

RELAJACION Y ABISMAMIENTO

Moderno tratamiento por hipnosis y métodos orientales

por el DR. DIETRICH LANGEN
De la Clínica de enfermedades nerviosas de la
Universidad de Tübingen

El no profesional que oye hoy hablar del tratamiento psíquico de enfermos suele pensar en psicoanálisis o procedimientos afines. Si se alude a la hipnosis, todavía no se hace abstracción de la mágica fronda, del agregado arcaico, propios de sus primeros tiempos. Se comprende esto si se piensa en la evolución histórica de la hipnosis. Mis investigaciones de este aspecto están aún inconclusas; se refieren, sin embargo, a épocas no bien estudiadas, en territorio europeo y durante la Edad Media especialmente, lo que para nuestro tema de hoy tiene importancia secundaria.

Se ha esclarecido, en cambio, muy especialmente, por la investigación, el íntimo nexo de la hipnosis con las técnicas arcaicas del éxtasis en las culturas primitivas, que a grandes rasgos era conocido ya. Aquí ha podido comprobarse, con toda seguridad, que personas singularmente dotadas, que sentían la atracción de estos fenómenos y luego se convertían en "magos", lograban, ejercitándose, caer en profundos estados de trance, de modo muy semejante a lo que ocurre con la autohipnosis.

En los métodos asiáticos de abismamiento, las técnicas arcaicas del éxtasis se han conservado de modo muy especial. Aquí es sobre todo el yoga¹ indo lo que mejor puede estudiarse hasta los más remotos tiempos y lo que, como ninguna otra técnica de la meditación, se ha desarrollado y conservado durante milenios. Al mencionar la palabra "yoga" muchos pensarán en los estrambóticos descoyuntamientos propios de su práctica. Mas habrá que advertir que esto es una forma evolutiva, tardía relativamente, el "hatha-yoga", es decir, el yoga violento. Ahora bien, el antiguo yoga, "la senda inda hacia uno mismo", como llama Hauer a este ejercicio de meditación, in-

cluye también ejercicios corporales sistemáticos, pero articulados ingeniosamente en un proceso de gradaciones.

Nada más lejos de mi propósito que la propaganda para Occidente del viejo yoga indo. El yoga sólo es concebible en un ámbito sociológicamente adecuado, en el que, cabalmente como en la India ocurre, todo es religión. Incluso sólo puede ser rectamente considerado desde la perspectiva religiosa y filosófica de la forma religiosa inda, del sistema Sankhya especialmente. El trasplante del yoga a Occidente nos daría un torso, un fragmento de ejercicios físicos sin alma. El intento de infundirle un contenido espiritual fracasará siempre y degenerará en extravagancias de secta. Para Occidente sólo me parece sensata la transformación de los conocimientos psicofisiológicos que en la estructura graduada de su proceso nos son dados. Esto es lo que, desde hace décadas, ha intentado, por ejemplo, el profesor J. H. Schulz al articular partes del yoga en el training autógeno por él elaborado. En el medio asiático el yoga ha evidenciado una insigne virtud cultural creadora. No nos detendremos a considerar modificaciones como las que se observan en el lamaísmo, en el Tibet, como "yoga tántrico", o en el chainismo.

Son pocos los que saben que Gautama Buda, cuando a los 29 años decidió buscar la "verdad religiosa", se adiestró al principio con ascetas del yoga y que, no totalmente convencido, ideó su propio método de meditación: el abismamiento budista justamente. Sobre la base del estado psíquico así provocado, el de la indiferencia frígida como ecuanimidad perfecta, concibió Buda más tarde la idea fundamental de toda su doctrina posterior, que llegó a constituir el punto de partida del budismo como religión.

Otro conocido fundador religioso del Asia, el místico Lao-tsé, fundador del taoísmo, creó igualmente una forma de abismamiento influida por el budismo, la de la meditación taoística, que, distinguiéndose en esto de las demás doctrinas, se usó también para la faena deportiva. Como "arte de la debilidad", en japonés yiu-yit-su, la lucha inerme ha llegado a ser conocida entre nosotros.

Ahora bien, la difusión más vasta entre los métodos asiáticos de abismamiento fue lograda por la "Escuela de la Meditación" —Zen—, propagada en el Japón igualmente, al significar una materialización de los ideales taoísticos.

Los resultados de mis investigaciones, especialmente concentradas en los distintos ejercicios orientales de abismamiento, hacen posible una comparación, en cuya virtud son enfrentados por un lado el yoga indo antiguo, el yoga en el chainismo y el lamaísmo, y por otro lado el abismamiento del budismo y el taoísmo, así como el Zen.

Finalidad común de todas estas meditaciones es alcanzar un estado de hondo abismamiento íntimo con una alteración de la consciencia.

