



## El trance como herramienta terapéutica.

María Isabel Diez Voigt

Universidad de Chile

### **Resumen.**

Se trata de la utilización del trance como un estado hipnótico leve en el cual el paciente no pierde la conciencia, mantiene el juicio crítico y la capacidad de discrepar. Se induce a través de un sencillo sistema de relajación, al que previamente se estableció un consentimiento acerca del tema y enfoque a tratar. El trance está al servicio del paciente. Sólo habla el terapeuta y no se trata nada de lo que no se haya hablado previamente, el consentimiento es fundamental. Se utiliza un lenguaje que promueve el diálogo interno, evitando toda orden o imposición, centrándose en la situación concreta que se está tratando, con un enfoque práctico y comprensivo, previamente acordado. El cambio en el estado de conciencia permite una visión expandida al mismo tiempo que particular, tanto de sí mismo como del problema tratado, lo que facilita el cambio terapéutico y acorta significativamente el tiempo de terapia.

**Palabras clave:** Trance – Terapia – Conciencia – Consentimiento – Enfoque.

Comencé a usar el trance en mi práctica clínica, en el año 1997, y desde entonces pude constatar que los períodos de terapia se acortan significativamente, aproximadamente a la mitad, en relación al tiempo que usaba anteriormente, sin utilizar el trance. Es habitual que use entre 4 y 10 sesiones para concluir una terapia y los contenidos que se ordenan y mejoran, abarcan más allá de los tratados en la terapia misma. El propio paciente extiende su mejoría a otras áreas de su vida, sin tener en ello la participación del terapeuta, lo cual le otorga gran autonomía y estimula la seguridad en sí mismo al constatar que posee mecanismos reguladores de su conducta que están a su disposición y que para ello no necesita asistir a terapia recurrentemente, cada vez que se le presente un problema, ya que ésta

### *El trance como herramienta terapéutica.*

quedó incorporada como un funcionamiento sano que le pertenece y que se va autorregulando, entre los procesos que incorpora, aprende a pensar en términos positivos y constructivos, “nuestro peor enemigo no nos puede hacer tanto daño como nuestros pensamientos necios. Nadie puede ayudarnos tanto como nuestros propios pensamientos constructivos”. (Kornfield, J, Un tesoro de sabiduría oriental, Reflexiones para todos los días. Grupo Editorial Norma. Colombia, 1994, página 8).

Se produce un proceso terapéutico en que las partes sanas del sí mismo sanan a las que se encuentran débiles, enfermas, distorsionadas. Se extiende lo sano hacia lo enfermo o disfuncional. Es un proceso agradable, tal como ocurre cuando sanamos de una enfermedad física, desde un simple resfrío a otra más severa. Me gusta mucho usar la fortaleza de la salud para sanar las partes enfermas y el trance permite crear un sistema de vasos comunicantes internos que generan fluidez en el contacto entre las distintas partes del sí mismo, como también entre diferentes áreas de la vida. De este modo la persona se transmite a sí misma un conocimiento que le pertenece, aprende de sí misma, no necesita recurrir al exterior, lo cual le otorga gran libertad. Se mira a sí misma y mejora su diálogo interno, corrigiendo sus enfoques erróneos, desde sus mismos conceptos y perspectivas adecuadas, que tan bien le funcionan en sus áreas exitosas y sanas, concebidas éstas, por sí misma, como tales. No usa, porque no necesita, juicios externos. En la filosofía oriental encontramos expresada esta idea en el siguiente pensamiento: “nadie fuera de nosotros mismos puede juzgarnos internamente. Cuando sabemos esto, nos volvemos libres”. (Kornfield, J, Un tesoro de sabiduría oriental, Reflexiones para todos los días. Grupo Editorial Norma. Colombia, 1994, página 91).

He preferido usar la palabra trance en lugar de hipnosis por la forma en que ésta última ha sido usada, esto es, como una herramienta para tomar el control de otra persona, influir sobre su mente y su comportamiento, permaneciendo ésta al margen de la experiencia. El estado de trance es un estado de hipnosis, en cuanto a que es un estado de conciencia diferente al que se tenía previo al trance, pero en éste se mantiene la conciencia en cuanto a saber lo que está ocurriendo y lo que está escuchando. El estado de trance, tal como yo lo uso, implica una participación activa del paciente en cuanto tiene pleno conocimiento de lo que le hablaré, en qué contexto, con qué enfoque y de qué manera, así como también estímulo de manera explícita el uso de su propio criterio, la elección de sus propias alternativas en su particular estilo, es decir, la identidad y la libertad del paciente. Antes de comenzar la sesión explícito que se mantiene la capacidad de juicio crítico, de discrepancia y de razonamiento. Al trance se le puede llamar también sueño lúcido o sueño despierto. Se puede considerar como una meditación asistida, que a su vez genera un diálogo interno activo, o en palabras de Jaspers, una “meditación filosófica” que “es un acto ejecutivo en el cual yo llego al Ser y a mí mismo”. (Karl Jaspers, Sobre la Filosofía, III. Alvarado Rivera, M, 2000 Pensamientos de Grandes Filósofos, Editorial Diana, México, 1990). El trance es una técnica que se pone al servicio del paciente, no es un poder que el terapeuta ejerce sobre éste. El nivel de conciencia varía tanto dentro de un mismo trance como de una sesión a otra, pero se mantiene, incluso aunque la persona entre en un sueño biológico profundo, la noción y la conciencia de lo que el terapeuta habló. Esto se puede constatar al repetirle los temas que se trataron cuando el paciente vuelve de su trance, inmediatamente lo recuerda, pero añadiendo las imágenes, asociaciones, conclusiones, deducciones o recuerdos que él mismo hizo o tuvo durante la experiencia. De este modo ha accedido a su interior de manera muy amplia, manteniendo un particular diálogo consigo mismo. Para esto es muy importante el lenguaje que el terapeuta use, debe ser abierto, no impositivo, absoluto o categórico. Debe mantener el tono de una conversación de tal manera que

