

24/93



UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE MÉXICO

FACULTAD DE ODONTOLOGÍA

Handwritten signatures and scribbles, including the name Amparo Barquera Gutierrez.

La Hipnosis como Técnica Contributoria en la Odontología

T E S I S

Que para obtener el título de:
CIRUJANO DENTISTA
p r e s e n t a :
AMPARO BARQUERA GUTIERREZ

México, D. F.

1988



Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

S U M A R I O

INTRODUCCION	1
I. QUE ES LA HIPNOSIS	6
II. APLICACIONES DE LA HIPNOSIS	26
III. TECNICAS	52
IV. APLICACION A LA ODONTOLOGIA	98
V. CONCLUSION	124
VI. BIBLIOGRAFIA	126

I N T R O D U C C I O N

Hasta hace relativamente muy pocos años, el hipnotismo no había sido tomado en serio por la mayor parte de la gente, - y los que lo practicaban eran considerados, por lo general, - y es posible que con algo de razón-, como meros charlatanes, o - bien, como los sucesores de los viejos hechiceros o brujos y - en el mejor de los casos, como simples comediantes. Esto último era debido, hasta cierto punto, a su propia culpa, pues empleaban para fines indignos una fuerza poderosa que debió ser utilizada, únicamente, en beneficio de la humanidad.

Los primeros practicantes del hipnotismo -al que designaban con cualquier nombre suficientemente adornado, hijo de - su propia fantasía- poseían, no obstante una indudable fuerza de poder. Por desgracia, sus demostraciones, orientadas a causar impresión al auditorio, adolecían de tales vicios, lo más a menudo, que tan sólo en casos excepcionales podía comprenderse que el hipnotismo estuviera fundado sobre sólidas bases y -

hechos científicos. Muchos de esos personajes eran simples -- empresarios de espectáculos teatrales -- como los que simulaban curar enfermos-. Otros se valían de tretas y actitudes efectistas (gimmicks) que no desdenarían hoy en día los comediantes de tres al cuarto.

En realidad, la práctica del hipnotismo se limitó, durante bastante tiempo, a poner en escena demostraciones o representaciones cuya máxima aspiración era, por desgracia, hacer aparecer a alguien como tontiloco para que sirviera de diversión a los demás. De esta manera durante muchos años, los que se dedicaban a prácticas de hipnotismo consiguieron obtener, de sus bien preparadas representaciones teatrales, unos pingües beneficios.

Pero no debemos culpar tan solo a los hipnotizadores de las múltiples y falsas interpretaciones que sobre el poder y los propósitos del hipnotismo llegaron a circular, sino que alguno escritores se hicieron también responsables de lo mismo. El tema ya se prestaba de por sí a exprimir hasta límites insospechables su tremenda potencialidad dramática. La narrativa -- la eficacia de las fantasmas literarias de mayor efecto -- novelesco -- hizo el resto.

Svengali, el más notable y siniestro de los personajes de ficción dedicados al hipnotismo, quizo hacernos admitir como posible que una de sus atractivas víctimas llegara a cometer un crimen mientras se hallaba sometida a su pernicioso influjo, y sirvió para hacer famoso a su creador. Sin embargo,

contrariamente a lo que se escribió de Trilby, era sabido que no podía obligarse, de ninguna manera, a ningún sujeto hipnotizado a cometer actos de cualquier índole, y menos todavía un crimen, si estos actos repugnaban a su conciencia o iban contra sus principios éticos o morales.

Pero por desgracia, la gente se siente más inclinada a admitir como ciertas las creaciones de la mente que la propia realidad; la fantasía más desbordada en lugar de los hechos sencillos y sencillos. Luego, y como consecuencia de esta actitud mental, no se hallaban preparados para aceptar el hipnotismo como una realidad científica asociada a la medicina, especialmente teniendo en cuenta que sus opiniones tendían a relacionarlo con los viejos consejos de una u otra clase.

Es así que podemos llegar a ver al hipnotismo emparejado con el llamado "mal de ojo", o "sojo", la maldición que significaba que si alguien con fama de espíritu perverso o destructor fijaba su mirada en la víctima, el maleficio no podía eludirse, y ésta quedaba irremediabilmente condenada. También se acostumbraba asociarlo a los "encantamientos". La opinión popular lo confundía, por consiguiente, con las malas artes de la "magia negra", con la cual no tenía absolutamente ninguna relación.

Por suerte, en la actualidad, este estado de cosas ya no persiste. El hipnotismo ha sido completamente desligado del mal concepto en que se le tenía al hallarse relacionado con prácticas mal afamadas, excepto en las mentes de los supers

ticiosos y de la gente inculta. Se había presentado revestido de una capa externa de misterio y morbosidad. El hipnotismo - como espectáculo teatral ha pasado a ser una reliquia del pasado. Los hipnotizadores del siglo XX -no hay regla sin excepción- son personas que practican sus actividades y ejercitan - su capacidad mediante el poder que les ha otorgado su inteligencia, sus conocimientos y su pericia para ayudar a sus semejantes. Actúan silenciosa y discretamente en residencias, así los, hospitales, quirófanos, centros de recuperación de enfermos mentales y otros muchos lugares similares.

Este cambio ha sido el resultado de un considerable esfuerzo educativo del público en general por parte de los modernos hipnotizadores, así como del interés y la cooperación que la mayoría de ese público ha demostrado.

Una de las opiniones erróneas que aún persiste en la -- creencia de muchos es la de que someter a cualquier individuo a la influencia hipnótica lleva implícito que el "sujeto" "entre en trance", en cuyo estado se le supone enteramente a merced de la voluntad hipnotizadora.

El conocimiento del hipnotismo y su principal poder nos lleva, inevitablemente, a tomar en consideración su más importante aspecto; su uso terapéutico, para curar enfermedades y aliviar el dolor.

Se describen de la forma más sencilla y fácil de comprender las condiciones indispensables para conseguir llevar a

buen término una sesión de hipnotismo, y las reglas que deben-observarse y movimientos -o pases- que hay que efectuar, se encontrará por fin, en situación de poder hipnotizar, sirviéndose de esta facultad para realizar buenas obras.

Sin embargo, no quiero significar con esto que el lec--tor no precise nada más que lo que indico aquí para conseguir-inmediatamente ser un buen hipnotizador profesional o un emi--nente "curalotodo". Para ello será preciso emplear mucho tiempo y realizar abundantes estudios que no han de quedar limita-dos sólo al hipnotismo, sino que deben hacerse extensivos a materias afines, incluyendo la medicina y la psicología. Los ensayos y los experimentos reseñados pertenecen, por tanto, a - los que podemos considerar dentro de la esfera de conocimien--tos y capacidad del profano que desea llegar a dominar el hip-notismo, si bien manteniéndose alejado del peligroso límite inpuesto por la carencia de conocimientos más profundos.

En resumen, el que desee llegar a convertirse en un - - practicante concienzudo deberá, como es lógico, someterse a un breve adiestramiento de naturaleza muy rigurosa.

C A P I T U L O I

QUE ES LA HIPNOSIS

La hipnosis es un estado inducido artificialmente, que semeja generalmente el sueño pero que fisiológicamente es totalmente distinto de éste, en el cual la sugestibilidad y los poderes del individuo están aumentados de tal manera que puede efectuar actos que le serían totalmente imposibles en condiciones de normalidad o vigilia. Esto lleva en sí explícito el concepto de que el de hipnosis es un estado "anormal" desde el momento que posee capacidades superiores a las normales. Esto es cierto, pero bajo el concepto de "anormalidad" no se agrupan elementos indeseables; patológicos, negativos, desagradables o penosos. Pueden ser estos elementos positivos, altamente beneficiosos. El hipnotismo, en sus primeras etapas históricas desgraciadamente fue asociado con elementos históricos y neuróticos, pero esto también sucedió con otras ciencias, recordemos que la química actual, es sólo la continuación de la alquimia medieval, y la cirugía moderna con sus maravillosas -

operaciones en cerebros y corazones fue ejercida en sus orígenes por barberos ambulantes. La hipnosis es una fuerza de enorme potencia, que no posee en sí el germen de la maldad o la bondad, sino que se halla lista para ser usada en beneficio del individuo y la comunidad. Que está ya en uso diario entre muchos médicos, dentistas y terapeutas.

No es materia de duda el hecho demostrado y real de la naturaleza misteriosa de la hipnosis. Esto significa solamente, que todavía no comprendemos con precisión su naturaleza. Lo mismo sucede con la electricidad y la fuerza atómica, lo cual no es inconveniente para que se aprovechen ampliamente sus posibilidades. Estas posibilidades son resultados de las fuerzas mencionadas -electricidad y energía atómica- que son las causas. Generalmente, con el objeto de estudiar una fuerza desconocida se utilizan sus resultados, el examen cuidadoso de lo que puede obtenerse con su empleo y de lo que resulta imposible, dejando para la etapa final el descubrimiento y definición de su esencia íntima. De esta manera, estudiaremos primero los efectos generales del hipnotismo, para luego preguntarnos qué podrá ser la fuerza que nos permite obtener esos resultados.

La sugestibilidad propiamente dicha es una característica general de la hipnosis y debe ser mencionada primero, porque es la razón de ser de todos sus efectos específicos. Al hablar de sugestibilidad nos referimos a la gran facilidad con que se puede obtener una acción o un pensamiento en el sujeto-

hipnotizado. Los potenciales anormales a que nos hemos referido más arriba, constituyen la segunda parte de este proceso. - Primero, el sujeto detiene sus mecanismos de análisis crítico y escepticismo mental y se coloca así en condiciones de creer lo que le es sugerido por el hipnotizador; segundo, efectúa -- las acciones que le han sido sugeridas. No sólo, entonces, -- tiene el sujeto la voluntad de efectuar dicha acción, sino también la posibilidad; recordemos en este punto, que muchas de las cosas sugeridas le serían imposibles en estado normal, esto prueba definitivamente que la sugestibilidad es algo muy superior a una simple actitud mental. Es un poder, un poder de naturaleza general. La susceptibilidad, cualidad normal a la especie humana, está entonces aumentada en el trance hipnótico.

Este poder es tal, que le es posible aumentar o disminuir la intensidad de funciones vitales del cuerpo o la mente. Nos ayuda a comprender lo que implica la hipnosis y a contemplar sus maravillosos resultados en términos de la que llamaremos "apareamientos". Tomemos un ejemplo de esta cualidad, la anestesia y la hiperestesia.

Anestesia (del griego aisthesis, sensibilidad) significa en lenguaje fisiológico, pérdida total o parcial de la sensibilidad al dolor. El hipnotizador sugiere que ciertas sensaciones reales serán abolidas, desaparecerán y lo hacen, "Pueden amputarse brazos o senos, tener lugar alumbramientos, extraer dientes o muelas, en una palabra, los procesos más dolorosos pueden efectuarse, sin otra clase de anestesia que la su

gerencia del hipnotizador de que no se sentirá dolor alguno. - De igual manera, pueden hacerse desaparecer dolores mórbidos, - neuralgias, dolor de muelas, pueden curarse procesos reumáti--cos". (Principios de Psicología, W. James, Vol. 2, pág. 606). - Desde el momento que esta obra fue publicada en 1890, podemos observar que estas maravillas del hipnotismo no son nada nuevo. En realidad, no lo fueron nunca. Está más allá de toda duda, - que el estado hipnótico explica la mayoría, si no todas las situaciones maravillosas de la historia, los milagros religiosos, los actos inexplicables del "yogui", los delirios religiosos, - todos los trucos de derviches, shamanes o médicos-brujos.

Las aplicaciones de la anestesia hipnótica son sumamente numerosas. De hecho no tienen otra limitación que la habilidad del hipnotizador para encontrarles aplicación, las posibilidades son innumerables. En algunos pacientes y en el curso de demostraciones, se les ha atravesado los brazos o la lengua con largas agujas, han sostenido fósforos encendidos en - sus manos hasta que éstos se extinguían por si mismos, todo es to sin expresar dolor o cualquier otra sensación. Asimismo, - se ha sometido a personas en trance hipnótico a la sugerencia de falta de apetito, consiguiéndose de esta forma el ayuno voluntario, sin inconvenientes, durante varios días; tanto es -- así que se ha propuesto que a los astronautas, a los cuales -- por razones de espacio y disposición de sus propias excreciones, sería muy conveniente el estado de ayuno, enviarlos al espacio en trance hipnótico. La proposición ha sido formulada, - por razones obvias es imposible saber si fue llevada a cabo.

En la práctica, el hipnotizador comienza siempre su manipulación con la invocación de anestesia al sujeto, dirigida a los órganos sensoriales de la vista y el oído, "sólo oirás - mi voz; sólo me verás a mi, a nadie más". Así reza el comienzo de toda sugerencia hipnótica. El sujeto obedece y entra en la denominada "alucinación negativa". Este proceso puede ser modificado, hacer al sujeto insensible a la presencia de una persona determinada de la audiencia, o a una palabra especial, es muy interesante relatar el hecho de que es posible sugerir al sujeto que no responda a la pronunciación de su propio nombre y este reflejo es, probablemente, el más grabado en nuestro subconsciente, de uso diario tan firme, que si en una persona dormida probamos el pronunciar su nombre, el sujeto si no llegara a despertar, hace por lo menos un movimiento convulsivo que denota la respuesta mínima del inconciente. Estas alucinaciones, a menudo se hacen sistemáticamente, esto es, generalizadas. Por ejemplo, si se hace invisible a un individuo - por la sugerencia hipnótica, no se le oye hablar, si saca algún objeto de su bolsillo, éste es también invisible, finalmente, si se hace caminar al hipnotizado en dirección a esta persona, chocará con ella, sin ser capaz de evitarlo, porque sencillamente no la ve.

Desde el momento que no se produce ningún fenómeno físico en los sentidos así anestesiados, los mensajes sensoriales deben, en estos casos, ser bloqueados en algún lugar de la superficie del cuerpo, donde se halla situado el órgano sensorial afectado y el cerebro donde se encuentra la "mente cons--

ciente". La sensación llegó al centro adecuado, pero no fue reconocida como tal. Es una cosa parecida a la situación en que nos ponemos al divisar una persona que nos desagrada, desviamos la vista, fijando la atención en cualquier otra imagen, o cuando por una razón determinada nos negamos a aceptar un hecho dado, existe una serie de experiencias que prueban la verdad de este aserto. Dibújese una cruz de color rojo en una hoja de papel blanco, luego se hipnotiza al sujeto de experimentación y se le sugiere que no hay una cruz roja dibujada en el papel. No la verá, pero si luego se hace fijar la vista en un punto de la superficie cercano al sitio de la cruz y le hace describir lo que ve, encontraremos algo muy particular. Nos describirá una imagen determinada, la de una cruz de color azul verdoso, una imagen "negativa post-sensorial", lo que demuestra que su aparato ocular funciona perfectamente. No hubiera retenido esa imagen en su retina a menos que hubiere "sentido" la existencia del dibujo, aunque su cerebro no se hallara en condiciones de reconocerla. Todos estos experimentos demuestran su gran poder de sugestión, al ser capaz el trance hipnótico de interrumpir la transmisión del impulso nervioso en algún punto de su recorrido.

El segundo miembro de este par de opósitos tan extraños, es la hiperestesia, que es simplemente un grado "super-elevado" de sensibilidad. Es la exacta contraria de la anestesia, y en hipnotismo, de la misma frecuencia que la anterior. Los poderes de los sentidos, dependiendo de cual de ellos sea estimulado por el experimentador, pueden ser "sobre-elevados".

de tal forma, que debe ser visto para ser creído, el simple relato sería insuficiente para su aceptación. Algunas personas han propuesto la hipótesis de la necesidad de poderes sobrenaturales, divinos. La agudeza auditiva aumenta desmesuradamente, el tic-tac de un reloj se hace audible a más de seis metros en el sujeto en trance hipnótico, se despierta al individuo y se le repite la experiencia, sólo escucha el sonido a una distancia de un metro.

Visualmente se observa el mismo fenómeno, el sujeto ve con el ojo desnudo lo que requiere a los demás el uso de un catalejo o anteojo de gran potencia. Es capaz de leer una página de un libro reflejada en la córnea de otra persona. Existe un test famoso para comprobar la existencia real de esta "supervisión". Se muestra al sujeto una serie de tarjetas de color blanco, similares en tamaño y forma, se le hace la sugerencia de que en una de ellas se halla presente una imagen coloreada específica. No existe en realidad tal imagen, pero bajo la sugestión hipnótica el sujeto crea una alucinación visual y se ve la imagen descrita. Luego las tarjetas se mezclan concienzudamente y se pide al sujeto que identifique la tarjeta que presenta la imagen; esto se consigue en todos los casos, siempre es señalada la tarjeta original, esto en forma completamente independiente de la forma en que se haya manipulado la tarjeta, colocada al revés o del otro lado, siempre es reconocida. No es, por supuesto, la causa de este reconocimiento el hecho de que la imagen se halle realmente en la tarjeta; la explicación es mucho más sencilla. El sujeto, dotado de acti-

vidad visual desmesurada con la realidad, ha observado ligeras peculiaridades de la tarjeta en cuestión, imperceptibles a - - nuestros sentidos normales, pero bien aparentes a la vista del sujeto hipnotizado. Este experimento puede repetirse de otro modo, por ejemplo, con una fila de copas vacías. Si colocamos una serie de ellas en una fila y se sugiere al individuo que - utilice una de ellas para calmar una sed imaginaria, será ca- - paz de encontrar y utilizar para la acción sugerida la misma - copa original, que, sin embargo, no difiere en lo más mínimo - de todas las demás, habiéndose por otro lado tomado la precau- ción de variar el orden en que se encuentran las copas.

El sentido del olfato puede también sensibilizarse de - igual manera, se hace olfatear al hipnotizado una carta, pafue- lo o tarjeta de cartón y luego se mezcla con una cantidad de - objetos similares. Puede complicarse un poco esta experiencia, haciendo olfatear al sujeto un objeto, que no ha visto, el re- sultado será el mismo; todas las veces el objeto será separado de sus similares sin ninguna duda, con el reconocimiento del - olor original. Braid relata una experiencia de una rosa e - - identificarla como tal, a una distancia de quince metros.

Los sentidos del tacto, peso, temperatura, etc., pueden ser agudizados en forma similar. Puede, por ejemplo, separar- se una moneda específica de una pila de monedas similares, to- das las veces que sea requerido de nuevo, porque el sujeto re- cibió la información original de que era más o menos pesada - - que sus vecinas.

El extremo final del dominio de la hiperestesia es todavía más asombroso. Al sujeto en trance, pueden sugerirse -- alucinaciones de todos los tipos, cada uno de los sentidos, -- bajo la sugestión hipnótica obedece la orden del hipnotizador y conjura la sensación ordenada. El sujeto "verá a Napoleón -- ante él", o creerá que se halla sentado en un alfiletero y se quejará de los pinchazos sufridos, o tomará un sorbo de agua y creerá que es Whisky; su inversa es también posible, beber -- Whisky y creer que es agua, curiosamente al beber agua bajo la sugerencia de ser una bebida alcohólica presentará todos los -- rasgos de la borrachera.

Las falsas percepciones o percepciones erróneas se mezclan siempre con estas sugerencias, que son asimismo puramente sensoriales. Así, es posible convencer al sujeto de que se está quemando y buscará ansioso agua con qué apagar el fuego -- que lo quema; que se ahoga y efectuará los movimientos correspondientes a la natación; que se halla cubierto de hormigas; -- que está mojado y hace frío y comenzará a tiritar y arrebujarse en sus ropas aunque la temperatura sea tropical. Se le puede hacer beber vinagre y dirá que es champaña; olfatear monigco y describir un perfume; hacer el amor a una silla, confundiéndola con una bella joven; apartarse bruscamente de un sillón, gritando que es un león feroz; creerse el director de -- una sinfónica y hacer toda clase de ridículos movimientos con las manos. La sugestión sólo le hace exteriorizar su idea de lo que es dirigir una orquesta, no le enseña nada.

Una conclusión lógica de esta cualidad de la sugestión-hipnótica es la de aprovecharla para exacerbar los sentidos de un artista. Fue probada en un pintor, con la consecuencia lógica, los colores y la textura del cuadro eran de características inusitadas, pero, para apreciarlas era necesaria la sugestión hipnótica.

El segundo par de poderes extraños de la hipnosis se refiere a la memoria. Aquí el fenómeno hipnótico se extiende en una escala que va desde la pérdida total o parcial de la memoria, amnesia, a la hipermnésia, en la cual el sujeto recuerda los más pequeños incidentes sucedidos, en forma completa, en sus detalles más nimios, desde la primera infancia. En lo que respecta a la amnesia, los estados hipnóticos por sí mismos, están disociados de la memoria normal del sujeto; éste al despertar, no recuerda lo vivido en trance hipnótico, lo olvida por completo en ese momento. Por otro lado, es posible sugerir durante el trance, que el sujeto olvide totalmente lo experimentado y el sujeto obedece; esta vez sí, el olvido es total. La memoria, es entonces, como una llave que puede ser cerrada o abierta a voluntad, produciendo o no un chorro de agua.

En lo referente a la hipermnésia, relataré un caso sucedido a un profesor en una de sus clases. Una alumna entró en trance y bajo su sugerencia, escribió su nombre en el pizarrón, luego le solicitó hiciese lo propio con su nombre diez años antes, y así llegó a la primera infancia. Los trazos se hicieron más y más infantiles, hasta llegar al correspondiente a la

edad escolar, en que sólo eran un dibujo informe. Sus reacciones motoras eran las mismas de los años a que se sentía transportada. Luego se le hizo despertar y observar su obra. Una de ellas era una palabra diferente, era su apellido de soltera. Al volver atrás verificó que efectivamente, esa firma era del año anterior a su matrimonio.

