

DR. B. HOLLANDER

.....

*Hipnosis
y auto-hipnosis*

MADRID

1930

DR. HOLLANDER

HIPNOSIS Y AUTO-HIPNOSIS

HIPNOSIS Y AUTO-HIPNOSIS

(METODOS Y USOS)

POR EL

DR. BERNARD HOLLANDER

Miembro correspondiente de la Real Academia de Medicina
de Madrid

TRADUCCION DEL INGLES POR

EMILIO R. SADIA

MADRID

1930



61 127024

G.A.C. 1264

PRÓLOGO

El principal objeto de este libro es llamar la atención hacia la importancia del hipnotismo y de sus fenómenos, para estimular la indagación de lo que todavía es un campo misterioso e inexplorado. Ya traté de hacerlo en un libro anterior—*Hipnotismo y Sugestión en la vida diaria: educación y práctica médica*—, publicado en 1910; pero la experiencia adquirida desde entonces por mí hace necesaria otra obra enteramente nueva.

Por haber dedicado al estudio del hipnotismo casi toda mi vida y haberlo practicado durante treinta años, las investigaciones, experiencias y perspectivas, aquí expuestas, han de resultar de interés y valor lo mismo para el médico y el psicólogo profesional que para el lector corriente.

La sugestión desempeña un papel muy importante en nuestro desarrollo mental y en nuestras relaciones con el prójimo. Toda nuestra vida está avasallada por ella; no podemos sustraernos a su influjo. Constantemente estamos recibiendo

sugestiones o sugestionando a los demás, aunque no siempre nos damos cuenta del poder que ejercemos. La sugestión puede usarse para mejoramiento propio, y en este libro se encontrarán normas para hacerlo de la manera más eficaz.

En la hipnosis, la sugestionabilidad se acrecienta en alto grado. Sin embargo, no todos los fenómenos hipnóticos se pueden explicar por la sugestión, y desde luego, no dependen por entero de semejante proceso, sino que pueden producirse sin su influencia. Los modernos hipnotistas confían demasiado en la sugestión, y por eso malogran sus propios experimentos y dejan de producir los extraordinarios resultados obtenidos por los antiguos magnetizadores, consignados en este libro. Porque la sugestión, ejercida consciente o inconscientemente, es una fuerza potentísima y no deja a las facultades innatas del sujeto oportunidad alguna para manifestarse.

En este libro se demostrará, contra la creencia común, que *el sueño es completamente innecesario para la inducción de la hipnosis*. Todo lo que se necesita es un estado peculiar de profunda abstracción o enajenamiento, en el cual la mente se concentra en ideas por ella escogidas, o presentadas a ella por el operador, con exclusión de cualesquiera otras.

En mi opinión, basada sobre los resultados de muchos experimentos, los maravillosos fenómenos producidos en este estado dependen de que se da preponderancia a lo que, por convenio, llamamos la *subconsciencia*. Hasta en la vida ordinaria, se ejecutan importantes operaciones mentales sin conciencia, o por lo menos sin plena conciencia del individuo. De una manera análoga, con ayuda del hipnotismo, los contenidos y procesos subconscientes de la mente pueden ser puestos en actividad consciente y utilizados para fines prácticos. Las cualidades que concurren al bien, pueden ser reforzadas; las que concurren al mal, pueden ser debilitadas. Las aptitudes dormidas, pueden ser puestas en actividad; las existentes, pueden ser exaltadas; y el sujeto puede ejecutar obras, de que no era capaz previamente.

Este estado se asemeja ciertamente al en que los hombres de genio han ejecutado sus más altas creaciones, olvidados completamente de sus sensaciones físicas y de las circunstancias externas.

En este estado de concentración pasiva, cuando ninguna impresión del mundo exterior llega al cerebro, es cuando la mente puede ser dirigida a las funciones corporales y pueden obtenerse resultados fisiológicos extraordinarios, resultados que conducen a *curaciones espontáneas y 'du-*

raderas. Semejantes curaciones son tanto más notables, cuanto que al hipnotismo no se recurre de ordinario hasta que han fallado todos los métodos corrientes. El tratamiento hipnótico suele dar resultado particularmente *en los desarreglos nerviosos y mentales y en los desfallecimientos morales*. Hasta la enfermedad orgánica puede ser influida al asegurar el sueño y quitar la aflicción.

Hacer curaciones duraderas es absolutamente esencial para *reeducar al paciente*, tarea que, en el estado hipnótico, es mucho más sencilla de ejecutar que en el estado de vigilia. Cuando se ha descuidado la reeducación y no se ha quitado la causa original de la perturbación, es cuando hay probabilidad de que ocurran recaídas. La reeducación es vital. Su éxito depende no tanto del conocimiento que el operador tenga de la psicología académica cuanto de su familiaridad con la naturaleza humana y su experiencia de la vida. En ningún otro ramo de la terapéutica es tan necesario particularizar y adaptar los propios métodos a la idiosincrasia del paciente, a sus cualidades individuales, su complexión, su temperamento, su disposición, y al humor de que se halle en cada caso. Por la reeducación, rectamente aplicada, el sujeto puede hacerse más sano, más bueno y más eficiente.

Además, en este libro se demuestra que el estudio de los fenómenos hipnóticos nos acerca a la explicación de manifestaciones tan misteriosas como la *transmisión del pensamiento*, la *clarividencia*, las *premoniciones*, etc. Ya pasó el tiempo en que tales fenómenos eran desechados, o se pensaba que eran producidos por auto-decepción o impostura.

Por muchos motivos que en el pasado haya podido haber para poner *objeciones al tratamiento hipnótico*, ya no son válidos, puesto que ahora el sujeto rara vez «tiene que ser dormido». Por añadidura—y lo hago constar así con particular aseveración—, los métodos aquí descritos no inducirán nunca al sujeto a hacer nada para lo que no esté naturalmente dispuesto. Tampoco es privado el sujeto de su voluntad, sino que ésta es dirigida de los malos a los buenos cauces. Desde luego, para el desaprensivo es posible el abuso de la hipnosis (como de cualquiera otra forma de tratamiento); pero si la investigación del hipnotismo es descuidada por los médicos calificados, para quienes una alta reputación moral y la pública estima es una necesidad de su existencia, no tenemos garantía de que no pueda ser practicado por personas inmorales y criminales.

El hipnotismo no es ya incumbencia del hombre de espectáculo, sino del médico y del psicó-

logo. Es un asunto de suma importancia e interés, y este libro ha de contribuir a que las personas cultas aprendan algo de sus hechos. Las noticias aquí expuestas espero han de convencer al lector de que existen fuerzas en los seres humanos, cuya presencia, con nuestro caudal de conocimiento, sólo podemos barruntar, y de que el extraño poder de la hipnosis puede abrir muchas puertas y llevar a la solución de muchos misterios.

BERNARD HOLLANDER

57 Wimpole Street, London, W. 1.

Abril 1928.

CAPITULO I

Sugestibilidad universal

Hasta ahora sólo en la hipnosis se han comprobado las facultades supernormales. Yo voy a demostrar que pueden también ser provocadas en el estado de vigilia. Pero como el procedimiento es muy parecido al de la hipnosis, es necesaria alguna explicación para disipar los recelos que algunas personas tienen de someterse, como piensan erróneamente, a la voluntad de otro. Es curioso cómo abundan los que tienen horror a la hipnosis. No se percatan de que a diario son víctimas de la auto-hipnosis y se dejan influir por la sugestión de otros, sin darse cuenta de ello.

La sugestibilidad es una característica de los seres humanos; sin ella la vida social sería imposible. Todo el mundo es naturalmente sugestionable. No podríamos pensar ni hacer nada, si hubiéramos de aguardar a que se nos demostrase en cada caso la razón de nuestros pensamien-

tos o acciones. Cada uno de nosotros cree en cosas que no puede demostrar, pero que acepta de buena fe. Es cierto que algunos presumen de creer solamente lo que pueden comprobar con sus sentidos, pero los sentidos engañan frecuentemente con falsas percepciones. Constantemente nos aturdimos, sobre todo cuando nos hallamos en estado de expectación. Así, hasta hombres afamados de ciencia, habituados a la exactitud matemática, han visto al microscopio lo que iban buscando, y que no podía haber allí, como posteriormente han demostrado otros.

La sugestibilidad humana interviene en todos los actos de la vida, colorea todas nuestras sensaciones con las más variadas tintas, descarría nuestro juicio y crea esas continuas ilusiones, contra las cuales nos es tan difícil preservarnos, aun recurriendo a toda la fuerza de nuestra razón.

Hacemos profesión de seres inteligentes; y sin embargo, si fuéramos sinceros en el examen de nuestra conciencia, hallaríamos que siempre nos es difícil ver claramente, y que a diario somos víctimas de sugestión irracional. Tan pronto como dejamos el terreno firme de las Matemáticas, encontramos una increíble dificultad para resistir a la sugestión. Cuando formulamos una opinión, o cuando nos dejamos persuadir, es muy

raro que el único motivo sea la lógica. Los sentimientos, afectos, estima, aversión o miedo, que aquel con quien hablamos nos inspira, preparan subrepticamente las trayectorias de nuestro discurso, y nuestra razón cae frecuentemente en una trampa. Interviene nuestra sensibilidad, mézclanse nuestros sentimientos y secretos deseos con la fría concepción de la inteligencia, y, sin darnos cuenta de ello, somos inducidos a error. Nos dejamos cautivar por una superficial elocuencia, por el encanto del lenguaje, y nos rendimos al primer asomo de atracción. La reflexión optimista de una persona puede darnos ánimo; el mal humor de otra puede dar al traste con todo nuestro entusiasmo y energía.

Los hombres que se precian de su poder para resistir a las influencias externas, son muchas veces los más sugestionables en todos los sectores de la vida, excepto en aquel en que resueltamente determinan no ser como los demás. De ahí que no es raro encontrar verdaderos hombres de ciencia, sumamente crédulos en los sectores del conocimiento que no son los suyos propios.

Hasta los caracteres más resueltos son influidos por la sugestión. Lo único que hace falta es que la sugestión se haga con artificio. Para que una idea se imponga, sólo necesita ser introdu-

cida discreta y gradualmente. Por sugestión indirecta, el sujeto no se percata de que sus opiniones han sido modificadas. Si uno dice a otro que Fulano, en quien éste tiene plena confianza, es un granuja, la sugestión será rechazada; pero si gradualmente va despertando la duda en el ánimo de su amigo, la antigua confianza estará a punto de cuartearse. Además, una idea introducida casi insensiblemente permanecerá latente por algún tiempo, y cuando se consolida, le parecerá al sujeto que se ha formado con él.

Todos estamos expuestos a sugestioniones, unos más que otros. Algunas personas se dejan influir por otras con mucha facilidad. Por otra parte, hay algunos que saben cómo someter a otros irresistiblemente a su influencia, y con frecuencia abusan de este don, si son desaprensivos.

Un mensaje porfador de una repentina alegría o de una gran desgracia puede producir efectos extraordinarios, más allá de todos los límites de la razón, y la cantidad de placer que sacamos de la vida depende más de nuestra sugestionabilidad que de cualquier otro factor. Algunos pueden ser felices en condiciones en que otros serían miserables, y millonarios se han conocido que se han suicidado por la pérdida de una parte relativamente pequeña de su fortuna, y muchas veces simplemente por el miedo de la pér-

dida, no por la pérdida real. Los libros se venden por sus títulos sugestivos; los vestidos de moda se compran por la sugestión de riqueza y respetabilidad. Ciertos alimentos, la costumbre de tener las ventanas abiertas o cerradas, y otras genialidades y manías, producen muchas veces agrado y bienestar o desagrado y malestar, no por sus efectos reales, sino por sugestión. Una mera sospecha puede bastar para provocar la mayor agnía.

La sugestión constituye la base de todas las formas de enseñanza moral y religiosa. De hecho es la base de la educación. En todos nosotros ha sido practicada, reforzada a veces con la aplicación de estímulos corporales más o menos violentos, que ayudaban a estampar la sugestión más profundamente en nuestro ánimo.

Uno de los mejores ejemplos del efecto de la sugestión, hasta el extremo de convertirse en obsesión, es el de una persona que se ha enamorado. El amor es tan poderoso en sus efectos mentales y corporales como el hipnotismo. El hombre o la mujer, que ha infundido este estado de ánimo, ejerce una vigorosa fascinación sobre el sujeto, que resulta completamente ciego para los atractivos de todas las demás personas y para los defectos físicos y mentales del objeto de su adoración. Los hombres enamorados cambian a

veces las costumbres por un espacio de tiempo, rompen con sus propios parientes, despiden a sus más fieles criados, se arruinan a sí mismos financieramente, abandonan el casino y el tabaco, y pueden hasta cambiar de política y de religión. Simultáneamente con estos cambios mentales se presentan ciertos síntomas físicos. En presencia del objeto del apasionamiento, una dulce languidez invade todo el cuerpo; la respiración se hace anhelante; la sangre afluye a la cabeza y cubre de rubor el semblante. A esto acompaña una gran confusión de pensamientos y palabras, particularmente en los jóvenes, y si el amor es muy agudo, puede haber pérdida de apetito e insomnios. Es corriente también una propensión a las palpitaciones violentas del corazón, y a veces una sensación como si el corazón se desplazase hacia la laringe. Las personas enamoradas se hacen sumamente sensibles para los sentimientos recíprocos. La menor desatención, un saludo menos caluroso que de ordinario, causará seria agitación, aflicción y tristeza, que puede durar horas y hasta días. Entonces el enamorado se torna melancólico y rehuye la compañía. Si el desdén se prolonga, se pone pálido y flaco; pueden invadirle pensamientos de suicidio, y a veces le asaltan impulsos homicidas a la vista de un rival. Por otro lado, un contacto de manos,

y más aún de labios o de mejillas, aunque el acto no dure más que un segundo, puede excitar sentimientos de exaltación y de felicidad con carácter duradero. No hay hipnotista que pueda producir tan complejos resultados de golpe como los que se manifiestan en una persona que se ha enamorado.

Hay ciertas clases de personas cuya labor intelectual se caracteriza por la sugestionabilidad en grado notabilísimo. Los poetas y los artistas son los ejemplos más notorios.

La facultad de un artista depende de lo que pueda expresar de su naturaleza íntima en sus cuadros o esculturas para impresionar al observador. Su éxito depende hasta cierto punto de su poder para crear particulares sentimientos en aquellos que contemplan su obra. Ésta infundirá diversas sugerencias a las distintas personas, y para una misma puede variar a ratos el efecto sugerido, según el humor de que se halle. Paseamos por una ciudad y observamos sus edificios. ¿Qué son? Para unos, piedra y cal, hierro y madera, Para otros, tales estructuras son ideas cristalizadas, están empapadas de inteligencia, y lo que obra en su subconciencia es el alma dentro de la envoltura material.

De todas las obras de arte ninguna actúa tan poderosamente sobre nuestras emociones como la

de un genio musical. Los sonidos musicales tienen de suyo un lenguaje misterioso, que los seres humanos y hasta algunos animales entienden intuitivamente y al que inmediatamente responden. Prescindiendo de los efectos ordinarios de la música, tenemos ejemplos palmarios en la vibrante banda militar que arrastra a los soldados a pelear bravamente, cuando acaso sus corazones están llenos de miedo y sus pensamientos vuelan hacia los seres queridos; y en el potente órgano de la iglesia que mueve al hombre, cuya fe acaso se halle seriamente quebrantada, a pedir perdón por sus pecados. Cuando ningún predicador podría doblegar su espíritu, la música sagrada, resonando en la elevada catedral, sombríamente iluminada, levantará su mente a espirituales alturas.

Al pensar en lo que la música encierra y en lo que sugiere, no es de admirar que Platón, el gran profeta del ideal, la pusiera tan alta, como elemento de la educación e inspiradora de la virtud.

Y lo que decimos del pintor y del compositor, lo decimos también del escritor. El lenguaje escrito o hablado, cobra su fuerza de lo que nos sugiere. ¿Qué otra cosa puede halagar más a un autor que oír que su novela ha hecho reír o llorar a hombres y mujeres, o que ha contribuido

a crear buenas costumbres o una conducta depravada? Después de la publicación del «Werther», de Goethe, hubo en Alemania una verdadera epidemia de suicidios.

¿Y cuál otro es el objeto del dramaturgo y del actor, sino sugerir ciertos pensamientos y sentimientos al auditorio, y hacerle pensar, reír o gritar? Por más que la emoción pueda faltar, o generalmente no sea duradera, hay ocasiones en que es lo bastante fuerte para perturbar el placer de la cena y del sueño aquella noche.

Hasta en los negocios la sugestión desempeña un papel importante. Un buen vendedor dará salida a mercancías que el comprador no tenía intención de comprar al precio pedido. Y un buen comprador, con frecuencia logra que un hombre le ceda los artículos a un precio, que luego lamentará tal vez, cuando la transacción esté cerrada. El comerciante avisado, ante todo, ha de atraer la atención del cliente, luego suscitar el interés y despertar el deseo, después de lo cual la venta podrá efectuarse fácilmente.

El arte del anuncio depende principalmente de su poder de sugestión. El anunciante puede hacer una simple afirmación audaz y repetirla diariamente, para sugerir por la repetición que la afirmación es verdadera, o puede tratar de

atajar al escéptico, de ofrecer razones al hombre o la mujer que las desee.

En política, como en la vida diaria, la plebe sigue a los caudillos, a veces contra sus propios intereses y convicciones. Recuérdese la extraordinaria influencia de personalidades tan vigorosas como Napoleón, Bismarck o el mismo Gladstone. Modernamente no hay estadistas que ejerzan semejante poder sobre sus secuaces, salvo Mussolini. Pero si no hay caudillos de tanta influencia, todavía los jefes de partido poseen el mismo don de obrar por sugestión. Unos a otros se aplican nombres difamatorios en la esperanza de que el elector se deje influir por ellos. Unas pocas palabras, hábilmente escogidas, pueden sugerir una verdad o una falsedad política a la plebe, que no se para a discernir su fundamento o razón, sino que sigue como una manada de borregos.

El poder de la prensa para producir un ambiente de pública opinión, meramente por la repetición interminable de ciertas frases cuidadosamente elegidas, quedó bien patente antes de y durante la guerra.

También el lector, que lee un periódico, puede adoptar por sugestión las palabras que se le hacen habituales a fuerza de repetidas cada mañana, palabras que pueden encerrar no sólo

opiniones políticas, sino series enteras de políticos argumentos.

La táctica de la política electoral, depende también del principio de la sugestión. Al candidato se le aconseja que se exhiba continuamente, que distribuya periódicamente su retrato, que reparta premios, que diga «unas cuantas palabras» al final de los discursos de otros: todo en circunstancias que ofrezcan poca o ninguna oportunidad para formar una opinión razonada de sus méritos, y, en cambio, ofrezcan muchas para suscitar un afecto puramente instintivo entre los presentes por mera sugestión. (Graham Wallas, *Human Nature in Politics*).

Así como en la Edad Media surgieron epidemias de histeria, así acaece de vez en cuando que toda una nación pierda su juicio político por alguna poderosa sugestión que sopla como un vendaval por todo el país. Tal ocurrió con la Revolución Francesa.

La Historia, y particularmente la Historia de la Civilización, suministra notables ejemplos de los poderosos efectos de la sugestión. Lo mismo si nos ocupamos de acontecimientos sociales, religiosos o políticos, que de tendencias artísticas y corrientes del pensamiento científico, la sugestionabilidad de las multitudes arroja luz sobre muchos fenómenos.

El sentimiento, no la razón, es lo que gobierna las grandes reuniones de gente. Las turbas pueden cometer actos que ningún miembro de ellas pensaría en perpetrar individualmente. Estos torbellinos de excitación emotiva, son creados por las sugerencias constantemente repetidas de los que participan en ellos.

De ahí que el entusiasmo sea infeccioso. De ahí que una obra teatral guste más cuando el teatro está lleno hasta los pasillos, que cuando está medio vacío.

La sugestión es la causa de los movimientos y acciones de las multitudes. Una palabra, un grito, puede sorprender a una masa de gente por su lado sugestivo, y arrastrarla a actos de destrucción, como si fuera una turba salvaje y frenética. En medio de una densa muchedumbre, una voz no llama la atención; pero si esa muchedumbre está tranquila y silenciosa, la misma voz producirá gran efecto. Es una comprobación de la misma ley, que explicaremos luego, cuando tratemos de los métodos del hipnotismo y de la transmisión del pensamiento.

Para que una sugestión pueda tener éxito, el que la recibe ha de hallarse en un estado pasivo de abandono. Si el sujeto es activo, la sugestión no prende en él, pues su cerebro está demasiado

ocupado con sus propias ideas. Así, una muchedumbre excitada arrollará al individuo, pero una muchedumbre pasiva puede ser arrastrada por una sola voz. Habla una voz, y miles de hombres y mujeres, reunidos en promiscuidad y desconocedores unos de otros, cesan de ser individuos. Por el momento, se ciegan dentro de una conciencia común, que ríe y grita, se entusiasma o se desespera a la par.

Así como la persona hipnotizada no se detiene a investigar si la sugestión tiene una base de hecho, sino que obra bajo ella desde luego, así una muchedumbre pasiva puede ser movida repentinamente. Que una persona grite en el teatro «¡Fuego!», y el auditorio no se detendrá a ver si el local está realmente ardiendo, sino que, suscitado de pronto el sentimiento de propia conservación, se lanzará hacia la puerta.

Nuestro carácter obra sobre nosotros como una constante sugestión. Cada hombre, por necesidad, ve a los demás hombres y a la naturaleza a través del prisma de su propia individualidad. Así el pesimista está profundamente convencido de que el mal está en todas partes, cuando realmente está dentro de sí mismo. De ahí el valor de tener un ideal, una aspiración, por la que oponerse a la sugestividad de las características inherentes y de las tentaciones atracti-

vas y amoldar nuestra conducta a la meta voluntariamente escogida.

Peculiaridad de la mente subconsciente es el ser sumamente propensa a la sugestión. Ella *recibe* sugestiones no sólo de fuentes externas, sino de la misma mente consciente, y *da* sugestiones no sólo derivadas de nuestras experiencias pretéritas, sino también de las experiencias transmitidas por nuestros antepasados. Mirada a esta luz, la herencia puede ser considerada como una masa de poderosas sugestiones transmitidas por nuestros ascendientes. *No heredamos cualidades consumadas, tales como virtudes y vicios; solamente recibimos de nuestros padres cerebros mejor o peor constituidos, capaces de reaccionar más o menos prontamente, más o menos delicadamente, a los diversos estímulos que provocan su actividad.* Supongamos, por ejemplo, un niño que nazca con una tendencia predominante al sentimiento del temor. Este sentimiento, a medida que la razón se desarrolla, se irá intelectuando; y si no existe una tendencia que lo contradiga, formará la idea directriz para su gobierno, obrará como una potente sugestión, y su característica será la *circunspección*. Y así todos nuestros sentimientos e instintos profundamente arraigados pueden llegar a ser cualidades intelectuales, que nosotros pensamos ser obra nues-

tra, cuando, en realidad, son sugerencias hereditarias que determinan nuestra conducta.

Los niños son casi puramente sugestivos; y no es necesario decir cuán completamente se apodera de sus mentes, una sugestión, verdadera o falsa. Sus buenos modales fácilmente son destruidos por las malas compañías, y sus mentes pueden ser corrompidas por lo que ven, oyen o leen.

Desde este punto de vista se comprenderá que seamos una masa de sugerencias: sugerencias de dentro y sugerencias de fuera. Puede una predominar sobre otra, pero cabe afirmar, desde luego, que las sugerencias externas obran sobre nosotros más prontamente, cuando están en armonía con nuestras sugerencias internas, es decir, cuando están en armonía con aquellas auto-sugerencias que riman con nuestro carácter natural. Si la mente subconsciente es solicitada por dos sugerencias opuestas, la auto-sugestión hereditaria y la sugestión de otra persona, necesariamente prevalece la más fuerte. Así, un hombre de arraigados principios morales, resistirá victoriosamente las sugerencias del crimen y de la inmoralidad; porque sus principios morales constituyen auto-sugerencias, cuyo vigor es proporcional al de su carácter moral.

La sugestión en su más amplio sentido, pue-

de ser directa o indirecta; pero la persuasión directa no es considerada generalmente como sugestión. Muy acertadamente dice el profesor Bechtereov: «La sugestión penetra en la inteligencia por las escaleras de atrás, mientras que la persuasión lógica llama a las puertas de delante.» La sugestión en este sentido más restringido, es un proceso de comunicación de una idea a la mente subconsciente de una manera discreta, provocando la convicción, cuando conscientemente no hay inclinación para aceptar tal idea, y lógicamente no hay fundamentos adecuados para su aceptación.

La palabra «sugestión» no significa, pues, sino una idea escogida por nosotros mismos y mantenida con preponderancia ante la mente, o traída de fuentes externas y aceptada por nosotros en gracia a su mayor o menor armonía con nuestras propias ideas y disposiciones y aficiones preferentes, y que forma el punto inicial de un proceso ulterior de pensamiento o conduce a obrar de acuerdo con el objeto de la idea.

Todas las personas son más o menos propensas a la sugestión, y no meramente en la hipnosis, sino también en el estado ordinario de vela. Ya hemos aducido ejemplos de esta universal susceptibilidad. He aquí otras ilustraciones: el bostezo involuntario, aun contra los vigorosos es-

fuerzos de uno para impedirlo, al ver a otro abrir la boca; el llevar el compás inconscientemente al oír la vibración rítmica de la música marcial; el excitarse desmesuradamente sin otra razón que el ver a los compañeros aterrados; y, viceversa, el sentirse confortado por la conducta tranquila de los asociados en un terrible aprieto. A muchas personas la mera afirmación de que están ruborizadas les basta, para que una ola de sangre afluya a su rostro; la repetida afirmación de que están calientes o frías, las hará sentirse con más calor o frío; y la mención o la vista de ciertos bichos, rara vez dejará de producirles desagradable picor en la piel.

El mayor número de placeres y de penas procede, con mucho, de la sugestión, y no de la acción directa de los estímulos sobre los sentidos. La sugestionabilidad se acrecienta en la enfermedad, en la fatiga, y en períodos de tensión mental: en todos los estados, finalmente, que tienden a obscurecer o desviar la función discursiva. Son condiciones de la susceptibilidad emocional; las emociones se hacen más agudas, y las emociones embarullan el discurso, no lo iluminan. En tiempo despejado ve uno más claramente que en tormenta. Durante los períodos de depresión, estamos especialmente expuestos

a sugerencias desgraciadas, y durante los de éxito, a todo lo que es halagüeño y prometedor.

El poder que la sugestión ejerce sobre nosotros, depende mucho de la atención que le prestamos. Muchos pacientes se restablecerían con más rapidez, si no acrecentasen sus sensaciones penosas por detenerse en ellas y enviar constantemente corrientes de pensamiento angustioso al órgano enfermo. La mitad de los enfermos de la humanidad pueden ser considerados como enfermos mentales, y hasta los enfermos orgánicos se agravan considerablemente por nuestras aprensiones y temores respecto a ellos. No siempre podemos contener nuestros pensamientos, pero es menester que no nos detengamos en ellos. La propia dirección de nuestro pensamiento sirve de instrumento para causar tristeza, dolencia y turbación de todas clases.

Constantemente nos estamos sugestionando a nosotros mismos. Esta sugestión, que se origina dentro del individuo, podemos llamarla *auto-sugestión*. Puede ser o una sugestión del yo consciente sobre el yo subconsciente: una limitación auto-impuesta del campo de la conciencia en favor de una sola idea, manteniendo un pensamiento dado ante el foco mental con exclusión de todos los demás pensamientos, de suerte que no entren en juego combinaciones psíquicas antagó-

nicas, como por ejemplo, al ir a dormir, se concentra la atención en el pensamiento de levantarse a la mañana siguiente a las siete en punto; o puede ser una sugestión que brota de la subconciencia, que procede de tendencias ancestrales hereditarias o de experiencias adquiridas y que se impone a la conciencia, como por ejemplo, el miedo sugerido a muchas personas, cuando duermen en una casa vacía, situada en sitio apartado.

Todas las sugestiones que deliberadamente nos hacemos a nosotros mismos, si han de tener resultado, han de hacerse cuando nos hallamos en un estado absolutamente tranquilo. Si la mente está concentrada de suerte que ninguna impresión externa la excite, y no hay actividad sin conflicto alguno de otras facultades, la idea sugerida llegará a lo subconsciente y lo pondrá en acción. El último instante antes de ir a dormir, es una buena coyuntura para la autosugestión, porque entonces hay cierto vacío de la mente, cierta suspensión de las facultades mentales. Cuando una persona busca reposo en el sueño, recurre a la obscuridad y al silencio, cierra los ojos para rechazar todas las impresiones visuales, se estira cómodamente para relajar del todo los músculos, se cubre o se protege del frío o de otras sensaciones, y trata de expulsar de la mente

todos los pensamientos perturbadores; en suma, se aísla de manera que nada distraiga los sentidos o excite la mente. Al proceder así, deja libre toda la atención que antes se empleaba en producir diferentes sensaciones, movimientos e ideas, y se halla en condiciones propicias para enfocar el objeto deseado, que hará entonces la apetecida impresión sobre el cerebro.

La primera sugestión ha de ser de índole fácil, por ejemplo la de despertar a una hora determinada. Muchas personas tienen gran facilidad para hacer esto. Si esta sugestión resulta, cabe añadir otras sugestioniones. Por ejemplo, el abatido puede desear despertarse alegre, cantando o silbando, sin saber porqué; el angustiado puede aspirar a despertar libre de aprensiones o bien olvidadizo de ciertos sucesos atormentadores del pasado; finalmente, se puede hacer propósito de realizar en un momento determinado, con el espíritu conveniente, cualquier tarea que se haya de emprender y haya sido hasta entonces descuidada.

Las sugestioniones han de ser lo más breves posible y se han de desechar tan pronto como han sido hechas. No se han de repetir las sugestioniones a estilo de papagayo, como en el método de Coué, porque la repetición fatiga los peculiares centros del cerebro y disminuye la eficacia de la

sugestión. La repetición aconsejada por Coué de la fórmula «Cada día he de ser mejor por todos los medios», podía aplicarse a lo sumo al gran número de auto-hipnotizados, que se persuadían de que nunca serían mejores. Pero, en general, una vez dada una orden a lo subconsciente, no hemos de pensar más en ella, sino que hemos de derivar hacia algún objeto agradable de contemplación. Se da la orden y se desecha de la conciencia hasta que se realice. Precisamente esta inadvertencia del proceso es lo que distingue la sugestión de un acto ordinario de volición, de un acto en que el sujeto realiza su idea por esfuerzo consciente y mediante continua vigilancia de la obra que ejecuta. Es como el proceso de recordar un nombre cuando ha fallado todo esfuerzo voluntario. Si uno deriva la atención hacia otro objeto, el nombre puede resplandecer en la conciencia algo después, aunque no se hayan hecho nuevos esfuerzos por evocarlo. Es lo mismo que cuando decidimos dormir sobre una dificultad, y la decisión conveniente se nos ocurre por la mañana.

La sugestión es ayudada grandemente imaginando las condiciones apetecidas, de suerte que lo subconsciente pueda realizar físicamente las condiciones imaginadas. Así, cuando sentimos miedo a la tribuna, podemos imaginarnos frente

al auditorio dirigiéndonos a él en actitud erguida, llena de audacia y de resolución. Cuando luego nos hallamos realmente ante el público, ya estamos familiarizados con las apariencias y estamos más distantes de sentir miedo.

