

DOCTOR CRAMMER

El Hipnotismo

(Cómo se aprende a hipnotizar.—La sugestión al alcance de todos)

CUATRO PESETAS



S U M A R I O

Qué es el hipnotismo.—Condiciones que debe reunir todo hipnotizador.—Medios de conseguir la fuerza hipnótica.—El hipnotismo como medio de triunfar en la vida.—El dominio sobre los demás.—El poder de sugestión.—La telepatía.—Diferentes métodos para hipnotizar.—Ventajas, consecuencias y peligros del hipnotismo.—El hipnotismo ante la ley.—El hipnotismo y la medicina.

PEQUEÑA ENCICLOPEDIA PRACTICA - NÚM. 16

DOCTOR CRAMMER

EL HIPNOTISMO

(CÓMO SE APRENDE A HIPNO-
TIZAR—LA SUGESTIÓN AL AL-
CANCE DE TODOS)



LIBRERIA DE LA V.ª DE J. B. BERGUA
Mariana Pineda, 9 y Preciados, 13
MADRID

INDICE

Páginas

Que es el hipnotismo.....	4
Condiciones que debe reunir todo hipnotizador.....	11
Medios para conseguir la fuerza hipnótica.....	14
El hipnotismo como medio de triunfar en la vida.....	16
El dominio sobre los demás.....	21
El poder de sugestión.....	29
La telepatía.....	32
Diferentes métodos para hipnotizar.....	43
Ventajas, consecuencias y peligros del hipnotismo.....	50
El hipnotismo ante la ley.....	60
El hipnotismo y la medicina.....	63

QUÉ ES EL HIPNOTISMO

Hipnotismo es la ciencia que trata de los fenómenos que constituyen el sueño artificial provocado o también la provocación del estado letárgico, cataléptico y sonambólico de una persona por otra.

Es muy conocido este término de "hipnotismo" y nosotros nos hemos de servir de él, pero en ninguna manera es el nombre que conviene a esta ciencia que vamos a estudiar. Generalmente se confunden el hipnotismo y la sugestión si bien esta segunda consiste en inspirar a otra persona palabras o actos involuntarios, es decir que muchas veces se utiliza después del hipnotismo y cuando la persona se halla ya fuera del dominio de su voluntad y este en estado apropiado para recibir las órdenes que le dicta el hipnotizador y otras veces, la sugestión, se emplea independientemente del hipnotismo imponiendo la voluntad directamente sobre otra persona por procedimientos y modos que más adelante se dirán.

Ha sido creencia general hasta hace pocos años, que el hipnotismo era cosa de taumaturgia y brujería. Esto ha sucedido porque esta ciencia era poco conocida y estudiada y como todo lo que se ignora, observando solamente sus efectos y aún más si estos son como en el hipnotismo sorprendente, parece siempre obra de fuerzas sobrenaturales. Nada de eso; nada tan natural como la fuerza hipnótica y el poder de sugestión; nada tan al alcance de todo el mundo, salvo raras excepciones, pero después de un conocimiento y una preparación especiales. Pretender hipnotizar o sugestionar sometiéndose a prácticas que no sean rigurosamente científicas o sin la debida experiencia, es perder el tiempo. En cambio, estudiando los medios que deben ponerse en práctica, razonándolos, encauzándolos con las circunstancias que se nos ofrecen, practicando lenta y científicamente, con fe, con ánimo de triunfar y de conseguir nuestro propósito, ya hemos dicho, que salvo rarísimas excepciones, todo el mundo puede

convertirse en hipnotizador y disfrutar de las ventajas que esta ciencia nos ofrece.

Desgraciadamente estos estudios, para el vulgo, están comprendidos entre las ciencias ocultas; sirviéndose del nombre de hipnotizadores ha habido y hay actualmente infinidad de personas que viven a costa del engaño y de la sorpresa. Buena prueba de ello está en las sonámbulas, oficio ejercido casi siempre por mujeres y que consiste en fingir un sueño producido automáticamente y una vez colocadas en este estado, rodeándose de la mayor teatralidad posible, medio a oscuras, apareciendo como sumidas en un sopor profundísimo, dicen cosas estupendas, revelan secretos formidables y sobre todo exigen una retribución elevada por este "trabajo" difícil y peligroso. Pues bien, el sonámbulo verdadero, el sugestionado, el hipnotizado científicamente, jamás descubre secretos ni adivina tesoros ni se adelanta un ápice en el porvenir sino que lo más que hace es responder a nuestras preguntas u obedecer los mandatos del hipnotizador.

Y el hipnotismo, ha pasado de ser un experimento de salón o de una exhibición de circo, a constituir una ciencia verdadera y utilísima cuyo campo está dentro de la Psicología y de la Psiquiatría en lugar de pertenecer a las Ciencias Ocultas. El hipnotismo tiene grandísima importancia en la medicina y resuelve infinidad de procesos psicopatológicos que de otro modo se tengan por incurables; así mismo en el estudio de la Psicología, no se puede prescindir del hipnotismo y sobre todo de la sugestión, siendo esta última de una eficacia insospechada y produciendo resultados verdaderamente asombrosos y muy aprovechables en todos los órdenes y especialmente en los sociales y pedagógicos. En una palabra, el hipnotizador o sugestionador, obra, se maneja y actúa mediante las enseñanzas de una verdadera ciencia en la que constantemente se descubren mayores horizontes que dan pábulo a halagüeñas posibilidades. Desde Mesmer a la actualidad, muchos hombres de talento se han consagrado a estos estudios convirtiendo el secreto del gran alemán en un elemento poderoso de curación y de regeneración mental perfectamente clara, comprensible y lógica.

Hemos hablado de Mesmer y debemos recordar este nombre con cariño. A él debemos el descubrimiento del hipnotismo y no está de más que hagamos un poco de historia en homenaje a la gran figura de este insigne físico. Francisco o Federico Antonio Mesmer, célebre médico autor de la teoría del magnetismo animal, nació el 23 de Mayo de 1733 en Mersburgo (Suabia), y murió en este mismo lugar el 5 de Marzo de 1815. Estudió medicina en Viena y obtuvo el grado de Doctor en 1766. Su tesis "*De planetarum influxu*", pretendía demostrar la influencia de los cuerpos celestes en los cuerpos animados, por mediación de un fluido sutil que a su juicio llenaba todo el Universo. Desde 1772 practicó en colaboración con el padre Hell, experiencias relativas al imán mineral que aplicaba como remedio para las enfermedades. Luego creyó haber descubierto que la imposición de las manos sobre el cuerpo producía los mismos efectos que el imán, tal vez por los glóbulos de hierro que contiene la sangre, y concluyó por afirmar la existencia de una fuerza semejante a la de aquel mineral, de que están dotados todos los seres animados. Tal fue su teoría que denominó "magnetismo animal". Tras muchas experiencias hechas en diversos pacientes dio publicidad a su descubrimiento en una "*Carta a un médico extranjero sobre el magnetismo animal*", publicada en Viena en 1775. Llamado por el elector de Baviera a Munich, regresó muy pronto a Viena adonde fundó un hospital para desarrollar y perfeccionar sus descubrimientos. Más tarde, en 1778, marchó a París y allí tuvo tantos prosélitos que el Gobierno le propuso comprarle su secreto mediante una renta anual de 20.000 libras. Mesmer rehusó y prometió, por estar agradecido a una suscripción iniciada por su amigo Bergasse que le produjo más de 340.000 libras, enseñar su método a sus afiliados; sin embargo, no cumplió jamás aquella promesa. El Gobierno francés nombra una comisión para que examinara su doctrina y sus experiencias y de esta comisión formaron parte Bailly, Darcet, Franklin, Jussieu y Lavoisier. Estos no negaron ciertos hechos sorprendentes, pero todos excepto Jussieu los atribuyeron a la imaginación o a la imitación. Desde entonces Mesmer perdió parte de su crédito, hizo un viaje a Inglaterra, volvió a Alemania y murió completamente olvidado. El descubrimiento de Mesmer no ofrece hoy ningún género de duda

por más que él empleara en su difusión los más groseros medios del charlatanismo.

Lo que él calificó de "magnetismo animal" había sido observado mucho antes, en Grecia y Roma y aun en Egipto al paso que se descubrieron los primeros vestigios de la electricidad animal. El actual hipnotismo, no sigue, naturalmente, las corrientes del mesmerismo, pero actúa sobre fuerzas incógnitas que son inherentes a los organismos, especialmente a los humanos. Lo que él achacaba únicamente a la materia, lo adjudicamos nosotros a la vida psíquica y lo denominamos actualmente sugestión, alucinación, fluido vital y sonambulismo. Mesmer, experimentó, que cuando a un individuo nervioso o neurótico, se le mira con fijeza a las pupilas y concentrando nuestra voluntad le ordenamos imperiosa y rotundamente alguna cosa, este individuo no es capaz de resistir el mandato; además las pruebas para demostrar la existencia de su "magnetismo animal" eran más concluyentes aún, pues cuando colocaba las manos sobre los omóplatos de un enfermo y le ordenaba que cayese para atrás, el individuo obedecía a pesar de haber prometido de antemano que no le sucedería. Y estos fenómenos los achacaba a ese fluido utilísimo que después se ha denominado éter y que él suponía servía de vehículo a una fuerza semejante a la del imán natural, que atraía los cuerpos unos hacia otros, con tal de que se colocaran en condiciones especiales. Manejo Mesmer la sugestión de un modo maravilloso sin saber que contaba con esta fuerza y que merced a ella produjo curaciones sorprendentes en enfermos neuróticos. Esta fuerza de sugestión, es tan interesante o más que el hecho del hipnotismo y en ella se funda éste. Parece ser que esta fuerza la poseen todos los individuos en mayor o menor grado y acaso no es otra cosa que el fluido vital, que aumenta o disminuye en cada ser, siendo como el regulador de las energías y de la salud. Por eso, en las personas débiles, la fuerza de sugestión es pequeña en tanto que en aquellos individuos de gran resistencia física el poder de sugestión es enorme. Y aun en otros, alcanza grados insospechados, aun sin educación especial, produciéndose espontáneamente. Quizá ésta sea la clave que explique la facilidad de triunfar de ciertos individuos cuya memoria conserva la historia. Confucio, Buda, Jesús, Mahoma, Lutero, Smith, en el orden religioso;

Epaminondas, Alejandro, Escipión, Gonzalo de Córdoba, Napoleón, en el orden militar; Demóstenes, Cicerón, Timón, Robes Pierre, Dentón, Disraeli, Pitt, Gambetta, en la oratoria, fueron hombres cuyo poder de sugestión se hacía a veces irresistible arrastrando tras de su palabra, gesto u orden una multitud enloquecida y absorta, "sugestionada" por el soberano, poder que en ellos residía. Claro está, que interviene en estos actos, sobre todo en los que toman parte las multitudes, lo que se llama "sugestión colectiva" y también la "autosugestión" pero esto no son sino palabras que nos hacen comprender mejor la concepción de sugestión total. La diferencia entre sugestión y magnetismo animal, ya la hemos mostrado al comparar este con el hipnotismo; no se trata de una fuerza física, sino de una fuerza psíquica; lo que no sabemos actualmente es si esta diferenciación es verídica o si la psiquis es lo físico en su más sutil forma.

De todas maneras debemos conformarnos con los hechos.

Y algunos, verdaderamente causan asombro, tanto más cuanto que su explicación inmediata no parece muy clara sobre todo a los que no están avezados en el estudio de la psicología y la psiquiatría. Así, tenemos los fenómenos de hipnotismo y autosugestión de los fakires¹ que producen inhibiciones permanentes, ausencia de dolor, muertes simuladas, y otros fenómenos tan sorprendentes como inusitados. Y la única explicación que para esto encontramos es la educación de la voluntad, por sí sola capaz de todo ello.

Claro que al hablar de estos fenómenos, nos referimos a los que se producen de un modo real que no deja lugar a dudas, no a los que nos presentan los exhibicionistas en los teatros y circos pues más de una vez se ha demostrado que tienen una preparación anterior y su fin es solo espectacular causando la distracción o regocijo del auditorio.

De cómo aumentar, conservar y encauzar nuestras fuerzas psíquicas, ya se hablará más adelante. No cabe duda que "educando" este sector de nuestro "yo" se puede llegar a esos

¹ Véase el nº. 3 de Pequeña Enciclopedia Práctica titulado, El ABC del Espiritismos, en donde se trata extensamente esta cuestión.

sorprendentes resultados. En cuanto al fluido vital, es cuestión aparte. Puede admitirse como lógica la hipótesis de que todo individuo viene al mundo (o a la vida) con una cantidad variable de este fluido y probablemente no se puede aumentar ni disminuir, sino que se conserva durante toda la existencia y se pierde con la muerte; debemos advertir que no hay que confundir el fluido vital con las fuerzas físicas.

Y como quiera que éste forma parte del "yo" espiritual, sino es la sugestión misma como antes hemos apuntado, debe ser muy semejante y requerir muy parecidas condiciones de existencia que aquélla.

De todo lo dicho se deduce que el hipnotismo no es otra cosa que un proceso especial producido en la vida psíquica del individuo cuando se somete al yo espiritual a determinadas prácticas o a la influencia de la voluntad propia (autosugestión) o de la voluntad ajena (sugestionabilidad) provocando un estado particular distinto del proceso natural de las fuerzas psicológicas de todo individuo pensante.

Como hemos dicho ya, el estudio de estos procesos psíquicos, se inició aunque muy rudimentariamente con Mesmer en el siglo XVIII; después aprovecharon las primeras investigaciones, obteniendo resultados más lúcidos, las Escuelas de Salpetriere y Nancy, en las que militaron los doctores Charcot, Liebeaul etc. Más tarde el doctor Braid, de Manchester negó ya la existencia de todo fluido magnético, insistiendo en que el hipnotismo era tan solo un fenómeno nervioso producido en el individuo sugestionado, y en fin, con el siglo XIX, principalmente en su último tercio adquiere este estudio capital desarrollo. En España son de recordar los trabajos del malogrado profesor Dr. Sánchez Herrero gran experimentador y hombre de positivo valor que se consagró por entero a esta ciencia obteniendo brillantísimos resultados reconocidos en el extranjero y el Dr. Ezquerdo célebre alienista cuyas investigaciones han sido muy útiles a todos; el doctor Mata, trabajó mucho y dejó escritas obras sumamente notables, donde se prueba la originalidad de sus juicios. Por último no debemos olvidar los trabajos publicados por el Dr. J. Camino, Galicia, que con tanto entusiasmo como talento ha sabido destacarse como uno

de los primeros psicópatas en la actualidad; su larga experiencia clínica y su certero criterio extienden su fama de día en día. Sus publicaciones forman ya una copiosa y útil bibliografía a la que debe recurrir todo el que se interese por los estudios a que nos referimos.

Condiciones que debe reunir todo hipnotizador

Es indudable que toda persona, de cualquier edad y sexo puede practicar el hipnotismo y convertirse en hipnotizador. Para esto, no tiene sino seguir las reglas que se dan más adelante, para hipnotizar, y practicarlas poco a poco, con fe, con perseverancia y lo más científicamente posible; pero es que para ser hipnotizador en el verdadero sentido de la palabra se requieren condiciones especiales.