Este caso y otros similares en los cuales también se ha controlado el hecho de que con el regreso a períodos pre-escolares se obtenían dibujos similares a los del niño, provocaron tanto interés, que se efectuó la experiencia en un sujeto que había aprendido a leer y escribir en la edad adulta; el resultado en este caso fue especialmente demostrativo: el hipnotizado comenzó a debatirse y entró en una especie de confusión mental, correctamente interpretada como el mismo estado de ánimo en que se encontraba, cuando antes de saber escribir se le solicitó firmara algún papel; el sujeto, consciente de su grave ignorancia, sufría una intensa emoción nerviosa.

Si se efectúan tests de inteligencia a personas en estado de hipnosis y regreadas en el tiempo por sugerencias del hipnotizador, se encontrará que los valores obtenidos son los correspondientes, no a la edad cronológica del sujeto, sino a aquella en que cree hallarse bajo el influjo sugestivo.

Como se puede observar, se trata de un verdadero, real, salto atrás en el tiempo.

Un tercer par de controles hipnóticos es el que domina-

todo el camino que se extiende desde los músculos voluntarios de los miembros, sistema muscular esquelético, hasta los que rigen los procesos autónomos o involuntarios, como son los que hacen que se cierren los párpados ante una luz muy intensa.

Los efectos sobre la musculatura voluntaria son, de hecho, los más fáciles de obtener. Se le sugiere al sujeto que no puede levantar sus brazos, separar sus manos previamente -- entrelazadas, alzar un objeto del suelo, etcétera. De todos -- estos efectos, uno de los más llamativos y por ello demostrado con frecuencia en las sesiones de hipnotismo, es el que muestra cómo es posible el provocar el endurecimiento de los músculos del vientre, tan acentuado que se coloca luego al sujeto -- extendiendo entre dos sillas, la cabeza apoyada en una y los -- pies en otra, y luego se colocan sobre el vientre grandes pesos o se sienta un miembro de la audiencia de gran corpulencia, en ese lugar. El autor sugiere que el lector no reproduzca este experimento.

Los procesos involuntarios del cuerpo, incluyen los que regulan el latir del corazón, la circulación de la sangre, los procesos digestivos, del estornudo, etcétera. También pueden ser controlados por la sugestión hipnótica. La limitación de espacio hace que sea imposible relatar aún una parte de las experiencias efectuadas sobre estas propiedades de la sugestión. No sólo puede inducirse la aparición de ampollas y enrojecimientos locales por medio de la sugestión, sino que asimismo -- se han verificado numerosos casos de enfermedades de la piel, --

rebeldes a los medicamentos, que cedieron rápidamente a la sugestión hipnótica. Estos hechos se han introducido ya en la opinión pública como incontestables. En una columna que relata casos médicos de interés general, dice el doctor Jordán, -- publicada por el periódico de los Angeles Mirror News, el día 15 de agosto de 1955, se narra en el párrafo intitulado: "Extraños métodos de curar verrugas", como "el tratamiento más asombroso de todos es el siguiente: el método de la sugestión. Como la mente puede tener dominio sobre las enfermedades producidas por virus en la piel humana, es, en la etapa actual del conocimiento humano, sencillamente inexplicable. Se ha observado cómo verrugas presentes durante muchos años, desaparecieron rápida y completamente por el empleo único de la sugestión".

Existe una serie de variaciones en la economía celular -- hecho ya señalado por W. James, hace más de cincuenta años -- que pueden producirse mediante la sugestión. De esta manera, los procesos metabólicos del cuerpo, que producen la destrucción de algunos tejidos y su reemplazo por otros idénticos una vez cumplido su ciclo vital, elementos sanguíneos, capas superficiales de la piel y mucosa, etcétera, pueden ser influidos en forma terapéutica por medio de la hipnosis.

Además de todos estos comportamientos extraordinarios -- de los órganos voluntarios e involuntarios citados más arriba -- existe todavía el proceso más importante de todos aquellos en que interviene la hipnosis, nos referimos a la sugestión posi-

hipnótica. En esta sugerencia el paciente recibe la orden, toda sugerencia hipnótica es de por sí una orden, dado que el sujeto no se halla en condiciones de rechazarla o no, hallándose en estado de hipnosis, de efectuar algún acto durante la vigilia, es decir, luego de salir del estado de hipnosis; este acto ordenado se efectúa inmediatamente sin que el paciente sepa por qué causa lo hace. Generalmente, se hace como método de investigación o al explicar el modo de actuar de los procesos hipnóticos. Alguna vez se presentan años después de efectuada la sugestión hipnótica, pero generalmente se realizan en el instante adecuado. Es como si una persona, sin saberlo, fuese un reloj que marca exactamente el paso del tiempo. Las personas que poseen la cualidad de despertarse a la hora precisa, que nos dicen: "voy a dormir veinte minutos" y efectivamente se despiertan exactamente veinte minutos más tarde, lo hacen a través de una sugestión, han habituado su mente subconciente a esta posibilidad.

La sugestión post-hipnótica nos sitúa ante el hecho real y demostrado de que deben existir y existen conexiones orgánicas entre el consciente y el subconciente. El significado profundo de estas conexiones lo explicaré en los párrafos siguientes.

Ambos estados de hipnosis y sueño parecen tan similares que es necesario detenernos un momento en esta comparación. En ambos se producen: relajación mental y física; disminución de las inhibiciones y emergencia del subconciente. El hipnotiza

dor, al comenzar la experiencia, con frecuencia sugiere al individuo que se "duerma", pero ambos estados no son exactamente equivalentes. Sin embargo, una persona hipnotizada, librada a sus propios medios, con frecuencia cae en sueño real, pero éste se debe, simplemente, a que la actividad en trance hipnótico como cualquier otra actividad, produce cansancio y la reacción natural al cansancio es el sueño. Probablemente el proceso hipnótico sea el corto espacio presente entre la vigilia y el sueño, y el operador avezado consigue mantener al sujeto en este momento durante tiempo indefinido, en estado de suspensión intermedia. Este es el denominado período hipnagógico -- por oposición a su equivalente normal, el presente entre la vigilia y el despertar que se denomina hipnopómpico.

La posición y aspecto de la persona a hipnotizar es similar a la del sueño real o fisiológico. Generalmente se encuentra en una habitación oscurecida aunque esto no es imprescindible, se puede hipnotizar a un sujeto o sujetos a plena -- luz solar y ésta es la explicación del famoso truco hindú de -- la cuerda (en el cual el mago hace que una cuerda común, arrollada a sus pies, comience a ascender en el aire, por sí sola, cuando ha llegado a su altura máxima, el asistente del mago comienza a trepar por ella, llegando a su extremo y allí desaparece). La explicación se halla en la hipnosis colectiva efectuada. Se le pide entonces al sujeto que respire regularmente, se relaje, etcétera. Pero los primeros estadios del sueño común o normal son generalmente disociados entre sí, mientras -- que por el contrario, los de la hipnosis son de máxima aten--

ción y concentración, mayores de lo normal. Se observa también que las ondas eléctricas cerebrales recogidas por un mecanismo electrónico, el electroencefalógrafo, se presentan en el sueño normal en tres etapas definidas, mientras que en la su--gestión hipnótica no varían como lo hacen las recogidas durante el sueño, sino que mantienen las características de las ondas normales en los períodos de vigilia. De aquí se deduce -- que "el sueño y el trance hipnótico, son fundamentalmente, dos procesos distintos".

Existen otras diferencias, en el sueño normal es posible que la conciencia, tal como la conocemos, se pierda completamente, lo cual no es cierto en el trance hipnótico, porque -- aunque el sujeto, al despertar, no recuerda lo sucedido en el trance, se consigue induciendo nuevamente el estado hipnótico que el sujeto recuerde las experiencias vividas, el fenómeno -- del trance hipnótico puede ser más puramente mental que el sueño, porque este último acarrea cambios en la circulación y procesos químico-biológicos en el cerebro, el trance hipnótico, -- generalmente no modifica el pulso, la respiración u otras funciones normales, el sueño si lo hace. Durante la hetero-hipnosis (todos los tipos de hipnosis que no pertenecen a la auto-hipnosis) el sujeto permanece en rapport o alguna otra clase -- de relación, de dependencia o no, con el hipnoterapeuta. En -- el sueño, por el contrario, la mente se halla aislada, sin relación con ninguna otra, y descansa. En la hipnosis la atención se halla despierta, anormalmente despierta; en el sueño, o está abolida o se relaciona sólo con algún proceso de ensueño.

El colorido y la vastedad de los efectos hipnóticos, -- nos ayudan a formular una teoría a su respecto. Más aún, parece ser más sencillo y suscinto el anotar lo que el hipnotismo no puede hacer mas que aquello que le es posible. Tan numerosas y entrelazadas entre sí son las conexiones y los mecanismos del cuerpo, que de una región a otra podría trazarse un camino real, recorrido por gran multitud. Esta ruta tan transitada, utilizada por los impulsos nerviosos que llegan al cerebro y los motores que parten de él, puede ser sinuoso o directa, recta, pero existe, cualquier neurólogo puede describirnos la con lujo de detalles. Así, aunque esta conexión no hubiese existido previamente, unas pocas palabras del hipnotizador serían suficientes para producir, digamos, la rigidez de un músculo voluntario, o la modificación de un estado sanguíneo, provocando así la desaparición de un enrojecimiento local. Sólo es necesario que nos imaginemos un intrínseco laberinto, lleno de sendas entrelazadas, la mayoría de las cuales, por la vastedad del conjunto, no han sido recorridas por nadie con anterioridad. Sabemos asimismo, que algunas de ellas son recorridas habitualmente; tan pronto como captamos la noción de que todas ellas se encuentran presentes, listas para ser usadas, nos hallaremos en condiciones de comprender lo que puede hacer el -- hipnotismo.

Debemos apreciar en su justo valor el hecho de que las palabras son disparadores listos para funcionar, no son sólo manchas negras en un papel, etcétera, constituyen disparadores verbales, detonando constantemente explosiones, procesos nervio

sos, algunas veces producen series de acontecimientos completos, como cuando se envía el automóvil para un "ajuste general", y entonces se contesta a unas pocas ondas nerviosas con todo un comportamiento organizado, definitivo. Aunque en el caso más reducido en sus alcances, él o los estímulos recibidos sólo nos lleven a la comprensión de los términos utilizados, sin reacciones posteriores, el simple hecho de su reconocimiento los transforma en elementos vivientes reales, que se hallan en nuestro interior; solamente con haber penetrado a nuestro interior ya se ha producido un efecto de gran importancia. Una palabra percibida e interpretada correctamente, debe en su camino ascendente, no sólo alcanzar a un lugar determinado de uno de los dos lóbulos temporales del cerebro, donde se encuentran las áreas centrales de la audición, continuar luego a las asociaciones cercanas donde se lo guarda y almacena para un futuro y finalmente en los centros cerebrales superiores, cumplir su misión definitiva, la de provocar o no una respuesta motora. De esta forma, cuando las palabras continúan su camino deliberado para la integración de procesos intelectuales, se produce una reacción en cadena similar a la de los procesos atómicos, donde los efectos finales o laterales son vastísimos, uno de estos efectos, probablemente el más importante, en el hipnótico; el equipo necesario para este efecto se halla constituido y en condiciones de funcionar en nuestro cuerpo, todas las conexiones están permeables en todos los momentos, al tener conciencia de esta realidad, vemos que la hipnosis simplemente utiliza mayor número de conexiones que los

procesos normales, aún más, es capaz de crear nuevas conexiones donde no las había previamente, es capaz de hacer incursiones en esas áreas de nuestro sistema nervioso reservadas usualmente al subconciente.

La conciencia es, de este modo, sólo parte de nuestra mente, se encuentra permanentemente en acción y ha asumido una porción excesiva del intelecto, esta "Visión instrumentalista de la mente conciente" tiene importancia como una llave que resuelve los problemas normales de la vida. Recordemos lo dicho con anterioridad sobre los hábitos, aquella situación que ha sido enfrentada una vez y resuelta, tiene una fuerte inclinación a transformarse en un hábito, hacerse automática, inconciente.

Nótese en este lugar, como nuestra conciencia reparte la posibilidad de atención entre los diversos órganos sensoriales, nos hallemos en este momento sentados o de pie, leyendo o escribiendo, y a pesar de la postura u ocupación a que nos hallemos entregados, los ojos ven algo, los oídos escuchan algo, el olfato se encuentra en acción, etcétera, en forma aún más acentuada, al movernos en una dirección cualquiera, sin objetivo determinado, estamos efectuando una serie de pequeñas actividades cerebrales... simplemente ninguna de estas actividades se hace dominante, se sobrepone a las demás. La hipnosis hace que todas estas actividades marginales desaparezcan y nuestra capacidad de atención se concentra en un solo punto, impide la dispersión de nuestras potencialidades, por ello, los resulta-

dos alcanzados resultan maravillosos, casi milagrosos.

Para expresarlo de otra manera, es como si la mente conciente se hallase sólo unida al subconciente por una serie de ataduras flojas, en sólo algunos puntos, no en la totalidad de sus puntos de contacto, la mente conciente se ocupa de los razonamientos deliberados, centra para nosotros el punto de vi-sión más claro, lucha con los nuevos problemas, interpreta los mensajes nerviosos, etcétera, el subconciente maneja las situaciones ya conocidas, los problemas resueltos satisfactoriamente con anterioridad, se encarga de controlar la respiración, - el parpadeo, la circulación sanguínea, la digestión, etcétera, se encuentra en nosotros, incorporada a nuestra personalidad - una fortísima resistencia a la variación de estos fundamentales para la vida, esta resistencia es posible de ser modificada por el hipnotizador, nuestro proceso diario, acostumbrado vital, no es, por ello, el único lazo de unión entre conciente y subconciente. Estas conexiones no son definitivas y pueden ser modificadas o reemplazadas, para mejor o peor, por el sujeto mismo, por acontecimientos externos que actúan sobre él a través del medio que lo rodea o finalmente por el hipnotizador.

C A P I T U L O I I

A P L I C A C I O N E S D E L A H I P N O S I S

La condición hipnótica es, en su aspecto mental, un estado de receptividad, y en el físico, una anestesia más o menos profunda. La hipnosis puede ser, pues, empleada terapéuticamente por dos motivos importantes. Por medios hipnóticos, determinados pacientes pueden ser "anestesiados", o quedar insensibles al dolor en casos de extracciones de dientes operaciones quirúrgicas, etcétera, por otro lado, el hipnotismo puede emplearse para producir en el paciente un estado psicológico por medio del cual ciertos tipos de aflicción pueden llegar a ser eliminados por sugestión.

El hipnotismo servirá para proporcionar insensibilidad al dolor, para aliviarlo o destruirlo. Hemos de indicar, asimismo, que es obvio que el hipnotismo es susceptible de combinarse con otras técnicas más convencionales, si el paciente tiene un miedo casi patológico a las inyecciones o a que le --

sea administrado un anestésico con mascarilla, este temor irrazonable puede eliminarse por el hipnotismo, y luego emplear el anestésico en la forma normal. El número de sesiones hipnóticas requeridas para obtener el resultado deseado varía, lógicamente, según el paciente, la rigurosidad del tratamiento, etcétera.

El aspecto médico de la historia del hipnotismo empezó mucho antes del desarrollo de los métodos convencionales de -- anestesia, el hipnotismo, en una u otra forma, ha sido empleado para aliviar los sufrimientos humanos desde el principio de los tiempos, han intervenido tanto personalidades como individuos del pueblo llano, lo mismo que doctores famosos en el mundo entero.

Rasputín, "el monje diablo de Rusia", como fue llamado, que no era en modo alguno un médico en el sentido corriente de la palabra, consiguió, no obstante, un gran éxito con la cura de la hemofilia del Zarevitch (una exagerada tendencia constitucional a la hemorragia), fijando firmemente su mirada sobre la del muchacho y manteniendo, un reloj de oro, ante sus ojos, en otro aspecto, el control que Rasputín llegó a ejercer con su fuerte voluntad era tal, que durante algún tiempo se convirtió virtualmente en el auténtico zar de Rusia.

Después de la introducción de la anestesia por inhalación se ha producido cierto antagonismo entre este método y el hipnotismo como medio para conseguir temporalmente una insensibilidad al dolor en operaciones importantes de otra clase. El-

hipnotismo es, no obstante, una técnica acreditada empleada por algunos de los más respetables psiquiatras, cirujanos y psicólogos para aliviar y ayudar a todos los hombres de cualquier edad y condición.

Desde que empezó a practicarse, el hipnotismo evidenció ser de inmenso valor en los alumbramientos. Demostró que era posible conseguir el parto sin dolor y sin sufrir en absoluto su curso natural, y, también que no producía efectos perjudiciales sobre la madre ni el niño. Las mujeres embarazadas son buenos sujetos por lo general y cuestión ésta de suma importancia se descubrió que eran particularmente susceptibles a la sugestión hipnótica durante los dolores del parto, en lugar de sufrir una agonia que en otras circunstancias sería casi intolerable, la madre era capaz, por hipnotismo, de cooperar con los que la atendían, en su intento de aliviarla y experimentar por completo, evitando sufrimientos durante el parto, la satisfacción inefable de traer una nueva vida, carne de su propia carne, al mundo. El hipnotizador ha de ser, naturalmente, alguien que esté presente durante el alumbramiento siguiendo el curso normal de los acontecimientos en previsión de cualquier dificultad que pudiera presentarse. En consecuencia, creo que llegará el día en que las comadronas y los tocólogos estarán instruidos en los métodos hipnóticos.

Un niño pequeño acepta más o menos fácilmente todas las distintas sugerencias que recibe de procedencia externa, es impresionable y fácil de influir, lo mismo para lo bueno que

para lo malo, y las amistades poco convenientes pueden afectar gravemente sus buenas maneras, afortunadamente, una persona -- joven puede recibir con igual facilidad el influjo conveniente y en la dirección adecuada. Todo esto demuestra el gran cuidado que es necesario tener en la educación de un niño. La forma más suave de hipnosis puede ser suficiente para destruir hábitos indeseables. En muchos casos, todo lo que los padres necesitan hacer es repetir insistentemente cualquier sugestión conveniente, mientras el niño duerme profundamente en su cama, como de costumbre. Por ejemplo, el padre o la madre repetirá -- "Abandonarás la costumbre de.... (nombrando aquí lo que corresponda) y te conducirás de manera conveniente. El niño, conscientemente, no sabrá que ha sido influenciado de esta forma, pero su subconciente recibirá la sugestión y la traducirá en la acción susceptible de eliminar el hábito indeseable. En algunos casos, será preciso actuar de forma más enérgica en los procedimientos hipnóticos, como es natural.

Muchos niños se muerden las uñas y, a veces este hábito se convierte en algo peor. El morderse las uñas puede significar, además una enfermedad sintomática de degeneración. Puede ir asociado con algunos otros síntomas nerviosos, tales como - enuresis (incontinencia de orina), terrores nocturnos, sonambulismo, irritabilidad y masturbación. El morderse las uñas - es sumamente desagradable, no sólo por esas asociaciones, sino porque puede ser el medio por el cual gérmenes lleguen a introducirse en el organismo por vía bucal, aparte del hecho de que

las uñas mordidas son siempre antiestéticas. De una manera pa-
recida el mojar la cama por la evacuación involuntaria de la -
vejiga durante el sueño, se convierte por la mañana en algo --
muy embarazoso para el niño (o para el adulto afectado) y una-
seria molestia para los que tienen que participar de las conse-
cuencias, privar al niño de tomar líquidos durante una o dos -
horas antes de irse a la cama puede reducir la tendencia a la-
eneuresis, pero el hipnotismo es eficaz para eliminarla por en-
tero. Por la hipnosis, se le sugiere al paciente que debe re-
cobrar el pleno control de su vejiga. Se le inculca la espe-
ranza de una seguridad de quedar libre de este desagradable há-
bito y queda libre de la inquietud que le causaba, después de-
lo cual se observa ya la mejoría. La costumbre de morderse --
las uñas se elimina de manera similar.

La mayoría de los niños se quedan dormidos tan pronto -
ponen su cabeza en la almohada, pero casi un adulto de cada --
cinco sufre de insomnio, de una manera regular o "sólo de vez-
en cuando". En relación con esto, no es inadecuado mencionar-
que una fábrica de Moscú, hace algún tiempo, produjo una máqui-
na eléctrica para inducir al sueño, la cual pretendían que era
capaz de reemplazar al propio tiempo cualquier bebida sedante-
o un narcótico para la anestesia en las operaciones. "Electro-
san", como llamaban a esta máquina, conseguía hacer llegar el-
sueño por medio de la aplicación de corrientes de alta frecuen-
cia a los centros del sistema nervioso del paciente. No es fá-
cil comprender la razón por la cual puede ser aconsejable o ne-
cesario hacer un gasto semejante para tal máquina cuando la --

hipnosis puede proporcionar los mismos resultados con menos -- costo y, probablemente, con más duración.

Muchas personas que sufren de insomnio temen el trastor no que les ha de sobrevenir y permanecen despiertos por la noche, atormentados por ello y agravando su condición de incapacidad para conciliar el sueño. Es lamentable que los que no - pueden dormir habitualmente hagan esfuerzos de voluntad para - poder lograr el deseado estado de inconciencia. Sus temores - imaginarios refuerzan la barrera de restricciones y la reitera ción de las ideas obsesivamente sugestivas de que el insomnio es inevitable, no consiguen otra cosa que alejar el sueño más y más. El "contar ovejas", con el propósito de entontecer la mente, surte efecto en muy raras ocasiones, pues no es la imaginación sino la voluntad la que debe ejercitarse para conse-- guir el sueño.

