



TRANCE PROFUNDO

Un resumen de las enseñanzas de Milton H. Erickson M.D.

DEFINICIÓN

El trance profundo es un nivel de hipnosis en el cual el sujeto funciona de acuerdo con su comprensión, ideas y recuerdos inconscientes, independientemente del comportamiento consciente. En el trance profundo, el sujeto está orientado hacia su propia realidad interna... una realidad que está necesariamente de acuerdo con las necesidades fundamentales y la estructura de su personalidad. Por lo tanto, en la hipnosis profunda, la persona neurótica se libera de su comportamiento neurótico abrumador. Una vez liberado, hay una oportunidad para la reeducación terapéutica de la personalidad. La superposición al neuroticismo, aunque sea de amplio alcance, no distorsiona al núcleo central de la personalidad, aunque, en un estado de vigilia normal, puede ocultar e inhabilitar la forma en que este núcleo se manifiesta. Por ello, cualquier intento del hipnotista de imponer u obligar al sujeto a través de sugerencias individuales que son inaceptables a su personalidad aunque el sujeto este profundamente hipnotizado (es decir, valores, moral y ética, etc.) estas

sugerencias serán rechazadas o transformadas en un comportamiento fingido.

Comprender que cada sujeto es único en la forma en que procesa las ideas, desarrolla el entendimiento y manifiesta el comportamiento, es la base para reconocer y diferenciar la conducta consciente de la inconsciente. Además, al tener conciencia de lo que constituye un comportamiento de origen inconsciente, el hipnotista puede inducir y mantener con éxito trances hipnóticos profundos en sus sujetos.

Asegurar trances profundos es esencial para la utilización terapéutica de ciertos fenómenos hipnóticos y para lograr resultados terapéuticos especiales. Como la hipnosis exitosa depende tanto de las relaciones interpersonales como de las intrapersonales, cada sujeto debe sentirse seguro y protegido. Cada sujeto requiere entrenamiento individual para desarrollar, mantener y trabajar con éxito en estados de trance profundo. De 4 a 8 horas de entrenamiento para ambas, la inducción y



el trance en sí mismo, generalmente son requeridas. El sujeto bien entrenado no es aquel a quien se le enseña a comportarse de una manera determinada por el hipnotista; sino más bien, un sujeto bien entrenado es uno que está entrenado para confiar completamente en sus propios patrones inconscientes de respuesta y comportamiento... su propia realidad interna, separada de las realidades objetivas concretas de la conciencia. La realidad externa es importante solo en la medida en que pueda ser utilizada durante el trance profundo que es la realidad interna del sujeto. Esta realidad interna siempre debe estar de acuerdo con las necesidades fundamentales y la estructura de la personalidad del sujeto.

COMPORTAMIENTO DURANTE EL TRANCE COMPARADO CON EL COMPORTAMIENTO CONSCIENTE ORDINARIO

Entrenar al sujeto para diferenciar entre la realidad generada inconscientemente y la realidad generada conscientemente es el mejor logro en relación a la realidad objetiva. El sujeto, en la hipnosis profunda, puede ser instruido para observar bien y de forma completa una silla real. La eliminación, en secreto, de la silla no interfiere con su tarea. El sujeto puede seguir alucinando en su posición original y, a veces, verlo al mismo tiempo en una nueva posición como una silla duplicada. Cada imagen tiene los mismos valores de realidad para el sujeto. Esto sería imposible en el estado

ordinario de vigilia. Del mismo modo, las alucinaciones inducidas de una persona que resultan en dos imágenes presiona al sujeto con la pregunta: cuál es la real. Una solución a este dilema es sugerirle al sujeto que él, en el fondo, desea que las dos figuras realicen un cierto movimiento. La figura que responde a este deseo se reconoce entonces como la imagen alucinada. Orientando los procedimientos hipnóticos alrededor del sujeto.

Las necesidades psicológicas de un sujeto, sin importar cuán triviales puedan parecerle al hipnotista, necesitan ser cumplidas, de manera tan completa como sea posible. La omisión o el descuido de estas necesidades a menudo conducirán a resultados insatisfactorios o incluso contradictorios. En esta misma línea, las necesidades del sujeto deben estar protegidas en todo momento. No importa qué tan bien informado e inteligente sea un sujeto, siempre existe, ya sea que lo reconozcan o no, una incertidumbre general sobre lo que sucederá o lo que se puede decir o no. Esta protección siempre debe ser proporcionada al sujeto tanto en estado de vigilia como en estado de trance. Se proporciona mejor, indirectamente, en el estado de vigilia y más directamente en el estado de trance. Tener un “entendimiento secreto” entre la mente inconsciente del sujeto y el hipnotista proporciona un medio de asegurar trances profundos en sujetos que de otra manera serían agresivamente resistentes. Esto permite una expresión consciente de sus resistencias



con una sensación de libertad y seguridad. Al mismo tiempo, pueden tener una profunda sensación de que están cooperando de manera plena, segura y con un sentimiento de logro. De esta manera, las resistencias activas se disipan rápidamente, se resuelven o se utilizan constructivamente.

