

La naturaleza del trance

Juliana Bilachi

El trance se puede definir como un estado de consciencia natural que integra la atención de forma sostenida y sin esfuerzo, mostrando una mayor coherencia interna y una interacción activa entre los procesos de pensamiento conscientes e inconscientes. El trance no es una condición de enfermedad. Es una forma en que el cerebro organiza sus funciones. En este estado, la percepción, la imaginación, el afecto, la memoria y los sentidos trabajan juntos de manera armoniosa.

Desde una perspectiva neurocognitiva, el trance refleja un estado de integración neural optimizada, en el cual múltiples redes cerebrales –particularmente los sistemas atencionales, de modo por defecto, de saliencia y sensoriomotoras– se coordinan de manera eficiente. Esta integración permite una profunda absorción sin esfuerzo cognitivo, facilitando la resolución creativa de problemas, el procesamiento simbólico y el aprendizaje experiencial. La percepción del tiempo a menudo se altera no a través de la disociación, sino mediante la absorción temporal, ya que los recursos atencionales están completamente comprometidos en la tarea del momento presente.

Psicológicamente, el trance representa una forma de alineación relacional intrapersonal. Surge cuando los sistemas internos –cognitivo, emocional, somático y de la imaginación– entran en un diálogo cooperativo. En este estado, la agencia está distribuida en lugar de centralizada; el comportamiento se desarrolla a través de una guía implícita en lugar de un control

ejecutivo deliberado. La toma de decisiones se vuelve intuitiva, y la acción se experimenta como fluida y autoorganizada.

Fenomenológicamente, el trance se sitúa entre la mente despierta y la imaginación, manteniendo una alerta total mientras permite que los procesos simbólicos, metafóricos y previos a la reflexión dominen la experiencia. La parte consciente permanece presente, pero no es intrusiva, permitiendo que el material inconsciente influya en la percepción y el comportamiento sin conflicto ni resistencia.

El trance es fundamental en lugar de excepcional. El juego inmersivo al principio, la imaginación activa y la creatividad muestran que el trance es un estado básico durante el desarrollo en el que se produce el aprendizaje, la formación de la identidad y la creación de significado. Estas primeras experiencias establecen un modelo para las capacidades posteriores relacionadas con la autorregulación, la creatividad y la flexibilidad psicológica.

Dentro de los marcos clínicos y terapéuticos, el trance se entiende mejor no como una técnica impuesta al individuo, sino como una capacidad latente para la autoorganización y la transformación. Los fenómenos hipnóticos surgen cuando esta capacidad se facilita intencionalmente, permitiendo que los patrones existentes se aflojen y surjan nuevas configuraciones de experiencia. El cambio, en este contexto, no es impulsado por el esfuerzo, sino que es emergente,

surgiendo de la alineación en lugar del control.

El trance de Lego

Cuando pienso en el trance, no empiezo con la terapia o los estados alterados. Empiezo con la infancia, sentado con las piernas cruzadas en el suelo con un montón desordenado de piezas de Lego. Recuerdo esa sensación inconfundible de deslizarme en una especie de trance intrapersonal natural, esa fusión silenciosa entre mente y cuerpo donde el tiempo se disuelve y solo queda la creación.

Lo que ahora entiendo es que esas horas con Lego eran más que un juego. Eran una sinfonía perfecta entre muchas partes del cerebro y el sentido innato de las posibilidades. Mis manos se movían casi solas; los ojos escaneaban colores y formas mientras la imaginación susurraba instrucciones desde algún lugar más profundo.

Había concentración, pero no una concentración esforzada. Era una atención sin esfuerzo, un estado absorbido en el que tanto la mente consciente como la inconsciente aportaban energía. Estaba despierto, alerta y alegremente en otro lugar, como un niño justo después de despertar de un sueño maravilloso, aún aferrado a imágenes que no se han desvanecido.

Jugar con Lego fue mi primera experiencia de relaciones intrapersonales: el diálogo íntimo entre mi mundo interior, mis pensamientos, sensaciones e instintos. Hablaban entre sí en silencio. No solo estaba construyendo mi mundo, sino que también me dejaba llevar por él. Un bloque sugería otro, y la creatividad fluía

no de la decisión, sino de mi profundo placer por descubrir y aprender.

Mientras contaba historias y escuchaba opiniones, cambiaba los colores, tamaños, formas, movimientos y velocidades de las nuevas construcciones de otros mundos. Fue a través de este trance interno que surgió la relación que establecí con mi atención, imaginación, deseos y emociones, dando sentido a la vida en mi mundo interior. Incluso cuando había silencio entre nosotros, nuestra relación estaba completa, trascendiendo palabras, atención e imaginación.

Puedo entender que los estados hipnóticos están entrelazados en los orígenes de la experiencia. La hipnosis es simplemente un nombre para un ritmo natural del alma, la mente y el cuerpo: el ritmo de perder lo viejo y descubrir lo nuevo.

Mi infancia me enseñó que el trance existe donde la curiosidad se encuentra con una profunda inmersión en la imaginación, toma forma y donde la atención se cumple. El momento perfecto de Lego era una ventana a algo universal: un estado de profunda integración en el que múltiples redes neuronales colaboran, y la emoción, la percepción, la memoria y la intuición se alinean.

Este estado todavía está disponible para nosotros. Vive entre el despertar y el soñar, entre el saber y el preguntarse, entre el planear y el rendirse. Vive en cada actividad que nos reconecta con la creatividad con la que nacimos.

