

## **DEFINICIÓN DE LA HIPNOSIS Y ESTADOS DE TRANCE:**

No cabe duda que la palabra hipnosis suscita grandes controversias. Las negativas la conectan con engaños y actitudes dependientes de las personas, carentes de la voluntad propia, o con impactantes presentaciones teatrales. Las opuestas tienden a adjudicarles valores casi mágicos, pensando que lo puede curar todo. También hay quienes piensan que es tan peligrosa que habría que abandonarla por completo. Lo cierto es que las experiencias de trance han existido durante muchos siglos bajo muchas formas y habitualmente rodeadas de una mística particular. No es sorprendente, si entendemos que los ritos ceremoniales de experiencia chamánicas de diversas culturas implicaban "trances místicos" con el fin de modificar la percepción de estímulos dolorosos.

El nombre moderno de "hipnosis" se relaciona con el médico inglés James Braid, quién en 1840 concibió la hipnosis como un "sueño nervioso". Definió a hipnosis como un proceso de disociación o amnesia reversible que da origen a un estado de doble conciencia. Fue Braid que también acuñó el término genérico "psicofisiología" para simbolizar las acciones recíprocas de la mente y el cuerpo".

Las posteriores teorías fueron desarrolladas en el siglo 19. Pavlov explicaba el trance como un "estado de sueño incompleto", resultante de las sugerencias hipnóticas. Suponía que era una condición neurofisiológica.

### **Hipnosis Clínica:**

Las técnicas de la hipnosis Clásica y/o Ericksoniana apoyadas en la neurolingüística "son un coadyuvante" ideal para trastornos tales como el tabaquismo, Anorexia y /o Bulimia, Timidez, Angustia, Obsesiones, disfunciones sexuales; Obesidad, Trastornos psicósomáticos tales como, Colon

Irritable, Jaquecas, Úlceras y para modificar la forma en como nos conjugamos a través del pensamiento y del acto discursivo dónde nos re-presentamos y representamos la interacción que tenemos con y el mundo.

## **Hipnosis y ciencia**

Aunque la ciencia se ha interesado desde hace largo tiempo por la hipnosis, el advenimiento de técnicas de escaneamiento cerebral ha permitido una mejora de los conocimientos sobre el funcionamiento del cerebro en estas condiciones particulares.

## **Hipnosis y dolor** [editar]

Pierre Rainville, profesor de la Universidad de Montreal, ha sido el primero en investigar las relaciones entre hipnosis y dolor gracias a las técnicas de tomografía axial computarizada. Ha demostrado que un estímulo de la misma intensidad física, juzgado doloroso por los sujetos en estado de vela normal y no dolorosos cuando estos mismos sujetos estaban bajo hipnosis, evoca modificaciones de actividades en el Córtex cingular anterior, una región medial del córtex prefrontal. Esta región es conocida por su pertenencia, entre otras, a la matriz del dolor, un conjunto de regiones del cerebro cuya actividad aumenta por una actividad dolorosa. Este estudio ha recibido numerosas confirmaciones experimentales.

Stuart Derbyshire y su equipo<sup>1</sup> han utilizado por su parte una sugestión hipnótica de hiperalgesia a fin de contrastar las actividades cerebrales evocadas por un dolor imaginado y las de un dolor inducido bajo hipnosis. Concluyen igualmente que la sensación subjetiva de dolor y el sentimiento desagradable que le es asociado se refleja en la actividad del cortex cingular anterior.

Este estudio aporta un argumento claro en favor de la veracidad de inducir un dolor sin algún estímulo físico sin que el sea imaginado o imaginario. Esta conclusión debe sensibilizar a ciertos médicos o prácticos para revisar su juicio sobre que algunos dolores que calificaban hasta el momento como ficticios. Este estudio ha sido enriquecido, entre otros, por un estudio finlandés conducido por Tuukka Raij y publicado en 2005.<sup>2</sup>

Hofbauer ha realizado una experiencia en TEP publicada en 2001, con una sugestión que conduce sobre la sensación dolorosa y no sobre el carácter desagradable de esta sensación como era el caso en el estudio de Rainville. Ha puesto en evidencia una modulación de la actividad en los cortex somato-sensoriales y no en el cortex cingular anterior poniendo así en evidencia la importancia de la sugestión.