Desde luego, las mujeres tienen menos aptitudes que los hombres para hipnotizar. Esto ocurre, sin duda, porque las fuerzas psíquicas son en ellas más débiles, por constitución moral o por atavismo; a pesar de que de día en día se identifica más la vida de ambos sexos y de que el feminismo consigue triunfos resonantes que aumentan constantemente, existe una diferencia bien marcada entre la fuerza pensante de ambos. El hombre es capaz de mayor atención, de más fina penetración, de una concepción más amplia y de un raciocinio más enérgico. Por esto, las tentativas que han hecho para hipnotizar las mujeres, han dado malos resultados. Últimamente en América del Norte, apareció una mujer a quien denominaban "Mirada de acero" precisamente porque se vanagloriaba de poseer una gran fuerza sugestiva en los ojos. Esta mujer extraordinaria que actuó como aviadora durante la inicua campaña de Nicaragua y que desde su aeroplano lanzaba bombas que deshacían los poblados de los indefensos ciudadanos nicaragüenses, contemplando sin el menor parpadeo los destrozos de los explosivos en las carnes de las mujeres y los niños que huían como bestias en una selva incendiada² quiso llevar su arrogancia a los mismos términos culminantes a que había llevado su bestialidad y al pretender hipnotizar a un conocido profesor que actuaba por aquel entonces en un teatro de los Estados Unidos, no

² Palabras textuales de la interesada, que constan en una información.

sólo no lo consiguió, sino que resultó ella la sugestionada al verificar la prueba!

No quiere decir esto, que no haya habido casos aislados de mujeres de gran poder de sugestión, pero estas excepciones confirman la regla. Así mismo, se comprende que los niños, tampoco son capaces de hipnotizar ya que su fuerza psíquica no está aún desarrollada por completo y a las personas de edad les sucede otro tanto a causa de que aquélla se ha debilitado. Así pues, para que un sujeto sea capaz de producir hipnosis, debe hallarse comprendido entre la pubertad y la vejez, es decir, después de los veinte años y antes de los cincuenta.

Además, el hipnotizador debe ser un buen psicólogo. La observación de los sujetos a quienes se va a hipnotizar, bien hecha, garantiza la mitad del éxito; el hipnotizador debe darse cuenta, al primer golpe de vista, de la clase de individuo que va a tratar. Para comprender esto, no se pueden dar reglas fijas, es algo intuitivo, que sólo puede llegar a dominarse a fuerza de experiencia, observación y talento. Cuando alguien nos mira y "sentimos su mirada" cuando tratamos de disimular y nuestra palabra es torpe y nuestros ademanes irresolutos, cuando nos sentimos sobrecogidos ante el temor de que otra persona lea en nuestra conciencia la verdad de los propósitos que no confesamos, es que un poder de sugestión nos domina y aniquila. Será inútil que entonces pretendamos rebelarnos pues únicamente a costa de una tranquilidad y una sangre fría excepcionales lo conseguiríamos. Ese efecto que siente el dominado, es el patrimonio más exquisito del hipnotizador. Ya hemos hablado del supremo poder de la sugestión en el capítulo anterior y nos extenderemos aún más en el que está dedicado exclusivamente a ella y dijimos, como aquella es un factor importantísimo en el triunfo. El hipnotizador que se coloque ante el individuo, que debe dormir, y en su presencia vacile, desconfíe y dude, nada práctico conseguirá. Aunque supiese disimularlo muy bien y no trascendiese a la concurrencia o al individuo, si él siente en su espíritu desconfianza o falta de valor, tampoco podrá lograr el triunfo.

Porque ya hemos dicho que el hipnotismo es un proceso psíquico que se desarrolla a expensas del mismo hipnotizado

limitándose el hipnotizador a “excitar” ese sector sensorial actuando mediante su voluntad y fe decididas, sin cuyo requisito, el resultado es negativo.

Según esto, el hipnotizador debe poseer absoluta confianza en sí mismo, para asegurarse el éxito. Tener el suficiente aplomo para no desconcertarse sobre todo cuando una prueba no parece corresponder a sus deseos. Estar poseído de su suficiencia y no tener impacencias, pues sobre todo al principio se ha de fracasar indefectiblemente. De modo que cuando el hipnotizador se halla en presencia del sujeto a quien ha de hipnotizar, lo primero que ha de hacer es interrogarle expertamente para conocer su modo de sentir y pensar. Con este interrogatorio conseguirá rápidamente sobreponerse a su espíritu y encauzar su pensamiento hacia las cosas o ideas convenientes o simpáticas de modo que haya una corriente psíquica paralela entre ambos.

Al principio de las experiencias, debe ensayarse el hipnotizador con niños, mujeres, individuos muy nerviosos y en fin con aquellos sujetos capaces de sugestionarse fácilmente; las experiencias primeras no son peligrosas para los ensayados ni para el hipnotizador ya que éste carece de costumbre y por lo tanto la concentración de la voluntad no puede ser muy enérgica ni la autosugestión del sometido, lo es tampoco. Únicamente en casos excepcionales puede ser en estas condiciones hipnotizada una persona y si así ocurriese se la volvería rápidamente a la normalidad mediante los procedimientos que se explican en el lugar oportuno de este Manual. Conviene para las experiencias de hipnotismo haber adquirido de antemano el dominio de las fuerzas hipnóticas y para esto, vamos a dar algunas reglas útiles en el capítulo siguiente.

Medios para consagrar la fuerza hipnótica

1. Para conseguir la fuerza hipnótica, ante todo es preciso autosugestionarse para llegar al convencimiento absoluto de que se verificará cuanto nosotros deseemos y tal como lo calculemos de antemano.

2. Para conseguir esta completa autosugestión, no hay otro procedimiento que entregarse a las prácticas oportunas con toda la voluntad.

3. Las prácticas para conseguir la perfecta autosugestión o posesión de nosotros mismos, consisten en la concentración del pensamiento, dominio de las pasiones, fe en nuestros propósitos, tranquilidad, carácter imperturbable, convicción de nuestra superioridad sobre todos aquellos que nos rodean y deseo ferviente y decidido de hacernos obedecer.

4. La concentración del pensamiento consiste en practicar muy a menudo y paulatinamente la fijación de nuestras ideas "en totalidad" sobre un objeto o mejor aún sobre una concepción de nuestro cerebro. Esto ha de conseguirse "abstrayéndose por completo" de toda influencia exterior. Para conseguirlo más fácilmente, el individuo se recluirá en una habitación apartada a donde no llegue el ruido exterior; esta habitación debe estar oscura para evitar las distracciones que trae consigo la visión, o bien cerrar los ojos si no se puede disponer de una habitación en tinieblas. Estos ejercicios, mejor es hacerlos durante la noche, porque entonces hay menos luz, menos ruido más tranquilidad y el sujeto puede entregarse más serenamente a estas prácticas. Si es así, puede echarse el sujeto sobre la cama y en una posición cómoda, laxos los músculos, los ojos cerrados, respirando hondamente y permaneciendo por espacio de unos minutos en esta forma, el espíritu se desentiende de todas las influencias exteriores. Ya en estas condiciones debemos intentar la práctica de tico conseguirá. Aunque supiese disimularlo muy bien y no trascendiese a la concurrencia o al individuo, si él siente en su

espíritu, desconfianza o falta de valor, tampoco podrá lograr el triunfo.

Porque ya hemos dicho que el hipnotismo es un proceso psíquico que se desarrolla a expensas del mismo hipnotizado limitándose el hipnotizador a "excitar" ese sector sensorial actuando mediante su voluntad y fe decididas, sin cuyo requisito, el resultado es negativo.

Según esto, el hipnotizador debe poseer absoluta confianza en sí mismo, para asegurarse el éxito. Tener el suficiente aplomo para no desconcertarse sobre todo cuando una prueba no parece corresponder a sus deseos. Estar poseído de su suficiencia y no tener impacencias, pues sobre todo al principio se ha de fracasar indefectiblemente. De modo que cuando el hipnotizador se halla en presencia del sujeto a quien ha de hipnotizar, lo primero que ha de hacer es interrogarle expertamente para conocer su modo de sentir y pensar. Con este interrogatorio conseguirá rápidamente sobreponerse a su espíritu y encauzar su pensamiento hacia las cosas o ideas convenientes o simpáticas de modo que haya una corriente psíquica paralela entre ambos.

Al principio de las experiencias, debe ensayarse el hipnotizador con niños, mujeres, individuos muy nerviosos y en fin con aquellos sujetos capaces de sugestionarse fácilmente; las experiencias primeras no son peligrosas para los ensayados ni para el hipnotizador ya que éste carece de costumbre y por lo tanto la concentración de la voluntad no puede ser muy enérgica ni la autosugestión del sometido, lo es tampoco. Únicamente en casos excepcionales puede ser en estas condiciones hipnotizada una persona y si así ocurriese se la volvería rápidamente a la normalidad mediante los procedimientos que se explican en el lugar oportuno de este Manual. Conviene para las experiencias de hipnotismo, haber adquirido de antemano el dominio de las fuerzas hipnóticas y para esto, vamos a dar algunas reglas útiles en el capítulo siguiente.

Medios para conseguir la fuerza hipnótica

1. Para conseguir la fuerza hipnótica, ante todo es preciso autosugestionarse para llegar al convencimiento absoluto de que se verificará cuánto nosotros deseemos y tal como lo calculemos de antemano.

2. Para conseguir esta completa autosugestión, no hay otro procedimiento que entregarse a las prácticas oportunas con toda la voluntad.

3. Las prácticas para conseguir la perfecta autosugestión o posesión de nosotros mismos, consisten en la concentración del pensamiento, dominio de las pasiones, fe en nuestros propósitos, tranquilidad, carácter imperturbable, convicción de nuestra superioridad sobre todos aquellos que nos rodean y deseo ferviente y decidido de hacernos obedecer.

4. La concentración del pensamiento consiste en practicar muy a menudo y paulatinamente la fijación de nuestras "ideas en totalidad" sobre un objeto o mejor aún sobre una concepción de nuestro cerebro. Esto ha de conseguirse "abstrayéndose por completo" de toda influencia exterior. Para conseguirlo más fácilmente, el individuo se recluirá en una habitación apartada a donde no llegue el ruido exterior; esta habitación debe estar oscura para evitar las distracciones que trae consigo la visión, o bien cerrar los ojos si no se puede disponer de una habitación en tinieblas. Estos ejercicios, mejor es hacerlos durante la noche, porque entonces hay menos luz, menos ruido más tranquilidad y el sujeto puede entregarse más serenamente a estas prácticas. Si es así, puede echarse el sujeto sobre la cama y en una posición cómoda, laxos los músculos, los ojos cerrados, respirando hondamente y permaneciendo por espacio de unos minutos en esta forma, el espíritu se desentiende de todas las influencias exteriores. Ya en estas condiciones debemos intentar la práctica de la concentración del pensamiento. Para esto, elegiremos una

idea cualquiera, espontánea mejor que premeditada, una fantasía, una visión que se presente en nuestra imaginación; por ejemplo, pensamos en un objeto: una botella. Tratamos de representarnos este objeto claramente, perfilando su silueta, eligiendo el color, la forma, la densidad, es decir, relacionando lo más posible la fantasía con la realidad. Una vez conseguido esto lentamente, imaginamos con toda la fuerza de nuestro pensamiento que aquel objeto, (en este caso la botella) aumenta de volumen, crece, se ensancha, se deforma, se alarga... vemos luego que en su interior arde una lucecita, primero debilísima, después un poco mayor, antes amarilla, ahora roja, luego verde, por fin blanca, de una blancura tal que nuestros ojos no pueden resistirla; y entre tanto, la botella llena de luz crece, crece desmesuradamente al paso que sus destellos son tan potentes que hieren nuestras pupilas causándonos dolor. La botella va a reventar; la revienta la luz. Estallará de un momento a otro, con una explosión horrisona, con un brillo de estrella y... ¡Paf!, estalló. Volvemos otra vez, repentinamente, a encontrarnos en nuestro ser, quietos, descansados, tranquilos, después de haber vivido este proceso en su totalidad, con sus respectivas alucinaciones, sensoriales y sus efectos psíquicos tan variados, de luz, de sonido, de color.

5. El dominio de las pasiones se consigue un poco más difícilmente y exclusivamente a costa de nuestra voluntad, por medio del largo y enojoso procedimiento moral del convencimiento propio y del consejo ajeno o por medio del psicoanálisis. Si tenemos una pasión, exagerémosla en nuestra imaginación tanto que la realidad de su goce nos sea insuficiente. Por ejemplo, tenemos la pasión del alcohol. Convenzámonos a nosotros mismos, de que el alcohol es impotente para darnos la felicidad. Bebamos un vaso de aguardiente por ejemplo, después de haber gustado de antemano sus delicias exagerando el dulzor de su azúcar, la sensación ardiente y picante del alcohol, tan honda, tan fuerte, que casi nos produjo espasmo de goce; pensemos en la voluptuosidad de consumir poco a poco, lentamente, nuestra copa de aguardiente, tan rico, tan grato al paladar, tan único.....e inmediatamente apuremos la copa del brebaje que habremos elegido, rebajado y deslavazado. La sensación que entonces se perciba, será indeleble y tan desconsoladora, que muy difícilmente

podremos sobreponernos a la repugnancia moral que nos cause comparar lo denigrante de la pasión con lo escaso del placer. (Este procedimiento perfectamente practicado es de unos resultados sorprendentes para toda clase de pasiones por arraigadas y difíciles que sean).

6. La fe en nuestros propósitos, es autosugestión pura. La práctica de estos procesos mentales es variadísima. Ejemplo: el individuo que la práctica, debe colocarse en frente de otro individuo que está por completo ajeno a la experiencia. Entablar conversación, cualquiera que sea y entre tanto proponerse obligar al sujeto que nos habla a cometer un acto determinado, por ejemplo, mirar al suelo. Nosotros hablaremos o escucharemos, según determine la ocasión, pero estaremos pensando constantemente: Tienes que mirar al suelo; debes de mirar al suelo; tus ojos van a fijarse en el suelo, etc. y nosotros con nuestra mirada, le ayudaremos a seguir las órdenes del pensamiento. Es indudable que nuestro interlocutor mirar al suelo, quizá por casualidad, pero no lo es menos, que al cabo de dos o tres sesiones más o menos largas, le obligaremos inconscientemente a que nos obedezca de una manera tan recalcitrante, que no dejará lugar a duda.

7. Tranquilidad. La tranquilidad se consigue de un modo muy sencillo. Imaginemos que nos sucede una cosa alarmante, fuertemente alarmante, agobiadora si se quiere, pero claro está, que no roce nuestras pasiones más respetables de un modo tan avasallador, que nos ciegue. Ejemplo: puede comenzarse para ir aumentando paulatinamente por fingir en nuestra imaginación escenas desconcertantes. Supongamos que nos encontramos en una reunión y que solicitan que hablemos en un momento en que la atención general está pendiente de nuestros labios. Imaginemos al propio tiempo, que no podemos hablar, porque algo ajeno a nuestra voluntad nos lo impide, es decir, que nos hemos puesto en pie, que hemos balbuceado algunas sílabas y que apenas hemos emitido torpemente los primeros sonidos, no podemos seguir. Estamos seguros de que si pudiéramos hablar, satisfaceríamos plenamente el auditorio que nos escucha, pero algo, en la boca, paraliza nuestra lengua. Queremos otra vez intentar nuestro discurso y esta vez fracasamos más ruidosamente; en vez de

palabras emitimos alaridos, bufidos, baladros, que sorprenden primero a los que nos escuchan y después a pesar de su disimulo se oyen risas apagadas; en efecto, sufrimos el más espantoso de los ridículos, nuestras mejillas se colorean, el corazón nos palpita fuertemente, apretamos los puños y los dientes..... ¡Tranquilidad! La tranquilidad es la única que nos puede sacar del atolladero. Nada tan tonificante para nuestro sistema nervioso como haber llegado al paroxismo de la ira o del terror o de la contrariedad mediante nuestro proceso imaginativo y volver a la realidad de repente, abandonando las fantasías y reintegrándonos a la realidad. Esto que primero se produce en un proceso mental, lo haremos después en la vida, apaciguando la ira, dominando el terror, venciendo la repugnancia, sojuzgando el orgullo.....

