



# “Meditación e Hipnosis”

Taller impartido por Amable Diaz  
(Profesora y formadora de AEPY)

[www.centrodeyogapatanjali.es](http://www.centrodeyogapatanjali.es)

## *INTRODUCCIÓN A LA HIPNOSIS*

El origen de la hipnosis procede de la noche de los tiempos; desde la más remota antigüedad el hombre ha empleado la hipnosis en la práctica médica y en los ritos religiosos. Las civilizaciones más antiguas (egipcia, china, hindú y griega) disponían de templos donde se administraba la hipnosis y la sugestión para aliviar a quienes sufrían o para alcanzar, a través de ritos, encantamientos o sueños mágicos, un conocimiento premonitorio de la propia existencia o para intentar comprender la naturaleza de la realidad trascendente.

E igualmente, en las culturas llamadas “primitivas” de África o de iberoamérica, era frecuente, el uso de la hipnosis/autohipnosis a fin de alcanzar el estado de trance, ya fuera de manera exclusiva o bien asociada a sustancias alucinógenas. No obstante, estas manifestaciones hipnóticas o de estado de trance eran consideradas como conductas excepcionales destinadas a objetivos concretos, y realizadas únicamente por personas dotadas de cualidades excepcionales o que detentaban algún poder dentro del grupo.

Y es bastante común, aún hoy día, que la gente perciba, la hipnosis, la autohipnosis o el estado de trance con desconfianza u hostilidad, cuando no como una superstición o brujería, como si existiera, en torno a estas prácticas, un miedo irracional al asociar la hipnosis con poderes extraordinarios o sobrenaturales.

En un tiempo más cercano a nosotros, a finales del siglo XIX, el médico vienés Franz Antón Mesmer (1733-1815) se interesa por el tema, aunque sin tener aún clara la naturaleza de lo que hoy entendemos por hipnosis, él hablaba de un fluido magnético que, acumulado en exceso provocaba enfermedades que hoy llamaríamos funcionales y que no respondían positivamente a los remedios farmacológicos al uso.

Según sus biógrafos, fue ese uno de los motivos por los cuales Mesmer se dedicó a la investigación de otras causas distintas de aquellas que tenían un origen orgánico, y llegó a concebir técnicas que hoy consideramos cercanas a las del hipnotismo clásico; con ellas logró un gran éxito durante bastante tiempo en Francia.

Pero el deseo de Mesmer era más ambicioso y no se consideraba satisfecho sólo con curar los síntomas; él pretendía abrir una nueva era en el campo de la medicina y





que el estamento oficial de entonces reconociese como válidos sus descubrimientos, lo cual nunca podrá alcanzar.

Sin embargo, el trabajo de Mesmer no fue baldío, ya que abrió el camino para que otros investigadores desecharan la idea del fluido universal y se centrarán, esta vez, en el efecto que las técnicas mesmerianas producían en el plano psicológico.

Fue el caso de James Braid y luego de la escuela de Nancy con Bernheim. Posteriormente, Charcot, Breuer y el mismo Freud harán ya un uso terapéutico de la hipnosis, si bien, centrado sobre todo, en las enfermedades mentales.

En la segunda guerra mundial se vuelve a utilizar la hipnosis para cubrir, en traumatología, la escasez de anestésicos y como terapia también de afrontamiento, para reducir el estrés y las bajas en los ejércitos. Muchos de esos profesionales, se dedicarán, una vez la guerra terminada, a difundir la hipnosis como terapia aplicada, para profesionales de la medicina y de la psicología.

Al abordar el tema de la hipnosis, con vistas a nuestro trabajo, nos hemos encontrado con una serie de modelos explicativos que el **Dr. Michael D. Yapko (2003)** agrupa en dos categorías: Modelos intrapersonales y modelos interpersonales, aunque, en realidad, un buen número de ellos nos parece, más bien, tratarse de estudios sobre algunas variables primordiales de la hipnosis que auténticos modelos.

Por otra parte, nos sorprendió constatar la ausencia de una teoría que sustentara, en parte, al menos, a alguno de los modelos citados. La explicación más cercana a este hecho sorprendente, probablemente sea que la hipnosis no ha tenido nunca el estatus de ciencia y que su evolución, a través del tiempo, fue de lo más azarosa, reapareciendo en unos momentos (por necesidades contextuales), y, en otros, por el interés que este campo suscitaba en ciertas mentes inquietas del mundo de la medicina, de la psiquiatría y, más recientemente, en el de la psicología.

