

HIPNOSIS

Alrededor de la hipnosis y el inconsciente se ha tejido una maraña de mitos y errores que dificultan la visión real de estos conceptos.

La hipnosis es un estado de conciencia diferente al sueño o la vigilia. Se ha comprobado que el electroencefalograma de una persona en estado de trance hipnótico es diferente al de una persona despierta o dormida. La sensación subjetiva es similar al estado de “duermévela” que experimentamos antes de dormirnos, al soñar despierto o a un estado de máxima concentración. Aunque la mayoría de las personas que acuden a consulta esperan “dormirse”, esto no es lo que ocurre ni lo que se pretende con la hipnosis. La persona debe permanecer consciente para poder escuchar las sugerencias del profesional que la hipnotiza. En todo momento se permanece consciente de quién se es y de donde se está. Otras personas temen perder el control o estar en poder del hipnotizador, nada más lejos de la realidad, ya que toda hipnosis es en realidad una autohipnosis. El hipnoterapeuta posee los conocimientos y estrategias necesarias para guiar al paciente por ese camino de máxima relajación y sugestionabilidad, pero es el paciente el que anda por ese camino. Entre las funciones del inconsciente se encuentra la de protegernos, por lo que sólo aceptará las sugerencias que nos beneficien.

La hipnosis accede al inconsciente que tiene sus propios mecanismos, su propio lenguaje y un gran potencial que puede ser utilizado en la resolución de conflictos psicológicos y en el crecimiento personal en un sentido más amplio.

La hipnosis es una técnica que se utiliza dentro de la psicoterapia y es necesario ponerse en manos de un profesional cualificado, con conocimientos sobre la psicología humana y sus conflictos.

Si bien es una técnica inocua, en la que se utilizan los recursos naturales de la propia persona y su capacidad natural de estar en estado de trance, hay dos casos en los que no se recomienda su uso: la epilepsia y la esquizofrenia. Las personas que no sufran estos trastornos podrán beneficiarse de esta técnica de una forma segura y eficaz.

En 1953 la Asociación Inglesa de Medicina, y en 1956, la Asociación Americana de Medicina recomendaron el uso de la hipnosis en el tratamiento de problemas físicos y psicológicos.

¿Soy hipnotizable?

Muchas personas creen que no son hipnotizables porque no son influenciables, nada tiene que ver con lo anterior. La mayoría de las personas son hipnotizables, aunque unas tienen más capacidad que otras para conseguir una mayor profundidad en el trance. Aunque la profundidad es deseable, se puede trabajar con resultados satisfactorios desde un trance ligero. La capacidad de entrar en trance es algo que se aprende y entrena y va mejorando con la práctica.

Áreas de aplicación de la hipnosis

Se pueden distinguir dos campos generales para la aplicación:

1. SUPERACIÓN Y MEJORA

- Mejorar la concentración y el rendimiento de deportistas de todos los niveles.
- Incrementar la Autoestima, Asertividad, Habilidades Sociales. Actualmente se reconoce la hipnosis moderna y técnicas afines como herramientas que una vez adquiridas, pueden ayudar a incrementar las habilidades sociales, la asertividad y autoestima, etc., en definitiva a mejorar el repertorio básico de los comportamientos cotidianos.
- Incorporar mecanismos de autocontrol y superación para personas con altas exigencias profesionales y/o en situaciones crónicas de estrés.
- Ayudar a los estudiantes, para centrar la atención, incrementar su motivación, mejorar sus hábitos de estudio, así como el rendimiento en situaciones de evaluación (exámenes y oposiciones).
- Proveer de una herramienta a los artistas, que les facilite la experimentación y profundización en las sensaciones, emociones y percepciones propicias para la creación, ejecución y consecución de sus obras.

2. AYUDA TERAPÉUTICA

Mencionamos una lista de problemas que se benefician del tratamiento con la hipnosis. En general, su aplicación más extendida se encuentra en aquellos casos que tienen una raíz psicológica o psicosomática:

- Abuso sexual
- Adicciones
- Agresividad
- Agorafobia
- Alcoholismo
- Anorexia
- Ansiedad
- Baja Autoestima
- Bulimia
- Complejos
- Colon Irritable
- Crisis de Angustia
- Depresión
- Dislexia
- Dolor Crónico
- Dolor de Cabeza
- Duelo (Pérdida de un ser querido)

- Eyaculación Precoz
- Estrés
- Estrés Postraumático
- Fobia Social Fobias y Temores
- Impotencia
- Inseguridad
- Insomnio
- Ludopatía
- Mojar la cama (enuresis)
- Obesidad
- Obsesiones
- Pesadillas
- Problemas de Comunicación
- Problemas de Estudio
- Problemas de Pareja
- Problemas Sexuales
- Soledad
- Tabaquismo
- Tartamudez
- Terrores Nocturnos
- Tics
- Timidez
- Trastornos Dermatológicos
- Violencia Doméstica

MITOS y CREENCIAS ERRÓNEAS Y ACEPTADAS SOBRE LA HIPNOSIS : (las subrayadas en el texto)

1. La Hipnosis implica una pérdida de la conciencia y es una forma de sueño. La hipnosis no es una forma de sueño (Banyai, 1991) . La asociación que se ha desarrollado entre la hipnosis y el sueño no es muy afortunada. La gente a menudo espera, o teme, encontrarse en un estado inconsciente durante la hipnosis. Sin embargo, la hipnosis no es un fenómeno del sueño. Los individuos no pierden la conciencia y no se duermen cuando están en un trance. Si acaso, se mejora la concentración y se focaliza de una manera especial.
2. La hipnosis implica una rendición de la voluntad y, por consiguiente, el sujeto se halla bajo el control del hipnotizador. Al final, toda hipnosis es autohipnosis. Los individuos se dejan introducir en un trance porque así lo desean. La hipnosis no puede inducirse sin la colaboración del sujeto.

Los sujetos mantienen su capacidad de control sobre su comportamiento (Lynn, Rhue & Weekes, 1965).

3. Los individuos crédulos y los tontos, así como las mujeres, se hipnotizan más fácilmente. La capacidad para experimentar hipnosis no indica debilidad o credulidad (Barber, 1969). No hay diferencias significativas de sexo en la hipnotizabilidad. Si acaso, la capacidad para el trance requiere un individuo que confíe y se abra a nuevas experiencias. Hay una correlación ligeramente positiva entre inteligencia y la hipnotizabilidad, en vez de suceder al contrario.
4. La hipnosis no es peligrosa. Lo mismo que sucede con cualquier técnica poderosa, el uso de la hipnosis puede ocasionalmente tener consecuencias imprevistas. Por esta causa, sólo la deberían utilizar profesionales cualificados. Sin embargo, no es más peligrosa que la mayoría de las formas de tratamiento psicológico, cuando se emplean eficazmente. La hipnosis debe ser practicada por clínicos cualificados (Lynn, Rhue & Weekes, 1965).
5. La hipnosis depende más de las capacidades y esfuerzos del sujeto que de la habilidad del hipnotizador (Hilgard, 1965). Los hipnotizadores deben ser enérgicos, carismáticos o misteriosos. La conducta de algunos hipnotizadores puede haber contribuido a este mito. Sin embargo, puesto que toda hipnosis es autohipnosis resulta que las características del sujeto son más importantes que las características del hipnotizador.
6. La hipnosis no es terapia. La hipnosis es una técnica específica para ser usada sólo dentro del contexto de la práctica profesional. Aunque casi todo el mundo puede inducir un trance, sólo un profesional cualificado puede emplear la conducta de trance para solucionar problemas clínicos.