8. El carácter imperturbable se consigue a fuerza de indiferencia. Dominadas las pasiones como hemos dicho anteriormente y dueños de nosotros mismos por medio de la tranquilidad, nuestro carácter, se hará cada vez más dulce, más sumiso y luego, más indiferente, trayendo consigo su condición de imperturbabilidad. Esta condición exagerada, priva de muchos goces, por lo que no recomendamos una obstinación grande en dominarla.

9. La convicción de nuestra superioridad sobre todo lo que nos rodea, no hay que confundirla con la fatuidad y el orgullo; nada más desemejante ni más contrario. Para conseguir aquélla debemos comenzar por excitar nuestra curiosidad para comprender aquello que no se nos alcanza intuitivamente; solo comprendiendo las cosas podemos dominarlas y solo dominándolas, ser superior a ellas. Luego esta condición, requiere estudio, fijeza, sana curiosidad por conocer y comprender los misterios que se nos presentan. Para dominar a un individuo, debemos conocerle bien de antemano, saber cuáles son sus gustos, relacionarlos con los nuestros, contrapesar su espíritu en lo que tiene de banal y de hondo y aprovechable, formarnos una idea lo más exacta posible de su capacidad mental y de sus posibilidades morales y ya con estos datos, fijar una norma de conducta con respecto a él como si debiéramos nosotros de dirigir su voluntad y su inteligencia. Claro está, que esto no puede intentarlo la persona que carece de cultura y dotes intelectuales pues resulta que sin darse cuenta ella sería la dominada en lugar del individuo en cuestión.

10. Y por último el deseo decidido de hacernos obedecer se consigue por la captación de la voluntad que queremos someter, y que conseguiremos habiéndonos perfeccionado en las anteriores partes de este cuestionario que exponemos.

Puede tenerse por seguro que el individuo que siga estos consejos y los aproveche con suficiencia, habrá dominado las fuerzas hipnóticas de un modo tal, que pocos serán los individuos que escapen a su influjo.

El hipnotismo como medio de triunfar en la vida

En capítulos anteriores hemos hablado de hombres elegidos que han triunfado sobre toda la humanidad en las diversas actividades y ramas del saber. Es indudable, que el elemento principal, es el talento, pero no es menos cierto, que multitud de individuos que no poseen esta facultad en grado asombroso, consiguen así mismo el triunfo y las satisfacciones que la vida guarda para sus criaturas mimadas. ¿A qué se debe entonces esta facilidad de conseguir lo que se desea y el dominio sobre los demás? Vulgarmente se achacan estos éxitos a la suerte, pero esto no son sino palabras. La suerte no es nada, no existe. Puede darse la casualidad que favorece o la oportunidad que ayuda, pero al fin, los frutos que una y otra procuran son siempre bien escasos. El que un individuo triunfe, se debe, sino a su talento, al menos a sus modos de conducirse en la vida, a sus procedimientos singulares, a su tacto especial para encauzar los asuntos, a su penetrante intuición que le hace descubrir, allí donde otros no ven nada un venero de posibilidades que luego la perseverancia o la astucia convierte en halagüeña realidad. Es raro que el hombre talentoso, verdaderamente extraordinario por la fuerza y profundidad de su raciocinio, triunfe. Casi siempre le faltan condiciones para ello y hasta su talento mismo le impide la rápida expansión y el franco desenvolvimiento, en cuanto que no encuentra ayuda porque la envidia o la perfidia de los que le rodean, tienden a que sus extraordinarias dotes permanezcan incógnitas para poder medrar ellos con más facilidad. Por regla general el triunfo es de los audaces o de los ignorantes, pero al decir esto, nos referimos a los triunfos económicos y no es esta la cuestión que queremos resolver.

El verdadero dominio sobre los demás, lo repetimos, no se consigue solamente a fuerza de talento. Son precisas otras condiciones que pertenecen casi por entero a la mundología. Es preferible, para el bien propio, que un individuo sea simpático a que posea otra cualquiera dote estimable. La simpatía es la más valiosa

cualidad de las personas y las cosas. El hombre simpático tiene ya la mitad de las condiciones necesarias para triunfar. Claro que la simpatía no puede producirse con este o aquel procedimiento, pero sí puede aumentarse mucho.

El hipnotismo y la sugestión, en este caso son ayudas eficacísimas. En cualquier acto de relación a los que constantemente somete la sociedad, el hombre capaz de sugestionar, triunfar sin discusión. Y es que la misma simpatía tan valiosa no es sino una forma de sugestión. El hombre que nos mira al mismo tiempo que sus facciones sonrían, que clava sus pupilas en las nuestras y nos hace sentir una sensación agradable, que al estrechar nuestra mano parece comunicarnos una corriente de optimismo, es el hombre que llamamos simpático, es decir, el individuo que nos sugestiona.

Para dominar, es preciso reunir una porción de elementos tales como el gesto, la postura, la palabra, la sonrisa o seriedad oportunas, la mirada avasalladora, la confianza en sí mismo, la seguridad de triunfar, el optimismo, etc.

Y todo esto reunido ya hemos dicho que es la sugestión o sea el hipnotismo en una forma leve y rudimentaria, pero hipnotismo al fin.

Debe pues acostumbrarse el individuo a obrar pensando siempre que debe hacerse superior a los demás y no abandonándose ni un momento a inclinaciones contrarias a esta. Así como guarda la compostura necesaria que exige la educación y no olvida jamás al conducirse en sociedad los preceptos de aquella, así mismo no debe olvidar estos que aquí se dan para que merced a ellos, la vida le ofrezca más facilidades con menor esfuerzo.

Los ademanes, los gestos, tienen una importancia capital. Un gesto inoportuno delata el estado de ánimo. Lo primero que debe aprenderse es a disimular nuestras propias pasiones de modo que no trasciendan a los demás sino cuando nos convenga. Es pues también muy necesaria la sangre fría para poder salir airoso de aquellos momentos en que una vacilación o un temor pudieran hacernos fracasar.

Los gestos, deben ser siempre moderados por el buen gusto y el bien parecer. Jamás un gesto exagerado encuentra justificación. Ni aun denotando sorpresa o alegría o disgusto, debemos llevar nuestras muecas o gestos hasta el paroxismo; hay que tener en cuenta que lo exagerado como lo trágico, son vecinos muy próximos del ridículo y de la cursilería. Por esto, un gesto denota en un momento la calidad de la persona y puede echar por tierra todo un proyecto perfectamente pensado y madurado. Debemos de ser actores de la vida, pero buenos actores que no olvidemos ni un instante que estamos representando nuestro papel. Además, que tanto como por la palabra, se conoce al individuo por sus gestos y estos forman parte principalísima de la personalidad y de la elegancia. Debemos pues estudiar perfectamente nuestros gestos de modo que no resulten exagerados ni tampoco desabridos. Lo mismo que gesticulamos con la cara, lo hacemos con las manos, con los miembros y con todo el cuerpo. El accionar bien acompañándose a la conversación es sumamente difícil. Cuando hablamos ante un auditorio debemos hacerlo de un modo irreprochable y nuestros ademanes deben ser correctos, elegantes, proporcionados y oportunos.

Otro tanto puede decirse de las posturas. Nuestro cuerpo todo, para un observador, habla como nuestra boca. Aun colocándose dentro de la más estricta corrección que la educación exige, la postura declara la condición del individuo. Será muy difícil que aquella persona que no ha nacido de padres educados y sensibles, lo sea por sí misma. Las posturas, como los gestos y las palabras se aprenden desde la cuna y cuanto más joven-se reciba la educación mejor. Luego, debemos considerar que todo en conjunto, gestos, posturas, palabras, actitudes, es lo que forma nuestra personalidad y que su definición a los ojos de los demás nos de la pauta de lo que somos o mejor aún de lo que representamos en la vida, razón por la que debemos cuidar nuestros detalles hasta la exageración si queremos hacernos acreedores al respeto y consideración sociales.

Pero, no ya desde el punto de vista social o urbano, sino en la esfera de lo psicológico, las posturas como los gestos denotan bien a las claras, mucho más de lo que comúnmente se cree, las particularidades de nuestro espíritu. Así, ellas hablan de nuestro

temperamento de un modo tan eficiente, que bien pronto se echa de ver, aún sin haber pronunciado una sola palabra, cuando un hombre es varonil o afeminado, tímido o resuelto, reservado o franco, leal o malintencionado y por ellas colegimos otros detalles no menos importantes y reales. De donde deducimos, que para aparecer gratos y ser capaces de captar la voluntad de los que nos rodean, son estos detalles de mucha importancia y ellos juegan un papel muy principal en la consecución del éxito.

La palabra es todo. Si hemos insistido sobre los gestos, las posturas y las actitudes, sobre la palabra nos podríamos extender hasta el infinito. La palabra es la facultad más sublime del hombre por la cual es en sí superior a todos los seres de la creación. Naturalmente que aquel que tenga facilidad para hablar, una dicción clara y dulce, la expresión sencilla y grata, y pueda comunicar su pensamiento de una manera elegante y fogosa, está muy bien dotado para triunfar pues posee uno de los elementos más característicos para ello. A través de las edades y de todas las civilizaciones, los oradores han desempeñado un papel principalísimo en el desarrollo de todas las ramas del saber humano. Sus nombres se recuerdan y se veneran como merecen.

Pero, no es preciso acudir a las cimas, a los hombres extraordinarios que han sobresalido con tan portentosa facultad; nos referimos ahora más sencillamente a la palabra como elemento primordial del triunfo y de la dominación. En efecto, nada tan arrobador, tan grato, tan avasallador, como el verbo cálido y sereno del que sin ser orador de profesión dice lo que quiere y sabe lo que dice. En todos los órdenes de la actividad humana es indispensable la palabra y esta utilidad universal y constante le da un valor incomparable.

Lo que no se consiga con la palabra, difícilmente será conquistado con ninguna otra facultad de nuestros sentidos; el principal elemento hipnotizador es éste y el efecto más sorprendente y genuino de la palabra es la persuasión; que no es otra cosa que una especie de sugestión especial ejercida directamente sobre el yo psíquico y que tiende a inducir, mover, inclinar a un individuo con razones a que ejecute o crea alguna cosa. Y ¿qué mayor triunfo que conseguir por medio de la palabra,

con suavidad, con halago, con maña que cada cual modifique su modo de pensar, que adjure de sus ideas, que cambie sus convicciones y que ajuste sus razones a nuestra conveniencia o nuestro antojo?

De verdad, puede asegurarse que nada en el hombre que quiere dominar valdrá lo que su palabra persuasiva y definitiva. Claro está, que ha de fundarse en razones la palabra y que para usar de ella con moderación y tino y conseguir los óptimos frutos que de ella pueden recogerse, es para lo que hace falta positivo talento. Para hablar bien, no basta suerte, como antes decíamos, ni audacia, ni desparpajo, ni frescura; es necesario saber que decir y como decirlo si es que queremos persuadir y si tenemos delante un auditorio capaz, pues como se comprende, no podemos tomar en cuenta los discursos de los sacamuelas que se exhiben en las plazas públicas.

La palabra es el auxiliar por excelencia de la razón. Elemento de persuasión es también ésta, pues da energía a las aseveraciones y tiene en sí una dominación que puede hasta contra la fuerza. En la palabra tienen su razón de ser todos los procesos morales y por ella es la justicia y la caridad y la templanza y la ciencia y el bien. Es inútil que insistamos más sobre este tema que se recomienda por sí solo y que hemos de colocar nosotros en primera fila entre los elementos necesarios para conseguir el triunfo.

En cuanto al hipnotismo, añadiremos, que tiene en él tanta importancia la palabra que sin ella sería punto menos que imposible o bien aquél no tendría objeto pues se comprende que para hacer los mandatos post-hipnóticos e intra-hipnóticos es aquella necesaria así como para ponernos en relación con el hipnotizado y enterarnos de las circunstancias especiales que en cada caso nos interesan. En resumen, la palabra es el primer elemento sin el cual nada podría hacerse y menos aún en estos problemas psíquicos en que aquella adquiere una fuerza y un relieve inusitados.

Hemos de notar también en la palabra, la modulación, elemento importantísimo para la persuasión. Cuando queremos convencer, ofrecemos, y estos ofrecimientos sinceros o fingidos, se hacen en tono suave, lentamente, con dulzura, para ir al mismo tiempo

estudiando el efecto que nuestras promesas van haciendo en el ánimo de nuestro interlocutor; si amenazamos, el tono de la voz se hace más bajo, las palabras más cortadas y enérgicas, los conceptos más precisos y contundentes; si suplicamos, para expresar el dolor o el temor, la modulación se hace prolongada y quejumbrosa, el timbre de voz se atipla y los acentos se suavizan y en fin, es tan variada la gama de las modulaciones para expresar sentimientos y estados de alma, que sería imposible el querer catalogarlas aquí y además saldría este propósito fuera de los fines que perseguimos en este Manual.

Hemos apuntado como elemento de primera fuerza para conseguir la realización de nuestros propósitos la fuerza hipnótica que se desprende de la mirada; en efecto, se reconoce que para el hipnotismo, la mirada es insustituible, pues si bien podemos hacer sentir los efectos psíquicos por medio de la palabra, el gesto, la aplicación de las manos en determinadas regiones del organismo, etc., principalmente se usa la mirada para apoderarnos de la voluntad de los individuos a quienes pretendemos sugestionar. Uno de los procedimientos más conocidos, el verdaderamente clásico, del hipnotismo, consiste en abstraer la voluntad y "fijar la mirada" o bien en los ojos del hipnotizador o bien sobre un punto brillante; solamente con estas condiciones, el individuo cae en sueño hipnótico por razones que más adelante se dirán. Por esto puede darse idea de la importancia transcendental que la mirada tiene en el hipnotismo.

Para dominar por medio de la mirada, ésta tiene que ser penetrante, fija, serena y enérgica. Es un error que para que la mirada hipnótica sea eficaz, debe fruncirse el ceño y poner en tensión la fuerza muscular... Nada de eso; el mirar no debe costar trabajo al hipnotizador sino que debe hacerlo muy naturalmente pero con la convicción absoluta de que sus ojos producirán el efecto deseado. Para acostumbrarse a que la mirada sea penetrante debemos ejercitarnos del siguiente modo: mirar francamente a cuantas personas tengamos delante hasta obligarlas a que ellas varíen su mirada, en cuyo caso nosotros no insistiremos por no causarlas molestia. Debemos acostumbrarnos a sostener las miradas de los demás por fijas y duras que sean y cuando ya hayamos alcanzado experiencia suficiente en esta

práctica, nos ensayaremos del mismo modo, pero con animales, gatos, perros, etc. Hay que tener en cuenta, que para esto es preciso esperar un momento en que el animal está tranquilo, conseguido lo cual, le llamaremos la atención o bien por medio de la palabra o por un gesto o por otro procedimiento cualquiera hasta conseguir que se fije en nuestros ojos y precisamente en las pupilas. Una vez que esto suceda, procurando nosotros no mover las facciones, el animal no retirará la vista si no se distrae con alguna sensación exterior y si verdaderamente siente la hipnosis, ni aún por este motivo variará la mirada; es bastante difícil conseguirlo, desde luego casi más difícil que en las personas y requiere mucha paciencia y práctica, pero se llega a dominar esta potencia y entonces tenemos mucho camino adelantado para hacer irresistible el poder de nuestra mirada. Cuando el animal cae en estado hipnótico, permanece inmóvil y poco a poco va cerrando los ojos asían caer en estado letárgico; si nuestra mirada no es suficientemente poderosa para producir este efecto, el animal se sentirá intimidado y huirá de nosotros aunque no le hayamos dirigido la palabra ni hayamos hecho el menor gesto que le pudiera producir espanto. Esta es una de las mejores prácticas que pueden hacerse para la preparación de la mirada hipnótica.

