

SUGESTION Y ESTADOS DE CONCIENCIA

Dr. J. L. GONZALEZ DE RIVERA
Jefe Adjunto del Servicio de Psiquiatría
Clínica Puerta de Hierro (Madrid)

Misterio y fantasía, con una buena dosis de temor, han rodeado siempre al tema de la hipnosis, sugestión o magnetismo, proporcionando material propicio para toda una serie de desaprensivos, desde el charlatán de feria, hasta el practicante de vudú y cultos similares.

Desde los tiempos de Mesmer, se ha considerado el fenómeno hipnótico desde un punto de vista que podríamos llamar «energético». Según las teorías de Mesmer, ciertas personas tienen la capacidad de emitir una misteriosa fuerza, similar al flujo magnético de la piedra imán, y denominada por lo tanto magnetismo animal. Las personas muy débilmente cargadas con esta energía, los sujetos sensitivos, serían particularmente susceptibles a esta influencia, y, con un poco de entrenamiento, el magnetizador podría llegar a transmitir sus deseos junto con su irradiación magnética. El juego de palabras con el magnetismo es fácil, puesto que es evidente que algunas personas son más atractivas que otras, y que precisamente son estas personas atractivas las que mejor consiguen

imponer sus deseos. También resulta un hecho de observación cotidiana, que el atractivo «magnético» no radica meramente en la buena apariencia física, y que en ocasiones, sujetos de aspecto realmente repulsivo son capaces de ejercer esa fascinación, al menos en algunas personas. Sin embargo, la relación entre el magnetismo y la sugestionabilidad termina en ese mero juego de asociaciones entre la atracción de los imanes sobre el hierro y de ciertas personalidades sobre otras.

La publicidad constituye un ejemplo del empleo consciente y calculado de la sugestión.

Otra teoría importante sobre el fenómeno hipnótico es la de Freud, el inventor del psicoanálisis, que, naturalmente, interpreta la relación hipnotizador-hipnotizado desde el punto de vista psicoanalítico, y la considera análoga a la relación amorosa. Ante el deseo de ser ama-

do, el «yo» del sujeto hipnotizado se somete a los deseos del hipnotizador, en el que inconscientemente se ve una imagen paterna o materna idealizada. La teoría freudiana tiene la virtud de llamar la atención sobre un motivo importante del comportamiento en general, es decir, la necesidad de ser querido y aceptado, y el deseo de complacer a quien se percibe como capaz de satisfacer esa necesidad. No se explica, sin embargo, en esta teoría la alteración de conciencia que acompaña al estado hipnótico, ni puede aplicarse al gran número de casos en los que no hay evidencia alguna de esta relación amorosa de origen inconsciente.

Para comprender mejor el fenómeno hipnótico, es preciso diferenciar dos componentes que se confunden con frecuencia: la sugestionabilidad, y la alteración de la conciencia.

La sugestionabilidad, o aceptación de las ideas ajenas sin comprobación o criticismo, es tan común que podemos decir que gran parte de las acciones, pensamientos y sentimientos del hombre or-

Es común que en las escuelas esotéricas se considere al hombre normal como «dormido», necesitando despertar a la vida, esto es, a la conciencia espiritual.

dinario han sido sugeridos, de forma más o menos directa. La publicidad constituye un ejemplo del empleo consciente y calculado de la sugestión, que funciona según reglas bien precisas, todavía poco conocidas. Un buen convencedor, o un buen líder, sería una persona que intuitivamente conoce y maneja esas reglas, influyendo así en todos aquellos que no saben, o no quieren, protegerse. Ejemplos como los de la Segunda Guerra Mundial, muestran hasta qué punto la influencia sugestiva de un líder hábil puede ser poderosa y nefasta. A menor escala, la compra onerosa de objetos innecesarios, bajo la persuasión de un buen vendedor, es un ejemplo diario. Por supuesto, no todos los efectos de la sugestión son nocivos. La mayor parte de nuestra educación, buen número de las curaciones, casi todas las actividades en grupo, son realizadas bajo la influencia de procesos sugestivos. Es evidente, por otra parte, que unas personas son más sugestionables que otras, y la sugestionabilidad varía en la misma persona de unos momentos a otros, dependiendo, entre otras cosas, del estado de conciencia en que se encuentre.