La disciplina mental es muy conveniente, porque nuestros pensamientos dominantes determinan nuestras dominantes acciones. Cualquier cosa que hayamos de hacer, habíamos de prepararnos en pensamiento para ella. Cualquier cosa que hayamos de evitar, hemos de procurar no fomentar el tipo de pensamientos que puede dar origen al acto. Si no tenemos pensamientos propios, el cerebro elaborará pensamientos que no sean de nuestra elección. Debiéramos ajustarnos a la norma de tener tiempo fijo para cada cosa y atenernos a él en lo humanamente posible. Hasta las sugerencias debieran asociarse con tiempos determinados, por ejemplo: «A las cuatro he de acordarme de hacer esto y esto.» Los deseos asociados con tiempos fijos tienen mucha más probabilidad de ser realizados que los expresados vagamente.

La disciplina mental incluye la disciplina emocional. Para la auto-sugestión hemos de elegir una coyuntura en que nos hallemos libres de emociones perturbadoras. Muchos optan por ejercitar la memoria para obtener eficacia mental;

mucho más conducente sería a este propósito que aprendieran a dominar las emociones para adquirir el poder de concentración. La incertidumbre, la ansiedad, la angustia, el miedo, impiden el trabajo intelectual; en cambio, podemos desarrollarlo en enorme medida si, en lugar de estos sentimientos, llenan el ánimo la calma, la seguridad, el valor, la confianza. Muchos estudiantes que conocen bien el texto, se hallan en presencia del examinador tan preocupados por el éxito, tan llenos de temor, que no pueden acordarse de las cosas más sencillas, y sin embargo, al salir del examen, lo recuerdan todo de nuevo y podrían contestar perfectamente a todas las preguntas. Otros, en cambio, no se preocupan para nada del examinador ni del resultado del examen, y sin haber aprendido la mitad, como se hallan libres de emoción, dominan los pocos conocimientos que poseen, sacan de ellos todo el partido posible, y pasan con fortuna.

La auto-sugestión se facilita mucho con la condición emocional adecuada. Algunas personas que necesitan de esta ayuda, experimentan dificultad en producir el estado de ánimo que haría efectiva la sugestión. Tales personas han de leer un libro ameno, asistir a una comedia elevada, evocar por cualquier otro medio las emociones favorables que presten energía a sus ideas. Así

confortadas, encontrarán que sus sugerencias tienen mayor vigor y mayor certeza de realización.

Si un pensamiento puede, en un instante dado, dilatar o contraer un vaso sanguíneo, aumentar o disminuir la secreción de una glándula, acelerar o retardar el ritmo del corazón, volver el cabello gris en una sola noche, arrancar lágrimas de los ojos, producir desfallecimiento corporal, insomnios, etc., no hemos de sorprendernos de que la sugestión de un pensamiento pueda producir efectos semejantes e influir en las funciones corporales para el bien. Lo que la mente puede causar, la mente lo puede curar. Después de todo, la naturaleza es la que cura; el médico sólo facilita el proceso. Así, el cirujano no es el que compone la pierna rota; él se limita a colocarla en su sitio de manera que la naturaleza pueda repararla. La dirección quirúrgica es necesaria, pero los pensamientos del paciente pueden acelerar o retardar el proceso. Con fe se anda mucho camino. Frecuentemente no es la medicina la que cura, sino la fe en el médico que la prescribe. Por eso ocurre que un médico es capaz de curar a una persona de un desarreglo o enfermedad, y es incapaz de curar a otra que sufre de la misma dolencia.

Algunos tienen la facultad de excitar en otros

la fe, ya sea por magnetismo personal o por cualquier otra causa. Es un don especial. Otros infunden esperanza, seguridad, fortaleza. Una bella mano y una hermosa voz han hecho con frecuencia maravillas, hasta en el caso de personas incapaces.

Si la gente ignorante y supersticiosa puede ser curada rápidamente por ser crédula, si las curaciones dependen de la fe o confianza puesta en los remedios, ¿no ha de haber una ley más profunda que gobierne todos los casos, y por cuyo descubrimiento el inteligente pueda ser curado con tanta rapidez como el supersticioso?

Todo curador, sea médico eminente, sea profano, consciente o inconscientemente emplea sugerencias en alguna forma; pero esto no siempre basta. Por el contrario, muchas personas, que quieren recurrir a la auto-sugestión, fracasan. Con frecuencia estas últimas han incurrido en el hábito de la auto-hipnotización contraria, y no pueden sugestionarse a sí mismas contra el curso predominante de sus pensamientos. Tales personas necesitan la asistencia de un experto en la práctica de la sugestión y de la psicoterapia, y requieren una forma especial de procedimiento que se les aplique.

Desde luego, la sugestión y la sugestionabili-

dad no son verdaderas causas. Son simplemente términos para designar hechos, cuyas causas hemos de hallar. Para este fin hemos de investigar ante todo la naturaleza de lo consciente y de lo subconsciente.

CAPÍTULO II

La mente subconsciente

Conciencia es aquel estado mental en que nos percatamos de nuestra existencia y de nuestras sensaciones, y que se requiere como condición en el instante de nuestros pensamientos, sentimientos y acciones. Conciencia significa *advertencia*; no advertimos las cosas de que no somos conscientes. Cuando sólo hay una respuesta posible a una sensación, producimos una acción automática (refleja), y la conciencia es muy leve, si es que llega a excitarse. Cuanto mayor sea la complejidad del sistema nervioso y más numerosas sean las respuestas posibles a una sensación, tanto mayor será la duda en la elección, tanto más vigorosa será la conciencia.

La conciencia se desarrolla gradualmente y la *auto-conciencia*, es decir, el proceso de dirigir la atención hacia dentro del yo mental, es su más alto grado. Así el niño recién nacido, cuya existencia oscila entre mamar y dormir, es incons-

ciente de todo, a no ser de muy pocas sensaciones. Su conciencia es muy vaga y se desarrolla gradualmente, hasta que llega a la auto-conciencia, al reconocimiento de sí mismo como distinto del mundo exterior, y a la apreciación de la naturaleza y calidad de sus actos. La auto-conciencia tiene el carácter de continuidad, se enlaza con el pasado por medio de la memoria y es el sentimiento que tenemos de que los procesos mentales pertenecen a nuestra personalidad.

La conciencia fluye por cauces personales, en tanto el cerebro está firme. A medida que el cerebro prospere, decaiga, o sea influído por distintos agentes, variará también la conciencia; pero el personaje principal, el principal yo, siempre queda tras estas variaciones, hasta en casos de doble personalidad. Tal disociación de la conciencia puede ocurrir en la histeria y la epilepsia, y puede ser provocada artificialmente en el hipnotismo; pero todas estas condiciones sólo son superficiales y transitorias; la personalidad real no se destruye en tanto el cerebro no sufra daño permanente.

Nuestras disposiciones hereditarias—aptitudes primordiales innatas, emociones rudimentarias, tendencias instintivas—son todas *inconscientes*. Sólo después de su manifestación, por reflexión sobre nuestros impulsos y conducta, nos damos

cuenta de ellas y podemos determinar gobernarlas en lo futuro. Por ejemplo, yo no puedo decir «Voy a tener *miedo* ahora.» El joven atraído por una muchacha no sabe por qué la sigue; es inconsciente del instinto racial que le estimula.

Además de nuestras fuerzas motrices inconscientes—los instintos y emociones que compartimos con los animales inferiores y que dependen de peculiaridades de la estructura del cerebro—, todos tenemos un caudal de experiencias acumulado desde nuestro nacimiento y registrado en nuestras células cerebrales, experiencias que nunca se pierden, aunque podamos experimentar dificultades en evocarlas. Este material disponible constituye nuestro tesoro de conocimiento y nuestra historia. También es inconsciente, pero por la posibilidad de evocarlo de nuevo decimos, para distinguir, que es *subconsciente*. En un momento dado, sólo podemos atender a una cosa; todo lo demás queda eliminado de la conciencia, aunque pueda ser empleado siempre que haga falta.

La conciencia sólo es una fase de nuestra vida psíquica, no la vida psíquica misma. Mientras hay conciencia, hay con toda certeza actividad mental; pero no es igualmente cierto que cuando hay actividad mental, hay conciencia. *Bajo la superficie de la conciencia hay actividad mil veces mayor que sobre dicha superficie.* Nos preciamos

de ser nosotros mismos los que pensamos, cuando el pensar está dentro de nosotros y avanza incesantemente. Nosotros somos autores del pensar, sólo cuando nos hallamos absolutamente conscientes.

Cada impresión que recibimos, cada pensamiento que pensamos, cada acción que hacemos, produce algún cambio en la estructura del cerebro, y este cambio es permanente. Forma un registro imperecedero de todo lo que hemos experimentado, pensado o ejecutado en tiempo anterior, y ejerce influencia sobre nosotros, constituyendo nuestro conocimiento actual y guiando nuestras acciones diarias. Muchos ánimos son irritables, ásperos, melancólicos, excitables, inmorales, desequilibrados, sólo por la preponderante influencia de alguna imagen de la experiencia pasada, que permanece subconscientemente en acción después que el pensamiento consciente tal vez ha cesado y la persona ha olvidado en apariencia el incidente. Lo que llamamos «sentido común», no es más que una reserva de experiencias, fuera de las cuales nuestros pensamientos fluyen, mientras las experiencias mismas están ocultas aparte en las profundidades subconscientes de nuestra naturaleza intelectual.

El misterio de la acción mental subconsciente es ejemplar en todo acto de asociación mental,

cuando una idea evoca otra, de la que estamos completamente inconscientes.

Todos nuestros recuerdos latentes, nuestras ideas posibles y los materiales de la imaginación están almacenados en nuestra mente subconsciente. Ni una millonésima parte del tesoro mental de un hombre educado existe en su conciencia en un momento dado. Podemos olvidar objetos y acontecimientos—es decir, podemos desecharlos de nuestra conciencia—, pero quedan almacenados en nuestra subconciencia, impresos en nuestras células cerebrales, hasta el fin de nuestros días, y suministran a la mente sus recursos. Podemos llamarlos a la conciencia por alguna asociación cuando queramos hacerlo, o pueden brillar en la conciencia por alguna razón sin ningún esfuerzo nuestro, pero en los demás instantes, la mente está inconsciente de su existencia.

Hay pensamientos que nunca emergen dentro de la conciencia, pero que dejan sentir su influjo entre las corrientes mentales perceptibles. Nuestras predilecciones sociales, nuestras creencias religiosas y de otra índole, los prejuicios infundidos en nuestra niñez, matizan todo nuestro ser. Efectivamente, cuanto más examinamos el mecanismo del pensamiento, más nos convencemos de que el contenido subconsciente de la mente entra ampliamente en todos sus procesos. *La hip-*

nosis es uno de los medios de llegar al contenido subconsciente y de enseñar al sujeto la manera de usar de esta reserva voluntariamente con gran efecto, para conseguir lo que la mente consciente no logró alcanzar.

Algunos psicólogos arguyen que no hay subconciencia; pero no disponemos de otra expresión para indicar aquellas experiencias, pensamientos y emociones, que no están en la conciencia en un momento dado, y usamos el término «subconsciente», sólo como una hipótesis elocutiva, no como una entidad. El que admitamos una inconciencia absoluta o sólo una inconciencia relativa o subconciencia, una conciencia subliminal o conciencia secundaria, o una orla de la conciencia, no importa mucho en este terreno, siempre que estemos de acuerdo en que las experiencias conscientes son relegadas a otra región, o por lo menos, no permanecen en la conciencia, aunque pueden *resucitar* en ella. Es notorio que el hombre de genio extrae de esta fuente misteriosa sus brillantes concepciones, el inventor su pista investigadora y el poeta su inspiración.

El principio esencial del pensamiento es que las ideas oportunas surjan en tiempo oportuno. Al sentarnos a escribir un ensayo o una carta, con frecuencia no sabemos lo que vamos a decir; pero tan pronto como tomamos la pluma en la

mano, nuestro caudal subconsciente de ideas nos suministra materiales. Tenemos una palabra para tales momentos: los llamamos inspirados. Y así, equivocadamente, buscamos fuera de nosotros mismos una explicación, en lugar de indagarla en nuestra mente subconsciente. En nuestra mente subconsciente, es donde fueron sembrados los gérmenes de tales ideas, acaso en nuestra lejana niñez, gérmenes que se desarrollaron bajo la influencia de nuestro ambiente, en condiciones sustraídas a nuestro dominio, sin la elección de los que preparaban los materiales para nuestro desarrollo mental.

La mayor parte de nuestra labor cogitativa se hace subconscientemente. Por regla general, sólo somos conscientes del *resultado* de un ejercicio mental; el origen efectivo, la labor efectiva, permanecen oscuros. Por ejemplo, podemos tratar de resolver un problema y fracasar; pero cuando hemos abandonado la tarea, puede alborear de pronto en nosotros una idea que conduce a la solución; lo que demuestra que el proceso subconsciente continuaba la obra. También en el acto consciente de percepción por medio de nuestros sentidos, hay un proceso subconsciente de reproducción y de influencia; de ahí lo expuestos que todos estamos en uno o en otro momento a ser víctimas de alucinación. Efectivamente, hasta

en las personas más listas, las operaciones mentales ordinarias de la vida cotidiana, no son tan conscientes como vulgarmente se cree. Inconsciente o subconscientemente, no cesamos de creer en cosas que no existen, o existen sólo en parte. Lo que desconfiamos de la conciencia, por lo menos en materias importantes, se demuestra por el deseo de «dormir sobre un asunto», no sólo para que nuestros procesos conscientes puedan ser más claros, sino también para poder contar con la ayuda de ese conocimiento no formulado, que a lo sumo podrá decirse no existir más que en el fondo de la conciencia. En materias importantes muchas veces abrigamos la confianza de que una orientación determinada es la conveniente—como cuando conocemos un camino o un rostro sin acertar a describirlo—, pero no podemos formular el fundamento de nuestra decisión en palabras.

Hay muchos sucesos tan enteramente olvidados, que por ningún esfuerzo de la voluntad logramos que resuciten, y cuya enunciación no evoca reminiscencia alguna, los cuales, sin embargo, pueden ser reproducidos con intensa viveza en determinadas condiciones físicas. Así se han conocido personas que en el delirio de la fiebre hablaban un idioma aprendido en su niñez, pero retirado de su memoria durante muchos años, o que repetían con aparente exactitud discursos oí-

dos mucho tiempo antes, de los que antes de la fiebre no guardaban ningún recuerdo. También sabemos de personas que repiten en la fiebre con exactitud largos pasajes de libros en lenguas extrañas, que nunca entendieron ni recordaban en estado de salud normal, pero que oyeron casualmente recitar años antes.

S. T. Coleridge cuenta un caso de una joven de veinticinco años, que no sabía leer y escribir, y como cayese con «fiebre cerebral», hablaba incessantemente latín, griego y hebreo, en tono pomposo y con pronunciación muy clara. Se tomaron notas de sus desvaríos, y luego se averiguó que durante varios años había sido criada de un pastor protestante, que tenía costumbre de recorrer un pasillo de su casa, próximo a la cocina, recitando en voz alta fragmentos de sus autores favoritos. En los libros, que habían pertenecido a este pastor, se encontraron muchos pasajes idénticos a los que se tomaron de las declaraciones inconscientes de la joven.

En el curso de mi práctica del hipnotismo, he resucitado muchas veces la memoria de un acontecimiento, olvidado mucho tiempo, en un sujeto hipnotizado, y alguna vez hasta de un trozo de poesía, del que el sujeto no se acordaba en el estado normal, y que yo tampoco había oído ni leído antes, con lo que se excluía la posibilidad

de la transmisión del pensamiento. Sin embargo, los casos más notables son los de personas salvadas de ahogarse, las cuales han manifestado que en el momento de ir a perder la conciencia, tuvieron una súbita revelación de todos los sucesos de su vida pasada, que se les representaron con la mayor minuciosidad y distinción.

Para cada conato de conciencia, es necesario un acto de atención, o sea, un acto de concentración, por el cual entendemos que la mente se fije intensamente sobre un objeto particular con exclusión por el momento de todos los demás objetos que soliciten su actividad. Sin algún grado de atención, no cabe hacer sobre la mente ninguna impresión algo duradera ni trasladarla a la memoria. La recordación de una cosa depende de la claridad y viveza de la impresión originariamente hecha por ella sobre la mente, y ésta, a su vez, del grado de atención con que fué considerada. La conciencia tiene, ante todo, una importante intervención en el adiestramiento de nuestras facultades y en la reconstitución de nuestro conocimiento. Cuanto más se concentre la conciencia sobre un nuevo tema, tanto más prestamente es amaestrada; y cuanto mayor sea la concentración sobre una idea, ofrecida a la mente, tanto mejor será su impresión sobre la memoria. Pero a medida que adquirimos facilidad y maestría en la

operación, a medida que la memoria adquiere vigor, nos hacemos menos conscientes.

Los actos que al principio se ejecutan con lentitud y con plena conciencia y atención, gradualmente se van haciendo menos perceptibles a medida que van ganando en facilidad y rapidez por la repetición, hasta que caen bajo el mínimo necesario para la conciencia y llegan a ser inconscientes, o más bien subconscientes. Esta es la causa por la cual las impresiones que hemos recibido frecuentemente, los pensamientos que hemos acogido con reiteración, las acciones que hemos ejecutado muchas veces, pasan por la mente con tanta rapidez que cesamos de ser conscientes de ellos. En nuestros conatos de andar, de escribir, de tocar un instrumento, o de efectuar cualquiera otra operación, somos intensamente conscientes de cada movimiento que ejecutamos. Por grados, a medida que vamos adquiriendo más facilidad y destreza en su ejecución, vamos siendo cada vez menos conscientes de ellos, hasta que llegamos a ejecutarlos de un modo completamente inconsciente. De ahí que la gran mira de la educación mental ha de ser trasladar la mayor cantidad posible de nuestras acciones desde la región consciente a la región subconsciente de la mente.

Si nuestras acciones no llegaran a ser cada vez más fáciles de ejecutar, si no ganaran en rapidez

por la repetición, si fuéramos siempre tan conscientes de ellas como al principio, sería muy poco comparativamente lo que se podría hacer en el curso de una vida. Y si para andar hubiéramos de considerar siempre cuidadosamente cada paso que damos, o para escribir tuviéramos que atender siempre a la formación de cada letra—si todas nuestras operaciones hubieran de ejecutarse tan penosamente, tan conscientemente como al principio—, la vida acabaría por convertirse en una carga.

Por otra parte, si todo lo que existe en la mente existiese en ella conscientemente, o si cada vez que se le ocurriese a la mente una idea, se presentaran con ella todas las ideas que alguna vez hubieran estado con ella asociadas, y se hubiera de hacer conscientemente la selección de la idea oportuna, forzosamente se incurriría en incomodidad y en pérdida de tiempo. En algunas personas, por costumbre o por falta de adiestramiento adecuado, cualquier idea presentada ante su mente arrastra al punto consigo gran número de ideas distintas, que tienen con ella más o menos conexión, a veces muy pequeña, y así la mente se distrae con una multitud de pensamientos, la selección de lo mejor se convierte en un acto consciente, se produce la vacilación, la indecisión, y se origina la pérdida de tiempo. La selección de los

pensamientos adecuados habría de ser un acto de la mente subconsciente y ejecutarse inconscientemente, como hemos dicho.

Cuanto más concentremos nuestra atención sobre un asunto particular, tanto menos advertiremos nuestras impresiones concomitantes. Por ejemplo, cuando atendemos a una conversación, recibimos impresiones, no sólo de las palabras pronunciadas, sino también de los sonidos propagados por el aire, de su temperatura, de olores, formas, colores, luces y sombras—cosas todas que se asocian con los pensamientos en curso—, pero excluimos de nuestra conciencia todas estas impresiones, aun cuando puedan ser registradas por nuestra subconsciencia.

Cuanto más nos concentramos sobre un asunto, tanto menos advertimos también nuestras sensaciones internas. De ahí que en momentos de gran peligro el cuerpo puede no sentir molestia, por grande que sea el daño que sufra. Según testimonio universal de los soldados que han entrado en batalla, el miedo se siente momentos antes de que la acción comience. Tan pronto como se ha disparado el primer tiro, todo el miedo se desvanece, y el soldado realiza con frecuencia hazañas del más desesperado valor y demuestra el más temerario arrojo. Si cae herido, no siente nada

hasta que la batalla ha terminado y se le pasa la excitación.

Ordinariamente, cuando concentramos nuestra atención, advertimos, sin embargo, el aposento donde nos hallamos, los muebles, la decoración de los muros, y acaso también nuestras sensaciones internas. De ahí que la sensación rara vez es completa. Ya demostraremos cómo se puede producir la concentración completa con ausencia de todas las demás impresiones, y que en este estado absorbo el poder de cualquier sentido que se emplee se acrecienta en alto grado y son posibles percepciones que se nos escapan en el estado ordinario de concentración. Además, cualquier aptitud innata que se emplee producirá resultados hasta la capacidad suma de la particular estructura cerebral, que es su instrumento.

Al tratar de la mente y de la conciencia, hemos de recordar que éstas, de una manera misteriosa, se relacionan con la superficie exterior, con la masa gris del cerebro, que consta de millones de células, llamadas neuronas, cuyas funciones tratan de determinar los fisiólogos de todo el mundo. El punto más importante, en que todos están de acuerdo, es que el cerebro es la estructura por medio de la cual se realizan todas nuestras operaciones mentales. Pensamos y sentimos, nos alegramos y lloramos, amamos y odiamos, espera-

mos y tememos, confiamos y recelamos, planeamos y ejecutamos, todo a través de la acción de la corteza cerebral. Sus células registran todos los sucesos, de cualquier índole que sean, transpirados dentro de la esfera de la existencia del individuo, y no sólo en lo que concierne al conocimiento intelectual adquirido, sino también a las emociones sentidas y a las pasiones consentidas, ya el individuo las recuerde o no.

Pero el cerebro, además de ser órgano de la mente, es también el regulador de todas las funciones del cuerpo, el gobernador de cada órgano. Para este fin tiene dos sistemas de nervios: primeramente, los nervios *cerebro-espinales*, que en estado normal están más o menos bajo nuestro dominio, permitiéndonos mover nuestros músculos y miembros; y luego, los llamados nervios *simpáticos*, que no están sometidos a nuestra volición consciente. Los nervios simpáticos van a nuestros órganos internos y a nuestras arterias, regulando la distribución local de la sangre y la consiguiente nutrición, y van también a los nervios espinales, permitiendo así el control del cerebro sobre los movimientos intencionales. De esta manera, toscamente descrita, cada órgano y cada función están representados en el cerebro, y todos pueden ponerse en justa relación y armonía y constituir una unidad vital. De suerte que la

mente, la moción, la sensibilidad, la nutrición, la eliminación, la restauración, tienen sus centros directores en el cerebro.

Cuando la respuesta a un estímulo externo se efectúa por medio del sistema voluntario o cerebro-espinal, resulta una moción, un movimiento. Cuando la respuesta se efectúa por medio del sistema involuntario o *gran simpático* nervioso, resulta un sentimiento, una emoción. Así, el sistema cerebro-espinal de nervios se asocia comúnmente con actos voluntarios, intencionados, con la conciencia, el pensamiento, la voluntad y las emociones agradables y expansivas, tales como la alegría; mientras que el sistema nervioso simpático se asocia con los actos inconscientes, a los que, cuando nos percatamos de ellos, los reconocemos como emociones encogedoras y penosas, tales como el miedo o la angustia. En los últimos años se han hecho importantes descubrimientos que demuestran que el sistema nervioso simpático estimula la secreción de ciertas glándulas, las glándulas cerradas, y que a su vez esta secreción vigoriza la respuesta o reacción simpática y afecta a nuestras emociones. Los pensamientos van y vienen; las emociones duran algún tiempo. Cuando, por ejemplo, se suscita la emoción del miedo, puede el miedo durar, aun cuando haya pasado el peligro.

Todas las formas de psicoterapia dependen del hecho de que las funciones corporales pueden ser afectadas por un acto mental. Ciertos estados mentales anormales pueden perturbar las funciones del cuerpo, y viceversa, cuando se infunde un estado sano de la mente, los desarreglos funcionales tienden a desaparecer. Por otra parte, nuestras disposiciones mentales pueden ser influidas por las funciones del cuerpo. Esta es una de las razones porqué ninguna persona es constantemente la misma. No sólo es diferente en distintos períodos de su vida y en circunstancias variadas, sino también de un día para otro, según los diversos estados de su cuerpo: sanguíneo y optimista, irritable y pesimista, franco y genial, reservado y sospechoso, apático o enérgico. Aun cuando sus facultades intelectuales permanezcan las mismas, su juicio del mundo objetivo y sus relaciones con él cambian por el cambio de su humor y de los estados corporales que este humor implica.

Ocurre frecuentemente que una persona no puede recordar el acontecimiento que provocó la perturbación emotiva y desarregló las funciones corporales y acaso las mentales. Y si lo recuerda, no es capaz de apartarlo de su memoria. Por el procedimiento que llamamos hipnosis, se pueden restaurar los recuerdos perdidos, que han sido re-

legados a la subconsciencia, se pueden resucitar experiencias que eran casi o enteramente subconscientes, y se puede sustituir el estado de perturbación por un estado normal de la mente.

CAPÍTULO III

Explicación del hipnotismo

Si consideramos que poco o nada sabemos de lo que es la mente misma, no podrá causarnos admiración que todas las explicaciones ofrecidas hasta ahora de los fenómenos del hipnotismo sean todavía poco satisfactorias. Como en los estados más profundos de la hipnosis advertimos una condición semejante a la dormición (1), los hipnotistas han identificado la hipnosis con una forma peculiar del dormir. Pero, como se demostrará en los siguientes capítulos, la mayor parte de los fenómenos pueden producirse en estado de vigilia.

La palabra «hipnosis» implica la idea de dormir, pero por el momento no disponemos de otro vocablo que la reemplace. Es lástima, porque precisamente la hipnosis más profunda no es dor-

(1) Se impone adoptar este vocablo para distinguir la traducción de las palabras inglesas «sleep» y «dream». Dormir no es lo mismo que soñar. (Nota del traductor.)

mición realmente. El sujeto se hace más o menos inconsciente de que tiene cuerpo, y, si su atención es dirigida a él, lo sentirá pesado e inmóvil, mientras no se le haga sugestión alguna en contrario; pero la mente siempre está despierta, sólo concentrada casi exclusivamente sobre el operador, sus palabras y sus actos. Como preguntemos al sujeto si está dormido, lo negará invariablemente. En efecto, algunos sujetos interrumpen el procedimiento con la exclamación: «Doctor, todavía estoy muy despierto», sin que les hayamos explicado de antemano que la hipnosis y la dormición no son idénticas.

Podemos infundir la hipnosis sugiriendo que llegará la dormición; pero el hecho de que la creencia en la dormición y la expectación de ella acarreen el estado hipnótico no es una prueba de que el estado mismo sea dormición. El estado hipnótico puede efectuarse por fascinación, por el centelleo de una luz deslumbrante, o por pases que el operador hace con las manos sobre la cara o el cuerpo del sujeto; en ambos casos sin que la persona sepa que la intención es hacerla dormir o producir la hipnosis.

En algunos aspectos el estado hipnótico se parece a la dormición, pero esto no justifica que lo consideremos como tal. Puede efectuarse por las mismas influencias y condiciones que producen

la dormición, tales como el apartamiento de todos los estímulos fuertes, la posición descansada, la excitación monótona y suave de uno o más órganos sensoriales, la expectación, la eliminación de ciertos pensamientos, o la concentración de la atención sobre algún objeto no excitante o impresión sensorial. En la hipnosis, como en la dormición, el sujeto es inerte y pasivo. Por otra parte, la dormición normal es frecuentemente provocada de la misma manera que el sueño hipnótico. A los niños, cuando su dormición no sobreviene naturalmente, se les habla o canta, o se los mece para que duerman. También las personas adultas producen en sí mismas el estado hipnótico, concentrando sus mentes sobre el pensamiento o la expectación del dormir, o por lo menos excluyendo todos los pensamientos perturbadores y excitantes.

A lo que sabemos, en la dormición natural la conciencia se pierde completamente; en el sueño hipnótico, no; porque aunque el sujeto no pueda recordar al despertar lo que ocurrió, lo recuerda todo cuando es hipnotizado de nuevo, de suerte que la recordación es continua de un sueño hipnótico a otro.

Según todas las probabilidades, la hipnosis es puramente un estado psíquico, mientras que la dormición natural depende de cambios en la cir-

culación y en la química del cerebro, o por lo menos de procesos fisiológicos. Bajo la sugestión hipnótica, las personas quedan dormidas sin fatiga que las ayude, y cabe hacerlas dormir tan profundamente, que ni operaciones quirúrgicas practicadas en ellas las despierten, mientras que la dormición natural necesita ser ayudada con fatiga y otros cambios fisiológicos, y frecuentemente es impedida por el dolor y los estorbos patológicos.

Durante la dormición, el pulso, la respiración y otras funciones corporales, se modifican, pero no se modifican en la hipnosis, salvo en circunstancias excepcionales. En la hipnosis, el sujeto permanece *en relación* con el operador o con alguna otra persona que pueda hacer sugestiones; en cambio, en la dormición ordinaria, tan pronto como se pierde la conciencia, el sujeto pierde los enlaces con el mundo exterior. La dormición ordinaria es demasiado profunda para permitir la influencia de la sugestión, aunque se registran casos en que se han sugerido sueños a personas en dormición ligera, de suerte que su dormición natural se convirtió en dormición hipnótica. Al caer en dormición ordinaria, la mente pasa de una idea a otra indiferentemente, y el sujeto es incapaz de fijar su atención sobre una serie regular de pensamientos o de ejecutar cualquier acto que

requiera gran esfuerzo voluntario. Por otro lado, la concentración de la atención, que es el resultado de los medios empleados para provocar la hipnosis, se prolonga dentro del estado mismo, y las sugerencias verbales o las impresiones sensoriales excitan series definidas de pensamientos o movimientos físicos en lugar de sueños.

En ambas dormiciones, la normal y la hipnótica, sólo una parte del cerebro puede estar en descanso, mientras que el resto, si no permanece efectivamente despierto, puede excitarse con facilidad. Así, una madre puede dormir pacíficamente a pesar de los más desapacibles ronquidos de su esposo, pero despierta al más ligero murmullo de su niño. La misma dormición parcial se puede producir en la hipnosis. Por ejemplo, Forrel, siendo director del Manicomio de Zurich, pudo provocar profunda dormición en ciertos servidores, y, sin embargo, hacerles advertir cualquier movimiento de los pacientes, peligroso para ellos mismos o para los demás. El más ligero bullicio los despertaba inmediatamente.

El estado hipnótico ha sido comparado con el estado del sueño; pero en los sueños la mente está relajada, los pensamientos se confunden, y los sucesos y sensaciones pasan por la mente en sucesión caleidoscópica. Por otra parte, en la hipnosis la concentración de la atención, que es el re-

sultado de los medios empleados para provocar la hipnosis, se prolonga dentro del estado mismo, y las sugerencias verbales o las impresiones sensoriales excitan series definidas de pensamientos o movimientos físicos en lugar de sueños. Otra diferencia es que la actividad intelectual de la conciencia, en el sueño, se distingue por la ausencia de consistencia lógica y de criterio moral, mientras que en la hipnosis la capacidad de pensar lógicamente se conserva, y la conciencia moral no sólo se mantiene, sino que se eleva.