### *El trance como herramienta terapéutica.*

estímulo el estilo de diálogo. De ninguna manera usar un estilo directivo impositivo. Es estar al servicio del otro, no imponerse. Dice un pensamiento oriental: “las palabras tienen el poder de destruir o sanar. Cuando las palabras son a la vez verdaderas y bondadosas, pueden cambiar nuestro mundo”. (Kornfield, J, Un tesoro de sabiduría oriental, Reflexiones para todos los días. Grupo Editorial Norma. Colombia, 1994, página 6).

Me gusta la definición que da el diccionario Larousse acerca de la palabra trance:

- Ocasión o momento crítico, decisivo o difícil por el que pasa una persona.
- Entre los espiritistas, estado en que un medio manifiesta fenómenos paranormales.
- Estado del alma en unión mística.

A todo trance, expresa la resolución o necesidad de hacer algo sin reparar en riesgos. Postrer, o último, trance, (figurativo), último estado o tiempo de la vida próximo a la muerte.

Me parece muy importante lo que dice el diccionario acerca que se trata de un momento crítico, por lo tanto es un momento especial que permite un trabajo también especial, como es el terapéutico.

Un momento crítico es un momento de vulnerabilidad y por lo tanto de apertura, lo cual implica actuar con gran delicadeza, pericia y eficiencia, similar al que tiene un cirujano cuando opera. El terapeuta accede y opera en el alma, la psiquis, lo más íntimo de una persona. Por lo tanto, es importante la creación de un clima armonioso y comprensivo, antes del trance. El trance no sustituye al clima y la relación que se crea entre paciente y terapeuta. La relación entre ambos, en estado habitual de conciencia, ayuda o dificulta el estado de trance, no es indiferente. El trance no es todopoderoso, pero en cambio tiene y da un poder inmenso utilizado en un clima armonioso, donde se ha creado una confianza producto que al paciente se le están entregando herramientas genuinas para comprenderse, comprender el problema, ver alternativas para enfrentar y dar solución a lo que lo aqueja. Estas herramientas consisten en brindarle un panorama comprensivo de su situación o problema, lo que lo aflige o ha repetido aunque le haya sido perjudicial. Cuando esta comprensión se produce, lo que generalmente ocurre al acercarse el final de la primera sesión, es un cambio en la postura física del paciente, se relaja, deja de llorar si ello ha ocurrido, comienza a percibir un horizonte más abierto hacia donde dirigirse. Al comienzo no tiene claro de cómo lo conseguirá, pero ya comienza a ver un nuevo camino que recorrer, con el consecuente alivio emocional y la esperanza de poder salir del problema. Cuando algunas veces, los pacientes me preguntan ¿y cómo haré esto?, o ¿cómo podré llevar esto a la práctica?, lo considero un muy buen índice de avance, porque ante sí mismo aparecieron alternativas que antes no existían en su repertorio, y así accede a nuevas posibilidades, que surgen de su propio interior, “la mente contiene todas las posibilidades”. (Kornfield, J, Un tesoro de sabiduría oriental, Reflexiones para todos los días. Grupo Editorial Norma. Colombia, 1994, página 17).

### *El trance como herramienta terapéutica.*

Me gusta mucho el concepto de “flujo” del psicólogo Mihaly Csikszentmihalyi, de la Universidad de Chicago: “es el estado en el cual las personas se hallan tan involucradas en la actividad que nada más parece importarles; la experiencia por sí misma, es tan placentera que las personas la realizarán incluso aunque tenga un gran coste, por el puro motivo de hacerla”. (Csikszentmihalyi Mihaly, *Fluir (Flow) Una Psicología de la Felicidad.* (Universidad de Chicago). Editorial Kairós. Barcelona, España, 1997, página 16)

Dice que su libro “Flujo”, “va a examinar el proceso de conseguir felicidad gracias al control de nuestra vida interna” (idem, pag 18). El estado de trance es un estado de flujo, en el mismo sentido que lo describe el Dr. Csikszentmihalyi, lo que a su vez genera flujo al interior de la persona y en particular frente al tema que se está tratando en la terapia, produciéndose una movilización de los contenidos y una liberación de la conciencia en relación a éstos, lo cual propicia la mejoría y el establecimiento del bienestar.

