)”.

CONFIANZA DEPENDIENTE DE LOS RESULTADOS VERSUS CONFIANZA INCONDICIONAL

Éste es un punto en el que el terapeuta debería tomar una decisión para desarrollar el tratamiento.

Por un lado, mediante el empleo de sugerencias podemos hacer que el paciente fortalezca su ego a partir de una serie de éxitos que ha conseguido en el pasado. Podemos conectar con una serie de respuestas emocionales, cognitivas y conductuales que han demostrado proporcionar al sujeto capacidad adaptativa y satisfacción. La principal ventaja es que nos encontramos con apoyos enraizados en la realidad del paciente. Pero ¿qué ocurre cuando en el repertorio de conductas de esa persona o en su historia vital no encontramos emociones suficientemente positivas, autodiálogo adecuado o acontecimientos vividos como exitosos?

La otra opción es que el paciente confíe en sí mismo y se acepte de manera incondicional. La desventaja de este enfoque es la dificultad que pueda suponer ese tipo de confianza, distinta a lo que se nos ha enseñado en la mayoría de los casos. Casi siempre aprendemos a confiar en nosotros mismos a

partir de resultados considerados positivos y que incluyen habitualmente la comparación con los demás. La ventaja aquí radica en que podemos evitar el círculo vicioso: resultados deficientes → autoimagen negativa, baja autoestima, baja autoeficacia → resultados todavía más deficientes → autoimagen todavía más negativa.

Bednar, Wells y Peterson (1989) postulan que la autoestima es una forma de *feedback* subjetivo sobre la capacitación del yo. Leary (1999) señala que la autoestima afecta al logro de objetivos, de manera que una autoestima elevada mejora el afrontamiento y una autoestima baja conduce a una evitación mayor de las situaciones que supongan un reto.

El mismo Albert Ellis defiende que la autoestima debe ser incondicional basada en la autoaceptación y en la aceptación de los demás. Incluso rechaza los enfoques más tradicionales sobre la autoestima. Llega a decir: “La autoestima es la mayor enfermedad conocida en el hombre o la mujer desde que es condicional” (Epstein, 2001).

La postura del autor de este artículo es la de que debemos apoyar la terapia en una autoestima no condicionada a los resultados para evitar las oscilaciones que se presentan habitualmente dependiendo de los momentos vitales por los que atravesamos. Todos hemos pasado por la experiencia de que una confianza exultante en nosotros mismos se ve rebajada de forma muy brusca por lo que hemos evaluado como un fracaso. De cara a la terapia, parece que una condición *sine qua non*, sea cual sea el trastorno psicológico que estemos manejando, es la estabilización del concepto que el paciente tiene de sí mismo, obviamente alcanzando un nivel de autoestima, autoconfianza, autoeficacia que

optimice su desenvolvimiento y su realización personal.

En un próximo artículo analizaremos de forma minuciosa un guión completo para utilizar el fortalecimiento del ego en una amplia variedad de casos. Trataremos de establecer cuáles son las condiciones ideales para la aplicación de esta serie de técnicas y las dificultades que puedan surgir en la práctica clínica.

Referencias bibliográficas

- Alladin, A. (2008). *Cognitive Hypnotherapy: An Integrated Approach to the Treatment of Emotional Disorders*. West Sussex. Wiley and sons.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*, Alexandria, VA: Prentice Hall, p. 247.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Barker, J., Jones, M., Greenlees, I. (2010). Assessing the immediate and maintained effects of hypnosis on self-efficacy and soccer wall-volley performance. *J Sport Exerc Psychol*. 2010 Apr; 32(2):243-252.
- Barnett, E. (1990). Barnett's Yes-Set Method Of Ego-Strengthening, en Hammond (Ed.) *Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors*. New York. Norton, 120-122.
- Bednar, R., Wells, G. & Peterson, S. (1989). *Self-esteem: Paradoxes and innovations in clinical theory and practice*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Calnan (1977). *Hypnotherapeutic ego-strengthening*. *Australian Journal of Clinical Hypnosis*. 5. p. 105-118.
- De Klerk, J.E., du Plessis, W.F., Steyn, H.S., Botha, M. (2004). *Hypnotherapeutic ego strengthening with male South African coronary artery bypass patients*.
- Dispenza, J. (2012). *Breaking the Habit of Being Yourself*. Hayhouse.com
- Epstein (2001). Entrevista a Albert Ellis. *Psychology Today*. Febrero 2001. p. 72.
- Frederick, C. & McNeal, S.A. (1998) *Inner Strengths: Contemporary Psychotherapy and Hypnosis for Ego-strengthening (Personality & Clinical Psychology)*. New York. Routledge.
- Freud S. (1923). El "yo" y el "ello". *Obras completas*. Pág. 2726. Barcelona. Orbis.
- Grøndahl, J.R., Rosvold, E.O. (2008). Hypnosis as a treatment of chronic widespread pain in general practice: a randomized controlled pilot trial. *BMC Musculoskelet Disord*. 18;9:124.
- Hartland, J. (1971). Further observations on the use of "ego-strengthening" techniques. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 14, 1-8
- Herber, T. J. (2006). *The Effects Of Hypnotic Ego-strengthening On Self-Esteem*. Tesis. research.wsulibs.wsu.edu
- Homme, L. E. (1995). Perspectives in psychology: XXIV. Control of coverants, the operants of the mind. *The psychological record*, 15, 501-511.
- Lavertue, N. E., Kumar, V. K. & Pekala, R. J. (2002). The effectiveness of a hypnotic ego-strengthening procedure for improving self-esteem and depression. *Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 30(1), 1-23.
- Leary, M.R. (1999) *Making Sense of Self-Esteem*. *Current Directions in Psychological Science* 8 (1), 32-35.
- Marcus, H. (1990). Unveloped issues of self representation. *Cognitive-Therapy and research*, 14, 241-253.
- Maxwell, M. (1960). *Psycho-Cybernetics: A New Way to Get More Living out of Life* Prentice-Hall.
- Palan, B.M., Lakhani, J.D. (1991). Converting the "threat" into a "challenge": a case of stress-related hemoptysis managed with hypnosis. *Am J Clin Hypn*; 33(4):241-247.