El insomnio puede ser vencido poco tiempo después de -- que la mente se hipnotiza a sí misma, o consigue autosugestio-- narse cada noche inmediatamente después de retirarse a la cama. El yacente deja que su mente permanezca actuando sobre algún - incidente agradable sucedido antes, así revive de nuevo, y con sigue con ello proporcionar la paz mental y psíquica y, por -- consiguiente llega el sueño. Otro procedimiento de una técni- ca algo más difícil, es obtener que el cerebro quede totalmen-- te vacío de ideas, eliminando cualquier y cada uno de los pen-- samientos. Uno de los métodos de más éxito para inducir al -- sueño es relajar voluntaria y gradualmente cada parte del cuer

po, empezando con el dedo del pie y terminando con la cabeza, - mientras se va insistiendo en la sugestión mental para cada -- miembro que se resiste o no logra relajarse. El insomnio consigue aliviarse como resultado de una sugestión hipnótica de - pocos minutos de duración a que los hipnotizadores pueden someter a los pacientes.

Puede emplearse también la autosugestión para alejar -- una tendencia a dormir en demasía. Una persona que desee levantarse a una hora fija se repetirá a sí misma al retirarse - a descansar, preferiblemente en voz alta, una y otra vez que - desea levantarse a la hora previamente determinada, con práctica será capaz de hacerlo así, precisamente a la hora fijada de antemano. Esta habilidad sirve para demostrar una vez más, -- que el hipnotismo es una actividad de la imaginación.

El alcoholismo cederá ante el hipnotismo aún en casos - rebeldes donde otros tratamientos hayan resultado ineficaces. - El deseo de beber es tan repentino e insistente para el alcohólico que le es poco menos que imposible combatirlo mediante un esfuerzo conciente de la voluntad, el hábito va siendo cada -- vez más irresistible, es inútil querer conseguir en el adicto - la conveniencia de evitar entrar a un establecimiento público - porque sólo se logra avivar el deseo de hacer lo contrario, es en vano tratar de persuadir a un borrachín para que ejerza una voluntad que ha sido minada por sus continuas indulgencias, en cualquier caso, no toda la gente ha nacido con la misma fuerza de voluntad, cuestión ésta que con frecuencia se pasa por -

alto, para lograr cualquier beneficio verdadero es necesario, - en muchos casos inspirar en el alcohólico una positiva aver- - sión al licor y esto sólo puede conseguirse por hipnosis, el - deseo de beber puede ser abolido por el mismo procedimiento.

Las mujeres que se "dan a la bebida" son notablemente - más difíciles de tratar que la mayoría de los hombres para con- seguir súbitamente que cese el deseo de beber por algún método corriente. Pero también en estos casos el hipnotismo ha demos- trado su utilidad. Uno de los casos más típicos es el de una- viuda, señora A. El esposo de la señora A, hombre apuesto y - que la había amado entrañablemente, murió después de disfrutar durante unos pocos años de una vida familiar muy feliz, a la - muerte de su esposo, la señora A trató de ahogar su pena dando se a la bebida, cuando el tiempo comenzó a curar la herida de- su pérdida, la señora hizo todo lo que le fue posible para com- batir lo que se había ido convirtiendo en un vicio, pero sin - obtener el menor éxito, y mientras se le iba aligerando el bol- so, iba en aumento su mal humor, sus amistades rehufan su tra- to, pues su carácter irascible hacía que se peleara con todo - aquel que por un motivo u otro se relacionaba con ella, lleva- da por la desesperación, la señora A consultó finalmente a un- hipnólogo, fue sometida a tratamiento y le dijeron que cuando- saliera del trance, sentiría una absoluta repugnancia por las- bebidas alcohólicas, el tratamiento dio un resultado magnífico, la señora A reanudó su vida normal sin necesidad de recurrir - más al estímulo del alcohol y volvió a gozar de la vida, a pe- sar de la falta de su esposo, a quien tanto había amado, y vol

vió a ser respetada por sus amigos y vecinos.

El hábito de fumar excesivamente así como beber de un modo desmesurado, constituye para mucha gente una esclavitud, muchos fumadores empedernidos después de probar algunos de los remedios que se anuncian como infalibles, y luego de haber seguido, o tratado de seguir unos consejos bien intencionados pero las más de las veces ineficaces para acabar con el vicio del tabaco, se han convencido de que allí donde falla la fuerza de voluntad, el hipnotismo obtiene su éxito completo. Este es el caso del señor B.

El señor B empezó a fumar cuando tenía diez años, se inició en el uso del tabaco con unos compañeros de colegio que buscaban nuevas sensaciones, ocultándose entre unos matorrales que circundaban el campo de deportes, esta semilla produjo un árbol enorme, cuando el señor B tenía veinte años, fumaba veinte cigarrillos al día, y cuarenta cuando tenía veinticuatro años, entonces comenzó a interesarse por la cultura física y se hizo socio de un club de levantamiento de pesas, los atletas que le servían de entrenadores no fumaban y trataron de hacerle comprender lo nocivo que era el tabaco, a pesar de aquellos buenos consejos y a pesar del hecho de que el precio del tabaco le resultaba muy oneroso, el señor B se sentía incapaz de hacer uso de su fuerza de voluntad para reducir su consumo de tabaco, se percató plenamente de la necesidad de adoptar medios radicales, se dijo que jamás podría competir con sus compañeros en aquellos ejercicios de fuerza, que no podría tener

nunca la resistencia de la que aquellos hacían gala y que no podría desarrollar sus facultades con la intensidad que él deseaba y que, de hecho, estaba dañando poderosamente su constitución, afortunadamente decidió acudir a un conocido hipnólogo.

Por medio del hipnotismo se le sugirió al señor B una profunda repugnancia por el tabaco y al dejar de fumar adquirió confianza en sí mismo, en vez de las posibles y desagradables consecuencias a que se ven expuestos los fumadores, como el cáncer de pulmón, el señor B vislumbró un futuro en el cual gozaría de buena salud y se vería libre de preocupaciones, tanto financieras como de otra índole, dejó de fumar luego de ser sometido a una sesión de tratamiento hipnótico, unos meses después no fumaba ni un solo cigarrillo, en cierta ocasión aceptó un cigarrillo que le ofreció un amigo, no porque sintiera la necesidad de fumar sino con el solo objeto de probarse a sí mismo, con gran alivio por su parte, el señor B tiró el cigarrillo después de haber aspirado el humo una o dos veces, pues le produjo una viva sensación de repugnancia.

La obesidad, lo mismo que el vicio, es una condición y no una enfermedad, a pesar de haber sido considerada con frecuencia como tal por aquellos que se sienten desgraciados por estar gordos, para aquellos que luchan en vano por reducir su régimen alimentario, el hipnotismo practicado por un experto puede servir para provocar una aversión por la comida después de un breve período de prueba para inculcarle la idea de prescindir de alimentos, como el pan y las patatas, que más hacen-

engordar.

Del mismo modo que todo el mundo sabe que el hábito del tabaco y del alcohol puede ser eliminado por la sugestión, --- también es sabido que se pueden extraer piezas dentales sin sufrir el menor dolor si el paciente se somete antes a un tratamiento hipnótico. Durante estos últimos años se ha hecho mucha publicidad sobre los casos en los cuales los odontólogos han tratado, por medio de una ligera hipnosis en una sola se-sión, a un paciente extrayéndole varias piezas, cuando, sin este tratamiento previo, hubieran tenido que hacerlo en varias sesiones.

De estos casos, los más significativos tal vez son - - - aquellos en los cuales los pacientes se sentían llenos de recelo o de miedo, no sólo por el daño que pudiera hacerles el dentista, sino también por las inyecciones o el anestésico que hubiera que darles.

Uno de estos casos típicos es la historia de una muchacha joven, inteligente y de aficiones artísticas, cuya primera experiencia en manos de un odontólogo fue tal que, a partir de entonces, cuando tenía que visitar al dentista se sentía dominada por una extraña sensación de pena y era víctima de un exceso de bilis, a juicio de la madre de la muchacha el único remedio que cabía poner a esta situación era dejar de visitar al dentista, el resultado fue que los dientes de la muchacha no fueron tratados durante muchos años y, como es natural, se cariaron y perdieron brillo. En su pubertad, la joven tuvo con-

ciencia de que si no se hacía arreglar la boca perdería gran parte de su atractivo, y gradualmente fue experimentando el deseo de dejarse tratar por un dentista, sin embargo, después de haber convenido ya una hora con su médico, la joven experimentó de nuevo un gran nerviosismo y sufrió intensas náuseas.

El valor y la decisión de la muchacha lograron superar sus temores y acudió a la consulta, acompañada de su madre, el dentista, que era un experto hipnólogo, fue informado de la reacción de la joven y sugirió un tratamiento hipnótico. Y así se convino después de una corta discusión, la joven demostró ser muy buena paciente, en presencia de su madre fue hipnotizada de un modo muy ligero con el fin de eliminar parte de sus temores y luego sometida a un sueño hipnótico más profundo, el dentista procedió a la limpieza general de las restantes piezas, la muchacha despertó revelando al principio unos ligeros síntomas de nerviosismo, pero rápidamente se calmó, al principio se mostró incrédula pero luego manifestó una viva alegría al comprobar que todo había pasado, en la visita siguiente no experimentó ningún nerviosismo, y en lo sucesivo visitó regularmente a su dentista.

La eficacia terapéutica se revela, tal vez en su forma más dramática, como agente analgésico en la cirugía. Es sabido que las operaciones en estado hipnótico producen el menor dolor durante y después de la intervención, y que las heridas curan más rápidamente que cuando se emplean anestésicos. Desde luego, no todos los pacientes responden de un modo lo bas-

tante profundo a la sugestión hipnótica para conseguir una - - anestesia completa para una intervención quirúrgica. En algunos casos hay que recurrir a unas instrucciones preliminares o a varias sesiones. Por otro lado, muchas personas, de un modo especial los jóvenes y los sanos, son pacientes excelentes, ya que responden de un modo muy eficaz. Un ligero estado de hipnosis es una condición ideal para el paciente cuando le es administrado un analgésico convencional, especialmente en el caso de personas de edad, muchas de las cuales revelan fuertes - síntomas de nerviosismo, cuando se le s habla de "hacerles respirar gas" o administrarles un inyectable.

Aún cuando muchos hipnotizadores declaran haber obtenido rápidos resultados en el tratamiento del asma, sobre todo - en el asma infantil, pueden ser necesarias varias sesiones de tratamiento hipnótico en los casos rebeldes. El asma es una - enfermedad que dificulta grandemente la respiración y que se - caracteriza por una sensación de asfixia, jadeo, tos y contrac - ción del tórax. Puede manifestarse en la infancia o después - de alguna enfermedad como, por ejemplo, una pulmonía, y puede - ser agravada por un choque o tensión nerviosa, como en el ca - so de la señorita C.

La señorita C, tenía treinta y tres años cuando comenzó a ser sometida a tratamiento hipnótico. Desde niña venía pade - ciendo asma crónica, con excepción de unos breves períodos du - rante la adolescencia en que la afección era menos pronunciada e incluso desaparecía por completo durante varios días cuando -

se encontraba en ciertas condiciones. Como cualquier ejercicio violento provocaba en ella una sensación de asfixia, la señorita C, no asistió a las clases de cultura física en su escuela, no participó en los juegos y, en consecuencia, fue desarrollándose y mostraba un gran interés y una gran aptitud para los trabajos periodísticos.

La señorita C se interesó y fue sometida a diversos tratamientos, incluyendo la homeopatía y las inhalaciones, pero con un resultado tan pobre, que llegó al firme convencimiento de que no podía albergar la menor esperanza de curación. Renunció a la idea de llevar una vida normal y de casarse, y sufrió un nuevo choque cuando su único hermano, murió en la guerra. La señorita C, procuraba evitar los ejercicios físicos y cualquier exceso que pudiera agravar su estado, alquiló un departamento en la planta baja de una casa para no tener que subir escaleras. En sus visitas, poco frecuentes, a sus familiares y a sus amigos, no podía dormir sobre colchones de plumas. Rehufa siempre los lugares donde había demasiada gente, no podía acercarse a un gato sin experimentar una viva sensación de repugnancia y cuando el tiempo era húmedo presentaba síntomas de asfixia. La señorita C se convirtió finalmente en un ser emotivo y excitable, sufrió frecuentes estados de depresión y en las conversaciones apenas hablaba de otra cosa que de su enfermedad, a pesar de que una conversación demasiado larga la obligaba a realizar un considerable esfuerzo.

En el ejercicio de su trabajo de periodista, la señorita

ta C leyó un día algo acerca de las ventajas del hipnotismo en los casos parecidos al de ella. Consultó a un médico que practicaba el hipnotismo y se sometió a un tratamiento hipnótico. El médico logró reducir en varias sesiones la tensión nerviosa de la señorita C, logró un relajamiento general y alimentó sus esperanzas de un restablecimiento gradual, pero completo. La señorita C fue instruída sobre la técnica de la autosugestión y del autodomínio para que pudiera dominar sus ataques de asma y, en caso de ser posible, evitarlos por completo.

La señorita C se hallaba ya en vías de una franca mejoría después de haber sido tratada únicamente en cinco sesiones, pero fueron necesarias algunas más para curarla de un modo definitivo. Cabe imaginarse el estado de ánimo de la señorita C, durante aquellos días. Como resultado de haber sido eliminada la tensión nerviosa, hablaba menos y comía más, aumentó de peso y adquirió un aspecto sano. Continuó rehuyendo las multitudes y los espacios cerrados, siempre que le era posible, y se preservaba cuando el tiempo era húmedo, pero prácticamente en todos los aspectos estaba en condiciones de llevar una vida normal. Sufrió un ataque de asma al cabo de seis meses como resultado de un choque emotivo, pero lo venció con una sesión de tratamiento hipnótico y no volvió a recaer. La señorita C, llegó más tarde a contraer un feliz matrimonio.

La eliminación de la sensación de angustia, la mejoría de su sistema nervioso y la desesperación por unos síntomas como la sensación de asfixia, la depresión y el insomnio, son --

también aspectos importantes del tratamiento hipnótico en ciertos casos de enfermedades cardíacas. La prevención contra el hipnotismo porque puede debilitar al corazón es, desde luego, errónea, pero tampoco es infundada. Las enfermedades del corazón incluso aquellas de naturaleza más grave, han sido curadas por el tratamiento hipnótico.

El señor D había sido declarado útil total a la edad de dieciocho años por un tribunal médico militar, es decir, era apto físicamente en todos los aspectos. Prestó servicio en Europa y en Oriente, y participó intensamente en las actividades deportivas de su unidad. Durante sus cuatro años de servicio militar, el señor D empezó a sufrir palpitaciones, la afección fue muy moderada al principio, pero luego se hizo cada vez más pronunciada. El señor D no se sentía demasiado preocupado, puesto que los ataques no le causaban ninguna molestia, lo único que le provocaban era un ligero estado de ansiedad, las palpitaciones le impedían llevar una vida normal, y prácticamente duraban unos días o unas semanas, y después, el señor D se sentía libre de toda molestia algún tiempo, hasta que se repetían los ataques, el tribunal de desmilitarización le clasificó apto para servicios auxiliares cuando fue licenciado del ejército, después de lo cual, durante algún tiempo desempeñó varios empleos, pero le resultaba en extremo difícil adaptarse a la vida civil, durante algún tiempo estuvo sin trabajo y se sintió profundamente deprimido hasta que, por fin encontró un empleo que le satisfacía grandemente, aún cuando el sueldo no era muy elevado. El señor D ocupó el cargo unos años, durante los cua

les sus palpitaciones fueron aumentando, con menos intervalos libres entre los ataques, hasta que se manifestó en él un estado de debilidad física, a veces padecía una extrema laxitud y pasaba por períodos de insomnio que alternaban con otros en -- que su reposo durante las noches no era completo, finalmente, sus palpitaciones se repetían con tanta frecuencia, y eran tan intensas, que a veces temblaba hasta la cama en que intentaba descansar; ensayó los tratamientos ortodoxos, pero su estado no mejoró con los medicamentos que le fueron recomendados, a veces le decían con suma franqueza que no podía hacer nada en su favor y que no le quedaba más remedio que resignarse, -- afortunadamente, no se resignó y consultó a un hipnotizador. El restablecimiento del señor D fue gradual, pero completo gracias al tratamiento hipnótico. Durante unas sesiones le hicieron pases sobre la región del corazón, fue invitado a relajarse, lo consiguió (no había sido capaz de lograrlo desde hacía muchos años), desapareció su estado de ansiedad y fue invitado a dormir bien y a descansar. Le fue imbuida también la confianza de que se restablecería completamente, y en efecto, empezó a alimentar renovadas esperanzas, volvió a trabajar de un modo más activo, cosa que había dejado de hacer cuando las palpitaciones comenzaron a ser más intensas, y en todos los aspectos se sintió en condiciones de llevar una vida normal.

Como hemos dicho anteriormente, la autosugestión inconsciente puede dar motivo a obsesiones y a impulsiones que afectan en grado sumo a la mente. Hay personas que se imaginan --

ver realmente lo que ellas desean ver o temen poder ver. El espejismo de una fuente, un lago, un río o un oasis, es muy vivo, y le parece muy real al sediento viajero en el desierto. Los síntomas de cualquier enfermo pueden ser imaginados por aquellos que se enfrascan en la lectura de libros de medicina y los individuos hipersensibles pueden llegar a enfermar por temor a una afección. Entonces, el malestar imaginado se convierte en un malestar real. Son frecuentes los casos de los desgraciados que por alguna razón se sienten obsesionados por la idea de que están sucios y, por este motivo se lavan continuamente.

Los médicos conocen exactamente los peligros que amenazan a aquellos que se sumergen en el estudio de una enfermedad ... Es uno de los medios más seguros de contraerla. Afortunadamente, la enfermedad puede ser prevenida o eliminada, como asimismo puede ser provocada por sugerencias de una u otra índole, y el dolor puede ser anulado, como también puede ser inducido. Los médicos y las enfermeras que trabajan muchos años entre pacientes que sufren diversas enfermedades, infecciosas y de otra clase, rara vez se contagian, puesto que mentalmente se han ido inoculando contra las mismas.

La dermatitis y otras enfermedades parecidas pueden ser de origen nervioso y en la mayoría de los casos son sumamente infecciosas. La dermatología, que trata de la piel y sus enfermedades, es una rama de la medicina en la cual el hipnotismo ha demostrado ser especialmente eficaz.

La sugestión en su forma más sencilla ha sido usada con frecuencia para eliminar verrugas, esas excrecencias producidas en la piel por un crecimiento irregular de las papilas. Incluso los médicos que conceden poco crédito o no creen ni poco ni mucho en el hipnotismo como tal, "curan" muchas veces a sus pacientes, generalmente a los jóvenes, diciéndoles que sus verrugas desaparecerán por completo al cabo de determinado tiempo. Otros han empleado la sugestión de un modo más directo -- prometiendo pagarle a un joven paciente una pequeña cantidad, sólo unas cuantas monedas, siempre que el joven o la muchacha le entregue sus verrugas en un plazo de tiempo fijo. La desaparición de las verrugas en muchos casos como éste, es testimonio de la eficacia de una sugestión moderada por parte de alguien en quien el paciente ha depositado su plena confianza, toda su fe.

Las verrugas pueden resultar, a veces, muy molestas, pero muy raramente producen malestar o dolor. Los eczemas, enfermedad inflamatoria de la piel, pueden resultar extremadamente irritantes, molestos y embarazosos para el que los padece. Es muy difícil eliminarlos por los métodos corrientes. Sin embargo, en muchos casos han sido completamente eliminados sin grandes dificultades por medio de una sugestión hipnótica. Este tratamiento consiste, por lo general, en aliviar la ansiedad del paciente, descubrir los factores que son el origen del malestar y, como siempre, alimentar sus esperanzas dándole la seguridad de un completo restablecimiento.

El señor E, un hombre casado, se sometió voluntariamente a un tratamiento hipnótico cuando apenas había cumplido los treinta y cinco años, parecía, sin embargo, estar ya cerca de los cincuenta, se mostraba vacilante cuando hablaba, tenía un ligero tic nervioso que le afectaba el párpado derecho, no era muy pulcro en su apariencia y decididamente reacio a consultar con otras personas su estado, durante la consulta, este paciente explicó que era ayudante en un laboratorio fotográfico y había prestado servicios activos durante la última guerra, era, o al menos había sido, muy dichoso en su vida matrimonial, y había deseado tener hijos, pero se abstuvo de relaciones íntimas con su esposa durante más de un año debido a un eczema que se había presentado en sus órganos sexuales y que había inflamado también sus manos y la parte inferior de la cara, el hombre se sentía muy deprimido, y sus relaciones matrimoniales no eran buenas, se masturbaba para obtener cierto alivio, pero, como resultado, se sentía "sucio" e inferior, y el resultado era que su aspecto exterior dejaba mucho que desear, al principio temió haberse contagiado de una enfermedad venérea, pero el análisis fue negativo, su eczema había sido tratado de diverso modo, pero sólo había conseguido un alivio temporal, o al menos parcial. El señor E, se mostró muy aprensivo en un principio pero gradualmente fue ganando confianza en el hipnotizador, hasta el punto de que se avino a someterse a un tratamiento hipnótico, fue hipnotizado en seis sesiones, se le sugirió que tuviera confianza en sí mismo para eliminar su sentimiento de culpabilidad y le fue presentado un futuro libre de-

preocupaciones mentales y de suciedad física, después del primer tratamiento no volvió a manifestarse su tic nervioso, en la segunda sesión se confirmó lo que el hipnotizador había sospechado ya como básica del eczema, pocas semanas antes de la aparición del eczema, cuando su esposa se hallaba ausente, el señor E, había sostenido relaciones íntimas sólo una vez con otra mujer, aquella mujer le había exigido cierta cantidad, amenazándole con confesárselo todo a su esposa si no se la daba, cuando él descubrió que aquella mujer no estaba casada, aumentó su sentimiento de culpabilidad, y a eso se añadieron los temores de futuras complicaciones, y la posibilidad de que su esposa llegara a enterarse del desgraciado incidente. Después de haber hecho esta confesión al médico, el señor E, experimentó una evidente sensación de alivio, del mismo modo que el eczema se había presentado pocas semanas después del amoroso episodio, desapareció aproximadamente unas semanas después de iniciado el tratamiento hipnótico. Al final de este tratamiento, el paciente era un hombre nuevo, su personalidad se había fortalecido y estaba firmemente decidido a ocupar de nuevo el lugar que le correspondía en el hogar y en el trabajo, pudo enfrentarse otra vez con los problemas cotidianos, cuidó su aspecto exterior y rápidamente conquistó de nuevo la confianza de su esposa, las relaciones matrimoniales volvieron a ser normales y el señor E, llegó a ser padre. No sufrió ninguna recaída en sus preocupaciones anteriores, cuando el hipnotizador dio por terminado el tratamiento.

