

De la sugestión, la hipnosis y la espiritualidad

Marisa Molinero

La sugestión es un elemento frecuente en nuestras vidas. Nuestra vida cotidiana está llena de momentos sugestivos, a veces generados por nosotros mismos, a veces por influencias exteriores (medios de comunicación, redes sociales, anuncios publicitarios con mensajes subliminales y así un largo etc.). No podemos negar que en muchos casos hay un efecto de manipulación de la población con fines interesados.

En la hipnosis, la sugestión es una herramienta potente. En psicología clínica la hipnosis es utilizada en las terapias como un medio para recopilar los datos del paciente de un modo más rápido, al poder acceder a sus recuerdos y vivencias.

Además, mediante la sugestión, podemos implantar en el paciente estados positivos que favorecen su recuperación.

La sugestión hipnótica es utilizada en psicología clínica por profesionales cualificados como herramienta terapéutica.

En el mundo espiritual se utiliza la sugestión para crear estados alterados de comunicación con la divinidad.

Todas las oraciones tienen una repetición de mantras que produce un vaciado de la mente, liberándola y creando un estado focal en Dios o las distintas Divinidades. Esa

repetición puede crear unas ondas cerebrales determinadas.

Las ondas cerebrales que se pueden apreciar en un electroencefalograma, que se realiza para conocer la actividad de la corteza cerebral, van asociadas a diferentes estados de consciencia, como el estado de alerta, de sueño vívido, sueño profundo, de relajación, hipnosis, estados alterados, etc.

Las principales ondas cerebrales son: alfa, beta, theta, delta y gamma.

Theta, al contrario que las Beta, producen la relajación y el sueño despierto o dormido.

El estado Theta es un estado profundo de relajación que se utiliza en hipnosis y en el que también se puede alcanzar –según algunas concepciones- una conexión con la sabiduría universal, con el amor.

Las ondas gamma son las ondas que se han registrado con mayor frecuencia y mayor amplitud en nuestra actividad cerebral, activando diferentes áreas que parece que tienen que ver con procesos cognitivos de alto nivel.

Se ha podido comprobar que mediante la neuroplasticidad se puede aumentar o disminuir el número de ramificaciones neuronales y de sinapsis, a partir del estímulo sobre el cerebro.

Luego, en teoría, la experiencia mística que sucede o es percibida en el cerebro puede modificar la estructura de la red sináptica para favorecer la espiritualidad.

Los neurocientíficos Antoine Lutz y Richard Davidson, de la Universidad de Wisconsin, llevaron a cabo en 1992 un trabajo de investigación con el Dalai Lama y monjes budistas con experiencia en meditación. Pusieron en los monjes budistas y en un grupo de control una red de sensores eléctricos durante el proceso de meditación.

Los resultados no dejaron lugar a dudas. La amplitud de ondas gamma recogidas en algunos monjes fueron las mayores recogidas en una situación ausente de patologías.

Se evidenció que en algunos monjes la sincronización del número de neuronas era mucho mayor que el promedio.

Lutz y Davidson dedujeron que el cerebro debidamente entrenado puede desarrollar funciones que nunca hubiéramos imaginado.

El hecho religioso, espiritual, también ha sido estudiado por los investigadores Andrew Newberg y Eugene Daquili, de la División de Medicina Nuclear de la Universidad de Pennsylvania.

Se trata de un estudio con un grupo de monjes tibetanos y frailes franciscanos a los que se realizaron tomografías computarizadas mientras meditaban. Se encontraron cambios importantes en la actividad cerebral.

Se ha observado que la práctica de la meditación o la plegaria activa el cerebro de modo distinto y lo predispone a experiencias místicas, espirituales o religiosas.

¿Por qué podían interesar estos estudios sobre la espiritualidad?

Porque se han podido observar los efectos beneficiosos a nivel psicofísico, como el alivio del estrés del cerebro ante las presiones de la vida cotidiana, así como múltiples beneficios en la salud física y mental, y también en las relaciones con personas y su entorno.