Philips & Frederick (1992). The use of hypnotic age progressions as prognostic, ego-strengthening, and integrating techniques. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 99-108.

Santos, M. (2012). Fenómenos hipnóticos de naturaleza motora (en Pérez, Cuadros y Nieto, Coordinadores). *Hipnosis en la Práctica Clínica*, Vol. I. Madrid, Eos 208-215.

Stanton, H. E. (1990). Ego-Enhancement: A five-Step Approach, en Hammond (Ed.) *Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors*. New York. Norton, 122-123.

Susskind, D.J. (1970). The idealized self-image (ISI). A new technique in confidence training. *Behavior Therapy*, 1, 538-541.

Torem, M.S. (1990). Ego-Strengthening, en Hammond (Ed.) *Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors*. New York. Norton.

Isidro Pérez Hidalgo

Psicólogo Clínico

Director CHC PSICÓLOGOS Madrid



Un Enfoque Biológico de la Hipnosis Científica*

Jorge Cuadros

Desde los tiempos de Mesmer, médico alemán del siglo XVIII, hasta nuestros días, la hipnosis ha llamado la atención tanto de los profesionales de la salud como del público en general. Hoy, la hipnosis está avalada por un volumen creciente de investigación científica y sus resultados clínicos resultan, en muchos casos, incuestionables. Sin embargo, en el imaginario colectivo pervive un halo de misterio, de incompreensión y hasta de temor, que rodea a la hipnosis.

Se sabe que la hipnosis es una herramienta útil como apoyo a distintos procedimientos médicos, que puede reducir el tiempo de terapia psicológica, o que resulta muy eficaz en el control del dolor. En este sentido, la hipnosis se utiliza actualmente, por ejemplo, como sustituto a los fármacos en intervenciones que requieren anestesia locorregional, o en el control del dolor del parto, algo que a mediados del siglo XIX describiera ya Santiago Ramón y Cajal, quien ayudó a su propia esposa a reducir, con hipnosis, los dolores durante el nacimiento de uno de sus hijos. Entre otras muchas aplicaciones, también se demuestra eficaz como adyuvante en el tratamiento de diversos desórdenes de la personalidad, en el control de hábitos, en síndromes de ansiedad, en la promoción de la salud o como apoyo al estudio, por no mencionar la reducción de síntomas en cuadros somatoformes, dermatológicos o autoinmunes. Sin embargo, a pesar de los múltiples ámbitos en los que la hipnosis demuestra su potencialidad, todavía son pocos los programas académicos que abordan con profundidad y seriedad las técnicas hipnóticas, lo que ayuda a mantener una comprensión distorsionada, también entre muchos profesionales de la salud, de lo que es y de lo que puede aportar la hipnosis a la clínica y a un mayor y mejor conocimiento de los procesos mentales.

Algunos Mitos sobre la Hipnosis

Son numerosos los mitos asociados a la práctica de la hipnosis, todos ellos producto del desconocimiento y la falta de información. Uno recurrente es el de la hipermemoria, la supuesta capacidad de recordar con precisión cualquier suceso previo gracias a la hipnosis. Lo cierto es que la hipnosis facilita tanto la producción de recuerdos precisos como la generación de recuerdos falsos que, sin embargo, los sujetos refieren con un alto grado de seguridad. De ahí que la utilización de la hipnosis en asuntos judiciales o policiales sea considerada una última opción y que la fiabilidad de los datos recabados sea tomada con cautela. En contextos clínicos, la regresión hipnótica a la infancia, por ejemplo, que puede suponer una herramienta potente en determinados casos, debe complementarse con las precauciones necesarias por parte del profesional para evitar la creación de falsos recuerdos, explicando al paciente esta posibilidad, así como la sensación de realidad que puede acompañar a dichas fabulaciones. No obstante, aunque se señale la relevancia que pueden tener las fabulaciones en el contexto de la terapia con hipnosis, cabe recordar que los falsos recuerdos se producen también en condiciones normales y en la misma proporción. Es sabido que la evocación de un suceso previo provoca la transformación del recuerdo original, de forma que cada vez que se evoca algo, dicho recuerdo se actualiza, se modifica de hecho, "contaminado" por otras memorias o por el propio contexto mental y emocional.

* Este artículo fue redactado y editado para su publicación en la revista española *Muy Interesante*, en el número Extra "Las Otras Medicinas" de octubre de 2012. Nuestro agradecimiento a *Muy Interesante* por permitirnos su publicación.

Cuando el chico recuerda aquella cena en la que, hace años, ella llevaba un bonito vestido rojo, aunque ella asegure que el vestido era verde mar, ambos dicen la verdad... aunque el vestido fuera en realidad azul cielo. Ninguno de los dos está recordando el suceso original. Su memoria se limita a reproducir la última evocación de aquel recuerdo, inevitablemente modificado en mayor o menor medida. Como decíamos, la hipnosis sólo produce más fabulaciones en tanto en cuanto facilita la evocación de una mayor cantidad de recuerdos. Uno de los mitos sobre la hipnosis que más temor genera es la posibilidad de no “despertar”. No son pocos los bulos que corren sobre gente que ha quedado atrapada en un estado hipnótico. ¿Y si al hipnotizador le ocurre algo mientras el sujeto está en trance? Salir de la hipnosis no es una opción sino una consecuencia automática del procedimiento. Además, el sujeto hipnotizado no está inconsciente ni dormido. El estado hipnótico es parecido a estar absorto, a estar especialmente concentrado en algo. De la misma forma que no tiene sentido pensar que alguien pueda quedarse concentrado para siempre mirando al infinito, por accidente, no cabe la posibilidad de quedarse hipnotizado por error, y por supuesto no hay ningún caso descrito en este sentido. Esto enlaza con otro mito común que también suele producir temor, como es que la hipnosis permite controlar la voluntad del sujeto hipnotizado. No es un secreto que diversas agencias de inteligencia han intentado utilizar la hipnosis y otras técnicas para manipular la voluntad de sujetos diana, aunque con escaso éxito. Lo cierto es que el sujeto hipnotizado no pierde nunca y en ningún momento el control de su propia experiencia, y sus actos, en respuesta a sugerencias hipnóticas, son siempre voluntarios. Incluso en el contexto de un espectáculo vulgar de hipnosis, donde se puede instar a algún sujeto a que se ponga en ridículo, éste no hará nada durante la función que no haría en otro contexto festivo equivalente.