Los estados de conciencia son los distintos niveles en que un individuo mantiene su percepción del mundo y de sí mismo. Cada estado de conciencia posee unas características psicofisiológicas determinadas, y en cada estado de conciencia existen percepciones y recuerdos característicos. Todos

los estados de conciencia posibles forman un continuo, y en el cuadro 1 presentamos en esquema los puntos mejor conocidos de ese continuo. Teóricamente, es posible poseer en cada estado toda la información presente en los demás, pero en la práctica el hombre normal muestra una relativa incapacidad para transferir su conocimiento de unos estados de conciencia a otros, defecto que puede subsanarse mediante ciertos procedimientos (1).

Concomitantemente con los estados de conciencia, podemos considerar cuatro tipos de conciencia (cuadro 2), presentes en cada estado de conciencia. La conciencia espiritual y la conciencia vital se hallan representadas en su grado máximo en los estados de la porción inferior. del esquema-cuadro 1, mientras que la conciencia intelectual y la afectiva predominan en la porción superior del mismo esquema. La conciencia espiritual y la vital son dos aspectos innatos del ser, mientras que la intelectual y la afectiva son adquiridas, producto de la educación y constituyen los elementos fundamentales de la llamada «personalidad». La conciencia vital representa el estadio más elemental de conciencia, presente en todos los seres vivos, y en su máximo grado de desarrollo puede definirse como la «percepción de la propia existencia». Los procesos de razonamiento lógico y las reglas derivadas de los sistemas de creencia son función de la conciencia intelectual, mientras que los sentimientos y reglas de

(1) La habilidad de autoinducir estados de conciencia inhabituales es la base de métodos terapéuticos como la psicoterapia autógena, y de técnicas para movilizar la creatividad. Una discusión más extensa de estos aspectos puede encontrarse en «Psicoterapia Autógena» (J.L.G. de Rivera, Inteva, Madrid, 1978) y en «Creatividad y Estados de Conciencia» I Congreso Mundial de Academia-, de Medicina, Sevilla, 1977 (Publicado por la Real Academia de Medicina de Sevilla, 1978).

reacción emocional son función de la conciencia afectiva. La conciencia espiritual es el tipo más elevado de conciencia, presente sólo en el hombre, y a ella pertenecen todas las funciones propias de la intuición. Cada tipo de conciencia está dotado de una voluntad que le es propia, subordinada a las voluntades de los órdenes de conciencia superior. Así, la voluntad vital es influida por la voluntad afectiva, y ésta por la intelectual. Una volun-

Las sugestiones administradas a un sujeto en su estado de conciencia habitual tendrán mayor probabilidad de ser aceptadas según el grado de coherencia en el concepto que tenga.

tad afectiva débil no puede controlar a la conciencia vital, y los procesos orgánicos se desarrollan así, de manera refleja e instintiva, incapaces de aprendizaje ni adaptación a los deseos y necesidades sociales. Un desarrollo pobre de la conciencia intelectual deja en plena libertad a la conciencia afectiva, incapaz de gobernarse por sí misma, ni de planificar una conducta coherente ni adaptable al mundo exterior. Desde el punto de vista de la salud física, sería preferible que no se desarrollara la conciencia afectiva, si no hay un desarrollo concomitante de la conciencia intelectual. Los automatismos de la voluntad vital son suficientes para mantener un perfecto funcionamiento del organismo, y las interferencias desordenadas de los afectos son causa de numerosas molestias y enfermedades. Por otra parte, la conciencia intelectual no puede controlar bien la vital, sino es por intermedio de la afectiva,