También me parece muy valioso lo que define como “el estado óptimo de experiencia interna: es cuando hay orden en la conciencia. Esto sucede cuando la energía psíquica (o atención) se utiliza para obtener metas realistas y cuando las habilidades encajan con las oportunidades para actuar. La búsqueda de un objetivo trae orden a la conciencia porque una persona debe concentrar su atención en la tareas que está llevando a cabo y olvidarse momentáneamente de todo lo demás” (idem, pag 18).

En el estado de trance, al entregarle al paciente los contenidos que previamente se conversaron, resultándole coherente, lógico y útil el enfoque que se le ofrece, se produce un ordenamiento de éstos, al mismo tiempo que el propio paciente los va relacionando con otros contenidos de su vida, con recuerdos, episodios significativos, errores, sufrimientos, sin que en ello participe el terapeuta, lo que me parece muy importante, porque son cámaras internas totalmente íntimas y privadas a las cuales no necesariamente accede el terapeuta, al menos sin que el paciente lo desee, de este modo la misma persona se hace terapia a sí mismo, lo que le da autonomía respecto al terapeuta. Al salir del trance y conversar acerca de la experiencia, refuerzo mucho este tipo de asociaciones, recuerdos y el amplio mundo al que accedió durante su trance, una experiencia íntima y personal. De allí puede contar o conversar acerca de lo que desea, el resto es enteramente suyo. Normalmente muestro que lo que me dice es muy poco en relación a la experiencia que tuvo, que no es necesario hablar de todo ello, aparte que no se puede, como ocurre con los sueños nocturnos, que al contarlos se puede relatar sólo una parte de ellos, otra gran parte no es transferible con palabras, lo que indica que es una experiencia que pertenece a partes más amplias del ser, las palabras suelen sentirse reductivas. En este sentido la visión que se tiene bajo trance es muy amplia e implica conceptos emocionales, impresiones personales, recuerdos significativos, en un contexto emocional de paz y armonía.

Al encontrarse el paciente solo consigo mismo, sin más testigo que él, pero acompañado por alguien que siente amigable, sostenedor y analizando el tema que le resulta doloroso, vergonzoso o incómodo, bajo una perspectiva constructiva y práctica, no tiene necesidad de mostrar ante nadie ninguna postura, no tiene que agrandar ni impresionar, está solo consigo mismo, tranquilo, en un estado de relajación física, entendiendo lo que ocurre consigo mismo bajo una nueva perspectiva, todo lo cual hace

### *El trance como herramienta terapéutica.*

desaparecer cualquier necesidad de engaño, tanto para sí mismo como frente al terapeuta, lo cual elimina una importante fuente de presión. No son necesarias las máscaras, las intenciones, la tensión propia que conlleva todo contacto humano. Está solo al interior de sí mismo, en un estado cómodo, acompañado, pero no invadido. Es lo que Juan Ramón Jiménez describe en su hermoso libro “Platero y yo”, en relación a lo que Platero le entrega, “me das la compañía sin quitarme la soledad”. El estado de trance es un estado en el que se está solo y al mismo tiempo acompañado. Permite vivir una hermosa paradoja de la existencia humana.

Por medio del trance, el paciente accede a sus cámaras interiores en armonía, con total intimidad, protegido y resguardado, lo cual le permite expandirse, centrarse, sentirse cómodo y mirar como en una película que sólo él ve, su propia vida, sus contenidos, sus imágenes, sus recuerdos. Es un pequeño y gran viaje, desde y hacia el interior de sí mismo, “permanece centrado, no te disperses demasiado. Extiéndete desde tu centro y retorna a tu centro”. (Kornfield, J, Un tesoro de sabiduría oriental, Reflexiones para todos los días. Grupo Editorial Norma. Colombia, 1994, página 70).

#### **Estilo de comunicación o tipo de lenguaje usado.**

El tipo de lenguaje que el terapeuta usa durante el trance es muy importante porque debe ser tal que no genere defensa alguna, debe ser tan armonioso como el estado emocional en el que se encuentra. Por ello es que todo contenido que se trate debe necesariamente haber sido conversado y aceptado previamente por el paciente. El consentimiento es algo fundamental. Es el paciente el que incorpora los contenidos que se tratan al sentirlos armoniosos consigo mismo, con su naturaleza, y percibirlos como lo que necesita incorporar, comprender o poseer, para superar lo que se está tratando, ya sea un problema, una debilidad, un dolor. La fuerza de la motivación fija estos contenidos. No es el terapeuta el que mediante una orden o una imposición fuerza la incorporación de los mismos, es el paciente el que lo hace porque los percibe útiles, amigables, sabios, prácticos, en definitiva, lo que está necesitando.