La hipnosis de espectáculo también ha colaborado, sin pretenderlo, en perpetuar ese halo de misterio e incompreensión. Las

funciones teatrales de hipnosis no son nuevas. Como reseña el Dr. Pedro Rocamora en su libro *Psicología de la Sugestión en Freud*, en el siglo XIX médicos como James Braid, J.M. Charcot o Sigmund Freud vieron actuar y se inspiraron en hipnotizadores de espectáculo como Lafontaine, Donato o Hansen “el magnetizador”, respectivamente. En España, el Profesor Fassman (José Mir Rocafort), máximo exponente en el arte de la hipnosis de espectáculo, dedicó sus últimos treinta años de vida a la docencia, mostrando las posibilidades de aplicación clínica de la hipnosis a numerosos profesionales de la salud. No debe olvidarse que los efectos que se muestran en las funciones de hipnosis de espectáculo son reales y que se fundamentan en una cuidada preselección de sujetos, altamente hipnotizables... y con capacidad y ganas de ‘jugar’.

El Estado Hipnótico

La hipnosis no deja de ser una interacción, una comunicación especial, habitualmente entre dos sujetos (la alternativa es que un sujeto entrenado se induzca a sí mismo la hipnosis, en lo que se denomina autohipnosis), donde uno de ellos insta al otro a modificar distintos elementos de su percepción, sus sensaciones o sus pensamientos. Existen dos grandes teorías, todavía hoy enfrentadas, que tratan de explicar esta interacción y sus efectos. Por un lado están quienes defienden la existencia de un estado especial de consciencia, que la hipnosis facilitaría y que estaría relacionado con la profundidad de los cambios que se consiguen generar con esta técnica. Por otro lado se afirma que tal estado no existe y que los cambios subjetivos en la percepción del sujeto hipnotizado están relacionados con las expectativas del sujeto, con su motivación, y con la asunción de un rol. Se señala, además, que no se ha identificado ningún patrón neurológico que pueda identificarse inequívocamente como un estado hipnótico. Los negacionistas del estado, sin embargo, parecen obviar la enorme variabilidad existente en los procesos

mentales de distintos sujetos y la necesaria definición no unívoca del estado hipnótico, especialmente al hacer referencia a patrones neurológicos. En todo caso, la cuestión aún no ha sido resuelta satisfactoriamente.

La sugestibilidad (siguiendo al Dr. Nieto Castañón, en el libro *Hipnosis en la Práctica Clínica*, usamos los términos “sugestibilidad”, “sugerencia” y “sugestible” en lugar de los clásicos “sugestionabilidad”, “sugestión” y “sugestionable”, por las connotaciones negativas que tienen los últimos en el idioma español) probablemente constituya un concepto relevante en este ámbito. La sugestibilidad se refiere a la capacidad de un ser humano para responder a sugerencias, con pensamientos, sensaciones y percepciones acordes. La mayor parte de la población se encuentra en un amplio rango medio de sugestibilidad, existiendo un pequeño porcentaje de sujetos alta y pobremente sugestibles. Las respuestas hipnóticas más espectaculares (alucinaciones perceptivas, ‘catalepsia’) se producen en el extremo de la más alta sugestibilidad. Sin embargo, los efectos terapéuticos de la hipnosis no parecen guardar una relación tan evidente, observándose tratamientos efectivos también en sujetos con baja sugestibilidad, lo que parece evidenciar que la hipnotizabilidad, entendida como capacidad de responder a la hipnosis, y la sugestibilidad, como capacidad de responder a sugerencias, son conceptos diferentes.

Los defensores del estado hipnótico sugieren que individuos que muestran distintos grados de sugestibilidad requieren enfoques hipnóticos particulares, diferentes, incidiendo en la flexibilidad necesaria para facilitar los efectos terapéuticos. Además, se ha propuesto que los distintos grados de sugestibilidad podrían estar evidenciando patrones diferentes de atención a estímulos, o formas diferentes de percibir y relacionarse con el entorno. Esto explicaría que, en hipnosis, sujetos con distinta sugestibilidad mostraran respuestas subjetivas (percepciones, sensaciones) diferentes. De esta forma también, el estado especial de consciencia que la hipnosis podría

facilitar sería necesariamente diferente en sujetos con distinta sugestibilidad. A falta de pruebas definitivas que puedan definir neurológicamente un estado hipnótico, parece un error pretender que éste haya de ser un estado único.

La Ciencia de la Hipnosis

Son numerosas las publicaciones científicas que han abordado la hipnosis desde un punto de vista experimental. La investigación actual trata de determinar la aplicabilidad de distintos enfoques terapéuticos con hipnosis en diversos cuadros patológicos, psíquicos y médicos. Particularmente abundantes e interesantes son los trabajos que investigan los mecanismos psicobiológicos que subyacen a los efectos de la hipnosis, y la relación de esta técnica con los procesos mentales, normales o patológicos.

Son reseñables los estudios de Stuart Derbyshire, de la Universidad de Birmingham, que ha investigado mediante imágenes de resonancia magnética funcional (fMRI) las diferencias entre la modulación del dolor en fibromialgia mediante sugerencias con o sin inducción hipnótica, así como su relación con la activación de diferentes zonas del cerebro; o los trabajos de Pierre Rainville, de la Universidad de Montreal, que ha investigado sobre la separación de los componentes sensorial y afectivo del dolor mediante hipnosis. También podemos citar estudios muy recientes, como los de Martin Pyka, de la Universidad de Marburg, que encuentra mediante fMRI un correlato para la parálisis hipnótica de una mano en la “red del modo por defecto”, que es la zona del cerebro que se encuentra activa mientras estamos en reposo; o los trabajos de Sakari Kallio, de la Universidad de Skövde, que recientemente afirmaba haber demostrado la existencia del estado hipnótico con un estudio de caso de una voluntaria sana altamente hipnotizable. Sin embargo, algunos de los trabajos recientes más interesantes sobre la neurofisiología de la hipnosis provienen de la Universidad de Hull,

y están firmados por Irving Kirsch, uno de los mayores defensores de la teoría del “no estado”. Ya en 2009, McGeown y colaboradores realizaron un experimento midiendo la actividad cerebral espontánea en reposo, el modo por defecto, mediante fMRI, y encontraron que la actividad disminuía al inducir la hipnosis, en reposo, y antes de administrar alguna sugestión, y sólo en los sujetos altamente hipnotizables. Es importante recalcar que la reducción de la actividad cerebral en el modo por defecto ocurre con el sujeto en reposo, puesto que muchas veces se ha discutido si los cambios que observamos en un sujeto hipnotizado son provocados por la inducción hipnótica en sí, o si son provocados por las sugestionas que son administradas con posterioridad a la inducción hipnótica. Esta serie de estudios ha hecho a Kirsch definirse como agnóstico respecto del debate estado-no estado.