Otra práctica muy conveniente es la que debe efectuarse para acostumbrarse a "sostener la mirada". Para que la mirada hipnótica llegue a serlo con eficacia, es necesario evitar absolutamente el parpadeo y esto se consigue practicando el ejercicio que consiste en colocarse en una habitación que este en penumbra, pero no a oscuras; se colocará en un ángulo de ella, sobre una mesita o rinconera, un objeto brillante, de metal, una bola de níquel, o en defecto de ella, una cuchara o una llave, etc., pero que esté lo más reluciente posible. El individuo se colocará sentado, en el extremo opuesto de la habitación que como hemos dicho debe estar en penumbra y procurando que los rayos de luz que penetran por la ventana entornada hieran directamente al objeto brillante de modo que aquél esté más iluminado que el resto de la habitación y desde luego que el sitio donde se encuentra el operador. Una vez así las cosas, el individuo fijará su mirada en el objeto, cuyo brillo, le hará al principio parpadear bastante y por eso

precisamente, abriendo los ojos y obstinándose en no cerrarlos, se acostumbrará el neófito a evitar el parpadeo.

A este método, debemos hacer las siguientes observaciones: No debe prolongarse la práctica en sesiones de duración de más de diez minutos y sobre todo hay que tener cuidado de que el objeto brillante no esté cerca de los ojos, mediando una distancia entre éste y el observador de lo menos cuatro metros pues de lo contrario, la fijación de la mirada en un objeto cercano, puede dar por resultado el auto-hipnotismo impropio en esta práctica.

Por último, como uno de los elementos más importantes del triunfo debemos apuntar el optimismo; éste, acarrea la simpatía y atrae la confianza. El espíritu optimista se halla pronto a la bondad y allana dificultades y obstáculos por invencibles que sean. Además de que el optimismo es la llave de la salud corporal sin la cual nada en la vida es hacedero ni hermoso. La misantropía, es una grave enfermedad tan molesta como antipática e inútil a la cual combate el optimismo. Cuando en la vida se presentan desgracias y contrariedades, el optimista las soporta y vence gracias únicamente a su voluntad en tanto que el pesimista, aún muchas veces colocado en mejores condiciones para triunfar se acobarda, se aísla y al fin se deja hundir por el peso de sus temores absurdos.

Para triunfar por medio del hipnotismo, lo hemos dicho ya, es necesario que los que nos rodean confíen en nosotros y para esto es preciso que nos amen; nada tan fácil de conseguir como esto, gracias al optimismo, a la jovialidad, a la simpatía, al agrado personal. Esta debe ser la condición primera del verdadero hipnotizador. Una persona antipática y adusta, puede estar segura de que jamás conseguirá nada en este sentido.

El dominio sobre los demás

El dominio sobre los demás, se consigue reuniendo ciertas condiciones que vamos a detallar, pero presuponiendo de ante mano, que nos dominamos a nosotros mismos; sin esta condición, no podemos ser superiores a los otros.

Ya hemos dicho en capítulos anteriores cómo se consigue el dominio sobre sí mismo y ahora vamos a ver los medios de que se puede disponer para actuar sobre los demás.

Una de las formas de dominio, es la sugestión, de la que hemos de hablar extensamente más adelante, en su lugar correspondiente, y otra, la superioridad moral consistente en el talento, la fácil comprensión, la oportunidad, la eficacia de . nuestros juicios, la seriedad de nuestras promesas, la rectitud de conducta, la fuerza persuasiva, la confianza, el valor, la astucia, la generosidad, el don de gentes, etc. Veamos de analizarlos siquiera sea someramente.

Sobre este último, por ejemplo, podemos leer a un autor tan comprensible como O. S. Marden: Es uno de los grandes factores necesarios para el perfecto dominio de los demás. Se le llama así mismo tacto, porque en la mecánica social, asemeja al lubricante de las máquinas que suaviza los rozamientos y hace más sencillo y agradable el trabajo y la relación de todos los días, produce simpatías y nos ayuda eficazísimamente en la consecución del éxito. El don de gentes es una cualidad innata, es cierto, pero también puede conseguirse y aumentarse mucho con una educación especial. Pocos niños reciben de sus padres lecciones o consejos acerca de la simpatía y sin embargo, como hemos dicho en otra ocasión, nada tan útil y tan grato en la vida como aquella. La simpatía y el don de gentes podemos considerarlo como la misma cosa. El individuo que al presentarse en una reunión, es recibido con deseo y con agrado ¿no tiene conseguido de antemano un noventa por ciento de lo que quiere obtener de los demás? En cambio en el caso contrario será inútil el esfuerzo pues

al ser recibido con repugnancia, solamente el vencer ésta, consume toda la energía del individuo.

Trae consigo esta cualidad el saber intuitivamente el individuo como debe comportarse con los que le rodean. No podrían aquí darse normas sobre esto, por estar fuera de los propósitos de este Manual y ser más propio de los tratados de urbanidad el reglar las relaciones de unos individuos con otros, inferiores con superiores, jefes con subordinados, etcétera, pero el que congénitamente posee este don de gentes, ciertamente que no necesita de estas advertencias ni consejos para hacerse grato a los demás y ocupar siempre el lugar que le corresponde con gran ventaja y distinción. Pero no abundan mucho los afortunados poseedores de este valioso don sin el cual el talento, la laboriosidad, la honradez y el esfuerzo pierden la mayor parte de su eficacia y muchas personas retrasan o inutilizan la carrera de su vida precisamente por la falta del tacto y ductilidad necesarios para agradar a aquellos individuos que habrían de ayudarles a triunfar. Algunos queriendo procurarse la simpatía por medio de la adulación y el servilismo, se hacen por esto antipáticos a los caracteres enteros, pues esta falsa adulación, les presenta despreciables. Ciertamente que algunas veces la vanidad de los demás nos da motivo para aprovecharnos en nuestro favor, pero hay que tener mucho tacto y medida de nuestros elogios por no causar la desconfianza, pues si ésta surge una vez, la táctica se vuelve inmediatamente contra nosotros y nos perseguirá implacablemente con la ira de aquel a quien nuestros halagos pusieron en ridículo. Como se comprende, no es menos dañosa la posición de aquellos enfatuados o falsamente dignos, que se engríen y se vuelven soberbios sin motivo blasonando constantemente de la inflexibilidad de sus normas morales. Confunden estos el servilismo estafalario con el acatamiento lógico a los deseos y aun a los razonables caprichos de los que representan más que nosotros. En la vida social, hemos de sufrir las flaquezas del prójimo como un mal inexcusable y por lo tanto, de los defectos de los demás no debemos hacer bandera y sí sufrirlos y aun pretender reformarlos o corregirlos con dulzura y talento, pero nada conseguiremos con encastillarnos en nuestra propia dignidad, actitud poco simpática que fácilmente se confunde con el orgullo y que muchas veces reconoce como origen aquel.

El don de gentes, lima todas estas asperezas y la simpatía las borra completamente.

La confianza que hacemos depositar a los demás en nosotros es también otra importante condición para conseguir el dominio sobre los otros. La rectitud de nuestra conducta, los juicios acertados, las buenas costumbres, la fama y el cariño que inspiremos, acrecientan esta confianza moral y material tan necesaria para el éxito. Nada tan contrario a nuestro crédito como la vida desordenada y crapulosa; por otra parte, la persona digna, rechaza estas expansiones por groseras e inconvenientes. La vida de relación es una necesidad y no podemos prescindir del juicio de los otros que constantemente tienen puestos sobre nosotros sus ojos. El inspirar confianza, es una ayuda efficacísima que en todo momento nos puede servir de -mucho. La rectitud de conducta es la clave para ello. También influye mucho en el éxito, el valor, que agrada siempre y la audacia, que tan óptimos frutos procura. Los individuos tímidos rara vez triunfan porque su carácter les hace prescindir de las ocasiones propicias. Claro está que la audacia debe contenerse en los límites prudentes para que no degenera en osadía tan molesta como contraproducente. Así mismo, la astucia, es un elemento primordial en las luchas de la vida, preferentemente en las actividades mercantiles e industriales donde a veces un ardid salva una situación por demás comprometida.

Hemos dado ya una idea siquiera ligerísima de los elementos que es necesario reunir para dominar a los demás y este dominio, se hace efectivo y útil compaginándolo con la suprema fuerza del hipnotismo, objeto que nos hemos propuesto demostrar desde un principio y que llevaremos a cabo en los capítulos que siguen.

El poder de sugestión

El estudio de la sugestión lo mismo en el estado de vigilia que en el de hipnosis (sugestión vigil o hipnótica) ha adquirido extraordinaria importancia en los últimos años habiendo sido objeto de numerosas aplicaciones terapéuticas, trabajos experimentales y escritos científicos cuya enumeración se hace punto menos que imposible. Nosotros vamos a estudiar la sugestión primero en el terreno psicológico y después desde el punto de vista de la fisiología.

La sugestión normal, es un impulso que comienza a imponerse al espíritu, es una voluntad elemental y primaria que se instala en el seno de la personalidad ante la repetición de determinados fenómenos. Llega a establecer corrientes de simpatía entre varios individuos. Las observaciones de carácter patológico que se recogen de las neurosis en los sonámbulos e hipnotizados, han servido de base a algunos médicos (la escuela de Nancy y su jefe Bernheim) para considerar la sugestión como un recurso de la Terapéutica. Abundante la literatura que se ocupa de la sugestión patológica, es relativamente escasa la que trata del fenómeno normal y ordinario- que a todas horas podemos observar de la sugestión consciente y regular. Y ello es indudable que lo anormal supone lo normal, que lo patológico implica lo fisiológico, y que en todo desorden existe un cierto principio de orden.

La sugestión, fenómeno muy semejante al instinto, (pues ambos expresan que la acción del todo se encarna en el individuo) en cuanto se produce normalmente, explica y aún justifica la imitación voluntaria y la obediencia. Sirve de nexo a los individuos, traduce en hecho el principio de la homogeneidad. El individuo y sus congéneres mutuamente se sugestionan dentro del todo. El ejemplo tiene virtud educativa (la superior en la moral) y eficacia para la sugestión, merced a la solidaridad de las conciencias. Un movimiento rítmico provoca su ejecución en los neurópatas. Las epidemias espasmódicas, no tienen otra explicación. El individuo

sugestionado obedece a la ley de la solidaridad. El hombre, que no es monocelular, sino un ser muy complejo, es el que puede más fácilmente ser sugestionado. Mediante la sugestión adquiere más clara conciencia de su solidaridad con los demás seres y con el todo. Aspira a ponerse al unísono con lo que le rodea, siguiendo la ley de la adaptación, que le convierte en el único ser cosmopolita. Tiende, por impulso propio, a establecer nexo con cuanto le circunda. Los uniformes tienen gran poder sugestivo. El hábito no hace al monje, pero el respeto del hábito entra por mucho en la conducta del monje. La sugestión es la transformación lenta mediante la cual un organismo pasivo, tiende a ponerse al unísono con otro más activo. Este domina al primero y llega a regular sus movimientos exteriores, su voluntad y sus creencias. De uno a otro media el todo o el principio de homogeneidad bajo al cual se establece el comercio entre ambos. El individuo sugestionado (la voluntad débil) acepta y sufre el dominio de aquel que le sugestiona (la voluntad fuerte), porque para el primero personifica el segundo algo genérico y algo grande. A veces el dominio del uno sobre el otro sin revestir los caracteres francamente patológicos, llega a prescindir de la cualidad de los actos. Es fuerza tan avasalladora la de la sugestión, que propaga con suma rapidez los crímenes; a la imitación se une cierta aureola de admiración hacia la persona o los actos que se imitan. Es un verdadero contagio del pensamiento, acción y vida, gravitando el todo con fuerza incontrastable sobre los individuos y provocando en ellos predisposiciones de ánimo que son corrientes que nadie encauza. Basta citar los milenarios del siglo X; la enfermedad del wertherismo o suicidios por causas de amores desgraciados en tiempo de Wolfrang Goethe, en pleno romanticismo; y la vida bohemia en los comienzos de este mismo periodo. Produce la sugestión el fenómeno de la "dinamogenia" que presta vida y movimiento a imágenes artificiales. Poetas, músicos y actores de una organización nerviosa muy impresionable, han vivido los personajes que concebían o con frecuencia representaban. Weber creyó ver al diablo después de haberle evocado en la música; Shelly tenía también alucinaciones; Flaubert padecía cólicos cuando describía el envenenamiento de Mme. Bovary, y la Malibrán se identificaba con Desdémona. Como en la sugestión (aunque aparentemente sea influencia de uno en

otro sujeto) existe la acción del todo sobre el individuo, demanda condiciones y circunstancias, medio adecuado, (aún la sugestión patológica). Es nula la sugestión sin las condiciones circundantes que requiere. La desilusión que produce un teatro visto entre bastidores, sólo es comparable a la que causan las flaquezas y debilidades de los grandes hombres. El creyente fanatizado, palpa con religioso respeto y con la esperanza de su curación, la misma imagen que el sacristán limpia diariamente sin ninguna emoción. Para el primero, el pedestal y las vestiduras aumentan la emoción; para el otro se empequeñece por la familiaridad.