En un primer momento, nos pareció que nuestro tema **meditación yóguica e hipnosis**, podría ser analizado sólo a partir de los modelos intrapersonales, pero pronto hemos constatado que existe un contexto socio-cultural que enmarca tanto a la hipnosis como a la meditación, y que, en consecuencia, meditar supone desempeñar un papel y ser hipnotizado también.

Así, pues, para abordar nuestro tema nos pareció necesario elegir variables tanto de los modelos intrapersonales como interpersonales a fin de abarcar plenamente su complejidad.

En el grupo de los **modelos intrapersonales**, hemos seleccionado aquellos que nos han parecido más compatibles con la meditación yóguica:

- El modelo de la neodisociación (Ernest Hilgard)
- El modelo de hipnosis como estado alterado de conciencia (Tat, Tellengen & Atkinson)
- La hipnosis como estado permisivo o pasivo (Bernheim, Rossi, McConkey, Pekala & Kumar)

Para los **modelos interpersonales** hemos seguido la misma pauta:

- La hipnosis como un juego de rol (T. Barber, Sarbin & Coe)
- La hipnosis como fenómeno socio-cognitivo, modelo dominante en la actualidad (Lynn & Sherman, T. Barber, N. Spanos)
- La hipnosis como resultado de una interacción especial (M. H. Erickson & Rossi) o sugestionos indirectas





*El modelo de neodisociación se apoya en los siguientes supuestos:*

1) *Los seres humanos están dotados de múltiples sistemas cognitivos capaces de funcionar simultánea o alternativamente.* En estado de meditación se constata la posibilidad de poder pasar de las sensaciones de tipo periférico (sensitivas, motoras o sensoriales) a una vivencia de tipo central (plena atención o conciencia pura) y, además, desaparece temporalmente la conciencia yóica y emerge en su lugar la conciencia testigo.

2) *Los seres humanos poseen una organización jerárquica controlada por un yo ejecutivo.* En meditación el control se traslada al ser o a la vivencia de la conciencia cósmica:

3) *El sistema ejecutivo es el que interpreta y dirige la experiencia subjetiva.* En meditación, el sistema ejecutivo sería la conciencia que ocuparía el lugar de la mente.

4) *Los subsistemas cognitivos engloban los hábitos, las actitudes, los prejuicios, los intereses y otras capacidades potenciales.* En meditación, los constructos utilizados son; la conciencia yóica, cósmica, el ego, el yo y el ser .

5) *Durante la hipnosis los diferentes sistemas y subsistemas pueden operar de manera independiente, disociados unos de otros, en mayor o menor grado.* En este caso, esa disociación la percibe el sujeto meditador como un desplazamiento puntual de la atención ; pasa de lo periférico a lo central, del yo al ser o también de la conciencia yóica a la conciencia cósmica.

6) *Y, finalmente, los autores de este modelo destacan la existencia innata de una capacidad disociativa a la que atribuyen un valor determinante en el proceso hipnótico.* En meditación, esa respuesta disociativa no se da por supuesta, sino que se crea a través del aprendizaje del control del cuerpo, de los sentidos, de la respiración y de la atención.

*La explicación que nos da, por su parte, el modelo de hipnosis “como estado alterado de conciencia” consiste en considerar la hipnosis como:*

1) *Un estado de conciencia único y, por tanto, distinto del estado normal de la vida cotidiana.* En meditación, se considera también que el proceso meditativo tiene sus propias pautas, sus propios objetivos y como resultado genera un estado muy diferente al diferente del virvir cotidiano.

2) *Dicho estado se crea por un proceso de inducción hipnótica y por la concentración que el sujeto realiza en las sugerencias verbalizadas por el hipnotizador.* . En meditación, destaca sobre todo el elemento de concentración y no tanto la inducción hipnótica, aunque muy probablemente puede existir. Pero, quizás, con el matiz de ser más bien autosugestión, ya que, el meditador conoce desde el principio el objetivo que desea alcanzar. Además, habría que resaltar que la noción de sugestión no existe como tal en el sistema yoga, ni en la meditación que de él se deriva, muy





posiblemente esto se deba a que existe todo un conjunto de técnicas a las que se pueden atribuir los cambios, sin necesidad, de explicarlos a través de respuestas encubiertas

*En cuanto al modelo de hipnosis visto como **un estado permisivo o pasivo**, el énfasis, lo sitúan estos investigadores, en los cambios fisiológicos asociados a la hipnosis, centrando igualmente su investigación en descubrir, si el sujeto hipnotizado sigue de forma pasiva las inducciones del hipnotizador o si, por el contrario, existe una participación activa de búsqueda interna como respuesta, justamente, a las sugerencias recibidas.*

En meditación, lo que existe, en primer lugar, es la percepción de una activación acompañada de lucidez o plena disponibilidad, es como si la atención al quedar liberada de la presión que ejerce la realidad externa y también de los pensamientos del yo, se dedicase a explorar la conciencia en sí misma.