Los conceptos de forzar o imponer están completamente fuera del sistema terapéutico que uso, por ende están fuera del estado de trance, “nuestras tristezas y heridas sólo se curan cuando las tratamos con amor, comprensión y conocimiento”. (Kornfield, J, Un tesoro de sabiduría oriental, Reflexiones para todos los días. Grupo Editorial Norma. Colombia, 1994, página 32)

#### **Inducción del trance.**

Para inducir el trance uso el sistema de relajación de Schultz, esto es, parte por parte del cuerpo. No uso ninguna técnica hipnótica propiamente como tal. No propugno la pérdida de conciencia, sino al contrario, utilizo el concepto de “serenidad y alerta” para que el paciente participe activamente de la experiencia.

### *El trance como herramienta terapéutica.*

En dos oportunidades señalo el objetivo del trance, la primera vez explícitamente, repito lo que acordamos previamente y la segunda vez lo digo en términos generales para que el paciente le ponga sus propias palabras y señale él mismo lo que desea cambiar, mejorar o reestructurar.

El paciente no habla nada, está en silencio, estímulo el diálogo interno, no hago preguntas. Sólo hablo yo. Sólo hablo lo que acordamos, no sorprendo ni digo nada que no hayamos conversado previamente.

La inducción dura aproximadamente 15 minutos, la variación depende de lo que me extienda en la especificación de los objetivos del trance y el tema a tratar.

Siempre uso el mismo sistema, la familiaridad de la técnica ayuda a que el paciente pueda profundizar en su experiencia y no se distraiga en entender o en aprender nuevas técnicas, nuevos caminos o nuevos matices de la inducción misma.

Alterno momentos en que hablo del tema que estamos tratando con estimular la relajación misma y el estado de descanso, renovación y armonía, “el corazón es como un jardín. Puede crecer en él la compasión, o el miedo, el resentimiento o el amor. ¿Qué semillas plantarás allí? (Kornfield, J, Un tesoro de sabiduría oriental, Reflexiones para todos los días. Grupo Editorial Norma. Colombia, 1994, página 12).

Para profundizar en el trance uso la técnica de bajar la escalera, uso sólo 10 peldaños, luego de los cuales aparece una puerta imaginaria que se abre y accede a un espacio diferente que llamo “la dimensión de la luz”. La puerta me parece un elemento importante porque señala la diferencia entre un estado o lugar y otro diferente, el interior, el de la mente, el personal. Cuando estamos en ese nuevo lugar es cuando hablo de lo acordado. Me gusta el concepto de luz porque tiene una acepción general de algo bueno, benéfico, positivo, lo cual genera apertura y no defensa.

La gran mayoría de las veces, se baja la escalera porque alude a profundizar en el propio interior. Muy pocos pacientes me han pedido subir la escalera y cuando lo hacen, accedo a ello, con los mismos resultados.

No enfatizo la profundidad en el trance, no me parece un factor relevante, cada persona alcanza el nivel que puede o desea, de la misma forma que mantiene todo el control y alerta que le resulte cómodo.

### **Vuelta del trance.**

Comúnmente ocurre que la persona sale del trance con una fuerte conexión interna consigo mismo y más aún, con una conexión con las partes más sanas, más elevadas y profundas de su ser, que es algo

### *El trance como herramienta terapéutica.*

que se produce gracias al estado de trance mismo unido al enfoque de los temas tratados. Una gran mayoría de las veces, la persona vuelve más con un deseo de silencio que de participar su experiencia, con una sensación de que “todo está bien”, “todo está dicho”, con gran paz interior, a pesar que se han tocado directamente temas dolorosos como pueden ser la muerte de un ser querido, heridas inflingidas por otros, tiempo perdido por errores propios, etc. El estado de trance y el enfoque adecuado permiten un acercamiento poco doloroso o al menos con un dolor muy tolerable al tema, lo que posibilita pensarlo, sentirlo y modificar los significados que hasta entonces se le han dado. Así el paciente puede “tocar” su dolor sin herirse en la experiencia, porque por una parte tiene el estado de relajación que le da tranquilidad para observar su experiencia, y por otro tiene las herramientas que se le entregan mediante un enfoque adecuado y formas alternativas de respuesta. Enfatizo mucho en que éstas alternativas son personales, tienen que hacer una sintonía armónica con la naturaleza personal, no son impuestas desde el exterior, ni del terapeuta, ni de nadie. El terapeuta puede mostrar algunas, las que le parezcan adecuadas, pero siempre considerando que el paciente puede ver otras y de hecho, muchas veces, al paciente le surgen alternativas que ni él mismo había considerado y que la gran mayoría de las veces me resultan sorprendentes por lo creativas, novedosas, únicas, lo que indica que ha habido un contacto con la identidad de la persona, desde donde surgen estos contenidos que le son propios, junto a un enfoque que también es propio, todo lo cual incentiva la libertad personal, el desarrollo del sí mismo y sus aspectos peculiares.