No podemos dejar de llamar la atención sobre un aspecto importante de la hipnosis, y es que los sujetos altamente hipnotizables, con los que se ha realizado la mayoría de estos estudios, a pesar de ser un porcentaje pequeño de la población, tienen una gran facilidad para entrar en hipnosis y experimentar efectos hipnóticos genuinos sin una inducción hipnótica formal.

El Proceso Creativo de 4 Estadios

A mediados del siglo XX, el psiquiatra estadounidense Milton H. Erickson, fuente de inspiración para multitud de psicoterapeutas, conceptualizaba la hipnosis como un estado natural del organismo al que se puede acceder de forma espontánea; un estado que él era capaz de estimular de las formas más imaginativas. Erickson afirmaba que la labor del terapeuta debería ser la de ayudar al paciente hipnotizado a encontrar sus propios recursos, para resolver sus propios problemas, en lugar de pretender “programarlo” según el criterio del terapeuta. Ernest L. Rossi, psicólogo discípulo de Erickson, a quien acompañó hasta su muerte en 1980, dio luego

un soporte científico teórico a sus propuestas originales, en lo que ahora se conoce como hipnosis naturalista o Ericksoniana.

Rossi propuso que los pensamientos, los sentimientos, los hábitos, las actitudes, las experiencias cotidianas en general, provocan un cambio que se traduce en última instancia en una modificación de la expresión génica. Esta modificación es capaz de estimular la plasticidad neuronal, con la formación de nuevas conexiones y redes, que facilitarían y afianzarían el aprendizaje.

En 2008, Rossi actualizó sus teorías en el libro gratuito “*La Nueva Neurociencia de la Psicoterapia, la Hipnosis Terapéutica y la Rehabilitación: Un Diálogo Creativo con Nuestros Genes*” (traducción de J. Cuadros, en www.ernestrossi.com) y desarrolló un protocolo experimental que se está utilizando para probar sus teorías (también disponible en la web de Rossi como “*The Creative Psychosocial Genomic Healing Experience©: Administration, Rationale, & Research: An Open Invitation to Mind-Body Psychotherapy Clinical & Experimental Research*”). Con este enfoque, el terapeuta modela el procedimiento hipnótico y dirige el trabajo del paciente hasta la consecución del momento de la iluminación, el “Eureka”, que estimularía la remodelación terapéutica a nivel génico y neuronal.

También en 2008, Rossi publicó un estudio piloto, donde aplicó el Proceso Creativo de 4 Estadios en 3 estudiantes sanos voluntarios, a quienes midió la modificación de la expresión génica mediante *microarrays* de ADN. En este estudio piloto demostraba cómo una hora después de la intervención hipnótica, 15 genes se expresaban de forma diferente. En 2010, Rossi actualizó este estudio, en un artículo de Atkinson y colaboradores, del cual J. Cuadros es coautor, donde se demuestra cómo los 15 genes que se expresan de forma diferente una hora después de la aplicación del Proceso Creativo de 4 estadios, provocan a las 24 horas una cascada de modificación de la expresión de 73 genes, que se agrupan en tres grupos funcionales: genes relacionados con la plasticidad sináptica, genes relacionados con

el crecimiento y la maduración de células madre, y genes relacionados con la disminución del estrés oxidativo y la inflamación. Es decir, con este estudio se demostró por primera vez cómo una única intervención hipnótica de una hora, mediante el Proceso Creativo de 4 Estadios, fue capaz de modificar la expresión de genes relacionados con tres procesos biológicos fundamentales para el mantenimiento de la salud y para la curación de enfermedades.

Es evidente que sería necesario complementar este estudio aumentando el número de casos y utilizando un grupo control con el que contrastar los resultados. De hecho, actualmente este trabajo está en marcha y en breve se conocerán los resultados con una casuística mayor; por lo tanto, aunque los estudios con *microarrays* de ADN en el ámbito de la psicología y de la hipnosis son todavía preliminares, los resultados son prometedores.

Epílogo

La hipnosis es una técnica avalada por la práctica clínica responsable, que genera una producción significativa de investigación científica con la que se espera poder completar un cuerpo teórico de conocimientos capaz de explicar sus efectos terapéuticos, y que podría servir para entender mejor el complejo universo de la consciencia y de la mente.

Pensamos que la práctica habitual de técnicas como la hipnosis, o la autohipnosis, permiten preparar la mente-cuerpo para el mantenimiento de la salud, probablemente estimulando mecanismos celulares y moleculares del organismo que conducen a la modificación de la expresión génica y que

promueven la plasticidad neuronal, haciendo en definitiva que el cerebro se comporte cada día con mayor eficacia, promoviendo una sensación de bienestar y mejorando la calidad de vida.

Agradecimiento

Mi agradecimiento especial a Chema Nieto por su revisión crítica del manuscrito, sus correcciones y sugerencias que mejoraron de forma notable el texto original.

Referencias recomendadas

Pérez Hidalgo, I.; Cuadros Fernández, J.; Nieto Castañón, C. (2012). *Hipnosis en la Práctica Clínica. Vol. I: Técnicas generales*. Madrid: EOS.

Rocamora, P. (2011). *Psicología de la sugestión en Freud. Un análisis del poder y el sometimiento*. Madrid: Ed. Manuscritos.