### **Hipnosis y atención**

Los dos estudios que han abordado esta cuestión con exactitud son los de Raz y Egner, apreciados en 2005. El primero ha mostrado una baja de la actividad del cortex cingular anterior normalmente implicado en la detección de conflictos.

El estudio de Egner ha mostrado un aumento de la actividad del cortex cingular anterior en situación de conflicto.

Estos resultados a primera vista incompatibles ilustran al contrario la importancia de las condiciones de estudio de los fenómenos hipnóticos, ya que en el primer caso una sugestión fue realizada bajo la norma "el texto que aparecía era de una lengua desconocida" mientras que la segunda no hacía ninguna sugestión directa de una norma. Estos dos estudios confirman que no existe una base cerebral de la hipnosis, sino que las actividades cerebrales son dependientes de la sugestión hipnótica utilizada.

### **Hipnosis y memoria**

Se ha demostrado científicamente que la opinión de que la hipnosis mejora la capacidad de recordar experiencias vividas es falsa. <sup>[cita requerida]</sup> Muy por el contrario, investigaciones y estudios científicos, han demostrado que la hipnosis y otras técnicas similares puede inducir la formación de falsos recuerdos.

## **El mecanismo y aplicaciones de la hipnosis**

De hecho, algunos supuestos indicadores hipnóticos y cambios subjetivos pueden conseguirse sin relajación o larga inducción, hecho que aumenta la controversia y nacen intensos debates que rodean el tópico. Algunos científicos han disputado sobre su existencia, mientras que otros insisten en ambos, su realidad y valor. Una fuente de controversia ha sido la gran variedad de teorías tradicionalmente divididas entre campos de 'estado' y 'no estado'. Esta controversia puede decrecer debido a que las modernas técnicas de 'imagen cerebral', ofrecen esperanza para un aumento del entendimiento de su naturaleza y el valor de ambas perspectivas es altamente reconocido.

Las aplicaciones en las que puede ser usada varían ampliamente. Se enfoca eventualmente a los sujetos haciendo parecer a la audiencia que éste está despierto o, popularmente conocido, como en trance. Durante la actuación, éstos parecen obedecer las órdenes del hipnotizador, llevando incluso a cabo comportamientos que normalmente no realizarían.

Por otro lado, las aplicaciones hipnóticas en los campos de la salud y la medicina, a menudo se experimentan diferentemente. La evidencia apoya su uso clínico para controlar el dolor, el peso, el tratamiento del *Síndrome de intestino irritable* y como adjunto para el comportamiento cognitivo, además de otras terapias. La hipnosis misma no es una terapia, pero es efectivamente usada como adjunto a otras terapias. Por lo tanto la hipnoterapia es menos

preferible que el uso de técnicas relacionadas con la hipnosis como parte de un paquete integrado psicológico.

Hay que destacar también la profunda vinculación de la hipnosis con el efecto placebo observado en las investigaciones con fármacos, puesto que se logran cambios en la patología o en los síntomas investigados, sin que la droga o tratamiento investigado haya sido el agente de cambio.

La hipnosis clínica en sí misma está basada en una modalidad vincular de relación bipersonal o multipersonal, y debemos verla también como una forma de comunicación. Una forma de comunicación donde el terapeuta se comunica con el mundo de su paciente, a través de vivencias que provoca en él por medio de la palabra. Tomando como elemental punto de partida el comunicar en primer término sensaciones de reafirmamiento, de seguridad, de cuidado, consideración y respeto. De este modo a través de esa relación de comunicación, permite que el paciente atenúe sus mecanismos de defensa de vigilia y se permita alcanzar un estado de intensa serenidad física y mental, de tranquilidad, un profundo estado hipnótico al volcarse sobre sí mismo. Desde esta óptica la hipnosis clínica se la puede ver claramente como un fenómeno de comunicación *Sui-generis*, específico especial, que evoca la comunicación de un ser protegido y de un protector, totalmente desprovista de elementos mágicos o de presunta posesión de poderes por parte del hipnoterapeuta. No existe la posibilidad de posesión de poderes, pues del mismo modo que una persona alcanza un estado de trance mediante la labor de un hábil psicólogo o hipnólogo también puede alcanzar ese mismo y profundo estado con el empleo de un reproductor de sonido, y claramente se puede convenir que un aparato reproductor por más electrónica y tecnología que tenga, no puede poseer poderes mágicos de ninguna naturaleza.