Con frecuencia incentivo y promuevo una visión amigable hacia sí mismo, en cuanto a mirarse con los ojos amorosos con que mira a quienes ama, lo que no excluye los propios errores, pero tomados éstos con la culpa justa y necesaria para generar una detención dentro de sí mismo, para no continuar por ese camino doloroso, comenzar el cambio y la reparación, cuando corresponda, “si tu compasión no te incluye a ti mismo, es incompleta”. (Kornfield, J, Un tesoro de sabiduría oriental, Reflexiones para todos los días. Grupo Editorial Norma. Colombia, 1994, página 29).

Al salir del trance, le pregunto a la persona como se siente, cómo estuvo su trance, qué ocurrió. Con frecuencia las palabras no traducen bien y más bien reducen la experiencia vivida, por lo que lo importante es lo general que ocurrió y en base a ello hago algunos comentarios. La persona suele sentirse en paz, aunque se hayan tratado temas dolorosos o difíciles. Algunos sienten la necesidad de hablar mucho en cuya situación y dado que el tiempo de sesión que resta es poco, aproximadamente diez minutos, le sugiero que continúe el diálogo consigo mismo, de modo que vayan accediendo a su conciencia estos contenidos. Otras veces las personas quedan en silencio, con la sensación que las cosas están en orden o pueden comenzar a cambiar, en particular ve como puede cambiar ella misma su enfoque de la situación, de tal manera de darse a sí misma mejores oportunidades de influencia y cambio.

### **La visión interior en estado de trance.**

En estado de trance se produce una visión panorámica de sí mismo y de la situación que se está tratando, con una curiosa combinación entre lo particular y lo general, de tal manera que se aprecian detalles que antes pasaban desapercibidos para la conciencia, dándole matices diferentes a la

### *El trance como herramienta terapéutica.*

perspectiva e interpretación que se tenía, muchas veces con importantes modificaciones que no sólo alivian, sino que permiten movilizaciones hacia alternativas que antes no se veían.

La visión general o “visión de helicóptero” permite dimensionar las situaciones que se perciben de una manera más proporcionada y armónica, con una particular combinación entre lo personal y lo impersonal, es decir, la persona se ve a sí misma inmersa en una especie de tablero de ajedrez en el cual aprecia su propio personaje, como lo haría un actor, lo que le permite “separarse” o tomar distancia de sí mismo, lo que proporciona alivio y resulta una experiencia interesante y al mismo tiempo percibe de manera muy íntima, en una visión completamente personal y sin ningún otro espectador, lo que da mucha libertad para poder mirarse en la intimidad, tal como lo hacemos ante el espejo del baño.

Parte de todo proceso terapéutico consiste en que el paciente reinterprete las situaciones que le han producido dolor o en las que se han generado problemas. Parte de esto se hace sin estado de trance, al conversar con el terapeuta, pero también ocurre que durante el trance, el paciente hace sus propias reinterpretaciones que suelen ser muy originales, incorporando otros elementos de su vida. Nunca deja de sorprenderme que al volver del trance y usando su propio lenguaje habla acerca de lo que estamos tratando, pero con otras palabras, otros matices, otras conclusiones, que indican una ampliación de los conceptos tratados y un manejo más fluido de los mismos. Durante el estado de trance, la persona está ante sí misma, en completa libertad e intimidad, percibiendo sus propias alternativas, “en el conflicto hay otro camino. Imagínate que fueras Buda; ¿cómo lo resolverías? (PD. ¿Quién más podría ser Buda?)”. (Kornfield, J, Un tesoro de sabiduría oriental, Reflexiones para todos los días. Grupo Editorial Norma. Colombia, 1994, página 102.)

Resulta interesante la relación que el Dr. Csikszentmihalyi establece entre la interpretación adecuada de los hechos y la felicidad que se puede experimentar, nos dice: “Lo que “descubrí” es que la felicidad no es algo que sucede. No es el resultado de la buena suerte o del azar. No es algo que pueda comprarse con dinero o con poder. No parece depender de los acontecimientos externos, sino más bien de cómo los interpretamos. De hecho, la felicidad es una condición vital que cada persona debe preparar, cultivar y defender individualmente. Las personas que saben controlar su experiencia interna son capaces de determinar la calidad de sus vidas, eso es lo más cerca que podemos estar de ser felices” (Csikszentmihalyi Mihaly, Fluir (Flow) Una Psicología de la Felicidad. (Universidad de Chicago). Editorial Kairós. Barcelona, España, 1997, página 14).

### **Estableciendo orden en la conciencia.**

Entre los procesos que se dan en una terapia está el que la persona hace un reordenamiento de sus experiencias, incluso esto muchas veces se refleja en un orden físico que se hace del escritorio o del closet, resultando una experiencia grata y entretenida, con dificultad incluso para entender porqué antes se lo percibía como algo tan tedioso o pesado.