Hay, por otro lado, ciertas analogías entre la conciencia del sueño y el estado hipnótico. Es característico de los sueños que las cosas más improbables son aceptadas por nosotros sin discusión. Nos hacemos tan crédulos, que todas las imágenes que se presentan a nuestra mente, por absurdas que sean, las acogemos como reales sin dificultad. En la vida normal despierta, un hombre puede convencerse de la inexactitud de una afirmación por medio de sus sentidos; y, sin embargo, una idea tiene de suyo la misma tendencia, manifestada en el sueño y en la hipnosis profunda, a convertirse en alucinación que oscurezca el juicio. En sueños creemos que son objetos reales los que vemos o sentimos; nuestras impresiones sensibles no suministran percepciones normales, sino ilusiones, y se altera esencial-

mente la facultad de juzgar las experiencias de que somos conscientes. Estas peculiaridades son también propias de la conciencia en la hipnosis.

En la hipnosis profunda, la conciencia refractaria está ausente. Verdad es que un sujeto puede resistirse a la sugestión de un operador, y frecuentemente lo hace así; pero con lo que la sugestión tropieza, por decirlo así, es con una resistencia consciente, apoyada por los hábitos que él se ha formado. Y como la conciencia refractaria está ausente, la sugestión se transforma de golpe en acción. De ahí que la persona hipnotizada en tal estado pueda compararse a un sonámbulo.

Cuando un sujeto ha aceptado en la hipnosis una sugestión, recurrirá a todo lo que esté dentro de la esfera de su propio conocimiento o experiencia, a todo lo que haya visto, oído o leído, para confirmar o ilustrar aquella idea; pero aparentemente se olvida por completo de todos los hechos o ideas que no confirmen o no estén de acuerdo con la única idea central. La persona hipnotizada en ese estado nunca usa el razonamiento inductivo; su razonamiento es siempre deductivo.

Hay otras analogías entre la conciencia del sueño y los fenómenos del hipnotismo. Por ejemplo, es notorio que la recordación de lo ocurrido du-

rante el sueño hipnótico está en proporción exactamente inversa con la profundidad del sueño. Si el sueño es ligero, la recordación del sujeto es perfecta. Si el sueño es profundo, no recuerda nada, cualquiera que sea el carácter de las escenas que pueda haber presenciado. Lo mismo ocurre con los sueños. Solamente recordamos los sueños que ocurren durante el período en que acabamos de dormirnos o estamos a punto de despertarnos. La dormición profunda carece de sueños, a juzgar por los informes que suministra al durmiente su memoria. Además, así como en los sueños frecuentemente adoptamos una personalidad distinta, así en la hipnosis profunda un sujeto puede ser obligado a cambiar su identidad, es decir, puede ser obligado a olvidar quién es, y cualquier nombre o personalidad que se le sugiera, es adoptado y desempeñado por él con toda la propiedad lógica deductiva, característica del razonamiento subjetivo. También es notorio que el sujeto puede ser obligado a adoptar cierto número de personalidades por el mismo procedimiento.

La teoría predominante es que el estado de hipnosis se debe a la sugestión, y el poder de sugestión se explica por la sugestionabilidad del sujeto. Esta explicación no lleva a ninguna parte. Es como cuando se explica que el opio haga dormir, por la virtud adormecedora que el opio tiene.

A la palabra «sugestión» se ha recurrido con excesiva generalidad, como si ella explicase todos los misterios. Cuando el sujeto obedece, es por la sugestión del operador; cuando se muestra refractario, es a consecuencia de una auto-sugestión que él se ha hecho a sí mismo. Hasta la acción química y física de los remedios medicinales es a veces negada, y sus resultados son atribuidos a la sugestión. Lo que lo explica todo, no explica nada. Una cosa es la que realmente necesita explicación: porqué en ciertas condiciones del sujeto las sugerencias obran como en ningún otro caso, y porqué tales sugerencias afectan a funciones que ordinariamente eluden la acción de la voluntad en vela.

Hay un hecho sumamente importante en relación con toda la psicología, y es el de las maravillosas curaciones que constantemente son efectuadas merced a sus recursos. Al observador incidental habrá de parecerle evidente por sí mismo que en el fondo de todo ha de haber algún principio—la operación de la mente sobre el cuerpo—, que, una vez comprendido, probaría que todas son idénticas en cuanto a la causa y al modo de obrar. Por la demostración que daremos se verá que así como ocurren a veces curaciones espontáneas, cuando se infunde una hipnosis ligera puramente por agentes emotivos, así a veces se

efectúan aparentemente «curaciones milagrosas» calmando o removiendo emociones que impiden el trabajo normal del sistema nervioso, y estimulando emociones elevadas que aumentan el poder trópico y curativo del mismo sistema.

El hipnotismo no es enteramente subjetivo, enteramente debido a la sugestión, y por lo tanto, una mera prolongación de la influencia ordinaria que una mente tiene sobre otra. La sugestión sola no explica el que se influya sobre sujetos sin haberlos conocido; ni es compatible con determinados efectos fisiológicos sobre los músculos, la circulación, y las secreciones que se ha comprobado tienen lugar; ni explica porqué los niños, demasiado jóvenes para comprender lo que les aguarda, y los animales de varias especies pueden ser hipnotizados.

En la hipnosis la sugestionabilidad aumenta grandemente. Semejante estado sugestionable se comprueba también en las personas como resultado de ciertas condiciones, tales como una gran fatiga corporal. Las personas son siempre más sugestionables al principio del sueño, y también es notorio que en las primeras fases de la narcosis por el cloroformo el paciente puede ser influido por la sugestión. Pero la hipnosis no está necesariamente condicionada por la sugestión. Frecuentemente he dejado a muchachos solos en un

apoyado mirando por un cristal de lente, sin advertirles otra cosa sino que volvería a los diez o veinte minutos, y que entre tanto mirasen fijamente por el cristal, y cuando volví, los encontré en estado cataléptico. Es posible, desde luego, que aquellos muchachos puedan haber tenido noticia de que el mirar por un cristal puede producir sueño; pero a lo que pude averiguar no tenían tal noticia o expectación. En realidad, he comprobado que los que están enterados del procedimiento y de sus efectos, son más difíciles de hipnotizar y algunos se resisten enteramente. Además, ya citaré una serie de resultados muy extraordinarios, en sujetos especialmente dotados, que se obtuvieron al margen de toda sugestión, pues fueron tomadas todas las precauciones por mí y por los testigos presentes para evitar tal posibilidad.

La sugestión implica una obediencia involuntaria o automática de la persona a la idea que le ha sido presentada. El sujeto no puede resistirse a ella, por más que lo desee, y la obedece como efecto de una credulidad o docilidad anormal. Sin duda hay individuos pobres de espíritu, a los que se les puede obligar a hacerlo casi todo. Los hemos visto en exhibiciones degradantes de «profesores» de hipnotismo, que solían ser corrientes hace años. Pero no es esa la clase de hipnotismo

de que se ocupan la Medicina y la Psicología modernas. Es tan diferente como los métodos de los distintos cultos curativos lo son de la Psicoterapia científica.

Braid (1843) forjó la palabra *hipnotismo*, porque vió una semejanza entre el estado mesmérico y la dormición; pero el mismo Mesmer y sus discípulos usaban el término *magnetismo animal* para el mismo orden de hechos, y ofrecían con él una explicación, aunque no para los sabios, que rechazaban los hechos juntamente con la teoría. Braid no tuvo éxito en su tiempo. Hasta Bernheim, el hipnotismo no fué reconocido por la profesión médica como un medio de tratamiento. Bernheim sostenía que la hipnosis es toda ella *sugestión* y nada más que sugestión, y así lanzó una teoría que no explica todos los hechos. La sugestionabilidad exacerbada es una consecuencia, no la causa de los fenómenos producidos. Modernamente, todos los hipnotistas son secuaces de Bernheim. Pero si no tuvieran la idea preconcebida de que el sujeto tiene que dormir, si no se la impusieran a él o no le indujeran a que se inculcase la idea a sí mismo, muchos fenómenos llamados hipnóticos podrían producirse igualmente en estado de vigilia.

El estado hipnótico, como se demostrará en este libro, es en gran parte una condición de la

abstracción más o menos profunda. La atención, que en el estado de perfecta vela se divide entre los órganos sensoriales, y, a través de ellos, entre todas las impresiones recibidas del mundo externo, se concentra sobre un objeto único, y todo pensamiento se mantiene en suspenso. En este sentido, el estado hipnótico se parece al estado de éxtasis. En ambos hay auto-observación, inactividad muscular e insensibilidad para las sensaciones corporales. En ambos la persona ignora todos los objetos exteriores y no se da cuenta del curso del tiempo. Ambos fortalecen la actividad de los sentidos en la dirección deseada por la confluencia de toda la energía que generalmente se divide entre las diferentes sensaciones.

La persona hipnotizada puede también compararse con la ensimismada en una comedia. Está perfectamente consciente, y sin embargo, en cierto sentido está hipnotizada. Puede también compararse la conciencia de una persona hipnotizada con la de un hombre de negocios, que no piensa en todo el día en su casa, y, cuando está en casa, no dedica un solo pensamiento a su negocio; pero en todos los momentos está consciente. Hay, sin embargo, en la persona hipnotizada una división más definida entre su estado y el estado de vigilia. El lector lo verá más claro, cuando nos ocu-

pemos de las facultades mentales exaltadas, que se producen en la hipnosis.

Las acciones subconscientes de un sujeto hipnotizado pueden compararse a las de una persona distraída, que, aunque muy despierta, ejecuta cosas con aparente finalidad, aunque sin saber realmente lo que está haciendo.

La distracción en una persona normal es un fenómeno espontáneo; en la hipnosis se produce artificialmente. La distracción es una disociación mental transitoria de una mente normal y termina de pronto, queramos o no; mientras que la hipnosis puede ser prolongada indefinidamente por el operador, hasta que se infunda la sugestión de despertar. Por esta semejanza, el estado hipnótico ha sido descrito como un estado de disociación. Esto no es enteramente exacto, porque la disociación se produce en la hipnosis sólo cuando se practican artificios o pruebas, es decir, cuando son sugeridas cosas que no son naturales al sujeto. Si la hipnosis es ligera y se ciñe a la estricta terapia, está rigurosamente de acuerdo con la personalidad y los deseos del sujeto, y no hay disociación, por lo menos disociación patológica. Y no caben protestas. Lo que tienen en su mente los contradictores es la variedad patológica de lo que tanto abundó en la pasada guerra; pero los pacientes, aterrados por las explosiones,

a los que ellos vieron y trataron, estaban ya disociados por otras causas.

Freud cree que los efectos de la hipnosis son debidos al afecto que el sujeto siente por el operador. McDougall atribuye la propensión del sujeto a aceptar órdenes a que está sumergido en un estado de abatimiento. *Dado nuestro conocimiento actual de los procesos mentales, lo mejor sería atenerse a los hechos y no entregarse demasiado a teorías.* No cabe discutir que en la hipnosis nos enfrentamos con una concentración supernormal de la atención sobre un objeto o sujeto, con entera inconsciencia del resto del mundo exterior y de todas las demás sensaciones. El estado hipnótico es un estado especial, tan distinto del estado de vigilia como éste lo es del de dormición. En él existe una disposición peculiar de la conciencia, que ejerce una acción terapéutica específica sobre el organismo. En la hipnosis una persona se hace capaz de influir sobre todas sus funciones corporales, de acrecentar o estorbar su actividad, de producir anestesia o hiperestesia al arbitrio, de mantener aumentadas o disminuídas a voluntad las fuerzas musculares. Ya demostraremos que todos los sentidos y facultades mentales se exaltan o pueden de tal modo mejorarse, que se produzcan obras que el sujeto no podría realizar en el estado normal de vela, y que esta

actividad exaltada de las facultades mentales puede hacerse permanente con gran ventaja del sujeto, sin nuevas prácticas hipnóticas de ninguna clase, pues se incorpora a los dones naturales y a la personalidad del sujeto.

Tenemos que seguir usando el término «hipnosis» hasta que se invente otro mejor. Pero mi convicción es que los fenómenos provocados no se deben a un procedimiento especial, llamado por ahora hipnótico, sino a alguna aptitud inherente que varía con los distintos sujetos. Es el sujeto mismo quien produce los fenómenos, ejercitando sus propias facultades bajo la dirección del operador, que no impone su voluntad al sujeto, como muchos creen; en realidad, el operador no sabe cómo los fenómenos se efectúan.

El efecto de la influencia hipnótica depende de que la mente del hombre es ampliamente subconsciente, y de que este depósito subconsciente de experiencia ancestral e individual, de instintos heredados y de emociones, puede ser alcanzado por ciertos procedimientos. La mente subconsciente suministra el estímulo para el pensamiento y la acción. De ahí que la mera persuasión en el estado consciente fracase con frecuencia, porque las palabras mismas no poseen virtud mágica. Su efecto depende de los sentimientos que ellas suscitan. Pocos hombres se convencen por argu-

mentación lógica, pero sus sentimientos son cambiados por quien puede apelar a sus emociones e instintos. Si el operador tiene conocimiento del mundo y de la humana naturaleza y habla con convicción, puede inducir al sujeto a sentir y pensar al unísono con él, y si la idea presentada corresponde realmente a la propia inclinación y deseo del sujeto, será aceptada y ejecutada por él, como si hubiera brotado dentro de él mismo.

Las curaciones espontáneas de desarreglos corporales, de las que daremos muchos ejemplos, son, pues, ejecutadas por la mente subconsciente que es accesible en la hipnosis. La mente subconsciente pone en acción el maravilloso y extraordinariamente complicado mecanismo del cuerpo, como ya hemos explicado, en gran parte por medio del sistema nervioso simpático, que conecta el cerebro con los distintos órganos corporales y que parece dominar la fuerza vital. Ahora bien, como durante la hipnosis la mente consciente está en suspenso, el valor del hipnotismo reside en que abre un camino directo por el cual la sugestión pueda llegar a su esfera propia sin pasar por la mente consciente.

Los métodos de llegar a la mente subconsciente serán descritos en el capítulo siguiente. Pero los buenos resultados de la hipnosis no dependen de tales procedimientos preliminares, que varían

mucho, sino de hacer el debido llamamiento y sugestión al sujeto, que en muchos casos ya ha hecho muchos ensayos estériles para recuperar su antiguo estado mental o corporal por sus propios esfuerzos conscientes.

CAPÍTULO IV

Métodos de la hipnosis

Para producir la hipnosis y obrar sobre el sujeto terapéuticamente, lo más importante, como he dicho en el capítulo III, es crear la atmósfera emotiva adecuada. Cuanto mayor sentimiento infundamos en nuestras palabras, acciones y maneras, tanto mayor será su influencia. Sólo las palabras que salen del corazón llegan al corazón.

Es menester provocar la convicción, y la convicción depende mucho más del empuje de las emociones que de las prendas intelectuales. Si una persona se halla en estado emocional, y se le hace alguna sugestión o se le cuenta alguna historia que armonice con su emoción, la creará por lo regular. Es lo mismo que cuando un orador traslada sus emociones a su auditorio. Importa poco cuáles sean sus argumentos; si no puede inspirar emociones, o las inspira malas, la más perfecta ilación de razonamientos dejará a su auditorio impasible o adverso. «En todas las

reacciones sociales, el factor emotivo es lo que importa, no las ideas que se exponen. No es posible lograr que un hombre haga lo que no desea hacer; pero es muy posible crear una atmósfera en que desee hacerlo y por lo tanto lo haga.» (Hugh Elliot, *Human Character*).

Para hacer con éxito una sugestión, hemos de tener el juicio exacto de la condición psíquica de la persona que ha de ser influída. En ninguna otra rama de la terapéutica es tan necesario individualizar y adaptar los métodos propios a la idiosincrasia del paciente, a sus cualidades individuales, su constitución, su temperamento, su disposición, y el humor de que se halle en cada caso. Hemos de tener en cuenta la inteligencia y el carácter del paciente, los prejuicios y creencias, las preferencias y aversiones, la vida familiar y el ambiente social, su ambición y sus planes, su sinceridad y energía, los recuerdos e imaginaciones, las experiencias y costumbres. De ahí que, para practicar este método, hay que ser muy experto conocedor del carácter humano y poseer gran conocimiento de la naturaleza humana y de la psicología práctica, además de estar dotado de tacto y simpatía excepcionales.

Nuestro primer deber es enterarnos de la mente y del carácter del sujeto. El mejor método es indudablemente animar al paciente a contar su

propia historia a su propia manera, con la suficiente dirección por parte del médico para impedir que introduzca demasiadas inconveniencias y trivialidades en el detalle. De este modo, uno se queda con los materiales sobre los que la psicoterapia ha de obrar, y al mismo tiempo recibe valiosas ilustraciones sobre la relativa importancia que las cosas han tomado en la mente del paciente. Por otra parte, la simpática atención que el médico preste a la confesión inicial, le será recompensada en lo futuro con nuevas confianzas más íntimas e importantes.

El paciente se aprovechará de la oportunidad de descargar su mente en un oyente simpatizante; y su confianza en la capacidad del médico para curarle de su dolencia tiene poder curativo. Después de haber sido instruido por el médico en cuanto a la índole real de su caso, de haber comprendido sus propios síntomas, y de haber sido inducido a creer plenamente en la posibilidad de su eliminación, el paciente avanza más fácilmente por el camino de la restauración.

Tras estos preliminares, podemos ya tratar de provocar la hipnosis. Como ya se indicó, *no pretendemos hacer dormir al sujeto*, sino producir en él tan intensa concentración y abstracción, que no se dé cuenta del ambiente, es decir, que no preste atención voluntaria a lo que le rodea y

hasta olvide que tiene cuerpo y miembros. Sus sentidos estarán en reposo, excepto en la dirección que el operador les dé para concentrar la atención. El estado producido es idéntico al de la completa distracción, como cuando una persona está meditando profundamente y no se da cuenta de sus sensaciones. En realidad, apuntamos a una condición semejante para el tratamiento de la enfermedad y del desarreglo y para producir, como se demostrará luego, aptitudes mentales supernormales.

El aposento, donde el paciente es tratado, ha de estar silencioso, medio a oscuras, y no ha de contener nada que atraiga la atención demasiado. El paciente se ha de colocar sobre un lecho o un largo sillón, con un apoyo cómodo para la cabeza. Hecho esto, el primer paso ha de ser inducirle un estado mental de calma y abandono y obtener de él una disposición plácida y suave de alma. El paciente ha de respirar profunda y regularmente, y no pensar en nada en particular. Para evitar ideas que le distraigan, o que sus ojos divaguen por el aposento, le haremos fijar la vista, sin esfuerzo ni tirantez, con entera calma, sobre el globo de una lámpara o sobre algún objeto claro y brillante. Hay que advertirle que no trate de mantener los ojos abiertos, ni los cierre voluntariamente, sino que deje es-

tar los párpados como ellos quieran. Después de esto, el operador hará bien en no hablar nada. Si el sujeto da muestras de desazón o no se concentra debidamente sobre el objeto que tiene delante, se le reconvendrá en tono suave y simpático, y se le tranquilizará pausadamente.

Después de unos minutos se observará que el sujeto tiene dificultad en mantener los ojos abiertos, y después de algunos parpadeos, los cerrará enteramente. Aun cuando sus ojos estén todavía abiertos y fijos, su nervio óptico estará ya suficientemente cansado, y se le puede rogar que cierre los ojos. Entonces se le hará escuchar un ruido monótono, como el tictac de un reloj o de un metrónomo. Yo uso para este fin un motor eléctrico, que puede ser adaptado al ritmo que se quiera. Al sujeto se le ruega que concentre la atención sobre el sonido lo que pueda, y que no piense en nada voluntariamente.

Esta «facultad de reposo» es íntimamente afín al «dominio mental», que es la manera de impedir que nuestros pensamientos se ocupen en asuntos indeseables. Quien sea capaz de suspender el pensamiento o de fijar su mente sobre un pensamiento insignificante, probablemente tendrá también facultad para cambiar la corriente de sus pensamientos a su arbitrio. El paciente suele sentir en este punto una marcada tranquilidad y

demuestra gran repugnancia a que le saquen de ella. Si rogamos al paciente que abra los párpados, permanecerán cerrados, como si hubiese perdido la facultad de abrirlos. Sentirá los miembros pesados y permanecerán inmóviles en cualquier posición que estén. El paciente no tiene ganas de moverse. Sabe que está despierto, pero si se le pregunta en qué piensa, contestará que en «nada».

Las personas no acostumbradas a concentrarse, pueden encontrar difícil el cumplir estas instrucciones. En este caso, se les ha de rogar que se concentren cuanto les sea posible, y puesto que su mente divaga, que la dejen divagar, pero que no se ocupen de pensamientos relacionados con su condición y sus cercanías, sino de cosas lejanas, de escenas de su niñez, de sus viajes o de cualquiera otra cosa no relacionada con el aposento en que se encuentran.

Si el paciente es francamente pasivo, podemos aumentar su receptividad haciendo pases sobre su cara y sus brazos a una distancia de unas seis pulgadas, sin dirigir la atención del sujeto hacia ellos. Seguramente él los atisbará intensamente, y la sensación que le produzcan, lo que los antiguos mesmeristas pensaban se debía a un fluido magnético, le pondrá en estrecho contacto mental con el operador.

Otro método es acariciar suavemente al sujeto la parte anterior de la cabeza o una de sus manos. Esto, además de calmar su excitabilidad, le hará olvidar cualquier molestia que previamente haya podido sentir y concentrará su atención.

Por todos estos métodos aseguramos una limitación del campo de la conciencia, un estado de distracción. El sujeto se hace inconsciente de sus alrededores, y su mente subconsciente queda libertada.

Los hipnotistas más modernos practican el método Nancy, es decir, sugieren al paciente los efectos que desean producir: que se está adormeciendo, que sus párpados comienzan a sentirse pesados, que tiene dificultad en levantarlos y pronto no será capaz de abrirlos en absoluto, y así sucesivamente. Pero, según mi experiencia, si el hipnotizador habla demasiado, el paciente se pone en expectación, aguarda, y se entrega a las sugerencias hechas, resultado que no es deseable, porque hace al sujeto depender demasiado del operador.

Los antiguos mesmeristas compelián a sus pacientes a mirarles tenazmente a los ojos, mientras ellos les miraban a su vez con fijeza. Entonces hacían pases lentos con una o con ambas manos desde la coronilla del paciente por cima de la cara, hasta la boca del estómago, o bien

más abajo hasta los pies, siempre evitando el contacto. Después de cada pase las manos se sacudían, como si algo se desprendiese de ellas. Los pases habían de continuarse pacientemente por algún tiempo, hasta que excitaban la sensación de ardor, de picazón o comezón, de envaramiento o rigidez, según el individuo tratado. Por otro método, el magnetizador había de sentarse muy cerca del paciente, cogerle los pulgares, y oprimiéndolos suavemente, mirarle fijamente a los ojos, concentrando su mente sobre él, mientras el sujeto miraba al operador. El mirar del sujeto tiene por fin concentrar su atención, y el mirar del operador, era como mandarle que no «divagasen» sus pensamientos. Los antiguos magnetizadores concedían la mayor importancia a la concentración intensa por parte del operador, y con frecuencia obtenían éxitos sólo con la intensa mirada, sin pases ni sugestión verbal. Sin embargo, según mi experiencia, el procedimiento de la mirada no puede ser empleado por cualquiera. Requiere agudeza, pupila penetrante, capaz de fijeza prolongada, y rara vez resultará con individuos que son magnetizados por vez primera.

Los magnetizadores, si encontraban que los pacientes no se rendían a la influencia de sus pases, les cerraban los ojos y oprimían sus pár-

pados suavemente con los dedos, permaneciendo así por unos minutos, mientras ellos concentraban todos sus esfuerzos.

Otro método era poner dos dedos ante los ojos del sujeto, y rogarle que mirase a las puntas y concentrase su atención sobre la idea de dormir. Los dedos se apartaban reiteradamente desde una distancia muy próxima a los ojos, y así el efecto de fatiga, producido por la constante acomodación de la vista, llevaba con frecuencia al resultado apetecido.

En las sesiones públicas los magnetizadores recurrían a melodías suaves, que salían de un aposento contiguo, lo que calmaba a los sujetos y parecía ayudar grandemente a provocar en los sujetos nuevos la dormición.

Estos métodos mesméricos son más indicados para los estados más profundos de la hipnosis, para las condiciones parecidas al raptó, en que los miembros se quedan en la posición en que se los coloca. Si las manos están enganchadas, el sujeto no puede apartarlas; o, si se le ha hecho imprimir movimiento giratorio a sus brazos, no puede detener el movimiento hasta que el hipnotizador le dice que lo haga. Estos estados profundos no son realmente necesarios, a no ser como ejercicios, o cuando se tropieza con síntomas muy graves, o cuando se estudian ciertos fenó-

menos de la hipnosis en sujetos que voluntariamente se ofrecen para fines científicos. No todas las personas son adecuadas para tal hipnosis profunda, o porque les falta la necesaria susceptibilidad, o porque, aunque conscientemente quieren, subconscientemente se resisten.

Sin embargo, algunos de estos métodos pueden y a veces deben ser ensayados, porque algunas personas son más impresionables para un método que para otro. Hay quienes se distraen, cuando se los toca, mientras que otros obedecen más fácilmente al sentir el contacto del operador. En realidad, todos los procedimientos resultan cuando inspiran al sujeto confianza.

Por regla general, cada hipnotizador tiene su método favorito, pero el experto sabe juzgar la susceptibilidad mental del sujeto a primera vista, y puede decir desde luego qué procedimiento daría mejor resultado.

Una buena prueba preliminar, para juzgar si una persona puede ser hipnotizada, es apreciar su sensibilidad arrastrando la palma de la mano hacia abajo, sin tocar, pero muy cerca, sobre su cara y sus manos. Esto se hace mejor si la persona tiene los ojos cerrados. Así se comprobará que algunos sujetos reciben una sensación peculiar, que varía desde el simple ardor a la picazón, y en los más susceptibles es como si una

corriente eléctrica suave pasase por su piel. Los mesmeristas solían interpretar esto como influencia magnética, y aunque ya no se admite tal influencia, yo he observado que estos pases son sentidos con más presteza y por más personas cuando he estado haciendo mucho trabajo hipnótico que cuando he descansado por algún tiempo.

Para las finalidades médicas sólo necesitamos aspirar al estado que precede inmediatamente a la dormición y que es compatible con la conciencia. Es el estado transitorio, que cualquiera que haya analizado sus sensaciones habrá reconocido como breve período inmediatamente anterior a la inconsciencia de la dormición, cuando por un esfuerzo puede despertarse por completo, o quedando tranquilo y guardando su mente de pensamientos excitantes puede dormirse con rapidez y perfección.

Por regla general, todo lo que se necesita es provocar este estado de duerme-vela, lo que constituye un procedimiento sumamente sencillo. Y en todos los casos la hipnosis se provoca más prontamente para tratamiento médico que para cualquiera otra finalidad, porque con la enfermedad la actividad voluntaria y consciente disminuye por agotamiento, y los sujetos están deseosos de la hipnosis para curarse. Sin embargo, no

sólo los enfermos o los que sufren del sistema nervioso o de otros desarreglos pueden ser hipnotizados; también las personas perfectamente sanas pueden hacer de excelentes sujetos. Ni la debilidad de «voluntad» tiene nada que ver con la susceptibilidad de una persona. Lo que a veces impide la hipnotización es la «preocupación mental», que, sin embargo, puede ser descartada repentinamente en algún instante. Tampoco las personas «crédulas» son necesariamente buenos sujetos. Hay muchas que creen todo lo que se les dice, y sin embargo, ofrecen viva resistencia, cuando se trata de hipnotizarlas.

Los locos, como es sabido, son difíciles de hipnotizar, por la dificultad de atraer su atención y hacerles concentrarla. Pero con personas que se hallen en las primeras fases del desarreglo mental—es decir, no enteramente locas—no es tan difícil.

Se observará que, aunque todos los métodos que hemos descrito para provocar la hipnosis varían, las condiciones son prácticamente las mismas:

1. Lo primero y principal es fijar la atención.
2. El ambiente monótono, el producir monótonas impresiones y somnolencia intelectual, es el prelude de la dormición.

3. Sigue la limitación de los movimientos voluntarios por relajación de los músculos.

4. Luego, la limitación del campo de la conciencia cortando toda impresión que llegue de nuevo.

5. Por último, la eliminación de las ideas haciendo que la mente quede lo más en blanco posible.

Estas condiciones bastan para todos los fines prácticos. No es necesario provocar la dormición, sino sólo el estado de somnolencia que hemos descrito. Este método tiene la ventaja de que casi todo el mundo puede ser sometido a él.

Lo más importante es fijar la atención. En el procedimiento físico, lo que se fija es la atención sensorial; cuando el procedimiento es puramente sugestivo, la atención se cautiva con una idea. Parece, pues, que una modificación especial de la atención es una característica psicológica persistente de la hipnosis.

Ya podemos dirigirnos al sujeto, hablarle con sencillez y con énfasis acerca de su mal o de su dañosa costumbre; él quedará perfectamente pasivo, mientras no digamos nada que le desagrade. Si la idea se opone a los sentimientos y firmes creencias del individuo, en igualdad de circunstancias es mucho menos probable que la

accepte que si está de acuerdo con sus propios sentimientos y convicciones.

En el caso de desarreglos mentales menores y de disposiciones exageradas, podemos infundirle el deseo de romper con la idea o impulso morboso, y, poniendo en juego sus propias facultades de pensamiento y volición, podemos mostrarle el camino para el dominio propio.

La manera de infundir una idea es con frecuencia el factor determinante en la sugestionabilidad del paciente respecto de ella. Puede ser presentada directa o indirectamente, persuasiva o autoritariamente, una vez o muchas. La idea puede ser ofrecida como una proposición abstracta, o cristalizada en forma de una imagen o de una demostración práctica.

Es conveniente condensar la idea que ha de ser objeto de la sugestión, resumirla en una breve frase que pueda grabarse fácilmente en la memoria.

Cualquier idea que se presente a la mente en el tratamiento hipnótico lleva la intención de una *sugestión post-hipnótica*, para que surta efecto después de despertar. Cuando los sujetos son ulteriormente interrogados sobre los motivos de su obrar, generalmente creen que han obrado así por su propio acuerdo; porque en el tratamiento

médico no se ha de hacer ninguna sugestión que el paciente no desee.

La sugestión hecha para la acción post-hipnótica puede ser directa o indirecta. Una sugestión directa sería, por ejemplo, si dijéramos a un sujeto alcohólico que ya no tendrá deseo de beber. Esto, en muchos casos, no dará resultado, porque no da al paciente el motivo de abstenerse. Yo prefiero hacer sugestiones indirectas, ofreciéndole (en el caso del alcohólico) descripciones de extrema ruina y degradación, si persiste en la costumbre, y de su éxito en la vida, de la realización de sus propósitos e ideales, de su ganancia en respeto y estima, si se abstiene. Esto suministra al paciente no sólo los motivos necesarios, sino también el *fondo emocional* tan indispensable para el provechoso ejercicio de su voluntad.