*En cuanto a **los modelos interpersonales**, hemos comprobado que en **el modelo sociocognitivo** se destaca el papel social y, en el plano cognitivo, se tienen en cuenta las expectativas del sujeto, sus creencias, sus actitudes, su estilo atribucional, etc.. Así pues, según este modelo, son varios los factores que condicionan la vivencia hipnótica:*

- *El condicionamiento cultural del hipnotizado. **Si, ciertas disciplinas orientales empiezan ya ha formar parte del acervo cultural occidental***
- *La destreza del hipnotizador y la singular relación interpersonal que pueda ocurrir entre el hipnotizado y el hipnotizador. Si, por el campo en el que se incide y por la naturaleza de los contenidos*
- *La eficacia del proceso inductivo. Si, por la eficacia de las diferentes técnicas (físicas, fisiológicas, psíquicas y mentales)*
- *Y el contenido de las sugerencias hipnóticas. Si, en el caso de la meditación, a veces, el contenido es necesario adaptarlo al meditador occidental.*

*Por su parte, los autores del modelo de "juego de rol" resaltan que "sólo existe la hipnosis cuando alguien tiene la voluntad de desempeñar el papel socialmente definido del individuo hipnotizado"*

En meditación, se da también seguramente este tipo de respuesta, que tendría que ver con la decisión personal de adherirse a la práctica de esta disciplina, pero no habría, no obstante, que olvidar que existe circunstancias en el vida que de manera automática nos hacen entrar un estado meditativo o hipnótico, esos sí, sólo por períodos breves.

*Y, en último término, **el modelo Ericksoniano** se puede sintetizar en la siguiente frase: "La hipnosis es el resultado de una interacción significativa y focalizada entre el clínico y el cliente "*

*Sin embargo, por la relevancia de las aportaciones del Dr. Ernest Erickson, este modelo merecería un capítulo aparte, ya que, su legado marcó un antes y un después en el campo de esta disciplina. Su particular manera de entender la hipnosis, saco a ésta del excesivo ritualismo en el que se encontraba sumida y, al mismo tiempo, sentó las bases de la hipnosis actual.*





En la meditación guiada, hablaríamos sobre todo de conexión intuitiva o vibracional con el estado de conciencia del maestro, es decir, en ese momento, el maestro tiene que encontrarse, él mismo practicando la vivencia a la que nos invita a entrar. Con lo cual, existe interacción, pero es de naturaleza diferente. Por su parte, el rol del maestro espiritual es también distinto al del hipnotizador, este último se mantiene separado de la vivencia por la que pasa la persona que ha sido hipnotizado, mientras que el guía de la meditación se involucra plenamente.

## **CARACTERÍSTICAS FÍSICAS DE LA HIPNOSIS Y DE LA MEDITACIÓN**

- *relajación muscular(cambia la experiencia de sí mismos).* Si
- *pequeños movimientos musculares espasmódicos.* Si existen no son percibidos por el sujeto
- *lagrimeo (la relajación produce lagrimeo).* Si, pero con cierta connotación emocional.
- *movimientos palpebrales rápidos y movimiento ocular.* Si existen no son percibidos por el sujeto.
- *cambio de ritmo respiratorio(no importa tanto si la respiración es profunda o superficial).* Si, puede, incluso, parecer que la respiración ha desaparecido.
- *cambio de ritmo en las pulsaciones(pueden incrementarse, aunque es más común que disminuyan).* Si, disminución
- *relajación mandibular (se abre un poco la boca).* No, más bien se cierra, pegándose la mandíbula y la lengua al paladar.
- *catalepsia(inhibición del movimiento voluntario.* Si
- *cambios sensoriales (pesadez o liviandad).* Si, liviandad una vez terminada la meditación.





## **CARACTERÍSTICAS PSICOLÓGICAS DE LA HIPNOSIS Y DE LA MEDITACIÓN**

### **EXPECTATIVAS**

*En la hipnosis:*

- puede ser un complemento a otras terapias o ser válida como terapia por sí misma.
- como tratamiento psicológico, es considerado como una vía más rápida que otras terapias.
- Opera a través de la mente inconsciente.
- Se recurre a la hipnosis, a veces, como alternativa al fracaso de otras terapias.
- Para ciertas personas es más eficaz que otras terapias.
- Se piensa que erradica el problema para siempre
- Se la considera más fácil o grata para el sujeto.
- se puede alcanzar un saber que está más allá de la mente racional.