En este nuevo orden, la persona vuelve también a interpretar los acontecimientos y con ello a darle un



### *El trance como herramienta terapéutica.*

significado más constructivo y más útil a lo que ha vivido. Utilizo mucho un enfoque práctico para mirar las cosas, esto es, usando el peso de la realidad, observando consecuencias lógicas, mirando las cosas desde fuera de sí mismo o desde dentro, pero dejando fuera los excesos de culpas o descalificación. En esto de encontrar un justo equilibrio para mirar las cosas, el trance es una ayuda enorme, podría decir que se produce casi solo, la persona lo entiende con pocas palabras, éstas sólo tienen que transmitir conceptos y significados adecuados, es un sentimiento que se experimenta, una comprensión que nace, una visión que emerge desde el interior de manera natural, lo cual produce una clara sensación de liberación de ataduras, permitiendo nuevas movilizaciones desde el sí mismo. La psicología hindú nos habla de este proceso diciendo “en el radio de la acción del ser “realizado” (jivan-mukta), las potencialidades psíquicas que desde hace tiempo dormían, germinan, crecen, agotan su virulencia”, y continúa “el ámbito de un jivan-mukta es más bien un lugar de cura donde cada uno devuelve poco a poco sus taras y sus errores. Todo lo que se opone a la plena realización del amor y del conocimiento, sufre en él la combustión” (Godel R, Ensayos sobre la experiencia liberadora, Editorial Hachette. Buenos Aires, Argentina, 1955, pags 117 y 118, respectivamente).

Tal como lo veo y lo trabajo, el estado de trance es un “estado óptimo de experiencia interna” y por ende es apto para efectuar cambios, reordenaciones, darle nuevos significados a la experiencia vivida, en definitiva es un estado óptimo para un trabajo terapéutico. Sin embargo, al mismo tiempo por la fragilidad y vulnerabilidad que conlleva, es fundamental utilizarlo con pericia, delicadeza, preocupación y eficiencia, habiendo creado previamente un clima y una relación armoniosa y positiva, tanto a nivel emocional como intelectual, es decir demostrando que se puede ayudar, entregando herramientas reales, aplicables, genuinas y en particular un enfoque del problema o la situación que presenta el paciente que a éste le resulte consistente con su propia naturaleza, con su estilo, un enfoque práctico que le permita manejarse en forma más eficiente con la situación que lo lleva a consultar. Habiendo consentimiento en cuanto al enfoque, se puede proceder a hablar lo mismo bajo trance. Nada debe molestar al paciente, ningún concepto ni forma de abordarlo. Cualquier discordancia bajo trance aparece muy evidente, como cuando el dentista nos deja la nueva tapadura un milímetro más alta de lo debido. Habiendo una buena relación con el terapeuta, el paciente puede “arreglar” un equívoco en que el terapeuta haya incurrido, sin entrar en conflicto con éste, porque es capaz de entender el error y él mismo lo arregla en su interior y lo comunica cuando vuelve. Muchas veces usando esta misma capacidad de control sobre los contenidos tratados, de manera independiente del terapeuta, le digo expresamente que sólo le mencionaré tal o cual concepto, sin explicar todo lo que significa, porque ya lo conversamos y que lo tome a su modo y lo integre con su experiencia.

El cambio terapéutico implica un cambio en el enfoque y la perspectiva con la que se miran las cosas, comenzando con la situación que se está tratando en la terapia. Ya antes, tiempo atrás, el gran pensador Ortega y Gasset nos habló de la importancia del enfoque con que miramos las cosas, “¿cuándo nos abriremos a la convicción de que el ser definitivo del mundo no es materia ni es alma, ni cosa alguna determinada, sino una perspectiva?, (José Ortega y Gasset, Meditaciones del Quijote, Alvarado Rivera, M, 2000 Pensamientos de Grandes Filósofos, Editorial Diana, México, 1990, página 213).

### **Cuándo comenzar a usar trance.**

## *El trance como herramienta terapéutica.*

Normalmente comienzo a usar el trance en la segunda sesión de la terapia, en la primera conozco a la persona, su problema y le planteo la forma que pudiéramos enfocarlo. Teniendo acuerdo sobre esto, le defino los puntos acerca de los que trataremos en la próxima sesión que será con trance, si el paciente está de acuerdo en ello.

Como planteé anteriormente, siempre trabajo sobre la base de acuerdo y consentimiento, nunca fuerzo un tema, un enfoque o una idea. Para esto explico de manera descriptiva la forma en que veo el problema, posibles causas, motivos, consecuencias, costos. Uso un enfoque eminentemente práctico. Intento que en la primera sesión la persona se vaya con elementos nuevos que le permitan ver alternativas de solución, posibles caminos a seguir, nuevas herramientas que le permitan comprender lo que le ha pasado.

En la segunda sesión, cuando utilizo trance, suelo hacer un resumen de la historia de vida de la persona, el momento en el que apareció el problema que quiere solucionar o lo que la hace sufrir y las distintas alternativas y formas de enfocarlo que vimos en la sesión anterior, incorporando los cambios o las situaciones que vivió durante la semana que transcurrió, de tal manera de integrar la situación en el presente con la movilidad que comenzó a generarse.

