Inducción a un trance

Utilización de los procesos inconscientes
Erickson: Mary, ¿has estado antes alguna vez en trance?
Mary: Creo que no
Erickson: Crees que no. Y no lo vas a creer (su voz se suaviza considerablemente). De acuerdo*, y ahora [pausa]
Comentario de Rossi: Aquí Erickson, de manera casual, introduce una serie de aproximaciones mediante inducciones indirectas, remarcando una serie de cosas. En primer lugar, le pregunta a Mary si no ha estado antes en trance, para reactivar memorias* de experiencias previas de trance, y así facilitar el proceso de inducción en curso.
Después, Erickson repite "Crees que no", a la respuesta de Mary "Creo que no", con una implicación de duda*. Hay, a menudo, un abismo entre como vemos nuestra propia experiencia subjetiva y como la ven los demás. Muchos de nosotros desarrollamos estados, conscientes ó inconscientes, de duda, confusión y conflicto, con los demás sobre diferentes puntos de vista. De tal manera que con sus respuesta aparentemente casual, Erickson, está evocando y utilizando un vasto reservorio interno de dudas y confusión para despotenciar el curso del pensamiento de Mary y así proseguir en el proceso de alterar su estado mental*, con el propósito de inducirla a un trance.
El siguiente enunciado de Erickson es "y no lo vas a creer", es aún mas ambiguo: pues, mientras parece estar de acuerdo con el punto de vista de Mary hay al mismo tiempo una implicación confusa que ella no puede rechazar. Erickson puede estar estableciendo un doble vínculo, que utilizará después para ratificar la experiencia de trance. Si por ejemplo, Mary después rechaza que ella experimentó un estado de trance, Erickson puede responder con un doble vinculo consciente-inconsciente, preguntando casualmente "Y usted realmente no *cree* que estuvo en trance, no? En
Una situación donde las dudas y la confusión están tramándose realmente, esta cuestión despontenciaría la confianza de la mente consciente en sus valoraciones sobre su propia experiencia. Observar también el cambio en el tono de voz de Erickson cuando hace este comentario, ya que se trata de una señal familiar vivida por muchos de nosotros cuando en nuestra infancia nuestra madre suavizaba su voz cuando nos ponía en la cama para dormir. Un tono de voz que también emitimos cuando hablamos al mismo tiempo que nos encontramos intensamente absortos en algo y momentos antes de quedarnos dormidos.
Erickson: (se inclina hacia Mary y toma el brazo izquierdo por su muñeca y lo eleva lentamente, mientras ella lo observa)
Mary: No se si es usted el que esta haciendo estas sacudidas (que siente en el brazo) ó soy yo la que las hago.
Erickson: ¿Esta interesada en estas sacudidas ó en estos temblores? (soltándolo suavemente el brazo, dejándolo cataléptico)
Mary: Si.
Erickson: No necesita estar preocupada por esto
Mary: No
Erickson: ¡Y cuando piensa que sus ojos se cerraran?
Mary: No lo se
Erickson: Antes o después que tu mano toque tu cara?
Mary: No lo sé.
Comentario de Rossi: Una vez la mano y el brazo están levitando de manera autónoma el siguiente paso es facilitar el cierre de los párpados. Erickson hace esto mediante una pregunta de doble vinculo" ¿Cuando piensa que *se cerraran sus ojos.*..antes o después que *su mano toque su cara*?. Así, está ofreciéndole dos sugestiones directas de una manera indirecta que refuerza ambas: (1) *tus ojos se cerraran* (es solo cuestión de tiempo, antes ó después), y (2) *Tu mano tocara tu cara*. La fuerza de esta estas sugestiones está en que aparentemente le permite a Mary alguna elección sobre ellas. La respuesta de ella indica que se ha despotenciado su actividad consciente, cuando dice "No lo se". Este no saber facilita el trance y la receptividad, al ser esta una opción por defecto.
Mary: (parpadea)