*En la meditación:*

- crecimiento personal.
- búsqueda interior.
- vivencia de lo ilimitado.
- conexión espiritual.
- recuperación mental y psicológica.
- sentimiento de plenitud.
- alcanzar un saber que está más allá de la mente racional

### **ATENCIÓN SELECTIVA**

*En la hipnosis:*

- alto grado de concentración en un estímulo (ideas, gestos, situaciones, sensaciones, etc.) y desconexión del resto. Si, plena atención.
- Si hay ausencia de concentración, no se produce ningún cambio. Si esa plena atención no está presente, no se produce ningún cambio.
- La concentración en un estímulo determinado está en relación con su intensidad, con la novedad que represente, la motivación personal y el estado de ánimo. Si no existe el interés por meditar es imposible suscitar un cambio interior.
- La hipnosis se produce en un entorno de tranquilidad. Si, esto es igualmente indispensable para la meditación.
- El sujeto sigue instrucciones externas. Si, en un primer momento, aunque, después la atención seguira sus propias intuiciones.

### **DISOCIACIÓN**

*En hipnosis:*

- disminución de la dependencia de las funciones cognitivas ejecutivas y disociación de los distintos subsistemas ejecutivos. Si





- *el observador oculto/ la conciencia testigo. Si*
- *otro tipo de lógica, durante el trance/meditación (lo que nos podría parecer incongruente en un estado de vigilia no lo es en esta situación). Si*
- *incremento de receptividad a la sugestión ( disminución de las defensas, mayor focalización , atención más serena y volcada en la resolución de problemas). Si*
- *flexibilidad cognitiva y perceptiva(áreas de la memoria de la conciencia,capacidad imaginativa). Si*

## **LA EXPERIENCIA DE LA HIPNOSIS Y DE LA MEDITACIÓN**

*Absorción selectiva y experiencial de la atención/ la atención trabaja en la búsqueda de estímulos internos.*

*Expresión de no hacer esfuerzo/ sensación de que la mente trabaja por si sola*

*Participación experiencial, no conceptual/ vivencia intuitiva y experiencial, no conceptual.*

*Voluntad de experimentar/ deseo de explorar la realidad interior, para alcanzar un nuevo conocimiento de sí mismo.*

*Flexibilidad en las relaciones espacio/tiempo. Si, el espacio resulta indiferente y el tiempo se mide de manera más lenta.*

*Alteraciones en las percepciones. Si, espacio-temporales y cinestésicas.*

*Inhibición motórica y verbal. Si en lo motórico, en lo verbal puede aparecer una verbalización sublingual.*

*“Lógica de trance”, reducción de la verificación de la realidad. Si*

*Procesamiento simbólico. Si, intuitivo.*

*Distorsión temporal. Si*

*Amnesia espontánea. Si, en lo que concierne las vivencias del yo.*





## **FENÓMENOS HIPNÓTICOS Y MEDITATIVOS GENERALES**

**La distorsión temporal:** *respuesta subjetiva dada a una vivencia concreta en función del elemento concentrativo se reexperimentan vivencias pasadas en el momento presente, pero con la intensidad del momento en que acontecieron.* Existe cierta distorsión temporal en la vivencia del tiempo empleado en meditar y, si acoso, en algunas imágenes o recuerdos fugaces.

**La amnesia:** *es una sugestión para olvidar determinadas experiencias o contenidos concretos.* En meditación es espontánea y tiene que ver con las sensaciones y con el yo y sus contenidos.

**La disociación:** *se produce, cuando en una vivencia general se destaca o focaliza una de la partes.* En meditación, es frecuente la sustitución casi automática de la vivencia periférica por la experiencia central o pasar del yo al ser.

**La analgesia:** *es la reducción de la sensación de dolor.* En la meditación, también se reduce la sensación de disforia.

**La alucinación y alteraciones sensoriales:** *Es una experiencia sensorial autogenerada internamente.* En meditación, es frecuente cuando se observa la realidad corporal (en particular el espacio interno) y en las sensaciones cinetéticas.

**Fases de la hipnosis:** *absorción atencional, inducción e intensificación, utilización terapéutica y desconexión.* En meditación, postura específica, concentración, tema de meditación, trabajo de búsqueda o de comprensión intuitiva de la idea u objeto de meditación y desconexión

**Tipos de hipnosis:** *Existen, al menos, tres: la hipnosis tradicional (Bernheim, Charcot, Breuer y Freud), la ericksoniana y la mixta o actual.* En meditación, la vedántica coincide en muchos puntos con la hipnosis tradicional y con las dos restantes es más afín la meditación tántrica o dinámica.