Si decimos a una persona en estado consciente que cierta costumbre es perjudicial para su salud, dirá que ya lo sabe, pero que no puede romper con ella. En cambio, si llamamos su atención hacia su costumbre en estado de hipnosis, y le ofrecemos las razones de cortarla, recibe el mensaje pasivamente, es decir, subconscientemente, y reacciona como un autómatas. Cuando más tarde es tentado de nuevo, entra en juego

un impulso restrictivo, una inhibición y hasta a veces una repulsión del anterior deseo.

Mejores resultados obtendremos proyectando sobre la mente del sujeto una idea nueva y estimulante, que tendrá un saludable efecto regenerador y elevador. De ahí que no tanto empleamos un método de sugestión, como vulgarmente se cree, cuanto adiestramos al paciente a obrar por su propia voluntad. Especialmente cuando hay un conflicto de emociones, es mejor no hacer sugestioness, sino dejar al paciente que entre en un estado de ensoñación. Esto permite a lo subconsciente abrirse paso hacia la superficie, y, dejando al paciente hablar sobre todo lo que se le ocurra, podemos trasladar a su conciencia un acontecimiento, de muy atrás olvidado, que es la raíz de todas sus perturbaciones.

La libre charla, en el estado pasivo, no crítico, subconsciente, revelará no sólo aquellos «complejos» derivados de acontecimientos pretéritos, que todavía están ardiendo en rescoldo y produciendo una influencia dañina sobre la vida y la conducta consciente, a la vez que dando lugar a síntomas físicos, sino que puede también revelar a la facultad crítica del operador una falta de adaptación que ha de rectificarse. Mientras los complejos son inconscientes, están más allá de nuestro alcance; meramente el trasladarlos a la

conciencia ayuda a quitar la turbación de que el paciente sufre. De todos modos, una vez descubierta la raíz del mal, podemos amonestar al paciente, reeducarle, para que forme el debido concepto de la vida y se adapte a las condiciones de su ambiente.

Todo el tratamiento psíquico tiende a poner en libertad las fuerzas innatas y a adaptar al individuo a aquella realidad externa en que ha de vivir (P. Bjerre).

Ninguna psicoterapia es provechosa, por lo menos duraderamente, si no incluye la reeducación del paciente; porque su mal con frecuencia no es más que un fracasado esfuerzo por resolver los conflictos de su vida y una falta de adaptación. Hemos de realizar un reajustamiento, una indagación y reorganización adecuada del individuo con relación a sus experiencias interiores y exteriores; tenemos que ayudarle, en cuanto sea posible, en sus esfuerzos, hasta entonces frustrados, para llegar a una más armónica adaptación con su ambiente social y físico. En otras palabras, hemos de buscar la reconciliación del paciente con la realidad. Le evocaremos nuevos ideales, nuevos impulsos para perseguirlos, y se los presentaremos tan atractivos que se incorporen a los procesos de su conducta. Desde luego los ideales han de ser prácticos, no utópicos. Por la im-

plantación de nuevos ideales destapamos la reserva subconsciente potencial de energía del paciente, realizamos una reasociación y síntesis de los sistemas mentales disociados ocultos bajo los síntomas de la enfermedad, y guiamos la mente del paciente a la auto-realización y auto-perfección. Hay que hacer que el paciente advierta que sus antiguas concepciones falsas y sus perniciosos hábitos mentales deben desarraigarse; hay que enseñarle a disminuir sus dificultades, a dejar de dar importancia a bagatelas y a ganar en dominio propio. Tenemos que enseñarle el pensamiento ordenado y la emoción dominada, y hemos de suministrarle nuevos motivos para la recta conducta. Los elementos indeseables de la vida mental han de ser sustituidos por la concentración de la atención sobre nuevos intereses, por la aportación de nuevas válvulas para las actividades. Se ha de adquirir una nueva actitud y temple frente a la vida; se han de ajustar las condiciones perturbadoras, internas y externas. *La mera exploración del contenido mental del sujeto, sin tal reeducación, está llamada al fracaso.*

Por los métodos que yo he descrito, el sujeto mantiene su conciencia incólume, y puede, si es requerido a ello, discutir y razonar con el operador o con alguna persona presente con más inteligencia que antes. Se observará que la concen-

tración por él practicada, mientras estuvo en el lecho o en el sillón, acrecentó la energía y el poder de sus ideas, de suerte que tendrá más determinación para la realización de sus propósitos. Pero insisto una vez más en que ha de haber contacto emotivo entre el sujeto y el operador. Los hombres de personalidad simpática tendrán siempre más influencia que los de naturaleza fría. La naturaleza fría y autoritaria logra resultados, a lo sumo, por el miedo que inspira.

Hemos visto que los factores necesarios para la curación mental bien lograda son, ante todo, la simpatía hacia el paciente, que se ha de expresar en palabras y actos suaves, para llevar la paz a su alma y a su actividad corporal, y luego la esperanza que reanime las reservas de energía. Las palabras estimulantes reaniman la fe y obligan al paciente a hacer un esfuerzo. Ellas le alientan a recobrar el dominio, a mantenerse en guardia. Además, hemos de hacer la genealogía de la mente del paciente y apreciar sus distintos contenidos en su propio valor.

En todas las dolencias, ya sean funcionales, ya sean orgánicas, hay un factor psíquico, porque el hombre no sufre como un animal, sintiendo sólo sensaciones crudas, sino que sus sentimientos son influídos por sus temores y reflexiones pesimistas, y con frecuencia su sufrimien-

to mental es mayor que la molestia corporal. Nosotros hemos de ocuparnos no solamente de los síntomas, como se presentan a la conciencia del paciente, sino de la interpretación que él añade invariablemente a estos síntomas.

Por otra parte, la molestia efectiva, aun cuando podamos quitarla en la hipnosis, se ha de atribuir a sus causas; porque toda molestia, que no es imaginaria, es señal de algún desarreglo o dolencia, que, si se descuida, está expuesto a aumentar. Quitar la molestia sin descubrir su causa es un procedimiento peligroso.

Finalmente, pero no en último lugar, *se han de atender las necesidades físicas del paciente.* No hemos de perder de vista el hecho de que la enfermedad tiene una base física, y que precisamente en las afecciones funcionales hay alguna perturbación nutritiva o de otro orden, algún cambio en la bioquímica de los tejidos, que no puede ser corregido por el mero hacer sugerencias al paciente. Hemos de restaurar no sólo la condición mental, sino también la salud del organismo, con el que la mente está unida, y volverlas al estado normal, del que su sanidad depende. Muy buenos resultados pueden lograrse por procedimientos psíquicos, pero los que no se dejen descarriar por el entusiasmo reconocerán

que la psicoterapia no es una panacea, y que, aunque valiosa en muchos casos, no ha de ser empleada con exclusión de otras medidas. El deber del operador, cuando es llamado a tratar a un paciente, es recurrir no a uno solo, sino a todos los procedimientos que se han mostrado provechosos en años de experiencia. Necesita, pues, el operador un conocimiento íntimo del funcionamiento normal y de los desarreglos del cerebro y del sistema nervioso, y un conocimiento adecuado de la Medicina general. Estas cualidades sólo médicos muy expertos las pueden poseer.

Lo primero que hay que hacer es poner al paciente en los mejores antecedentes físicos. Desde ese momento se habrá resuelto parte del problema de su estado mental. Hemos de examinar su constitución para descubrir cualquier defecto que pueda haber en el funcionamiento de un órgano, y hemos de tratar ese defecto con arreglo a los métodos reconocidos de la ciencia médica. No reducimos a un montón de polvo, como los sabios cristianos y los practicantes de otros cultos, los métodos ensayados, sino reconocemos que, aun cuando no haya enfermedad efectiva en parte alguna del cuerpo, el paciente, debido a su indulgencia habitual con los pensamientos o

hábitos morbosos, ha debilitado su constitución, y puede sufrir de un estado de agotamiento nervioso o de irritabilidad, que requiere nuestro tratamiento sobre normas establecidas.



CAPÍTULO V

La aplicación del hipnotismo al tratamiento de los desarreglos corporales y mentales

Por el tratamiento hipnótico se pueden obtener curaciones rápidas y duraderas. Ningún otro tratamiento, desde luego ninguna otra forma de psicoterapia, puede producir semejantes resultados.

Por lo pronto, en lo que atañe a los efectos fisiológicos producidos en la hipnosis, el *pulso* puede ser acelerado o retardado, la *respiración* también se puede retardar o acelerar, y puede producirse el *sudor*, si es necesario. Hasta la *temperatura* puede ser afectada. Se puede crear un *apetito* saludable, se puede regular la acción de los intestinos, y, lo que es más notable, en la amenorrea ordinaria se puede determinar el *período menstrual* al día y a la hora.

Los *insomnios* son tratados muy ventajosamente por la hipnosis, hasta cuando van acompañados de sensaciones dolorosas y cuando han fallado todos los remedios médicos. Por supuesto que

sólo en este último caso es cuando, por regla general, se piensa en la posibilidad de alivio por la hipnosis.

Uno de los restablecimientos espontáneos más sensacionales en mi vida de médico fué el de una muchacha que había llegado de la India seriamente enferma, con vómitos constantes e insomnios persistentes. Dos ilustres médicos la habían tratado con antitoxinas en un sanatorio, sin resultado. Como gradualmente se iba poniendo peor y perdía peso rápidamente, se les ocurrió que la causa de su dolencia pudiera ser mental, y me llamaron. No intenté un largo curso de psicoanálisis, sino que la ensayé por la hipnosis. Se mostró un buen sujeto, y obtuve de ella una confesión que explicaba completamente sus síntomas, aunque en su estado ordinario negaba que ella tuviera ningún desarreglo mental. Aquella noche y las siguientes, durmió siete horas y media. Los vómitos cesaron a la primera mañana y no volvieron. Al fin de una semana, cuando abandonó el sanatorio, la paciente había ganado siete libras de peso.

Por el tratamiento hipnótico podemos aliviar muchas formas de dolor, incluso la cefalalgia, la jaqueca, el dolor de oídos, y hasta el dolor subsiguiente a las operaciones quirúrgicas. Citemos un caso tan sólo: el de un muchacho arro-

llado por un tranvía, que le destrozó un tobillo. Después de la operación, el paciente sentía tanto dolor en la juntura, que no podía dormir, y el cirujano, pensando que algún nervio pudiera estar complicado en el proceso curativo, volvió a abrir la herida, pero sin efecto. Después de ensayar los remedios usuales por la boca y por inyección, se pensó en la hipnosis. El muchacho era un sujeto muy difícil, y casi desesperé de tener éxito. Por fin debí de acertar con la sugestión adecuada para influir sobre aquel joven escéptico, porque su dolor desapareció y durmió saludablemente aquella noche y las noches siguientes, y después de unos días más de descanso vino a verme completamente restablecido.

Otro caso difícil me fué recomendado por un médico de Oxford. Era un hombre que sufría de *neuralgia facial* desde hacía cinco años, y que había sido sometido a varios tratamientos sin resultado. Fué hipnotizado y se restableció espontáneamente, sin que hubiera recaído años después, según pude informarme. En cuanto al *dolor de cabeza*, es muy importante descubrir el origen de la dolencia, porque puede obedecer a desarreglos físicos o provenir sólo de causas emocionales. En algunas personas pueden producir el dolor las obligaciones que no les agrada cumplir o los acontecimientos que esperan con ansiedad.

Conozco a una señora que sufría dolor de cabeza cada vez que su marido, a quien no amaba, la pedía que saliera con él; y a otra, que era muy feliz en su vida matrimonial, pero que desde la primera niñez se había acostumbrado a quejarse de dolores y de malestar cada vez que no quería ir al colegio o hacer cualquiera otra cosa que le era desagradable.

El tratamiento por el hipnotismo puede dar buenos resultados en el *baile de San Vito*, en los *temblores musculares* y en los *tics nerviosos*. Yo tuve un caso notable cuya historia voy a referir. Una muchacha de veintidós años me fué enviada por un médico de Fulham. Había sufrido por diez años de baile de San Vito, como consecuencia de la fiebre reumática y de las complicaciones del corazón (endocarditis). Había perdido el dominio sobre los miembros inferiores y fué llevada a mi casa en una silla de ruedas. Sufría también de insomnios y de terrores nocturnos. En la segunda entrevista ensayé el hipnotismo y lo repetí varias veces a intervalos, con el resultado que nada expresa tan bien como las palabras de su hermana, que me escribió:

«Después de haber dejado su casa el viernes, marchamos andando por la calle de Oxford, por la parte baja de Selfridge's, por el Marble Arch, y a través del Parque hasta el Hospital de San

Jorge, donde tomamos un ómnibus. Esto, para una muchacha que escasamente andaba una yarda y que era transportada sobre ruedas en una camilla desde mayo de hace dos años, es poco menos que un milagro. Duerme espléndidamente y con toda naturalidad. Todos sus terribles miedos nocturnos han cesado de turbarla a ella... y a nosotros. Sus gritos solían despertarnos a todos. El nuevo temple jovial que ahora tiene para todas las cosas nos haría reír, si no estuviésemos tan agradecidos. Parece casi imposible... Noches atrás era una inválida, aparentemente incurable, marchaba inconsciente por las calles en su silla móvil, y ya hoy, como todos los días desde que su tratamiento empezó, es una muchacha normal y alegre, que puede moverse y hablar, y cuya compañía es un encanto.»

Han pasado algunos años desde entonces, pero cuando ví al doctor recientemente, me aseguró que la enferma era ya una mujer deliciosa y se conservaba en perfecto estado.

Otro practicante de Medicina me trajo una señora que sufría de *espasmos* de cuello y hombros, a la cual pensé que no podría tratar por el hipnotismo, porque no se estaba quieta en el lecho. En este caso tuve que usar un sedativo por vía de tratamiento preliminar, después de lo cual

fué posible la hipnosis, y la enferma se curó perfectamente.

La descoordinación del movimiento muscular y los temblores ocurren muy frecuentemente en personas que padecen de un sentido de inferioridad. Pierden la confianza y el aplomo propios, y con frecuencia son morbosamente tímidas y auto-conscientes. Un complejo de inferioridad es frecuentemente la causa primaria de la descoordinación de otro sistema de músculos, los relacionados con el lenguaje, dando lugar al *tartamudeo*. Yo he tratado muchos casos. El método que sigo es, después de provocar la hipnosis, apartar ante todo la ansiedad para hablar. El ejercicio de la voz es muy bueno, pero no basta sin esta medida preliminar. Los ejercicios son curativos principalmente porque inspiran confianza, pero requieren tiempo; en cambio, por la hipnosis apartamos de golpe el miedo de hablar y el sentido de inferioridad. Que el tartamudeo no es un mero desarreglo del habla, se demuestra por el hecho de que el paciente suele hablar con perfección cuando está solo o entre sus íntimos, y fracasa solamente entre extraños. Por eso evita la compañía y propende a la soledad.

Los tartamudos que presentan dificultad son los que tienen defecto de constitución o falta de energía nerviosa. Por esta razón yo los pruebo

antes de comenzar el tratamiento. Un día tuve que tratar a dos tartamudos: un niño de catorce años y otro de cuatro. Rogué al primero que diese una patada en el suelo y dijese: «Yo he de hablar correctamente.» Él tocó suavemente el pavimento con el pie y tartamudeó en tono bajo las palabras que le dije. Por aquello conocí que tardaría bastante en restablecerse. Rogué también al otro niño que diese una patada en el suelo y dijese: «Yo voy a ser un gran orador.» Pero éste dió la patada en el suelo y cuidadosamente, en tono lento, pero enfático, dijo: «No; yo no voy a ser un orador; voy a ser un ingeniero.» A la semana estaba bien.

Otro desarreglo, por el que el hipnotista es frecuentemente consultado, es el *entumecimiento ocupacional* o profesional, que afecta a los escribientes, violinistas y otros, que tienen que usar de los dedos con exceso, hasta que sobreviene la fatiga. Esta incapacidad, en su primera manifestación, puede ser accidental, como consecuencia de algún esfuerzo exagerado. Sin embargo, en una persona de extrema ansiedad, el incidente origina el miedo de que se repita, lo que interfiere con el automatismo armónico. El esfuerzo por sobreponerse a la repetición del incidente es lo que produce y perpetúa el agarro-

tamiento. Por la hipnosis podemos quitar la ansiedad, y quitar así el efecto.

La *epilepsia* es una enfermedad que no suele ser tratada por el hipnotismo; pero cuando proviene de causas psíquicas, el estado emocional asociado con la perturbación de la conciencia puede ser influido por la hipnosis, y el paciente puede ser educado para que atienda las advertencias en cuanto a prevenir el ataque.

Hay padecimientos muy variados, tales como el ruido de oídos, el asma espasmódico y el hipertiroidismo, que pueden ser aliviados en la hipnosis. En el último desarreglo, que puede provenir de una repentina conmoción, he visto que el corazón marchaba con furiosa rapidez, con excesivo emocionalismo, he visto temblor de manos, insomnios, y sin embargo, el estado mental y físico se restableció completamente.

La *incontinencia de la orina* es un padecimiento frecuente entre los niños. También he tenido algunos adultos con la misma debilidad, y los traté con éxito por el hipnotismo. La mayor parte de ellos se orinaban por la noche en la cama; pero tuve un caso de una muchacha con claustrofobia, que, cuando entraba en la iglesia, en el teatro o en un salón cualquiera, tenía que salir precipitadamente para aliviarse. Otra muchacha de veintiún años tenía una incontinencia persis-

tente, y su hermano, que era médico, había ensayado todos los medios posibles para aliviarla. Por fin pensó en la hipnosis. Inmediatamente se restableció, y he sabido que está ya felizmente casada y es madre de varios hijos. Otro caso fué el de un joven maestro, que lamentaba vivamente su debilidad porque tenía muchachitos bajo su tutela con el mismo padecimiento. También se curó rápidamente y continúa bien.

Con frecuencia se niega que la *enfermedad orgánica*—enfermedad que causa un cambio orgánico permanente y muchas veces progresivo en los tejidos—, como distinta del desarreglo funcional, pueda remediarse por el tratamiento hipnótico. No hemos de olvidar que hay un elemento mental en todas las enfermedades y que se complica en ellas el sistema nervioso, y así, en cuanto cabe influir en éste en buen sentido, podemos disminuir la enfermedad. Nadie exigirá que se haga andar a los tullidos; y sin embargo, yo los he visto hacer esfuerzos con éxito en la hipnosis. No quiere esto decir que su parálisis se haya curado. Sus piernas seguían paralizadas, pero evidentemente en este estado acertaban a recoger la coordinación del movimiento de anteriores tiempos y tenían mayor poder sobre sus músculos, hasta el punto que podían hacer mejor uso de sus miembros paralizados.

Si en las enfermedades orgánicas podemos procurar la dormición y abolir el dolor, hay mayor probabilidad de restablecimiento. Hasta si la enfermedad es incurable, podemos por lo menos hacer que los meses o años remanentes de vida sean tolerables para el paciente. La persona enferma es más emotiva y sugestionable. El hombre que se siente seguro de marchar bien come mejor y duerme mejor. La misma acción del corazón se estimula por la actitud esperanzada y contenta de la mente.

Hay que reconocer que la dormición se puede provocar; pero también se puede abolir el dolor, tanto si la hipnosis es obra de otro como provocada por uno mismo. Así los guerreros, en el ardor de la batalla, con frecuencia dejan de advertir las heridas que han recibido. Y hombres de genio poderoso han completado la obra de su vida haciendo frente a una enfermedad dolorosa, que de mucho tiempo atrás reclamaba su víctima.

Una vez más puedo contar un caso extraordinario: el de una mujer que yacía enferma de cáncer en un sanatorio. El cirujano había hecho todo lo posible por hacerla dormir, pero, a pesar de todos los remedios, los constantes espasmos de dolor la mantenían despierta, y lentamente se iba consumiendo. La enferma cayó bajo la in-

fluencia hipnótica casi inmediatamente y se durmió, pero sólo por tres minutos, hasta que un repentino ramalazo de dolor la despertó de nuevo. Proseguí mis ensayos; por último, después de una hora, acariciando suavemente los brazos y las manos de la enferma, la hice dormir con toda paz. Una semana más tarde recibí una carta de gratitud de la madre, manifestando que la paciente había dormido bien todas las noches sucesivas y se mantenía libre de dolor.

Frecuentemente he aplicado con éxito el hipnotismo a pacientes, llamados a sufrir una operación quirúrgica e indebidamente excitados por ello, o refractarios a someterse a tal operación. Pues bien; pude siempre lograr el reposo físico y mental, establecer la ecuanimidad e impedir la excesiva ansiedad relacionada con la operación o con la aplicación de un anestésico. La conmoción se disminuye, y los pacientes despiertan de la narcosis como si hubieran estado meramente dormidos.

Antes del descubrimiento del cloroformo, muchas operaciones quirúrgicas eran ejecutadas sin dolor en enfermos mesmerizados (*Numerous cases of surgical operation without pain in the mesmeric state*, por John Elliotson, M. D., F. R. S., Londres, 1843). James Esdaile, médico de la East India Company, que usaba el mesmerismo

para producir la anestesia en las operaciones quirúrgicas, obtenía tan buenos resultados, que se le cedió un pequeño hospital en Calcuta, el 1846, donde ejecutaba muchas operaciones mayores y multitud de operaciones menores sobre enfermos mesmerizados (*Mesmerism in India*, 1846).

Todos los hipnotistas tropiezan con gran número de pacientes, aquejados de *miedos morbosos*. Estos son de varias clases. Hay quien teme los espacios abiertos (agorafobia) y rehusa salir a solas a la calle o cualquier sitio a la intemperie. Hay quien teme los espacios cerrados (claustrofobia) y no puede ir al teatro o a un salón, no puede viajar en ómnibus o en tren, o si lo hace, está aterrado, cuando se halla solo en un departamento. Otros no pueden entrar en un departamento ocupado. Algunos temen objetos, tales como cuchillos; otros temen las cosas vivas, tales como gatos u otros animales. Hay quien teme los elementos, las aguas, los ríos, el mar, el trueno, el relámpago, la obscuridad. Hay quien teme las funciones orgánicas, como la respiración, la deglución, el rubor, la escritura. Otros temen las enfermedades, especialmente la enfermedad del corazón y la locura. Otros, la destrucción propia, la muerte prematura, o un colapso repentino. No es un miedo ordinario el que experimentan, sino un exceso de miedo, que llega hasta el

terror y presenta todos los síntomas de tal. La marcha del corazón se acelera; pueden tiritar o sudar; y algunos se desmayan cuando se ponen en contacto con el objeto de su miedo. Estos miedos son irrazonables, pero el sujeto no es capaz de apartarlos. La tentativa de hacerlo le pone peor; de ahí que evite situaciones que puedan dar motivo a su miedo particular.

Los pacientes que sufren de miedos morbosos, con dificultad se restablecen espontáneamente por la hipnosis, y suelen oponer gran resistencia al operador. La razón de esto es que se hallan auto-hipnotizados, y tenemos que romper el hechizo. Tomemos, por ejemplo, una persona con agorafobia. Se opondrá a salir sola a descubierto, declarando que experimenta una sensación como si las casas se derrumbasen sobre ella. Sentirá desmayos y sufrirá la mayor agonía. No valdrá ningún razonamiento. Se comporta exactamente lo mismo que si estas cosas le hubieran sido sugeridas en hipnosis profunda. Está auto-hipnotizada. Sus perturbaciones emocionales son genuínas. A través del sistema nervioso simpático resulta anormalmente activa alguna función corporal, que produce la sensación de agonía.

Por más que Freud, el fundador de la moderna escuela psico-analítica, encuentra en todos estos casos algún desarreglo de las funciones sexuales,

según mi experiencia, esto es cierto solamente en algunos casos. Casi todos estos pacientes sufren de un sentido de inferioridad (Adler). En algunos el miedo puede ser atribuído a algún incidente miedoso de la niñez o de la primera juventud, que fué mal reprimido. En todos ellos tenemos que desenmarañar el complejo que interfiere con su adecuada conducta, tenemos que presentar ante su conciencia y reducir a control y censura la causa de su ansiedad—la experiencia emotiva originaria—, tenemos que reeducarlos para adaptarlos a las circunstancias de la vida. Tenemos que ofrecerles nuevos intereses, para mantenerlos plenamente ocupados, porque la ocupación emplea el entendimiento y sostiene las emociones inactivas. Y al mismo tiempo tenemos que ayudarles con una comprensión simpática y filosófica.

La mayor parte de los pacientes que recurren al hipnotista son gente aficionada a *perversas costumbres*, al alcohol, a las drogas, a vicios nefandos o a otras prácticas sexuales depravadas. El hábito suele estar en ellos tan arraigado, que los resultados rápidos son la excepción. Los hábitos perversos minan la salud física y destruyen la energía mental y el poder de la voluntad. El tratamiento requiere la cooperación del paciente. Este ha de hallarse dispuesto a hacer un es-

fuerzo; pero esto precisamente es lo que no puede o no quiere hacer. Quisiera ver realizado un milagro, ir a dormir y despertar cambiado. Tales curaciones ocurren a veces, pero no todos los días. Si así fuera, dejarían de ser milagrosas. Que a veces ocurren curaciones instantáneas, lo prueban los casos siguientes.

Uno de los casos es el de una mujer de más de sesenta años, una borracha habitual, que me fué llevada por un médico de Putney, el cual a su vez tenía mucha experiencia de la hipnosis y puso como condición estar presente al tratamiento. En la primera sesión quedó profundamente hipnotizada y la enseñé a mirar con disgusto el vicio anterior, y a encontrar placer en los modos naturales y saludables de vida. Volvió dos veces más con intervalos de una semana, y el doctor me aseguró, cuando le ví últimamente, que esta mujer se conservaba en total abstinencia desde entonces.

Otro ejemplo de restablecimiento espontáneo es el de un morfinómano, que durante mucho tiempo no podía hacerse a la idea de someterse a tratamiento. Cuando por último vino, hizo también un buen sujeto. Al segundo día me llevó todo su repuesto de morfina y de jeringas, y no volvió a recaer, como me lo confirmó su esposa.

y él mismo lo reconocía en afectuosas cartas cada Año-Nuevo.

Un caso más fué el de un señor de cierta distinción, entregado a perversas prácticas sexuales, el cual hubiera podido subir más en su profesión, si no hubiera degradado su vitalidad con su terrible afición. También fué tratado con éxito, aunque pasó algún tiempo antes de que se restableciese completamente. No cabe mayor reconocimiento del valor de la psicoterapia que el expresado por este paciente en una carta en que me decía: «Usted es para mí un Salomón de sabiduría y una montaña de fortaleza moral.»

Los desarreglos nerviosos y emocionales, conocidos bajo el término genérico de *histeria*, han constituido siempre ancho campo para el tratamiento hipnótico. A veces se deben a experiencias emocionales penosas, que no fueron desalojadas de la mente con éxito y siguen influyendo subconscientemente en los sentimientos y conducta del paciente. Con el reflector de la psicoanálisis, y más prontamente con la hipnosis, se descubre la causa de la perturbación emocional y puede ser presentada ante la conciencia del paciente. A veces los síntomas histéricos son manifestaciones o expresiones de deseos inconscientes incumplidos, y el paciente tiene que reconocerlos. A veces son debidos a defectuosa consuma-

ción, o a circunstancias externas que pugnan con los caprichos y nociones de la vida que el paciente tiene.

La mayor parte de los síntomas histéricos parecen provenir de auto-hipnosis. Hay un estrechamiento del campo de la conciencia, una exagerada distracción y acrecentada sugestionabilidad. El estrechamiento del campo de la conciencia es el que hace todopoderoso a un sistema de ideas, mientras otros sistemas caen fuera del campo de la percepción (amnesia), mientras las sensaciones corporales no pueden ser percibidas (anestesia), y mientras el paciente puede ser privado del conocimiento de cómo mover sus miembros (parálisis funcional). Lo que la auto-sugestión causó, la hetero-sugestión (la sugestión de otro) puede curarlo. Para impedir la recaída, hemos de combatir la acrecentada sugestionabilidad y el emocionalismo, hemos de unificar los estados divididos de la conciencia..., en otras palabras, hemos de reeducar al paciente.

Los *desarreglos genuinamente mentales* son difícilísimos de tratar. Por regla general, sólo en las primeras fases puede obtenerse algún provecho. En las fases más avanzadas de desarreglo mental, tenemos que esperar a momentos más o menos lúcidos, en que el paciente sea receptivo para otras ideas distintas de las que le preocupan.

Hemos de cuidar de no excitar su antagonismo. En las formas más suaves de melancolía podemos disipar la ansiedad y los miedos; en las primeras fases de paranoia, podemos dispersar las sospechas; y en la «dementia praecox» se puede obtener alguna ventaja y detener el progreso de la enfermedad, si el paciente todavía se da cuenta de su condición mental. El tratamiento de estos desarreglos requiere mucha paciencia y hemos de proceder con cautela. Más prometedora es la llamada *folie raisonnée* o manía razonante, en la cual el paciente pregunta por todo, sufre dudas, vacilación mental, indecisión.

Entre las menores perturbaciones mentales, que pueden ser tratadas hipnóticamente, están las *obsesiones*. Suelen éstas consistir en ideas conscientes inútiles, que ocupan la mente del paciente con exclusión de casi todo lo demás y que dominan su carácter y acciones. En la hipnosis podemos presentar ante la conciencia las experiencias que dieron lugar a la idea fija, y dispersar así toda ansiedad relacionada con ellas.

La *pérdida de memoria*, en la mayoría de los casos, puede ser tratada con éxito por la hipnosis. Sólo cuando se debe a lesión de la cabeza y consiguiente destrucción de células del cerebro, la situación es desesperada. Dos de los casos más interesantes que se me han presentado, fueron

los siguientes. Ambos se debían a concusión del cerebro. El uno era el comandante de un submarino que explotó. El paciente no había sido lesionado visiblemente, pero estaba inconsciente cuando fué salvado. Pocos meses antes del accidente había contraído matrimonio, incidente de su vida que, al dejar el hospital, había completamente olvidado. De hecho, no reconoció a su mujer y se opuso a vivir con ella. El otro fué un caso semejante, causado por un accidente ferroviario. Cuando ví al hombre la primera vez, me dirigió estas palabras: «La señora que está a mi lado dice que es mi mujer, pero yo no me acuerdo de haberme casado.» En ambos casos la memoria se restableció satisfactoriamente por la hipnosis.

La hipnosis consciente puede aplicarse para *fines educativos*. En muchos casos de jóvenes, que han sido hipnotizados para alivio de algún padecimiento, mala costumbre o desarreglo, los padres me han pedido que despertase algún talento latente o el interés renovado por algún estudio o profesión, y, como se demostrará en este libro, todas las facultades mentales pueden ser fortalecidas, de suerte que su labor sea mejor que lo era antes. A muchísimos jóvenes los he ayudado para sus exámenes en materias tan variadas como leyes, contabilidad, ingeniería, agrimensura,

temas de servicio público, ciencia militar y naval. Los muchachos distraídos y olvidadizos adquirieron concentración y memoria; la timidez y la debilidad se trocaban en confianza propia y en decisión; y fácilmente les entraba la aplicación por la simple enseñanza que se les dió durante la hipnosis.