Quizás el mayor secreto de los estados hipnóticos es que siempre están con nosotros. El puente entre los mundos interior y exterior no es un lugar que visitamos; es un proceso vivo. Cada momento de absorción, cada instancia de

curiosidad, cada entrega suave a una tarea o sentimiento es un recordatorio de nuestra capacidad innata para movernos entre los reinos de la experiencia.

El trance infantil no es un recuerdo; es un proyecto. Nos muestra que la transformación comienza en el silencio y la presencia. Reconocer que el crecimiento comienza en la consciencia silenciosa nos ayuda a sentirnos tranquilos y seguros en nuestra capacidad de cambiar sin esfuerzo. Bajo el ruido de

nuestras mentes pensantes, hay un diálogo continuo entre la intención consciente y la sabiduría inconsciente. Cuando estos dos se encuentran –cuando lo interno y lo externo se armonizan–, el crecimiento ocurre sin esfuerzo.

Juliana Bilachi Algosini

Psicóloga. Escritora y conferenciante internacional.



The nature of trance

Juliana Bilachi

Trance can be defined as a natural state of consciousness that integrates sustained and effortless attention, showing greater internal coherence and active interaction between conscious and unconscious thought processes. Trance is not a pathological condition. It is a way in which the brain organises its functions. In this state, perception, imagination, affect, memory and the senses work together harmoniously.

From a neurocognitive perspective, trance reflects a state of optimised neural integration, in which multiple brain networks –particularly attentional, default mode, salience, and sensorimotor systems– coordinate efficiently. This integration allows for deep absorption without cognitive effort, facilitating creative problem solving, symbolic processing, and experiential learning. The perception of time is often altered not through dissociation, but through temporal absorption, as attentional resources are fully engaged in the task at hand.

Psychologically, trance represents a form of intrapersonal relational alignment. It arises when internal systems –cognitive, emotional, somatic and imaginative– enter into cooperative dialogue. In this state, agency is distributed rather than centralised; behaviour unfolds through implicit guidance rather than deliberate executive control. Decision-making becomes intuitive, and action is experienced as fluid and self-organised.

Phenomenologically, trance lies between the waking mind and the imagination,

maintaining full alertness while allowing symbolic, metaphorical, and pre-reflective processes to dominate the experience. Conscious awareness remains present but non-intrusive, allowing unconscious material to influence perception and behaviour without conflict or resistance.

Developmentally, trance is fundamental rather than exceptional. Early immersive play, active imagination, and creativity show that trance is a basic state during development in which learning, identity formation, and meaning-making occur. These early experiences set a pattern for later capacities related to self-regulation, creativity and psychological flexibility.

Within clinical and therapeutic frameworks, trance is best understood not as a technique imposed on the individual, but as a latent capacity for self-organisation and transformation. Hypnotic phenomena arise when this capacity is intentionally facilitated, allowing existing patterns to loosen and new configurations of experience to emerge. Change, in this context, is not driven by effort, but is emergent, arising from alignment rather than control.

The Lego trance

When I think of trance, I don't start with therapy or altered states. I start with childhood, sitting cross-legged on the floor with a messy pile of Lego pieces. I remember that unmistakable feeling of slipping into a kind of natural intrapersonal trance, that silent fusion

between mind and body where time dissolves and only creation remains.

What I understand now is that those hours with Lego were more than just play. They were a perfect symphony between many parts of the brain and an innate sense of possibility. My hands moved almost on their own; my eyes scanned colours and shapes while my imagination whispered instructions from somewhere deeper.

There was concentration, but not a strained concentration. It was effortless attention, an absorbed state in which both the conscious and unconscious minds contributed energy. I was awake, alert and happily elsewhere, like a child just after waking from a wonderful dream, still clinging to images that have not faded.

Playing with Lego was my first experience of intrapersonal relationships: the intimate dialogue between my inner world, my thoughts, feelings, and instincts. They spoke to each other in silence. Not only was I building my world, but I was also letting myself be carried away by it. One block suggested another, and creativity flowed not from decision, but from my deep pleasure in discovering and learning.

As I told stories and listened to opinions, I changed the colours, sizes, shapes, movements and speeds of the new constructions of other worlds. It was through this internal trance that the relationship I established with my attention, imagination, desires and emotions emerged, giving meaning to life in my inner world. Even when there was silence between us, our relationship was completely whole, transcending words, attention and imagination.

I can understand that hypnotic states are intertwined in the origins of experience. Hypnosis is simply a name for a natural

rhythm of the soul, mind, and body: the rhythm of losing the old and discovering the new.

My childhood taught me that trance exists where curiosity meets deep immersion in imagination, takes shape, and where attention is fulfilled. The perfect Lego moment was a window into something universal: a state of deep integration in which multiple neural networks collaborate, and emotion, perception, memory, and intuition align.

This state is still available to us. It lives between waking and dreaming, between knowing and wondering, between planning and surrendering. It lives in every activity that reconnects us with the creativity we were born with.

Perhaps the greatest secret of hypnotic states is that they are always with us. The bridge between the inner and outer worlds is not a place we visit; it is a living process. Every moment of absorption, every instance of curiosity, every gentle surrender to a task or feeling is a reminder of our innate ability to move between the realms of experience.

Childhood trance is not a memory; it is a project. It shows us that transformation begins in silence and presence. Recognising that growth begins in silent awareness helps us feel calm and confident in our ability to change effortlessly. Beneath the noise of our thinking minds, there is a continuous dialogue between conscious intention and unconscious wisdom. When these two meet –when the internal and external harmonise– growth becomes effortless.

Juliana Bilachi Algosini

Psychologist. Writer and international speaker.