MUNDO EXTERNO

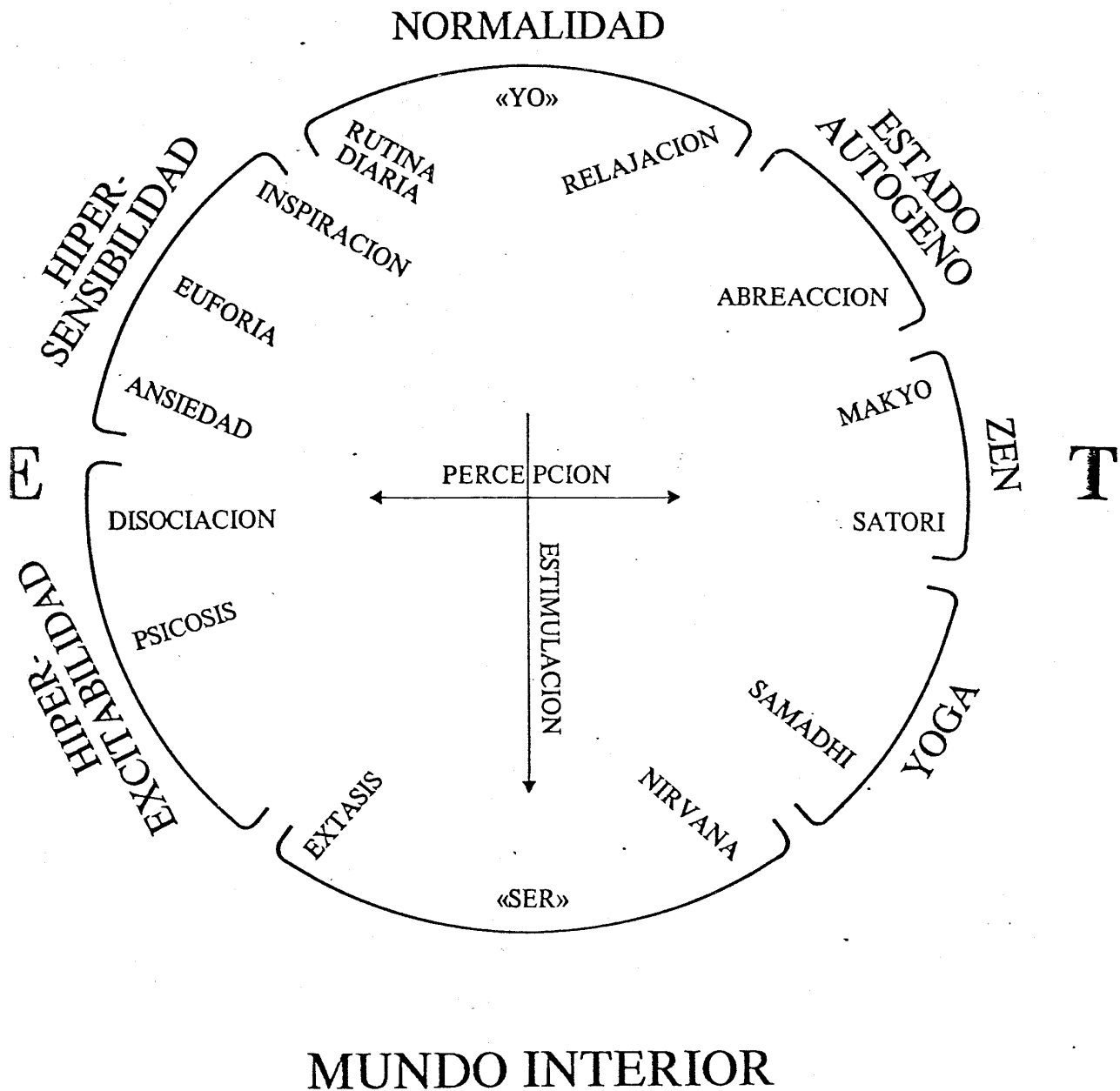


Fig. 1 – Mapa de los estados de consciencia

por lo que lo deseable es un desarrollo armónico de ambos. La conciencia intelectual es capaz, hasta cierto punto, de autogobierno, por lo que es posible una existencia en apariencia normal, satisfactoria, e incluso creativa, sin apreciable influencia de la conciencia espiritual. El establecimiento de control por la voluntad espiritual requiere el más perfecto y acabado desarrollo de los tipos de conciencia inferiores, y sólo resulta accesible para una pequeña porción de la humanidad, y eso después de grandes esfuerzos y riguroso entrenamiento (2).