Radica el poder sugestivo más en lo que los fisiólogos llaman circunflusa que en los ingenia, porque el instrumento es el sugestionador, pero el actor es el todo, el medio. Se realiza la sugestión mediante el movimiento, y sobre todo merced a la palabra, grado más o menos acentuado de la idea y del sentimiento y verdadero comienzo de la acción, pues siempre se ha dicho que la palabra de fuego del propagandista sirve de mecha para la pólvora del revolucionario. Aun el poder sugestivo de la palabra depende del medio. Así se explica la eficacia sugestiva de la oratoria en medio adecuado. Por el contrario el que en la conversación familiar emplea tonos oratorios, con profusión de recursos y escasez de éxitos, imata pájaros a cañonazos! y su poder sugestivo resulta nulo, cuando no cae en el ridículo. El lenguaje de la pasión (la música y el gesto) es sugestivo, y como dice Mantegazza, apostólico. Un gesto olímpico, de Goethe es suficiente en un momento para calmar a la multitud que voceaba y gritaba en el teatro de Weimar. Siempre se ha dicho que al hombre se le sujeta con la palabra. Las más grandes dictaduras, la de los jacobinos durante la Revolución francesa, y después en la Revolución rusa, se han ejercido merced al conjuro de la palabra. La elocuencia de fuego del apostolado sugestiona la creencia en el Cristo. La autoridad (como encarnación del todo en un individuo) que procede de la sugestión, es referida a determinadas personas, tanto por el contagio de estados de fe e intensidad de afirmación, cuanto por los circunflusa. La pompa y boato de reyes y emperadores, el tricornio y el capote de Napoleón, las insignias de mando etc., son pruebas bien precisas de la influencia del medio. El monarca sorprendido por el diplomático andando a cuatro pies,

debió sufrir un eclipse de su poder sugestivo hasta que recobrar su mayestática postura. La obediencia, como sugestión victoriosa, requiere también el aparato de ciertos vestigios. La opinión que resulta de hábitos acumulados y de percepciones repetidas, se debe en parte a sugestiones constantes (ideas recibidas, lecturas, educación, etc.) A medida que es más intensa la acción sugestiva, más y más arraiga con cierto carácter exclusivo, la opinión formada (intransigencia). Si por la influencia invasora de la sugestión, las opiniones no se contrastan con otras diferentes, degeneran en el fanatismo. La sugestión, acentuando el poder del todo, concluye anulando la individualidad y convierte al creyente en fanático. No ve el que se halla sugestionado más que en línea recta, es incapaz de percibir la espiral, le disgusta la controversia, se enamora del dogmatismo, que es el orgullo científico. El poder sugestivo es contrario a toda crítica. Prefiere sumandos heterogéneos a la discreción cualitativa; amontona fuerzas, no las examina específicamente. Integra, pero no diferencia; el todo, anula la individualidad. El propagandista y el orador, que tienden a lo dogmático, contagian creencias e imponen opiniones. El grande hombre, el dotado de poder sugestivo (por la elocuencia de fuego de su palabra, por las ideas que concibe o por las heroicidades que lleva a cabo), es intransigente y dogmático. No tiene más amigos que los que piensan como él; casi no le agrada que los que le rodean acepten las ideas con sumisión. Para contagiar su estado de excitación e imponer sus ideas exaltadas busca almas débiles y se desvía de los caracteres enérgicos. Para él la realidad carece de anverso y reverso. Se ocupa y preocupa sólo de sí, quiere pedestal cada vez más alto para su representación, importándole un ardite lo impersonal y objetivo que representa. El que aún conserva frente a él la fatal insania de pensar, olvida el proverbio chino: *"Si te pregunta algo el mandarín, no digas que sí; pero tampoco digas que no porque en ambos casos creará que contradices su voluntad."*

Así es frecuente observar cuantos grandes hombres faltan a su misión, porque la individualidad, por grandiosa que sea, vale menos que lo colectivo. Son las ideas las madres de la vida, y es el individuo, aun el más alto, su servidor: si fiel, con honra, si deficiente, ídolo que se pulveriza.

Esto en cuanto al aspecto psicológico, político y social de la cuestión. Bajo el punto de vista fisiológico, el estudio de la sugestión comprende tres cuestiones: la de las sugestionen en estado de vigilia, la de las alucinaciones provocadas y la de la resistencia a las sugestionen con la cual esté relacionada la de la voluntad y espontaneidad en el sueño hipnótico.

Las sugestionen en estado de vigilia son conocidas desde el siglo XIX. Hacia el año 1848 un habitante de Nueva Inglaterra, llamado Grimes, determinaba en personas despiertas toda la serie de fenómenos nerviosos que los hipnotizadores obtenían con su método. El procedimiento de Grimes o la electrobiología como él la llamaba, fue introducido en Inglaterra por el Dr. Darling en 1850, es decir cuando los experimentos del hipnotizador Braid habían entrado ya en el dominio público. Carpenter en su "*Mental Physiology*" dedica un capítulo al "soñar inducido" diciendo que los biologizados deben ser considerados como despiertos; pero sin embargo se encuentran en ellos todas las gradaciones entre esta condición y el verdadero estado de sonambulismo. Estudia las diversas formas de sugestión de estos sujetos, pero entra en pocos detalles por lo que se refiere a la memoria y sólo dice que se pueden encontrar todos los grados de transición entre la memoria de los hechos y la pérdida de la memoria, tal como se observa en el sueño hipnótico. Sobre estas sugestionen en estado de vigilia, opina el Dr. Bernheim que muchos sujetos que han sido hipnotizados anteriormente, pueden sin ser de nuevo hipnotizados, a poco que hayan sido dirigidos por un corto número de hipnotizaciones anteriores, presentar en estado de vigilia la aptitud de manifestar los mismos fenómenos sugestivos y menciona las contracturas, los movimientos automáticos, modificaciones de la sensibilidad, alucinaciones, etc. Y añade que no es necesario que el individuo llegue a un sueño profundo, pues hay sujetos en quienes se realizan fácilmente sugestionen hechas en estado de vigilia mientras que son ineficaces las que se hacen durante el sueño hipnótico.

El Dr. Liegeois, decía "El sujeto sometido a la experimentación no presenta la menor apariencia de sueño; tiene los ojos abiertos y los movimientos libres; anda, habla, obra como todo el mundo,

toma parte en la conversación, responde a las objeciones, las discute y tiene alguna vez ocurrencias felices; parece que se encuentra en un estado absolutamente normal excepto en el único punto sobre el cual recae la prohibición del experimentador". Richet observó dos mujeres en las cuales no había entre el estado del sueño magnético y el estado normal, esa diferencia clara y terminante que pintan los libros clásicos; en ellas pudieron provocarse casi todos los fenómenos de alucinaciones sin que los párpados se cerraran y conservándose completa y exacta la noción de la personalidad.

Sea como quiera demuestran numerosas observaciones que puede determinarse en ciertos sujetos un estado particular que no es ni el sueño hipnótico, ni la vigilia. Ese estado se distingue del sueño hipnótico por varios caracteres: el sujeto está perfectamente despierto; tiene abiertos los ojos y está en relación con el mundo exterior; recuerda muy bien todo lo que se dice o se hace a su alrededor y todo lo que ha dicho y hecho el mismo; solo está perdido el recuerdo sobre un punto particular: la sugestión que se le ha hecho; por esto y por la docilidad a las sugestiones es por lo que dicho estado se asemeja al sonambulismo. Esos dos caracteres son los únicos que le distinguen de la vigilia ordinaria.

¿En qué consiste este estado de vigilia intermedia? ¿Cómo es producido? ¿A qué modificación cerebral corresponde? No se sabe exactamente; lo único cierto es que constituye un estado aparte que no puede ser confundido ni con el sueño hipnótico ordinario, ni con el estado de "fascinación", ni con el "encanto", ni tampoco con el sueño hipnótico incompleto, tal como se observa en ciertos sujetos. Esto no quiere decir que haya una diferencia marcada, radical, entre la vigilia intermedia y el sueño sonambúlico, al contrario, es muy probable que existan todos los grados de transición de uno a otra, siendo muy útil caracterizar y determinar bien los dos términos extremos de la serie.

Las "alucinaciones sugeridas" representan uno de los capítulos más interesantes de la historia del hipnotismo. Las alucinaciones sensoriales han sido las más estudiadas, siendo fácil encontrar abundancia de ejemplos en todos los autores, sobre todo de las que se refieren a la vista y al oído. Sin embargo, algunos puntos

menos claros tienen menor bibliografía médica, han sido más desatendidos. El primer punto concierne a la claridad de las alucinaciones provocadas, especialmente de las alucinaciones visuales. Cabe dudar si estas alucinaciones tienen el carácter y la claridad de las sensaciones producidas por objetos exteriores. Cuando a un hipnotizado se le sugiere la visión de un perro, por ejemplo. ¿Es tan clara la imagen del animal como la realidad misma? Mucho mayor parece ser la claridad en los trastornos alucinatorios del oído; en estos, que tan fáciles son de producir por el hipnotismo, los sujetos oyen distinta y claramente las palabras y estas tienen un sonido muy preciso. Sabido es cuan frecuentes son estas alucinaciones en los enajenados y con qué irresistible automatismo ejecutan los actos más criminales cuando las voces que oyen se lo imponen. Las alucinaciones pueden referirse muy frecuentemente a sensaciones internas, como la sensibilidad muscular, las necesidades etc. Nada más fácil que sugerir a un individuo toda especie de sensaciones viscerales, dolores, hambre, sed, calor, frío, etc., todos estos experimentos se han producido muchas veces hasta en los teatros y circos con objeto de causar la hilaridad en el público.

Hay una categoría de hechos que ha sido poco observada y que pudiera llamarse "alucinaciones motrices". Puede sugerirse al hipnotizado que haga tal o cual movimiento estando completamente inmóvil. Basta la representación del acto motor en el cerebro para hacer creer al sujeto que el acto se verifica: es pues una verdadera alucinación. Un acto que no existe es considerado como real y verdadero, solamente porque hay la voluntad de este acto en el centro ideo-motor; estas alucinaciones motrices son muy comunes en los sueños.

¿Cuánto tiempo pueden persistir las alucinaciones después de despertar? Las alucinaciones de la vista son las que más se prestan a la experimentación; en efecto, por la molestia que producirá al individuo no se puede provocar una alucinación persistente del oído o del tacto, ni siquiera del olfato o del gusto, mientras que sin inconveniente alguno se le puede hacer ver, por ejemplo, su traje de otro color distinto del que en realidad tiene. Desde este punto de vista es preciso distinguir el caso en que se marca por la sugestión el tiempo que debe durar la alucinación

provocada y aquel en que no se fija duración precisa a la sugestión. En el primer caso la alucinación suele durar el tiempo prescrito; en el segundo el tiempo de duración varía, de algunos minutos a algunos días sin que a veces pueda determinarse la causa. Por lo demás la alucinación sugerida no desaparece del golpe, toda a la vez, sino que se extingue gradualmente poco a poco.

Merecen especial mención las llamadas "alucinaciones negativas". Por medio de una sugestión hecha, ya durante el sueño, bien durante la vigilia, se puede en un sujeto hipnotizable poner en interdicto, por decirlo así, una persona presente o un objeto cualquiera, de tal suerte que aquel objeto o aquella persona sean para él como si no existieran. Hay en estos hechos algo extraño que confunde la imaginación más que los estudiados hasta ahora. Cuando esas alucinaciones negativas recaen sobre simples sensaciones son todavía fáciles de explicar. Si se le dice a un sujeto: ya no veréis más el collar rojo, puede suponerse que un conjunto de elementos retinianos (de elementos cerebrales correlativos) ha sido paralizado lo mismo que cuando se le dice: ya no podréis mover las piernas, se paraliza cierto grupo de músculos. Pero hacer desaparecer una persona que se encuentre delante, de manera que el sujeto no pueda verla, ni oíría, ni sentirla, tiene mucho más de inexplicable que hacer que aparezca ante su ojos una persona ausente. En efecto en este último caso se comprende todavía que una idea dominante pueda adquirir tanta intensidad que se transforme en sensación y de este modo determine el fenómeno alucinatorio; pero en el primer caso es más difícil aceptar una explicación de este género.

Lo que todavía es más extraño, es que se pueda hacer desaparecer una persona parcialmente; el sujeto hipnotizado, deja de verla, pero sin embargo la oye; podrá acaso verla y oíría, pero no sentir su contacto; se concibe desde luego cuantas combinaciones de experimentos y que escenas tan originales de toda especie pueden inventarse, pareciendo entrar ya aquí en el dominio de lo maravilloso; sin embargo estas maravillas constituyen la realidad más exacta y auténtica. Tales experimentos pueden repetirse disponiendo de sujetos hipnotizables y adoptando las pertinentes precauciones.

Repetimos las palabras del Doctor Liebeault referentes a la "espontaneidad en el sonambulismo": Es un carácter de los actos efectuados en un momento lejano de la sugestión, el que la iniciativa para su ejecución en el instante en que ocurre el pensamiento parece al sujeto que viene de su propio fondo; y sin embargo bajo el imperio de la determinación que se le ha hecho tomar, marcha al objeto con la fatalidad de una piedra que descende y no con ese esfuerzo reflexionado y contenido causa de todas nuestras acciones razonables.

Estas palabras caracterizan de un modo magistral el estado de la voluntad en el sonambulismo provocado. Puede decirse a un hipnotizado durante su sueño: dentro de cinco días haréis tal cosa a tal hora, y escribir en un papel cerrado y lacrado lo que se ha dicho. En el día marcado y a la hora fija el acto se verifica y el sujeto ejecuta puntualmente todo lo que se le ha sugerido y lo ejecuta convencido de que es libre para ello, que obra así porque ha querido y que hubiera podido obrar de una manera distinta; sin embargo si se le hace abrir el pliego sellado encuentra anunciado que cinco días antes estaba dictado el acto que debía ejecutar.

Con todo, en ciertos casos, cuando el acto sugerido tiene carácter demasiado extravagante o criminal, la atención del sujeto se despierta y él mismo se admira de que aquella idea haya sido aceptada por su inteligencia y se implante en ella con el carácter de una obsesión; entonces siente que su voluntad es impotente, que no es capaz de obrar de otra manera y que es imposible toda resistencia por su parte. En aquel momento es comparable al loco que bajo el imperio de una idea fija y de una impulsión irresistible, mata, roba e incendia con la más completa irresponsabilidad.

La manera como se establecen las sugerencias en los sujetos y los medios que a veces emplean para resistirlas, suministran datos preciosos acerca del estado de la voluntad en el sonambulismo. Nada más curioso desde el punto de vista psicológico que seguir en su fisonomía la aparición y desarrollo de la idea que les ha sido sugerida. Esto ocurre, a lo mejor, en medio de una conversación que no tiene relación ninguna con la sugestión. De repente, el investigador (hipnotizador) que está advertido y vigila al sujeto con disimulo, nota en un momento dado, como una especie de

suspensión en el pensamiento, de choque interior que se traduce por un signo imperceptible, una mirada, un gesto, una arruga de la cara, cualquier cosa; después reanuda la conversación, pero la idea comienza a obsesionarle aunque todavía débil e indecisa; hay cierto asombro en su mirada; nota el sujeto que algo inesperado cruza por su espíritu como un relámpago; la idea crece poco a poco, se apodera cada vez más de su inteligencia y la lucha empieza; los ojos, los gestos, todo habla en él, del combate interior; pueden seguirse las fluctuaciones del pensamiento; todavía escucha la conversación pero vaga y maquinalmente; está en otra parte, todo su ser es presa de la idea fija que se implanta más y más cada vez en su cerebro. Por fin el momento llega, desaparece toda vacilación, la cara toma notable expresión de resolución, el sujeto se levanta y cumple el acto sugerido.

Se concibe desde luego que según la naturaleza de la sugestión, alegre, triste, grotesca, rara y aun criminal, la escena cambia de aspecto; pero siempre el conjunto de la fisonomía traduce con fidelidad y potencia increíbles los movimientos interiores que preceden a la ejecución y toda esa lucha entre la voluntad del sujeto y la fatalidad de la idea provocada por el hipnotizador.

Esa lucha interior es más o menos larga y más o menos enérgica según la naturaleza del acto sugerido y especialmente según el estado mismo del sonámbulo. Cuando éste ha sido hipnotizado muchas veces y sobre todo por la misma persona, ésta adquiere sobre el sujeto un poder tal que aún los actos más excéntricos graves y peligrosos se cumplen sin que haya siquiera lucha aparente ni tentativa apreciable de resistencia.