La hipnosis por un lado sigue siendo investigada y aplicada en su forma clásica, pero al mismo tiempo ha generado nuevas disciplinas y líneas de investigación. Entre ellas, se ha desarrollado la programación neurolingüística o PNL, así como también, a su vez producto de la PNL, la técnica EMDR.

## **Definiciones**

A menudo se dice que hay tantas definiciones de hipnosis como de hipnotizadores. Los investigadores y los médicos poseen requerimientos distintos para las explicaciones de la hipnosis, de modo que el foco de las teorías desde estos respectivos campos puede variar enormemente. Una distinción fundamental en la teoría de la hipnosis, puede estar entre el acercamiento de la hipnosis al 'estado' y al 'no estado'.

Los defensores del 'no estado' creen que la hipnosis es un estado de conciencia alterado, mientras que quienes defienden el 'estado' creen que los efectos hipnóticos son producto de procesos psicológicos más mundanos como la absorción y la expectación. La definición AAP (abajo) esencialmente un consenso de un amplio rango de investigadores y médicos, continúa neutral en esta discusión. Las siguientes definiciones se han dividido en definiciones (discutibles) bien conocidas por considerados grupos e individuos y definiciones menos conocidas.

## **Definiciones bien conocidas**

*Asociación Americana de Psicología (AAP) - American Psychological Association (APA)*

Típicamente la hipnosis está envuelta en la introducción del procedimiento durante por el cual el sujeto es informado de que se le van a presentar experiencias imaginativas. la inducción hipnótica es una sugestión inicial extendida para usar la propia imaginación, y puede contener elaboraciones posteriores a la introducción. Un procedimiento hipnótico se

usa para incitar y evaluar respuestas a las sugerencias. Al usar la hipnosis, una persona (el sujeto) es guiada por otra (el hipnotizador) para responder a sugerencias por cambios en experiencia subjetiva, alteraciones en la percepción, sensación, emoción, pensamiento, o comportamiento. Las personas también pueden aprender auto-hipnosis la cual es el acto de administrarse procedimientos hipnóticos uno mismo. Si el sujeto responde a sugerencias hipnóticas, generalmente infiere en que se ha inducido hipnosis. Muchos creen que las respuestas a la hipnosis y a las experiencias son características de un estado hipnótico. Mientras que algunos creen que no es necesario usar la palabra hipnosis como parte de una inducción hipnótica. Otros lo ven como esencial.

Dependiendo de la meta del practicante y los propósitos de la investigación clínica los procedimientos y las sugerencias usadas diferirán. Tradicionalmente los procedimientos están relacionados con la relajación, aunque ésta no es necesaria para la hipnosis y se puede usar un amplio rango de variedad de sugerencias incluyendo las que permiten estar más alerta. Sugereencias que permiten extender la hipnosis para ser determinada comparando escalas de respuestas estandarizadas pueden usarse en ambos ajustes, clínicos e investigadores. Mientras que la mayoría de los individuos responden al menos a algunas sugerencias, la puntuación en escalas de rangos estandarizados va desde alta a insignificante. Tradicionalmente las puntuaciones se agrupan en categorías de, 'bajo', 'medio' y 'alto'. Como es el caso de otras medidas de escalas positivas de las construcciones psicológicas como la atención y el conocimiento, la evidencia de haber conseguido hipnosis, aumenta con la puntuación individual.

## **Michael Yapko**

*Michael Yapko* define la hipnosis como un proceso de comunicación influyente en el cual el operador saca y guía las asociaciones internas del paciente a modo de establecer o

reforzar asociaciones terapéuticas en el contexto de una relación mutuamente responsiva y colaborativa y orientada a una meta.