En la primera sesión de trance, que suele ser la segunda sesión dentro de la terapia, al hacer el resumen de la historia personal, inserto el tema concreto a tratar. De este modo, queda incorporado dentro de un contexto significativo en el que hay relación entre las partes, deja de ser un contenido o situación aislada y la persona puede comenzar a manejarla.

El lenguaje que uso es el cotidiano en el que hablo, con el que me dirijo a la persona normalmente. Evito toda palabra, estilo o enfoque que pueda generar defensas, rechazo o posibles discrepancias. Durante el trance se produce un estado de gran sensibilidad por lo que es fundamental la delicadeza en el trato de los contenidos. No uso frases impositivas, no digo cosas que no son, no uso conceptos categóricos.

Al ir hablando lo que conversamos previamente se genera en la persona un diálogo interno al que sólo el paciente accede, el terapeuta queda fuera, lo cual es una característica muy importante ya que la experiencia del trance es algo personal, el papel del terapeuta es dar la herramientas para que la persona acomode en su interior los contenidos implicados en sus dificultades o su dolor de manera íntima, personal, única y propia. Suelen producirse imágenes asociadas a los contenidos, las que no son inducidas por el terapeuta, emergen del interior del paciente a medida que el trance se desarrolla. También se producen recuerdos.

En ocasiones se producen dolores corporales, generalmente de tipo muscular, por ejemplo en los hombros o el cuello. También a veces se producen sensaciones específicas como opresión en el pecho,

### *El trance como herramienta terapéutica.*

en la garganta, dolor de cabeza, o una distinta sensación en el lado derecho del lado izquierdo del cuerpo. En la conversación que tenemos al salir del trance vemos en qué momento y ante qué contenidos se produjeron las sensaciones físicas y sus posibles significados. Con gran frecuencia ya no están para la próxima sesión o han disminuido significativamente. Me han resultado de gran utilidad las interpretaciones que hacen los doctores Dethlefsen y Dahlke en su libro “La enfermedad como camino”, acerca de el significado de los órganos del cuerpo, sus particulares funciones, así como también de las enfermedades y distintos síntomas físicos.

### **Duración del cambio terapéutico.**

A través de las personas que vuelven a consultar, he podido ver que los cambios obtenidos en ellas como en personas conocidas o cercanas a ellas, perduran en el tiempo y se incorporan como parte del sí mismo y de la conducta cotidiana.

En la última sesión, que utilizo como sesión de cierre, explicito bajo trance que los cambios conseguidos le pertenecen, no son obra de consejos ni de fórmulas, ejercicios o el influjo de otra persona, se han conseguido por medio de un proceso de maduración interna, de reinterpretación de los hechos, de una nueva visión de los aspectos tratados en la terapia y por lo tanto nadie se los puede quitar, ni dependen de otra persona.

Algunas veces los pacientes, antes de finalizar la terapia, manifiestan temor de perder lo conseguido, lo cual interpreto como un índice positivo, porque significa en primer lugar que valoran lo que ahora tienen y cuando algo se valora, se lo cuida y también que ya saben lo que es estar bien, saben que lo pueden conseguir y si en algún momento tienen la impresión que están volviendo atrás o están perdiendo ese estado de bienestar, se lo puede tratar de la misma forma que cuidamos nuestra salud física, observamos el síntoma, buscamos su causa, intentamos superarlo y de no ser así, acudimos al médico. Si somos sensibles a nosotros mismos y cuidadosos con lo que consideramos valioso en nuestra vida, tenemos más probabilidades de mantenerlo y desarrollarlo, tal como ocurre con la salud física. Sabiendo qué nos hizo perderla o disminuirla y cómo la recuperamos, podemos repetir los procesos cuando algo nos la amenace. Por ello es que es tan importante comprender nuestros comportamientos, tendencias, temores y en particular aquellas conductas y situación que nos llevó a consultar. Eso no se olvida nunca más y el trabajo con trance ayuda a que se incorpore como parte del sí mismo de una manera fácil, dulce, armoniosa, grata y muy profunda. Con frecuencia le muestro a la personas que el cambio le ha resultado muy agradable, no es doloroso como a veces se piensa, tampoco implica sacrificios o dolores, si se cambia, es para mejor y ello no produce dolor en sí mismo. Tal vez puede haber dolor por el daño producido, el tiempo desperdiciado, el sufrimiento involucrado, pero eso es parte de la vida y cambiando se busca justamente no volver a tropezar con la misma piedra y ser mejores de lo que antes fuimos. El dolor por los errores puede usarse como una fuerza para no volver a lo mismo que nos lo produjo, al menos lo que está en nuestras manos o en nuestra zona de control. De ese modo el dolor se incorpora como un elemento que ayuda a mantener el cambio logrado. El dolor se transforma en algo positivo, en parte, es el precio que se ha pagado por lecciones de sabiduría, de madurez, de mayor eficiencia para vivir la vida y por lo mismo, no hay que desperdiciarlo ni olvidarlo,

### *El trance como herramienta terapéutica.*

hay que utilizarlo como un elemento que nos impulsa hacia delante y a ser mejores, “cuando sea curada tu alma, quedarás libre de todos los males”. (Los Versos Dorados, recopilación de sentencias de los discípulos de Pitágoras, número 66, Alvarado Rivera, M, 2000 Pensamientos de Grandes Filósofos, Editorial Diana, México, 1990).