Hay que tener en cuenta que estas sugerencias son tanto más profundas cuanto el individuo que las recibe es más impresionable, más nervioso, es decir "hondamente sugestivo" que equivale a afirmar poco inteligente; conforme los individuos aumentan en inteligencia, disminuyen en sugestionabilidad hasta tal punto, que cuando el nivel intelectual de los sujetos rebasa ciertos límites, dejan de ser sugestionables o lo son muy difícilmente. Y acaso, si reciben un mandato intra-hipnótico y el sugestionador les pide testimonio verbal de su obediencia, ocurre que sí le dan y aseguran que obedecerán la orden recibida, pero una vez despiertos, si

aquella repugna en exceso a su voluntad por ser sumamente extravagante, ridícula o criminal, no la cumplen, venciendo el poder voluntario a la sugestión debilitada por su temperamento contrario a toda sumisión intelectual. Estos casos, son los más raros, es cierto, porque siempre se opera para estas experiencias con individuos fácilmente sugestionables, que sin remedio obedecen los mandatos sean cuales fueren y a veces llegando hasta el crimen. (Véase el "*Hipnotismo ante la ley*".)

La telepatía

Se denomina telepatía a la percepción extraordinaria de un fenómeno ocurrido fuera del alcance de los sentidos. Myers, que fue quien la propuso en 1882, la definió diciendo que era la comunicación de cualquier clase de impresiones de un espíritu a otro verificada independientemente de las ordinarias vías sensoriales o sea sin la intervención de los sentidos externos.

Íntimamente relacionados con la palabra "telepatía" así entendida, están otros fenómenos alegados por diversos autores como son las premoniciones, las predicciones, presentimientos, clarividencia y lucidez. Todos estos fenómenos tienen de común con la telepatía el ser conocimientos no adquiridos por las vías ordinarias de los sentidos externos y se diferencian de ella de diversas maneras. Las predicciones y las premoniciones, difieren de la telepatía por ser conocimientos de hechos futuros, mientras que la telepatía se refiere solo a hechos actuales y recientemente acontecidos. La clarividencia es una visión vaga de las cosas exteriores sin el auxilio de la vista, mientras que la telepatía se refiere más bien a pensamientos o a fenómenos psíquicos de otro orden. Los fenómenos telepáticos consistentes en la aparición de una persona, tienen mucho más parecido con los de clarividencia. Todo ese conjunto de fenómenos consistentes en un conocimiento que parece estar más allá de nuestras facultades normales de conocer, han sido designados con el nombre de "conocimientos supranormales" o "criptestesia".

Las relaciones de la telepatía con el espiritismo son sumamente interesantes, constituyendo ésta la clave del enigma que encierran aquellos fenómenos según el estudio de Moselli en su obra "*Psicología e Spiritismo*" y en otras recientemente publicadas y absolutamente imparciales y científicas.³

³ Véase el n.º 3 de la "Pequeña Enciclopedia Práctica", El A. B. C. del Espiritismo.

Que se dan en nuestro organismo movimientos inconscientes, que corresponden de alguna manera a los fenómenos internos o de conciencia, es un hecho que debe ser admitido por todos pues la dinamogenia de las sensaciones ha sido muy bien estudiada por la psicología experimental e innumerables casos prueban la motricidad específica de la imagen. Dada una imagen es muy frecuente que surja espontáneamente la tendencia correspondiente al movimiento por el que la imagen pretende realizarse. Esto es particularmente verdad respecto a las imágenes que representan movimientos. Tan íntima es la relación que existe entre la imagen y el movimiento, que ésta y su expresión, son tan sólo un fenómeno; si la expresión no llega a realizarse es porque la imagen no es bastante intensa para ejercer la inhibición ejercida por otras imágenes; y si un hombre no tuviese en la mente más que una sola imagen en cada momento, toda imagen tendría su expresión, se realizaría y saldría al exterior manifestándose en un movimiento.

Para la debida apreciación de los casos netamente telepáticos, desde luego hay que desconfiar de todo experimento en el que la impresión psíquica que se trata de transmitir al percipiente es escogida arbitrariamente por el trasmisor ya que en este caso la explicación más obvia de la mayor coincidencia, si en realidad se diese, se encontraría en el paralelismo posible de la vida psíquica del experimentador con la del sujeto de experimentación. Sabido es que nadie tiene el mismo grado de facilidad para reproducir y recordar toda suerte de imágenes; un examen previo del trasmisor y del percipiente podría tal vez permitirnos apreciar la relación en que están desde el punto de vista imaginativo, es decir, si ambos son más o menos visuales, auditivos, etc., permitiéndonos fijar para cada uno un coeficiente que luego debería tenerse en cuenta en el cálculo de los resultados reales. No es muy difícil en general determinar el tipo imaginativo de un sujeto; pero al determinar la relación que haya entre la facilidad de dos sujetos dados para reproducir ciertos elementos individuales correspondientes a una misma modalidad de imágenes, es problema que en la práctica resulta imposible. De lo dicho podemos colegir que no es fácil cerciorarnos de si precisamente el percipiente y el trasmisor tienen mayor facilidad para reproducir ambas aquellas imágenes que

arbitrariamente son escogidas por el trasmisor al verificar los experimentos; y por tanto mientras no se pueda excluir este factor probable de la mayor facilidad, tenemos derecho a dudar del verdadero resultado de la experiencia en cuestión.

Pero a pesar de todo, estos reparos no pueden oponerse a determinados experimentos hechos con objetos tan determinados y exactos como son los números. Tampoco puede sobre ellos alegarse la propensión a sobreestimar o apreciar en más la semejanza de la idea del percipiente con la del trasmisor, crítica que puede hacerse de todos aquellos experimentos en los que la semejanza puede admitir grados, como por ejemplo cuando se trata de diagramas o figuras o identificar siluetas más o menos semejantes.

Otra clase de hechos telepáticos se aducen con frecuencia y son tan sorprendentes, que queremos dar de ellos un ejemplo. Se trata de la adivinación del pensamiento, casos los más característicos de la telepatía y los menos expuestos al engaño o trampa en su ejecución. Como no conocemos la explicación científica de estos sucesos, tenemos que limitarnos a reseñar hechos, que quizá con sus detalles y por el método de la paciente observación, sirvan para que algún día se declare por completo el enigma que ahora suponen estos estudios.

Los hechos que vamos a referir, constan en la obra de Alberto Fargues titulada "*Les phenomenes mystiques*". He aquí un extracto de lo más notable de este documento: Ludovico X, es un niño de menos de siete años, vivo, alegre, robusto y dotado de excelente salud. A la edad de cinco años, habiendo querido su madre enseñarle la tabla de multiplicar, se dio cuenta no sin sorpresa de que el niño la recitaba tan bien como ella. Bien pronto Ludovico tomando afición a estas cosas llegó a hacer de memoria multiplicaciones de un multiplicador formidable. Y bastaba ponerle un problema difícil escogido al azar de entre una colección de ellos, para que en seguida diera la solución. Añadía el informe donde constan estos hechos, que habiendo notado el padre del niño que éste atendía poco o nada a la lectura del problema y que por otra parte, la madre, cuya presencia era condición indispensable para obtener buen resultado, debía además tener siempre presente a la

vista o en el pensamiento la solución del problema, vino a deducir que su hijo no calculaba sino que adivinaba el pensamiento de su madre. Para cerciorarse de ello, rogó a la señora X que abriendo un diccionario preguntase al niño cuál era la página que tenía ante sus ojos. El niño contestó sin vacilar que la número 456. Así era en realidad. El experimento se repitió diez veces consecutivas con idéntico éxito y el mismo resultado se tuvo en la trasmisión de palabras. Si la señora X señalaba en un libro con el dedo una palabra cualquiera el niño la adivinaba exactamente; si era una frase la que ella escribía en un cuaderno, por larga que ésta fuese, bastaba que la madre la leyera para que su hijo, aunque fuese preguntado por otra persona la dijera de corrido. Mas donde el niño triunfaba era en los juegos de sociedad. Adivinaba uno tras otro los naipes que su madre veía y colocaba ante él del revés. Indicaba sin la menor vacilación el objeto que había, sido escondido en un cajón fuera de su presencia. También el niño se mostró extraordinario en la traducción de lenguas extranjeras. Hubiérase creído que entendía perfectamente el inglés, el español y el griego. Cuando el niño llegó a la edad de aprender a leer, su madre, que quiso encargarse de enseñarle, notó no sin pesar que su hijo, bajo su dirección, no hacía progreso alguno. Adivinaba todo de modo que no ejercitaba ni su atención ni su memoria. Esta pasividad alarmó justamente a su familia y para atender debidamente a su educación normal, determinó aquélla separar al hijo de la madre. Desde entonces, el fenómeno dejó de producirse.

Estos son los hechos tal como se describen en una comunicación hecha por él Dr. Quintar a la Academia de Medicina de Angers, quien al tratar de explicar su naturaleza, propuso fueran consecuencia de telepatía o hiperestesia de señales inconscientes declarándose resueltamente en favor de la primera.

Es curioso también el caso rigurosamente verídico relatado por el Doctor B. J. Bautista, en su obra "El A. B. C. del Espiritismo" refiriéndose a los fenómenos telepáticos. Un general español que tuvo mucha fama en el último tercio del siglo XIX, ⁴ habiéndose

⁴ Esta misma relación, con escasas variantes se encuentra en el libro "*Choses vraies*" de la Duquesa de la Torre, viuda del Regente General Serrano. Dice de este modo: Hacía dos meses largos que una enfermedad muy grave minaba la vida de mi marido. ¡Su sobrino, el General López Domínguez, viendo que su fin se aproximaba fue a visitar al Presidente del

quedado parálítico, hacía cinco años que no se movía de una butaca y había perdido el habla. Este general era muy adicto a la persona del Rey Don Alfonso XII de quien fue ayudante particular y gran amigo. Pues bien, hallándose dicho señor una mañana tomando el desayuno en su casa, atendido y rodeado de sus familiares, de pronto, sin que nada lo anunciase se puso el enfermo en pie y con gran energía dijo en voz alta y perfectamente clara:

El rey, entonces en El Pardo, negó la petición, pero prometió prolongar su estancia en aquel Sitio Real a fin de que su presencia en Madrid no impidiese que fueran tributados al General Serrano los honores militares debidos a su rango.

Una mañana, al rayar el alba, mi marido que estaba enteramente parálítico por el uso de la morfina y no podía dar un paso sin la ayuda de varias personas, se levantó de repente, solo, recto y firme, y con voz más sonora que nunca la tuvo, exclamó en el silencio de la noche.

—¡Pronto! Que un ayudante monte a caballo y corra a El Pardo
¡El rey ha muerto!

Volvió a caer aniquilado en el sillón. Aquel fue su último destello de vida.

Aquella visión de la muerte del rey por un moribundo era verdadera. Por la mañana todo Madrid supo con estupor la muerte de Alfonso XII, que estaba casi solo en El Pardo.

¡Acaba de morir el rey D. Alfonso XII! Esto ocurrió el día 25 de Noviembre de 1885. Después se comprobó que aquel mismo día a las nueve menos cuarto, falleció el Rey en su Palacio Real de El Pardo!

Ante hechos como los narrados, no se puede negar la telepatía, pero no podemos dar una explicación satisfactoria de las causas que la producen, ni siquiera de la naturaleza misma del fenómeno. El autor de estas líneas que tanto cariño y entusiasmo siente por estos problemas, ha hecho por sí mismo experiencias telepáticas muy curiosas. Vamos a explicar alguna.

Consejo de Ministros señor Cánovas para obtener que Serrano fuese enterrado en una iglesia.

Hallándonos en una reunión, hace como cinco años, alguien propuso para entretener a la concurrencia ejecutar algún juego de prestidigitación. Nosotros accedimos a ello y nos prestamos a hacer alguna experimentación sobre la adivinación del pensamiento, juego que ya habíamos practicado con éxito otras veces. Al efecto, se escondió una moneda de plata dentro de un cajón de un mueble y envuelta previamente en un pañuelo de seda. Nosotros que habíamos salido de la habitación, antes de preparar el objeto, penetramos con los ojos vendados y tomando uno a uno de las muñecas a los presentes, adivinamos quien había escondido la moneda y acompañado del individuo, recorrimos la habitación, sin soltarle las manos hasta encontrar el objeto escondido.

Nadie pues mejor que nosotros mismos para explicar este caso de adivinación telepática y sin embargo, nada menos concreto que la respuesta. Al tomar de las muñecas a cada individuo de los que se hallaban presentes, no hacíamos otra cosa que colocar los pulgares sobre el pulso para verificar su reconocimiento rápido. La persona que escondió el objeto (nosotros hablábamos y preguntábamos constantemente de esta manera ¿Quién ha escondido el objeto? ¿Ha sido usted? ¿Seguramente sí, no es verdad? ¡Conozco perfectamente la persona que lo ha hecho! Será inútil que trate de disimular) tenía más acelerado el ritmo cardiaco, sin duda por la sugestión que implicaban nuestras palabras y por la tensión producida por la escena. Por esto la reconocimos sin vacilar y al anunciar solemnemente y sin dubitación alguna que era ella en efecto, pudimos notar una mayor excitación repentina que vino a corroborar nuestro aserto. Pero donde se produce claramente el fenómeno telepático es a partir de este momento. Teniendo en nuestras manos las muñecas del sujeto en cuestión, algo inexplicable, como una inspiración, nos hizo retroceder de espaldas hasta casi el otro extremo de la estancia ¿por qué lo hicimos en aquella dirección y no en la contraria? ¿Por qué no nos detuvimos a los pocos pasos o variamos hacia uno u otro lado? No podríamos explicarlo. Ya en aquel lugar, extendimos un brazo alrededor nuestro describiendo lentamente un círculo en el vacío. Nuestro brazo se detuvo después de una corta vacilación. ¡Ahí está el objeto!, dijimos. Y al quitarnos la venda que cubría nuestros ojos,

vimos que nuestra mano derecha señalaba el cajón en donde había sido guardada la moneda.

Debemos confesar, que de diez veces que hemos hecho esta experiencia, siete hemos tenido éxito y el resto hemos fracasado.

Recordamos la anécdota contada por una amiga nuestra, referente a un caso de telepatía ocurrido a dos hermanos, ilustres autores muy celebrados. Habiéndoles pedido esta señora y otra compañera suya, que les escribiera cada uno de dichos señores, un verso en sus respectivos abanicos, accedieron gustosos los poetas y cada cual sacando su lápiz, escribió una ingeniosa y galante cuarteta que resultó ser la misma en los dos abanicos escrita espontáneamente conforme la fueron concibiendo.

Podríamos citar innumerables casos de telepatía, pero no queremos hacer demasiado extenso este capítulo; basten, pues, los indicados como más característicos y suficientes para poner al profano al corriente de estos fenómenos cuya explicación científica todavía no se ha podido obtener hasta el presente, a pesar de que en todo el mundo se estudian estos problemas cada vez con mayor interés, lo que nos hace confiar en un mañana próximo en que pueda satisfacerse plenamente esta legítima curiosidad científica.