## **Dave Elman**

*Dave Elman* define la hipnosis como un estado mental en cual la facultad crítica de la mente humana es puenteada y se establece un pensamiento selectivo. La facultad crítica de su mente es esa parte que traspasa el enjuiciamiento. Dicha parte distingue entre conceptos como, caliente y frío, agrio y dulce, grande y pequeño o claro y oscuro. Si podemos plantear esta facultad mental de tal modo que no pueda distinguir entre dichos conceptos, podemos substituir el pensamiento selectivo por la construcción de enjuiciamiento convencional.

## **Richard Bandler**

cofundador de la programación neuro-lingüística, es más famoso por su trabajo quitando fobias en 2 minutos con la *interrupción del apretón de manos*. Una inducción al trance que usa el proceso subconsciente de un apretón de manos para inducir en un profundo trance y asegura que jamás ha encontrado a una sola persona que no sea hipnotizable.

## **El comienzo de la hipnosis**

Aunque ya existen precedentes históricos del uso de técnicas similares a la hipnosis empleada por los egipcios en los llamados *Templos del Sueño*, no sería hasta mediados del siglo XVIII cuando se inicia el primer estudio sistemático de lo que suponía un estado psico-fisiológico especial que más tarde se conocería con el término de hipnosis. Franz Anton Mesmer, (1734-1815) doctorado en Medicina y Filosofía a sus 35 años en Viena, escribió su tesis doctoral titulada "De planetarium Influxu", influenciada por las teorías de Paracelso sobre la interrelación entre los cuerpos celestes y el ser humano. Mesmer formuló la famosa Teoría del Magnetismo

Animal que nos venía a decir que todo ser vivo irradia un tipo de energía similar o parecido al magnetismo físico de otros cuerpos y que puede transmitirse de unos seres a otros, llegando a tener una aplicación terapéutica. El médico austriaco se instaló en París y con el paso del tiempo, fue tan grande su influencia y tan extendida su fama, que se convirtió en el médico tanto de los pobres y desheredados como de los ricos y poderosos, incluso del mismísimo rey de Francia. El asunto llegaría hasta la Academia de Medicina de Francia, que determinó que no existía ningún tipo de influencia o energía magnética en las curaciones mesméricas. ¿Qué era lo que realmente producía la curación?

Serían los discípulos de Mesmer y posteriores investigadores quienes determinarían que las "milagrosas" curaciones en los trances hipnóticos, llamados sueños magnéticos o mesmerismo hasta aquel entonces, se producían por una condición llamada sugestión. Un cirujano escocés llamado James Braid (1795-1860) fue el primero en acuñar el término hipnosis enunciando una de las formas que lo explicaban: "la fijación sostenida de la mirada, paraliza los centros nerviosos de los ojos y sus dependencias que alterando el equilibrio del sistema nervioso, produce el fenómeno"

## **Definiciones menos conocidas**

### *Teorías de estado Alpha y Theta*

A través de datos recojidos por la electroencefalografía los 4 mayores esquemas de la frecuencia de los impulsos eléctricos que dispara el cerebro han sido identificados. El estado Beta, (Alerta/Trabajando) se define en 14-32 ciclos por segundo. El estado Alpha (Relajado/Reflexionando) en 7-14 ciclos, el estado Theta (soñoliento) en 4-7 ciclos y el estado Delta (Durmiendo/Soñando/Sueño profundo) en aproximadamente 3-5 ciclos por segundo.

Una definición fisiológica de hipnosis contrasta que el nivel necesario de onda cerebral para trabajar en temas como,

**cambios de conducta y sentimientos**, mejora en el deporte, etc es el estado Alpha. Dicho estado está comúnmente asociado con el cierre de los ojos, la relajación y el ensoñamiento diurno.

Otra definición fisiológica afirma que el estado Theta se requiere para un cambio terapéutico. El estado Theta está asociado con la hipnosis para la cirugía, la hipnoanestesia y la hipnoanalgesia. Debería tener en cuenta que la hipnoanalgesia de la piel es un test común para el sonambulismo. La catalepsia de los brazos y el cuerpo es una de las pocas pruebas realizadas para determinar la preparación para éstas aplicaciones quirúrgicas. De todos modos es importante reflejar el hecho de que ambas catalepsias pueden ser inducidas en sujetos normales no hipnotizados.