Atkinson, D. et al. (2010). A new bioinformatics paradigm for the theory, research and practice of therapeutic hypnosis. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 53:27-46.

<http://www.ernestrossi.com/ernestrossi/Research%20Group%20Papers/1%20Atkinson%20Rossi%20et%20al.%20AJCH%202010.pdf>

Jorge Cuadros

Doctor en Ciencias Biológicas



Hipnonauta (V)

Joan Manel López Capdevila

El hipnonauta ha llegado a saber que siempre se obtiene lo que uno se merece, que todo es lo necesario, que nada en realidad nos vence ni nos acaba, a no ser, sin más, que desistamos en igualar nuestra vida a nuestros sueños o que, cegados por el muro de nuestros lamentos, nos rindamos en la errónea convicción de que ya estamos hechos, que tanto la tristeza como la felicidad, así como la convulsión de nuestras venas, son estadios de un trayecto que nos va perfilando, haciendo ciertos, en un sentido que nos huella en un más aquí del deseo y de su encuentro... y que la verdad es que hoy es cuando todo empieza...

y dice:

Todo está por escribir, por ser escrito. Todo está por ser asignado y por transitarse. Sentado en mi terraza, ahora, después de leer el mensaje que me escribiste ayer por la noche, descansando y nutriéndome cuanto puedo llegar a sentir en el refugio de tus palabras, en el remanso de tu aura liviana que me trasciende y ocupa, me crea, ya sin abismos, sin sombras, en un continuo del presente... tomo consciencia, en este inmediato irradiado e imantado, del palpitar y el acogimiento de cuanto me rodea, del pulsar solícito y decidido de la realidad en lo cierto, donde ya no cabe el acecho ni el vacío sino la sugerencia, el camino, la arboleda, las llanuras, de cuanto nos desenvuelve, nos desenreda, va desgranando nuestra improbabilidad, la incertidumbre y nos autentifica... es así que, suturada la exigencia de la razón, apaciguado el desorden de su análisis y de su escrutinio, comprendo, sin paliativos ni imperativos, sin envilecimiento ni duda, ni el dolor o la furia que se exprime del miedo, en un abrirse confiadas las puertas de mi espíritu, el moldearse y redondearse de las esferas, el acontecer, dándose hacia su infinito y complacencia, de los minerales y de los objetos, la insigne y pacífica sabiduría de las bestias, el juego verdadero, aleccionador del vuelo, de las aves y de los insectos con las

estructuras del aire, el planear y la condescendencia de la finitud sin fin de los grupúsculos del éter que conforman, extienden las geometrías, los mecanismos exactos del cielo y de la tierra, del fuego y de los océanos... y también, aquí y ahora, el respirar, el movimiento pausado de las nubes doradas, que pintadas por los haces de luz de un sol otoñal convergen, danzan, dulcemente, somnolientas, amantes, hacia la línea brumosa del horizonte, dios firme, severo y paternal que cobija, que cobijará su errar pródigo y huérfano... y es así aunque... en una misma línea de la frecuencia y de los espacios, en la dimensión del pulso, soy convocado por la suspensión, la quietud, el mecer, de una brisa fresca, tan antigua, hermana, compañera, como el discurso del tiempo, que llega desde los altos de las montañas, se desliza, vierte, sin avalanchas, sin estridencias, por las laderas, acaricia, humedece, riega, los campos, las copas de los árboles, los jardines, la hojarasca, las casas, mi mirada... y me va habitando, me habita, como un manantial que sella el cuenco de ecos del pensamiento, aliento de un mundo lleno de propuestas, anunciando el clima de la provisión y de la espera, que no desespera, que no desesperará, que inyectará de serenidad el desasosiego, que macera la amargura en el licor de la templanza, recorriendo cada una de las esquinas, los arrecifes, los valles, las lagunas, lo ignoto, lo que se pierde, los límites y la promesa de mi percepción, los recovecos y el ansia de mi imaginación, que la calma, la llena, la completa, lo que soy y no soy, abrazándose, en el ardid de la ternura, a esta tarde en que todo, en este instante, en este preciso momento, extraordinario, único, cotidiano, va adquiriendo su lugar, la justa medida de su superficie y de su profundidad, la exactitud, el ajuste con que el orden natural de la materia, de los sueños, de lo que existe o no es más que una mera posibilidad, va haciéndose y me explica, pálpito, respuesta siempre abierta, en el vibrar, la lógica, la esencia de una amplitud de onda del sentimiento y de las ganas... que va

insertándose, calando, impregnando, suavemente, amorosamente, mi respiración... que fluye, amamanta, envuelve, mece las arterias y las venas, cada órgano, cada célula, y la expectación que la rodea, que reinstaura, fortalece, regenera la arquitectura y el devenir de mi cuerpo... y es así que camino por las sensaciones, por cada ámbito de quien he sido, de quien soy y de quien puedo llegar a ser, que soy voluntad, mano, sonrisa, abrazo tendido, estela y espuma de los días en el oleaje de este latido, luz que emerge y que no se tambalea, que no teme ni huye en una emoción múltiple e indivisible de vida, que es y se prodiga en un momento de protección, de proyección y de anhelo que no ha de terminar nunca, que no terminará... y así todo es lo necesario, puente dorado, arcadia exenta de finales de una inteligencia cálida y sencilla

para que tú, la vida y el mundo la transiten en el regocijo de su dicha...

Así sea... pues todo está por ser nombrado, por reivindicarse y agradecerse... Cómo te agradezco el que me leas, el que me escuches y trasciendas esta última soledad mía en el sueño de tu deseo, allí donde todo sigue y seguirá iluminado, perpetuándose, dócil, parsimoniosamente, hallado, amante y vibrante en la generación de tus generaciones, en el compendio inabarcable y magnético de tus universos...

Joan Manel López Capdevila
Psicólogo Clínico y Forense



Metáforas (III)

El Abrazo a la Sepia

Era un Plenilunio de agosto
En la Bahía de Rosas

La luna rielaba la mar
Era hermoso

Y yo
Que estaba esperando

Vi
De repente
Una figura en el agua

¡Era una Sepia!
Dejándose mecer en la orilla de la playa

Bajé corriendo
Para abrazarla
Estaba
¡¡Emocionada!!