Diferentes métodos para hipnotizar

Lo primero que debe hacer el hipnotizador, es cerciorarse si el individuo que pretende hipnotizar es factible de ello, pues la práctica enseña que hay sujetos, aunque en corto número, que no son sugestionables. En otros capítulos, ya hemos hablado de esta cuestión y dijimos cómo las mujeres por su idiosincrasia especial, son fácilmente sugestionables y muy buenos sujetos para experimentar sobre ellas; así mismo, los hombres nerviosos, históricos, escasos de salud etc., se hipnotizan también fácilmente a condición de que su edad no rebase mucho de los cuarenta años pues también dijimos que los viejos son más difícilmente sugestionables. Influye de una manera poderosísima el grado de cultura del experimentado y puede asegurarse que cuanto más inculta e ignorante sea la persona, es tanto o más propicia a caer en el sueño hipnótico. Y tiene su explicación; el hombre culto, poco más o menos está en el secreto de que la hipnosis no es ni más ni menos que un proceso nervioso que él puede paralizar o evitar con sólo proponérselo firmemente, en un momento dado; así ocurre, que si un individuo no tiene absoluta fe en el hipnotismo o mejor aún, posee una decisión contraria decidida, la hipnosis es casi imposible. Y aunque hemos visto sujetos que creían firmemente que no serían hipnotizados y luego sufrieron el sueño hipnótico, esto sucede porque aunque ellos ante los presentes blasonaban de fortaleza, su espíritu vacilaba y era perfectamente sugestionable.

De todos modos, existen individuos que no son en ninguna manera susceptibles de hipnosis y por el contrario otros, que se sugestionan sin darse cuenta, a la sola presencia de la persona o el objeto que sobre ellos ejerce dominio, porque como después veremos, por medio de los mandatos intra-hinótipos, el sujeto puede autosugestionarse sin necesidad de hallarse presente el hipnotizador.

De todos modos, para que el hipnotizador se cerciore del grado de sugestionabilidad del sujeto, hay varios procedimientos, de los que vamos a exponer los más corrientes:

Se coloca a la persona que vamos a hipnotizar, en pie, con las piernas y los pies juntos, los brazos caídos a lo largo del cuerpo, la cabeza erguida y los ojos cerrados. Se procura que hasta la habitación en que estamos experimentando no llegue el ruido exterior para que no distraiga nuestra atención ni la del individuo que vamos a hipnotizar. Ya en esta posición el sujeto, nos colocaremos detrás de él y poniendo nuestras manos abiertas con las palmas sobre los omoplatos de modo que él casi sienta el suave roce de nuestros dedos sobre su ropa, le decimos enérgicamente, con la autoridad que todo hipnotizador debe saber ejercer sobre sus hipnotizados: *"Ahora, sentirás cómo yo voy retirando lentamente las manos y tú, cuyo pensamiento está fijo en la idea de que vas a caerte de espalda, en que no podrás resistirte porque una fuerza invencible te atrae a mis manos, caerás."* Y en efecto, el sujeto, conforme nosotros vamos retirando las manos lentamente, se irá inclinando de espalda hasta caer. Este mismo experimento se puede hacer de lado imponiendo una mano en la altura del antebrazo y haciéndole al individuo que se experimenta, que cierre los ojos, que concentre el pensamiento en la idea de que es atraído por nuestra mano y veremos cómo se inclina al operar nosotros lo mismo que en el caso anterior. Estos experimentos nos muestran claramente que el sujeto es perfectamente sugestionable.

Otro experimento consiste en hacer caer al individuo hacia adelante por medio del siguiente procedimiento. Se le coloca en pie en la misma forma que indicamos anteriormente, advirtiéndole que debe tomar una actividad pasiva y no tener en tensión sino los músculos precisos para sostener la posición indicada. Se le dice que abra los ojos y los fije en los nuestros de una manera continuada y sin parpadeo. Se le coloca una mano abierta sobre la cabeza, pero sin que le toque y por último se le advierte enérgicamente: *"Has de mirarme sin pestañear, fijamente, de modo que tu mirada vaya al fondo de mis ojos. Sentirás sobre la cabeza un suave cosquilleo que cada vez irá aumentando hasta convertirse en calor"* (sentirá el sugestionado los fenómenos que le

indiquemos) *y cuando yo retroceda lentamente, tú serás atraído fuertemente por mi mano que te hará caer hacia adelante sin que tú puedas evitarlo.* ¡Atención!. Al cabo de un minuto de concentrar la mirada sobre su frente, se retrocede despacio y el sujeto cae indefectiblemente, hacia adelante.

También nos podemos cerciorar del grado de sugestibilidad del sujeto, por medio de la siguiente experiencia. Se coloca al individuo sentado cómodamente y con el brazo extendido hacia adelante y la mano abierta con la palma hacia arriba. Sobre ella, colocaremos una bolita de cristal brillante o en su defecto un tapón de un frasco de esencia o cualquier pequeño objeto brillante metálico o mejor de vidrio. Entonces se le dice: *Has de mirar fijamente y sin parpadeo a esa bolita que tienes en la mano. Concentrarás tu pensamiento en lo que yo te diga, escucha: Esa bola que tienes en la mano, pesa diez gramos ¿lo sientes? pero cada vez va a pesarte más...* Al cabo de unos segundos se le dice de nuevo: *Mira bien a la bolita. Fájate ¡Ahora pesa quinientos gramos!...* Veremos como su mano se mueve como si efectivamente hubiésemos añadido peso sobre ella. Pasados otros instantes se le dice: *Fájate en la bolita, ¡Pesa un kilo!...* Y así veremos, que su mano, incapaz de resistir los pesos que añadimos, deja caer el objeto porque el efecto sugestivo ha dado su resultado perfecto.

Es curiosa y muy característica la experiencia siguiente: Mandamos al individuo que se siente enfrente de nosotros y entonces, extendemos hacia él un brazo con la palma hacia arriba: *Vas a hacer—le decimos—lo que te voy a mandar. Coloca tu mano derecha sobre la mía de modo que las palmas están juntas. El brazo bien estirado y tus ojos fijos en los míos. Yo voy a hacer que tú no puedas separar tu mano de mi mano porque una fuerza enorme las va a reunir y hasta que yo no lo ordene no las podremos separar. Mírame fijamente y escucha. Ahora se van pegando las manos, más fuerte, muy fuerte imás!.. Si yo bajo la mano la bajarás tú y si la levanto, la levantarás tú y no podrás despegarla de la mía. Mírame fijamente y obedece...* Y efectivamente, el sujeto no podrá despegar su mano de la nuestra hasta que le ordenemos que es así nuestra voluntad.

Otra prueba más de sugestibilidad es la siguiente: Mandáis al sujeto que junte sus manos una a la otra tocándose las palmas y la cara interna de los dedos, en una posición semejante a la de orar. Le mandáis que se siente cómodamente y que os mire con gran fijeza a los ojos en tanto vosotros claváis la mirada sin parpadeo sobre su entrecejo. Le decís entonces: *Cuando yo os diga, ¡Ya!, querréis separar las manos, pero yo sé que no podréis a pesar de los mayores esfuerzos.* Le miráis como medio minuto de modo que tenga tiempo de reflexionar que no separará las manos y llegado este momento le decís: *Atención, no podréis separar las manos desde este momento... ¡Ya!* Y veréis cómo a pesar de los mayores esfuerzos cuando pretenda separarlas se le unirán con más fuerza.

Convencidos ya de que el individuo es hipnotizable, el hipnotizador debe procurar inspirar gran confianza en el sujeto o sujetos en los que va a experimentar. Sobre todo, para hacer uso del hipnotismo como medio curativo de enfermedades nerviosas, es necesario que el experimentador o el médico se apodere en absoluto de la voluntad del enfermo, de modo que éste tenga fe en sus palabras, condición indispensable para que la curación se verifique.

Para ello, el médico debe mostrarse siempre decidido sin exageración y hablar al enfermo con firmeza y suficiencia, inculcándole la absoluta seguridad de que curará si sigue fielmente sus mandatos. Cuando un enfermo ha sido hipnotizado una vez por lo menos, ya tiene gran confianza en el hipnotizador y seguirá sus consejos o sus órdenes sin vacilación de ninguna especie.

Para conseguir hipnotizar a un individuo se operará del siguiente modo: Se le ha de mandar sentar (no es necesaria esta posición, pues lo mismo se puede operar estando en pie el sujeto, pero casi siempre se hace en aquella postura) y que se coloque lo más cómodo posible, el cuerpo erguido, la cabeza en posición normal, los pies juntos, los brazos doblados y las manos sobre los muslos. Así mismo, debe estar sentado el hipnotizador, frente a él y mirarle fijamente a la base de la nariz (entrecejo) diciéndole: *Mírame a los ojos sin parpadear. Al cabo de un rato irás notando una pesadez en la cabeza y en los párpados de modo que apenas podrás*

tenerlos abiertos. Te costará mucho trabajo tragar la saliva y aunque quisieses mover la boca o la lengua no lo conseguirás. Mucho menos los brazos que parece que los tienes pegados al cuerpo. Irás sintiendo sueño cada vez más profundo, de modo, que ahora, se te cierran los párpados y ya no vas a poder abrirlos. Yo quiero que te duermas cada vez más. Más aún. Que no te despiertes hasta que yo te lo mande.

Todo esto, debe decirlo el hipnotizador con palabra enérgica, más bien en tono bajo, monótono, sin dejar de mirar al enfermo, con su rostro a unos cuarenta centímetros del hipnotizado y es conveniente que le tome una mano en la suya pero sin hacer el menor movimiento. Para el buen resultado del experimento es necesario que la habitación no esté exageradamente iluminada, pero de ninguna manera a oscuras, sino velada la luz que penetre por el balcón o ventana con alguna cortina de modo que la claridad sea suave pero no haya contrastes de luz bruscos. A la experiencia es conveniente que asista algún testigo, pues el hipnotizador escrupuloso y digno, no debe jamás encerrarse con ningún sujeto solo en una habitación. Ahora bien, a los testigos se les exigirá que están a alguna distancia, inmóviles y callados y colocados siempre detrás o cuando menos a un lado del experimentado. Se les recomendará así mismo que vieren lo que vieren no han de alarmarse, ni acudir al enfermo, ni hablar.

Ya en estas condiciones, habiendo hablado al enfermo o sujeto sugestionable tal como se ha dicho y sin quitar de sus ojos nuestra mirada, apercibirá el hipnotizador un ligero parpadeo en los ojos del individuo y esto es señal de que la hipnosis comienza. Entonces, en el mismo tono que antes y con idéntica enérgica monotonía, se le dirá: *Duérmete profundamente y no te despiertes hasta que yo lo mande. No pienses nada que no sea en que estás durmiendo perfectamente tranquilo.*

Y tras el leve parpadeo y una intranquilidad pasajera que se denota por la inspiración entrecortada, apreciaremos que el individuo cae en un profundo sueño hipnótico producido repentinamente.

Este es el procedimiento más corriente, inofensivo y seguro que se puede emplear. Cuando la persona ha sido hipnotizada alguna vez, cae en el sueño hipnótico con suma facilidad y sin ningún esfuerzo apenas por parte del hipnotizador.

Como se ve el procedimiento es sencillo y cómodo y no expone a ningún percance grave si se siguen exactamente los consejos que hemos dado y los que daremos para tratar y despertar a los enfermos o sugestionados.

Es muy frecuente en las clínicas de psicoterapia, tener más de un enfermo hipnotizado al mismo tiempo y ocurre, que cuando entran nuevos individuos en la clínica, al contemplar a los sugestionados, solamente por efecto de su presencia caen en hipnosis; esto ocurre más frecuentemente en los enfermos muy nerviosos o que ya han sido dormidos veces anteriores. Como veremos más adelante, por medio de los mandatos post-hipnóticos, podemos obligar a autosugestionarse a un individuo con sólo hacerle recordar determinadas escenas en las que intervino el hipnotizador o bien con hacerle contemplar un objeto de nuestra pertenencia o mejor aún el retrato de la persona que ejerció influencia sobre él.

La práctica de la hipnosis por el método de la fijación de la mirada, la describe el ilustre Dr. D. Julio Camino Galicia de la siguiente manera:

La mirada del hipnotizado, puede fijarse de dos maneras: bien con los ojos del hipnotizador o bien haciendo que la visión de aquél se concentre en un punto u objeto brillante y tanto en un caso como en otro el punto de mira del hipnotizado se encontrará siempre a una distancia que ha de variar según la agudeza visual de cada individuo.

He aquí como yo procedo en la práctica empleando este método que es el de mi preferente elección: Coloco al sujeto de pie y de frente ordenándole, mejor aún sugiriéndole que concentre su mirada fijamente y sin parpadear en el centro de mis ojos; enseguida le digo que concentre también su imaginación en la idea de dormir, porque va ir percibiendo sin darse cuenta, como se irradia de mi mirada una fuerza nerviosa especial que atravesando la suya irá a herir su cerebro dejándolo cuando menos lo piense

profundamente hipnotizado; después de esto, procedo a aplicar de plano sobre los lados de la cara o cabeza del sujeto, mis manos; y en esta situación y durante un lapso de tiempo que variará según los casos (de unos segundos a ocho o diez minutos) procedo a mirar profundamente y sin pestañear los ojos del sujeto. Si compruebo que mantiene su mirada fija en la mía, que se le inicia un ligero parpadeo con tendencia a ocluirse los ojos y que su cuerpo es invadido por un ligero temblor y oscilación general, persisto aún más enérgicamente en concentrar mi mirada sobre la suya y es entonces cuando ayudándome con la palabra, monótona y persistentemente le repito la frase: *Duerme ya tranquilamente, que nada te sucederá.* En la mayoría de los casos el sujeto cae desplomado y dormido sobre una butaca que se coloca detrás.

Como puede apreciarse por esta clara y sintética relación hay que unir a la eficacia hipnotiva de la mirada, la más enérgica aún de la persuasión ideológica verbal. Es decir, que ayudando a la potencia sugestiva de los ojos, es la palabra monótona, enérgica, constante, la que hace pasar al individuo de la vigilia al sueño de un modo imperceptible y rápido, sugestionado por la visión y alucinado por la sensación auditiva.

Existen también los métodos mecánicos para hipnotizar que se fundan en administrar pases magnéticos o palpaciones suaves en determinadas regiones del cuerpo, las más sensibles, aquellas en las que son más abundantes las terminaciones nerviosas, que han de transmitir las sensaciones al cerebro. En general cualquier método es bueno y más eficaz, cuanto más enérgica y directa sea la acción sobre el cerebro. Porque hay que tener en cuenta, que si es necesario que el hipnotizador sea persona enérgica, equilibrada y serena, como ya dijimos anteriormente al hablar de las condiciones que éste debe reunir, el hipnotizado es en realidad el que "hace todo" es decir que él es el que se autosugestiona, pues aunque se le dice y hace creer que una fuerza magnética especial irradia de nuestros ojos y que esa fuerza, como una flecha insensible cruzará los suyos e irá a tocar el cerebro, bien sabemos que esta fuerza no existe; que son sus propios nervios los que actuando sobre su cerebro y su organismo todo de un modo especial, le colocan en un estado particular que es el que

conocemos con el nombre de hipnosis. Al menos, así parece demostrar la ciencia moderna que ocurren estos fenómenos, aunque en realidad no estamos seguros de que la fuerza nerviosa o el fluido vital del hipnotizador no actúen de un modo fehaciente aunque desconocido sobre el cerebro o los nervios del paciente.

Pero lo cierto es, que el dominio del hipnotizador sobre el hipnotizado llega a ser tan grande, que a distancia, sin verse, únicamente por mandatos intra o post-hipnóticos, ejerce tal influencia en su voluntad, que el sujeto sugestionado se mueve y actúa conforme a los deseos del sugestionador.