La epilepsia es una de las pocas enfermedades que son -

rebeldes y difíciles de curar por los métodos hipnóticos u - - otros. Sin embargo, con prolongados tratamientos hipnóticos - han sido obtenidas curaciones, sobre todo en aquellos casos en los que se presenta sólo una pausa momentánea o un vacío en -- las facultades caracterizadas por convulsiones crónicas y, en algunas ocasiones, seguidas de la pérdida del conocimiento.

La señorita F, que tenía veinticinco años cuando comenzó el tratamiento, venía sufriendo espasmos epilépticos desde los catorce años, más tarde se descubrió que, por aquella época, alguien le reveló maliciosamente que sus padres no se habían casado hasta cuatro o cinco meses antes de haber nacido - ella, de niña había estado bajo la vigilancia de una persona - adulta, pues era víctima de ataques muy frecuentes, nunca sufría menos de un ataque al mes y a veces incluso dos a la semana, algunos de mucha duración y otros muy graves. La enfermedad la afectaba profundamente y por este motivo apenas salía - de su casa, había días en que se mostraba muy intolerable y -- muy exigente con sus padres, hasta el punto que el ambiente -- que reinaba en su hogar era más desagradable de lo que hubiera sido en otro caso, a pesar de su enfermedad. Estaba delgada y reaccionaba vivamente contra toda crítica, a pesar de que su - viva inteligencia no había sido afectada por la dolencia y de - que era profundamente religiosa.

Después de un tratamiento hipnótico de sesiones cortas, la señorita F comenzó a sentir menos resentimientos contra sus padres, cobró confianza en sí misma y, a pesar de unas reca-

das de poca importancia, esperaba que llegase el día en que se curara del todo, sus ataques epilépticos fueron disminuyendo de intensidad y de frecuencia hasta que llegó el momento en -- que cesaron durante varios meses, los únicos ataques que sufrió después fueron a causa de excitaciones desacostumbradas, a los seis meses de haber sufrido su último ataque, aseguró que esta ba totalmente curada, y por deseo suyo fue interrumpido el tra tamiento hipnótico. Por primera vez, la señorita F, estuvo en condiciones de ir a trabajar, pero nueve meses más tarde su--- frió un nuevo ataque a consecuencia de una fuerte emoción. La señorita F, fue tratada nuevamente. El hipnotizador se en--- frentó al principio con serias dificultades. Pero logró ven--- cerlas, después de otras dos sesiones fue interrumpido el tra- tamiento y la señorita F, no volvió a sufrir ningún otro ata--- que durante más de un año. Después de este ataque la historia clínica de la señorita F, fue archivada.

El tartamudeo, igual que la epilepsia, es también muy - rebelde y resistente a la sugestión hipnótica. Se conocen muy pocos casos de haber sido eliminado el tartamudeo cuando éste se sufre desde la infancia, sin embargo, se ha descubierto que el hipnotismo puede ser beneficioso en algunos casos, especial- mente en aquellos en los cuales este defecto se ha desarrolla- do con la edad, debido a algún choque emotivo.

El hipnotismo se ha revelado realmente eficaz en la cu- ración de neurosis de diversos tipos. El hipnotizador que tra- ta la neurosis de ansiedad descubre la razón básica del dese

quilibrio mental, reduce la tensión nerviosa del paciente, le da nueva confianza en sí mismo. Lo mismo que en otros casos, el hipnotizador anima la esperanza y la creencia en un total restablecimiento.

Las neurosis obsesivas responden en la mayoría de los casos a un tratamiento similar de sugestión, se descubre la causa y se induce al paciente al relajamiento, mientras se le imbuje la creencia en un total restablecimiento, y se eliminan de este modo las obsesiones. Es de notar que muchos de los que sufren neurosis obsesivas han tenido una infancia desgraciada, este hecho debería constituir una advertencia para todos los padres a fin de que se pongan en guardia y procuren que los niños lleven una vida feliz, puesto que, en caso contrario, los hijos sufrirán las consecuencias cuando sean mayores.

Hay personas neuróticas e histéricas que se sienten dominadas por este estado de ánimo, debido a un choque súbito. Sea cual fuere el origen de la neurosis, el tratamiento de hipnotismo es valorado por muchos médicos, por lo menos, igual que los métodos físicos y los del psicoanálisis.

Podrían citarse en este capítulo muchos más casos pero se han ofrecido suficientes ejemplos para establecer, como cosa cierta, el valor terapéutico del hipnotismo. A pesar de que estos casos ilustran el amplio margen de enfermedades, afecciones y molestias que responden al hipnotismo, es oportuno mencionar también otros casos en los cuales la sugestión se

ha revelado como potente factor curativo. El hipnotismo ha -- sido empleado en casos de extrema susceptibilidad en resfria-- dos comunes, reumatismos, bronquitis, diabetes y afecciones -- valvulares del corazón. Ha sido un instrumento muy eficaz -- para descubrir afecciones de los ojos, nariz y garganta, pecho, corazón y estómago, úlceras, parálisis, epilepsia. (el baile - de san Vito), debilidad y agotamiento, ha contribuido a la cu-- ración de las sofocaciones, jaquecas, colitis, problemas de -- conducta de la infancia, histerismos, claustrofobia, agorafo-- bia y otras clases de fobias. Ha obtenido pleno éxito en ca-- sos que habían sido considerados desesperados.

El hipnotismo posee un valor especial cuando es practi-- cado por el especialista que posee un conocimiento general del paciente y goza del respeto de éste. No cabe la menor duda de que desempeñará un papel cada vez más importante en el campo - de la medicina, en el futuro.

Toda discusión sobre el hipnotismo en relación con la - medicina, dejaría de ser completa si no mencionáramos ciertos- auxiliares del arte de la curación hipnótica. Estos puntos -- relacionados entre si fueron expuestos muy inteligentemente -- por James Coats en su libro sobre mesmerismo, en donde escri-- bió:

Existen ciertas condiciones favorables a la curación de la enfermedad, del mismo modo que existen ciertas condiciones- provocadoras, no es necesario insistir sobre estas últimas, la suciedad y la impureza en el medio ambiente y en los hábitos,-

una alimentación inadecuada, beber en exceso y la falta de un empleo sano y adecuado, una disposición pródiga o sin escrúpulos, los trabajos poco sanos y la pobreza, no cabe la menor duda que engendran y difunden enfermedades, por otro lado, una firme moderación, un estado de ánimo lleno de serenidad y de fé religiosa, mucha limpieza y una cuidadosa higiene personal y doméstica, un medio ambiente sano y un trabajo adecuado, favorecen y conservan la salud.

Supongamos que un paciente es curado de neuralgia o de reumatismo, o de una afección pulmonar, o de debilidad cardíaca, o de la gota, con la ayuda del hipnotismo, sujetándolo a ciertas prescripciones higiénicas, como la moderación en el comer, en el beber y en los baños y total abstención de drogas, aunque sólo fueran el alcohol y el tabaco, el paciente recupera fuerzas y vitalidad y es declarado curado, si en el curso de los meses siguientes recayera en sus viejos hábitos y se manifestara de nuevo su vieja enfermedad, no nos sorprendería egte resultado, al contrario, no podría esperarse otra cosa, puesto que las condiciones de curación habrían sido ignoradas, y no se podría achacar la culpa al mesmerismo o hipnotismo.

El hipnólogo debe estudiar la causa de todas las enfermedades que es llamado a tratar y siempre que esté en su poder o dentro de las facultades del paciente, trabajar con el fin de eliminar la causa o las causas.

C A P I T U L O I I I

T E C N I C A S

Ahora está aceptado que, en términos generales, el 90% de la población puede ser inducida al estado hipnótico por --- cualquier hipnólogo individual, sin embargo, el hecho de que --- el 10% restante probablemente no responda, no quiere decir que --- no sea hipnotizable, algún hipnólogo puede tener éxito con --- ellos, aun cuando a su vez encontrará otro 10% en el que no -- tendrá éxito. También es posible que sea cierto que la mayo-- ría de las personas son hipnotizables por alguien.

Los niños, en especial los adolescentes, los miembros - de las fuerzas armadas, las enfermeras, los actores y las ac-- trices, por lo general son excelentes sujetos, esto se debe en gran parte a que su entrenamiento los ha acostumbrado a acep-- tar instrucciones sin replicar, como podría esperarse, los so-- nambulistas no sólo pueden ser hipnotizados con facilidad, sino - que por lo general pueden inducirse sin dificultad a etapas ---

más profundas, por otra parte, las personas de mente análitica, que casi de manera invariable tratan de averiguar los porqués y las causas de lo que está sucediendo, no es probable que --- sean buenos sujetos, tampoco lo son las personas nerviosas o inquietas, creo que es probable que se pueda afirmar que la hipnosis se puede inducir y profundizar con más facilidad en personas que disfruten de buena salud que las que están padeciendo alguna enfermedad, en particular si es de origen nervioso, sin embargo, incluso en estos casos, se puede obtener una profundidad adecuada para un tratamiento exitoso con la preparación apropiada, con un entrenamiento gradual con paciencia y perseverancia, los retardados mentales no son buenos sujetos, y rara vez es posible, o incluso provechoso hipnotizarlos.

Distintas autoridades han descrito más de veinticinco etapas del trance hipnótico, pero para propósitos clínicos --- prácticos, pueden muy bien reducirse a tres:

1. Hipnosis ligera
2. Hipnosis de profundidad media
3. Hipnosis profunda o sonambulismo

Si adoptamos estas tres etapas, entonces podrá expresarse en las siguientes cifras la susceptibilidad promedio del público en general.

El 10% quizá no responda en absoluto, sin embargo, podría hacerlo en manos de otro hipnólogo.

El 90% de estos sujetos quizá logre el trance ligero, -

incluso en el estado, puede disminuirse considerablemente la -
ansiedad y la nerviosidad.

El 70% de estos sujetos es probable que logre el trance de profundidad media, en esta etapa se puede obtener más pasividad y relajamiento, suele lograrse cierto grado de analgesia: las obturaciones dentales en ocasiones pueden practicarse disminuyendo las molestias, pueden curarse las quemaduras provocando menos dolores al paciente.

El 20% de estos sujetos podrá alcanzar el trance profundo, a esta profundidad suelen obtenerse grados de analgesia -- considerables.

Ahora, usted no podrá esperar alcanzar estas cifras, -- cuando principie a utilizar la hipnosis; si así lo espera quizá sufra un desengaño, es probable que encuentre que un elevado porcentaje de sus casos parecerá no hipnotizable, y la mayoría de los trances que logre serán ligeros o de profundidad media, sin embargo no debe desanimarse por esto, ya que la práctica hace la perfección y el porcentaje de sus éxitos mejorará notablemente al ir obteniendo experiencia. Permítaseme ofrecer unos cuantos consejos: cuando principie a practicar la hipnosis, quizá se sienta un tanto nervioso e incierto de sí mismo, ya que está utilizando un método con el que no está familiarizado, esto, en sí, afectará a sus primeros resultados, -- los que pueden ser desanimadores, sus sujetos podrán captar esta incertidumbre de parte de usted, posiblemente por su forma de abordarlos, o por el tono de su voz, en consecuencia, éstos

detectarán el hecho de que carece de confianza en sí mismo, y les impedirá responder en forma satisfactoria, como lo hubieran hecho en el caso contrario, esto nunca sucede en el caso de un hipnólogo experto, ya que implícitamente cree en su propio arte y habilidad, y en esta forma trata cada caso, confiando en el éxito.

Pero incluso la confianza en uno mismo puede ser inútil, a menos que esté basada en la pericia, habilidad y verdadero dominio de las técnicas, y esto sólo se puede adquirir mediante una práctica constante, aún ante los fracasos iniciales, si acaso usted es del tipo que por lo normal está lleno de confianza en sí mismo, puede lograr mucho éxito al principio, pero una vez que uno o dos tristes fracasos hayan aminorado este primer entusiasmo, la pérdida de confianza que inevitablemente seguirá, afectará mucho sus cifras y fallará en mantener su éxito inicial.

Recuerde que la hipnosis médica y dental no es sino otro instrumento terapéutico útil, y que debe intentar que su actitud hacia ella sea la misma que cuando emplee una jeringa hipodérmica, sólo cuando pueda hacer esto, llegará a las proporciones que he mencionado como las cifras del porcentaje de sus éxitos.

Hasta ahora, al tratar el asunto de la susceptibilidad, me he limitado a mencionar las cifras promedio publicadas en términos generales, pero debo indicar que con paciencia y con el entrenamiento gradual del paciente, estos resultados pueden

mejorarse mucho, en realidad, existen pocos pacientes que no puedan prepararse en esta forma para lograr bastante profundidad al entrar al estado hipnótico al darle una señal oral o de cualquier otra índole, se ha encontrado que tal profundidad -- basta para la mayoría de los propósitos clínicos; sólo cuando se requieren analgesias extensivas o técnicas hipnoanalíticas es probable que se requiera mayor profundidad.

LOS PRINCIPIOS GENERALES DE LA INDUCCION DEL TRANCE

El estado hipnótico se produce por la repetición constante de una serie de estímulos sensoriales monótonos y rítmicos los cuales pueden ser visuales, auditivos o incluso táctiles.

Estímulos visuales, mirar un punto fijo, en especial si se mantienen los ojos en una posición un tanto tensa, pronto se produce la fatiga, visión borrosa y sensación de cansancio en los ojos, al mismo tiempo induce la concentración y se fija la atención.

También se han usado otros estímulos visuales para producir el mismo resultado, tales como el péndulo oscilante, o discos o espejos rotatorios y cintilantes, incluso se puede emplear un metrónomo para el mismo propósito, y éste proporcionará al mismo tiempo tanto las ventajas estimulantes visuales como auditivas.

Estímulos Auditivos, hablar al sujeto en una forma monótona, rítmica y persuasiva también tiende a producir el mismo

estado mental en especial si se hacen sugerencias repetidas de relajamiento, la incorporación de ciertas palabras clave tales como cansancio, pesadez, somnolencia y sueño, acelerarán mucho el proceso, algunos hipnotizadores incluso refuerzan ésto con una música de fondo suave y monótona, con un compás muy acentuado, después de todo, está bien reconocido el efecto que sobre los nativos tenían los golpes monótonos de los tambores tribales, o incluso en la actualidad, podemos observar lo fácil que es "enviado" el adolescente al ritmo de los bailes modernos.

Estímulos táctiles, las caricias suaves sobre la piel, en especial la de la frente, parece ejercer una fuerte influencia soporífera e hipnótica, la mayoría de nosotros hemos experimentado este efecto sedante de somnolencia que suele presentarse cuando nos están arreglando el pelo o nos aplican masaje en la peluquería. Como parte del proceso de inducción esta técnica resulta muy útil en ocasiones en los niños, pero raramente es necesaria y quizá sea preferible evitarla en los adultos.

Los diversos métodos para la inducción hipnótica dependen del uso de una o más de estas formas de estímulos, para producir una fatiga sensorial, no deben causar sorpresa sus efectos si nos damos cuenta de la frecuencia con que las personas se duermen mientras escuchan conferencias o sermones monótonos, o incluso mirando la televisión. Ciertamente, el estado hipnoideo puede producirse con facilidad y puede mezclarse

con rapidez casi en forma imperceptible con el sueño natural, muchos conductores de vehículos experimentan una peligrosa sensación de somnolencia al conducir sus vehículos por las carreteras de Francia, pues las líneas de árboles que flanquean el camino a lo largo de kilómetros, arrojan sombras en forma de escalera sobre el pavimento, lo cual induce una sensación de creciente somnolencia.

Ahora, antes que intente la inducción de la hipnosis -- existen ciertas decisiones de importancia que debe tomar, las cuales bien pueden decidir el método preciso de inducción que elija emplear.

TIPO DE ENFOQUE A ADOPTAR

Básicamente, existen dos formas que se pueden usar para la inducción de la hipnosis, y la que se elija debe estar determinada en su mayor parte por la personalidad del paciente con quien esté tratando.

1. Pasividad mental con distracción.- Esto implica alejar una actitud letárgica en el sujeto, con suspensión de la actividad mental organizada, se le dice al sujeto que trate de no escuchar lo que le dice el hipnotizador, al mismo tiempo, se le da una tarea mental para que la ejecute, la cual hará que su mente esté ocupada y le distraiga la atención del verdadero proceso de inducción.

Si puede hacer que la mente consciente del sujeto se concentre intensamente en alguna sencilla tarea mental que dis

traiga su atención del verdadero proceso de inducción, su mente inconsciente será mucho más accesible y, por lo general, entrará al estado hipnótico con mucha más rapidez y facilidad.

Es como observar a una madre que trata de alimentar a una cuchara por primera vez a su niño. Lleva la cucharada de alimento a la boca del niño, pero éste no querrá tomar y aparta la cuchara, derramando el alimento por todas partes, bien, la madre prudente nunca tratará de forzar la acción, tomará el sonajero del niño y lo sacudirá, y en el momento en que el niño levante la vista y el sonajero distraiga su atención, la cuchara entra a su boca y recibe el alimento, en forma similar, en este tipo de inducción, en tanto la mente del sujeto se encuentra distraída del verdadero proceso de inducción, entran a su mente las sugerencias para que se duerma, que, por lo tanto, producirán los resultados deseados.

2. Participación Activa con Atención.- Este es el opuesto exacto del método anterior, por medio del cual se incita al sujeto a que escuche con mucha atención lo que se le dice y lo que está aconteciendo. Se le dice al sujeto que escuche cuidadosamente todo lo que dice el hipnotizador, se le ordena que concentre su atención en todo lo que está sucediendo y, sobre todo, en las sensaciones que experimenta en el transcurso de la inducción.

Cada uno de estos métodos tiene sus ventajas, y al compararlos, debe tener en cuenta los hechos que siguen:

1. Es mucho más fácil concentrarse sobre lo que está su cediendo que mantener la mente pasiva, a menos que se emplee-- al mismo tiempo una forma eficaz de un método de distracción.

2. Hay pocas dudas de que la pasividad, combinada con - la distracción, no sólo es favorable para una inducción más rá pida sino que también tiende a facilitar la mayor profundiza-- ción del trance, ya que la respuesta tiende a ser más incon--- ciente. Se piensa que la pasividad mental sea quizá el mejor- estado mental para la inducción de la hipnosis, pero sobre es- te punto pueden diferir las opiniones, sin embargo, se debe re cordar que son peligrosas las generalizaciones y que al final- el asunto debe decidirse de acuerdo con el tipo de mente y per sonalidad del sujeto individual, en todo caso, se debe estar - preparado para ser versátil, utilizando la pasividad mental -- con distracción una vez, y cambiando a la participación activa con stención en otra, ésto es aconsejable, en especial si no - se logra la hipnosis al primer intento, en otras palabras, --- siempre, se debe estar preparado para variar de método para -- ajustarse a los requerimientos del sujeto individual.

FORMA DE COMUNICAR LAS SUGESTIONES Y SU FRASEOLOGIA

No es muy difícil inducir cierto grado de hipnosis en - la mayoría de los pacientes que estén dispuestos, y usted debe iniciar su inducción sintiéndose razonablemente confiado en -- que tendrá éxito, esta confianza se reflejará en su voz y con- tribuirá mucho a asegurar el éxito, por otra parte, si su voz-

muestra vacilación o tartamudea, como de seguro será el caso - si usted anticipa el fracaso, encontrará muy difícil inducir - incluso el estado más ligero de trance.

Aún cuando las sugerencias comunicadas en una voz uniforme y monótona con frecuencia tienen éxito, no hay ninguna - duda de que su efectividad puede incrementarse mucho mediante - el uso adecuado de expresiones verbales que pueden variarse en formas muy distintas:

1. Alteraciones en el volumen de la voz.
2. Cambios en el ritmo de la dicción.
3. Énfasis en determinadas palabras.
4. Cambios en la inflexión y modulación de la voz.
5. Inserción de pausas adecuadas entre ideas sucesivas.

Hablando en términos generales, es mejor evitar los tonos elevados y es preferible hablar con tranquilidad y monotonía, pero con un énfasis definido, ciertamente en la mayoría - de los casos, un discurso deliberado y rítmico, en un tono de voz uniforme, con frecuencia resultará efectivo, sin embargo, - en ocasiones puede ser aconsejable hablar con más rapidez para mantener la mente del sujeto totalmente ocupada, esto preven- - drá la crítica impidiéndole concentrarse demasiado en sus propias sensaciones. En otras ocasiones, en especial cuando se - hacen sugerencias de pesadez, pereza o sueño, es mejor hablar - incluso con más lentitud y deliberación de lo acostumbrado, -- prolongando las palabras clave lo bastante para aumentar la im

En algunos casos, se obtiene una respuesta más completa y efectiva, si además de acelerar el discurso, aumenta el énfasis en las palabras críticas. Pero tan pronto como se obtenga la respuesta, la voz debe regresar otra vez a su entonación monótona y uniforme. Esta variación parece llamar la atención del sujeto, sobre lo que está sucediendo, y ejerce un poderoso efecto para reforzar la idea.