En cuanto a la *educación moral*, todo el carácter de la persona puede ser influido por el tratamiento hipnótico. La pugnacidad, la supersensibilidad, la obstinación y otros defectos que malogran las esperanzas de una persona, pueden rectificarse. Algunos niños son positivamente ingobernables. Otros son desesperadamente traviesos. Cuando las medidas educativas ordinarias han fallado, podemos lograr cambios en el carácter y las costumbres por este procedimiento. Cabe estimular las capacidades débiles, restringir la cleptomanía, influir en algún caso de embuste habitual, infundir fuerza mental y sentimiento moral, y desarrollar un carácter provechoso. Pueden inculcarse ideas que produzcan interés, entusiasmo y pasiones nobles; las propensiones carnales y los ideales sórdidos pueden ser reemplazados por propósitos elevados y nobles esfuerzos, las normas bestiales por ambiciones dignas, la rudeza y la indiferencia por el brillo intelectual y el interés activo. Puede lograrse que los hábitos de

concentración mental ocupen el puesto de los hábitos de vagabundeo, de nerviosidad y de timidez. Cabe dominar la indolencia habitual, la repugnancia a todo esfuerzo; cabe excitar en un sujeto interés positivo y proporcionarle alicientes que influyan mucho en su futura actividad en el mundo. A veces la deficiencia o la perversidad es innata. Otras veces la causa está en la educación, en alguna mala actitud mental contraída en una niñez consentida o amedrentada, que impide la adaptación en los años posteriores.

Yo he visto inadaptados sociales y pervertidos morales de todas clases, jóvenes aficionados a la mentira, al fraude, al robo, y con el embotamiento de la sensibilidad de posibles criminales. Mucho depende de la diagnosis, porque no podemos ayudar al degenerado efectivo ni al joven con desarrollo estancado del cerebro. Pero muchos hombres hay, que ahora ocupan puestos honoríficos, cuyos padres se sentaron un día llorando en mi gabinete de consulta. Podría referir aún muchos casos interesantes y sorprendentes; pero, como es natural, he de contenerme, para evitar la identificación.

CAPITULO VI

Acentuación de los sentidos por la hipnosis

Desde que el hipnotismo alcanzó general aceptación, ha sido aplicado principalmente al tratamiento de los desarreglos nerviosos. Como consecuencia, prevalece la idea de que sólo las personas de gran excitabilidad, pusilanimidad o disposición histérica, hacen buenos sujetos, y de que los fenómenos agudos producidos por los antiguos mesmeristas han de atribuirse a sugestión, a auto-decepción o a fraude. De ahí que yo acordé hacer experimentos en sujetos normales, cuyo consentimiento obtuviese para este propósito, y comprobar cuáles son las facultades manifestadas en el estado hipnótico e inmediatamente después de despertar, con independencia de toda sugestión consciente o subconsciente (en cuanto yo pudiera juzgar).

El estado hipnótico es provocado como de costumbre, y tan pronto como se ha llegado a la necesaria concentración de la atención, es desperta-

da la persona y se ejecutan los experimentos que voy a referir.

Puedo asegurar desde luego que todos estos experimentos han sido repetidos (sin la hipnosis preliminar, que para la repetición ya no es necesaria) durante los pasados treinta años, en presencia de pequeños y grandes auditorios, formados por hombres doctos y científicamente avezados, y a veces enteramente por médicos.

Después de realizado con éxito el experimento la primera vez, ya no es necesaria la presencia del operador, y mi costumbre es dejar al sujeto enteramente a merced del auditorio. Con esto se destruye la objeción de que el sujeto difícilmente es abandonado a su propia inspiración, sino que depende del operador para la manifestación de los fenómenos. Por el contrario, aunque el sujeto manifieste facultades exaltadas, se halla en estado perfectamente normal y puede conversar libremente con cualquiera de los circunstantes.

En este capítulo me ocuparé solamente de la acentuación de los sentidos especiales.

Cuanto estén familiarizados con los fenómenos de la hipnosis, saben que en tal estado todos los sentidos se acentúan grandemente.

Empecemos ante todo por el *sentido de la vista*. Un experimento popular es el siguiente. El ope-

rador o un espectador toma un paquete de fichas de marfil en blanco, de cuartillas o de sobres, recién traídos de la papelería, y presenta uno de estos sobres o fichas al sujeto hipnotizado, que ya está despierto, barajándolo después entre los demás, y fijándose en el sitio que ocupa. Se devuelve entonces el paquete al sujeto, quien por regla general sacará sin vacilación la ficha o el objeto apetecido, aunque no haya diferencia perceptible para el más agudo observador que asista al experimento.

Esta prueba, que yo realicé por vez primera en 1904 (véase *Ethological Journal*, 1905), y se ha repetido mucho desde entonces, ha sido hecha más recientemente por el Dr. H. Yellowlees (*Manual of Psychotherapy*, 1923), quien reconoce que «los sentidos especiales del sujeto pueden agudizarse e intensificarse por la sugestión del médico hasta un grado notable». Por ejemplo, al sujeto «se le da una carta ordinaria del juego de naipes, y se le enseña por ambos lados, diciéndole que se fije en ella para reconocerla. Se mezcla entonces la carta entre una docena más, que por último son extendidas ante él boca abajo. Un buen sujeto no tiene dificultad en sacar esta carta de entre el resto, aunque los dorsos parezcan idénticos al observador ordinario. Este hecho es particularmente sorprendente y casi increíble, pe-

ro el autor se lo ha hecho ejecutar a sus pacientes en varias ocasiones, y los resultados favorables han sido más numerosos que los fracasos, por más que se han tomado todas las precauciones y seguridades.» El Dr. Yellowlees piensa que el paciente reconoce con evidencia la carta por diminutas señales del respaldo, que son imperceptibles para la vista ordinaria, porque su fracaso más notable ocurrió una vez que «le dieron para el experimento una baraja perfectamente nueva y sin usar». Pero esta explicación no puede ser acertada, porque yo he usado siempre en mis experimentos sólo barajas nuevas, que nunca se habían abierto, y he adoptado otros objetos en su envoltura original, siempre con los mismos resultados.

Algunos experimentadores sugieren al sujeto la presencia de una fotografía al respaldo de una de las cartas, ilusión por la que el sujeto reconoce esta carta invariablemente. Yo lo he hecho muchas veces, y cuando la carta, por inadvertencia, ha sido entregada al sujeto en posición invertida, éste ha observado lo mismo en cuanto a la fotografía. No es menos maravilloso este experimento, pero Moll (*Hipnotism*, 1909) le atribuye una explicación contraria, que no puede ser pasada por alto. Dice:

«Aprovecharé esta oportunidad para citar un

experimento que se repite con frecuencia y es erróneamente considerado como prueba de la agudización de los sentidos. Tomemos una baraja, cuyas cartas naturalmente han de tener el mismo dibujo al dorso, de suerte que por todas las apariencias no puedan distinguirse unas de otras. Elijamos una carta—el as de copas, por ejemplo—, sostengámosla con el respaldo hacia el sujeto y suscitemos en él por sugestión la idea de una fotografía particular sobre ese respaldo, la suya propia, por ejemplo. Barajemos las cartas, incluyendo desde luego la de la supuesta fotografía, y roguemos al hipnotizado que encuentre esta carta, sin haberle dejado ver los anversos. Con frecuencia la encontrará, aunque los respaldos son iguales. El experimento, se puede repetir con tarjetas de visita o cuartillas de papel, si la elegida está marcada, sin que lo sepa el hipnotizado. Este experimento hace más impresión de lo debido en los inexpertos, porque muchas personas son capaces de repetir el experimento sin hipnosis, y la hiperestesia no es en general condición necesaria para que resulte. Si los respaldos de estas tarjetas y papeles son cuidadosamente examinados, se descubrirán diferencias que fácilmente pueden ser discernidas. El experimento no tiene nada que ver con la cuestión del fingimiento. Naturalmente, no discuto que un hipnotizado podrá encon-

trar un papel, en ese caso, mejor que un hombre despierto. Sólo quiero indicar que aunque este experimento suele aducirse para demostrar la presencia de la hiperestesia, esta última no es en general necesaria para que resulte. Yo he visto a hombres de ciencia mostrar asombro, cuando un hipnotizado distinguía cuartillas de papel aparentemente idénticas. No comprendían que hay en las cuartillas diferencias esenciales, que bastan para distinguirlas aun sin hipnosis. El experimento se ha de explicar así: Las diminutas pero perceptibles diferencias (*points de repère*), presentadas al hipnotizado en el momento de serle sugerida la idea de la fotografía, evocan la imagen sugerida, tan pronto como las vuelve a descubrir. Los *puntos de referencia* están tan estrechamente asociados con la imagen que al instante la evocan. Binet y Féré han indicado acertadamente que la imagen sólo acude cuando los puntos de referencia son restituidos a la memoria; el sujeto tiene que verlos antes. Por consiguiente, si el papel se mantiene a distancia de los ojos del sujeto, la imagen no será reconocida, porque los puntos de referencia no son visibles».

Yo niego en absoluto que una persona normal pueda distinguir una tarjeta en blanco entre un paquete de tarjetas idénticas por algún defecto o particularidad en la manufactura, si se guardan

las mismas condiciones que yo establecí en mis experimentos. Sólo una carta de una baraja sin usar ha de ser mostrada al sujeto, y esa carta ha de ser barajada por algún extraño, quien ha de recordar si es la cinco o la siete o cualquiera otra, pero no ha de permanecer en la sala, para evitar cualquier sospecha de transmisión del pensamiento. Desde luego nadie más ha de saberlo, y menos el operador. El sujeto, al recibir la baraja, ha de ir cogiendo una carta tras otra, y tan pronto como llegue a la debida se ha de detener, sin mirar el resto de la baraja, y ha de entregar aquella carta particular.

D'Abundo producía ampliación del campo visual por sugestión.

Brémaud atribuía la acrecentada facultad de visión en la hipnosis al acrecentamiento de la atención. Desde luego la atención se acrecienta, pero esto, en mi opinión, no es una explicación completa.

El renombrado filósofo francés Bergson ha descrito uno de los casos más notables de acrecentado poder de visión. Este caso particular ha sido citado como prueba de transferencia supersensitiva del pensamiento, pero Bergson atribuye el resultado a hiperestesia de la vista. En este caso, un sujeto que parecía estar leyendo a través del dorso de un libro, sostenido y contemplado por

el operador, demostraba en realidad estar leyendo la imagen de la página reflejada en la córnea de este último. El mismo sujeto pudo discernir a simple vista detalles de una preparación microscópica, divisar y dibujar células de una microscópica sección, que sólo tenían 0,06 cm. de diámetro. Sauvaire, después de algunos experimentos no enteramente irreprochables, supuso la existencia de tal hiperestesia de la vista que un sujeto hipnotizado habría de reconocer tarjetas opacas por rayos de luz que pasasen a través de ellas. Un caso de Tagnet, en el que se usó un trozo ordinario de cartón como espejo, créese que demostró con la misma firmeza la hiperestesia. Todos los objetos, que se mantenían en tal forma que los rayos reflejados del cartón incidieran en los ojos del sujeto, eran claramente reconocidos.

Yo he demostrado frecuentemente la acentuación visual de otra manera. Un sujeto en estado hipnótico puede fatigarse después de algún tiempo y expresar deseos de un vaso de agua. Sobre una mesa contigua hay doce vasos vacíos, todos exactamente iguales. Ofrezco al sujeto uno de estos vasos vacíos y bebe de él como si realmente contuviese agua. Cuando lo posa, uno de los espectadores cambia de posición todos los vasos, de suerte que nadie pudiera decir a simple

vista cuál es el vaso usado. Después de algún tiempo, el sujeto puede volver a sentir ganas de beber, o bien se le puede sugerir que beba otro poco. Mirará hacia los vasos, y con gran asombro de los presentes tomará el vaso primitivo vaciándole de su contenido supuesto.

Cabe también hacer *oir* al sujeto *con acrecentada agudeza*, y esto hasta un límite aparentemente maravilloso. El tictac de un reloj, inaudible a más de un metro de distancia en estado de vela, se hace perceptible a más de diez metros en algunos hipnotizados.

Con la misma facilidad se demuestra que el *sentido del olfato* puede agudizarse en el estado hipnótico. Se elige una tarjeta, papel, sobre o pañuelo, de un conjunto de varios, todos iguales, y se ruega al sujeto vendado que los huela. El objeto elegido es colocado entre el resto y se vuelve a presentar todo el conjunto revuelto, para que el sujeto vaya oliendo cada una de las prendas, hasta que llegue a la debida, en la que se detendrá, muchas veces sin examinar las restantes; tan seguro está de su selección.

Otro experimento de este orden, que yo he realizado en varias ocasiones, es el siguiente. Se pide al sujeto que huela un pañuelo, que desde luego no ha de tener ningún olor particular, y que lo entregue a algún miembro del auditorio.

Para evitar cualquier posibilidad de adivinación del pensamiento, el operador saca al sujeto fuera de la sala, mientras alguien oculta el pañuelo en algún sitio fácilmente accesible. Nuevamente es introducido el sujeto, y se le dice que busque el pañuelo. Andará por la sala, y pronto se detendrá en un sitio, donde rebuscará y descubrirá la prenda.

Yo nunca he comprobado la acentuación del sentido del olfato más allá de la distancia de un aposento ordinario; pero Braid consiguió un caso en que el olor de una rosa fué oteado por el aire a una distancia de quince metros.

Moll refirió experimentos semejantes. Una tarjeta de visita fué rota en pedazos, y estos pedazos fueron encontrados manifiestamente por el mero sentido del olfato; los pedazos pertenecientes a otra tarjeta eran rechazados. El sujeto dió guantes, llaves y monedas, a las personas a quien pertenecían, guiado solamente por el olfato. La hiperestesia del olfato ha sido notada frecuentemente. Carpenter afirmaba que un hipnotizado encontró al propietario de un guante entre sesenta personas. Sauvaire contaba otro caso parecido de un hipnotizado que, después de oler las manos de ocho personas, entregaba a cada una su pañuelo, por más que se hacían todos los esfuerzos para despistarle. Braid y los primiti-

vos mesmeristas referían muchos fenómenos semejantes. Braid, lo mismo que Moll, describía un caso de un sujeto que en todas las ocasiones encontraba a los propietarios de varios guantes entre cierta cantidad de gente; si se le taponaban las narices, el experimento fallaba. Esta delicadeza de los diferentes órganos sensoriales, particularmente del sentido del olfato, sabemos que es normal en muchos animales; en los perros, por ejemplo, que reconocen a sus amos por el olfato. Los experimentos hipnóticos nos enseñan que esta agudeza olfativa puede ser alcanzada por los seres humanos en algunas circunstancias.

Un experimento, que despertó el más vivo interés de los neurólogos, ante los cuales hube de repetirlo varias veces en sesiones privadas, demuestra que los seres humanos, lo mismo que los perros, pueden distinguir a sus prójimos por el olor de los vestidos. En realidad, no los distinguen de la misma manera, pero aprenden en la hipnosis a atribuir cierto olor punzante a una prenda de vestir. El sujeto es introducido en el aposento con los ojos vendados, y huele a una persona entre el auditorio, a la que él (o ella) puede reconocer después casi instantáneamente por ese olor transferido (que realmente no existe).

Que el *sentido del tacto* puede acentuarse en la hipnosis y en el estado despierto subsiguiente,

puede demostrarse fácilmente dando a tocar al sujeto vendado una moneda, y mezclándola entre doce más. El sujeto distinguirá la moneda elegida del resto con sólo palparla.

Sobre la piel se distinguirán dos puntos agudos a menor distancia que la normal, pues en el estado ordinario se tomarían por un punto solo. El sentido del tacto es tan delicado, que, según Delboeuf, un sujeto, después de sopesar simplemente sobre las yemas de los dedos una tarjeta en blanco, sacada de un paquete de otras iguales, puede volver a entresacarla del paquete por su «peso».

Que el sentido del tacto se aviva en el estado subconsciente, puede demostrarse también de la siguiente manera. Se colocan seis objetos—yo, generalmente, elijo vasos—sobre una mesa. El sujeto mira para otra parte o se le puede vendar. Algún circunstante elige uno de los vasos para que yo lo toque. Se ruega al sujeto que busque el vaso «magnetizado», lo que hace sin vacilación.

Con frecuencia ni siquiera toco el vaso, sino que pongo dos dedos extendidos sobre él. Parece como si al hacer esto la temperatura del aire contenido en el vaso se elevase ligeramente, lo bastante por lo menos para que el sujeto lo advierta.

También hago movimientos con un dedo a la distancia de uno o dos metros, como tratando de hacer cosquillas en la nariz del sujeto, que está vendado, y éste estornuda. Y con movimientos semejantes, dirigidos a cualquier sitio de la piel desnuda, he excitado la irritación, y el sujeto ha empezado a rascarse. Si esta hipersensibilidad existe, no podemos negársela a personas como, por ejemplo, los *adivinos de aguas subterráneas*. El que un proceso o acontecimiento sea inexplicable a la luz de nuestros conocimientos actuales, no es razón para negar su posibilidad.

Según Grasenberger, Sommer, Haenel y otros, la varilla sostenida en las manos por el adivinador de agua o de ciertos minerales se inclina hacia abajo en virtud de una relajación momentánea en la tensión de los músculos, y ésta es producida al parecer por una supersensibilidad para las corrientes eléctricas del suelo. Los físicos Haschek y Herzfeld, que han hecho pruebas muy cabales en el Instituto de Física de la Universidad de Viena, con un adivinador de agua, han llegado a la conclusión de que éste es sensible a diferencias de los campos vibratorios electrostáticos, lo que le permite indicar el suelo bajo el cual hay una corriente de agua o filones minerales. Lo que los más escépticos olvidan, es que

el adivinador es «humano». Y hasta la máquina más perfecta falla algunas veces.

Tanto el sentido de la *temperatura* como el sentido del *gusto*, pueden ser ensayados vertiendo agua en cierto número de vasos y poniendo dos dedos sobre uno de ellos. El sujeto irá gustando uno por uno, hasta que llegue al «magnetizado» y se lo ofrezca al operador. Mesmer habló de agua mesmerizada, pero esta idea ha sido desechada como absurda. No obstante, todo el que haya estudiado el mesmerismo y ensayado los experimentos, sabe que el agua puede estar tan cargada de virtud que una persona en dormición mesmérica, sin la menor noticia de que se hace o se pretende el experimento, distingue instantánea e infaliblemente el agua magnetizada de la que no lo está. Generalmente, tal agua es descrita como dotada de un sabor peculiar, no fácil de definir, pero distinto del que tiene el agua ordinaria.

Moll dice: «Que una persona magnetizada puede a veces discernir el agua *magnetizada*, es exacto. Pero esto no tiene nada que ver con el magnetismo. En primer lugar, con frecuencia es imposible evitar un ligero aumento en la temperatura del agua que se acaba de magnetizar. En segundo lugar, es muy probable que en el acto de la magnetización, que generalmente se acom-

pañía con ademanes de menear algo en la dirección del agua, se introduzcan en esta última substancias químicas que puedan alterar su gusto. Pero las disociaciones químicas no tienen nada que ver con el magnetismo, que se supone representar una fuerza física. Esta confusión ideológica entre los agentes químicos y la fuerza magnética es una buena prueba de la falta de claridad que reina sobre este asunto entre la mayor parte de los mesmeristas.»

¿Por qué habrá de presumir Moll que se hacen «ademanes de menear algo en la dirección del agua», ni menos por qué habrá de hacer la abominable insinuación de que se introducen subrepticamente en el agua substancias químicas? Estos son experimentos genuinamente científicos, que se hacen, no buscando un provecho, sino con el simple deseo de saber; y seguramente ningún hombre de ciencia es, o tan loco que haga ademanes o signos para estropear sus propios experimentos, o tan impostor que voluntariamente engañe a su auditorio. Los hombres de ciencia pueden discrepar en cuanto a la explicación de tales fenómenos, pero no han de hacer acusaciones contra otro sin alguna sombra de evidencia.

Los experimentos hechos sobre pacientes histericos por Bourru, Burot y Luys, con diferentes *medicinas en tubos sellados*, que producían

los efectos de las drogas contenidas—somnia en el caso del opio, embriaguez en el caso del alcohol—créese que se explican probablemente por sugestión. No habiendo ensayado tales experimentos, no puedo dar mi parecer.

No solamente los sentidos, sino *todas las cualidades mentales*, se acentúan muchísimo en el estado de hipnosis, probablemente a consecuencia de una acrecentada sensibilidad de los centros cerebrales. De algún modo, que todavía no somos capaces de explicar, podemos, puestos en pie detrás del sujeto (previamente hipnotizado, pero no despierto) y tocando diferentes regiones de su cabeza, sin acto volitivo ni sugestión alguna, excitar la expresión de diferentes pensamientos y emociones y variadas disposiciones de ánimo.

Tocando puntos simétricos sobre el cráneo de un sujeto en hipnosis profunda, se obtienen diversas manifestaciones, con palabras y ademanes, como de devoción, ira, benevolencia, ruindad, cleptomanía, arrepentimiento, orgullo, vanidad, angustia, hambre, etc., así como combinaciones de estos estados cuando se tocan al mismo tiempo dos o más centros.

Un experimento de esta índole sugiere naturalmente la connivencia. Para demostrar que no hay acuerdo previo entre el operador y el suje-

to, este último ha de estar perfectamente ignorante de lo que le aguarda o se ha de elegir un sujeto nuevo. Un sujeto, sobre quien se haya ensayado anteriormente, puede estar demasiado deseoso de llamar la atención y barruntar lo que tiene que decir o hacer. Por otra parte, no es enteramente necesario que el operador mismo toque los centros particulares; puede dejar a un extraño que lo haga. Cuando la expresión no es espontánea, hay que preguntar al sujeto: «¿Qué está usted pensando? ¿Qué ve usted? ¿Qué siente usted?»

Yo nunca he producido efecto alguno por mero «acto volitivo» o por pensar en la manifestación esperada. Y con frecuencia, cuando he tocado a otro centro distinto del que yo pretendía, la manifestación ha variado en consonancia.

También he excitado los mismos centros aplicando una corriente galvánica débil, y he encontrado que si el lado derecho solo no responde, el izquierdo lo hace, pero los mejores resultados se producen estimulando puntos idénticos sobre ambos hemisferios cerebrales.

Se arguye que la mera presión no puede producir tales resultados, por muy sensible que sea un cerebro, porque se interpone el cráneo. Perfectamente; pero no se ha de olvidar que el crá-

neo tampoco es materia inanimada, sino que es una substancia viva, penetrada de nervios y vasos sanguíneos. Por argumentar no se invalida el hecho. Si los médicos que practican el hipnotismo hacen sus experimentos como yo, sin nociones preconcebidas en cuanto a lo que es o no es posible, llegarán a los mismos resultados. Tocando una región particular de la cabeza, el sujeto mostrará una bella actitud de devoción, predominará la humildad en su gesto, y a veces se arrodillará y rezará con un fervor e intensidad de expresión difícilmente superables. Tan pronto como el dedo se aparta, el sujeto cesa de proceder así bruscamente, a veces parándose en una sílaba sin terminar la palabra, y si volvemos a poner el dedo, continuará en la misma sílaba donde lo dejó. Tocando otra región de la cabeza, el sujeto expresará orgullo y altanería hasta extremos los más grotescos. En otra parte, la expresión se cambiará en compasiva, mientras que en otra se producirá la más espantosa mímica de terror y desolación. Tocando otra región, el sujeto tratará de robar; pero tan pronto como cambiemos el dedo a lo alto de la cabeza, devolverá el objeto robado con expresiones de remordimiento, como si hubiera una región moral en el cerebro. La expresión de las emociones así provocadas es sencillamente mara-

villosa, y yo tengo una colección de fotografías que las reproducen.

Muchos de los antiguos mesmeristas e hipnotistas, como Gregory, Elliotson, Braid, etc., de cuya honradez no cabe dudar, obtuvieron los mismos resultados; pero el experimento es severamente criticado por investigadores modernos que nunca han tratado de repetirlo. Sólo hay un hipnotista, el Dr. Pitres, que ha hecho una investigación semejante y señalado ciertas *zonas ideógenas*. Desde luego, la comprobación de Braid debería ser aceptada, puesto que no fué adepto de la escuela que creía en una multiplicidad de centros en el cerebro.

Silva, Binet, Féré y Heidenhain pretendían poder mover los distintos miembros de la persona hipnotizada estimulando las partes de la cabeza que corresponden a los centros motores de los miembros correspondientes. Challender hasta se propuso estudiar la fisiología del cerebro por este camino. En cambio, Boris Sidis, el conocido psicólogo norteamericano (*Psychology of Suggestion*, 1910), niega la posibilidad de excitar zonas mentales. Él dice al paciente: «Ahora voy a tocar la parte del cráneo que corresponde al movimiento del brazo izquierdo, y este brazo tendrá convulsiones.» Toca aquella parte, e inmediatamente sufre convulsiones el brazo izquier-

do. Yo sólo puedo repetir que la sugestión verbal es más poderosa que cualquier influencia física.

Nadie que haya visto estas maravillosas manifestaciones puede suponer que el estado del sujeto sea un mero reflejo de la mente del operador. Porque mientras este último está tranquilo, el primero puede estar palpitando de emoción. Además, las emociones accidentales del operador no se comunican al sujeto, quien puede estar representando al vivo una pasión o sentimiento, mientras el operador revienta de risa, y no afectarse por esto en absoluto.

Yo nunca he visto razón para creer que he aumentado el efecto de mis procedimientos por aplicar una voluntad más fuerte, ni que lo he disminuído por pensar de intento en cosas distintas. En cuanto al acto volitivo, al principio yo no tenía idea ninguna de cuál iba a ser el efecto de mis procedimientos.

Una vez más he de advertir que siempre tomo todas las precauciones para evitar la posibilidad de decepción.

En primer lugar, el sujeto está absolutamente ignorante de lo que le espera, y desconoce todas las teorías cerebrales. Sin embargo, si es un buen medium, responderá instantáneamente al toque, dondequiera que se haga.

En segundo lugar, los mismos resultados se producen y han sido producidos por un extraño, tan ignorante como el sujeto, con quien se pone en relación mientras yo hablo con cualquiera de la sala. Y, sin embargo, también en este caso la manifestación se produce tan perfectamente como en el anterior.

A veces ocurre que se produce un mal resultado por causas extrínsecas: por ejemplo, cuando un operador sabe lo que ha de suceder y pretende tocar un sitio determinado de la cabeza, pero, por volverse a hablar con alguien, toca un sitio equivocado.

Podrá pensarse que este experimento de poner en actividad los centros del cerebro, impone demasiado tributo a la credulidad. Pero nadie está obligado a aceptar mi afirmación. Lo único que deseo es consignar mis observaciones—hechas con toda la precaución posible—, en la plena seguridad de que investigadores futuros habrán de reconocerlas en una fecha o en otra.

CAPITULO VII

Exaltación de las facultades intelectuales en la hipnosis

Prácticamente todos los observadores reconocen que la memoria de los acontecimientos remotos es mucho mejor en la hipnosis que en el estado de vigilia. Hasta las experiencias de mucho atrás olvidadas, pueden resucitar en ese estado. De hecho, la *exaltación de la memoria* es uno de los fenómenos concomitantes más pronunciados. La memoria consciente en muchas personas es débil y poco de fiar, mientras que la memoria subconsciente, que sólo es accesible en los estados anormales y supernormales, es a la vez extensa e infalible.

Uno de los efectos más notables del hipnotismo, es la recordación de circunstancias y la restauración de impresiones, cuyas imágenes se habían perdido completamente para la memoria ordinaria, y que no son rescatables en el estado ordinario del cerebro. Nada se olvida para siem-

pre, aunque no seamos capaces de recordarlo. Todas las sensaciones que hemos experimentado han ido dejando tras de sí en el cerebro huellas acaso tan leves que eran intangibles e imperceptibles en las circunstancias ordinarias; pero influyendo en la mente subconsciente—el almacén de los recuerdos—por la técnica hipnótica, pueden ser recordadas al imperio del operador.

En la hipnosis, como en los sueños, el repuesto de la memoria es ilimitado. No puede ser la causa de esto la dormición, porque el sujeto hipnotizado, como ya se explicó, no está dormido. La verdadera causa, a mi juicio, sólo puede ser la desaparición de la conciencia normal habitual; porque en la fiebre y en la agonía, a medida que la conciencia ordinaria va disminuyendo, suele observarse una viva recordación de sucesos remotos. Acaso también puede ser un factor el cerrar los ojos, ya que deja de obrar el sentido de la vista, principal puerta de las impresiones exteriores.

Si en la hipnosis y en sus estados anejos el sujeto es retrotraído, por su propia iniciativa o por sugestión, a un período remoto de su vida, todas las impresiones olvidadas reaparecen. *Todo lo que se aprende en la vida ordinaria puede recordarse en la hipnosis, aun cuando aparentemente se haya olvidado de antiguo.* Benedikt refería el

caso de un oficial inglés en Africa, que fué hipnotizado por Hansen, y súbitamente comenzó a hablar una lengua extraña. Esta resultó ser la lengua de Gales, que había aprendido de niño, pero que había olvidado. Al sujeto se le puede hacer recitar poesías o páginas enteras de literatura, que acaso ha oído sólo una vez o en una fecha muy lejana. Ricard (*Physiologie et Hygiène du Magnétisme*, París 1844), conoció a un joven con una memoria promedia, que en la hipnosis recitaba casi literalmente un libro que había leído el día antes, o un sermón que había oído. Yo he restaurado muchas veces en la hipnosis recuerdos perdidos y les he dado permanencia para el estado de vigilia.

Una vez rogué a una señora en estado sonambúlico, que cantara algo. Me contestó que no podía, porque nunca había aprendido a cantar. La pregunté entonces si sabía recitar, y me contestó que había tenido costumbre de recitar, pero que lo había abandonado hacía años, y tenía olvidado todo lo que había aprendido.

«Esfuércese usted y recuerde algo», la rogué, pero en vano. «Bien, dígame qué obra solía usted recitar». Después de alguna vacilación, me respondió: «*Maud* de Tennyson.» «Siga, entonces, recite usted.» «¡Oh, no lo sé!» «Sí lo sabe; usted lo ve, lo recuerda ahora; se le está ocurriendo

todo, palabra por palabra.» Y la buena señora recitó el poema, hasta que yo la detuve, aunque no recibió insinuación alguna de parte mía, ni consciente ni inconscientemente; porque yo ignoraba las palabras.

El *sentido del tiempo* se estimula extraordinariamente en la hipnosis; casi todos los experimentadores dan testimonio de este hecho. No importa cuál sea el tiempo que se señale para ejecutar una sugestión posthipnótica—días, horas, minutos o segundos—; el sujeto la ejecutará fielmente en ese período exacto. A muchos les parece asombroso que el suceso haya de tener lugar en cualquier momento que hayamos sugerido al sujeto mientras se hallaba en estado concentrado, lo mismo después de una, dos o veinticuatro horas, de mil o dos mil minutos, de un mes o de plazos más largos, a contar desde el día y la hora en que el sujeto fué hipnotizado. No es necesaria la hipnosis profunda; da los mismos resultados la hipnosis ligera.

Milne Bramwell (*Hypnotism*, 1906) cuenta varios experimentos favorables de esta índole, por ejemplo, el siguiente: A una mujer le dijo que en el plazo de tantos miles de minutos había de escribir su nombre, la hora y la fecha. No estaba muy instruída; de ahí que no era apta para llevar cuenta del número de horas y minutos; y sin

embargo, en el momento señalado, escribió su nombre y consignó la fecha y la hora, y quedó sorprendida de ver lo que había hecho.