Tanto la conciencia espiritual como la vital son refractarias a los fenómenos sugestivos, que en cambio afectan profundamente a la conciencia intelectual y a la afectiva. Bajo el dominio de la conciencia espiritual, todos los estados de conciencia son posibles, como gradaciones de un estado único, y toda —la información contenida en esos estados está permanentemente presente en la conciencia—. La voluntad espiritual posee persistencia y está libre de contradicciones, y la realidad es percibida de manera directa, exacta y global. La conciencia vital tiene análogas características, excepto que tiene como único objetivo el mantenimiento de la vida individual, y carece de toda percepción del contexto cósmico y evolutivo en que se desenvuelve la existencia humana.

La conciencia intelectual, lo

(2) La búsqueda de métodos para desarrollar la conciencia espiritual ha interesado siempre a la humanidad, y todas las grandes religiones han ofrecido, en sus inicios, tales métodos. Las misteriosas escuelas esotéricas, u ocultistas, de la antigüedad, perseguían idéntico fin, hoy día un tanto desvirtuado tanto por éstas como por las religiones. Es común en todas estas doctrinas la consideración del hombre normal como «dormido» necesitando despertar a la vida, esto es, a la conciencia espiritual, por medio de las prácticas prescritas.

mismo que la afectiva, son incapaces de lograr la unidad interna de todos sus estados, son conciencias fragmentadas, en las que, en lugar de un continuo, existen numerosos estados relativamente independientes, cada uno con esquemas cognitivos y perceptuales característicos, dotados de voluntad propia, y susceptibles de influir el comportamiento en detrimento de los intereses de los demás estados. En este sentido, puede considerarse la coexistencia de varias personalidades dentro de un mismo individuo, cada una con sus intereses y peculiaridades propias. Naturalmente, este estado de anarquía es insostenible, y en cada persona «normal» se logra el dominio, más o menos permanente, de un estado de conciencia, con represión de los demás. Ocasionales erupciones y tomas de control de estos estados reprimidos originan los fenómenos característicos del sonambulismo, disociación de la personalidad e hipnosis. Paradójicamente, la coexistencia de varias personalidades en el interior de uno mismo sólo resulta aparente para aquellos cuya conciencia espiritual comienza a despertar. El hombre medio ignora la sucesión de deseos y actitudes contradictorias y la falta de una voluntad consistente, e ilusoriamente percibe como «su» personalidad aquella que domine en cada momento.

El mantenimiento de una cierta unidad y coherencia en la estructura de la personalidad y en el comportamiento requiere la puesta a punto por el estado de conciencia dominante de una serie de mecanismos de control o «frenaje», cuya finalidad es evitar la intrusión de los esquemas cognitivos y emocionales propios de los demás estados. Para el hombre normal, sólo un pequeño sector de todos los estados de conciencia posibles es habitual, y de ahí, que los demás estados se conozcan como «alterados» o «inhabituales». En el esquema del cuadro 1, sólo los estados

de la porción más superior serían los habituales, siendo necesario el empleo de técnicas especiales para acceder a los demás.

Por supuesto que la simple vivencia de un estado inhabitual de conciencia, sin otra directiva o propósito que la experiencia en sí, no conduce a ningún fin práctico, ni ayuda al progreso individual. El estado de conciencia predominante ha sido seleccionado precisamente por ser el que mejor se adapta a las necesidades de la sociedad actual, y es natural que la expresión de cualquier otro estado ocasione toda clase de dificultades e inconvenientes. Sin embargo, es importante darse cuenta de que la fragmentación de la conciencia, cualquiera que sea el estado que predomine, y cualquiera que sea el grado de eficacia de los mecanismos de control de ese estado, es la razón fundamental de las debilidades humanas, y la base sobre la que actúan los procesos hipnóticos y sugestivos.

Podemos ya definir el estado de hipnosis como «la fijación en un estado de conciencia definido, con exclusión de todos los esquemas cognitivos y emocionales propios de los demás estados posibles, incluso los más próximos». De acuerdo con esta definición, un gran número de individuos en apariencia normales pueden considerarse como hipnotizados, sometidos a ideas y sentimientos inculcados en un estado de conciencia del que no son capaces de escapar. Si estas ideas y sentimientos están suficientemente distribuidos y generalizados entre la población, su comportamiento pasa totalmente desapercibido, y solamente cuando las ideas y sentimientos son llamativamente idiosincráticos, o cuando la situación exige un cambio radical, queda su condición al descubierto.