Como en cada caso se trata aquí de transmutaciones psicofísicas que no pueden provocarse sin más y directamente, se comprende por qué habrá de hollarse un sendero con distintas gradaciones. Este ha sido desarrollado por el yoga, con sus ocho tramos, en la forma más clara. Por eso le consideramos el punto de partida más adecuado, ya que permite a los demás métodos de abismamiento ser referi-

N. de la R. 1. La palabra yoga tiene la misma raíz que el latín jugum y el castellano yugo.
N. de la R. 2. "De debajo", es decir: substratos.

dos a las distintas gradaciones del yoga.

Dentro de estas gradaciones se destacan con claridad tanto las similitudes como las diferencias dadas.

La primera gradación es esencialmente la misma en todos los métodos. Da instrucciones y consejos de íntimo y exterior preámbulo a quien quiere hollar el sendero de la meditación. La ejecución de trabajos sencillos será escuela de humildad, sobriedad y paciencia, permitiendo al maestro conocer a sus discípulos.

En la segunda gradación se da primacía a la autodisciplina y autoeducación. En el Zen, que en la actitud espiritual es el que más difiere de los otros senderos de meditación, este adiestramiento es estimulado por especiales ejercicios del intelecto, en primer término un ingenioso juego de lid verbal que fomenta en el discípulo la agilidad imaginativa y la aptitud artística. Sólo en el yoga se dan instrucciones más circunstanciadas para la segunda gradación. En contraste con todos los otros métodos, estas instrucciones, en parte, se refieren ante todo a extremadas purificaciones y ejercicios físicos, basados, según la filosofía y las ideas más antiguas de la tradición inda, en las propias funciones corporales.

La tercera gradación muestra una grande y común semejanza en todas las prácticas de abismamiento —abstracción hecha de las formas tardías del yoga— con sus instrucciones para adoptar determinadas posturas, de modo especial la de la vieja actitud asiática del orante, que permite una cómoda postura sedente al que medita y puede ser mantenida durante un lapso a voluntad. Al mismo tiempo —coincidiéndose en esto también— se dan instrucciones para la fijación óptica de un objeto, incluso se dispone el movimiento forzado de convergencia con los ojos.

Se trata con este hecho de la interesante y convincente indicación de que con el movimiento forzado de convergencia de los ojos se preludia una transmutación psicofísica. Incluso en el Zen, que concede un mínimo valor a los ejercicios físicos, encontramos esta práctica. La encontramos igualmente en las distintas formas budistas de abismamiento, en el tercer sendero, el de la indiferencia, por ejemplo, mas también dispersa aquí y allá.

Tropezamos, pues, en este proceso de la fijación, con un nuevo e importante ejercicio, común a todos los métodos de abismamiento, aunque en el yoga aparezca más prolijamente elaborado y sea más rico en variaciones.

En la cuarta gradación coinciden en gran medida los distintos métodos influidos por el budismo con sus instrucciones sobre la respiración: "regulación de la respiración", "autorregulación de la respiración" y "respiración con consciencia hasta la autorregulación", son sus características esenciales. Frente a estos métodos está el yoga con su "contención de la respiración", en cuya virtud ha ejercido un poderoso influjo la antigua teoría inda.

Bien claramente se evidencia aquí también que la regulación de la respiración es parte constitutiva de una transmutación psicofísica.

Mientras las cuatro primeras gradaciones recurren sobre todo a los ejercicios físicos para alcanzar el abismamiento, con lo que está dada una coincidencia relativamente grande entre las distintas técnicas de la meditación, a partir de la quinta gradación se observan cambios, ya que en adelante se tratará exclusivamente de ejercicios espirituales. Dependen éstos, naturalmente, del trasfondo religioso-filosó-

fico y sus correspondientes ideas. Sin embargo, también aquí tropezamos con algunas coincidencias.

En la quinta gradación encontramos sobre todo indicaciones para la concentración de los pensamientos en determinado objeto, con abstracción por los sentidos de toda otra esfera espiritual.

La verdadera meditación empieza en la sexta gradación con la fijación de los pensamientos en un punto determinado. Con ello es preludiada en todos los métodos de abismamiento la comprensión de la consciencia.

Aquí, igualmente, se sale el Zen de la norma de los otros métodos. Se persigue también, ciertamente, una intensa concentración en problemas del espíritu, pero ninguna solución espiritual.

En el Zen, la séptima gradación, no deslindable rigurosamente, aparece influida por el hecho de generarse una singular tensión psíquica que he llamado "estado de interferencia en la meditación". No encontramos nada parecido en ninguno de los otros métodos. En ellos se observan más bien tránsitos flúidos, con intensificación lenta de los estados de abismamiento. Un deslinde riguroso no me parece aquí posible.