En otro caso, dijo a una joven de diez y nueve años que hiciera la señal de la cruz después de un período de 4.335 minutos. A pesar de que ella se había olvidado por completo de la sugestión, cumplió el encargo exactamente.

El difunto profesor Delboeuf, de Lieja, hizo también algunos interesantes experimentos sobre el cálculo del tiempo por los sonámbulos.

Se consignan muchos casos en que a un sujeto se le ha dado la orden de ir a casa de cierta persona a una hora determinada, para entregar un recado. Cuando se acercaba el tiempo, se le ha visto desasosegado hasta que partía para su destino. No prestaba atención a la gente con que se encontraba, y si de propósito le entretenían o cortaban el paso, arremetía hacia adelante y entregaba su recado; y no ha podido decir después sino que sentía que tenía que hacerlo así.

El sentido del tiempo parece ser un poder mental innato, porque se han dado casos de niños idiotas que han podido señalar el tiempo correctamente, por repentina que fuera la pregunta que se les hacía.

Se diría que nuestra subconciencia marca el tiempo con toda exactitud, sin que nos demos

cuenta de ello, y en el momento sugerido surge de ella un impulso que excita nuestra conciencia. Hasta cuando no estamos hipnotizados, pero nos sugerimos a nosotros mismos que determinados actos han de tener lugar a determinado tiempo, el suceso ocurrirá al tiempo indicado. Muchas personas, al acostarse, como ya se ha dicho, hacen «propósito» de despertar a cierta hora.

Una vez que la mente se resuelve a ejecutar cierta obra en un momento dado, la idea es ya desechada de la conciencia; pero si la mente subconsciente ha sido debidamente aleccionada, en el momento preciso o en momento prudencialmente próximo, será ejecutada la obra, aunque ni el pensamiento del tiempo, ni la idea de ejecutar la obra, hayan estado en la mente desde el instante en que la resolución fué tomada. Yo me he probado a mí mismo frecuentemente en este orden, para hacer alguna cosa en un momento particular, o, lo que es maravilloso, para recordar algo de que no podía acordarme por el momento; y al día siguiente, a una hora fija—exactamente la sugerida a mí mismo—acudían a mi mente las ideas apetecidas.

Las personas con aptitud latente para la *música*, o con aptitud débilmente manifestada por falta de oportunidad o insuficiencia de aprendizaje, pueden sentir estimulada su disposición na-

tural en alto grado por sugestión post-hipnótica. Por ejemplo, a un niño con talento natural para la música, pero que había practicado poco, le dije yo, durante la hipnosis, que compusiera durante el día una «sonata» suya propia y la tocase cuando yo fuese a su casa a la tarde siguiente. Con permiso de sus padres, llevé conmigo a un músico eminente, y el niño tocó su composición. La aprobación del músico, amigo mío, alentó grandemente al muchacho a perseverar por su propia voluntad, sin ulterior sugestión mía.

Braid tuvo un caso, que llamó mucho la atención en su época. Uno de sus sujetos, una muchacha obrera, que no sabía la gramática de su propio idioma ni había aprendido nunca música, aunque debía de tener aptitud para ella, acompañó correctamente a Jenny Luid, el gran cantor, en varias canciones de diferentes lenguas, y hasta en un largo y difícil ejercicio cromático, que fué especialmente improvisado para probarla (*Medical Times*, vol. XVI, p. 602).

Los sujetos con talento para la *mímica* pueden imitar en la hipnosis toda la variedad de personajes que se les sugieran; y se verá que gestos y voz, ademanes y expresión, todo el lenguaje fisonómico y natural de las emociones, son sumamente perfectos. Las actitudes de orgullo, humildad, ira, miedo, bondad, pugnacidad, devoción

o meditación, y todas las demás, con peculiaridades en cada caso que dependen de la idiosincrasia del individuo, son profundos estudios para el artista.

Actitudes y gestos igualan o superan los mejores esfuerzos de los más consumados actores, aunque el sujeto hipnotizado sea una persona de limitada cultura intelectual, y no muestre talento particular para la mímica en estado normal. Todo el mundo sabe cuán difícil es colocarse en una postura particular, de suerte que la expresión, la actitud y las acciones correspondan a la idea. Representar tal situación lo más naturalmente posible, es el mayor arte del actor; pero todavía es más difícil cambiar de temple en un momento y pasar de una situación a otra en pocos segundos. Sin embargo, el sujeto hipnotizado lo hace con toda facilidad.

Al encarnar los personajes sugeridos, el sujeto hipnotizado no desempeña realmente un papel en el sentido ordinario de estas palabras. Es mucho más que desempeñar un papel, porque el sujeto se cree ser el personaje que en cada caso se le sugiere. No de otro modo, la excelencia de un actor verdadero, es proporcional a su aptitud para olvidar la propia personalidad e identificarse con la del personaje a quien trata de representar. El sujeto encarnará perfectamente cualquier per-

sonaje sugerido con quien esté familiarizado, y su éxito depende de que su propia personalidad está completamente sumergida bajo la influencia de la sugestión, y se cree ser él mismo la persona sugerida.

Las condiciones mentales esenciales de una buena interpretación se dan, pues, en el más alto grado. La interpretación se acercará luego a la perfección según el conocimiento que el sujeto tenga y la inteligente apreciación que haga de las características salientes de la personalidad sugerida.

No sólo la interpretación mímica, sino también la *danza* puede ejecutarse en estado de hipnosis. Gente ordinaria, sin educación, se mueve a veces en la hipnosis con la gracia del más consumado maestro de baile. Braid atribuía la perfección de la danza en los antiguos misterios a este estado. Yo conocí y examiné hace años, en el Palace Theatre de Londres, a Mademoiselle Magdeleine, que tenía una exquisita habilidad para reproducir emociones en la hipnosis, y, aunque nunca había sido enseñada, ejecutaba escenas dramáticas y danzas, que le eran enteramente desconocidas, respondiendo al acompañamiento musical e interpretando sus temas con asombro de todos los críticos. Exhibió su arte por toda Europa, y también en Londres.

Por la hipnosis *todos los talentos ocultos pueden ser estimulados*. Los que tienen propensión artística, pero no se dan cuenta de su talento, necesitarán muy poco aprendizaje para llevar su aptitud a la perfección. Yo he visto obras de arte de toda índole, hechas por personas que nunca se habían ensayado anteriormente, y he organizado exposiciones de tales obras, que han causado admiración unánime. El desarrollo de los talentos artísticos innatos en la hipnosis, lo confirma G. de Dubor. (*Mysteries of Hypnosis*, 1922.)

En la hipnosis, la atención se aplica a una serie de ideas. Y la concentración de la energía nerviosa sobre una facultad, puede ser tan fuerte que la exalte, lo mismo si la hipnosis es auto-producida o inducida por otro. Este punto es de la mayor importancia; porque si las facultades mentales se pueden acentuar en su actividad por el proceso de la hipnosis, y pueden manifestarse en ese estado nuevas o insospechadas capacidades, es posible que ciertas personas puedan colocarse a sí mismas en ese estado por un hábito de profunda abstracción y puedan ser capaces de mayores cosas que en el estado consciente ordinario. Pacientes míos, que se han impresionado por su rápido restablecimiento, me han rogado les indicase cómo mejorar sus facultades mentales. Y, como consecuencia, muchos de ellos han resuelto

problemas que antes habían ensayado en vano, y otros han tenido inspiraciones para su obra particular de la mayor utilidad práctica, por ejemplo, inventos o reformas de maquinaria.

El estado hipnótico, como he demostrado, es un estado de abstracción y de exaltación. De exaltación en estado normal las biografías de todos los hombres grandes ofrecen ejemplos, en prosecución de sus especiales asuntos o propósitos. Siempre con intenso afán se dedican a su particular estudio, consagrandó las energías de su cuerpo y el vigor de su mente a la idea que les absorbe.

La exaltación es debida a la intensidad de la prolongada auto-concentración sobre una idea o una serie de ideas. Su concentrada aplicación a un empeño hace que les embargue un núcleo de ideas y que se exalte la facultad particular de que están dotados. En el hombre con facultades exaltadas, una simple sugestión basta para excitar nuevo poder, como cuando Newton concibió la ley de la gravitación por el incidente de ver caer una manzana.

El órgano cerebral correspondiente a la facultad particular parece atraer toda la energía nerviosa, mientras que los demás centros y las correspondientes actividades permanecen en reposo. Que hay cierta capacidad inherente en todos

nosotros para aumentar el caudal de energía nerviosa, puede demostrarse con un simple ejemplo. Yo soy capaz de levantar un peso determinado; pero si deseo que mi brazo por cualquiera razón levante un peso mayor o no se fatigue levantando el mismo peso repetidas veces, puedo hacerlo. Ahora bien, ¿cuál es el poder que me da el vigor adicional? También es notorio que bajo alguna emoción poderosa poseemos más vigor y resistencia. ¿Cómo se explica? En esto estriba el valor del entusiasmo por la obra propia y de los elevados propósitos e ideales, que pueden ser creados artificialmente por una voluntad pujante, por motivos especiales o por sugestión en la hipnosis o auto-hipnosis. Los que sólo trabajan porque no pueden menos, o para vivir, nunca rinden tanto ni en cantidad ni en calidad.

La abstracción mental producida, cuando una idea predomina de tal suerte que todas las demás ideas y actividades quedan anuladas, es notable entre muchas personas de grandes facultades artísticas, constructivas o inventivas. Tal abstracción permite al poeta escoger y ordenar sus pensamientos flotantes en armoniosas sinfonías que llenan su alma de placer y repercuten a través del tiempo en los corazones de los hombres. Es el estrechamiento del campo de sus conciencias, igual que en el sujeto hipnotizado, lo que

hace sus ideas todopoderosas, mientras que otras, no relacionadas con el asunto de su contemplación, caen fuera del campo de la percepción consciente.

Por otra parte, semejante abstracción en el debido estado emocional, acentuado por el entusiasmo o el éxtasis, hace que esté disponible el vasto depósito de experiencias y conocimientos subconscientes, y que así la «inspiración» sea posible.

La mente de una persona abstraída en ensoñación, lo mismo que la de una persona hipnotizada, se absorbe tanto en cierto grupo de ideas, que deja de reconocer las cosas, las personas y las incidencias que ocurren alrededor. Ambas se olvidan de las horas, y el tiempo parece no tener valor para ellas. En este estado de la mente, lo mismo que en la hipnosis, la concentración es tal, que el mundo externo se borra, se pierde la noción del cuerpo, y resulta despreciable e inadvertida cualquier molestia que haya podido preexistir. En el ardor mental de la composición, ya sea literaria, pictórica o musical, el creador se siente aliviado de todos los dolores corporales. En la historia de los hombres que crearon algo, encontramos a cada paso la confirmación de este glorioso remontarse de la actividad mental sobre las distracciones del mezquino contorno o

de la mala salud corporal. Un estado semejante es el que acompaña a la concentración mental de los mahatmas indios. Como es notorio, estos hombres pueden pasar largos períodos sin los medios habitualmente necesarios para la subsistencia corporal, y hasta se pretende que en tal estado de exaltación espiritual llegan a ser posibles para ellos facultades de perspicacia y de adivinación, que en un hombre ordinario parecerían acercarse a lo milagroso.

A la luz de la experiencia actual, es evidente que los mártires de la antigüedad y los extáticos religiosos debieron de hallarse en una especie de auto-hipnosis, y que no es el poder de sugestión o de auto-sugestión, sino cierto mecanismo inherente y todavía desconocido, lo que sirve a la mente para obrar sobre el cuerpo. Una vez más quedó esto demostrado durante la pasada guerra por la «milagrosa» joven alemana Teresa Neumann, de Konersreuth, la cual ha sido examinada por muchos médicos y psicólogos como también por autoridades oficiales. Es una muchacha aldeana, sencilla y normal, que ordinariamente habla y se comporta de una manera completamente natural, pero que cuando se extasía, tiene visiones de la crucifixión de Cristo, dice que siente los padecimientos de Jesús, derrama lágrimas de sangre, y sangra por manos y pies.

Teresa Neumann se parece en muchas cosas a otra católica muy conocida, también estigmática: Luisa Lateau, de Bois d'Haine, cerca de Mons, de la que se habló mucho hace sesenta años. También ella sangraba por distintas partes del cuerpo, que sabía correspondían a las heridas de Cristo, concentrando su atención en ellas. La Comisión nombrada en 1874 por la Real Academia de Medicina de Bélgica para dilucidar el caso, tomó todas las precauciones posibles para descubrir el fraude, y llegó unánimemente a la conclusión de que «dos estigmas y éxtasis eran reales», pero que «se pueden explicar fisiológicamente». En efecto, no hay necesidad de atribuir los fenómenos de la estigmatización ni a engaño ni a milagro (1), porque tenemos una explicación suficiente en el proceso de la auto-hipnosis, provocada por intensa concentración y espiritual exaltación. Muchos hipnotistas—Charcot, Lié-

(1) El milagro no se destruye haciendo frases. Para negar el milagro en todos los casos de martirio, de éxtasis religioso o de estigmatización, es muy poca cosa decir que todo se explica por auto-hipnosis. ¿Y la auto-hipnosis misma, cómo se explica? Ya lo dice el texto: por intensa concentración. Perfectamente; pero queda por demostrar que en todos los casos de martirio, de éxtasis religioso o de estigmatización haya existido esa concentración. Y si esa concentración ha existido, queda por demostrar que la misma concentración, en aquellos casos, pueda explicarse por causas naturales. (Nota del traductor.)

bault, Delboeuf, Forel, Jendrassik y Krafft-Ebin —han obtenido resultados de índole semejante en sujetos sobre los que ellos experimentaron.

Los fenómenos psíquicos de las epidemias religiosas han sido provocados uniformemente por atención intensificada y concentrada sobre una idea, un estado de emoción, una forma de sentimiento; en tanto que las demás facultades mentales y físicas estaban dormidas. En el éxtasis religioso, la auto-absorción puede ayudarse fijando la vista en alguna imagen sagrada, y, lo mismo que le ocurre al sujeto hipnotizado, los miembros pueden paralizarse, la respiración se hace lenta, el pulso desciende, y puede sobrevenir la insensibilidad para la temperatura, el dolor y la molestia corporal. Después de todo, ¿qué indicamos al decir que un hombre «parece hipnotizado», sino que todo su interés se halla tan concentrado en un punto que descuida todo lo externo a él, toda sensación?

El hombre extasiado con su obra se halla también tan concentrado sobre una gran idea que no advierte las sensaciones, y la locomoción es suspendida. Se encuentra en un estado de absorción desinteresada, hasta el punto de olvidarse de sí mismo y de sus necesidades terrenas. Y esto es cierto, no solamente tratándose de hombres de genio, sino también de santos y místicos, cuyas

mentes están desligadas de asuntos terrenales. En el éxtasis, los sentidos se duermen, y las más altas facultades se despiertan; y a la extraordinaria concentración hay que atribuir todos esos actos extraños, comprobados en los hombres de genio, que muestran aparente o intermitente anestesia y analgesia. Marini, mientras escribía su *Adone*, no sintió una seria quemadura en un pie.

Para la inspiración es necesaria una concentración de índole pasiva. La mente ha de aprender a concentrarse sobre la idea de lo que se ha de realizar, sin permitir ninguna distracción. Y, como en la hipnosis, si se despiertan emociones adecuadas, resulta fácil la concentración sobre el propósito apetecido, y la solución subconsciente aflorará a la superficie. El autor así concentrado dejará que sus ideas latentes penetren en la conciencia desde el depósito subconsciente del conocimiento. La pasión de los hombres de genio por su obra les permite soportar dificultades, privaciones, contumelias, y les da perseverancia: esa infinita capacidad para sobrellevar dolores, que es característica del genio. Como dijo Schopenhauer: «El genio consiste en la capacidad preeminente para la pura contemplación», y «requiere que el hombre se olvide enteramente de sí mismo». El genio es sumamente activo en su propio campo, mientras que desdeña o descuida tempo-

ralmente otras formas de existencia. No deja ninguna energía para otros fines ni aplica ninguna fuerza en otras direcciones.

Así como en la hipnosis hay singularidad de propósito, así también en la obra del genio. Pero lo mismo que en la hipnosis, también en la obra del genio se introducen fácilmente las alucinaciones. Dickens, por ejemplo, «en el silencio y la obscuridad oía voces y veía objetos, cuyas impresiones, reanimadas por él, tenían la viveza de sensaciones, y las imágenes que su mente creaba para explicarlas tenían la fuerza coactiva de realidades. Cada palabra dicha por sus personajes era claramente oída por él». (George Henry Lewes).

En la hipnosis, una persona se enardece emotivamente para hacer lo que no tiene energía para ejecutar en estado de vela. El estado emotivo facilita la atención. El hombre de genio es generalmente un hombre de poderosas emociones, que le excitan e inspiran. Pretender que un hombre de genio haga su obra sin pasión, sería como tratar de impulsar una máquina de vapor sin combustible o sin agua.

Esta absorción en las cosas es lo que pone al hombre de genio en condiciones de obrar, y el impulso emotivo para el esfuerzo insistente y la labor difícil es lo que le suministra una plenitud

de materiales toscos, que le permiten tener ráfagas de clarividencia en momentos de inspiración.

Como el sujeto hipnotizado, el hombre de genio encuentra frecuentemente en la soledad una fuente de energía. Nadie puede crear pensamientos. El proceso de pensar consiste en mantener la mente tranquila y dejar que los pensamientos acudan a ella de lo profundo. Si la mente no se mantiene en el estado debido para el asunto de que se trata, divagará por toda clase de asuntos impertinentes. La inspiración no proviene del esfuerzo; por el contrario, acude muchas veces cuando menos se la espera, especialmente cuando la mente está a gusto. La inspiración no es otra cosa que la repentina advertencia de los efectos del pensar subconsciente, de la callada voz interna. Es un proceso que puede desarrollarse por adecuado aprendizaje.

La inspiración fertiliza simplemente el esfuerzo y lo reduce a un mínimo. Sin embargo, la inspiración no dispensa el esfuerzo; con la colaboración de ambos es como se produce la obra mejor y más alta. Sin esfuerzo racional y dominio consciente, hasta la inspiración del genio está expuesta al descarrío. La inspiración desordenada y desenfrenada puede traducirse en labor ex-

celente, pero desfigurada por falta de proporción y de orden, por redundancia y otros defectos.

La obra subconsciente no produce fatiga como la obra consciente; por eso los hombres de genio difícilmente se cansan. Podrá faltar la energía corporal, pero quedará la energía nerviosa para impulsar al hombre sobre las dificultades y darle la conveniente inspiración.

Las inspiraciones del hombre de genio varían según sus dotes naturales. El genio tiene una apreciación intuitiva de aspectos de la vida—prácticos, estéticos, teóricos o éticos—, no discernidos o no explotados hasta él, y de gran importancia por su aplicación inventiva, su enjundia filosófica o su acción creadora; y lo que le hace genio es su adecuada respuesta, sin propósitos que le desvíen, al estímulo de tal apreciación. Cuando ha pasado el momento de la inspiración, el hombre de genio se convierte en un hombre ordinario. Ovideo observaba justamente, refiriéndose a las contradicciones del estilo de Tasso, que «cuando pasaba la inspiración, se perdía en sus propias creaciones, y no podía ya apreciar su belleza o ser consciente de ella».

El éxtasis fomenta la inspiración llamando las ideas subconscientes a la superficie. La obra del genio es casi toda ella subconsciente. El genio adivina los hechos antes de conocerlos completa-

mente. Por ejemplo, los poetas crean, como decía Sócrates, no por virtud de ciencia inventiva, sino como los adivinadores predicen cosas bellas sin tener conciencia de lo que dicen. Como ya se ha dicho, el hombre de genio frecuentemente ve los objetos que su imaginación le presenta. Dickens y Kleist se affigían por la suerte de sus héroes. Los pintores frecuentemente visualizan las pinturas que imaginan, reproduciendo sobre la tela lo que han visto así.

El éxtasis es meramente un grado superlativo de atención. Es el estado en que todas las sensaciones y pensamientos se suspenden, excepto el que forma el objeto de la contemplación. Toda la mente se absorbe y se concentra sobre alguna gran idea. Es una completa enajenación de la mente y se parece a la hipnosis en muchísimos detalles. De hecho, se provoca por auto-hipnosis. Como Paul Richter escribió: «El hombre de genio es en muchos sentidos un sonámbulo. En su lúcido sueño ve más que estando despierto, y llega a las cumbres de la verdad.»

Muchos poetas han compuesto poemas en sueños o medio en sueños. Goethe decía que muchos de sus poemas habían sido compuestos en un estado lindante con el sonambulismo. Klopstock declaraba que había recibido en sueños muchas inspiraciones para sus poemas; y lo mismo de-

cían Seckendorf y La Fontaine. Voltaire concibió en sueños uno de sus libros, y Coleridge su poema *Kubla Khan*. Tasso, mientras componía, estaba como un poseso. Newton resolvió en sueños problemas matemáticos. Mozart confesaba que las ideas musicales surgían en él, aun contra su voluntad, como sueños. Hoffman decía frecuentemente a sus amigos: «Cuando compongo, me siento al piano, cierro los ojos y toco lo que escucho.» Lamartine solía repetir: «No soy yo quien pienso; mis ideas son las que piensan por mí.» En Alfieri, en Goethe y en Ariosto, la creación era instantánea, muchas veces al tiempo de despertar.

Así vemos que el hombre de genio manifiesta muchos fenómenos comunes a la hipnosis. Sus mejores creaciones las produce en un estado que se parece al auto-hipnótico.

CAPÍTULO VIII

Acrecentada sensibilidad en la hipnosis. Emanaciones y aura humana

Tomando un sujeto normal en estado hipnótico con los ojos cerrados, encontraremos, sin sugestión verbal de ninguna clase, que su sensibilidad está muy aumentada. Así, los pases hechos con la mano o sólo con un dedo sobre cualquiera parte de su cuerpo, a unas seis pulgadas de distancia, parecen ser sentidos por el sujeto, que moverá aquella parte en la dirección en que los pases son aplicados. Un imán de herradura, pasado en una forma semejante, producirá igual resultado.

Un imán sostenido en la mano del operador, en un aposento completamente obscuro, será visible para una persona hipnotizada, cuando sus ojos están abiertos, por la luminosidad de sus polos. El sujeto puede ser despertado de su trance y verá todavía rayos de luz tenue que emanan del imán.

La mano del operador tiene un efecto semejante sobre los sujetos sensitivos, pues les parece que salen rayos tenues de las puntas de los dedos del mismo. Es esencial la obscuridad absoluta, y algunos sujetos necesitan permanecer por algún tiempo en la obscuridad antes de que comience el experimento. La luz de una vela o el resplandor filtrado por una rendija puede malograr el efecto. Desde luego, se ha de cuidar de no decir al sujeto lo que va a ver, porque esto introduciría el elemento de la sugestión.

Yo he comprobado que los discos magnéticos, que se usan para hipnotizar, pueden hacerse luminosos en las tinieblas restregándolos entre los dedos. Las monedas ordinarias de bronce tienen un efecto parecido, aunque no tan fuerte.

La luz que emana de estos objetos es a veces bastante intensa para iluminar las cosas del contorno, que el sujeto describirá.

El punto débil de estas observaciones es que dependen en alto grado de la buena fe de los sensitivos, cuyo testimonio no siempre es de fiar, a causa de la posibilidad de sugestión hipnótica, que les induzca a ver subjetivamente cosas que no existen de hecho, y también porque nadie en el estado ordinario de conciencia ha sido capaz de verificar la verdad de estos fenómenos usando directamente de sus sentidos.

Yo he asistido a experimentos hechos en un laboratorio psicológico, para refutar la supuesta influencia de los imanes. A un sujeto se le decía que un poderoso imán estaba obrando detrás de su cabeza, y se consignaban los trazos de su pulso y respiración por medio de instrumentos adecuados. Luego se le decía al sujeto que se había quitado el imán, cuando efectivamente se había puesto uno, y una vez más se consignaban los trazos de pulso y respiración. Estos trazos se consideraban una prueba de que el imán no tenía poder alguno, pero por lo que yo presencié no quedé convencido sino de una cosa: de que la «sugestión» es más fuerte que cualquier agente físico. Al decir al paciente lo que va a suceder, todo el experimento pierde su valor. *Al sujeto nunca se le ha de anunciar, ni en el estado hipnótico ni después, lo que le aguarda.* Cuando se le habla en el estado hipnótico, el resultado sugerido se impone inmediatamente; cuando se le habla inmediatamente después, en el estado normal despierto, y se repite el experimento, el sujeto está propenso a recordar la información, y ya no obra automáticamente o por inspiración, sino que empieza por barruntar lo que se exige de él, para agradar al operador y al auditorio.

En 1845, Karl von Reichenbach, de Viena, naturalista y experto técnico, descubridor de la pa-

rafina y la creosota, hizo una serie de experimentos acerca de la influencia de los imanes, etcétera, sobre los «sensitivos», es decir, sobre aquellos cuyas facultades de percepción se exaltan sobre el tipo normal por virtud de un sistema nervioso muy tenso y sensible, o sobre los que se hallan en un estado anormal de conciencia a causa de la hipnosis. Los resultados que obtuvo, aunque tratados con indiferencia y hasta con desprecio por sus contemporáneos científicos, son tan sorprendentes a la luz de la moderna investigación y de los modernos conocimientos, que me siento tentado a referirlos brevemente. Reichenbach comprobó que cuando se presentaban imanes fuertes a estos sujetos, veían a manera de llamas que salían de los polos y los lados de los imanes. El mismo fenómeno fué observado en el caso de cristales, y además aseguraban que veían «salir ardientes haces de luz de las puntas de los dedos de los hombres sanos» de la misma manera que de los polos de los imanes y de los cristales.

Charcot, el famoso neurólogo e hipnotista francés, creía en el poder del imán, y produjo efectos semejantes a los obtenidos por los antiguos mesmeristas. Bernheim no creía en el poder de los imanes. Binet y Féré (*Animal Magnetism*, 1887) pretendían que un imán puede efectuar el trasla-

do de la anestesia desde un lado del cuerpo a otro. Boris Sidis (*Psychology of Suggestion*, 1910) ensayó también los efectos de los imanes. Se valía de la sugestión verbal: «Ahora voy a cambiar la dirección del imán, y su efecto se trasladará desde el brazo a la pierna.» Efectivamente, «al cabo de un minuto, el brazo caía y la pierna se levantaba».

Ya he explicado que la sugestión es más fuerte que la influencia física. Sin embargo, no estoy de acuerdo con Tamburini en que la fuerza magnética no ejerce influencia alguna, sino que «es sólo la temperatura del metal lo que produce efecto».

Milne Bramwell (*Hypnotism*, 1906) escribió sobre este punto: «Las enigmáticas noticias sobre el efecto de los imanes y metales, aunque éste se deba, como muchos pretenden, a sugestión indeliberada por parte del operador, implican ciertamente percepción hiperestésica, porque el operador procura en lo posible ocultar el momento en que el imán entra en juego, y sin embargo, el sujeto no sólo lo averigua de pronto, de una manera difícil de comprender, sino que puede desarrollar efectos, que (en el primer caso con toda certeza) el operador no esperaba obtener.»

Alber Moll (*Hypnotism*, 1909) menciona los experimentos de Babinski y de Luys. «Si un su-

jeto hipnotizado y una persona enferma se colocan de espalda y se pone un imán entre ellos, los síntomas de la persona enferma pasarán al sujeto hipnotizado. Así se han trasladado las contracciones histéricas y el entumecimiento, como también los *síntomas* de enfermedad orgánica. Se dice que la transferencia tiene lugar, aun cuando el sujeto hipnotizado no tenga noción de cuáles son los síntomas de la persona enferma..., desde luego excluyendo la sugestión. Luys llegó más lejos. Colocando un imán primeramente sobre la cabeza de una persona enferma y luego sobre un sujeto hipnotizado, los síntomas morbosos de la primera persona pasaron a la segunda al parecer.» La explicación de Moll es ésta: «En estos experimentos de Babinski y de Luys tenemos una combinación obvia de los fenómenos del magnetismo mineral y del animal. Es un hecho significativo que semejantes presunciones difícilmente han sido formuladas en los tiempos recientes por hombres a los que se haya de tomar en serio. Así, pues, está justificada nuestra presunción de que los resultados obtenidos por Babinski y Luys en estos experimentos eran debidos a sugestión, es decir, que hubo una auto-decepción por parte de los experimentadores, que en aquel tiempo no estaban tan documentados sobre la sugestión en cuanto fuente de error como lo es-

tamos hoy. Desde luego, todo esto no prueba que sea imposible para el imán influir en los seres humanos.»

El profesor Obersteiner, el celebrado neurólogo de Viena, suponía que puede haber un sentido magnético especial, que entre en actividad en algunas personas durante la hipnosis, y que acaso esté localizado en órganos terminales, cuyas funciones son todavía desconocidas.

Simples pases con las manos del operador tienen frecuentemente efecto calmante para personas que sufren dolores. Me basta recordar al lector el caso que mencioné de un paciente que sufría los mortales dolores de una vegetación cancerosa, a quien alivié cuando todos los remedios medicinales habían fallado.

Que las manos del operador llevan algo a los objetos *tocados* por él, fué demostrado en el Congreso de Psicología Experimental de 1922, donde Mr. Henry Sausse mostró un experimento semejante. Tomó una carta, que uno cualquiera eligió de una baraja nueva, y, *después de tenerla unos segundos en la mano*, la volvió a poner en la baraja sin mirarla. Barajado el paquete, fué entregado al sujeto, que no tenía noticia de cuál fuera la carta manejada por el experimentador, y, sin embargo, al ir pasando las cartas, se detenía invariablemente en la carta debida.

A. Bué y Liébault practicaron algunos experimentos para demostrar que un ser vivo puede, meramente por su presencia, ejercer un saludable influjo sobre otro ser vivo, con entera independencia de la sugestión. ¿No es ésta también la experiencia de todo el que ha sentido una pena o ha estado enfermo? El niño que acaba de caerse y está llorando y gritando, para de repente tan pronto como su madre le acaricia suavemente el sitio magullado. ¿Y quién negará que, cuando ha tenido un sufrimiento o aflicción, ha experimentado un alivio instantáneo, al sentir sobre su cara la suave presión de una mano querida? Bué restablecía la vitalidad de los órganos enfermos colocando sus manos sobre ellos o haciendo sobre ellos una presión. Si el «contacto del Rey» de la antigüedad no hubiera tenido saludable influencia, tampoco hubiera persistido tanto tiempo. ¿Cómo podría curar el pensamiento de la curación, si el cerebro, bajo el influjo de esta idea, no mandase constantemente a los órganos enfermos ciertas corrientes que restaurasen o regularizasen sus funciones?

Albert Moll indicó que se puede ejercer influencia sobre los nervios a cierta distancia, aunque muy limitada. También esto fué admitido mucho antes por Alexander von Humboldt, y su opinión fué compartida por Reil. Más de una

vez fué lanzada la hipótesis, entre otros por Rostan y J. Wagner, de que los pases mesméricos despertaban actividades eléctricas. Tarchanoff demostró que la aplicación de estímulos suaves sobre la piel excitan en ella ligeras corrientes eléctricas, y que un gran esfuerzo de concentración de la voluntad, con la contracción muscular que invariablemente lo acompaña, bastará para producir el mismo resultado.