## **Harry Cannon**

*Harry Cannon* FNRAH define la hipnosis como: Un mecanismo fisiológico por el cual una sugestión va directa y es aceptada por el subconsciente. Para que esto ocurra se necesitan cuatro cosas:

- Un foco de atención
- Un sobresalto
- La propia sugestión
- Que no haya crítica sobre la sugestión por el intelecto consciente.

Cuando se cumplen estos requerimientos, la sugestión arraiga en el subconsciente y exterioriza en función motriz. Esto simplemente quiere decir que la sugestión se ha sobrepuesto a la mente.

Harry asegura que todo nuestro aprendizaje funciona a través de la hipnosis y nos da el siguiente ejemplo: *Imagina a un niño pequeño que lo atrapa su madre quitando a otro niño lo que no le pertenece. Imagina a la madre castigando al niño*

*por esta acción, el niño ahora tendrá un foco de atención y una emoción sobresaltada. En ese momento, la madre instruye a su hijo a dejar de hacerlo y a que no lo haga más. Esta sugestión inculcada durante los años formativos del niño se ha, por el criterio anterior, almacenado en el subconsciente sin ningún argumento intelectual por parte del niño. Por esta experiencia, al niño se le inculca una nueva linde social por la cual en el futuro, definitivamente sentirá esos mismos sentimientos y emociones cuando se encuentre en situaciones similares.*

La hipnosis está alrededor nuestro y ocurre todo el tiempo. El nivel de aparente intensidad del *estado hipnótico* no es nada más que la atestiguación de la experiencia subjetiva de ello y nada más.

## **Joe Griffin**

Joe Griffin define la hipnosis basado en la investigación sobre su sueño como, cualquier medio artificial de acceder al estado REM. Todos los fenómenos hipnóticos incluyendo la amnesia, levitación de los brazos, ilusiones corporales, respuestas ideomotoras, catalepsia, analgesia, anestesia, regresión son regresiones post hipnóticas, distorsión del tiempo, disociación y alucinación son propiedades del estado REM el cual, él, identifica como el estado de programación natural del cerebro y claramente por la condición sexual de los aspectos cognitivos.

## **Teorías**

Una teoría científica trata de describir y explicar el comportamiento natural del fenómeno social, siguiendo los principios del método de la ciencia. Las buenas teorías se producen desde hipótesis las cuales pueden ser apoyadas o refutadas por datos experimentales. Desafortunadamente hay muchas teorías vagas e inestables sobre hipnosis las cuales continúan circulando, pero las investigaciones de alta calidad

se siguen publicando en los periódicos científicos renombrados.

Algunas teorías de la hipnosis tratan de describir el fenómeno en términos de actividad cerebral, mientras que otras, se concentran más en la experiencia fenomenológica. En cualquier caso la distinción fundamental está entre las teorías de hipnosis de *El estado* y el *No estado*

Los detractores de *El estado* creen que parte del núcleo de una hipnosis es el estado de conciencia, mientras que, los detractores del *No estado* creen que hay un proceso psicológico más mundano, porque la atención enfocada y la expectación son suficientes para explicar el fenómeno hipnótico.

La definición precisa de qué constituye un estado de conciencia alterado es tema de debate. Aunque algunas personas hipnotizadas describen su experiencia como de *alterada*, es difícil usar estos términos en la ausencia de una definición anterior.

### ***Teorías de disociación y neodisociación***

Pierre Janet desarrolló originalmente la idea de la *disociación*, literalmente como la separación de algunos compotes de la conciencia, como resultado de su trabajo con pacientes histéricos. Creía que la hipnosis era resultado de la disociación: las áreas del control del comportamiento de un individuo están separadas del comportamiento ordinario. En este caso, la hipnosis quitaría algo de control de la mente consciente y el individuo respondería con un comportamiento autónomo y reflexivo.

