

# ¿Cómo te sientes, cuando uno de tus sueños se hace realidad?

## El Fortalecimiento Del Ego

Francisco Javier Rodríguez Del Valle

¿Puedes calcular la distancia a la que estás sentado de la puerta más próxima? ¿Y la distancia entre tus manos en este momento? ¿Y la procedencia del sonido que estás oyendo ahora? Puedes responder a todo esto porque dispones de los sentidos de la vista, el oído y el tacto para recabar información de la realidad que te rodea.

Obtener respuestas sensoriales de la realidad circundante y verificarlas, es un proceso denominado "comprobación de la realidad".

Pero nuestro cuerpo no sólo reacciona cuando es estimulado a través de nuestros sentidos, también lo hace con nuestros pensamientos.

Es más, con nuestros pensamientos, incluso podemos alterar o modular nuestro equilibrio neuroquímico. Deepak Chopra dice que nuestro diálogo interno puede cambiar la expresión de nuestro ADN.

Nosotros somos parte esencial de nuestra experiencia. Por ejemplo, si decido hacer algo (digamos, un viaje en barco), me enfrento a la situación (al barco, la gente que hay en él, el agua por la que navega), y reacciono ante ello, como sólo yo puedo reaccionar. Al final del trayecto, puedo pensar que el viaje ha sido una pesadilla; sin embargo, para otros individuos, compañeros de viaje, puede haber sido una de las experiencias más placenteras de sus vidas, algo que recordarán siempre con gran alegría.

Somos seres únicos e irrepetibles, por lo que cada uno tenemos la capacidad de experimentar la realidad de forma única.

Como señalaron Epicteto y Marco Aurelio, antiguos filósofos estoicos, nosotros, los seres humanos, sentimos fundamentalmente tal y como pensamos. No totalmente. Pero sí fundamentalmente.

Se han realizado estudios con TEP (Tomografía por Emisión de Positrones) que demuestran que en nuestro cerebro se activan los mismos circuitos neuronales, en las mismas zonas del encéfalo, cuando imaginamos intensamente algo concreto (p.ej. escribir nuestro nombre con un lápiz), que cuando lo realizamos en la realidad.

¿Quiere decir esto que podemos engañar a nuestro cerebro para sentir lo que nos proponemos? ¿Cómo reaccionas o qué acontecimientos fisiológicos provocan las fantasías sexuales en nuestro cuerpo? ¿Qué ocurre cuando de repente pienso en algo muy divertido, como el recuerdo de un chiste? Probablemente acabe riéndome, incluso si voy caminando por la calle. Pero en la realidad no hay nada ni nadie, es sólo un recuerdo. En este sentido también puede ocurrir lo contrario; pensar en algo triste y someter a nuestro cuerpo a un estado de llanto (de tristeza), o incluso de bajada (pérdida) de energía, que puede afectar involuntariamente a nuestro sistema inmunitario. Hay una rama de la ciencia, la Psiconeuroinmunología, que expone lo siguiente: el pensamiento y la palabra son una forma de energía vital que tienen la capacidad (y ha sido demostrado de forma sostenible) de interactuar con el organismo y producir cambios físicos muy profundos.

Hay estudios que hacen referencia a trastornos del ánimo, como la depresión o la ansiedad, que indican cambios en las ondas cerebrales, aunque la industria farmacéutica se beneficie y defienda cómo los trastornos son debidos a desequilibrios neuroquímicos, aún a pesar de que, a estas alturas, parece estar claro que la experiencia altera la química cerebral o incluso al propio cerebro.

¿Puede entonces influir la representación de nuestros pensamientos en la mejora de los trastornos psicológicos? ¿Se puede aprender a imaginar ciertas experiencias con la intención de mejorar nuestra salud? ¿Y qué entendemos por Imaginación?