Erickson: Y este parpadeo. [Pausa, y muy suavemente] Cierra tus párpados, ahora. Correcto [larga pausa]. Y cierra tus párpados [pausa].
Mary: (cierra sus párpados)
Erickson: Y lo que me gustaría que hagas, Mary, es ir mas profundamente..., mas profundamente a un trance, y me gustaría que vayas a un trance mas profundo, mas profundo.
Durante unos minutos Erickson se dirige al resto de la audiencia, mientras Mary permanece con los parpados cerrados, en trance. Cuando termina sus explicaciones sobre como construir un trance paso a paso vuelve a Mary y le dice:
Erickson: Mary puedes respirar profundamente y me gustaría que te despertaras sintiéndote confortable [pausa]. Y para ello tomate el tiempo que necesites. Respira profundamente y despierta sintiéndote confortable, Mary [larga pausa, de unos 20 segundos]. Completamente despierta, Mary.
Mary: (va abriendo los párpados)
Erickson: Eso es. Cuesta trabajo despertar, ¿no?. ¿Recuerda en la reunión previa que tuvimos todos, que usted me dijo que nunca había estado en trance?
Mary:Si
Erickson: ¿Que piensa sobre su habilidad para entrar en trance?
Mary: Aún no lo se (ríe)
Erickson: "¿Usted aún no lo sabe?
Mary: Sé que estoy relajada, pero no podría contestarle.
Erickson: ¿No podría contestarme?
Mary: No, usted me pregunto si yo había estado alguna vez en trance, y le dije que yo no creí haber estado.
Erickson: ¿Piensa que esta noche ha estado?
Mary: Creo...?
Erickson: ¿Piensa que está en trance ahora mismo?
Mary: Posiblemente...si...estoy relajada. Creí que estaría consciente aquí frente a alguien, pero no lo estoy demasiado.
Erickson: ¿No estas bien así? (risas). Ellos no están realmente mal (mirando a la audiencia), mientras la miran ¿no?
Mary: No...Ellos están estupendamente.
Comentario de Rossi: Con el comentario "Eso es", seguido por la cuestión "¿Cuesta trabajo despertar, ¿no?" Erickson esta iniciando el importante proceso de la ratificación del trance. Despertando del trance, los pacientes habitualmente no saben si han estado o no en un estado mental alterado. Las preguntas de Erickson focalizan la atención del sujeto hacia su interior para que encuentre evidencias que le permitan reconocer el estado alterado. La mente consciente no reconoce cuando está experimentando un estado alterado. Nuestra cultura extrovertida no se pregunta sobre los estados internos. Esta ignorancia nos impide reconocer nuestros estados de estrés y las respuestas corporales que crean nuestras enfermedades psicosomáticas. Incluso relajarse, que es una función psicofisiológica normal, que tiene lugar cíclicamente cada 90 o 120 minutos es desconocida para muchos de nosotros.
Aquí en la sesión de inducción la ratificación del trance sucede incluso mediante las risas de la audiencia, cuando Mary dice que otra vez que no sabe si esta o ha estado en trance. Si admite que está relajada, pero es ese vacío de consciencia respecto a la presencia de la audiencia de lo que ella se percata cuando Erickson se lo señala, que hace que se siga ratificando el trance. Al mismo tiempo que Erickson refuerza el trance diciéndole "¿ No estas bien así?". Ahora Mary, sigue estando en trance, con los parpados abiertos y hablando y estando de acuerdo con Erickson de que la audiencia está "estupendamente".
Erickson: (dirigiéndose a un miembro de la audiencia, llamado Joan) Si usted mira cuidadosamente a Mary, se dará cuenta de una cierta rigidez en su rostro, de una cierta perdida del reflejo de parpadeo, y de una intensidad en su receptividad e interés en lo que estoy diciendo...De esta manera le estoy hablando a la audiencia (dirigiéndose a Mary), y usted lo sabe, ¿no?
Mary: Si
Erickson: ¿Estaba escuchando?
Mery: Mum,..
Erickson: Correcto, y es bueno escuchar. Y espero que pueda entenderme y espero que

pueda aplicar los aprendizajes que adquiera, psicológica y fisiológicamente, en su propia vida, de la manera más útil. (Se dirige a Joan con el que continua el diálogo, a propósito de la experiencia que están viviendo del trance en si misma. Y mostrando como ha desarrollado una amnesia para las instrucciones que le dio a Mery, sobre los aprendizajes psicológicos y fisiológicos que puede adquirir para su vida)

Comentario de Rossi: Con respecto a Joan, esta mostrando la necesidad y la importancia de la amnesia hipnótica para lograr la eficacia de la sugestión posthipnótica. Ya que los pacientes tienen problemas debido a las limitaciones aprendidas, al haber desarrollado pautas mentales conscientes que le impiden resolver sus problemas conscientes. Dejando al inconsciente la tarea este no queda interferido por las creencias y le permite desarrollar su creatividad.

Erickson: (Se dirige a Mary y retoma la situación donde la dejó) Mery, ¿como sabes cuando vas a entrar en trance? Mery, ¿puedes verbalizarlo?