### **Teoría de la construcción social / Teoría del Rol**

Esta teoría sugiere que los individuos asumen un rol y así permiten al hipnotizador crear una realidad para ellos. Esta relación depende de cuánta narración se haya establecido

entre el hipnotizador y el sujeto. Generalmente bajo la hipnosis la gente se vuelve más receptiva a la sugestión, causando cambios en la forma en que se sienten, piensan y se comportan. Algunos psicólogos han sugerido que la hipnosis es una traducción literal, tan bien conocida que las expectativas sociales son llevadas a cabo por sujetos, quienes creen estar en un estado de hipnosis, comportándose de la manera en que ellos se imaginan que se comporta un hipnotizado (deseabilidad social). Mucho trabajo experimental ha demostrado que las experiencias de los sujetos hipnotizados pueden ser dramáticamente formadas por expectativas y matices sociales. Este punto de vista normalmente se malentiende: No descuenta la afirmación de que los individuos hipnotizados están realmente experimentando efectos de sugestión, tan solo que los mecanismos por los cuales se lleva a cabo esta acción están en parte construidos socialmente y que no necesariamente se confíe en la idea de un estado de conciencia alterada. En ese sentido por ejemplo, la psicología social estudia la conformidad de ciertos individuos frente a sus pares, y el cambio de actitudes.

### **Hipótesis de Nicolás Spanos**

Nicholas Spanos hipotetizó que los comportamientos asociados con la hipnosis se hacen con conocimiento de la persona. Alegó que había dos razones por las cuales las personas confunden su estado de conciencia por hipnosis. Siendo una de las causas que la misma gente cree que su comportamiento está causado por una fuente externa en vez de por ellos mismos. La segunda está relacionada con los rituales llevados a cabo por la hipnosis. El hipnotista dice ciertas cosas las cuales son primariamente interpretadas como voluntarias y más tarde en el procedimiento como involuntarias. Como ejemplo ´´Relaja los músculos de las piernas´´ y después ´´Tus piernas están blandas y pesadas´´. Los descubrimientos de ´´Spanos´´ no eran para demostrar que el estado de hipnosis no existe en absoluto

sino para demostrar que los comportamientos exhibidos por esos individuos se deben a individuos ´ ´ altamente motivados ´ ´.

## **Hipnosis como proceso condicionado induciendo a dormir**

Ivan Pavlov creía que la hipnosis era un sueño parcial. Observó que los varios grados de hipnosis no diferían perceptible y fisiológicamente del estado de despertar y que la hipnosis dependía de insignificantes cambios de estímulos ambientales. Pavlov también sugirió que los mecanismos más bajos del cerebro, estaban envueltos en condición hipnótica. Algunos bien conocidos y modernos hipnoterapeutas se anexan a esta teoría desde que en hipnosis el sujeto parece típicamente estar dormido por tener los ojos cerrados que típicamente es parte del procedimiento de inducción. Sin embargo hay bastante literatura en estudios de la presión arterial, de los reflejos, estudios fisicoquímicos y de EEG que indican que la hipnosis se asemeja más a estar completamente despierto.

## **Teoría de la hiper-sugestibilidad**

Actualmente una teoría más popular se basa en que la atención del sujeto está estrechada por ciertas técnicas usadas por el hipnotizador. Como la atención del sujeto se estrecha, las palabras del hipnotizador eventualmente se sobre imponen sobre la voz interior del sujeto. De esta teoría venía la implicación de que solamente mentes débiles o engullibles son sugestionables. Al contrario, es necesario que el sujeto tenga un mínimo de imaginación.

## **Teoría informacional**

Esta teoría aplica el concepto del modelo del cerebro como computadora. Los sistemas electrónicos, ajustan sus redes de regeneración para aumentar el cociente señal-ruido para el funcionamiento óptimo, llamado *estado constante*.

Aumentando la receptabilidad de un receptor permite que los mensajes se reciban con más claridad desde un transmisor, sobre todo intentando reducir la interferencia (ruido) tanto como sea posible. Así, el objetivo del hipnotizador consiste en utilizar técnicas para reducir la interferencia y aumentar la receptabilidad de mensajes específicos (sugestiones).

### **Estado de histeria**

Charcot postuló que la hipnosis era un síntoma de histeria y que solamente las personas que la experimentan se las cree hipnotizables. Aunque los susceptibles a padecer histeria parecen más sugestionables, las personas normales son profundamente hipnotizables, lo cual suscita controversia.