Pero...
En cuanto ella
Percibió mi acercamiento
Soltó un enorme
Chorro de tinta
Que envolvió
En negro
A la inmensidad de la mar
Y se introdujo
En las profundidades marinas....

Sin que yo pudiera
Tan siquiera
Decirle
Cuánto me hubiera gustado
Darle un abrazo

Hace muy poco
Me han contado
Cuán estúpida creen
Que es la sepia

Solo tiene una neurona...

Y abraza la potera
Como si le fuera la vida en ello

Y realmente así es
¡¡El Sueño de una Sepia!!!

Y en su romanticismo,
Cuando está en la cubierta del barco
Expele su chorro de tinta
¡¡Honroso!!

Escapando de su destino
O bien
Despidiéndose de sus captores

Marisa Ladiñán
Psicóloga



Reseñas*

Hipnosis en la Práctica Clínica



Hay muchas preguntas que esperamos responder en este libro. Estas preguntas podrían surgir en la mente de cualquier clínico interesado por la hipnosis.

La palabra “hipnosis” despierta celos, dudas y temores en no pocos profesionales de la salud. En otros, se disparan expectativas desmedidas ante una herramienta que a veces se nos muestra como aparentemente prodigiosa.

Vamos a tratar de aportar una visión realista y constructiva sobre esta técnica, sabiendo que la hipnosis se aprende mediante la práctica dirigida.

Leer este libro será una ayuda, pero de ningún modo la única formación que deba recibir el hipnólogo.

Del mismo modo que las artes marciales no se aprenden mediante la lectura, la hipnosis necesita de la enseñanza directa.

Partiendo de este principio, hay muchos porqués y cómo que encontrarán respuesta en la presente obra. Respondiendo a los porqués nos adentraremos en la teoría y el

estudio experimental de la hipnosis. Los “cómo” serán desarrollados de una forma que busca ser muy didáctica y practicable.

A lo largo de los diferentes capítulos se plantean enfoques diferentes sobre determinados aspectos de la hipnosis. Hemos pretendido, sin llegar a la contradicción, que los diferentes autores mantengan sus puntos de vista, imprimiendo su personalidad y aportando sus matices ideológicos con respecto a los temas que se tratan.

Este primer volumen se referirá a todo el desarrollo del proceso hipnótico. El siguiente volumen nos conducirá a las aplicaciones clínicas, tanto en psicología como en medicina.

Los que hemos escrito este tratado mantenemos desde hace mucho tiempo un apasionado interés en la hipnosis por las posibilidades que nos ha aportado en nuestra actividad terapéutica. Esperamos transmitir al lector estas potencialidades y recursos.

Pérez Hidalgo, I.; Cuadros Fernández, J.; Nieto Castañón, C. (2012). *Hipnosis en la Práctica Clínica. Vol. I: Técnicas generales*. Madrid: EOS.

∞

* Prefacio de “*Hipnosis en la Práctica Clínica, Vol. I, Técnicas Generales*”, escrito por Isidro Pérez Hidalgo, Psicólogo Clínico, Presidente de la Sociedad Hipnológica Científica.

El Arte de Ser

Pilar Cores Roldán

Vivimos dentro de un sistema que nos mantiene en una asfixia importante con sus deudas, recortes, impuestos, crisis. Un sistema que cuando lo contemplo, y ante todo cuando contemplo las caras de las personas que me hablan de él, veo en sus ojos la desesperación y la angustia, por no encontrar salida posible, desde el individuo, para poner algo de orden en este gran caos. Un sistema que nos reta al fortalecimiento, como seres humanos que somos, para poder llamar a cada cosa por su nombre: robo, extorsión, avaricia, mentira, manipulación.

El desastre en que vivimos inmersos podría denominarlo el síntoma de una sociedad enferma, que participó de los múltiples mensajes falsos en los que hemos vivido sumergidos y nos hemos creído, sin apenas reflexión por nuestra parte, desde hace muchos años; el éxito social, la competitividad, la eficacia mal entendida, pues su única medida fue el rendimiento y beneficio económico (para unos pocos, claro), la compra de casas, coches, marcas y la persecución de una imagen falsa construida y potenciada por los estamentos que tienen poder y hacia los cuales no hemos tenido un posicionamiento claro, rotundo y manifiesto, de nuestra no participación, en tanta mentira basada en palabras importantes para el ser humano: bienestar, felicidad, tranquilidad, aprobación.

Como decía Erich Fromm, una sociedad fundamentada en el tener y no en el ser, desoyendo los mensajes de los grandes Maestros de la humanidad que se resumen en la “necesidad de vencer la codicia, el engaño y el odio y de conseguir amor y participación, como condición para alcanzar un grado óptimo de ser”. El sentido de la vida, según afirman todas las tradiciones es “La Gran Liberación”. Liberación del dominio de la codicia en todas sus formas y de las cadenas del engaño (Fromm, 1996).

El deterioro mundial de la situación económica, sociopolítica y ecológica, impone abandonar la manipulación y el control unilateral del mundo material, para buscar respuestas dentro de nosotros mismos. Quizás por eso, hoy día, más que nunca, existe un interés creciente en la evolución de la conciencia como alternativa a la destrucción global.

Algo igual ocurre en el individuo cuando emerge en su conciencia un síntoma o un sentimiento no aceptado. Si no lo escuchamos en su comienzo suele adquirir una gran dimensión y conlleva un enorme gasto de energía en la lucha que establecemos contra el mismo, que puede llegar a dejarnos exhaustos y no tener más remedio que acudir a una consulta psicológica con el objetivo firme de quitarlo de en medio, lo más rápido que se pueda.

Es lógico, el síntoma nos hace sufrir, nos impide vivir en el estado de bienestar del que se habla tanto hoy día, por eso queremos que desaparezca, no entendemos que esa es la manera que tenemos de expresar la desviación del sendero correcto que ha habido en el individuo, que gracias a ese síntoma podemos empezar a descubrir los mensajes que se ocultan detrás de la enfermedad, cuáles son las profundas necesidades que se manifiestan a través de ella, cuál es el oscuro mensaje con el que debemos encontrarnos, para poder ir desvelando, poco a poco, el pensamiento luminoso que encierra cada uno de ellos. Es el grito del ser humano que se ha desviado de su centro, gracias al cual podremos conocer los anhelos más profundos, potencialidades olvidadas o no descubiertas que han quedado enterradas en el fondo de lo inconsciente.

