

QUÉ ES LA HIPNOSIS CLÍNICA

Por Francisco Javier García Rafael de la Cruz - Psicólogo

En realidad, la hipnosis es una herramienta más dentro del amplio abanico de técnicas que existen en psicología, pero con la particularidad de que es un instrumento muy potente y eficaz.

Bajo hipnosis, la persona se encuentra en un estado de concentración y receptividad muy adecuado para el trabajo terapéutico, creándose el entorno ideal para el uso de las técnicas cognitivas y conductuales que se usan en Psicología Clínica. De igual modo, las sugerencias realizadas por el terapeuta son recibidas sin el análisis y la crítica propias del hemisferio izquierdo cerebral, lo que conlleva un acceso más fácil a los procesos inconscientes.

Dicho acceso, que en muchas ocasiones no sería posible por otros medios, convierte a la hipnosis en una intervención muy eficaz en muchos trastornos médicos y psicológicos.

Así mismo, con su utilización se acortan los tratamientos y el número de sesiones.

En general, sus aplicaciones clínicas más extendidas dentro de los tratamientos psicológicos, se encuentran en aquellos casos que tienen una raíz psicológica o psicósomática.

El uso de la hipnosis y la autohipnosis, también es muy útil para los estudiantes y opositores, ya que además de reducir la ansiedad general y ante los exámenes, ayuda a aumentar la concentración y la atención, y por tanto, mejorar el rendimiento y la memoria.

Existen un gran número de mitos y concepciones erróneas que orbitan alrededor de la hipnosis. Muchos de ellos causados por programas de televisión y espectáculos, así como por algunos profesionales de la salud que desconocen lo que es la hipnosis. Como consecuencia de estos mitos, en muchos casos se cree que la persona que está en hipnosis, pierde la conciencia y la voluntad, que es una forma de sueño, que se está bajo el control del hipnotizador, que se olvida todo mientras estás en trance, o que las personas hipnotizables son mentalmente débiles o incultas.

En realidad, se trata de justamente todo lo contrario. La persona hipnotizada escucha perfectamente lo que dice el profesional, en un gran estado de concentración. No está dormida, sino despierta. Se tiene intacta la voluntad, hasta el punto de que si la persona no quiere ser hipnotizada, no va a entrar en trance. Se mantiene conservada en todo momento la

capacidad de tomar decisiones y nunca se hará nada que no se desee. No será aceptada ninguna sugerencia que vaya en contra de los intereses del hipnotizado, ya que si esto se intentara, la persona saldría automáticamente del trance. Diríamos que existe una parte de la persona que no se encuentra hipnotizada y que con una función protectora vigila lo que ocurre, lo que algunos autores han denominado el "observador oculto".

La mayoría de la gente recuerda todo o casi todo lo que se le dijo en el trance, a no ser que terapéuticamente se necesite crear una amnesia mediante sugerencias aunque en algunos casos se produce una amnesia espontánea. Por último, existe una correlación ligeramente positiva entre inteligencia e hipnotizabilidad, ya que se requiere en la hipnosis tener cierto grado de concentración, imaginación y capacidad de visualización.

Otro mito muy extendido es que la persona hipnotizada se encuentra siempre en un grado muy profundo de hipnosis llamado también sonambúlco. En realidad la hipnosis tiene determinados estadios, y lo que nos interesa más desde el punto de vista clínico es que también podemos trabajar con muy buenos resultados en un trance medio o ligero.

En resumen, la hipnosis es un estado voluntario y confortable, con diferentes grados de profundidad, caracterizado por una reducción de la actividad periférica, en el que se mantiene una concentración especial, con una suspensión voluntaria de la capacidad analítica propia del hemisferio izquierdo cerebral.

Reseñar que en la práctica, he constatado que es una técnica que potencia y utiliza los recursos internos naturales, restableciendo el equilibrio emocional, y consiguiendo de una forma más rápida, eficaz e inocua la resolución de los conflictos psíquicos. Se favorece que el inconsciente de la persona genere sus propios recursos creativos y obtenga una solución para sus problemas.

A través de la experiencia, puedo decir que los tratamientos con hipnosis son más cortos en su duración y pueden resultar más eficaces en la mayoría de los trastornos psicológicos.

En el próximo artículo, pondremos de manifiesto el tratamiento psicológico a través de la hipnosis clínica, de algún trastorno de ansiedad.is.