Sólo con la octava y última gradación, la finalidad de toda meditación es alcanzada: "samadhi" en el yoga, "cuarto grado del jhana" en el abismamiento budista, "an" en la meditación taoísta.

También aquí se distingue el Zen. La última gradación, llamada "satori", no llega en tránsito flúido: llega como de golpe. El interferente estado de tensión que en la meditación se manifiesta cambia de contactos en forma repentina, al parecer hechizado por un incentivo remoto, entrando en conexión con hondos estratos hiponóicos², de los que surge el relámpago de la iluminación como huella del abismo, como experiencia de la sima.

A su vez el estado psíquico final es el mismo en todos los ejercicios de abismamiento. Puede también en el Zen ser alcanzado fácil y frecuentemente e intensificado hasta las amnesias.

Convergen, pues, todas las técnicas meditativas en un estado muy semejante, aunque se le den distintos nombres. En todos ellos se trata de una vigilia parcial sobre el borde de una gran vacuidad de consciencia.

La consideración comparada de los distintos métodos de abismamiento nos suministra interesantes indicaciones para la forma del tratamiento psíquico de enfermos que tiene por finalidad un ejercicio en la hondura del ser humano. Si estudiamos estos antiquísimos ejercicios espirituales —con los que no sólo tropezamos en tierras del Asia, sino también, dispersos aquí y allá, en otras culturas, incluso en la occidental— en el aspecto de sus fenómenos básicos, habrá que retener lo siguiente: en ellos es utilizada la íntima facultad a todos común —en distinta medida, por supuesto— de, por virtud de un adecuado acoplamiento de ejercicio físico y espiritual, alcanzar una transmutación que invada, en su integridad, al ser humano, al hombre entero, con el designio de una relajación psicofísica en la hondura. Durante mucho tiempo estos conocimientos sólo los encontramos, fuera de Asia, aisladamente en determinados ritos religiosos. Su afluencia al sector de la medicina

sólo se inicia a fines del siglo XVIII con F. A. Mesmer. Despiertan luego el interés del romanticismo y desde entonces son cultivados y perfeccionados, con algunos altibajos, ciertamente, pero en forma constante. En el transcurso del siglo último se observa un gradual distanciamiento de las ideas mágico-magnéticas de Mesmer y del romanticismo, en el que han participado decisivamente el inglés James Braid, los franceses Bernheim y Liébeault, y en Alemania O. Vogt, J. H. Schultz y E. Kretschmer.

Este gradual distanciamiento consiste sobre todo en la lenta superación de la idea de que el hipnotismo debe ser transmitido desde fuera al paciente, ya sea, como quería Mesmer, en virtud de un presunto "magnetismo animal", o bien por voluntad ajena impuesta, como el lego falsamente supone aún. El moderno tratamiento por hipnosis consiste sobre todo en un gradual aprendizaje de la autotransmutación, como ocurre especialmente en la hipnosis activa graduada, elaborada por Kretschmer. Aquí el paciente no recibe ya la hipnosis como una dádiva de manos del médico: ha de obtenerla ayudado por él, con ventaja para los resultados.

También debe habituarse el discípulo a la regularidad en el entrenamiento y a una cierta disciplina y autodisciplina. De modo semejante a lo prescrito en los ejercicios orientales de abismamiento, en los ejercicios fundamentales del entrenamiento autógeno disponemos la adopción de una postura cómoda, que en nosotros no es, ciertamente, una réplica de la postura oriental del orante, ya que consiste en un total relajamiento muscular. Siguen después, por la vía concentrativa, ejercicios de pesantez y calor. Una vez éstos dominados, sobre ellos se fundan otros ejercicios orgánicos en el entrenamiento autógeno.

En la hipnosis activa graduada, tras el aprendizaje de los ejercicios generalizados de pesantez y calor, viene el entrenamiento en el ejercicio de fijación, es decir, en un movimiento forzado de convergencia de los ojos. Sobreviene así un cambio del estado consciente. Es modificada la función de los órganos como por la manipulación de la llave de un mechero, con más lentas palpitaciones del corazón, alteraciones en el tipo de respiración e influjo en los órganos abdominales. De ejercicio en ejercicio se observa un aumento en la hondura de estos fenómenos sobre la que habrá de basarse gradualmente la transmutación hipnótica, provocándose la vacuidad del campo consciente.

Si consideramos el esquema de las conexiones aquí expuestas, teniendo en cuenta, además, mis propias investigaciones, los resultados podrían formularse así: la forma moderna de la hipnosis obtenida por propio ejercicio, es decir, graduada y activa, en realidad es la continuación de una práctica de abismamiento, de gran trascendencia creadora, conocida en todas las culturas primitivas y cultivada especialmente, desde milenios, en las zonas de Asia influídas por el espíritu indo.