Para mí, éste puede ser el comienzo de un viaje hacia la profundidad del ser, posibilita adquirir niveles de conciencia más elevados, que nos aportan nuevas formas de contemplar la vida.

El síntoma, tal y como yo lo observo, expresa una realidad deformada del centro, de modo que sentimientos tan reprochados como la envidia, el rencor, los celos, la ansiedad, pueden estar expresando profundas necesidades internas. Al escucharlas nos conducen a ese centro, a estar centrados, al auténtico bienestar que tanto añoramos. El síntoma es solo la punta del iceberg y gracias a él podemos conocer la gran masa de hielo que se oculta tras la superficie y que es tan indispensable para que la vida siga en este planeta en el que vivimos.

Ya no me gustan los diagnósticos, nada me dicen de la persona que tengo enfrente, son una mala caricatura. Solo me parecen necesarios cuando tengo que realizar un informe o prescribir un tratamiento psicofarmacológico, si lo considero necesario, para aliviar el sufrimiento de ese ser y hacer así más fácil el camino psicoterapéutico que vamos a recorrer.

La Psicoterapia es ese viaje desde la periferia, que se nos muestra hacia el centro, para poder descubrir en la medida de nuestras fuerzas el ser que somos. Y poco a poco, como en el Viaje del Héroe, ir conociendo nuestras múltiples formas de expresión, nuestras complejidades, ampliar nuestra forma de contemplar la vida, ampliar la mirada, para transformarla desde una posición crítica y auto juzgadora a otra profundamente compasiva hacia todo lo que denominamos defectos en nosotros mismos o en los demás.

La inseguridad, la impotencia, angustia, miedo, sensaciones de minusvalía, son sentimientos que, contemplados con amor, pueden aportarnos el oro que cada uno de ellos contiene. Son frecuentes los sentimientos de rechazo y vergüenza ante ellos. Solemos esconderlos como si se tratasen de auténticos criminales. Tenemos miedo de la mirada crítica ajena, que con frecuencia solo es un reflejo imaginario de la propia mirada, y de poder llegar a vivir el sentimiento del ridículo.

Con todos estos ocultamientos, construimos un muro entre el entorno y nosotros, empobrecemos nuestra forma de expresión, perdemos los infinitos matices que somos.

Con tanta nube negra en nuestra alma, impedimos la expresión de nuestro centro, que simbólicamente se ha representado como un sol o un brillante.

Una de las herramientas que utilizo en la consulta es el trabajo en la imaginación. El instrumento del alma que está a medio camino entre el consciente y lo inconsciente. El lugar en el que podemos revivir acontecimientos pasados o sentimientos temidos, con todo el contenido afectivo al que la palabra no llega.

El diálogo imaginario, por ejemplo, con aspectos virulentos que rezuman odio, esconden un gran dolor, con frecuencia separativo, que en mi opinión es uno de los más intensos que el ser humano tiene que atravesar en la vida. Expresión, en última instancia, del dolor bíblico de la salida del hombre del Jardín del Edén y, consecuentemente, la desconexión con lo divino. Llorar ese dolor que enmascara el odio, hasta agotar las lágrimas, encontrar el sentimiento de profunda soledad, la sensación de oscuridad que le acompaña. Y así seguimos descendiendo, si es que nos atrevemos, agotando cada uno de los sentimientos que salen a nuestro paso, hasta que el cansancio y la impotencia nos pueden. Rendidos por toda esta confrontación, es entonces cuando aparece la tranquilidad, la calma, las estrellas en esa noche oscura, y podemos contemplar, entonces, el amanecer y un ambiente psicológico puro, límpido, luminoso, de la misma forma que contemplamos la atmósfera después del estallido de una gran tormenta.

Éste es solo un ejemplo de mi labor diaria con las personas con las que me encuentro en la consulta. El otro siempre me sorprende. Puedo llegar a ver la luz que emite y la que él contempla, pues no es infrecuente que el tratamiento lleve a la apertura de consciencia. Sentimientos de integración con el mundo, conocimiento de lo eterno, formar parte del

todo, sensación de pertenencia al mundo y del mundo, contemplación de los otros como un todo. Son algunas de las expresiones que escucho. La paz que estas personas suelen irradiar es motivo de alegría para mí. Me regalan sus grandes experiencias y con ello me enriquecen.

Y como decía Maslow, “No hay otro lugar hacia el que volverse excepto hacia el interior en donde sabemos que están los auténticos valores” (Maslow, 1972).

El cuidado personal exige que tengamos el corazón más abierto de lo que lo hemos tenido, suavizando la actitud enjuiciadora que es posible hayamos mantenido durante toda nuestra etapa anterior.

Llegar a conocer la verdad tiene un efecto liberador: libera Energía y despeja la mente. Como consecuencia, independiza, ayuda a encontrar el propio equilibrio dentro de sí mismo, vivifica. Cuantos más individuos lleguen a quitarse el velo de los ojos, tantas más probabilidades habrá de que se produzcan cambios sociales (Fromm, 1996).

El arte de ser es cualquier cosa que nos haga adquirir y aumentar la capacidad de conciencia superior (Fromm, 1996).

Referencias recomendadas

Fromm, E. (1996). *Del tener al ser*. Ed. Paidós 2ª reimpresión.

Maslow, A. (1972). *El hombre autorrealizado*. Ed. Kairós.

Pilar Cores Roldán
Psiquiatra

∞

Language, psychology & a humanistic perspective on “Change Management”

Ian Brownlee

This article is about the humanistic side of “Change Management” and will NOT deal with strategic reasons, business models or specific techniques to carry out this activity. One of the most common phrases heard these days in Management Committees in “innovative” organizations is that of “Change Management”. However, as a psychologist, psychotherapist & communication specialist with a special interest in the effects of language on mind & body, I am amazed that so few people actually understand the effects of using this type of terminology on both the mind & body of the people involved in this proposed “Change”.