No es improbable que el cuerpo humano sea algo afín a un cuerpo radioactivo, porque, si nuestros experimentos no nos engañan, el cuerpo emite rayos que pueden ser vistos y sentidos por personas sensitivas. Que pueden ser *vistos*, ya lo he demostrado. El siguiente experimento, que yo he repetido muchas veces, demostrará que pueden también ser *sentidos*. Una persona previamente hipnotizada, y ya despierta y vendada, distingue mi mano entre doce más, *cuan-do se mantiene sobre la mano de él o de ella a una distancia de seis pulgadas o menos por unos segundos*. Esto se hace con gran éxito, y, si damos números a las diferentes personas, el sujeto reconocerá después de algún tiempo incluso si le toca la vez a la mano del número 5 o del 7 o a otra. Este experimento parece indicar diferentes *emanaciones* para diferentes personas, y una sensibilidad discernidora de tales emanaciones para

ciertos sujetos en estado hipnótico. Es posible que las sensaciones se deban enteramente a hipersensibilidad para la temperatura de las diferentes manos, y ésta es una de las explicaciones que han dado algunos críticos. Aun así, el experimento sería muy notable. Pero yo no puedo pensar que haya suficiente diferencia de temperatura en distintas manos, para que sea apreciada por el sujeto más sensitivo.

Según Braid, los sujetos hipnotizados reconocen algunas cosas a cierta distancia de la piel, y esto por aumento o disminución de la temperatura. Los tales pasean por la habitación con los ojos vendados o en absolutas tinieblas, sin tropezar contra nada, porque reconocen los objetos por la resistencia del aire y por la alteración de la temperatura. Poirault y también Drzewiecki observaron lo mismo.

Edmund Gurney sostenía que debe haber una emanación o flujo especial que explique el hecho de que un sujeto particularmente susceptible pueda discernir los pases hechos por su magnetizador sobre un brazo o un dedo, aunque esté vendado y cuidadosamente tapado. El efecto producido a veces llegaba a la completa anestesia local, mientras que los pases de otros hipnotistas no producían ningún efecto.

El profesor Blondlot, de Nancy, anunció en

1903 el descubrimiento de ciertas radiaciones del cuerpo humano, llamadas por él rayos N. Su existencia ha sido negada, aunque el profesor Becquerel demostró que los animales puestos bajo la influencia del cloroformo cesan de emitir tales rayos, pero la emisión de las radiaciones se restablece tan pronto como pasa la influencia del anestésico.

Indudablemente hay una energía mensurable, lanzada por los nervios y centros nerviosos. El profesor Charpentier demostró que su emisión aumentaba mucho durante la actividad funcional, como al hablar o poner un músculo en acción. Hasta el acto de la atención y del esfuerzo mental se descubrió que aumentaba su actividad, lo que fué demostrado por la creciente fosforescencia del platino-cianido de la placa de bario usada para tal propósito.

J. L. Farny, un físico suizo, y K. Müller, director del Instituto de Salud de Zurich, pretenden que el cuerpo humano lanza rayos, especialmente por la palma de las manos y la punta de los dedos, porque comprobaron experimentalmente que la conducción eléctrica de ciertas sustancias, que entran en contacto con estos rayos, es influida por ellos. Aparentemente, estos rayos, llamados por ellos rayos R, salen de la corriente de la sangre, porque cuando hay una herida abier-

ta en la mano, la conducción eléctrica de estas substancias aumenta mucho.

Tales radiaciones tienen una luminosidad demasiado tenue, para que sean perceptibles en estado ordinario. No obstante, si descendemos en la escala animal, encontraremos ejemplos de fenómenos luminosos, al parecer de origen nervioso. Por ejemplo, entre los coleópteros hallamos dos subórdenes que tienen el poder de emitir luz: la luciérnaga y la mosca de fuego. Otros ejemplos de fenómenos luminosos, en relación con los tejidos nerviosos, pueden observarse en la luz que procede de los ojos de algunos animales e insectos, especialmente cuando se los mira en la obscuridad. En el caso de algunas polillas, la luz emitida es claramente violeta; los gatos y perros la emiten verde; y la luz del ojo humano es anaranjada o roja. Ciertos fenómenos magnéticos van también acompañados de luminosidad, como el resplandor de los tubos Crook en la producción de los rayos X, y la aurora boreal.

Reichenbach pretendía haber observado un fenómeno semejante en los cuerpos muertos, y lo atribuía a acción química. Suponía que toda acción química va acompañada de emisión de la que él llamaba luz «odflica», como también influencia odflica. Y defendía que los cambios químicos de descomposición en los cuerpos muer-

tos, son fuentes de tal luz, como lo son los cambios en el cuerpo vivo, y explicaba así porqué las personas sensitivas ven apariciones luminosas sobre los sepulcros del cementerio en la obscuridad de la noche. En la obra de Reichenbach se encontrarán varios casos muy interesantes e instructivos de esta índole, y así veremos que la ciencia, con su contacto, disipa las sombras de la superstición. Los fuegos fatuos existen, pero no son sobrenaturales; ni son «incautos» los que habitualmente los ven. Son luces perfectamente naturales e inocentes, y los que las ven son tan sólo personas sensitivas.

Más recientemente el Dr. Paúl Joire (*The Annals of Psychical Science*, 1906) descubrió rayos nerviosos y los midió. Demostró, además, que la energía nerviosa puede exteriorizarse en varios otros cuerpos. Esto lo demostró en el Congreso Internacional de Psiquiatría de 1907 (véase *Lancet*, 28 septiembre) con un instrumento de su propia invención: el estenómetro.

El estenómetro consiste esencialmente en un disco horizontal, dividido en 360 grados, en cuyo centro hay una ligera aguja o índice, equilibrada sobre un pivote de vidrio, aguja que suele ser de paja. Un brazo de esta aguja es mucho más corto que el otro, y se equilibra con un contrapeso para guardar la posición horizontal. El conjun-

to se cubre con una campana de vidrio. Eliminadas todas las fuentes posibles de error, tales como la acción del calor, de la luz, de la electricidad y del sonido, con pruebas especiales, se comprobó que cuando los dedos extendidos de una mano se acercan a un lado de la campana sin tocarla, formando ángulo recto con el índice, se produce después de unos momentos en la mayoría de los casos un decidido movimiento de la aguja, que es atraída hacia la mano. Este movimiento se extiende a más de quince, veinte, y a veces cuarenta y cincuenta grados.

El Dr. Joire observó que no sólo producían el movimiento de la aguja del estenómetro los dedos extendidos, sino también ciertas substancias previamente cogidas en la mano, que, antes de ser tocadas, no producían movimiento alguno, lo que demuestra la exteriorización de esta energía nerviosa. La amplitud del movimiento varía con la naturaleza de la substancia; algunas materias no dan resultados en absoluto. En todos los casos se comprobó que el movimiento no era tan vigoroso como con la mano que tocó los objetos previamente. Los objetos que se mostraron incapaces de almacenar esta fuerza, eran la hojalata, el hierro, el algodón, y los capaces de almacenarla en diferentes proporciones eran la madera, el agua, el lino, el carbón.

El Dr. Henry A. Fotherby ha llamado recientemente la atención sobre la analogía entre la fuerza nerviosa y la magnética. Entre otros hechos, indica que la energía del sonido y de la luz se ve que es capaz de convertirse en energía nerviosa por medio del mecanismo de órganos receptores especiales, el oído y el ojo, respectivamente; lo mismo que la energía del sonido y de la luz se han convertido físicamente en electricidad por medio del mecanismo del teléfono y del telectroscopio, y nuevamente en sonido y en luz.

Féré (*Mémoires de la Société de Biologie*, 1888) fué el primero que descubrió el efecto de las emociones sobre el galvanómetro. Tarchanoff, Veraguth, C. J. Jung de Zurich, y F. Peterson, de la Columbia University, hicieron nuevas observaciones y pretendieron ser capaces de medir las emociones. Efectivamente, demostraron que si el cuerpo de un individuo es introducido en el circuito de un galvanómetro de espejo, a través del cual pasa una corriente débil, y la resistencia se dispone por medio de un reostato de manera que la aguja quede en el cero de la escala, las modificaciones psíquicas llevarán a una desviación de la aguja del galvanómetro, registrada en un cimógrafo como una curva; la amplitud de tal desviación o altura de la curva, está

en razón directa con la viveza y efectividad de la emoción excitada. Los estímulos fueron de la más variada naturaleza, por ejemplo, la amenaza de una aguja, la de un peso a punto de caer, o su caída efectiva con estruendo, una calculación aritmética, la repentina llamada por el nombre, y así sucesivamente. En individuos normales las curvas resultantes variaban directamente en amplitud según su temperamento impasible y flemático o excitable. Los estímulos reiterados retardaban y disminuían la respuesta o reacción.

Hace unos treinta y cinco años, el profesor Savary d'Odiardi, de París, inventó un instrumento para demostrar la existencia de rayos que salen de los ojos y del cerebro.

El profesor Ekripsy, del Instituto Electrotécnico de Leningrado, inventó también un aparato para medir los rayos humanos.

El profesor Cazzamali (*Zeitschrift für Parapsychologie*, Leipzig) ha inventado un aparato para descubrir las ondas electro-magnéticas lanzadas por el cerebro, ondas que afectan a los instrumentos sensibles del local. Las describe como ondas cerebrales radiantes de longitud corta.

Sir Jagadis Chandra Bose, el conocido biólogo indio, comprobó rayos que emanan del ojo humano, y construyó también un aparato para

su medición. Es una especie de electroscopio, sensible a corrientes muy débiles. Concentrando la vista sobre el instrumento, por mero esfuerzo de la voluntad, se mueve una aguja que registra la cantidad de energía contenida en el rayo.

El Dr. Charles Russ (*Lancet*, 30 julio, 1921) es inventor de un instrumento que puede moverse por el mero impacto de la vista humana. Reflexionó este investigador sobre el hecho de que la mirada directa de una persona resulta pronto intolerable para otra persona, y esto le sugirió que puede haber un rayo o una radiación que salga del ojo humano. El Dr. Russ ha hecho demostraciones de su aparato ante varias sociedades científicas.

Indiquemos ahora la significación de estas investigaciones.

Nosotros conocemos a nuestros amigos, no sólo por sus formas y facciones visibles, sino también por la atmósfera mágica que los rodea. Por lo menos algunos de nosotros tenemos ese poder; acaso los que estamos dotados de una sensibilidad especial de aquella índole. Sentimos también que una persona amiga se halla en la casa o en el aposento, aunque no podamos verla. En fin, dos extraños se encuentran y se sienten atraídos uno a otro antes de hablar, como si hubiera afinidad

entre ellos; otros dos se encuentran, y se repelen uno a otro.

Hasta el temple de que nos hallamos se transmite a nuestros amigos, sin haber hablado palabra y sin cambio alguno de la expresión facial.

Lavater creía que el ojo de un hombre de genio tenía emanaciones; que de todos modos se reflejaban de él rayos de luz en una forma peculiar de él sólo; y que producía sensaciones más fuertes en el observador que el ojo de los hombres ordinarios.

Los rayos que emanan de los ojos y pueden mover una aguja suspendida de un hilo delgado en un delicado instrumento, como el inventado por Russ y Bose, explicarían la antigua superstición de ciertas personas que afectan a la gente sensitiva con su «mal de ojo».

Dícese que el aura humana se extiende a cierta distancia del cuerpo, según algunos a un metro, y que se diluye gradualmente. En opinión del Dr. Walter Kilmer (*The Human Atmosphere*), que ha hecho visible el aura humana para el público con demostraciones científicas sobre una pantalla, se ve que el aura de cada persona está coloreada según las vibraciones correspondientes a su estado mental predominante de carácter. El gris, según este experimentador, es el color fundamental del aura; a medida que la inteligencia

crece, el azul llega a ser el tono preeminente, y el amarillo es el color de la mala salud. El aura no es visible después de la muerte.

Cada ser humano engendra fuerza mental y lanza pensamientos y sugerencias no sólo a las personas en quien está pensando, sino en todas las direcciones, del mismo modo que una luz proyecta sus rayos desde su esfera concéntrica al espacio. Estas sugerencias impresionan a otras mentes, que están mentalmente sincronizadas y tienen las mismas vibraciones de pensamiento y sentimiento, no de otra suerte que los instrumentos transmisores y receptores de telegrafía sin hilos, que están sincronizados, hacen posible la comunicación, o como dos diapasones de la misma nota, que vibran por simpatía.

A nosotros llegan sugerencias día y noche de todos los puntos. Son buenas, malas, indiferentes, tristes o alegres, constructivas o destructivas, y son aceptadas, rechazadas o preteridas, según la acción selectiva que nuestra mente subconsciente ejerza. Una persona que esté vibrando a un ritmo bajo destructivo, de miedo y ansiedad, captará vibraciones similares de pensamiento lanzadas por otras personas que estén del mismo temple. Una persona que esté vibrando con el gozo de la vida y del éxito, captará las vibraciones altas de todos aquellos que estén al mismo ritmo

vibratorio. Hay varios ritmos vibratorios para estas ondas mentales, desde el más elevado al más bajo en mentalidad y espiritualidad. Nosotros estamos sumergidos en estas ondas y somos afectados por ellas según lo que simpatizamos con su ritmo vibratorio.

CAPÍTULO IX

Fenómenos supernormales: clarividencia, telepatía, apariciones, premoniciones

Entre los fenómenos extraordinarios, que todavía hemos de tomar en consideración, hay uno que era familiar a los mesmeristas del pasado y que fué atestiguado por hombres de ciencia y de buena reputación, a saber, la *clarividencia*, o sea la visión de objetos que son invisibles para la vista ordinaria. Cualquiera que examine la voluminosa bibliografía acumulada sobre este tema, habrá de admitir que por lo menos algunos experimentadores tomaron todas las precauciones posibles para evitar la auto-decepción o el fraude.

El fraude no es fácil por parte del clarividente en tales experimentos. Muchas veces se practica un doble cegamiento. Además del vendaje de los ojos, en los casos de hipnosis profunda, suele comprobarse que la pupila está, no sólo, fija e insensible, sino también vuelta hacia arriba,

de suerte que no se puede ver en absoluto, cuando los párpados están forzadamente abiertos. Por añadidura, podemos mantener el objeto por encima o detrás de la cabeza, posiciones en que el ojo más sensitivo y tornátil, no puede ver cosa alguna.

Entre los antiguos mesmeristas, hubo hombres muy honorables, como Herbert Mayo (el eminente fisiólogo y cirujano del hospital de Middlesex) y John Elliotson (uno de los más distinguidos médicos de su época, profesor de Medicina en el University College, presidente de la Royal Medical and Chirurgical Society, el primer médico que practicó en Inglaterra la auscultación y usó el estetoscopio ahora familiar), los cuales sacrificaron su posición y su fortuna en defensa de lo que consideraban un hecho y una verdad; y estos hombres afirmaron positivamente que muchos sujetos mesmerizados distinguen con los ojos cerrados los objetos colocados ante ellos. En estado de sonambulismo tales sujetos han dicho el número y el color de las cartas sin tocarlas y la hora marcada por el reloj; han percibido el contenido de una carta cerrada, de un paquete sellado, de una caja tapada; han leído varias líneas de libros, abiertos al azar, y distinguido a través de substancias opacas muchas otras cosas invisibles para los métodos ordinarios de visión.

Ya se ha indicado que algunos sujetos hipnóticos «sensitivos» ven salir emanaciones luminosas de animales y de objetos inanimados, como si éstos emitieran una energía radiante. Teniendo en cuenta los últimos descubrimientos de la Química, ¿no cabría buscar una explicación en la existencia de una emanación peculiar para ciertas formas de la materia, cuya acción fuese percibida por algunas personas «sensitivas», especialmente cuando se hallan en estado hipnótico?

Acaso la extraordinaria facultad de la clarividencia, que se ejercita con los ojos perfectamente cerrados y al parecer inactivos, es capaz de hacer uso de cierta forma de vibraciones etéreas de naturaleza análoga a los rayos extremos ultravioleta o a los rayos X, vibraciones que puedan pasar a través de substancias sólidas y opacas con escasa pérdida por reflexión o absorción. Y en ese caso, ¿no es posible concebir un órgano clarividente de visión, que obre con independencia de los ojos físicos y del mecanismo nervioso visual?

Conocemos una gran variedad de radiaciones, tales como las ondas electro-magnéticas de Hertz, que se emplean en la telegrafía sin hilos, y sirven para comunicarse a miles de millas de distancia. Existen también los rayos emitidos por varias substancias, y en particular por los nervios y

centros nerviosos. Tenemos los rayos caloríficos, los luminosos, los ultra-violeta, los Becquerel, y, por último, los rayos Röntgen o X, que penetran los objetos sólidos.

¿No puede ocurrir que nuestros métodos modernos sean defectuosos? Sabido es que los primitivos mesmeristas desarrollaban constante y habitualmente elevadas facultades en los sujetos. Sus experimentos se repetían con frecuencia, en condiciones de contrastación, por los sabios más cuidadosos y concienzudos, y los resultados se consignaban en copiosos volúmenes, escritos en aquel tiempo sobre el tema.

¿Cuándo dieron las primeras señales de decadencia tan elevados fenómenos? Basta reflexionar un momento para ver que la decadencia coincide con la fecha de promulgación de la teoría de la «sugestión», por Bernheim de Nancy (1886). Tan pronto como se comprobó que la dormición hipnótica podía ser inducida por sugestión, todos los demás métodos fueron prácticamente abandonados. Era una operación mucho más fácil que la de hacer pases sobre un sujeto por un plazo indefinido, acompañando los pases con la fijeza de la mirada y la intensa concentración de la mente. La ley de la sugestión es indudablemente del más alto significado, pero recordemos que no es toda la ciencia psíquica. Pa-

rece, pues, evidente, que a ese cambio de métodos hemos de mirar para explicar el cambio de los resultados.

En el sujeto puesto a dormir por el método mesmérico, mediante pases sin contacto, y sin sugestión verbal de ninguna clase, sujeto que no haya sido nunca hipnotizado por otro procedimiento (porque la memoria de la hipnosis pasada es para el sujeto un gran factor determinante del estado presente), tenemos un individuo con una personalidad suya propia. En esto, hemos de convenir con los mesmeristas. En lugar de un autómatas sin interés, tenemos un sujeto cuyas facultades mentales se han hecho más claras y más poderosas, y que con frecuencia exhibe inteligencia y aptitudes muy superiores a las de su condición normal. Tal es, en su opinión, el individuo que con más presteza se ha de transformar en clarividente, en tanto nos abstengamos de hacerle sugestiones.

Algunos sujetos clarividentes son capaces de percibir objetos en un aposento contiguo, de encima o de abajo. Este solía ser un fenómeno frecuente, sin preparación especial alguna, y era generalmente descubierto por espontánea iniciativa del sujeto, que advertía lo que allí estaba ocurriendo. Los experimentos que yo he practicado en este sentido no han sido satisfactorios. Así, en

un caso, yo pregunté a una señora si podría decirme lo que estaba haciendo a la sazón, diez de la mañana, su marido, que se hallaba en casa a cien millas de distancia. Ella me contestó que le veía en el jardín con los niños. Hechas las oportunas averiguaciones, comprobé que la visión, si tal podía llamarse, era exacta, pero que el marido tenía la costumbre de pasear por el jardín con los niños a aquella hora de la mañana. Y siempre hubo posibilidades de explicación ordinaria, de suerte que no puedo ofrecer testimonio evidente por mi parte. Es posible que hubiera obtenido resultados favorables con más paciencia y perseverancia, porque muchas de estas manifestaciones supernormales requieren varios ensayos.

Algunos clarividentes poseen tan extraordinario poder, si hemos de aceptar el testimonio de los antiguos mesmeristas y de algunos hombres de hoy, que con frecuencia son capaces de sentir y describir cualquier dolor o molestia sentida por un paciente, con quien han sido puestos en relación, y hasta en algunos casos sienten, o perciben intuitivamente, el estado morboso de ciertas partes. Diagnosticarán que el paciente tiene dolor de cabeza o una molestia al costado o dificultad en la respiración, y declararán que el cerebro, o los pulmones, o el hígado, o el estómago, o el corazón, etc., están dañados de tal o cuál

manera. Parecen tener una percepción intuitiva de la salud y de la enfermedad. Parecen ser capaces de informar sobre la forma y situación de los distintos órganos y de describirlos con mucha precisión, aunque no con exactitud anatómica, si el sonámbulo ignora la Anatomía. El cuerpo humano parece ser transparente para ellos, y algunos médicos se han valido de esta facultad localizadora para descubrir la naturaleza de enfermedades ocultas, usando del sujeto, por decirlo así, como de un estetoscopio vivo para afianzar su propio dictamen.

La clarividencia y algunos otros fenómenos, que vamos a describir, son tan diferentes de los introducidos en la esfera de la ciencia reconocida, que exponen la mente a dos peligros opuestos. Las hipótesis cerriles, de la manera cómo suceden, contrastan con las aseveraciones, igualmente cerriles, de que no pueden suceder en absoluto. De ambas actitudes, la presunción de una imposibilidad *a priori* es acaso, en el estado actual de nuestro conocimiento de la naturaleza, la más detestable, aunque no pueda ser considerada en modo alguno como sorprendente.

En la ciencia física, es fácil demostrar los descubrimientos y repetirlos en condiciones exactamente iguales. En cambio, cuando pasamos a la ciencia de la mente, varían todas las circunstan-

cias. Verdad es que tenemos anatómicos y fisiólogos que trabajan con el escalpelo y con el microscopio; pero ¿cuánto nos han enseñado respecto al fenómeno mental más rudimentario, es decir, respecto a la capacidad razonadora del hombre? Nadie negará que el hombre razona, y que para la inteligencia de los brutos la razón humana ha de parecer algo sobrenatural.

¿Es maravilla, por tanto, que a los hombres ordinarios les parezcan increíbles las aptitudes anormales de las personas hiptonizadas? Yo no sé si realmente existe un poder de «clarividencia», pero discrepo de aquellos que lo juzgan imposible. Algunos de estos escépticos nunca han hecho ensayo alguno; otros lo han hecho, pero han fracasado. ¿Negarían los tales la facultad razonadora del hombre, porque algunos hombres lleguen a conclusiones erróneas? No olvidemos que la capacidad razonadora del hombre estuvo en ensayo durante miles de años, y nosotros mismos hemos recibido durante nuestra niñez el aprendizaje sistemático para su uso. Si hubiera tal poder de «clarividencia», hemos de admitir que la humanidad no ha hecho nada para extraerlo, y que aquellos en quien lo descubrimos, carecen del adiestramiento que es necesario para todas las facultades mentales, de que el hombre está dotado. Así, pues, hemos de tomar otra ac-

titud frente a tales fenómenos anormales que no podemos explicar al presente, y, al abandonar la explicación de que son fenómenos sobrenaturales, hemos de abandonar también la idea de que hasta las manifestaciones espontáneas (no ya su ejercicio habitual para provecho del individuo) obedezcan a engaño, fraude o impostura, y de que sólo crean en ellos las personas muy cándidas.

Muchas personas, que sienten la mayor repugnancia a admitir la existencia de la clarividencia, suponen que tampoco la admitirían, aun cuando los hechos violentasen su atención y no pudiesen ser negados, porque entonces los atribuirían a lectura del pensamiento; como si la lectura del pensamiento, la facultad de ver dentro de la mente de otro hombre (y también a través de su cuerpo), fuese menos maravillosa que la facultad de ver a través de un muro de piedra o de un pavimento.

En mi sentir, la lectura del pensamiento es todavía más maravillosa e incomprensible que aquella especie de clarividencia que percibe las cosas materiales a distancia. En el último caso, podemos imaginar un medio raro y sutil, por el cual las impresiones se trasladan a nosotros, como la luz o el sonido. ¿Pero cómo percibir los pensamientos, todavía no expresados, en la mente de

otro? Como dijo William Gregory (1847), los que quisieran explicar la clarividencia por la lectura del pensamiento, no hacen sino caer de la sartén a las brasas. Pretenden dar razón de un fenómeno aparentemente inmotivado con otro fenómeno todavía más incomprensible.

La cuestión de si es posible para una mente obrar sobre otra, cuando ambas mentes no se comunican por la palabra hablada o por signos o símbolos de cualquier naturaleza visible, ha dado mucho que pensar a muchos hombres, y ha inducido a no pocos a hacer observaciones de su propia cosecha y a investigar las experiencias de los demás. Como resultado, los que han estudiado el asunto no tienen ya duda alguna de que es posible la comunicación entre una mente y otra de manera distinta que por los conocidos conductos de los sentidos, pero estiman que tal comunicación es rara, porque sus manifestaciones requieren condiciones especiales. En primer lugar, ha de haber una mente que quiera con vehemencia imprimir un pensamiento, y ha de haber otra mente en tal estado de subjetividad o pasividad que haga posible recibir la impresión.

Un experimento, que frecuentemente se ejecuta, es el de la transmisión del pensamiento *sin contacto*. Se ruega a un cierto número de personas, sentadas en corro, que piensen en un nú-

mero u objeto particular. El sujeto, que habrá sido previamente vendado fuera del local, es introducido y sentado en medio del corro por alguien desconocedor de la idea convenida. Ciertos individuos están de tal manera dotados, que después de unos minutos tienen la visión del número o del objeto, en que las mentes de los circunstantes están concentradas.

Sin embargo, no tratamos aquí de esta transmisión voluntaria y convenida del pensamiento entre una o más personas que se concentran deliberadamente sobre una palabra, sino de la transferencia involuntaria que surge más o menos espontáneamente y que tiene un significado definido.

En realidad, tal comunicación de pensamiento entre individuos, especialmente entre parientes próximos y personas simpáticas unas a otras, no es rara; pero producir tal fenómeno *a voluntad* es una actividad de índole diferente a su realización eventual. -

Nosotros no tenemos noción al presente del procedimiento empleado en la comunicación ordinaria de las mentes subjetivas. *Los mensajes de la telepatía parecen, por regla general, no pensamientos definidos, sino sentimientos o impresiones, que en algunos casos suscitan ideas y en otros no.* El grado de claridad de la imagen

mental está ampliamente determinado por la intensidad de su proyección y puede ser intencional o no. También influirá en el resultado el estado de claridad y la medida de actividad de las funciones operativas en la mente que recibe el mensaje. Esta claridad dependerá principalmente del grado de quietud de la mente, que a la sazón se logra. La impresión hecha sobre el cerebro receptor es trasladada hacia fuera. En otras palabras, *se produce una alucinación*, y esta alucinación variará según las experiencias generales y el conocimiento del sujeto recipiente. De ahí que el mismo mensaje o impresión, al llegar a varias personas, puede producir una alucinación diferente en cada una y ser interpretado en consonancia.

Si suponemos que del cerebro puede irradiar una fuerza nerviosa o alguna energía todavía desconocida (como se ha explicado en el capítulo precedente), y que tal energía puede propagarse y excitar otro cerebro, que esté a tono con el primero y se halle además en estado pasivo, quizás habremos comenzado a resolver el problema.

En experimentos hechos sobre los animales se descubre que no es raro que una impresión, al excitar un cerebro pasivo, produzca una imagen que se traslade hacia fuera, y con frecuencia es causada por otros estímulos, eléctricos, químicos y mecánicos. Además, hay varias formas de auto-

intoxicación que pueden proporcionar el estímulo en ciertas enfermedades, como la jaqueca, la epilepsia y la histeria, en las cuales los fenómenos visuales subjetivos ocurren con frecuencia, desde las ráfagas de luz y juegos de colores hasta las alucinaciones efectivas. Lo mismo puede producirse por los alcaloides contenidos en ciertas drogas, al introducirse en el sistema, tales como el opio, etc. En fin, puede derivarse de algún estímulo sutil procedente de una parte del cerebro que actúa sobre otra durante ciertos estados de conciencia, como en sueños. ¿Por qué no transmitirse, pues, de un cerebro a otro?

Si se admite que siempre que tiene lugar una actividad cualquiera del cerebro, tiene también lugar un cambio químico de su substancia, o, en otras palabras, un movimiento atómico—y hemos de convenir en que ninguna acción del cerebro puede ocurrir sin que se produzca una ondulación en el éter que todo lo invade—, ¿por qué no ha de producir impresiones tal ondulación al tropezar o incidir en substancias debidamente sensitivas? Y tales impresiones son «sentidas», no pensadas.

Estos métodos oblicuos de comunicación entre cerebro y cerebro probablemente no surtirán efecto sino raras veces. La influencia debe ser demasiado tenue y sutil para que se delate a un

cerebro ya preocupado por actividades suyas propias, ni a otros cerebros que a los de extrema, acaso morbosa, susceptibilidad. Pero si, efectivamente, de los cerebros vivos irradian tales corrientes de movimientos vibratorios, bien pueden tener su efecto aun sin elocución, y acaso sean el *modus operandi* de aquel «destello o atisbo místico» del poeta, de aquella esfera sombría y extraña de las semi-experiencias, sin las que el mundo nunca ha estado. Y será permitido conjeturar alguna especie de analogía con los fenómenos familiares de transmisión y recepción de la energía vibratoria.

Suponiendo, pues, que todo pensamiento va unido con vibraciones celulares, podemos entender por analogía lo que sucede en la sugestión mental a distancia. Las zonas cerebrales comunicantes pueden compararse a dos pianos o a dos arpas que vibran al unísono, o a dos diapasones que dan la misma nota, y uno de los cuales repite espontáneamente las vibraciones emitidas por el otro. Pueden compararse también, como Richet lo hizo, con dos estaciones de telegrafía sin hilos más o menos perfectamente acordadas. Si suponemos dos hombres en quien las células cerebrales vibren armónicamente, ya sea a consecuencia de un lazo de parentesco o de amistad, ya porque uno de ellos ha impuesto su

ritmo al otro, el pensamiento que causa la vibración del uno puede ser capaz de hacer vibrar al otro sin impresionar los distintos cerebros que se hallan en la dirección de la onda vibratoria. El cerebro del sujeto impresionado desempeña el papel del resonador. La impresión producida llegará mucho más difícilmente a la conciencia del sujeto cuanto este último se halle menos perturbado por otras impresiones. De ahí que sea importante elegir para los experimentos de esta índole un tiempo en el cual creamos que el sujeto ha de estar despreocupado y en reposo.

Prueba puramente experimental de todo esto no hay ninguna, y será difícil obtenerla. Los recientes ensayos de hacer que los poseedores de aparatos receptores de telefonía sin hilos piensen en ciertas palabras que han sido escritas en la central transmisora no constituyen prueba adecuada, porque en la verdadera telefonía son las ideas y los sentimientos de un incidente, cargado de emoción, los que se trasladan, no las palabras exactas. Y en lo que atañe a la telepatía efectiva, lo sumo de la evidencia se reduce a manifestaciones esporádicas, que podrán ser aceptadas o negadas, según lo fidedignos que sean los testigos y el escepticismo o fe del investigador. En muchos casos de telepatía ha terciado tan largo intervalo entre su acaecimiento y el relato que

la imaginación ha tenido espacio para llenar los vacíos de la memoria. Otros relatos son de segunda o de tercera mano. Con todo, queda un número bastante grande de casos auténticos, dignos de crédito, que nos permiten abrir la mente al problema.

