



## EXPERIENCIAS DE TRANCE EGO-SINTÓNICO Y SUGESTIÓN INDIRECTA

*David H. Clayton Ph.D.*

En lugar de intentar controlar las respuestas del sujeto, el hipnotista debe dar sugerencias de una manera que simplemente estimule que dentro del sujeto se inicie el desarrollo de una experiencia que pertenece solo al él. De esta manera, la experiencia del sujeto se basará en sus propios patrones, formas y carácter. En consecuencia, es más probable que actúen, en el futuro, sobre las ideas, conceptos y sugerencias inherentes a sus propias experiencias de trance.

Para ilustrar, un sujeto hipnotizado en un trance profundo y bien disociado es invitado a mirar hacia abajo desde el espacio exterior hacia su continente favorito. Cuando le preguntaron qué estaba mirando, ella afirmó: “los leones en África”. “¿Y qué pasa con las jirafas” preguntó el hipnotista? “No veo ninguna jirafa. Amo a los leones”, respondió ella. “Pero, ¿cómo puede pasar por alto a las jirafas con sus largos cuellos?”, Preguntó el hipnotista. “Solo me interesan los gatos”, dijo mientras las lágrimas comenzaban a rodar por sus mejillas. “Simplemente los amo”.

De este modo, el sujeto ha construido su experiencia de acuerdo con sus propias ideas, deseos y constructos sin tener en cuenta los deseos impuestos por el hipnotista. De esta manera, la realidad del trance para el sujeto se vuelve ego-sintónica; con todo el color y la decoración de la vida del sujeto; una manera que también permite que las más significativas experiencias personales emerjan, tomen forma y proporcionen la dirección para acciones futuras.

Normalmente, el sujeto en un estado de trance profundo solo está en contacto con esa parte de su realidad externa, que ha sido especificada por el hipnotista. Al mismo tiempo, están muy limitados en su respuesta a los estímulos externos debido a la naturaleza de las experiencias de trance profundo. En consecuencia, en el caso citado anteriormente, el sujeto era una estudiante de psicología que se había ofrecido como voluntaria para una demostración hipnótica frente a 18 compañeros de clase. Durante el tiempo que el sujeto estaba alucinando acerca de sus gatos favoritos en África, el hipnotista hizo



una sugestión indirecta para alterar su “mapa” externo del recinto donde estaba (realidad externa establecida antes de entrar en trance). El hipnotista dijo, de una manera bastante desilusionada y desprevvenida: “sus compañeros de clase están empezando a irse. ¿Me pregunto porque? ¿No cree que sean groseros? ¡Mire! Se van en parejas o en cuartetos. Solo seremos nosotros dos pronto. ¿Los ve irse?” “El sujeto respondió afirmativamente, pero no pareció afectado por los comentarios del hipnotista porque estaba profundamente absorta en alucinar acerca de sus gatos favoritos en África. (En realidad, ninguno de los estudiantes salió del lugar en ningún momento durante el trance de este sujeto).

Más tarde, después de que el sujeto se despertó, el hipnotista repitió la afirmación anterior de que él pensaba que sus compañeros de clase eran groseros por irse durante la experiencia hipnótica. Luego le dijo: “Pídales. ¡Vean! Incluso mentirán al respecto. Creo que son unos mentirosos. ¡Mire! “Y luego, uno por uno, le preguntó a sus compañeros de clase si habían salido de la habitación y habían vuelto a entrar.

Desconcertados con respecto a cómo deberían responder a su pregunta y dada la doble relación en la que también se encontraban, sus compañeros de clase, vacilantes y poco convincentes, negaron haber salido de la habitación durante la demostración hipnótica de su compañera de la clase. El hipnotista señaló sus caras confundidas y le dijo a ella: “¡Mire! Son malos

mentirosos”, a lo que el sujeto inmediatamente intentó rescatar y defender a sus compañeros de clase. Ella dijo que los había visto irse de a dos y de a cuatro, pero que solo había sido en su mente.