Según la primera acepción de la Real Academia Española la **imaginación** (del latín *imaginatio*, -ōnis) es la "*facultad del alma que representa las imágenes de las cosas reales o ideales*". También se puede definir la imaginación como un proceso superior que permite al individuo manipular información generada intrínsecamente con el fin de crear una representación percibida por los sentidos de la mente. Intrínsecamente generada significa que la información se ha formado dentro del organismo en ausencia de estímulos del ambiente. En lo que respecta a sentidos de la mente, son los mecanismos que permiten "ver" un objeto que se había visualizado previamente, pero que ya no se encuentra presente en el ambiente. Cabe aclarar que cuando se imagina no se reduce sólo al sentido de la visión, sino también a otras áreas sensoriales.

Si ya sabemos que la interpretación que realizamos de los acontecimientos, a través de los sentidos y nuestros pensamientos, afectan a la biología de nuestro cuerpo, ¿se puede conseguir a través de la Hipnosis Clínica alterar la consciencia con la intención de ayudar a solucionar ciertos trastornos psicológicos?

Mediante las sugerencias hipnóticas se pueden incorporar experiencias visuales, olfativas, auditivas, gustativas y táctiles asociadas con algún proceso hipnótico, como por ejemplo relajarse en una playa. Un cliente atento, en trance, relajado y con un guión lleno de detalles

descriptivos, puede llegar a tener incluso la sensación de que está allí. Si, en ese momento del trance, se le pregunta al individuo, “¿dónde estás ahora?”, puede perfectamente responder, “en la playa”. No obstante, si le volvemos a preguntar, “no, de verdad ¿dónde estamos ahora?”, seguramente la respuesta será, “en su consulta”.

Las sugerencias con motivos placenteros (estar en una playa, pasándolo bien en una reunión familiar, trabajando felizmente, etc.) dejan huellas agradables en nuestra mente.

Es importante dejar claro que no todos los sujetos tienen la misma capacidad imaginativa, y que no necesariamente quien imagine más vívidamente durante el trance hipnótico se beneficiará más de las sugerencias terapéuticas. A veces, sólo con sentir las sensaciones que se quieren transmitir en los mensajes, puede ser suficiente para experimentar un cambio positivo en la persona.

Todos hemos oído alguna vez la frase “no ves más que lo que quieres ver”, lo que nos hace conscientes de que las personas pueden darse cuenta de lo que deciden darse cuenta. En consecuencia, también podemos no darnos cuenta de lo que decidamos que no interesa. Este fenómeno perceptivo se denomina “atención selectiva”, es decir, la capacidad de concentrarse en una parte de la experiencia mientras “se desconecta” del resto.

Como han manifestado muchos teóricos sociocognitivos, en hipnosis se estimula al cliente a esperar un cambio en su experiencia y a aceptar aquellas sugerencias que colmen sus expectativas. Muchos clientes buscan activamente la hipnosis como tratamiento porque tienen la expectativa de que la experiencia será poderosa, espectacular y efectiva. Idealmente, el modo de pensar del cliente debe ser consistente con los objetivos del tratamiento, y el clínico debe prestar gran atención a la creación de expectativas positivas para aumentar la capacidad de respuesta.

Existen cuestionarios y escalas estandarizadas que miden el perfil del individuo respecto a la capacidad de sugestión o imaginación (p.ej. la Escala de Imaginación Creativa de Barber & Wilson o el Perfil de Inducción Hipnótica de Spiegel y Spiegel), pero un indicativo de la habilidad general del paciente para la imaginación es su respuesta a las sugerencias, así como también su estilo de respuesta en cada una de las modalidades sensoriales. Esto puede ser de ayuda al terapeuta al decidir sobre los enfoques de inducción y las estrategias de tratamiento, aunque el uso de estas escalas suele relegarse a la investigación, ya que incluso los pacientes con muy poca capacidad sugestiva pueden beneficiarse de la hipnosis.

Si me encuentro en medio de una conversación cotidiana y pregunto seriamente a mi receptor, “¿Y cómo te sientes, cuando uno de tus sueños se hace

realidad?”, probablemente me diría que, en ese momento, no sienta nada, o que no entiende la pregunta, pero ¿qué ocurre si esta pregunta es realizada bajo un trance hipnótico a una persona que desea conseguir un objetivo?