En estos estudios no se plantea la existencia de Dios, por ser algo exterior o conectado al ser humano que solo se puede corroborar mediante la fe. Pero sí plantea que la creencia, la práctica de la espiritualidad, en algunas de sus formas, produce una disminución del ego individual para proyectar mayor interés en la colectividad, y que el nexo común es el bien de uno y el bien de los demás, unidos en un estado de mayor felicidad; y, así, la química del cerebro reacciona. Las investigaciones recientes han constatado que tanto la dopamina (hormona y neurotransmisor cerebral, vinculada al sistema de recompensa del cerebro, al movimiento y la memoria), como el ácido gamma-aminobutírico (GABA) (principal neurotransmisor inhibitorio cerebral relacionado con experiencias dichosas que ayudan a detener la mente) están relacionados con las técnicas de meditación.

Esta interacción entre cerebro y prácticas religiosas, meditativas,

espirituales, influye en el bienestar psicofísico, un estado en el que el hombre se siente más feliz y completo.

La comunidad científica, con científicos muy notables, está dividida entre los que creen y no creen en Dios, en otra existencia... Con lo cual estaríamos ante dos planteamientos:

- Un estado de sugestión intenso, como planteábamos por ejemplo a través de la oración, puede crear un estado alterado profundo que no se corresponde con ninguna divinidad sino con un proceso cerebral benéfico de nosotros mismos, que produce cambios en el cerebro y en la activación de hormonas que producen estados de felicidad.
- A partir de la oración, la meditación u otros métodos, podemos establecer una comunicación con la divinidad. Esto último sólo podemos entenderlo mediante la fe.

La ciencia ha realizado estudios sobre la espiritualidad, los cambios que comporta su práctica en el cerebro, los procesos hormonales que intervienen y los sorprendentes beneficios que comporta. Pero no se tiene en consideración la existencia de Dios, como elemento de investigación.

El ejercicio de algún tipo de práctica espiritual puede suponer un beneficio en muchos aspectos en la

vida personal de una persona y en su relación con los demás.

Pero hay un elemento fundamental: la creencia. Se eligen como muestra a monjes y a sujetos que viven la fe.

¿Se podría enseñar a individuos a hacer ritos, ya sean rezos, meditación o cualquier práctica espiritual produciendo beneficios psicofísicos en los individuos?

El psiquiatra Daniel Drubach, de la Mayo Clinic de Minnesota, explicó en su conferencia "Neurología de la imaginación y su relación con la espiritualidad" (dictada en el Foro de reflexión Cerebro y Espiritualidad, Buenos Aires, 2007):

"es impresionante la manera en que el cerebro puede reorganizarse para poder adaptarse a nuevos desafíos" [...] "El músico que se expone a la música percibe una realidad diferente. Por el hecho de practicarla escucha otra cosa y puede detectar cambios muy sutiles en las notas que pasan desapercibidos para los no músicos. Esto se ha probado muchas veces y no es genético. Es la exposición al enriquecimiento del medio ambiente lo que modifica al cerebro. Percibir algo lo cambia a uno y luego lo puede percibir mejor" [...] "Otro estudio se hizo con pintores artísticos. Ellos son capaces de diferenciar entre los colores de una manera muy superior a la media. De una escala reconocen 35 tipos diferentes de amarillo, por ejemplo. Alguien que no es pintor dice que sólo hay 4 ante la misma paleta de colores. Es tremendo cómo la experiencia y más que nada el entrenamiento cambian la percepción de la realidad".

Se plantea la posibilidad de que a través del entrenamiento se pueda modificar la estructura de la red sináptica en el cerebro para favorecer la espiritualidad y las experiencias místicas.

El neurocirujano Eben Alexander III, de la Escuela de Medicina de Harvard y autor del best seller "La Prueba del Cielo", tuvo en el año 2008 una experiencia cercana a la muerte, que duró siete días, y dice: "La vida tras la muerte existe y la ciencia debe tomarlo en serio".

De cualquier modo, la incursión de la ciencia en la espiritualidad abre un espacio no solo de beneficios a nivel humano, que en sí es muy importante, sino que también abre

otro posible espacio a otras comprensiones inexplicadas hasta ahora, de otras realidades distintas posibles, en las cuales la ciencia no contradice, no conoce. Esa posibilidad implicaría que la práctica religiosa, espiritual, los estados místicos, no serían solo un placebo, sino que el ser humano sería algo más que solo mente-cuerpo. Habría algo más que lo trasciende y conforma.

Marisa Molinero
Psicóloga