La misión del médico consiste en adiestrar al paciente para ayudarle a recobrar la facultad, conocida, ciertamente, desde que la humanidad existe, pero de la que apenas se observan restos en las altas culturas, de alcanzar profundas mutaciones de relajación.

Acaso haya quien pregunte cuál es el sentido y la finalidad de semejantes ejercicios. La respuesta no es difícil: la relajación profunda, cabalmente en tiempos de apremio, de prisa, de ritmo acelerado, de traficar y negociar y constante intensifi-

cación de las velocidades, no sólo es una forma médica de tratamiento, sino una higiene de la psique, una especie de deporte compensatorio para abrumados. Justamente por ello me parece esencial aludir a la íntima afinidad entre la forma moderna del tratamiento occidental de la hipnosis activa graduada y el conjunto de los ejercicios orientales de abismamiento. Tienen el padrino de nuestros métodos, han sido revalorizados por los investigadores occidentales con ayuda de sus conocimientos de la ciencia natural, y sin convertirlos en un remedio sin alma, pueden ser de utilidad en nuestro ámbito cultural en el sentido de una higiene psíquica. La patria de origen del yoga, la India, y el centro cordial de Occidente, Europa, se han influido, también aquí, recíproca y benéficamente, en la esfera de la cultura.

3 años de la Soc. de Lógica, Metodología y Filosofía de las Ciencias

El 7 de junio de 1960 se fundó en Santiago la Sociedad de Lógica, Metodología y Filosofía de las Ciencias*, con la finalidad de permitir el intercambio de ideas y fomentar las investigaciones sobre la lógica simbólica, sus aplicaciones a cualquier campo y sobre la metodología y epistemología de las ciencias. Al mismo tiempo se propuso abogar por una actitud científica en los trabajos científicos, de modo que se eviten especulaciones metafísicas, repeticiones incontroladas de lugares comunes, etc., en este tipo de trabajos. El grupo de profesores de la Universidad de Chile que constituyó el comité de fundación, eligió un directorio que incluyó a Gerold Stahl (presidente), Gustavo Becerra (secretario) y Manuel Manson (tesorero).

El 29 de agosto de 1960 la Sociedad Chilena, representada por su presidente, fue admitida como miembro de la Sección de Lógica, Metodología y Filosofía de las Ciencias de la Unión Internacional de Historia y Filosofía de las Ciencias (U. I. H. P. S.) en la asamblea general de esta sección que tuvo lugar en Stanford, California.

Las actividades durante el año 1960 se resumen en: "Lógica Jurídica" (Manson), 3 reuniones; análisis del libro "Hacia una pragmática" del profesor Martín (Becerra) 3 reuniones; "Pragmática" (R. Chuaqui) 3 reuniones; "Aplicación de la lógica a las ciencias" (Stemmer) 2 reuniones; "Consideraciones Generales sobre frases modales" (Stahl). Además reuniones generales de discusión e intercambio de ideas.

Actividades durante el año 1961: "La lógica de las preguntas" (Stahl) 2 reuniones; "Los conceptos teóricos" (R. Chuaqui) 2 reuniones; Coloquio sobre "La caracterización formal de temas musicales" (Becerra y otros); "Teoría de la definición" (Stemmer); "Computabilidad" (Stahl). Además reuniones generales.

Actividades durante el año 1962: "Los sistemas verificables" (Stemmer) 2 reuniones, "Teoría de los Modelos" (Raymond Olson, Universidad de Miami) 2 reuniones, "El tratamiento formal del tiempo" (Stahl) 2 reuniones, "Fundamentación lógica de la teoría de conjuntos" (Stahl). Además reuniones generales.

Actividades durante el año 1963: "Estructura lógica del idioma chino" (Sánchez), "La Filosofía del empirismo lógico" (Stemmer).

El directorio actual es el mismo que el de la fundación, sólo que Gustavo Becerra, por sus obligaciones de director del Instituto de Extensión Musical, no pudo encargarse por más tiempo de la secretaría, puesto que desde fines del año 1961 fue ocupado por Nathan Stemmer. La dirección de la Sociedad es ahora: Centro de Matemáticas, Beauchef 850, donde también tienen lugar las reuniones, las que están abiertas a todos los interesados.

* La Sociedad Chilena de Lógica, Metodología y Filosofía de las Ciencias tuvo una precursora en la Asociación Chilena de Lógica y Filosofía de las Ciencias que se fundó el 31 de agosto de 1956. Sin embargo las actividades de esta Asociación se limitaron a una sola reunión en el año 1956 (la conferencia del profesor Carlos Granjot "La Lógica del Numeral"). La mayoría de los socios de la antigua Asociación pertenecen ahora a la Sociedad actual.