Como sabemos, las sugerencias positivas que ayudan al paciente a descubrir qué puede hacer, son el principal objetivo del tratamiento. Las sugerencias negativas pueden ser efectivas si se utilizan con cuidado, pero la gran mayoría de las sugerencias que se utilizan son de naturaleza positiva, y se formulan en presente de indicativo y en los términos que el cliente esté experimentando.

En Hipnosis Clínica, existen unas técnicas para el “Fortalecimiento del Ego”, que están orientadas tanto a activar los recursos internos importantes del paciente como a descubrir y alcanzar objetivos realistas.

Según describieron Phillips y Frederick en 1995, son tres los enfoques generales para el Fortalecimiento del Ego:

- 1- Sugestión directa facilitada por la heterohipnosis o la auto-hipnosis
- 2- Fortalecimiento del Ego proyectivo/evocativo
- 3- Enfoques Ericksonianos

### **1- Sugestión directa facilitada por la heterohipnosis o la auto-hipnosis**

Este enfoque suele ser apropiado para aquellos pacientes que presenten una gran necesidad de estructura y que reaccionen bien ante las instrucciones y las direcciones. Phillips y Frederick afirman: “*la dirección y la sugestión directa pueden crear un espacio familiar para que estos pacientes comiencen su búsqueda del crecimiento y de la autonomía*”.

En estos procedimientos también se pueden emplear ciertos condicionamientos hipnóticos de tipo anclaje, como unir los dedos índice y pulgar, o cerrar el puño, para ayudar al paciente a manejar o encontrar su fuerza para combatir su problema de ansiedad, estrés, falta de confianza, depresión, etc.

También la revisión de los logros pasados puede ser un prefacio y preparación excelente para los futuros retos.

Un ejemplo de este recurso se puede exponer al sujeto en trance de la siguiente manera:

*“...y toda la confianza que experimentaste aquel día.....la sientes ahora.....y podrás experimentarla cada vez que lo consideres oportuno y..... así continúa fortaleciéndose cada día.....y puedes anclar esos sentimientos de seguridad en ti mismo cerrando el puño de tu mano derecha...”*

Se puede enseñar al paciente a que practique estas técnicas en casa, mediante una grabación, pero es importante animar al sujeto a prescindir de ella tan pronto como pueda, para que reconozca y tome conciencia de su autonomía a la hora de controlar su estrés.

La sugestión directa en el Fortalecimiento del Ego ha sido modificada añadiendo visualización e imaginaria. Por ejemplo, puede ser útil para el paciente imaginar un basurero, donde vamos arrojando pensamientos ansiosos o problemas cotidianos.

## 2- Fortalecimiento del Ego Proyectivo/Evocativo

Estos métodos están diseñados para evocar material inconsciente relevante a los problemas del paciente y para activar los recursos internos relevantes. Este enfoque subraya que, aunque el pasado del paciente pueda contener problemas desconocidos, también dispone de recursos desconocidos.

Muchos de los enfoques para el Fortalecimiento del Ego contienen una directiva de orientación futura. Sin embargo, la técnica proyectiva/evocativa para el fortalecimiento del ego, que consiste en la progresión de edad, tiene sus raíces en el interés de Erickson por experimentar con la utilización de la percepción temporal durante el trance, para ayudar a los pacientes a descubrir y alcanzar objetivos realistas.

Erickson hacía que pacientes que se hallaban en un trance profundo visualizaran los pasos implicados en alcanzar sus metas en el interior de una serie de bolas de cristal imaginarias. Al parecer, este tipo de progresiones positivas son extremadamente valiosas para ayudar a los pacientes a contrarrestar algunos de los sentimientos de indefensión, pasados y presentes.

Estos enfoques, que vinculan los acontecimientos pasados con los presentes y con los futuros, algunas veces reciben la denominación de enfoques de "Línea del Tiempo".