¿Qué pasó? En estados de trance más profundos, la capacidad del sujeto hipnótico de ser consciente, comprender e interesarse por la realidad externa (que, en este caso, incluía a sus compañeros de clase) esta significativamente limitada y dependiente principalmente del hipnotista. En esta demostración, el sujeto rápidamente aceptó y respondió a la sugestión indirecta del hipnotista de alterar su “mapa externo” de pre-trance del aula que incluía a sus compañeros de clase. La presencia de sus compañeros de clase en la sala o la falta de ellos no era realmente importante para ella, mientras que ella estaba profundamente absorta en alucinar una experiencia personalmente significativa: sus gatos en su entorno natural. Sin embargo, sin saberlo, lo anterior lo incorporó a su “realidad de trance”.

Una vez que salió del trance y regresó al aula (que era su realidad externa), se vio atrapada en un difícil dilema. Sin saberlo, ella había aceptado e incorporado a su “realidad de trance” la sugestión indirecta de que sus compañeros “groseros” habían salido de la habitación. Cuando el hipnotista dijo que sus compañeros de clase eran “malos mentirosos”, se vio obligada a resolver un doble vínculo. Para reforzar su afirmación de que habían salido de la habitación, el hipnotista sugirió que



sus caras confundidas y desconcertadas demostraban que habían salido de la habitación y estaban mintiendo al respecto. Se sintió obligada a acudir en su ayuda cuando se volvieron visiblemente incómodas. En algún nivel, se sintió responsable, de alguna manera, pero no conscientemente, debido a su experiencia de trance. En respuesta a su doble vínculo, ella modificó su “mapa” de trance previamente establecido (ellos abandonaron la sala y regresaron), al afirmar que solo estaba en su mente que se habían ido. Por lo tanto, estaba respondiendo a ambas realidades: su realidad de vigilia, que incluía una relación de nueve meses con sus compañeros de clase, y la realidad del trance, en la que se permitía ver a sus animales favoritos: gatos africanos mientras sus compañeros dejaban el habitación y luego regresaron.

Esta demostración formaba parte de una situación de enseñanza en la que el hipnotista ilustraba a los estudiantes de posgrado en psicología la diferencia y la naturaleza de la realidad hipnótica frente a la realidad externa cotidiana. El hipnotista también estaba demostrando cómo facilitar el desarrollo de temas significativos de trance emocional para el sujeto en trance hipnótico. Además, al crear un “doble vínculo” para su sujeto, contrastó el pensamiento y la experiencia del sujeto tanto dentro como fuera del trance. Dada la naturaleza más bien agradable de este sujeto, su respuesta en defensa de sus compañeros no fue sorprendente. Ella respondió al doble vínculo en el que se encontró alterando su propia experiencia o realidad de trance

interno, una experiencia que solo tuvo minutos antes y que la hizo llorar de alegría al ver a sus Gatos africanos.

Mientras estaba en trance, ella había aceptado e incorporado la sugestión indirecta del hipnotista para cambiar su “mapa de realidad” (externo) sin saberlo y sin cuestionarlo. Esto ilustra la efectividad de la sugestión indirecta. Es mucho más probable que se actúe sobre sugestiones indirectas sin ser enfrentado o ignorado por el sujeto hipnótico. Esto se debe en parte a la naturaleza de la experiencia del “trance profundo”, que está compuesta casi por completo de los propios aprendizajes, recuerdos e ideas del sujeto y la dependencia del sujeto del hipnotista para contrastarlos con la realidad externa.

En el caso mencionado arriba, el sujeto se responsabilizó por el cambio en su “mapa de trance” debido a su incapacidad para reconocer la naturaleza indirecta de la sugestión del hipnotista. Si el hipnotista le hubiera dado al sujeto una sugestión más bien directa, como: “imagine que sus compañeros de clase se van de a dos o de cuatro”, entonces, después de despertar, podría haberse declarado “no culpable” por cuestiones de sugestión hipnótica.