In Linguistics & Neuro Linguistic Programming, both the word “Change” & “Management” are defined as nominalizations which basically means that each person has their own definition of these words which may, or may not, be the same as their companions in the organization. An easy exercise to test this is to ask a group of 6 people to write down their own definitions of “management”, give them three minutes to complete the task and then get them to read back ONLY what they have written down. Then compare the differences!

Many psychologists, psychotherapists & NLP specialists speak about “Changework” & “change” when working with clinical clients. An example from these areas is: “What changes would you like to make?”. Yet these “caring professionals” do not observe, or notice, the effect of these words on the client/patient. In general, people prefer to “improve” instead of “change”.

“Change management” explicitly indicates that there is a need to change and that IT IS going to happen... The decision has been made! However, many people believe that if something has been working more or less

effectively for a period of time and has always worked, why is there this newly identified, sudden & urgent need to change? There is also an explicit understanding that whatever is currently being done is ineffective, poor, weak, unprofessional, or lacking in some way & can be taken as a direct, or indirect, comment or criticism of the employees in the organization...

Our studies with both business & clinical patients indicate that when people hear the word “Change”, they immediately start thinking about the following areas (in no particular order):

Fear: Change involves new, known & unknown risks in the short-, medium- & long-term and, generally, everyone likes to reduce risks to the minimum. These fears might involve feelings of inadequacy, job security, future prospects within the organization, etc. There are enough risks around us without looking for more in the work environment!

New: Change generally requires *learning new skills; abilities; techniques; structures; systems; ways of working and the modification of “tried & trusted” working practices*. The people affected by the change will be asked to forget what they have learned & done - often after many years of use and, from their point of view, effective functioning. People who have been performing the same function in the same way over a period of time have acquired a level of *psychological security* which is often lost when change is announced or actually occurs.

This has been identified as “The Einstellung Effect” which posits that:

"After learning to solve a problem one way, we are blind to other more efficient methods."

Change in power or status:

Change is always accompanied by a perceived or actual loss, or gain, in power or status. People generally have a perception of their relative power or status within any organization, whether it be in a business or family context, and this directly affects their methods of interaction with other components in this unit. When change occurs it requires the people involved to modify their own self-perception and perception of others; find new ways of interacting with co-workers; develop new skills and abilities and psychologically adapt to the changes in power & status.

More/less responsibility

Change is often accompanied by an increase or decrease in responsibility which may or may not be accompanied by adjustments to the employees' salaries. Not everyone wants to have additional responsibilities thrust upon them or, conversely, have responsibilities taken from them which could be seen as a "demotion" or punishment by coworkers.

Resistance from some and Acceptance from others

There are certain types of people who are resistant to change and will often fight tooth-and-nail against it. There is another large group of people who have absolutely no problems adopting change -even on an almost daily basis! The third, and smallest, group need much more time to accept, assimilate & incorporate change into their "whole being" than the two previous groups.

New "strange" abilities required?

In some case "change" means that the people involved need to develop new abilities that they might feel are strange or difficult for them to acquire or perfect: one example is that of using Information Technology (computers, etc.) or Social Networking, etc.

Excessive / Incomplete / Insufficient information

In many organizations there are usually three tendencies followed when dealing with "Change":

1. Keep all the information about what, where, when, why, how, who, etc., secret until the launch date so that everyone get ALL the data in one gigantic information overload.
2. Start with small / minor "cosmetic changes" or mini-projects without revealing the overall grand design of these elements. This is something that encourages the rumour factory in the organization to function overtime.
3. Start the process without telling the people affected what the aims, objectives and steps involved which creates the perception that it is "insignificant".

Pressures: time, etc?

Frequently "change" is based on a timetable of activities and actions which are fixed by the "Change Manager" and must be completed On Time! This is a nice, highly structured, little system for some people (about 12% of the population), however, for a major part of the population, the pressure of time, completion dates, etc., can cause stress which can undermine any activities that directly affect them or their environment.

For many people, it is easier to reject than to change. This rejection can lead to a reduced level of commitment to the changes being implemented with negative effects on the organization.

As we can seem from the information above, I would like to propose that instead of using the phrase "Change Management" in our organization, we use the phrase "Improvement Management".

The phrase "Improvement Management" is generally seen as being much more positive, non threatening, more effective, more motivational and easier to process psychologically which helps the organization move forward in its plans for development & innovation.

In the second article related to this topic we will deal with some of the common errors encountered in this process.

© Ian Brownlee, Brownlee & Associates, S.L., Madrid, Spain, September, 2012.

Ian Brownlee

Consultor Jefe en *Brownlee & Associates S.L.*;
Asesoría para el Entrenamiento en Habilidades
de Comunicación Interpersonal y Transcultural

∞

Imágenes

Portada: *Boceto de Mano*, de Leonardo Da Vinci

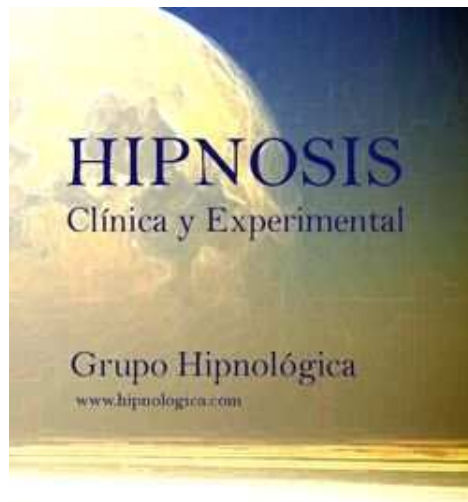
Hipnológica, Revista de Hipnosis Clínica y Experimental

Salvo cuando indicado en sentido contrario, el presente número se encuentra bajo una Licencia Creative Commons (Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual); no se permite el uso comercial de parte o de la totalidad del contenido de esta Revista, ni de las posibles obras derivadas, debiendo distribuirse éstas de la misma forma que la obra original.



Grupo Hipnológica y Colaboradores

Los autores son los únicos y últimos responsables del material publicado.



Hipnológica

Revista de la Sociedad Hipnológica Científica
AÑO 3 – NÚMERO 5
Octubre 2012

∞