¿Que es una conducta hipnótica?

Lo que llamamos hipnosis no es algo que ocurre mediante un ritual hipnótico. Se puede desarrollar hipnosis de manera espontánea si se genera esa oportunidad.
Esta cuestión de la hipnosis espontánea se planteó en el primer seminario de hipnosis llevado a cabo en los Estados Unidos, conducido por Clark L. Hull, que mas tarde se convirtió en el Presidente de la Asociación de Psicología Americana, el cual me preguntó si yo quería pasar el verano haciendo trabajos experimentales en hipnosis, para luego publicarlos, mientras el conduciría el seminario. Estuve de acuerdo con él.
Uno de los miembros de este seminario era una mujer a la que llamaré la Miss O. Miss O. Ella y yo pronto congeniamos, y ella me habló un poco sobre su familia, y me dijo que ella había sido hija única y que había sido muy consentida por sus padres. Y por ello tuvo una conducta muy peculiar: las cosas tenían que hacerse a su manera. Cuando ella entraba en su casa lo hacia dando fuertes pisadas con sus pies hasta que se encontraba con su madre, a la cual le pedía una serie de cosas, de forma enrabietada, y luego subía las escaleras hacia el baño, para tirarse finalmente sobre la cama hasta estallar en sollozos. Miss O había tenido un largo aprendizaje mediante el cual ella podía dominar a sus padres de esta manera.
Le pedí a Miss O si no le importaba que el seminario conociera su historia, y ella no dudo en contarlo.
El seminario en hipnosis fue realmente un seminario en conducta humana. La cuestión que se planteó fue: ¿En que consiste la conducta hipnótica?, ¿Cuales son los procesos que están involucrados?, ¿Como se genera la conducta hipnótica? Entonces, yo propuse el siguiente experimento.
Señalé que la sala del seminario donde estábamos, estaba justamente frente a las escaleras y que teníamos una bonita mesa. Propuse a Miss O que bajara escaleras abajo hasta la primera planta y fuera hacia la puerta, la abriera, saliera fuera, cerrara la puerta y la volviera a abrir. Después, que regresara aquí, dando fuertes pisadas y subiera por las escaleras, y entrara en la sala del seminario, dando un portazo a la puerta tras ella y regresara al lado de la mesa donde estaba su silla. Lo que yo quería saber es todo lo relativo a lo que sucedería cuando Miss O reconectara con la pauta de sus rabietas. Pues ahora Miss O era una mujer inteligente y de formación científica y dispuesta al experimento. Ella bajo las escaleras, y caminó hacia la puerta del edificio y salió de el sonriéndose a si misma, regresó y miró a su alrededor por si hubiera otros estudiantes en el edificio, antes de dar grandes pisadas, subiendo las escaleras, abriendo bruscamente la puerta de la sala y cerrándola de un golpe, se sentó en la silla y cabizbaja se sujeto con las manos estallando en sollozos.
Después de algunos minutos sollozando (durante los cuales el grupo permaneció sorprendido sin hacer nada), Miss O se dirigió a mi para regañarme por la terrible sugestión le había dado. Aquello había sido una expresión emocional desagradable e incontrolable que nadie de los presentes había visto antes. Finalmente se calmo y dijo "Estoy enfadada". Ella estaba tan sorprendida como el resto de nosotros.
Volvimos a discutir y alguien planteo la pregunta: ¿Donde empezaste a enfadarte?, y ella dijo simplemente "No lo recuerdo". Y lo siguiente fue decirle: ¿Por que no lo repites de nuevo y ves en que lugar, en que momento te enfadas? Entonces Miss O bajó las escaleras y repitió todo el proceso y cuando se sentó de nuevo en su silla me acusó a mí y acusó al grupo y de manera muy excitada dijo "Estoy enfadada otra Vez". Yo le pregunté: ¿Donde empezaste a enfadarte? Miss O dijo: "Yo me lo estaba preguntando cuando subía las escaleras. Empecé a enfadarme cuando estaba a mitad de las escaleras, pero no recuerda nada mas después". Yo le dije "suponte que bajas las escaleras y subes otra vez". Para nuestra sorpresa, Miss O dijo: "No, no voy a bajar las escaleras". Se fue a la puerta cerro de un portazo, volvió a su silla y se sentó, y comenzó a llorar estrepitosamente.

Hablamos sobre regresión. Hablamos sobre el restablecimiento de pautas previas de reacción. Aquí estábamos en un seminario de post-grado en el cual se le pidió a una persona si quería restablecer una pauta previa de conducta...Hicimos un pequeño experimento con otras personas, pidiéndoles si querían hacer este tipo de cosas y encontramos que un numero de ellos podían reactivar escenas de su pasada experiencia, sin tener un control sobre su conducta.
Ahora, ¿cual es la relación que tiene esto con la hipnosis? Usted puede usar la hipnosis exactamente de la misma manera.

Del libro Healing in Hypnosis, editado por Ernest L. Rossi. Margaret O. Ryan y Florence A. Sarp. Copyright 1992 and 1993. Traducción de Javier Rubio Quirós. Médico-Psiquiatra. Médica de Tarragona.