El problema de la hipnosis queda así reducido al problema de la introducción del material constitu-

yente de la sugestión entre los conocimientos característicos de un determinado estado de conciencia, y la fijación posterior de ese estado de conciencia. Aunque la fijación sea, como normalmente lo es, sólo transitoria, la evocación o inducción de este estado reaviva, cada vez que se produce, los elementos de la sugestión, que toman así control de la conducta, la sensibilidad, el intelecto, las funciones orgánicas, las emociones, etc.

Ya hemos visto cómo cada estado de conciencia se caracteriza por un conjunto de esquemas cognitivos y emocionales, que forman una organización coherente. La incorporación de un nuevo elemento en este sistema conceptual requiere un alto grado de similitud y compatibilidad con los preexistentes, y todo el sistema debe modificarse hasta cierto punto para permitir la integración del nuevo elemento. La flexibilidad de un sistema conceptual determina hasta - qué punto es posible el aprendizaje con ese sistema, existiendo un límite de discrepancia, característico de cada sistema. Los elementos discrepantes más allá de ese límite no pueden ser aceptados. En otras palabras, no podemos percibir más que lo que, de alguna manera, ha sido ya anticipado o aceptado de antemano por el sistema conceptual propio del estado o estados de conciencia en que habitualmente funcionamos (3).

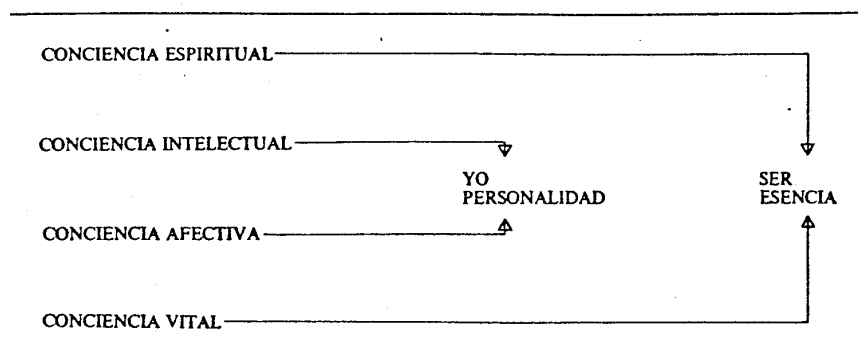


Fig. 2.—Tipos de conciencia.

Las sugestiones administradas a un sujeto en su estado de conciencia habitual tendrán mayor probabilidad de ser aceptadas según su grado de coherencia con el sistema conceptual de ese estado. Así, un sujeto cuyo sistema conceptual incluye la creencia en platillos volantes, podrá ser fácilmente sugestionado en ese sentido, y sin necesidad de alterar su conciencia, percibirá ovnis en el cielo nocturno. Otro sujeto cuyo sistema conceptual incluye la inexistencia de estos artefactos, percibirá, en idénticas circunstancias, sólo resplandores sin significado. Para que un individuo pueda recibir sugestiones incompatibles con su sistema conceptual habitual, es preciso inducir en él un estado de conciencia en el que esas sugestiones sean aceptables. En el proceso de inducción hipnótica, se «selecciona» un estado de conciencia «virgen», en el que pueden cómoda-

mente registrarse toda suerte de nuevas percepciones y conceptos.

(3) Debe notarse que la sugestión puede actuar en cualquier estado de conciencia, y que no hay un «estado hipnótico» determinado, sino que cualquier estado de conciencia puede ser utilizado para este fin, siempre que el sistema conceptual propio de ese estado permita la inclusión de una sugestión determinada. Es un error pensar que la hipnosis sólo tiene lugar en estados de conciencia de incremento trofotrópico (ver cuadro 1). De hecho, los estados de incremento ergotrópico de gran excitación o trance, ofrecen buenas posibilidades hipnóticas, como puede fácilmente comprobarse en las demostraciones religiosas primitivas, tipo vudú, y en las técnicas de buen número de hipnotizadores de escenario.

Una más detallada exposición de las ideas de «flexibilidad» y «resistencia» de los sistemas conceptuales puede encontrarse en mi artículo «Autogenic Abreaction and Psychoanalysis», Publicado en: *Therapy in Psychosomatic Medicine*. Vol N. L. Pozzi, Ioma, 1977, págs. 134-140.