En el libro "Hipnosis y Estrés", de Peter J. Hawkins, aparece un guión titulado "Fortalecimiento del Ego dirigido a objetivos":

*"Imagina una línea que se prolonga desde el instante de tu nacimiento, o incluso antes que eso, hasta un momento futuro en el que completes tu vida física sobre esta tierra, del mismo modo que un río comienza su andadura en un manantial en lo alto de la montaña y concluye en un ancho delta fundiéndose con el mar...y colócate en algún lugar de esa línea del tiempo...un lugar en el que te encuentres en este momento de la vida. Ahora observa un espejo (imaginario) que se encuentra frente a ti...Imagínate cómo te gustaría ser, sintiéndote bien y feliz por ello. Observa el reflejo...más brillante, más claro, con más color y aproxímate a él, convirtiéndote en esa persona. Sabes que esto ya está sucediendo, incluso aunque no puedas apreciarlo plenamente aún"*

## 3- Enfoques Ericksonianos

La metáfora no es hipnosis; está más cerca de la literatura que de la ciencia (grandes antepasados, líderes espirituales y filósofos, han empleado las

metáforas para conseguir propósitos específicos). Pero, aplicada bajo hipnosis, la metáfora produce un efecto terapéutico porque al paciente le llega una información importante a través de una historia, que el subconsciente se encarga de descodificar, de lo superficial a lo profundo.

Las metáforas y las historias pueden ser útiles para ayudar a la persona a desarrollar una mayor sensación de auto-estima y seguridad en sí mismo, comunicando esto a su mente inconsciente. Lankton y Lankton, en 1986, definieron una metáfora terapéutica como "una historia con recursos dramáticos que capta la atención y proporciona un marco diferente a través del cual el cliente puede disfrutar de una experiencia novedosa". Aunque el material de las metáforas pueda seleccionarse de cualquier fuente, la metáfora debería relacionarse con la vida e intereses del paciente, por lo que el paciente debe informar al terapeuta sobre el tipo de metáfora que sea recomendable. Lo importante es el modo en que el terapeuta emplee creativamente imágenes y palabras que coincidan idóneamente con los intereses, experiencias y aspiraciones del paciente, así como con la sintomatología presentada. En ocasiones se puede recurrir a historias de la literatura (p.ej. El patito feo, Juan Salvador Gaviota, El Mago de Oz, etc.), que se relacionan con una transformación positiva y transmiten así una sensación de esperanza y optimismo.

Probablemente los sueños y las experiencias bajo hipnosis sean lo más parecido a vivir conscientemente, ya que nuestro cerebro puede interpretar estímulos y sensaciones como si fueran reales.

Existe en Hipnosis, dentro del enfoque Hipnoanalítico, una técnica muy conocida gracias a los medios de comunicación, llamada "Regresión". Hemos visto y conocido casos de personas que experimentan durante el trance las mismas sensaciones y sentimientos de un acontecimiento traumático ocurrido en el pasado.

Los profesionales que emplean la Regresión en sus tratamientos, pueden buscar tanto una solución catártica al problema, como un fortalecimiento del Ego (Regresión Positiva) para la resolución de problemas, revisar experiencias positivas relacionadas con éxitos del pasado, etc.

Como señalamos de manera concisa al principio del texto, la realidad es la experiencia a través de nuestros sentidos, junto con la interpretación que realizamos de los acontecimientos. Los pensamientos, que inevitablemente afectan a la biología del individuo, son aspectos de la conciencia que, involuntariamente, pueden llegar a perjudicar a la persona hasta el límite de crearle un trastorno.

La psicología nos ofrece infinitud de estrategias para superar nuestras perturbaciones y, dentro de ese compendio de técnicas, está la Hipnosis Clínica, que en manos de un profesional clínico ofrece otras posibilidades para la mejora de los desórdenes psicológicos actuales de nuestra sociedad.

El empleo de enfoques para el “Fortalecimiento del Ego” con los pacientes, particularmente al comienzo de la terapia, y al comienzo y al final de cada sesión, suele ser muy beneficioso para casos de desesperanza, indefensión, falta de confianza, pérdida de control, estrés, etc. El bienestar positivo producido se relaciona directamente con los procesos biológicos relacionados con la salud y tal vez por eso, la hipnosis sea capaz de crear cambios fisiológicos en el cerebro y de reducir incluso la percepción del dolor.

**Francisco Javier Rodríguez del Valle**  
Licenciado en Psicología Clínica



Francisco Javier Rodríguez del Valle