Sin embargo, debe tener mucho cuidado en la selección de las palabras correctas que deban enfatizarse. La importancia de esto está ilustrada en la inducción del trance, cuando la hipnosis puede profundizarse o incluso terminarse en forma accidental por la voz y el énfasis adoptado por el hipnotizador. Si se le dice a un sujeto:

"Trate de abrir los ojos. Los tiene muy apretados. Posiblemente no puede abrirlos", el efecto producido por esta sugestión puede depender por completo de la clase de énfasis que se use y en donde se pone. Si en forma accidental pone el énfasis en la palabra trate, "Trate de abrir los ojos", es probable que la parte final de la sugestión sea resistida con más facilidad, y el sujeto probablemente tenga éxito en obligar a sus ojos a abrirse y despertar. Por otra parte, si coloca el énfasis en "posiblemente no pueda abrirlos" el sujeto quizá no pueda abrir los ojos, a pesar de los esfuerzos que haga por hacerlo, y su hipnosis se profundizará.

La aceptación de una sugestión suele facilitarse elevando la voz hacia el final de una frase, comunicando así un énfasis incrementado y llevando más convicción. A la inversa, ba-

jando la voz al final de frases tales como "cada vez más profundo sueño", parece que se aumenta el efecto en forma considerable. Asimismo, al comunicar las sugerencias, es prudente hacer pausas de por lo menos 15 ó 20 segundos entre frases o ideas sucesivas. Esto no sólo ayuda a aumentar el efecto, sino que también tiende a evitar confusión en la mente del sujeto. De hecho, siempre que el tiempo permita el alargamiento adicional de estas pausas se encontrará que se aumenta la efectividad en un grado incluso más grande.

Durante las sesiones terapéuticas, el efecto de una sugestión puede aumentarse mucho si el hipnotizador emplea la voz en forma tal que exprese una emoción de acuerdo con la idea que está tratando de transportar, la sugestión de disgusto, por ejemplo, se puede comunicar en forma más efectiva si el hipnotizador adopta un tono de voz de acuerdo con ello, aún cuando por el momento no esté en realidad experimentando esta emoción.

EL METODO ENFATICO DE COMUNICAR LAS SUGESTIONES

En este método, las sugerencias siempre se comunican en un tono de voz imperativo y autoritario, y si desea adoptar el "factor prestigio", al inducir la hipnosis tendrá que comunicar las sugerencias como si fueran órdenes. No hay ninguna duda que en ocasiones ésto tendrá éxito a pesar de cierta resistencia de parte del sujeto, y cuando se tiene éxito ciertamente proporciona resultados de más alcance y con éxito dramático que con las formas más suaves de sugestión, sólo que, sin em-

bargo, con mucha frecuencia despierta un conflicto deliberado de voluntades que finalmente derrota a todo el objetivo. También tiene la seria desventaja de que las sugerencias no pueden ser repetidas continuamente sin que pierdan toda su fuerza, literalmente está arriesgando todo, una vez que se ha dado una sugerencia, el éxito o el fracaso debe ser inmediato y, desafortunadamente, es más probable que ocurra un fracaso.

EL METODO PERSUASIVO DE COMUNICAR LAS SUGERENCIAS

En este caso, las sugerencias se comunican en forma casi discreta con un tono de voz persuasivo, no puede negarse que éste es un método mucho más lento, pero es mucho más seguro, y presenta ciertas ventajas definidas, en vez de perder su fuerza, las sugerencias dadas en esta forma en realidad ganan fuerza por la repetición, y como son persuasiones en vez de mandatos, tienden a no originar ninguna resistencia consciente.

Es un hecho que a muchos sujetos les disgusta ser dominados y temen despojarse de su control, no habrá ninguna duda en absoluto de que, si está interesado en hipnotizar a tantos pacientes como sea posible, reducir a un mínimo los fracasos, esto es, desde luego, el mejor método que adoptar, sin embargo, usted no puede determinar finalmente la forma precisa en que va a comunicar sus sugerencias hasta que haya considerado dos factores de importancia, la profundidad de la hipnosis y la personalidad del sujeto.

Si bien la sugestionabilidad del sujeto siempre se au--

menta con la hipnosis, el grado hasta el cual esto ocurre variará con la profundidad del trance, y ésto debe tomarse en cuenta al convertir en palabras las sugerencias.

EN HIPNOSIS LIGERA

Las sugerencias deben ser expresadas en forma menos positiva y con menos énfasis que en las etapas más profundas, con seguridad, su enfoque debe ser casi por completo de carácter persuasivo.

EN HIPNOSIS PROFUNDA

Las sugerencias pueden hacerse en forma más positiva e imperativa, pero nunca hasta el grado de que parezcan órdenes al sujeto, no sólo resentirá éstas, sino que con frecuencia irán seguidas de la negación a cumplirse, no es asunto difícil expresar sugerencias directas y positivas en una forma que el sujeto no sienta que está siendo dominado, y que, sin embargo, le transmitan su confianza de que las aceptará.

También debe recordar el hecho de que, puesto que sus sugerencias quizá tengan más éxito cuando convencen al sujeto de que usted, usted mismo, tiene una fuerte convicción de la idea que está expresando, tales ideas no sólo deberán ser lógicas, sino que tienen que ir acompañadas, siempre que sea posible, de sólidas razones para su aceptación.

PERSONALIDAD DEL SUJETO

Esta siempre debe ser tomada en cuenta, la clase de in-

dividuo inútil y dependiente, que en vano busca alguna autoridad en la que pueda apoyarse, esperará y responderá a un acercamiento positivo, en este caso, las sugerencias deben comunicarse en forma autoritaria, con énfasis y con la máxima convicción, pero aún así, nunca deberán parecer como mandatos.

Otros resentirán la más mínima apariencia de dominación y temerán perder el control, éstos requerirán que se les infunda mucho ánimo y, en consecuencia, su discurso casi debe ser una balada, lenta, deliberada, monótona, pero con un marcado compás rítmico.

PRINCIPIOS Y LEYES GENERALES DE LA SUGESTION

Antes de proceder a estudiar los varios métodos de inducción del trance, es necesario que nos familiaricemos con ciertos principios y leyes que gobiernan el acto de la sugestión, esto no sólo tiene importancia para comprender las técnicas de la inducción y profundización del trance, sino que se encontrará que también son aplicables y significativas si tomamos en consideración el asunto de la sugestión terapéutica.

1. Siempre deberá aunar el efecto que desee producir con el que realmente está experimentado el sujeto en ese momento, este principio debe aplicarse del principio al fin de la inducción del trance y en los procedimientos para la profundización de éste.

Cuando le toco el brazo... se le pone rígido y recto. -
Tan rígido como si fuera una barra de hierro.

Y cuando sienta que el brazo se le está poniendo rígido ... usted entrará en un sueño muy, muy profundo.

Invariablemente el sujeto relaciona esto en su mente y, en consecuencia cuando siente que el brazo se le está poniendo rígido, tiende a entrar en un sueño más profundo, lo mismo sucede en el curso de la sugestión terapéutica.

El dolor suele ser causado y siempre se agrava con la tensión, cuando usted se vaya relajando y se sienta - menos tenso... principiará a sentir más bienestar.

Y al aumentar su relajamiento... poco a poco irá disminuyendo el dolor... y pronto desaparecerá por completo.

En este caso, sin duda que el sujeto se sentirá cada -- vez más relajado, en tanto que su hipnosis se ha profundizado, y ciertamente que ésto ha producido una mayor sensación de --- bienestar, relacionando la desaparición, sugerida del dolor a estos dos hechos establecidos, llega a convencerse con más facilidad de que ésto también ocurrirá pronto.

2. Siempre es mucho más fácil lograr la aceptación de - una sugestión positiva que la de una puramente negativa. Una vez más, voy a hacer una cita tomada del dominio de la sugestión terapéutica. Nunca resulta muy provechoso sugerir a un paciente que sufre de dolor de cabeza que su dolor va a desaparecer, en la mayoría de los casos, es más o menos fácil producir una sensación de calor en la parte afectada por sugestión-

directa, en especial si ésto va acompañado de toques suaves en la parte afectada. Si la sugestión, positiva de este calor en aumento se une entonces a la sugestión negativa deseada de la desaparición gradual del dolor, es mucho más probable que ocurra ésto.

Cuando le toco la frente... siente una sensación de calor que se le extiende por toda la frente. Y si -
sigo tocándole la cabeza... el calor va aumentando-
y va sintiendo cada vez más bienestar en la cabeza.
Todos los dolores y molestias van desapareciendo --
poco a poco... en pocos momentos sentirá la cabeza-
tan caliente y confortada que el dolor de cabeza --
habrá desaparecido por completo.

3. En ocasiones es más fácil lograr la aceptación de --
una sugestión si ésta se asocia con una emoción apropiada, en-
algunos sujetos es posible hacer que el corazón lata con más -
rapidez sólo por sugestión directa, sin embargo, si el sujeto-
es imaginativo y se le induce que se imagine a sí mismo en una
situación aterradora que le despierta una emoción pavorosa, --
hay más probabilidades de que esta sugestión tenga éxito. En-
el tratamiento del alcoholismo, la sugestión de la pérdida del
deseo de beber se fortalecerá más si también se le dice al pa-
ciente que si bebe tendrá sensaciones muy fuertes de náuseas y
disgusto.

También existen tres importantes leyes que gobiernan la
efectividad de la sugestión.

1. Ley de la atención concentrada. Siempre que se concentre la atención de una idea, esa idea tenderá espontáneamente a ser realizada. En el estado hipnótico, lo que se trata de conseguir es la atención de la mente inconciente, y ésto se logra con más facilidad cuando no existe ninguna atención conciente, las sugerencias demasiado imperiosas o que se hacen como mandatos, frustrarán este objetivo. El hecho de que los "comerciales" de la televisión sean repetidamente insertados en el material del programa al cual deseamos poner atención conciente, es lo que hace que queden impresos en nuestro inconciente y que lleguemos a comprar los productos anunciados.

2. Ley del efecto invertido. Siempre que el estado mental del sujeto sea tal que piense "me gustaría hacer ésto... pero no puedo", mientras más lo intente, menos podrá hacerlo, a pesar del hecho de que en realidad quiera hacerlo, con frecuencia sucede ésto en la vida diaria, el paciente que sufre de insomnio, se acuesta en la cama convencido de que no va a poder dormir y así mientras más lo intente, más despierto estará, la misma dificultad suele obstaculizar la inducción del trance, mientras más activamente trate de cooperar el sujeto, más difícil será que entre en trance, pero mientras más pasivo permanezca, lo logrará con más facilidad.

Por otra parte, se puede aplicar esta ley con grandes ventajas para expresar la sugestión durante el período de inducción y profundización del trance.

Su brazo ha quedado tan tieso y rígido que le es imposi

ble doblarlo, mientras más trate de doblarlo, más tieso y rígido quedará.

3. Ley del efecto dominante. Está basado en el hecho de que una emoción fuerte siempre tiende a reemplazar a una débil. La unión de una emoción fuerte con una sugestión siempre hará que dicha sugestión sea más efectiva. Observe como la amenaza de un peligro reprimirá de inmediato cualquier sensaciones de placer o comodidad. La emoción inducida de un disgusto puede nulificar al placer que un niño siente al morderse las uñas.

Como es natural, es permisible una gran flexibilidad en la redacción exacta de las sugestiones, pero siempre deberán observarse las leyes si se desean obtener buenos resultados.

1. Las sugestiones deben siempre redactarse en forma tal que resulten claras y sin ambigüedades, el sujeto no debe tener dudas respecto a la intención que se transmite, sólo debe ser posible una interpretación. Si no es así, con frecuencia se obtendrán resultados muy desconcertantes e inesperados. A un paciente que tenía terror de salir a la calle a causa del tránsito, un hipnotizador le dijo en una ocasión que, cuando saliera de sus habitaciones, ya no se preocupara por el tránsito, que podría cruzar la calle sin el más mínimo temor. El sujeto obedeció sus instrucciones tal al pie de la letra que terminó en un hospital.

2. Deben evitarse a toda costa las complicaciones exce-

sivas. Es esencial la sencillez, deben hacerse todos los esfuerzos posibles para evitar la confusión en la mente del sujeto, mientras más complicada sea una sugestión, más difícil será que el sujeto la acepte.

3. Nunca deberá emplearse la palabra "debe". No debe existir la más ligera sospecha de dominación de ninguna clase.

4. Al expresar las sugerencias debe adoptarse un patrón definitivamente rítmico, las repeticiones son esenciales, deben volverse a expresar las mismas ideas, repitiéndolas constantemente, una y otra vez, la mejor forma de lograr el ritmo y la repetición es usar sucesivamente algunas palabras distintas o frases, cada una con el mismo significado exacto, se repiten ciertas palabras con énfasis especial, para recalcar el ritmo.

Y lo mismo se seguirá sucediendo todos los días...

Y usted seguirá sintiendo lo mismo siempre... tan fuerte, con tanta intensidad... con tanta certeza, ... con tanta fuerza cuando regrese otra vez a su casa... como cuando está conmigo en este cuarto.

Si repite estas sugerencias en voz alta, observará que las palabras "tan" y "tanta", sirven para acentuar el ritmo, como el movimiento de un metrónomo, también notará que la elección de las tres palabras, intensidad, certeza y fuerza, es por completo deliberada, las frases no sólo aseguran la repetición, sino que también expresan la misma idea básica en tres formas distintas.

Se presta demasiada poca atención a este asunto de la repetición, hay que acostumbrar repetir las sugerencias posthipnóticas por lo menos una vez antes de despertar al sujeto, en algunos casos, incluso es conveniente preguntarle si entendió bien lo que se le dijo, y hacerle que repita las sugerencias exactas que se la han dado.

5. No importa lo profundo que sea el trance, jamás se le debe dar al sujeto una sugerencia que pudiera encontrar desagradable u objetable, debe tomarse en cuenta el temperamento de cada sujeto, lo que una persona puede aceptar con facilidad, otra puede resistirla mucho y rechazarla, incluso en los cursos de instrucción en los cuales se dan sugerencias posthipnóticas para demostrar el fenómeno de la hipnosis, debe tenerse el máximo cuidado de evitar sugerir cualquier acción que pudiera hacer que el sujeto se sintiera embarazado o que pareciera ridículo ante los ojos de otras personas.

Si bien es cierto que inclusive en la hipnosis profunda algunos sujetos pueden todavía ser capaces de resistir a sugerencias de este tipo, otros se sentirán obligados a cumplirlas a pesar de su disgusto, en tales casos pensarán, con toda justificación, que se ha abusado torpemente de la confianza depositada en el hipnotizador. Después de todo, mientras más profundo sea el trance, serán aceptadas y ejecutadas las sugerencias más fuertes, mientras menos sepa la mente consciente de lo que se ha dicho, habrá menos interferencia, como es natural, los resultados más efectivos ocurrirán cuando pueda suge-

Se presta demasiada poca atención a este asunto de la repetición, hay que acostumbrar repetir las sugerencias posthipnóticas por lo menos una vez antes de despertar al sujeto, en algunos casos, incluso es conveniente preguntarle si entendió bien lo que se le dijo, y hacerle que repita las sugerencias exactas que se le han dado.

5. No importa lo profundo que sea el trance, jamás se le debe dar al sujeto una sugerencia que pudiera encontrar desagradable u objetable, debe tomarse en cuenta el temperamento de cada sujeto, lo que una persona puede aceptar con facilidad, otra puede resistirla mucho y rechazarla, incluso en los cursos de instrucción en los cuales se dan sugerencias posthipnóticas para demostrar el fenómeno de la hipnosis, debe tenerse el máximo cuidado de evitar sugerir cualquier acción que pudiera hacer que el sujeto se sintiera embarazado o que pareciera ridículo ante los ojos de otras personas.

Si bien es cierto que inclusive en la hipnosis profunda algunos sujetos pueden todavía ser capaces de resistir a sugerencias de este tipo, otros se sentirán obligados a cumplirlas a pesar de su disgusto, en tales casos pensarán, con toda justificación, que se ha abusado torpemente de la confianza depositada en el hipnotizador. Después de todo, mientras más profundo sea el trance, serán aceptadas y ejecutadas las sugerencias más fuertes, mientras menos sepa la mente consciente de lo que se ha dicho, habrá menos interferencia, como es natural, los resultados más efectivos ocurrirán cuando pueda suge-

rirse la amnesia posthipnótica de los eventos del trance.

6. En las sugerencias terapéuticas, las más importantes y cruciales siempre deberán dejarse hasta el final. Principie el tratamiento con las sugerencias de menor importancia, seguido por las que tengan un poco más de importancia y concluyendo con las de mayor importancia. Es probable que las últimas --- sean aceptadas con más facilidad.

7. En las sugerencias deberán expresarse en todo lo posible para que se conformen con los hábitos y pensamientos conocidos del individuo. Si se hace esto, debe llevarse a cabo como cosa natural, y habrá menos probabilidad de que se des---pierte una crítica consciente.

Reaumiendo, entonces, es de vital importancia que las - sugerencias deban expresarse en un tono de tranquila convic---ción, con la máxima confianza en sí mismo y en su efectividad. Weitzenhoffer lo expresa de la manera siguiente: "Dentro de -- ciertos límites, una sugerencia será efectiva en el grado en -- que el hipnotizador crea en su efectividad, y en la realidad - de los fenómenos que evoca".

PRUEBAS DE SUGESTIONABILIDAD

Como existe cierta relación entre algunas clases de sugestionabilidad y la susceptibilidad a la hipnosis, han sido - descritas varias "pruebas de sugestionabilidad" que pueden ser aplicadas antes de intentar la inducción del trance. Si tie--nen éxito, ayudarán a convencer al sujeto de que será hipnoti-

zado con facilidad, y si son marcadamente positivas, es probable que el individuo resulte un buen sujeto, sin embargo, debe señalarse que éste no es necesariamente el caso, pero es probable que el sujeto que resiste estas pruebas no será muy susceptible a la hipnosis. De tiempo en tiempo se han descrito muchas de estas pruebas, pero me propongo limitarlas a las cuatro que se emplean que son de uso más común.

PRUEBA DE LA POSTURA OSCILANTE

Se le pide al sujeto que se ponga de pie, erguido, con los pies juntos y que mantenga el cuerpo completamente rígido, se le dice que fije la vista en un punto del techo directo sobre su cabeza el hipnotizador se sitúa detrás del sujeto, con las manos apoyadas en los hombros de éste y le ordena que permanezca rígido, luego, con suavidad, hace oscilar al sujeto hacia atrás y hacia adelante, para alterar su equilibrio en la forma en que pronto lo alterará su sugestión, entonces se le pide al sujeto que cierre los ojos, en tanto trata aún de mirar al mismo punto en el techo, entonces se le dan las siguientes instrucciones.

Trate de imaginarse que está tan tieso como una tabla..
.. con las rodillas tiesas... y el cuerpo perfectamente rígido. Aunque tenga los ojos cerrados, mantenga levantada la cabeza... y mantenga los ojos todavía mirando hacia arriba, comenzará a sentir que está cayendo hacia atrás... que siente una fuerza que lo empuja hacia atrás, hacia mí. No se resista... No caerá porque yo -

lo sostendré... pero usted comenzará a caer hacia atrás, se está cayendo... cayendo... cayendo.

Por lo general el sujeto comenzará a oscilar y, tan --- pronto como lo haga, se repiten las sugerencias para que caiga con más énfasis cada vez y se quita la presión de las manos sobre los hombros. Siempre deberá observarlo cuidadosamente para estar cierto de poderlo detener cuando caiga, ya que esto - sucede en ocasiones con notable rapidez.

Esta prueba es una de las más comúnmente usadas por los actores en los escenarios, y en ocasiones la pueden emplear -- con éxito los conferencistas sobre hipnosis, que eligen suje--tos adecuados entre su auditorio para propósitos de demostra--ción.

PRUEBA DE LAS MANOS UNIDAS

Se le dice al sujeto que tome asiento en una silla y -- que mantenga los brazos estirados frente a él a la altura de - los hombros. Debe mantenerlos tan tiesos y rígidos como sea - posible, y que una las manos en forma muy apretada. Aquí es - útil que el hipnotizador le haga una demostración apretando -- las manos por unos momentos con firmeza. A continuación se le dice:

Apriete más y más las manos... sentirá que los dedos se aferran cada vez con más firmeza.

Cuando las apriete... quiero que se imagine una prensa- metálica cuyas placas se acercan más y más una a la ---

otra. Ahora, fije en su mente esa prensa y concéntrese en ella... y en tanto lo hace, se imaginará que sus manos son como las dos placas de esa prensa... que se están juntando que se aprietan más y más. Cuando cuente hasta cinco... se le juntarán las manos... quedando más y más apretadas... y cuando llegue al cinco, estarán -- tan apretadas y unidas que las sentirá como si fueran -- un bloque de metal... y le será difícil o imposible separarlas. Uno... están muy apretadas... Dos... más y más apretadas... Tres... mucho muy apretadas, como si estuvieran pegadas... Cuatro... las palmas de las manos están fuertemente unidas... Cinco... están tan fuertemente unidas que le será imposible separarlas hasta que yo cuente hasta tres... mientras más esfuerzos haga para separar las palmas de las manos, más fuerte se apretarán los dedos contra el dorso de las manos... y más unidas le quedarán las manos.

PRUEBA DE LEVITACION DE LA MANO

El sujeto se sienta cerca de una mesa con el codo y el antebrazo descansando sobre la superficie de la mesa, con la palma de la mano hacia abajo. El hipnotizador coloca su propia mano sobre la del sujeto y le dice:

Mientras tengo mi mano sobre la suya quiero que se concentre en todo lo que sienta en la mano.

(Aquí, el hipnotizador presiona suavemente, casi en forma im--

perceptible, la mano del sujeto).

Al hacerlo... poco a poco tendrá la sensación de que su mano es cada vez más ligera... como si no pesara nada en absoluto.

Está haciéndose cada vez más ligera... más y más ligera ... ligerísima.

Luego se pregunta al sujeto si siente esta sensación de ligereza. Si dice "No", se repiten las sugerencias una y otra vez. Por otra parte. Si dice "Si", el hipnotizador afloja ligeramente la presión de su propia mano y dice:

Ahora siente la mano tan ligera que parece que no pesa nada en absoluto.