MÉTODO DE ENSAYO

Repetir una y otra vez en un trance, un sueño, o menos preferiblemente, una fantasía, en formas constantemente diferentes puede resultar en un trance profundo. Otra variación del método de ensayo es que el sujeto se visualice realizando alguna tarea hipnótica y luego agregar a la visualización otras formas de imágenes ya sean auditivas, kinestésicas, etc. Por ejemplo, un paciente tiene una gran dificultad para desarrollar trances profundos. Al tenerla como un procedimiento de inducción, ensayar mentalmente el probable curso general de los eventos para cada sesión exploratoria o terapéutica y luego alucinar lo más posible las probables experiencias de cada sesión, fue posible obtener y mantener trances profundos satisfactorios. Al darle “previas”, pudo desarrollar y mantener un trance profundo. Una vez que se encontraron las causas subyacentes de su problema, se le guio a tres meses en el futuro y luego se le alentó a “recordar” sobre su terapia y su recuperación. En este proceso, se produjo una gran cantidad de material que luego podría prescribirse e incorporarse en las sesiones finales de terapia.

Este enfoque de “orientación futura” proporciona al terapeuta conocimientos que pueden conducir fácilmente a un trabajo mucho más sólido en trances profundos. Este enfoque le permite al terapeuta usar sugerencias e instrucciones que están en total acuerdo con la personalidad del sujeto y las necesidades y capacidades inconscientes. A menudo permite la corrección de errores y omisiones antes de que puedan realizarse en la terapia y proporciona una mejor comprensión de cómo desarrollar técnicas adecuadas.

TÉCNICA DE DISOCIACIÓN MÚLTIPLE:

La inducción de alucinaciones múltiples en las que se visualizan cosas diferentes pero relacionadas también puede conducir a estados de trance profundos. Por ejemplo, a un paciente con un ánimo bastante desalentado, se le animó a ver, en contraste, un feliz incidente de su infancia conscientemente olvidado. Pronto produjo un total de 12 escenas alucinatorias pertenecientes a su pasado experiencial. Utilizando estas diferentes escenas, pudo entender su problema e idear un medio para superarlo. Si el paciente no puede visualizar, como en el caso de un músico, puede animárseles a recordar la experiencia de tener sus “pensamientos atormentados por una variedad de música”. En este caso, el sujeto pronto se volvió tan absorto en tratar de recordar recuerdos olvidados y ganar tiempo como una ayuda kinestésica, que pronto se desarrolló un profundo trance.



Los fenómenos de disociación, ya sean espontáneos o inducidos, se pueden usar de manera repetitiva para establecer un momento psicológico al cual el sujeto cede fácilmente.

TÉCNICAS POST-HIPNÓTICAS

Un trance espontáneo se desarrolla cuando un sujeto lleva a cabo una tarea post-hipnótica. El trance resultante puede utilizarse como punto de partida para desarrollar un nuevo estado de trance. Por ejemplo, un sujeto en trance ligero puede recibir una sugestión post-hipnótica simple. “Cada vez que tomo su muñeca así (levantando suavemente el brazo) y muevo su brazo de esta manera (girando la muñeca para que la mano esté ahora con la palma hacia arriba), será una señal para que haga algo, tal vez para que mueva la otra mano, tal vez para asentir con la cabeza, tal vez para dormir profundamente, pero cada vez que reciba la señal, estará listo para llevar a cabo la tarea. “Se desarrolla un segundo trance como resultado de llevar a cabo la sugestión post-hipnótica, y luego se pueden dar sugestiones para profundizarlo. Este proceso puede repetirse, y puede producirse un tercer trance, aún más profundo, hasta que se desarrolle un trance suficientemente profundo. Esta “señal” de levantamiento de brazo se puede usar en futuras sesiones como un procedimiento de ahorro de tiempo para inducir trances.

En cuanto a las sugestiones post-hipnóticas a ser

ejecutadas por el sujeto: cuanto más casual sea el trabajo hipnótico, más fácil de adaptarse a él será para el sujeto. Es mucho mejor sugerir que después de despertar, el sujeto puede tomar nota de algún objeto sobre el escritorio o la mesa de café frente a ellos en lugar de decirle al sujeto que se rascara la cabeza cuando se dijera la palabra arrendajo azul.