Los puntos más sensibles para hipnotizar por medio de contactos exteriores son el vertex cefálico, el vértice de la laringe, los globos oculares, los omoplatos y el epigastrio. El procedimiento consiste en la palpación a presiones discontinuas y graduadas con los pulpejos de los dedos. Este procedimiento tiene el inconveniente de producir molestia o dolor a las personas excesivamente nerviosas y de resultar muchas veces ineficaz, a pesar de que se ayuda el operador de la sugestión verbal simultánea o anterior al experimento.

Vemos pues, que la mayor eficacia para hipnotizar es causada por la mirada y por la sugestión verbal; estas consiguen que el individuo sometido se autosugestione y convenza completamente de que no tendrá más remedio que dormirse cuando el hipnotizador se lo mande. Por otra parte, el individuo que penetra en una clínica de psicoterapia y contempla a los hipnotizados o simplemente al médico, ya está predispuesto a ser tratado por este procedimiento y ante los enfermos dormidos se "emociona" y al mirarle el hipnotizador, ya siente vacilar su voluntad y está propenso a sugestionarse con cualquier motivo, de modo, que en una persona nerviosa, apenas el sugestionador tiene que poner nada de su parte. En cambio, hay individuos que no son capaces de sugestionarse, sin otra razón que una mala disposición temperamental para la hipnosis, lo mismo que existen individuos rebeldes a la anestesia, a la cloroformización, al frío, etcétera, existen incompatibles al hipnotismo. Y no es que por esto estén mejor o peor equilibrados ni posean su sistema nervioso de una manera especialmente conformada, sino que no son sensibles a

estos fenómenos, bien por decidida voluntad o bien por insensibilidad natural.

Pero no es lo más difícil dormir a un individuo cuando éste tiene un temperamento muy nervioso e impresionable, y sí lo es despertarle de nuevo. Ya hemos dicho cómo se puede colocar bastante fácilmente al sugestionado en profundo estado de hipnosis y ahora vamos a dar los procedimientos para hacerle salir de él.

Hay individuos que se despiertan muy fácilmente, tanto, que espontáneamente vuelven al estado de vigilia en cuanto cesa la sugestión sobre ellos. En este caso, para despertar al sujeto, basta con ordenarle que se despierte instantáneamente y así sucederá. Otras veces, si no se despierta a nuestra primera orden, no nos apresuraremos ni alarmaremos, sino que acercándonos a su rostro, le soplaremos suavemente sobre los párpados y luego con más fuerza, diciendo con energía, pero no gritando "*Despiértate ya, yo te lo mando*".

Este es el caso más general. Pero hay algunos sujetos que tardan bastante tiempo en despertarse y aunque ellos hacen esfuerzos por conseguirlo, no pueden volver en sí sino pasado algún tiempo. Entonces, debemos acercarnos al sujeto y cerca de su oído decirle con voz levantada *¡Despierta ya...!* y se le llama por su nombre. Si repitiendo ocho o diez veces esta operación, el individuo no da señales de volver a su estado normal, se le tomará de los hombros y se le zarandeará con fuerza, aplicándosele al mismo tiempo un paño humedecido en agua fría sobre los ojos y entreabriéndole los párpados y soplándole en ellos con fuerza. Si aún así no volviese, fustíguesele la cara con los flecos de una toalla mojada y muévanselo los miembros con energía gritándole al mismo tiempo en los oídos y llamándole por su nombre.

Pero ocurre a veces, que después de todos estos intentos, el paciente no despierta o si lo hace, apenas abrirá los ojos y pronuncia unas palabras, vuelve a caer en estado hipnótico. En estos casos, no hay que alarmarse ni emplear más procedimientos violentos. Se abandona el individuo en una posición cómoda, tendido en la cama y convenientemente tapado y se espera

pacientemente a que se despierte por sí sólo o a que su sueño hipnótico se transforme en sueño natural cosa que suele ocurrir una o dos horas después de haber sido hipnotizado. Pero si aún así no fuese, es decir, si pasaran diez, veinte, treinta horas y el individuo siguiera inmóvil y como muerto aparentemente, se procederá a la alimentación artificial para que las energías del dormido no decaigan. Estos son casos excepcionales pero si se presentan se abandonará al individuo como hemos dicho y al cabo de algunas horas, se tratará de despertarle por los procedimientos expuestos, cosa que seguramente se consigue si no es que el sugestionado vuelve por sí solo a su estado normal.

Ventajas, consecuencias y peligros del hipnotismo

El hipnotismo no debe ser practicado sino en casos absolutamente necesarios; es peligroso para los sugestionables someterlos a estas prácticas que tan hondamente afectan su sistema nervioso, sobre todo cuando se realizan por pura curiosidad. Ya se han visto casos en los circos y teatros, de sugestionadores que han provocado ataques histéricos en los individuos en que experimentaban y otras veces, que no han podido volverlos a la normalidad una vez sumidos en el sueño hipnótico. Por todas estas razones no creemos prudente que el profano se entregue por sí solo a estas prácticas y menos aún con jovencitas y personas delicadas de salud y excesivamente nerviosas. Se puede practicar el hipnotismo acudiendo a una clínica de psicoterapia y empezando poco a poco, siempre ilustrado por el profesor. Lo demás es imprudente y por lo menos inútil cuando no altamente dañoso.

Las ventajas del hipnotismo, son puramente médicas y hablaremos en seguida de ellas.

El hipnotismo ante la Ley

Naturalmente que el hipnotismo practicado con otros fines que no sean exclusivamente terapéuticos, está fuera de la ley y por ella debe ser y es condenado. Desde el momento que por este procedimiento un individuo puede apoderarse de la voluntad de otro, se comprende a las consecuencias a que puede llegar esta práctica. Sabido es que el individuo sugestionado es capaz de recibir dos clases de mandatos: los intra-hipnóticos o sean aquellos que obligan al sujeto a cometer actos o acatar la voluntad del sugestionador precisamente durante el tiempo de la hipnosis o sea mientras permanece dormido y los post-hipnóticos o sean aquellos mandatos que el sugestionado debe obedecer y llevar a cabo algún tiempo después de haber sido hipnotizado y ya en estado de completa vigilia. Al hablar en capítulos anteriores de la sugestión, ya pintamos el cuadro que ofrecen los sugestionados que se hallan obligados por un mandato post-hipnótico. Pero no cabe duda que los sujetos hipnotizados obedecen por lo menos en un porcentaje muy elevado y siendo así, se hacen irresponsables de sus actos ni más ni menos que lo son los locos; pero el toque está, en que no es fácil descubrir la superchería, porque si en ese estado un individuo comete un acto punible, ¿cómo sabremos que no ha obrado por voluntad propia cuando si le interrogamos él no sabrá ni podrá decirnos otra cosa sino que cometió el delito porque así se lo dictó su conciencia? Con lo que aparecería a nuestros ojos como un delincuente más o menos vulgar si la fatalidad no hiciera que descubriésemos en el algún síntoma que nos hiciera pensar en estos procesos psíquicos.

De este modo, una persona de mala voluntad, puede captar la de otro individuo a quien odie, por medio de la hipnosis y obligarle a cometer actos que redunden en su perjuicio. Las leyes francesas por ejemplo, prohíben o anulan los testamentos hechos por los enfermos a favor de su médico y redactados durante el período de enfermedad que precedió a su muerte. Se comprende que el médico es uno de los individuos que más influye sobre la voluntad

de un enfermo y a ellos es a quien más incumbe el, tratamiento hipnótico; por ende, un médico desaprensivo y de mala intención, puede disponer de la voluntad de un enfermo a su antojo y obligarle a obedecer ciegamente en perjuicio propio o ajeno.

Hay casos de sugestión, sin llegar al hipnotismo, que son igualmente peligrosos y que casi hacen al individuo tan irresponsable como si fuera obligado por un mandato post-hipnótico. Desgraciadamente es frecuente el caso de curanderos que obligan a sus enfermos a cometer delitos horrendos prometiéndoles en consecuencia su salud. Pues este caso como decimos, es el típico de la sugestión sin hipnosis.

El hipnotismo tampoco debe emplearse como medio para ayudar al esclarecimiento de ciertos hechos punibles, puesto que si condenamos la práctica contraria en honor a la Justicia, así mismo decimos que ésta no puede valerse de la hipnosis para hacer declarar a un individuo icuya libertad moral debe ser en todo momento sagrada!. Por otra parte, un testigo o cualquier otra persona, no puede declarar en estado hipnótico por cuanto no podemos comprobar que sus declaraciones sean ciertas y por tanto no tienen otro valor judicial que las expuestas en estado de vigilia, que tanto unas como otras pueden estar falseadas y no debe darse a las primeras mayor valor que a las segundas.

De este modo resumiremos diciendo, que el hipnotismo no debe ser empleado al servicio de esclarecimiento de las causas criminales y sí condenado por la justicia cuando su práctica no esté justificada por necesidades absolutamente médicas.

El hipnotismo y la medicina

Las principales aplicaciones del hipnotismo en medicina, son las siguientes:

Como correctivo y modificador de los estados psicológicos.—Si algún agente puede servir de base a una terapéutica moral, lo es la sugestión hipnótica, la cual promueve las más opuestas disposiciones del alma con la misma facilidad con que un músico arranca del órgano los más variados sonidos—Dr. Ángel Pulido—. Desde la tragedia a la comedia, desde la exaltación más expansiva hasta la melancolía más reconcentrada, sugiere fácilmente el operador toda la escala del sentimiento sin otros recursos que su mandato y por lo demás huelga advertir a qué explotación tan interesante se presta esta docilidad frénica.

Como regalador de un plan dietético.—Contra los profundos desequilibrios de una vida trabajada por las inapetencias, por las extravagancias y los desarreglos de las tremendas crisis históricas, no creo que se pueda emplear remedio más eficaz que la sugestión hipnótica, la tranquilidad, el apetito, la alimentación ordenada, la tarea metódica, el ejercicio regularizado, son entonces posibles.

Como sedante y somnífero excepcional.—Si hubiese de referir aquí los muchísimos casos en que cantidades crecidas de cloral, opio, morfina, bromuro de potasio, paraldehído, hipnona y otros medicamentos parecidos sólo produjeron en mis enfermos molestos desvelos, congestiones cefálicas, atontamientos etc. y logró en cambio sueños reparadores y por largas horas sostenidos con la sugestión hipnótica. En verdad que los resultados de la hipnosis son verdaderamente sorprendentes y parecerá exagerado cuanto a su propósito digamos aquí; pero es un consuelo tanto para el enfermo como para su médico, el experimentar este remedio que tanta tranquilidad y beneficios reporta a costa de ningún peligro ni molestia.

Como un anestésico rápido y completo. —Es ya por demás notoria la completa insensibilidad que logra el hipnotismo contra el dolor provocado por los actos quirúrgicos y por dolor espontáneo promovido, ya por funciones naturales como el parto o ya por neuralgias o neuritis. Heme bastado muy a menudo sumir a mis enfermos en el estado de sueño para que cedieran al punto los dolores que se les hacían insoportables en el estado de vigilia; y por ser prueba que hasta los hipnotizadores que se exhiben en público han abusado de ella, nada añadimos aquí acerca de la insensibilidad al dolor traumático.

Como un modificador instantáneo de las contracturas parálisis y parestesias del histerismo. —Es el sueño hipnótico casi siempre a especie de lecho o baño de bienestar donde desaparecen la mayoría de esos trastornos de la enervación que tan insoportables son en el histerismo. Contracturas generales, mutismo, abolición de funciones sensoriales y sensitivas, disneas, opresiones, etc., las he visto desaparecer al punto que el sujeto se hipnotizaba aunque reapareciesen más tarde algunas de ellas.

Como el único medio capaz de predecir al médico la aparición de las crisis convulsivas y otros desarreglos del sistema nervioso. —Es verdaderamente excepcional que el hipnotismo sea capaz de predecir con admirable certeza y una anticipación que a veces ha sido hasta de tres meses, el día y hora en que había de presentarse las próximas crisis nerviosas, especialmente las convulsivas. Que esto ocurre por virtud de una autosugestión que emplaza al ataque próximo para un tiempo dentro del cual ha de cumplirse con esa notoria puntualidad con que se cumplen los mandatos sugestivos, que ocurra por virtud de otras causas; interesa poco a los fines de esta cuestión de aplicación que estudiamos. Basta consignar que el hecho es cierto y que de él puede sacar utilísimas aplicaciones el profesor para prevenir convenientemente a la familia y a la persona enferma, para el arreglo de las distracciones y tareas consuetudinarias de ésta, y para acudir con medios adecuados al tratamiento del ataque, entre ellos el mismo sueño hipnótico, el primero y más eficaz de todos los antiespasmódicos conocidos contra la convulsión.

El Doctor Grasset dice: No debe exagerarse la importancia terapéutica del hipnotismo, que no es ninguna panacea, pero sí un recurso precioso con indicaciones muy precisas. Todo el mundo puede hipnotizar; el medio más sencillo y conveniente consiste en que el enfermo fije su mirada en la del médico, quien de esta manera ejerce una acción fascinadora.

Practicada por el médico con un fin terapéutico, sin hacer experimentos inútiles, la hipnotización no ofrece peligro alguno serio, pero la prudencia aconseja que jamás se proceda a la hipnotización de un individuo sin la presencia de alguna persona allegada del sujeto o por lo menos de un profesor.

FIN

Tomos publicados de la «Pequeña Enciclopedia Práctica»

1. Higiene Sexual.
2. La Salud por el Sol (Baños de Sol).
3. A. H. C. del Espiritismo (Las fuerzas ocultas y su clave).
4. La salud por el Ejercicio (La gimnasia natural con su cuadro gráfico de ejercicios).
5. Las Plagas (Todos los procedimientos prácticos conocidos para la extinción de ratas, caballos, moscas, mosquitos, pulgas, chinches, cucarachas, etc.).
6. Nueva Ortografía (Según A. Seo, Academia Española).
7. El Amor Que Merece, es seguro, no estorva.
8. Ojos, gullinas y pájaros. — (Una industria lucrativa al alcance de todos).
9. Cuentas ajustadas. — (Calculador rápido de jornales, medidas y pesos).
10. El electricista en casa. — (Para qué sirve al electricista. Instalación y arreglo de una misma casa. Lámparas, sus luces, sus aparatos de radio. (74 ilustraciones y esquemas).
11. 355 Recetas de Cocina prácticas. — (Una para cada día del año. Con un capítulo especial de Platos Registrales Españoles).
12. Higiene del Matrimonio. — (Guía segura para antes y después de este acto el más importante de la vida).
13. El arte de escribir cartas. — (Modelos claros, fáciles y sencillos de toda clase de cartas, Entusiasmos, solicitudes y otros).
14. El Jardín y la Huerta. — (Jardinería, arboricultura y horticultura prácticas).
15. Macropografía y Taquigrafía a máquina. — (Libro indispensable a cualquier negocio alquilando una máquina rápida, lucrativa y económica.)
16. El Hispanismo. — (Cómo se aprende a hispanizar. — La preparación al aprendizaje todos.)

El próximo volumen será:

Conejos, conejas y gazapos

(La más útil y lucrativa de las industrias carentes)

Vea su interesante y completo contenido:

Consideraciones preliminares. — La cría de los conejos y sus derivados. — Conejos y conejas. Su clasificación, Raza, Selección y reproducción. ¿Cuál raza de conejos es la que yo necesito? — Reproducción de los conejos. — Los gazapos y su cría. — Castración y otros. — Alimentación de los conejos. — Higiene y salubridad de conejos y conejeras. — Conejos y advertencias contra sus Enemigos del campo.

Cada volumen de la Pequeña Enciclopedia Práctica
UNA PESETA.