Se vuelve más ligera y más ligera... tan ligera que de hecho está principiando a levantarse de la mesa.

Se está levantando de la mesa... como si no pesara nada.

Se siente cada vez más ligera... arriba... arriba... arriba.

(Cuando la mano principie a levantarse, el hipnotizador afloja gradualmente la presión de su propia mano y luego la retira por completo).

PRUEBA DEL PENDULO (PENDULO DE CHEVREUL)

Se dibuja un círculo de unas 10 plg. (25 Cm.) sobre una cartulina, con cuatro radios en ángulos rectos respecto a uno y otro. Se ata un anillo al extremo de una cuerda de unas 12-

pulgadas (30Cms.) de largo. Se sienta frente a la mesa el sujeto que va a ser sometido a la prueba, con la cartulina inmediatamente frente a él. Sostiene la cuerda con el brazo extendido, de manera que el anillo quede oscilando al otro extremo de ésta a unas 3 ó 4 plg. (7.5 a 10 Cms.) sobre el centro del círculo. Se le instruye que recorra con la vista todo el rededor de la circunferencia una y otra vez. No debe poner atención alguna al anillo, que principiará a dar vueltas alrededor del círculo, ganando cada vez más velocidad, luego se le dice al sujeto que recorra con la vista los radios, hacia arriba y hacia abajo, y cuando así lo hace, el anillo, cambiará de dirección y se moverá a lo largo de la línea que está recorriendo con la vista.

INSTRUCCIONES FINALES ANTES DE LA INDUCCION DEL TRANCE

La inducción de la hipnosis puede hacerse con facilidad en un consultorio ordinario. Que el paciente apoye la cabeza. La habitación debe estar libre de luces intensas y deben tomarse precauciones para evitar la intrusión de ruidos súbitos e inesperados. Si hay necesidad de que el paciente vaya al toilet, deberá atenderse a esto antes de principiar la inducción.

Primero que todo, ponga al sujeto lo más cómodo posible y procure que tenga entusiasmo. Siéntelo con la cabeza apoyada y las piernas extendidas frente a él, y que relaje todos sus músculos. Es muy curioso que la mayoría de las personas puedan ser hipnotizadas con más facilidad si se les hace extender la cabeza hacia atrás, todo lo que permita su comodidad en

el transcurso de la inducción. Parece que en esta postura especial es más difícil la actividad mental, de manera que éste es un punto digno de tomarse en cuenta. Luego háblele en la forma siguiente:

Voy a comenzar por decirle tres cosas.

Primera, exactamente lo que usted tiene que hacer.

Segunda, exactamente lo que estoy haciendo.

Y por último, exactamente lo que puede esperar que suceda y cómo se sentirá.

Así, nada lo tomará por sorpresa, y sabrá exactamente lo que sucede.

Ahora, lo que en realidad le describa variará, por supuesto, de acuerdo con el método de inducción particular que se proponga emplear pero nunca omita este paso, pues hará que su tarea sea mucho más fácil, por último, recuerde ponerle la mente en reposo con relación a la única cosa que puede ser posible le cause dudas o incertidumbre en cuanto a lo que ha sucedido.

Tan pronto como se le cierren los ojos por su propia voluntad, se encontrará en el más ligero de los sueños hipnóticos. No tendrá el menor deseo de abrirlos y no los abrirá sino hasta que me oiga contar del uno al siete.

En esta etapa, usted podrá abrirlos si así lo desea, y lo que es más, no podría impedirlo. Aún cuando yo le dijera que no podría abrirlos, usted los abriría para

contradecirme.

El hecho real es que no los abrirá hasta que yo le diga que los abra, por la sencilla razón de que no tendrá ganas de hacerlo.

Le sorprenderá el número de personas que no creerán que han sido hipnotizadas, sólo porque están convencidas de que podrían abrir los ojos en cualquier momento, y una vez que estaduda les haya entrado en la mente tendrá muchas dificultades - para profundizar más la hipnosis.

Antes que pasemos a considerar los varios métodos para la inducción del trance, recordemos la secuencia de eventos mediante los cuales se logra éste y la profundización del trance.

1. Todos los métodos para la inducción del trance apuntan a la restricción gradual de la conciencia; limitando las - impresiones sensoriales.

2. Esto se consigue por la fijación de la atención, ya sea sobre un objeto material o sobre un grupo de ideas.

3. Esta restricción sensorial se refuerza a través de - la repetición rítmica y monótona de sugerencias.

4. Con cada sugestión que sea aceptada y ejecutada, la - sugestionabilidad del sujeto llega a estar aumentada progresivamente, en ocasiones hasta un enorme grado. A la inversa, cada sugestión que sea rechazada disminuirá marcadamente la su-
gestionabilidad del sujeto.

La mayoría de los métodos de inducción empleados en la actualidad dependen de la sugestión verbal que por lo general, aunque no en forma invariable, se combina con alguna forma de fijación de la vista. Esto último ciertamente que no es esencial, pero tiene la gran ventaja de producir un "cansancio psicológico de los ojos". Cuando se usa la fijación de la vista y se sugiere al sujeto que los ojos se le están fatigando poco a poco, y que sus párpados los siente cada vez más pesados, esto en realidad es cierto. Sus ojos se están cansando, pero -- cree que el cansancio es producido por las sugerencias que está usted haciendo y no se da cuenta que inicialmente esto se debe al hecho de que está manteniendo la vista en una posición forzada. En consecuencia, acepta estas sugerencias con el resultado de que su sugestionabilidad resulta aumentada. Por lo tanto, los ojos se le cansan cada vez más, hasta que los cierra.

TECNICAS PARA LA FIJACION DE LA VISTA

Se le indica al sujeto que pase la vista sobre algún objeto que se encuentre sobre su cabeza y un poco atrás, aproximadamente a unas ocho pulgadas (20 Cms.) arriba de su línea de visión. Se le dice que continúe mirándolo y no deje que la vista se le desvía ni un solo momento. Por lo general le informo que esto en sí no producirá la hipnosis, pero lo ayudará a fijar la atención. Como ya he mencionado antes, la inducción resultará mucho más fácil si se procura que tenga la cabeza extendida hacia atrás.

En forma alternativa, puede instruírsele que elija un punto en el techo, a su gusto, todavía un poco hacia atrás y que mire hacia él, sin permitir que la vista se le desvíe. Y en otro método de inducción, se le puede indicar que mire a los ojos del hipnotizador.

METODO DE ERICKSON DE LEVITACION DE LA MANO

Este procedimiento fue originalmente ideado por Erickson en 1923, mientras experimentaba con sugerencias que condujeran a la escritura automática como técnica indirecta de inducción del trance para sujetos espontáneos. Aún cuando tiene éxito, resulta una técnica de inducción demasiado lenta y laboriosa en la mayoría de casos. En consecuencia, se sugirió al sujeto que en vez de escribir, se limitara a mover la punta del lápiz hacia arriba y hacia abajo sobre el papel, o de un lado a otro. Erickson pronto se dio cuenta de que salían sobrando el lápiz y el papel y que la actividad ideomotora era la principal consideración, y logró inducir un estado sonámbulo al cambiarla por una sencilla técnica de "levitación de la mano".

La descripción y análisis completos que siguen de la hipnosis por medio de la levitación de la mano es la dada por Wolberg en su libro medical Hypnosis, Vol. I. Es probable que sea la mejor técnica de inducción, ya que no sólo permite que el sujeto por sí mismo tenga una mayor participación en la verdadera inducción, sino que también le permite tomar su propio tiempo para dormirse.

Resumen del Método. Se le dice, al sujeto que se siente cómodamente en un sillón y que coloque las manos, con las palmas hacia abajo, sobre sus muslos. Se le indica que mire fijamente sus manos y que concentre su atención en las sensaciones que pueda percibir en ellas. Se le informa que muy pronto se moverá uno de los dedos o los pulgares; tan pronto como ésto ocurra, se dirige su atención hacia ese hecho, se le dice que poco a poco aumentará el espacio entre los dedos y que éstos principiarán a separarse, despacio, pero con certeza. Cuando se vea que ésto sucede se cambian las sugerencias a las de aumentar gradualmente la ligereza de los dedos y de la mano. Se le informa que los dedos están comenzando a elevarse de la pierna - que están subiendo lentamente -- que el brazo y la mano están flotando en el aire y subiendo hacia arriba, hacia arriba, hacia arriba. A continuación cuando el brazo y la mano hayan llegado al nivel de la cara, se le dice que su mano está cambiando de dirección y que ahora se siente atraída hacia su cara. En cuanto la mano se le aproxime a la cara, se le indica que principia a sentirse muy, muy soñoliento, que siente los párpados sumamente cansados y cada vez mucho muy pesados, y que tan pronto como la mano toque su cara caerá en un sueño profundo, profundo, muy profundo.

La hipnosis puede profundizarse más por medio de cualquier otras técnicas estándar.

RUTINA DE INDUCCION TIPICA

Siéntese cómodamente en el sillón.

Relájese.

Coloque las manos, con las palmas hacia abajo, sobre --
los muslos.

Fije la vista en sus manos... y obsérvelas con mucho --
cuidado... con mucho cuidado.

Y en tanto usted se relaja así... notará que están sucediendo
ciertas cosas... que no había notado antes.

Yo se las iré indicando.

Ahora, quiero que se concentre en todas las sensaciones,
en todo lo que sienta en las manos... no importa de lo-
que se trate.

Quizá empiece a palpar la textura de la tela de sus panta
lones... al apoyar las manos en los muslos, puede no-
tar el calor de su mano sobre su pierna... o puede sen-
tir un poco de temblor en su mano.

No importa cuáles sean las sensaciones... quiero que --
las observe con mucho cuidado.

Siga, observando su mano.

Parece que está completamente inmóvil... y descansando-
en una posición.

Sin embargo, hay ciertos movimientos... aunque todavía-
no se noten.

Siga observando su mano.

No deje que su atención se separe de ella.

Sólo espere a ver cuál es el movimiento que se manifie

RUTINA DE INDUCCION TIPICA

Siéntese cómodamente en el sillón.

Relájese.

Coloque las manos, con las palmas hacia abajo, sobre --
los muslos.

Fije la vista en sus manos... y obsérvelas con mucho --
cuidado... con mucho cuidado.

Y en tanto usted se relaja así... notará que están sucediendo
ciertas cosas... que no había notado antes.

Yo se las iré indicando.

Ahora, quiero que se concentre en todas las sensaciones,
en todo lo que sienta en las manos... no importa de lo
que se trate.

Quizá empiece a palpar la textura de la tela de sus panta
lones... al apoyar las manos en los muslos, puede no-
tar el calor de su mano sobre su pierna... o puede sen-
tir un poco de temblor en su mano.

No importa cuáles sean las sensaciones... quiero que --
las observe con mucho cuidado.

Siga, observando su mano.

Parece que está completamente inmóvil... y descansando-
en una posición.

Sin embargo, hay ciertos movimientos... aunque todavía-
no se noten.

Siga observando su mano.

No deje que su atención se separe de ella.

Sólo espere a ver cuál es el movimiento que se manifiesta

ta por sí mismo.

La atención del sujeto está ahora firmemente fija en su mano y siente curiosidad por lo que vaya a suceder, las sensaciones tales como las que es normal que cualquiera sienta se le han sugerido como posibilidades. Ningún intento se ha hecho para forzar en él ninguna sugestión: lo que observa lo considera como producto de su propia experiencia.

La idea es inducirlo a responder a las sugerencias del hipnotizador, como si también ellas fueran parte de su propia experiencia, se ha hecho un intento sutil para establecer en su mente un eslabón entre sus propias sensaciones y las palabras que se le dicen. En esta forma este eslabonamiento, en una etapa posterior, hará que las palabras o mandatos tiendan a producir otras sensaciones o acciones.

A menos que aquí exista una resistencia conciente de parte del sujeto, se presentarán ligeras contracciones o sacudidas en uno de los dedos o en la mano. Tan pronto como esto suceda, debe dirigirse la atención del sujeto sobre ese hecho y debe indicársele que es probable, que el movimiento aumente. Cualquier otro movimiento de las piernas o del cuerpo, o cualquier alteración en la respiración, también deberán ser comentados. Este eslabonamiento de las reacciones del sujeto con las observaciones del hipnotizador hará que se forme una asociación entre las dos en la mente del sujeto.

Será interesante ver cuál de sus dedos se mueve primero.

Puede ser cualquier dedo... o incluso puede ser el pulgar.

Pero uno de sus dedos tendrá una contracción o se moverá.

Usted no sabe cuál de ellos...

Ni siquiera en qué mano. Yo tampoco lo sé... pero siga observando... pronto descubrirá que se mueve uno de ellos.

Quizá uno de la mano derecha.

¡Vea! Su pulgar se contrajo y se movió... justo como le dije.

Y ahora observará que algo muy interesante está comenzando a suceder.

Notará que los espacios entre los dedos comienzan a ser más grandes.

Los dedos se van separando lentamente... y ahora verá que los espacios van a ser cada vez más y más grandes. Se moverán los dedos separándose lentamente... cada vez más... cada vez más... cada vez más.

Poco a poco los espacios se hacen más grandes... más grandes... más grandes.

Esta es la primera sugestión a la cual se espera que responda el sujeto. Si los dedos se separan se debe a que el sujeto está respondiendo a la sugestión. Sin embargo, el hipnotizador continúa hablando, como si fuera algo que hubiera tenido lugar en el curso natural de los eventos.

Ahora, quiero que observe cuidadosamente lo que está --
ocurriendo.

Sus dedos querrán levantarse lentamente de su pierna.
Como si quisieran elevarse... más arriba... más arriba.
.. más arriba.

(EL INDICE DEL SUJETO PRINCIPIA A LEVANTARSE LIGERAMENTE.)

¡Ya lo vé!

Ya su índice está principiando a levantarse.

En tanto lo hace... todos los demás dedos querrán se---
guirlo.

Hacia arriba... hacia arriba... hacia arriba.

Se van elevando lentamente en el aire.

(LOS DEMAS DEDOS PRINCIPIAN A ELEVARSE)

Al elevarse los demás dedos... siente que toda la mano-
es cada vez más ligera y más ligera.

Tan ligera... que pronto toda la mano se estará elevan-
do en el aire.

Como si la sintiera tan ligera como una pluma... exacta-
mente como una pluma.

Como si un globo la estuviera levantando lentamente en-
el aire.

Se levanta... se levanta... más... más... más alto. Su-
mano está siendo cada vez más ligera y más ligera.

De verdad, mucho muy ligera.

(LA MANO PRINCIPIA A LEVANTARSE)

Cuando observe que su mano se levanta... sentirá que todo el brazo empieza a sentirse cada vez más y más ligero.

Está queriendo elevarse en el aire.

Observe ahora que su brazo se está elevando... arriba.. arriba.

(AHORA EL BRAZO SE HA ELEVADO UNOS QUINCE CENTIMETROS SOBRE EL MUSLO Y EL SUJETO LO OBSERVA ATENTAMENTE)

Continúe observando su mano y su brazo... en tanto se levanta en el aire.

En tanto se levanta... principiará a sentirse cansado y somnoliento.

Observe los cansados y somnolientos que están sus ojos. A medida que su brazo continúa subiendo... se sentirá más cansado y relajado... mucho muy somnoliento... en verdad mucho muy somnoliento.

Siente los ojos cada vez más pesados, muy pesados... A medida que su brazo se levanta... más alto y más alto.. usted deseará sentirse cada vez más descansado.

Deseará disfrutar de esta sensación tan agradable... -- tan descansada... tan somnolienta.

Abandónese.

Entréguese por completo a esta sensación tan agradable... tan descansada... tan somnolienta.

Observe la forma en que al cumplir una sugestión el sujeto, se usa su respuesta para reforzar y facilitar la suges--

ti3n siguiente. En cuanto su brazo se levanta, se le sugiere-
por inferencia que estar3 somnoliento debido a que su brazo se
est3 elevando.

Su brazo se est3 levantando... arriba... arriba.

M3s arriba... m3s arriba... y m3s arriba.

Y usted se est3 sintiendo muy soñoliento... de verdad-
con mucho sueño.

Los p3rpados los siente cada vez m3s pesados... m3s pe-
sados.

Su respiraci3n est3 siendo cada vez m3s lenta... y m3s-
profunda.

Respire despacio y profundamente... hacia adentro... y-
hacia afuera... hacia adentro... y hacia afuera.

(EL BRAZO DEL SUJETO ESTA AHORA EXTENDIDO FRENTE A EL. SUS --
OJOS PRINCIPIAN A PARPADEAR, Y SU RESPIRACION ES PROFUNDA Y RE-
GULAR).

En tanto sigue observando su brazo y su mano... se sien-
te cada vez con m3s sueño... y m3s y m3s cansado.

Y ahora notar3 que su mano est3 cambiando de direcci3n.

El codo principia a doblarse... y la mano est3 comenzan-
do a moverse... acerc3ndose m3s y m3s a su cara.

Siente la mano como si estuviera siendo atraida con - -
fuerza a su cara.

Su mano se est3 moviendo... despacio pero con segurid-
dad... hacia su cara.

Y en tanto se acerca más y más... usted se siente cada vez con más sueño... y pronto dormirá muy profundamente. Más cerca y más cerca... más y más sueño... más soñoliento y más soñoliento.

Aunque ahora siente más y más sueño no se dormirá sino hasta que su mano toque su cara.

Pero cuando su mano toque su cara... entrará inmediatamente en un sueño profundo profundo.

Se le pide al sujeto que tome el tiempo que le plazca - para dormirse, en consecuencia, cuando su mano toca su cara y cierra en realidad los ojos, queda perfectamente convencido de que en verdad se ha dormido. La asociación constante de la levitación de la mano con las técnicas para la inducción del sueño, hace que continúen reforzándose una a la otra.

Cuando por fin cierre los ojos el sujeto, habrá entrado en un trance, en la producción del cual él mismo habrá participado. En esta forma es mucho menos probable que niegue que haya estado en trance.

Ahora su mano está cambiando de dirección.

Se está acercando más y más a su cara.

Está sintiendo los párpados cada vez más pesados.

Siente más sueño... mucho sueño... mucho más sueño.

(AHORA LA MANO DEL SUJETO SE ESTA ACERCANDO A SU CARA, Y PARPADEA CON MAS FRECUENCIA).

Siente los ojos cada vez más pesados... más pesados.

Su mano se está acercando más y más a su cara.

Se siente muy soñoliento... cada vez más soñoliento...
más y más cansado.

Ahora siente que se le quieren cerrar los ojos... se --
cierran... se cierran.

Caundo la mano toque su cara... se cerrarán inmediata--
mente.

Se dormirá con un sueño muy profundo, mucho muy profun-
do.

Mucho sueño... mucho sueño... y más sueño... muy, muy -
cansado.

Comienza a sentir los párpados como si fueran tan pesa-
dos como el plomo.

La mano se le está acercando cada vez más a su cara. Es-
tá acercándose... está más cerca... muy cerca de su ca-
ra.

En el momento que se toque la cara... caerá en un sueño
muy profundo.

Mucho muy profundo.

(LA MANO DEL SUJETO TOCA SU CARA Y SUS OJOS SE CIERRAN)

¡Duérmase! ¡Duérmase! ¡Duerma muy profundamente!

Mientras duerme... se sentirá mucho muy cansado... y --
suelto.

Abandónese.. descanse completamente.

No piense en nada sino en dormir... ¡dormir! ¡dormir!.
¡dormir!

Observaciones sobre el método de levitación de la mano. Se habrá observado que no se ha hecho ningún intento de hacer al sujeto ninguna sugestión durante las primeras etapas. Se le sugirieron, como posibilidades, sensaciones que casi cualquiera podría experimentar. En consecuencia, a medida que las observa, las considera, como producto de su propia experiencia, y esto lo hace más propenso a responder a las sugestiones del hipnotizador, como si también ellas fueran parte de su propia experiencia.

La primera verdadera sugestión se hace cuando se le dice que sus dedos se están comenzando a separar y, si se separan, entonces estará respondiendo definitivamente a la sugestión. Cuando se le dice que a medida que su mano se le está acercando a la cara se sentirá cada vez más soñoliento, en realidad se le está pidiendo que fije su propio paso para dormirse. En esta forma, cuando su mano llega a tocar su cara, sentirá que está dormido, a su entera satisfacción y entonces es mucho menos probable que niegue el hecho de que en verdad ha sido hipnotizado.

Hay pocas dudas de que el sujeto que haya sido hipnotizado por primera vez con este método logre una hipnosis profunda con más facilidad que la que hubiera alcanzado si se hubiera usado cualquier otro método de inducción. Sin embargo, este método tiene la grave desventaja de ser mucho más difícil y

más tardado que cualquiera de los métodos acostumbrados. Una vez iniciado, debe continuarse con él hasta que se levante finalmente el brazo, aún cuando se requiera una hora o más para lograrlo. Más aún, es muy probable que falle, a menos que el hipnotizador haya tenido una gran experiencia técnica. Definitivamente es un método para el experto y, con él, puede resultar ser uno de los métodos más valiosos de todos, ya que cuando se logra éxito se presta en forma admirable a las técnicas analíticas más avanzadas. Sin embargo, el estudiante serio de la hipnosis, debe estar bien prevenido de evitarlo hasta que haya adquirido mucha experiencia y confianza, ya que el fracaso haría que fuera inevitable que hiciera al sujeto más difícil de hipnotizar por cualquier procedimiento alterno.

TECNICA CONFUSIONISTA DE ERICKSON

Este procedimiento puede ser útil en extremo para vencer la resistencia inconsciente en un sujeto que conscientemente desea ser hipnotizado. También puede ser usado para inducir la hipnosis cuando el sujeto ignora que se va a emplear la hipnosis. Originalmente, el método fue ideado y usado para propósitos de "regresión de la edad"; pero después se encontró que era aplicable para la inducción de la hipnosis y de otros fenómenos hipnóticos. Su principal objeto es crear una situación en la cual el sujeto nunca esté seguro si en realidad está cooperando o no y, bajo estas circunstancias, sus defensas resultan ineficaces. Principalmente es una técnica verbal basada en tres principales dispositivos.