Si del análisis que acabamos de realizar retenemos los aspectos psicológicos podemos dividir la meditación en cuatro fases:

La primera fase consiste en un proceso de cambio progresivo en las funciones sensoriales (control de los sentidos), motoras (inmovilidad), fisiológicas (cambio en el ritmo de la respiración, en la tasa cardíaca) y cognitivas (ajuste de la atención que va de lo periférico a lo central).

La segunda parte es ya un estado de conciencia o de plena atención que procede de la disponibilidad absoluta a la que llegan las funciones mentales (atención, conciencia y mente) al no estar sometidas a requerimientos de tiempo, espacio o automatismos propios de su manera habitual de funcionar. Aquí, ya existe un estado disociado del yo; el yogui hablaría de contacto con el ser.

El tercer cambio, consiste en la búsqueda del conocimiento interior a través de un tema o bien de manera libre, es decir sin ningún objetivo predeterminado.

Y por último, se deja libre la atención para que vuelva progresivamente a los sentidos y al yo.

Pero si consideramos la hipnosis y la meditación como vías de conocimiento, constatamos que coinciden en muchos aspectos del proceso y del desarrollo del mismo,







que utilizan, prácticamente, el mismo tipo de conocimiento (intuitivo o por revelación), pero difieren en los contenidos y en los objetivos.

En el proceso de adquisición, se constata que al aplicar ambas técnicas se focaliza la atención, que en ambos casos surge un proceso disociativo, que se realizan en silencio, en inmovilidad, etc.

El tipo de conocimiento es el mismo, intuitivo/metafísico o por revelación.

Los contenidos son diferentes, en hipnosis es de tipo premonitorio (sobre la salud, el destino, etc.); en meditación supone, casi siempre, una búsqueda espiritual.

La diferencia en los objetivos consiste en que en la hipnosis, están referidos a la búsqueda de información sobre el sí mismo, para saber sobre el pasado o adivinar el futuro, mientras que, en meditación, uno busca en sí mismo la dimensión trascendente.

Para concluir diríamos que el meditador de hoy, busca, en muchos casos, más los beneficios psicofisiológicos de la meditación que aquellos otros que corresponden al conocimiento de tipo filosófico- espiritual.

Esta reducción de expectativas puede haberse producido por diferentes factores: La primera causa puede tener que ver con la descontextualización, es decir meditar fuera del ámbito de la iglesia, en occidente por ejemplo.

La meditación llegada de Oriente sufre un cambio semejante sera realizada por occidentales que no conocemos en profundidad la filosofía o la metafísica que la sustenta.

El segundo factor, es la influencia social del momento; interesa más conocer la parte funcional y la aplicación práctica que los conceptos teóricos.

Y, finalmente, el tercer elemento tiene que ver el materialismo existente y la falta de valores.

Pero si consideramos la hipnosis y la meditación como vías de conocimiento, constatamos que coinciden en muchos aspectos del proceso y del desarrollo del mismo, que utilizan, prácticamente, el mismo tipo de conocimiento (intuitivo o por revelación), pero difieren en los contenidos y en los objetivos.

En el proceso de adquisición, se constata que al aplicar ambas técnicas se focaliza la atención, que en ambos casos surge un proceso disociativo, que se realizan en silencio, en inmovilidad, etc.

El tipo de conocimiento es el mismo, intuitivo/metafísico o por revelación.

Los contenidos son diferentes, en hipnosis tienen que ver con el destino y con el conocimiento de la realidad que no se puede aprehender con los sentidos y la razón; en meditación supone, casi siempre, una búsqueda de la esencia del ser, de la realidad ilimitada y espiritual.

La diferencia en los objetivos consiste en que en la hipnosis, se relacionan con el saber de sí mismo, para saber sobre el pasado o adivinar el futuro, mientras que, en meditación, uno busca en sí mismo la dimensión trascendente.





- Bibliografía:** “Escritos esenciales de Milton H. Erickson, vol. 2” Editorial Paidós.  
“Tratado de Hipnosis clínica”. Dr. Michael D. Yapko. Editorial palmyra.  
“La Hipnosis en el alivio del dolor”. Ernest R. Hilgard y Josephine R. Hilgard.  
“ El Hombre de febrero (apertura hacia la conciencia de sí y la identidad en hipnoterapia)” Milton H. Erickson/Ernest L. Rossi.