Mery: Escucho lo que usted dice: respiro profundamente-me lo sugirió usted.

Erickson: Respiras profundamente, ¿y que mas haces?

Mery: Cierro mis párpados...

Erickson: Cierras tus párpados.

Mery: Relax

Erickson: Pero ahora mientras yo hablo y usted me mira y me escucha lo que digo usted se dará cuenta de que entra en un trance sin respirar profundamente [suavizando la voz], sin cerrar sus párpados. Y quizá usted pueda decirnos lo que está haciendo. Yo no se si puede, pero yo voy ha hablar a la audiencia. Y mientas me escucha puede entender lo que digo y después podrá decirme si estoy en lo cierto o no.

Mientras ella permanece ahí escuchándome con sus párpados abiertos y sin respirar profundamente, hay una cierta placidez en su cara, hay una cierta inmovilidad en su expresión; y hubo previamente un movimiento de sus ojos alrededor observando la habitación, y después lentamente, focalizó su campo de visión en mí. Y durante esa lenta reducción de su campo de visión hacia mi, dejó de responder a la audiencia, y al resto de las cosas de la habitación, y del mundo exterior, y lentamente olvido su mano, sus pies y sus hombros.

Comentario de Rossi: Dejamos en anteriores secciones a Mery en un trance ligero recibiendo sugestiones posthipnóticas para el uso de aprendizajes psicológicos y fisiológicos Ahora, Erickson profundiza ese trance ligero con cuestiones de inducción indirecta. "Como sabes cuando vas a entrar en trance, Mery". Ella solo puede responder a esta cuestión evocando memorias de la experiencia previa, que a su vez reinducirán el trance, profundizándolo Erickson, repasa para la audiencia los signos de trance que muestra Mery, con lo cual le ratifica el trance, y estrechando su foco de atención lo intensifica y profundiza.

Erickson: (dirigiéndose de nuevo a Mery) Ahora, cierra tus párpados y respira profundamente, despierta y recuerda lo que he dicho.

Mery: (que se toma su tiempo para ir despertando)

Erickson: Más aún, ves despertando más. Correcto.

Erickson; (a la audiencia) van produciéndose ligeros movimientos de cabeza, hacia atrás, presionando su espalda contra la silla. Se va reorientando gradualmente. Ahora, pienso que hacia sus hombros.

Erickson: (dirigiéndose a Mery)...Y lentamente, gradualmente, abre tus párpados y despierta completamente. Correcto. Correcto. Correcto. Ahora, ¿estuve acertado al describir tu conducta, Mery?

Mery: Pienso que estuvo bastante acertado, porque estuve prestándole atención:

Erickson: Piensas que estuve acertado

Mery: Si, y me olvide de todos los sonidos de mi alrededor.

Erickson: Olvidaste los sonidos del entorno, y ¿te volviste consciente de el contacto de tu espalda con la silla, cuando te incorporaste?

Mery: Si, si

Erickson: ¿Porque?

Mery: ¿Porque?, bueno, usted llamo mi atención sobre ello, e incluso sentí los ligeros movimientos que hice al incorporarme (risa)

Erickson: Dime

Mery: No fui consciente hasta que usted no lo mencionó. Entonces me di cuenta.

Erickson: De acuerdo, ahora, ¿de que te diste cuenta primero, de los movimientos de tu

cabeza ó del contacto de la espalda con la silla.
Mery: De mi pelo.
Erickson: De tu pelo.
Mery: y después de mis hombros
Erickson: De tus hombros
Mery: De mi cara
Erickson: De tu cara, Esto es, usted se fue uniendo su cuerpo, más ó menos.
Mery: Si
Erickson: Con que pie, entraste en contacto primero.
Mery: Pienso que fue con mi pie derecho.
Erickson: Piensas que fue con el derecho, porque no estabas completamente en contacto con ambos todavía ¿No es así?
Mery: No lo se, no le he pensado mucho sobre ello.
Erickson: No has pensado mucho sobre ello. Bien, dame alguna idea.
Mery: (pausa)! Si, tengo pies! (risas)
Erickson: ¡Si, exacto, ahora tienes pies: dos! (risas). Ahora, ¿como has aprendido a entrar en trance?
Mery: Bien, es difícil, entrar en un trance esperaba que iba a dormir. Pero no he dormido, y escuchaba lo que estaba diciendo y me siento relajada.
Erickson: Pero tu te olvidaste de la audiencia
Mery: Porque estaba prestando atención a lo que usted estaba diciendo
Erickson: En otras palabras, tú has reducido tu campo de atención.
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.

.