1. Juego de palabras.- Erickson cita el ejemplo que sigue: "vaya a la valla baya, vaya". Esto lo puede -- comprender con facilidad el que lee, no el que escucha, quién, en consecuencia, se esfuerza en vano por encontrarle algún significado. Antes que pueda rechazarlo, se hace otro enunciado para retener su --- atención. En forma similar, dos palabras, con signi- ficados opuestos, pueden emplearse correctamente para describir el mismo objeto: "si queda una mano en un accidente, le queda una mano".

2. Alteraciones en los tiempos gramaticales. Esto hace que el sujeto esté siempre tratando de encontrar el significado que se intenta, por ejemplo: "Hoy es hoy, pero fue el futuro de ayer, aún cuando será el fue - de mañana.
Como se notará, en este caso se usa el pasado, el -- presente y el futuro en conexión con la realidad de hoy.

3. Empleo de despropósitos. Cada uno de éstos, tomado fuera del contexto, parece ser una comunicación buena y sensata. Tomados en el contexto son confusos, distraen y son inhibidores, y conducen a un deseo y necesidad creciente de parte del sujeto, para reci-- bir alguna comunicación que pueda entender con facilidad y a la cual pueda responder.

Cuando se usan las técnicas confusionistas, el operador debe mantener una actitud casual pero interesada y debe hablar con seriedad y atención, como si esperara que el sujeto comprendiera con exactitud lo que se dice. Los tiempos gramaticales deben cambiarse cuidadosa y constantemente, manteniendo un flujo constante en el lenguaje. Se debe dar al sujeto un poco de tiempo para responder, pero nunca el suficiente para reaccionar por completo antes de que se presente la idea siguiente. En consecuencia, resulta tan confundido y frustrado que siente cada vez más la necesidad de una comunicación clara a la cual pueda contestar. Las técnicas de confusión son prolongadas y de procedimientos muy complejos, pero una vez que se dominan pueden conducir a una rápida y fácil inducción del trance bajo las condiciones más, desfavorables. Se requiere una gran cantidad de destreza y experiencia y no son recomendables para el principiante (Erickson presenta una fascinante relación de ellas en el American Journal of Clinical Hypnosis). Si se emplean en conjunción con la levitación de la mano, el operador hace una serie de enunciados contradictorios en forma tal que el sujeto crea que se está diciendo algo sensato y preciso. Pero todavía no se le da tiempo suficiente para que se dé cuenta de lo ilógicas que son las sugerencias:

Su mano derecha se está elevando en el aire... y su mano izquierda se está apretando contra el brazo del sillón.

Deje que su mano izquierda se eleve en el aire... y que su mano derecha se oprima contra el brazo del sillón.

Sus dos manos están apretando el brazo del sillón. Ahora una mano se está elevando en el aire... y la otra se está apretando contra el brazo del sillón. Su mano derecha se está elevando en el aire... y su mano izquierda se está apretando contra el sillón... (La-sugestión original).

Confundido por estas rápidas instrucciones en conflicto, es probable que el sujeto desesperadamente acepte y obedezca - la primera sugestión positiva que lo haga escapar de este dilema.

METODO DE PRESION EN LA ARTERIA CAROTIDA DE WHITLOW

Este rápido método de inducción fue primeramente descrito por el Dr. Joseph Whitlow, Con la cabeza del sujeto apoyada - por la mano izquierda, se presiona el pulgar y el índice derechos contra el nervio vago y la arteria carótida a cada lado - del cuello; al mismo tiempo se hacen sugerencias de que se cerrarán los ojos y que el sujeto se dormirá. La presión, que - nunca deberá mantenerse por más de 10 o 15 segundos, se afloja tan pronto como se relaje el sujeto, y permanece en estado de hipnosis.

El Dr. Whitlow afirma haber hipnotizado con éxito a --- veintenas de pacientes con este método, que también es popular entre los hipnotizadores teatrales debido a sus rápidos y dramáticos efectos. Sin embargo, con mucha razón, nunca ha recibido la aprobación profesional o el apoyo nacional debido a --

que con facilidad implica serios riesgos y peligros. Se puede presentar un serio daño al cerebro. Por falta de sangre o incluso puede incurrir la muerte, si la presión sobre el vago y las carótidas se mantiene demasiado tiempo.

EL USO DE DROGAS COMO ADJUNTO DE LA HIPNOSIS

Se han utilizado muchas drogas para facilitar la inducción o la profundización de la hipnosis en sujetos difíciles, pero los resultados han sido tanto variables como impredecibles. Los barbitúricos intravenosos parecen ser prometedores, ya que suelen ser usados para lograr la liberación del material emocional. Sin embargo su acción en este respecto puede o no relacionarse con la hipnosis, la cual puede ser utilizada por derecho propio para producir reacciones similares. La tiopentona (Pentotal), aplicada intravenosamente, es útil en ocasiones pero suele defraudar; esto es desafortunado, ya que sólo las drogas de acción corta de este tipo pueden administrarse con seguridad a pacientes no hospitalizados. La administración oral de amilobarbitona de sodio (Amital Sódico), de 6 a 9 granos, o de pentobarbitona Sódica (Nembutal), 3 granos, unos 30 minutos antes de la inducción de la hipnosis en ocasiones puede ser de ayuda; pero estas son drogas de acción prolongada y debe permitirse suficiente tiempo después de su uso para que se produzcan efectos en el paciente. Recientemente se ha informado, sin embargo, que la administración de tabletas de Valium 2 mg. o 5 mg. tres veces al día, en el día anterior al tratamiento, seguidos por una tableta de 5 mg. media hora antes de asistir a cirugía dental, parece facilitar la inducción de la hipnosis en pacientes dentales inquietos y aprensivos.

C A P I T U L O I V

APLICACION A LA ODONTOLOGIA

Si bien el uso de la hipnosis en la cirugía dental ha sido reconocido y apreciado por muchos años, sólo hasta recientemente asumió el lugar que le correspondía. Muchos trabajadores en este campo, tales como Radfn, Becker, Frost y Wookey, en Inglaterra, han escrito y han dictado conferencias sobre el tema, y en los Estados Unidos, Moss, Secter, Heron y Weinstein, son bien conocidos por las valiosas contribuciones que han hecho para ampliar nuestros conocimientos en este respecto.

Todo cirujano dental está propenso a encontrar un número limitado de pacientes que pueden pasar con éxito todas sus operaciones dentales, dolorosas o de otra índole, sólo bajo hipnosis. Sin embargo, con frecuencia se cree que muchos de los procedimientos hipnóticos recomendados en odontología en el pasado llevan demasiado tiempo y son muy laboriosos para el dentista ordinario que trabaja en su propio consultorio o en

el Seguro Social. Pero a la luz que pueden ser hipnotizadas - en trances ligeros, medios o incluso profundos, gradualmente - se ha llegado a comprender, en un grado cada vez mayor que el empleo de estos varios estados de trance pueden dar al dentista una ayuda considerable en casos selectos. Además, en el -- Servicio de Hospital, en donde el factor tiempo no presiona -- tanto y las condiciones de muchos pacientes son tan serias que se requiere dedicarles más tiempo, bien podría usarse la hipnosis en una forma más amplia que en el presente.

Es obvio que con los pacientes que pueden lograr un estado de trance profundo al primero o segundo intentos, la odontología no presentará problemas. La mayoría de ellos lograrán éxito al producir una analgesia completa y muchos desarrollarán una amnesia total para operaciones tales como las que se - ejecutan. En estas circunstancias, no existe una forma más rápida o más fácil de practicar cualquier operación dental. Puede sentarse al paciente en el sillón y hacerlo entrar en forma instantánea al estado de trance por una seña condicionada, o - en unos 10 segundos con procedimientos de inducción normal. La anestesia, en el área intentada para la operación, puede obtenerse en otros 10 segundos, y el dentista puede continuar con su rutina a los 30 segundos de que el paciente entró al consultorio. Desafortunadamente, esto sólo es posible en un porcentaje muy pequeño de la población total y, en consecuencia es - completamente inalcanzable como medida rutinaria.

el Seguro Social. Pero a la luz que pueden ser hipnotizadas - en trances ligeros, medios o incluso profundos, gradualmente - se ha llegado a comprender, en un grado cada vez mayor que el empleo de estos varios estados de trance pueden dar al dentista una ayuda considerable en casos selectos. Además, en el Servicio de Hospital, en donde el factor tiempo no presiona -- tanto y las condiciones de muchos pacientes son tan serias que se requiere dedicarles más tiempo, bien podría usarse la hipnosis en una forma más amplia que en el presente.

Es obvio que con los pacientes que pueden lograr un estado de trance profundo al primero o segundo intentos, la odontología no presentará problemas. La mayoría de ellos lograrán éxito al producir una analgesia completa y muchos desarrollarán una amnesia total para operaciones tales como las que se ejecutan. En estas circunstancias, no existe una forma más rápida o más fácil de practicar cualquier operación dental. Puede sentarse al paciente en el sillón y hacerlo entrar en forma instantánea al estado de trance por una señal condicionada, o en unos 10 segundos con procedimientos de inducción normal. La anestesia, en el área intentada para la operación, puede obtenerse en otros 10 segundos, y el dentista puede continuar con su rutina a los 30 segundos de que el paciente entró al consultorio. Desafortunadamente, esto sólo es posible en un porcentaje muy pequeño de la población total y, en consecuencia es completamente inalcanzable como medida rutinaria.

HIPNOSIS DE TRANCE MEDIO

Un número considerable de pacientes pueden alcanzar una etapa intermedia de analgesia. Si bien no hay duda de que --- sienten algún dolor, sienten mucho menos bajo hipnosis que el que sentirían en estado de vigilia. Aun cuando de ninguna manera están completamente análgicas, pueden ser ayudadas mucho por la hipnosis. Mi propia convicción es que puede mitigarse mucho el pinchazo de la aguja al aplicar una inyección hipodérmica por la sugestión directa bajo hipnosis que la analgesia del mucoperiostio que se haya obtenido en el área de la inyección.

HIPNOSIS DE TRANCE LIGERO

Desde luego, el mayor número de pacientes sólo lograrán los trances ligero o medio, a menos que el hipnotizador esté - preparado a dedicar mucho tiempo y esfuerzo. Incluso en estas circunstancias, la hipnosis todavía prueba ser una valiosa medida de apoyo hacia la terminación del tratamiento fijado. Todos conocemos al tipo de paciente que encuentra difícil reunir el valor suficiente para visitar al dentista. Todos conocemos al tipo de paciente que está abrumado de ansiedad y aprensión cuando finalmente llega a nuestro consultorio. También estamos familiarizados con el paciente que si bien hace esfuerzos agotadores para controlarse, resulta obvio que lo encuentre -- tan difícil que queda en un estado sumamente excitable y tenso mientras trabajamos en él. En todos estos pacientes, la inducción del estado hipnótico aliviará sus temores, reducirá su ansiedad y aprensión, y producirá sensaciones de relajamiento, -

tranquilidad y bienestar en un grado mayor o menor. Bajo hipnosis, el dentista puede sugerir directamente al paciente que podrá relajarse, que no hay necesidad de que se preocupe, que disminuirá su tensión y su aprensión, y que podrá tratar de -- ayudar al dentista en cualquiera que sea el procedimiento que esté aplicando. Incluso este nivel de trance, en el cual las sugerencias pueden ser muy potentes y efectivas, constituye -- uno de los usos más valiosos y aplicables de la hipnosis en -- odontología.

Como dentista que en ocasiones usa con regularidad la hipnosis, debo prevenir al futuro dentista contra las adulaciones de los pacientes que desean ser innecesariamente hipnotizados, o que lo solicitan para el alivio de padecimientos que no encajan en el cuadro dental. Parece que el dentista de quien se sabe practica la hipnosis tiende a convertirse en el blanco de la mayoría de los maniáticos, subrayarse demasiado que el dentista que se aventura fuera de la esfera de la odontología, para ampliar su visión o para complacer a su clientela, está haciéndolo corriendo mucho riesgo por su parte. Lamentablemente, parece que existe un número apreciable de tales maniáticos en todos los campos, y parece que se sienten atraídos hacia la hipnosis como una abeja hacia la miel.

Los intentos de tales personas o del público general para tender un lazo a la profesión dental para usar la hipnosis para otros propósitos que los estrictamente dentales deberán ser resistidos con firmeza. La mayoría de los médicos y den-

tistas que emplean la hipnosis sin experiencia psiquiátrica, - que se salga de su campo normal, está colmado de peligros. Por lo tanto, el dentista debe confinar por completo sus actividades al campo odontológico, incluso con el riesgo de molestar a las personas que deba rechazar para tratarlas de otros padecimientos. Por ejemplo, los dentistas que practican la hipnosis, constantemente son solicitados para curar a personas del hábito de fumar. Si bien es cierto que la hipnosis puede ayudar a lograr ésto, sólo debe emprenderse bajo una gufa médica competente, ya que siempre existe el peligro de que la adicción pueda ser transferida de la nicotina a algo más peligroso.

Principales usos de la hipnosis en odontología:

1. Obtención de relajamiento
2. Lograr la cooperación de los que no cooperan
3. Reducción de ansiedad y temor
4. Preparación del paciente para la anestesia local o general.
5. Producción de analgesia
6. Producción de amnesia
7. Control de desfallecimientos
8. Control del sangrado
9. Control de la salivación
10. Inducción de rigidez muscular en el maxilar y en el cuello.
11. Extensión del período de analgesia

12. Tolerancia de la toma de impresiones sin ahogos o náusea.
13. Mejoramiento del esfuerzo necesario para soportar el uso de aparatos protésicos y de ortodoncia.

Esta lista constituye un catálogo bastante completo de la mayoría de los usos en los cuales el dentista aplica la hipnosis en su práctica normal.

1. Obtención de relajamiento. Es bien sabido que el paciente que es muy nervioso tiene un umbral de dolor más bajo, y en consecuencia estará bajo tensión creciente a medida que continúa la operación. También se reconoce que si se puede reducir este estado de tensión ya sea por drogas, o en el caso de la hipnosis dental, por sugestión, se elevará el umbral de dolor del paciente a un grado tal que resultarán tolerables para él las operaciones sencillas que no impliquen mucho dolor.

2. Obtención de la cooperación. Incluso sin la inducción de la hipnosis, se ha encontrado que muchos pacientes a quienes se da ánimo y se les habla con tranquilidad en estado de vigilia, en tanto progresa su tratamiento, llegan a estar más relajados y son más cooperativos, facilitando así mucho el procedimiento. En los estados de trance ligeros y medios, este efecto puede aumentarse tremendamente.

3. Reducción de ansiedad y temor. La mayoría de los pacientes normales que visitan a su dentista sienten algo de temor. Quienes nos han estado visitando por mucho tiempo quizá-

ya no nos teman, pero los más recientes cuya confianza no nos hemos ganado por completo por falta de oportunidad y quienes han experimentado sesiones un tanto desagradables en el pasado, mostrarán un temor muy activo. Si pueden tomarse medidas adecuadas para eliminar ésto, se producirá un estado mental en el cual el tratamiento resultará más aceptable, y se elevará una vez más el umbral del dolor. Esto se puede lograr en algunas ocasiones mediante una plática franca con el paciente en estado de vigilia, en el curso de la cual se obtiene su confianza. En otras ocasiones, la hipnosis puede usarse con mucha ventaja, ya que se puede sugerir directamente que sus temores de una cita con el dentista dejarán de existir, que podrá permitir que se lleve a cabo el tratamiento necesario, que no experimentará temor de ninguna especie durante todo el tiempo que esté con el dentista. En forma similar, puede emplearse la sugestión directa bajo hipnosis para reducir el temor a una operación de terminada que se proponga. Por fortuna las sugerencias de esta clase pueden resultar muy efectivas en los estados de hipnosis más ligeros, de ser ayudada en esta forma. En verdad, respecto a la disminución de la ansiedad y temor, y al logro del relajamiento, diría que cuando menos nueve de diez pacientes pueden ser ayudados con el uso de la hipnosis.

4. Preparación para anestesia local o general. La mayoría de los especialistas anesthesiólogos tienen la costumbre de emplear una técnica relajante al hablar con sus pacientes antes de aplicar la anestesia. En la cirugía dental, este método puede adoptarse provechosamente antes de administrar monóxido-

de nitrógeno y oxígeno, y posiblemente algunos agentes anestésicos intravenosos. Se hacen las sugerencias adecuadas en un tono de voz tranquilo y adormilado, y se mantiene la monotonía durante toda la real inducción de la anestesia. La hipnosis - suele sobrevenir mucho antes de que la anestesia sea completa. Si sólo se requiere una anestesia local, puede inducirse un estado mental completamente relajado y somnoliento que en estas circunstancias la cantidad del anestésico local necesario para obtener una anestesia adecuada para la operación que se proponga, con frecuencia puede reducirse sustancialmente.

5. Producción de analgesia. Se puede obtener cierto -- grado de analgesia parcial o total, en más del 30 por ciento -- de los pacientes, pero la analgesia completa solo se podrá obtener en un 10 por ciento, e incluso entonces, esto suele requerir varias visitas para lograrla. Por lo tanto, la analgesia, completa, si bien es preciosa para trabajar con ella cuando puede lograrse, debe ser considerada como la excepción más -- que como la regla, en tanto que sí pueden lograrse diversos -- grados de analgesia parcial.

6. Producción de amnesia. Con frecuencia puede inducirse una pérdida completa de la memoria para un procedimiento -- dental en los sujetos de trance profundo que puedan lograr un alto grado de analgesia. Esto puede ser utilizado con gran beneficio para el cliente siempre que una operación sea prolongada e particularmente molesta. Bajo tales circunstancias, se -- puede tratar de aumentar la susceptibilidad del paciente a la amnesia mediante varios subterfugios, tales como la sugestión-

de que la mente se ha quedado en blanco.

7. Control de desfallecimientos. Este es fácilmente -- susceptible al tratamiento por métodos hipnóticos. Todos esta mos demasiado familiarizados con el tipo de paciente que, cuan do se le aplica una inyección hipodérmica o inmediatamente des pués de ella, suda copiosamente, se pone blanco o gris, y casi de inmediato se desmaya en el sillón. Si, al principio de un ataque, se le dice con confianza y autoridad que coloque su ca beza entre las rodillas, comprimiendo así sus vísceras abdominales, le regresará el color de rosa de segundos y terminará -- todo el episodio en un minuto o dos. Puede impedirse cualquier recurrencia de esto y evitarse hipnotizando a tales pacientes -- y haciendo sugerencias enérgicas, positivas y autoritarias de que ese desfallecimiento no ocurrirá en ninguna ocasión futu-- ra, esto es particularmente efectivo si también se le explica que el desfallecimiento se debe directamente al temor, pero -- que en la próxima ocasión ya no sentirá ese temor.

8. Control del sangrado. El sangrado derivado de una -- lesión de postexodoncia o siguiendo de inmediato una exodoncia puede ser controlado mediante una enérgica sugestión hecha a -- un sujeto profundamente hipnotizado en el sentido de que el -- flujo de sangre de un área determinada se reducirá por algunas horas. Bajo estas circunstancias, el sangrado con frecuencia cesará por completo. Por lo general, una extracción puede eje cutarse sin que se pierda más de una o dos gotas de sangre si -- el flujo sanguíneo puede reducirse por sugestión hipnótica an-

tes de que se haga la extracción.

9. Control de la salivación. En una forma similar, las sugerencias directas de que la saliva del paciente se secará - por un período limitado resultará en una disminución definida del flujo de salida. Esto puede ser de gran ayuda en el tipo de paciente que tiene saliva profusa o viscosa que constituye una molestia creciente durante la preparación de una cavidad - en alguna pieza inferior.

10. Inducción de rigidez muscular en el maxilar o en el cuello. Esto puede producirse con la máxima eficiencia en el estado hipnótico por una sencilla sugerencia directa. Esto por lo general se hace a la cuenta de cinco, y se sugiere al paciente que los músculos del maxilar, cabeza y cuello se pondrán -- completamente tenses y rígidos, con el maxilar trabado y abierto por completo hasta que la operación se termine. Después se elimina la rigidez con una cuenta a la inversa.

11. Extensión del período de analgesia. Cuando se anticipa que una operación producirá cierta cantidad de dolor consecutivo, es muy razonable sugerirle al paciente en que el área de la operación seguirá analgésica por las siguientes doce o -- veinticuatro horas, con lo cual se le proporciona cierto grado de consuelo postoperatorio que no existiría por tanto tiempo - si se hubiera utilizado un anestésico local ordinario. Sin em bargo, tales instrucciones deberán ser estrictamente limitadas en su aplicación, ya que un dolor agudo a continuación de una operación puede indicar el principio de la propagación de una

infección, o que alguna otra cosa ha salido mal. En este caso, es esencial que el paciente reciba un aviso adecuado de la necesidad de volver a visitar al dentista.

12. Tolerancia a la toma de impresiones y control de náuseas. El control de la náusea y el vómito puede, sin duda, ser efectuado por la sugestión hipnótica. Se le dice al paciente que el paladar y la parte superior de la faringe están quedando anestesiados, que en consecuencia, no sentirá necesidad de arquear. Esto hace que la toma de impresiones, en que debe permanecer en la boca por tres minutos o más, sea mucho más fácil en pacientes que son susceptibles a este tipo de padecimientos.