#### **Conclusiones.**

El trance está al servicio de la terapia, no es una herramienta en sí misma, hay que usarlo dentro de un contexto terapéutico, es decir, no es una herramienta todopoderosa que produce cambios por sí misma, sino que está al servicio del manejo terapéutico que se haga con ella.

El trance es inducido mediante un sencillo sistema de relajación, el paciente no pierde la conciencia ni el control de la situación, es decir estando relajado y tranquilo mantiene la conciencia en cuanto a saber en donde está, con quien y el tema del que se le está hablando.

No digo nada de lo que no acordamos previamente y que a la persona le pareció lógico, adecuado, útil y le hizo sentido con lo que quiere solucionar.

Me centro en el problema, no intento ir más allá de lo que le interesa a la persona.

Voy de lo general a lo particular. El punto de partida es lo obvio, el sentido común.

Trabajo con lo que se tiene, con lo que se cuenta, aunque sea confusión, sentimientos negativos, miedo, rabias, como por ejemplo, molestias con la pareja.

Establezco una alianza con la parte sana de la persona, con la que quiere el cambio y la mejoría, teniendo en cuenta que la otra parte también existe y hará su aparición, incluso durante la terapia. Sigo el principio de la homeopatía, donde lo sano cura a lo enfermo, por ende fortalezco la salud y todo aquello que la persona tiene como aspectos fuertes, de tal manera que aprende de sí misma y de su propia trayectoria para luego aprender o incorporar aspectos externos, que como característica principal deben ser armoniosos con el sí mismo y con la propia naturaleza.

Para terminar, una hermosa poesía de un gran hombre, Miguel de Unamuno, que resume nuestro trabajo como psicólogos y terapeutas y que me entregó mi querida amiga Bernardita:

*El trance como herramienta terapéutica.*

¡ADENTRO!

Busca tu ámbito interior  
el de tu alma.

En vez de decir, pues,  
¡adelante! o ¡arriba!,  
    di ¡adentro!

Reconcéntrate para irradiar;  
Déjate llenar para que reboses  
    Luego,  
Conservando el manantial.

Recógete en ti mismo  
    Para mejor  
Darte a los demás.

Avanza en las honduras  
    De tu espíritu  
Y descubrirás cada día  
    Nuevos horizontes,  
    Tierras vírgenes,  
Ríos de inmaculada pureza,  
Cielos antes nunca vistos,  
Nuevas constelaciones.

Tienes que hacerte universo,  
Buscándolo dentro de ti.  
    ¡Adentro!

Miguel de Unamuno.

**Referencias Bibliográficas:**

- Alvarado Rivera, M, 2000 Pensamientos de Grandes Filósofos, Editorial Diana, México, 1990.
- Capafons, A. Hipnosis. Editorial Síntesis, S.A, Madrid, 2001
- Csikszentmihalyi Mihaly, Fluir (Flow) Una Psicología de la Felicidad. (Universidad de Chicago). Editorial Kairós. Barcelona, España, 1997.
- Dethlefsen T. y Dahlke R. La enfermedad como camino . Una interpretación distinta de la medicina. Plaza y Janés Editores, Colombia, 1993.
- Erickson, M. y Rossi, E. Hypnotherapy: an exploratoy casebook, Nueva York, Irvington, 1979.
- Fromm, E. y Khan, S. Self-hypnosis: The Chicago paradigm, Nueva York, Guilford, 1990.
- Gil Roales-Nieto, J. y Buela-Casal,. Hipnosis (Fuentes históricas, marco conceptual y aplicaciones en Psicología Clínica). Editorial Biblioteca Nueva, S.L G. Editores. Madrid, 2001.
- Godel R, Ensayos sobre la experiencia liberadora, Editorial Hachette, Prefacio de Mircea Eliade. Buenos Aires, Argentina, 1955.
- González-Ordi, H. La hipnosis: mitos y realidades. Ediciones Aljibe, Archidona, Málaga, 2001.
- Kornfield, J, Un tesoro de sabiduría oriental, Reflexiones para todos los días. Grupo Editorial Norma. Colombia, 1994.
- Lindemann, Dr. H. Entrenamiento autógeno. El mejor sistema de relajación. Plaza y Janés, Barcelona, 1992
- Martínez-Taboas, Alfonso, “La hipnosis como estrategia terapéutica”, Revista Latinoamericana de Psicología. Volumen 16, 1998.
- Yapko, M. Lo esencial de la hipnosis. Editorial Piados Ibérica SA, Barcelona, 1999.