La transferencia del pensamiento, en la época de las sesiones mesméricas, era un fenómeno corriente. Hoy no pueden obtenerse tales resultados, porque los hipnotistas practican el método de la sugestión, es decir, atienden con más o menos indiferencia, mientras el sujeto se hipnotiza «a sí mismo». Los antiguos mesmeristas solían concentrar su atención y poner en ejercicio todo el poder de su voluntad para magnetizar al sujeto. Con sus pases, su mirada fija y su concentración mental, se hipnotizaban casi, si no enteramente, a sí mismos por el mismo acto con que mesmerizaban a los sujetos. Esta absorción de los mesmerizadores ponía su mente subconsciente en actividad, y así era posible, sin que se pronunciara una palabra, que los sujetos mesmerizados recibiesen la impresión de los pensamientos de los operadores.

El cerebro, por quien el pensamiento es lanzado o liberado—ya sea voluntariamente, ya subconscientemente—tiene que obrar, como he dicho, con intensa fuerza, como podemos imagi-

nar que ha de ocurrir cuando un hombre sufre la muerte por violencia en el campo de batalla. Toda su fuerza vital es enviada vibrando por el aire, y sus pensamientos se concentran con todo el vigor posible sobre su esposa triste o sobre su hijo, a quien nunca volverá a ver, o sobre su padre o madre, que está esperando con ansiedad noticias de él. Por otra parte, la claridad de la impresión dependerá del estado y grado de quietud de la persona que la reciba. Si el receptor está activamente embargado en alguna ocupación, de suerte que su propio cerebro esté «energizando», no cabe hacer impresión alguna.

La condición pasiva es esencial para el éxito de las comunicaciones telepáticas. Cuanto más perfectamente se alcance esa condición, tanto mejor será la impresión. De ahí que los más de los mensajes son recibidos en reposo o en dormición ligera, o al ir a dormir, o estando en una silla en ese estado de abandono que tan afín es a la dormición y muchas veces lleva a ella. De ahí que las visiones ocurran más frecuentemente por la noche. El cerebro entonces descansa, o por lo menos, no funciona conscientemente. Durante el día estamos demasiado ocupados, o más bien están demasiado ocupados nuestros cerebros, además de recibir una multitud de impresiones subconscientes de nuestro activo y ruidoso contorno,

de suerte que una impresión sutil, que llega de lejos, ha de pasar probablemente inadvertida.

La impresión puede ser tan ligera, que sea meramente «sentida» por la persona, y su efecto sea meramente el de la «desazón». No es necesario que suscite ideas por el momento. O puede ser la impresión tan intensa, que se pueda proyectar desde el cerebro y aparecer como real una visión del emisor y de la escena durante la cual el mensaje es enviado. Una madre experimenta una repentina angustia y ve a su marido o a su hijo en peligro en circunstancias claramente definidas. Podrá dar testimonio de que este presentimiento o visión ocurrió exactamente a la hora en que la persona, puesta en peligro de muerte, pensaba vigorosamente en ella y transmitía hacia ella por sugestión mental inconsciente la imagen o la pintura de las circunstancias peligrosas en que se hallaba. No es necesario que la visión sea del todo exacta. Los amigos ven, por regla general, al amigo en el traje que les es familiar, por haberlo llevado en su compañía, o le ven vestido con ropa más o menos indefinida. La razón de esto estriba en que es una forma de energía cerebral lo que excita al recipiente pasivo, el cual luego interpreta el mensaje con arreglo a sus propios recuerdos. Es la imagen espiritual de la persona la que se transmite, y no la

imagen de sus vestidos o de su barba, que puede haber crecido desde que se la vió por última vez, o de cualquiera otra cosa material; sólo la imagen espiritual, y posiblemente también una imagen de la forma de peligro que le amenaza y hace vibrar su energía vital. De todos modos, la interpretación de la sensación sentida o de la visión vista ha de estar de acuerdo con las experiencias y conocimiento del recipiente.

Tales mensajes y visiones son raros, porque rara vez estamos en estado «receptivo». Los ruidos de la civilización, que no cesan ni aun de noche; la fatiga causada por el violento trabajo del día, que embota la sensibilidad de las células nerviosas y hace que la dormición sea o demasiado profunda o turbada por sueños; la actitud de indiferencia de la mayor parte de la gente para las cuestiones espirituales: todos estos son factores que hacen difícil, si no imposible, que tales comunicaciones lleguen a nuestro cerebro o hagan impresión en él. Sin embargo, estamos tan acostumbrados a ver cosas que no son realidades objetivas, y a oír sonidos y hasta voces que no tienen fundamento—tanto en nuestro estado sano, activo, despierto, como en nuestros sueños—que las desechemos instantáneamente como un error de nuestros sentidos, cuando quiera que ocurran, y no pensamos más en ellas. Así,

pues, una comunicación telepática tiene muy poca probabilidad de ser aceptada. Por otra parte, algunas personas sienten tanto miedo y ansiedad por la suerte de los seres amados, que saben están expuestos a perjuicios, que desechan la impresión como fruto de su fantasía, y muchas veces se ha demostrado que sus temores no carecían de fundamento. Desde luego muchos dirán: «Enhorabuena que tales comunicaciones etéreas sean raras: ¿para qué necesitamos alborotarnos con visiones espantosas?» De acuerdo; pero esta objeción se aparta de la tesis, que no es si tales experiencias son deseables, sino si son posibles.

Suponiendo que la vida y la mente sean formas de energía, las fuerzas emitidas por una persona agonizante serán tanto mayores cuanto más joven sea, y más violenta e inesperada sea la muerte. Ha de haber, desde luego, un lazo de unión y de simpatía entre el emisor y el recipiente, es decir, ambos han de estar igualmente acordados para que las células cerebrales del recipiente vibren al unísono y produzcan la visión o sentimiento de que algo extraordinario ha sucedido.

Las emociones concomitantes de una muerte por violencia, son necesariamente del carácter más intenso. El deseo de dar a conocer al mundo las circunstancias de la tragedia, es predominante. El mensaje no se dirige a un solo individuo, si-

no a todos a quienes pueda interesar. Un fantasma no va errante de lugar en lugar mostrándose promiscuamente, sino que confina sus operaciones a la localidad, y especialmente al aposento donde la escena de muerte ha ocurrido. En los castillos de los tiempos pretéritos, los muros eran espesos, los ventanales pocos y angostos, la ventilación difícil; de ahí que la energía creada en tal circunstancia había de pegarse al aposento. Además, la estancia donde ocurría un crimen, era lo más probablemente sellada, y no se volvía a usar de nuevo. Si años después algún nuevo propietario habitaba la cámara fúnebre, bien podía, cuando se hallase en estado pasivo, recibir una impresión, que él transformase en visión de un fantasma. Entonces se decía que el aposento estaba «encantado». Alguien, más valeroso que el resto, solía decir que él dormiría en aquel aposento y mataría al fantasma, si le salía al encuentro. Esperaba y esperaba, con la espada en la mano, pero ningún fantasma aparecía. De este modo se fatigaba, y, precisamente cuando estaba a punto de caer dormido, su cerebro recibía también una impresión... y el fantasma se presentaba ante él, amedrentándole fuera de tino, como a los demás. Esta es una explicación, que tiene el mérito de ser razonable, y no conozco otra mejor para dar la clave de sucesos que están autenti-

cados. Fué formulada esta teoría por T. J. Hudson (*The Law of Psychic Phenomena*, 1894), y explica también otra peculiaridad de los fantasmas: que desaparecen invariablemente, para no volver más, cuando se derriba el edificio que fué escenario de sus visitas. Se puede levantar otro edificio en el mismo lugar, pero el fantasma no volverá a presentarse nunca. Las poderosas emanaciones, lanzadas en el momento del peligro, pueden explicar el hecho de que los fantasmas mejor autenticados, y que parecen poseer la mayor longevidad, por decirlo así, son los de aquellos que murieron en circunstancias de gran tensión mental o emocional. Otra característica saliente, que parece ser universal y que encierra el supremo interés e importancia para determinar la verdadera fuente del fantasma, es que no posee inteligencia general. Es decir, nunca se ha sabido de un fantasma que tuviera más de una idea o propósito. Esa única idea o propósito la perseguirá con la mayor pertinacia, pero ignorará enteramente todo lo demás. De ahí que un fantasma, según Hudson, no es, ni más ni menos, que una visión telepática intensificada; su objetividad, poder, persistencia y permanencia, están en proporción exacta con la intensidad de la emoción y del deseo que le dieron ser.

Otra forma de telepatía espontánea tiene re-

lación con algún acontecimiento del futuro inmediato, en forma de presentimientos, premoniciones y visiones premonitorias.

Hay muchas personas que tienen el don de la «previsión». Por ejemplo, pueden estar pensando en algún amigo, acaso en uno a quien no han visto hace años, o en uno que es muy improbable pase por la localidad a la sazón, y poco después se encuentran con él a la vuelta de una esquina o saliendo de una casa; en suma, en condiciones que excluyen la posibilidad de que haya sido visto antes, ni aun subconscientemente. Desde luego, estas previsiones pueden ser frecuentemente meras coincidencias, pero la frecuencia con que son experimentadas por algunas personas sugiere alguna razón más profunda de las mismas.

La historia abunda en ejemplos de individuos psíquicamente sensitivos, que han manifestado en varias ocasiones no sólo un conocimiento peculiar de los sucesos presentes, aunque distantes—presentes en el tiempo, pero distantes en el espacio—, sino también un presentimiento de sucesos futuros, que han sido verificados posteriormente, con asombro de sus amigos y de todos los que conocieron las circunstancias. Este hecho no puede ser negado razonablemente, por mucha dificultad que haya para explicarlo.

Por poseer cierto don en este orden, he ana-

lizado mis propias sensaciones en tales casos y he comprobado que experimentaba, ante todo, un «sentimiento» de que podía encontrarme con cierta persona, o una sensación de que efectivamente la veía, pero tan lejos, que mis ojos no hubieran podido verla en realidad; luego razonaba que era muy improbable que yo me encontrase con todo de sentir cae fuera de la acción habitual de mí. Tenemos aquí una vez más algo semejante a lo que ocurre con los detectores de las ondas hertzianas en el sistema Marconi de telegrafía. Cuando la persona conocida entra dentro de cierto radio, su aproximación es sentida de cierta manera, pero no es identificada, porque este método de sentir, cae fuera de la acción habitual de nuestros sentidos, y por eso pasa desapercibida, ya que nuestra atención no está adaptada todavía para recibir la impresión.

El que estas previsiones, presentimientos y presagios, se muestren erróneos con frecuencia, no es una prueba evidente contra la existencia de tal facultad psíquica, que puede consistir meramente en una extraordinaria capacidad para percibir detalles insignificantes, que escapan a la observación de otra gente, juntamente con un poder de rápida asociación de ideas.

Hay otros fenómenos maravillosos relacionados con el estado de la hipnosis y auto-hipnosis, co-

mo, por ejemplo, la escritura automática. No me ocupo de ellos en este libro, porque mi conocimiento de tales fenómenos sólo es de segunda mano. Yo nunca los he obtenido.

CAPITULO X

Las objeciones contra el tratamiento hipnótico

Hay muchos que tienen un falso concepto del tratamiento hipnótico. Lo que tienen en sus mentes es lo que de la hipnosis han aprendido en sesiones públicas, dadas por hipnotistas espectaculares; sesiones que tienden a ridiculizar a los sujetos, para excitar el regocijo de los asistentes, ya que tales sujetos suelen ser individuos que sostienen su vida asalariándose para este propósito. Fuese lo que fuera la práctica del hipnotismo en los días pretéritos, el método adoptado hoy por médicos eminentes varía poco del descrito en este libro, y hay que admitir que nada tiene de recusable en sí.

Muy poca gente tiene noticia de la obra clínica hecha por los médicos hipnotistas. Por eso no es sorprendente que se tenga la falsa idea de que los que practican el hipnotismo no toman en consideración las causas o fuentes más profundas de la perturbación que someten a trata-

miento. Consideran muchos la sugestión hipnótica como una interferencia arbitraria y forzada con los procesos mentales; cuando la verdad es que la hipnosis nos permite investigar mejor las raíces de una neurosis, ponerlas al descubierto, y mostrar al paciente lo que realmente le aqueja. En la hipnosis podemos hacer que el paciente reconozca francamente los conflictos que tenía planteados hasta que pasaron más allá de la esfera de su conciencia, y podemos enseñarle a intentar una adecuada adaptación a las circunstancias en que vive. La hipnosis sólo es un estado de preparación para penetrar en la subconciencia del sujeto, con el fin de desenmarañar los complejos que impidan su vida mental normal. Nosotros no introducimos nada que él mismo no desearía en sus mejores momentos.

Algunos afirman que por el hipnotismo el individuo es privado de su propia facultad volitiva. Esto es absurdo, porque *el propósito del operador es dirigir la voluntad del sujeto, que se ha ligado a falsas creencias y nociones, por cauces normales y sanos.* En todo el mundo hay algo bueno, y nosotros creamos un deseo de ello tan fuerte, que se sobrepone al impulso hacia lo insano y malo. El paciente no rinde su voluntad, sino que la ejercita en cooperación con el médico. ¿De qué le sirve, por ejemplo, al borracho

reincidente la voluntad, si no se le ayuda? No tiene voluntad más que para beber. Nosotros no interferimos con la voluntad normal de un paciente, como tampoco el médico o el cirujano se propone interferir con las condiciones físicas normales.

El tratamiento hipnótico, para que dé resultado, ha de tener en cuenta la personalidad, y no hay más tiranía en él que en cualquiera otra forma de psicoterapia. El paciente sólo depende del doctor lo que cualquier otro individuo que esté enfermo. Un médico, que inspire confianza y fe, hará que el paciente dependa más o menos de su voluntad, pero misión del hipnotista es enseñar al sujeto el propio dominio. La individualidad no se destruye ni debilita, sino que muchas veces se refuerza con el tratamiento.

Otra objeción contra el hipnotismo, también basada en la creencia popular de que el sujeto hipnotizado es despojado de su voluntad, es que dirá siempre la verdad, de suerte, que se le pueden sonsacar todos los secretos con solo preguntarle. De esta presunción depende el valor hipotético de su testimonio en la jurisprudencia criminal. Es cierto que, en lo que atañe a las cuestiones ordinarias, la verdad es lo que siempre predomina en la mente subconsciente. Un sujeto dirá frecuentemente en la hipnosis lo que no diría

o recordaría en su estado ordinario de vigilia; sin embargo, nunca viola un secreto vital.

Siempre se ha dicho que un sujeto hipnotizado puede ser inducido a hacer locuras. Y es cierto que puede serlo, si es profundamente hipnotizado, pero un médico nada ganaría con hacer sugerencias a un paciente, que excitarían indignación y disgusto en estado de vigilia. Aquí no se trata de lo que un truhán puede hacer, sino de lo que un médico de reconocida personalidad y reputación es de fiar que haga. Si confiamos en el médico para que nos aplique drogas o nos opere, podemos también confiar en el poder hipnótico. ¿O es que en la administración de anestésicos, la pérdida de voluntad es menos completa que en la hipnosis?

Otros revelan todavía más su falta de familiaridad práctica con el tratamiento hipnótico, objetando que un sujeto puede seguir las sugerencias de un hipnotizador inmoral o criminal. Pero una vez más he de repetir que el operador no imprime su voluntad sobre el sujeto. Sólo puede evocar facultades que ya están allí, dormidas o conscientes. El sujeto tenderá a la moralidad o la inmoralidad según sus disposiciones innatas y hábitos contraídos, ya esté despierto o hipnotizado. *Las sugerencias criminales sólo serían aceptadas por mentes criminales.* Sin embargo,

yo discrepo de los hipnotistas que dicen, probablemente con el fin de mitigar el miedo del público, que los actos criminales no pueden ser sugeridos o ejecutados. Puede hacerse así en hipnosis *profunda*, si el operador es un canalla, y el acto criminal es presentado como un acto inocente. Yo no puedo comprender a las autoridades en hipnotismo, que reconocen por un lado su maravilloso poder y declaran por otro que los sujetos hipnotizados pueden precaverse contra el engaño de un pícaro o truhán. Ni puedo comprender a aquellos que, reconociendo sus peligros, se oponen a que el hipnotismo sea practicado por médicos de alta reputación, que rara vez provocan el estado de dormición, y en todo caso, para su propia defensa, y desde luego, tratándose de mujeres, exigen la presencia de una tercera persona durante el tratamiento.

Algunos creen que la inducción repetida del estado hipnótico puede poner en peligro la salud del sujeto. Desde luego, esto no es cierto, tratándose de pacientes que van a consultar al médico; porque estos acuden para ser curados, y muchas veces lo son. Se dice que la histeria y los ataques histero-epilépticos siguen no raras veces al uso de la hipnosis; pero, según la experiencia de toda mi vida, yo nunca he asistido a semejantes resultados. He leído que se han da-

do tales complicaciones entre los casos de Mesmer y de Charcot; pero ambos operadores usaban sujetos que sufrían ya de histeria. En lugar de suponer que la hipnosis es causa de la histeria, más justo es suponer que, cuando se ha obtenido la hipnosis completa, tenemos en nuestras manos un medio digno de confianza para curar el desarreglo.

Se ha dicho que el hipnotismo, inadecuadamente dirigido, puede desarrollar la locura. Yo nunca he pasado por tal caso, ni lo he oído o leído. Sin duda es teóricamente posible, pero sólo cuando el hipnotismo es empleado por el ignorante: ¿y qué remedio inadecuadamente usado no puede producir perjuicios? Los que plantean tal objeción, confunden el hipnotismo con el espiritismo y otras prácticas ocultas. Es cierto que la constante asistencia a supuestas apariciones, puede desquiciar la mente de ciertas personas predispuestas para la locura; pero este hecho nada tiene que ver con la práctica del hipnotismo.

Mientras algunos piensan que la histeria y la locura pueden desarrollarse en sujetos hipnotizados, otros, enteramente equivocados, sostienen que sólo las personas histéricas y pusilánimes pueden ser reducidas a la influencia hipnótica. Y todavía, según otros, sólo un corto número de personas pueden ser hipnotizadas. Lo que ellos

tienen en el pensamiento es la hipnosis profunda, que, como he repetido con frecuencia, es completamente innecesaria para el fin terapéutico.

Hay muchos que no niegan el bien que el hipnotismo hace, pero protestan, por razones éticas, contra este método de hacer a una persona sana y moral. Los tales olvidan también que en el hipnotismo moderno la persona no es dormida, y que *se le da aquel dominio sobre sus funciones corporales y disposiciones mentales que ella misma desea, pero no tiene fortaleza para ejercitar.* Si aliviar el dolor y el sufrimiento, hacer dormir a los niños molestos y cargantes, dar rectos juicios y sentimientos al vicioso, permitiéndole que se haga virtuoso, si todo esto, cuando se obtiene por la hipnosis, es contrario a la Ética, en ese caso, tenemos también que abolir el opio, la belladona, la estricnina, y otras drogas ponzoñosas de la farmacopea. El hipnotista usa métodos educativos lo mismo que una persona ordinaria, sólo que en condiciones más favorables y después que los métodos persuasivos han fallado. Y no hace nada que no sería aprobado por la conciencia y el juicio normal del sujeto.

Otra objeción corriente es que, después del tratamiento hipnótico, hay gran tendencia a reincidir. Esto es falso, desde luego. Las recaídas no son más frecuentes en el hipnótico que en otras

formas de tratamiento. Por otra parte, ningún tratamiento puede ostentar tantas curas rápidas y duraderas. Me atengo a los casos citados, que están todos debidamente eutenticados. Esto no quiere decir que no haya recaídas en absoluto, y aquí mismo voy a explicar las causas de la repetición del mal.

Con frecuencia obtenemos solamente una historia unilateral. Llegamos a conocer al paciente, pero no a su familia. Ahora bien, cuando hay una flaqueza en el hijo o en la hija, suele haber la misma flaqueza en los padres. La vida doméstica es capaz de renovar el defecto que ha sido tratado, si no se toman precauciones especiales. A veces hay un padre poco razonable, dominador, o una madre de mentalidad estrecha, histérica, que hace de la vida del paciente un tormento. O pongamos por caso un alcohólico reformado o un paciente mental, que tiene que volver a una casa miserable, al lado de una mujer insufrible. En otros casos la ocupación del paciente es tal, que recrudece los síntomas, pero no puede cambiarla. En otras palabras, puede haber circunstancias sobre las cuales ni el hipnotista ni el paciente tengan dominio.

Además, hay enfermedades que son de índole reincidente; otras enfermedades permanecen inactivas, mientras el paciente lleva una vida serena,

sin sobresaltos, apartada de lo que le fatiga; y, finalmente, hay personas que son por complejión tan defectuosas, que ningún tratamiento de ninguna clase puede prometer más que resultados transitorios.

Las reincidencias pueden ocurrir, cuando las ideas presentadas al paciente no se adaptaban a su individualidad, como puede suceder cuando no hay tiempo de estudiarle, porque no acude más que una o dos veces. O también, cuando el operador, como en el caso de la práctica sin competencia, ha descuidado tratar la condición física y no se ha enterado del estado del sistema nervioso, que dió origen al particular desarreglo, o cuando el foco patológico latente no ha sido alcanzado y atacado, y se han omitido la enseñanza de la disciplina mental y la reeducación del carácter del paciente.

Cualquier psicoterapia, ya practique el hipnotismo, la psicoanálisis u otra forma de tratamiento mental, si no tiene ejercicio y experiencia en los desarreglos nerviosos, en la psiquiatría y en la psicología normal y anormal, puede no distinguir, por ejemplo, entre la depresión del temple neurasténico y la del melancólico, entre la obsesión del psicasténico y las ideas fijas del paranoico, entre el entumecimiento de la complejión histérica y el de la mimosa y el orgánico,

entre la indigestión de la contextura hipocondríaca y la dispepsia nerviosa y las distintas perturbaciones orgánicas del tubo digestivo. Si al médico de reputación se le desalienta para practicar una forma especial de psicoterapia, la consecuencia inevitable será que los pacientes acudirán al consejo del curandero sin instrucción médica de ninguna clase. Lo único que el paciente desea es quedar bien. Y juzga por los resultados. Prefiere un doctor, si un doctor le puede sanar; pero no vacilará en acudir a un hombre descalificado, si los remedios ortodoxos han dejado de aprovecharle.

En los últimos años, el tratamiento psicoanalítico ha despertado la atención popular. El origen han sido las prácticas hipnóticas de los doctores Freud y Breuer, y el procedimiento introductorio es muy similar. El paciente se acuesta en un lecho, y el médico, sentándose junto a él, le ruega «que se ponga en condiciones de calmar la observación propia, tratando de no pensar en nada, y le cuente todo lo que le venga a la cabeza.» Tal estado de ensoñación se parece mucho al de la hipnosis ligera. Pero la psicoanálisis se limita en su aplicación a las neurosis y psiconeurosis de origen psíquico, mientras que la hipnosis puede aplicarse a todas las enfermedades funcionales y alivia los síntomas hasta de las

orgánicas. Además, el tratamiento psicoanalítico requiere la asistencia del paciente día por día durante meses, mientras que del hipnotista se esperan, y generalmente los consigue, resultados rápidos. Si falla, el caso se da por perdido.

El verdadero psicoterapeuta es el ecléctico, que usa cualquier método que beneficie al individuo y toma todo lo que es bueno y aplicable de cada forma de curación psíquica. Por otra parte, el psicoanalista freudiano no cree en otros procedimientos más que en el suyo propio, mientras que el verdadero psicoterapeuta analiza toda la idiosincrasia y carácter del paciente, todas sus disposiciones, hereditarias y adquiridas, normales y anormales, e investiga la causa de la dolencia en toda la vida instintiva y emocional del individuo. Pero el psicoanalista freudiano atribuye toda neurosis y psiconeurosis a las actividades de un solo instinto... del instinto sexual.

En la psicoanálisis tiene lugar una transferencia de afecto a la persona del médico. No así en la hipnosis. De hecho, muchos psicoanalistas declaran que sin tal transferencia no puede haber curación. Esta transferencia de emoción al analista, juntamente con los consiguientes efectos desastrosos del continuo y prolongado engolfamiento en los asuntos amorosos, reales o imaginarios, de la vida de una persona, en sus experiencias y

caprichos, tal como ocurre en la psicoanálisis, constituye una seria objeción contra este método de terapia. Yo nunca he comprobado que en los hipnotistas haya tal transferencia de emoción. En lo posible, el tratamiento es demasiado breve para que surja tal intimidad. Desde luego, todos tenemos nuestras simpatías y antipatías con la gente, y también con el médico. A veces las mujeres se enamoran de su doctor, hipnotista o no; y se da el caso de que algunas se casen con él.

En lo que se refiere a otras objeciones, la mejor manera de contestarlas en globo es hacer una recapitulación de las reivindicaciones hechas en este libro a favor del hipnotismo.

El estado hipnótico es un acondicionamiento de pasividad objetiva y de abstracción con abandono. Aunque casi todo el mundo puede ser sometido a la influencia hipnótica, hay personas que son más aptas para este proceso que otras, y algunas que son muy susceptibles de tal influencia. A veces se obtienen curaciones muy notables por la hipnosis con pacientes que difícilmente se dejan adormecer. El estado hipnótico es provocado, no porque en sí mismo sea curativo, sino porque tal estado es particularmente favorable para la recepción y retención de las ideas. Las ideas presentadas a la mente del paciente, que en su estado ordinario pasarían inadvertidas, son re-

cibidas con avidez en el estado hipnótico. Juntamente con todo esto, hay un tono emocional de exaltación, que ocupa el lugar del sentido de desfallecimiento, previamente dominante. El tono emocional alterado da nueva energía. El mecanismo de curación espontánea es calmar las emociones perturbadoras, que impiden la operación normal del sistema nervioso, y estimular las emociones elevadas, que a su vez estimulan todo el organismo.

En la hipnosis es particularmente fácil trasladar de la mente subconsciente a la conciencia activa recuerdos e ideas, que han sido reprimidas, o de las cuales el individuo ha perdido el dominio, por haberse disociado con la fatiga, con el roce contra el ambiente y con otros factores desintegrantes. Por el procedimiento del hipnotismo podemos rectificar los estados insanos de la mente, que tienden a desadaptar a una persona con su esfera, tales como las emociones deprimidas, las aprensiones, el miedo a la enfermedad o a las consecuencias de los actos sociales, las creencias irracionales imbuídas, las dudas y escrúpulos ilógicos, la constante introspección, la auto-conciencia anormal y la excesiva concentración de la atención sobre las funciones fisiológicas del cuerpo.

El hipnotista no imprime su personalidad en

el paciente, sino que obra en colaboración con él. El verdadero método de la hipnosis enseña al sujeto la disciplina mental. Le enseña a dominar las emociones, pensamientos, sentimientos y acciones, que él sabe son anormales, pero que no tiene fuerza para reprimir, y así se previenen aquellas enfermedades que se deben en gran parte a falta de dominio sobre las facultades que constituyen la mente y el carácter. Cualquier forma de psicoterapia que se use, ya sea el hipnotismo, ya la psicoanálisis, será incompleta sin el proceso de reeducación para reacciones sanas y readaptación del individuo al medio. Se objeta a veces que esto puede hacerse sin provocar la hipnosis. Podrá ser; pero con la clase de pacientes que acuden al hipnotista, ya se ha intentado y ha fallado. Desde luego, como he dicho, no todos los casos de desarreglo nervioso o de otra índole, tratados por la hipnosis, se curan; ni pretendo yo que todos los casos tratados de una manera ortodoxa habrían de recibir esta forma de tratamiento. Muchos casos tratados por drogas y otros métodos reconocidos resultan bien. Pero el hipnotista no suele ser consultado hasta que las medidas ordinarias se han ensayado debidamente, y es bueno recordar que cuando todos los demás métodos han fallado, queda todavía una posibilidad de efectuar la curación.

Ya he advertido también que el hipnotismo puede ser usado para ejercer un gran poder moralizador. No pretendo que un degenerado auténtico o un genuíno criminal pueda convertirse en un ciudadano observante de la ley; pero sí afirmo que, si hay algo bueno latente en el hombre, puede ser descubierto en la hipnosis y convertido en principio activo orientador, en motivo estimulante para la buena conducta. Muchos pueden hacer esto por sí mismos, cuando incurren en algún hábito indeseable; pero hay otros que no pueden hacerlo, porque el hábito se ha hecho en ellos demasiado fuerte, y éstos requieren la asistencia de un experto en psicoterapia para sacar a flote los elementos buenos de su carácter y efectuar la reforma moral.

El hipnotismo no es sólo un método terapéutico; por el tratamiento hipótico se puede obtener facultades reforzadas de atención, de concentración, de memoria reproductiva, de poder creador; las mentes obtusas pueden ser puestas en actividad, las desequilibradas pueden ajustarse, y las mentes bien dotadas pueden desarrollar sus talentos dormidos. La hipnosis es un estado en que todas las facultades mentales pueden exaltarse en grado extraordinario, desplegando aptitudes no desarrolladas, y haciendo a las ya manifestadas capaces de ejecutar mayores cosas de

lo que antes les era posible. Cuando hay un don natural, con frecuencia se manifiestan ideas brillantes y el sujeto trabaja con mayor habilidad en su particular profesión, como si obrase intuitivamente, porque se han puesto a su disposición las actividades mentales subconscientes, de las que estaba ignorante, o que no sabía cómo usar.

Las capacidades supernormales que se desarrollan en la hipnosis ayudan a explicar los misteriosos fenómenos de la transferencia del pensamiento, de la previsión y de la clarividencia, sobre una base natural. En caso de que los no familiarizados con los fenómenos supernormales de la hipnosis creyesen que han de atribuirse a credulidad o auto-decepción, yo afirmo una vez más que todos los casos citados han sido atestiguados por médicos eminentes.

Los informes y explicaciones dados en este volumen convencerán al lector de que la hipnosis tiene un ancho campo de aplicación, y de que hay estados de mente, fuerzas e influencias posibles, que, aunque al presente mal conocidos, podrán algún día comprenderse, si el hipnotismo es considerado como asunto digno de investigación científica especial. A conseguir tal fin se dirige este libro.

INDICE

| | <u>Págs.</u> |
|---|--------------|
| Prólogo..... | 5 |
| Capítulo I.—Sugestibilidad universal..... | 11 |
| Capítulo II.—La mente subconsciente..... | 37 |
| Capítulo III.—Explicación del hipnotismo..... | 55 |
| Capítulo IV.—Métodos de la hipnosis..... | 73 |
| Capítulo V.—La aplicación del hipnotismo al tratamiento de los desarreglos corporales y mentales..... | 95 |
| Capítulo VI.—Acentuación de los sentidos por la hipnosis..... | 117 |
| Capítulo VII.—Exaltación de las facultades in- telectuales en la hipnosis..... | 139 |
| Capítulo VIII.—Acrecentada sensibilidad en la hipnosis. Emanaciones y aura humana..... | 161 |
| Capítulo IX.—Fenómenos supernormales: clari- videncia, telepatía, apariciones, premociones. | 181 |
| Capítulo X.—Las objeciones contra el trata- miento hipnótico..... | 207 |



Exclusiva de venta, Espasa-Calpe, S. A.-Madrid

Dr. Hollander

**Hipnosis y
auto-hipnosis**

o

AC 1063