13. Tolerancia de aparatos protésicos y de ortodoncia. Bajo hipnosis, se puede lograr la cooperación activa de los pacientes en el uso de dentaduras nuevas, y esto también es aplicable a los niños para el uso de aparatos de ortodoncia fijos o removibles. Cuando se hagan sugerencias para este fin, siempre es aconsejable subrayar las razones para la colaboración del paciente y los beneficios que va a obtener por el uso de los aparatos. Un uso adicional de la hipnosis en el campo de la ortodoncia al tratar con el tipo normal de niño que se chupe los dedos o que empuja la lengua, cuyas anormalidades dentales se deben en cierto grado a estos dos factores. Se le puede decir a un niño bajo hipnosis que, si debe chupar algo, que se chupe otro dedo en vez del pulgar. Esto tiene la ventaja de reducir considerablemente el tamaño del objeto que chupa. Se

puede llevar más adelante el asunto y decirle al niño que cualquier parte de cualquier mano que se lleve a la boca tendrá un gusto tan desagradable que tendrá que dejarlo de hacer. Se ha sabido que ésto ocurre después de sólo una sesión de hipnosis.

Todas estas aplicaciones de la hipnosis en odontología son directamente benéficas tanto para el paciente como para el operador. También existe una aplicación adicional que he empleado con éxito considerable, que no es de beneficio directo para el paciente, pero que es sumamente útil para el dentista. Bajo hipnosis, se le dice al paciente en tono muy firme y autoritario que no llegará tarde a sus futuras citas y que saldrá de su hogar o del lugar donde trabaja con mucho tiempo para -- llegar al consultorio, unos cinco minutos antes de la hora fijada para la cita. En consecuencia, no tendrá esperando al -- dentista.

TECNICAS PARA LA INDUCCION DE LA HIPNOSIS

Los problemas de la inducción hipnótica para propósitos dentales son un tanto distintos de los que confronta un médico o el psicoterapeuta. En cierto sentido el dentista tiene una clara ventaja porque el paciente sabe que la hipnosis sólo va a ser empleada para un propósito limitado, y en consecuencia tiene la certeza de que no se intentará ninguna exploración de su mente. Por otra parte, la mayoría de los pacientes dentales sufren la desventaja de que el temor y el terror evocados por la perspectiva del tratamiento dental hace que sea más difícil para ellos cooperar y relajarse. Sin embargo, ésto por-

lo general puede vencerse, a condición de que se dedique el su ficiente tiempo y esfuerzo a la preparación de la mente del pa ciente, antes de que se intente hacer la inducción. No puede- recalcar demasiado la importancia de este paso, el cual bien - puede determinar la diferencia entre el éxito y el fracaso.

LA INDUCCION DE LA HIPNOSIS EN ADULTOS

Cualquiera de los métodos acostumbrados de inducción es aplicable para propósitos dentales, la elección deberá hacerse siempre tomando debidamente en cuenta su aplicabilidad para el paciente individual y la personalidad del mismo operador.

En el sillón dental, por lo general, utilizo el método - de fijación de la vista y distracción, ya que he encontrado -- que es tan rápido como eficiente.

Se sienta cómodamente al paciente en el sillón dental y se le fija la vista sobre un punto en el techo o sobre la punta de un lápiz o pluma (la lámpara intraoral es - un objeto muy adecuado sobre el cual el sujeto puede fi jar la vista). Se sostiene el objeto arriba y ligera-- mente atrás de los ojos del paciente, de manera que --- tenga que hacer un esfuerzo pronunciado para mantenerlo a la vista, y lo bastante cerca para que los ojos lo en foquen en forma convergente (es decir, a unos treinta o cuarenta y cinco centímetros de distancia).

Se le pide al paciente que relaje los músculos por completo... que se sienta realmente cómodo en el sillón... y que fije la vista sobre la lámpara.

Luego se le dice que cuente quedamente, para sí mismo, desde 300 para atrás.

A medida que hace ésto, se le hacen sugerencias en un tono de voz monótono, de creciente pesadez en sus ojos. .. de pesadez en los párpados... y de una sensación general de lasitud.

Estas sugerencias se hacen en un tono de voz monótono, y en un tiempo muy corto, los ojos parecerán enfocarse lejos, en la distancia y se pondrán un poco más húmedos de lo normal. Luego comenzarán a temblar un poco los párpados, en cuyo momento las sugerencias de pesadez se hacen con más énfasis, diciéndole al paciente que sus párpados están queriendo cerrarse... que los sienta cada vez más y más pesados... y que están queriendo cerrarse cada vez más y más. El cierre de los ojos por lo general sigue con rapidez, y puede acelerarse en el momento adecuado con instrucciones de que se duerma. Se le dice entonces al paciente que no querrá abrir los ojos sino hasta el momento en que le ordene hacerlo.

Tanto el método de fijación de la vista, como el de relajamiento progresivo y el de levitación de la mano, son igualmente adecuados, pero ambos requieren más tiempo para la verdadera inducción.

LA TECNICA DE LA "MONEDA QUE CAE"

Otro método de inducción sencillo y rápido, favorecido-

por los cirujanos dentales, es la "técnica de la moneda que cae". Este es otro procedimiento de "fijación de la vista", - que emplea el pulgar del paciente como punto para la fijación. También comprende actividad ideomotora en la real apertura de los dedos:

Quiero que se relaje todo lo posible... no trate de hacer que algo suceda... no trate de impedir tampoco que algo suceda... deje que todo suceda... como quiera suceder.

Todo lo que tiene que hacer es seguir mis instrucciones ... y encontrará muy fácil que flotará a un estado parecido al sueño... pero aún cuando sus ojos se cierran... y permanezcan cerrados... en realidad no estará dormido.

Sabrán todo lo que suceda... pero usted no tendrá el más mínimo deseo de abrir los ojos... hasta que yo lo diga. Los podría abrir en cualquier momento... si quisiera... pero no lo querrá... sencillamente porque no sentirá... ningún deseo de abrirlos.

Utilizaremos esta moneda.

Voy a colocar esta moneda en su mano derecha... y quiero que cierre los dedos suavemente... de manera que cuando le volteo la mano... la moneda no caiga.

Ahora... mantenga el brazo recto al frente... al nivel del hombro... y saque el pulgar.

Mantenga la vista fija en él... porque quiero que siga estas instrucciones cuidadosamente.

Fije la vista en la uña del pulgar... No deje que se se pare de ella ni un solo momento.

Mientras tiene la vista fija en la uña del pulgar... -- quiero que ponga mucha atención... a sus dedos... y a la moneda... que sostiene suavemente en la palma de la mano.

Observe la posición de los dedos con respecto a la moneda... la posición de los dedos con respecto a uno y -- otro... y a la palma de su mano.

Usted puede realmente sentir la moneda... en la palma de la mano... y mientras lo hace... se dará cuenta de -- un número de sensaciones distintas.

Ahora... voy a comenzar a contar lentamente comenzando desde el uno.

Cada vez que cuente... sentirá que los dedos se le van aflojando más y más... se le van aflojando más y más.

Y a medida que se aflojen... gradualmente se enderezarán hasta un punto en el cual caiga la moneda de su mano... y caiga al piso.

Cuando caiga la moneda... será la señal para que sucedan tres cosas.

Sus ojos se cerrarán... todo su cuerpo se hundirá en el sillón... y usted entrará en un sueño profundo, profundo.

Sus ojos pueden llegar a cansarse tanto... por estar mirando la uña de su pulgar... que incluso se pueden cerrar antes de que la moneda caiga al suelo.

Si se cierran... magnífico.

Limítese a tenerlos cerrados... y cuando caiga la moneda... deje que todo su cuerpo se hunda cómodamente en el sillón... sin preocuparse por sus ojos que ya están cerrados.

Es posible... que mientras cuento... sus ojos comiencen a parpadear.

Si es así... déjelos parpadear todo lo que quieran... comenzarán a sentirse tan pesados... que será más cómodo dejar que se cierren por su propia cuenta.

UNO... sus dedos principian a aflojarse... más y más... y más.

Ya no están tocando la palma de su mano... comienzan a abrirse... un poquito.

DOS... Se aflojan más... y más... y más.

Sus dedos comienzan a enderezarse... se están abriendo más y más... de manera que ahora la moneda descansa - principalmente en los dedos.

TRES... Ahora usted puede observar algo de movimiento.. en sus dedos... y muy pronto... esa moneda va a caer al piso... incluso más pronto de lo que usted piensa.

CUATRO... Está usted haciendo un progreso excelente... Sólo continúe relajándose... y suéltese, completamente.

CINCO... Sus dedos se están enderezando ahora... más... y más... y más. Pronto caerá la moneda... y cuando golpee el piso... déjese caer lánguidamente en el sillón..

deje que sus ojos se cierren... y disfrute esa sensación de completo y total relajamiento.

SEIS... Lo está haciendo espléndidamente... sólo deje - que esos dedos se relajen... más... y más... y más.

SIETE... Cada vez que cuente... sus dedos se aflojan... más y más... enderezándose... más y más... de manera -- que su mano se abre lentamente... y muy pronto, ahora... esa moneda caerá.

(Supóngase que en este momento cae la moneda).

Profundamente relajado... profundamente relajado... - - duerma, muy, muy profundamente.

Se le puede decir al sujeto que haga varias respiraciones profundas... y que con cada respiración que haga... estará más y más profundamente relajado... y más y más profundamente dormido.

La hipnosis puede profundizarse con cualquier método que parezca adecuado.

LA INDUCCION DE LA HIPNOSIS EN LOS NIÑOS.

Una vez que se ha ganado la confianza del niño, la inducción de la hipnosis es relativamente fácil, ya que la mayoría de los niños son muy susceptibles, a menos que sean excepcionalmente tímidos y nerviosos. El prestigio del dentista lo ayudará a establecer un rapport satisfactorio, y en muchos casos, se establecerán sin dificultad las etapas más profundas. La -- edad exacta del niño no es el factor de más importancia. Lo que

importa es si puede retenerse su interés a su atención el tiempo suficiente para que hagan efecto las sugerencias. En consecuencia, el método tendrá que variarse de tiempo en tiempo para que logre su objeto. He encontrado que, a condición de que el niño pueda contar, por lo general tiene mucho éxito una versión modificada del método de fijación de la vista con distracción.

Digo al niño que mantenga la vista fija en la luz, y -- que cuente despacio hasta donde pueda. Cuando haya llegado ahí deberá comenzar nuevamente por el principio y repetir la cuenta. En los más jóvenes, suele ser aconsejable que cuenten en voz alta, ya que esto parece que ayuda mucho. Durante la cuenta, se hacen las sugerencias acostumbradas, adecuadamente modificadas y simplificadas, hasta que cierre los ojos, en realidad esto sucede con mucha rapidez.

Si el niño es muy joven, puede instársele a que mantenga la vista fija en la luz o en el espejo dental, con frecuencia la cuenta puede omitirse, ya que la hipnosis suele sobrevenir sólo como resultado de las sugerencias verbales.

TECNICA DE "VISUALIZACION DE IMAGENES"

Algunos dentistas se inclinan a favor de la técnica de "visualización de imágenes" descrita por Moss, de la cual una efectiva versión es la que sigue:

Ahora es el momento de que juguemos juntos... te gusta-

rá eso, ¿verdad? Te enseñaré lo que hay que hacer..... y va a ser muy divertido... porque todo lo que tienes - que hacer es cerrar los ojos... y fingir que estás dormido. Claro que no vas a estar dormido de veras... pero será muy emocionante... porque durante este sueño -- "fingido" puedes ver cine... televisión... circo... o - cualquier cosa que te guste.

Entonces... ponte lo más cómodo posible... y luego que estés listo, comienza a fingir.

Cierra los ojos... y no los vuelvas a abrir sino hasta que yo diga.

Ahora, quiero que te imagines que estás en tu casa viendo tu programa de televisión favorito.

Yo sólo voy a levantarte la mano... y cuando la levante ... la imagen se hará más precisa y más clara.

Mientras más te levante la mano... más clara será la -- imagen... y mientras más clara sea la imagen... más se levantará tu mano.

Ahora te darás cuenta de que tu codo comienza a doblarse... y que tu mano se mueve hacia tu cara.

Y cuando tu mano toque tu cara... la imagen será perfecta. Pero no dejes que tu mano toque tu cara... hasta - que ya estés contento con la imagen. Muy bien, sigue - observando la imagen... no la pierdas... y te darás - - cuenta de que tu mano cae sobre tu rodilla... y cuando-

lo haga... puedes fingir que estás de veras dormido.

Y fíjate que tus músculos han quedado sueltos y flojos.

Ahora, con las imágenes de la televisión... siempre tocan música.

Ahora escuchas música... y tan pronto puedas oirla..... comienza a llevar el compás de la música con tu mano o con tu dedo.

Sigue observando la televisión... no la pierdas de vista.

Mientras estés viendo la imagen... levanta un dedo de tu otra mano... y tenlo levantado.

Ahora ya se que éste es el dedo de la "imagen"... y el otro es el dedo de la "música".

¿Qué es lo que estás mirando?

¿Hay personas o animales... o las dos cosas?

En realidad no importa... porque si tu quieres cambiar de canal... lo puedes hacer con mucha facilidad.

No pierdas la imagen... ni la música.

Y quiero que sepas... que cuando ves la televisión así... puedes sentir cosas... pero eso no te molestará.

Hasta puedo darte un pinchazo... como éste... y aunque puedes sentir el pinchazo, no te molesta en absoluto.

Está bien... ¿no es así?

Ahora voy a trabajar con tus dientes... y aunque puedes sentir que algo está sucediendo... mientras sigas viendo la imagen... y escuchando la música... no te molestará. .. y de veras no te importará.

¿Está la imagen allí todavía? ¿Está la música allí todavía?

Sólo sigue observando... y escuchando.

Los niños tienen una imaginación tan brillante que se podría decir que pasan la mayor parte del tiempo en "un mundo de fantasía". En consecuencia, una técnica de esta naturaleza es completamente natural para ellos. Notará que mientras observan la imagen y escuchan la música, llegan a quedarse completamente relajados y a "kilómetros de distancia". De manera que es muy fácil trabajar con ellos. Pueden todavía sentir cosas, pero no les importan o molestan.

Para despertar al niño, puede decir que alguien ha apagado la televisión, de manera que ya no sirve de nada seguir fingiendo. Así pues, dígame que deje de fingir ahora, que abra los ojos, y que esté completamente despierto otra vez.

PROCEDIMIENTOS PARA LA PROFUNDIZACION DEL TRANCE.

Por lo general sigo una rutina para la profundización del trance similar a la que ya he descrito. Principio por producir la pesadez seguida por la catalepsia en el brazo (elevando éste y diciendo al paciente que permanecerá en el aire sin ningún esfuerzo conciente de su parte, hasta que se le diga --

que lo baje). Luego se continúa la profundización mediante la inducción de movimiento automático, sea por la rotación continua de las manos del paciente, una alrededor de la otra, o por un movimiento de vaivén del antebrazo, instruyendo al paciente para que visualice un pedazo de cuerda que está tirando de la mano hacia atrás y hacia adelante. Si estas pruebas tienen éxito, mi técnica de profundización final consiste en la inducción de sueños. Se le pide al paciente que visualice en su mente alguna acción sencilla, tal como la de peinarse el cabello, lavarse la cara, o deshaciendo el nudo de una corbata. Luego se le dice que sueñe que está ejecutando esta sencilla acción, y cuando lo haga, que la actúe mientras se sienta en el sillón.

A continuación pueden hacerse pruebas para el sonambulismo. Se le puede decir al paciente que abra los ojos sin despertar del trance, y que se enjuague la boca, y que cuando vuelva a sentarse en el sillón y su cabeza toque el soporte para la cabeza, sus ojos se cerrarán y seguirá en un sueño más profundo. Si ejecuta esto con éxito, ha logrado la etapa del sonambulismo.

En ocasiones pueden ser útiles varias técnicas adicionales de profundización. Se le puede pedir al paciente que se imagine que está bajando en el ascensor de una tienda de departamentos bien conocida. En tanto visualiza su descenso y el ascensor pasa por los varios pisos, se le dice que su sueño es cada vez más y más profundo. Como alternativa, se le puede --

pedir que imagine que está entrando a una estación subterránea del "Metro" de México (a condición de que en realidad haya visitado México) y que sube a la escalera eléctrica.

Que mientras desciende, su hipnosis será cada vez más y más profunda, hasta que llegue hasta abajo, cuando entrará en un sueño muy profundo.

La técnica respiratoria es otro útil agente profundizador que parece trabajar extremadamente bien con muchos pacientes. Se instruye al paciente que aspire profundamente... que retenga el aliento por dos segundos... y que, al espirar, entrará en un trance más profundo. Esto se repite cinco veces, y con frecuencia es completamente dramático observar al paciente profundizar y relajarse, con sus músculos completamente - - sueltos y flácidos en tanto aspira y espira profundamente.

PROCEDIMIENTOS DENTALES EN LOS VARIOS NIVELES DE HIPNOSIS.

Aún cuando el paciente sólo logre una hipnosis ligera, todavía será posible contar con mayor cooperación de su parte y un grado considerable de relajamiento. También se puede esperar que reduzca su ansiedad y temor, e inducir cierto grado de somnolencia y letargo como preparación para la anestesia, sea ésta general o local. Más aún, los esfuerzos hechos por el paciente para tolerar el uso de dentaduras o aparatos de ortodoncia con frecuencia pueden mejorarse.

En hipnosis de profundidad media, se puede lograr todo lo anterior aún más fácil y completamente. "También pueden -

producirse grados variables de analgesia junto con cierto control sobre los desfallecimientos, sangrado y salivación. El ahogo y la náusea, durante la toma de impresiones, también puede reducirse, lo mismo que la obtención de la rigidez del maxilar y del cuello.

En hipnosis profunda, además de lo anterior, se puede obtener una analgesia completa y quizá algo de amnesia. Sin embargo, en mi experiencia no es necesario obtener tanto la analgesia como la amnesia en todo sujeto de trance profundo. Puede haber analgesia, completa sin amnesia, o viceversa. Desafortunadamente, los fenómenos que pueden producirse a distintos niveles de hipnosis varían considerablemente de paciente a paciente, y es justo decir que ninguna regla general puede formularse respecto a lo que se puede esperar de cualquier individuo.

EL FACTOR TIEMPO EN LA HIPNOSIS DENTAL.

Es mi costumbre no dedicar más de tres sesiones para intentar la inducción de la hipnosis. Si no se alcanza un progreso satisfactorio a los 3 ó 5 minutos en cada una de estas ocasiones por separado, considero que el paciente no es adecuado para hipnosis en una práctica activa, ya que por necesidad el tratamiento será tan prolongado como no remunerativo.

Deberá tomarse en cuenta que casi todos los pacientes dentales pueden ser ayudados hasta cierto límite por la hipnosis, por lo menos el 90 por ciento de manera que el uso que de

ella haga cada dentista individual en su propia práctica, quizá dependa de la cantidad de tiempo que esté preparado a dedicarle y de si el paciente está muy inclinado a favor de ella y está dispuesto a pagar su tratamiento sobre una base de tiempo. Cuando los dentistas usan la hipnosis por primera vez, -- pasan muchas horas sin remuneración intentando la aplicación -- de sus varias fases en odontología, pero la mayoría de quienes han trabajado en este campo por cierto número de años encuentran que ya no es necesario emplear la hipnosis con regularidad, ya que muchos de los pacientes que fueron hipnotizados -- por primera vez, han adquirido tanta confianza que ya no la necesitan más.

Algunos pacientes están interesados en tener un tratamiento hipnótico sólo por la experiencia, y a menos que el dentista pueda ver una verdadera necesidad de ella, tales solicitudes deberán rechazarse con firmeza. Por otra parte, existe un número limitado de pacientes a quienes nunca podríamos tratar sin la ayuda de la hipnosis, usada en alguna de las formas ya mencionadas. Es en tales casos en donde creo que se pueden encontrar los mayores beneficios, ya que estos pacientes pueden ser completamente dóciles al tratamiento si se toma un poco de tiempo y cuidado en su preparación.

C A P I T U L O VI

C O N C L U S I O N

La hipnosis aplicada en forma seria y profesional es -- una herramienta muy útil, pero como ya apunté anteriormente no es una panacea, dado que en términos generales sólo el 90% de la población es sujeto de hipnosis, por un sólo hipnotizador.- Esto es que el 10% restante es probable que sea sujeto con --- otro hipnotizador.

En pocas palabras las aplicaciones más importantes de - la hipnosis en la Odontología son: Control de Sangrado, Con-- trol de dolor, Reducción de tensión nerviosa.

Vale la pena por último insistir en el profesionalismo- que debe seguirse en esta importante técnica, puesto que debi- do al mal uso que le han dado personas con pocos escrúpulos éta se ha desacreditado y ha perdido credibilidad, por lo que - antes de iniciar el procedimiento con un paciente, es sumamen-

te importante darle la información sobre lo que es y lo que no es la hipnosis.

Para los colegas que estén leyendo éste trabajo si no se sienten lo suficientemente seguros, valdría la pena que esta técnica fuese estudiada, practicada previamente, debido a que el sujeto percibe la inseguridad y se hace refractario, -- provocando problemas al hipnotizador que intente su aplicación posterior.

Esperando que este trabajo sea una verdadera aportación a aquellos compañeros que tienen una verdadera inquietud por el bienestar del paciente, así como por una práctica siempre dinámica de la Odontología.

B I B L I O G R A F I A

Libros

- G. H. ESTABROOKS Problemas actuales de la Hipnosis.
Fondo de la Cultura Económica.
1967, Méx.
- FERENC ANDRAS VOLGYESI La Hipnosis en el hombre y en -
los animales.
Cfa. Editorial Continental, S.A.
2a. Edición, Octubre 1969.
- ALBERTO COMAZZI Práctica del Hipnotismo.
Editorial de Vecchi, S.A. 1968
para la traducción española.
- MELVIN POWERS Técnicas Avanzadas de Hipnosis-
4a. Edición. Editorial Glem --
1971.
- JOHN HARTLAND La Hipnosis en la Medicina y --
Odontología.
Sus aplicaciones clínicas.
Cfa. Editorial Continental, S.A.
1a. Edición Español 1974.