### **Investigación de la Hipnosis**

Se ha llevado a cabo suficiente investigación sobre la naturaleza de los efectos de la hipnosis y la sugestión y ambas continúan siendo una herramienta contemporánea en la investigación psicológica. Un número de diversos filamentos son aparentes:

- Los que examinan el estado de hipnosis por sí mismo.
- Los que examinan de adentro afuera los efectos y propiedades de las sugestiones de la hipnosis.
- Y los que usan la sugestión hipnótica como herramienta para investigar

otras áreas de funcionamiento psicológico.

Con el reciente advenimiento de nuevas técnicas de proyección de imagen del cerebro (principalmente exploraciones de MRI, con EEG y animales contribuyendo en un grado inferior) ha habido un resurgimiento de interés en la relación entre la hipnosis y el funcionamiento del cerebro. Cualquier experiencia humana se refleja de cierta manera en los colores que el cerebro ve o por el movimiento subrayado por la actividad en la corteza visual, el sentimiento de temor

es mediado por la actividad en la amígdala de modo que la hipnosis y la sugestión tengan efectos observables sobre la función del cerebro. Una edición importante para los investigadores que llevan a cabo proyección de imagen del cerebro es separar los efectos de la hipnosis y de la sugestión, sabiendo que una sugestión dada durante la hipnosis afecte el área X del cerebro no nos dice solo sobre la hipnosis, nos dice también sobre los efectos de la sugestión. Para explicar esto, los experimentos necesitan incluir una *no-hipnótico-respuesta-a-sugerencia*. condición- Sólo de éste modo pueden examinarse los efectos específicos de la hipnosis.

Se ha llevado a cabo un número de estudios de proyección cerebral de imagen mientras los sujetos se encontraban bajo hipnosis. Una selección de éstos estudios se explica aquí abajo:

Un experimento científico controlado postula que la hipnosis puede alterar la percepción y opinión de nuestra experiencia de conciencia de un modo que no es posible cuando la gente no está hipnotizada, al menos en gente altamente hipnotizable. En este experimento, la percepción del color cambiaba por la hipnosis en gente altamente hipnotizable, como determinaron los scanners (PET), (Positron emission tomography), (Kosslyn et al., 2000). (Esta investigación no compara los efectos de la hipnosis en gente menos hipnotizable y por consiguiente podría mostrar poco y casual efecto debido a la falta de un grupo controlado.)

La Hipnosis, como forma de conducta natural ha existido desde los orígenes mismos de la humanidad, con diferentes nombres a través de los tiempos, por cierto, pero siendo siempre un mismo fenómeno psiconeurofisiológico. Hoy es entendida la hipnosis cognitiva como un modo, un estilo comunicacional, un estado de receptividad específico y como una predisposición cognitiva a utilizar y optimizar los propios potenciales que cada persona posee.

Siempre hemos sostenido que la Hipnosis Clínica es una técnica por intermedio de la cual pueden realizarse tratamientos psicoterapéuticos, pero no es un método terapéutico en sí mismo. La hipnosis, para muchos, parece tener una finalidad muy simplificadora de ese arte o técnica que es la psicoterapia. Esta sobresimplificación es un grave error que en mucho perjudica a la hipnología.

Sabemos que para llegar a una meta realmente terapéutica es necesario la puesta en movimiento y la acertada estimulación de las fuerzas madurativas de la personalidad. Sin un Yo maduro y fuerte, no es posible elaborar los conflictos del pasado, ni las exigencias del presente, y con ello poder encaminar la búsqueda hacia una estable y adecuada salud mental. Donde la hipnosis tiene su más amplio campo de labor es en su utilización dentro de la práctica psicoterapéutica.

Por supuesto con un criterio muy alejado de la supresión de síntomas mediante "omnipotentes" fórmulas de un hipnoterapeuta poco formado en psicología profunda, formulaciones tales como "No tendrá más insomnio", "dejará de beber o fumar porque eso es dañino para su salud", "tendrá satisfacción sexual", "a partir de hoy ya no comerá con exceso", "no se sentirá más angustiado y podrá ser feliz". Estas ingenuidades no conducen a nada y son las responsables de que en ciertas épocas haya sido considerada ineficaz la hipnosis.