

LA HIPNOSIS



¿Qué es la hipnosis?

La hipnosis es una herramienta terapéutica más que permite a los psicólogos trabajar contenidos que no son accesibles de manera consciente. Es decir, no es una terapia en sí misma, sino más bien otro recurso del que dispone el terapeuta para ayudar al paciente.

¿Qué es la auto hipnosis?

Por eso, tiene interés especial la autohipnosis, es decir, el proceso por el cual se reúnen en la misma persona los dos papeles: hipnotizado e hipnotizador. En ese proceso la persona tiene total control sobre lo que quiere hacer, pero lo ejecuta de tal manera que tiene la sensación de no hacerlo de forma voluntaria.

¿Qué voy a sentir si me hacen hipnosis?

Cuando estás hipnotizado tu cuerpo entra en un estado de relajación profunda. Tu mente se vuelve más receptiva a las sugerencias del psicólogo, y es por ello que es

una técnica muy eficaz para el proceso terapéutico. Al mismo tiempo tu “consciente” se relaja, dejando paso a tu mundo más inconsciente, ese que a veces nos da problemas que no sabemos de dónde vienen. Es decir, notarás que tu mente está activa pero irá adaptándose a las sugerencias del hipnotizador al tiempo que tu cuerpo estará tranquilo.

¿Pueden aprovecharse de mí durante la hipnosis?

En la hipnosis, en contra de lo que se cree popularmente, el paciente no pierde en ningún momento el control ni queda a merced del hipnotizador, es más, si quiere puede “salir” del proceso hipnótico. También puedo aseguraros que durante la terapia hipnótica el paciente no realizará nada que no quiera hacer. La hipnosis es sugestión, pero no sumisión ni pérdida de conciencia.

¿En qué me va a ayudar la hipnosis?

El paciente que está en hipnosis es más receptivo y flexible a modificar su conducta, sus pensamientos y sus creencias, siendo por lo tanto más fácil el cambio terapéutico. Se reduce también el tiempo empleado en conseguir los objetivos de la terapia. Pero se debe recordar que no se van a “implantar” los pensamientos o creencias del psicólogo, esto es imposible, sino que la hipnosis actúa de facilitador para obtener los resultados que el paciente quiere.

¿Es peligrosa la hipnosis?

El único “peligro” de la hipnosis es que el paciente recuerde algo que tenía olvidado, pero eso, bien utilizado, le ayudará en su curación.

¿La hipnosis sirve para todo?

La hipnosis es casi tan antigua como la propia psicología y ha demostrado con creces su eficacia, no solo por lo que los psicólogos vemos en consulta, sino a través de estudios controlados en el laboratorio con técnicas de neuroimagen.

Los campos de aplicación más estudiados son la ansiedad y el estrés, el dolor agudo y crónico (fibromialgia, migrañas, preparación para el parto o incluso una visita al dentista para persona con alergia a la anestesia), y ciertos tipos de adicciones como el tabaquismo. Sin embargo, la aplicación de la hipnosis es mucho más amplia, llegando a usarse en procesos de trauma, disociación, fobias, regresión o simplemente como relajación.

La hipnosis también se puede usar para crear nuevos escenarios donde el paciente se puede relacionar con sus pensamientos y emociones de una forma segura y controlada.

¿Qué me va a hacer mi psicólogo en hipnosis?

Comprobará que seas un “sujeto hipnotizable”, esto es, que seas capaz de dejarte llevar por su voz. Este tipo de técnicas suelen ser bastante vistosas para los pacientes. Por ejemplo, el hipnotizador puede juntarte las manos sin tocarte, simplemente con sus palabras. Evidentemente si tú no quieres no lo conseguirá, pero como se dice en hipnosis, “si lo sientes déjate llevar”.

El segundo paso serían las técnicas de sugestión, esto es, el camino para entrar en el proceso hipnótico. El psicólogo a partir de diferentes técnicas te producirá una sensación de sueño y/o relajación profunda, que seguirá de la profundización hipnótica, la antesala de la hipnosis. Cuando ya estás hipnotizado, como decía anteriormente, sentirás una agradable sensación de relajación. Es ahí cuando el psicólogo puede empezar a darte sugestión para ayudarte con los problemas que te preocupan. Finalmente, el proceso acabará con la salida de la hipnosis (la famosa cuenta del 1 al 10 y abres los ojos).

¿Qué es la Autohipnosis?

La hipnosis no solo se hace en la consulta. Cuando estés hipnotizado, el psicólogo unirá lo que has trabajado a una frase o gesto, y lejos de convertirte en gallina o quedar a su merced, esto te ayudará a seguir practicando la hipnosis en casa, por ti mismo, pudiendo entrar en ese estado de relajación siempre que lo necesites (y quieras).

Los 5 tipos de hipnosis y cómo funcionan

No hay una sola manera de hipnotizar. Te mostramos las formas que puede adoptar esta técnica.

La hipnosis es un método que promueve cambios en el comportamiento a través de la sugestión. En la actualidad la comunidad científica la asocia con las ondas cerebrales.

En este artículo hablaremos de los 5 tipos de hipnosis más habituales:

1. Hipnosis tradicional (por sugestión)

La hipnosis tradicional se basa en la inducción de un estado de trance; una vez la persona hipnotizada lo ha alcanzado, recibirá sugestiones en formato verbal en relación a su conducta o a sus contenidos mentales. Así, el objetivo de este método es influir en el comportamiento, por ejemplo, sugiriendo a la persona que abandone un hábito o una creencia negativas.

2. Hipnosis Ericksoniana

Este tipo de hipnosis fue desarrollado por Milton H. Erickson, un psicólogo estadounidense que es considerado un pionero en este campo y en la psicoterapia en general.

Se le atribuye una mayor eficacia que a la hipnosis clásica en personas que no creen en la hipnosis, con un nivel de sugestionabilidad bajo o que se muestran escépticas con el procedimiento.

3. Hipnosis cognitivo-conductual

La perspectiva cognitivo-conductual concibe la hipnosis como un conjunto de métodos que promueven el cambio comportamental a través de la sugestión.

Algunos terapeutas que se adscriben a la orientación cognitivo-conductual emplean técnicas de hipnosis como complemento en intervenciones más amplias. En este

sentido se ha aplicado a problemas tan variados como las alteraciones del ciclo de sueño-vigilia, las adicciones conductuales y a sustancias (sobre todo el tabaco) o el trastorno de estrés postraumático.

4. Autohipnosis

Hablamos de autohipnosis cuando una persona se induce a sí misma este estado a través de la autosugestión. Con frecuencia se utilizan instrumentos que sirven como apoyo; los más habituales son las grabaciones en formato sonoro, si bien también hay aparatos que alteran las ondas cerebrales para modificar el nivel de consciencia.

Este tipo de hipnosis se aplica sobre todo en dificultades cotidianas que no revisten una gravedad particular. Así, por ejemplo, es habitual su uso para desarrollar habilidades intrapersonales e interpersonales (como la asertividad), para reducir el nivel de estrés e inducir relajación, para enfrentarse al miedo escénico, para bajar de peso o para dejar de fumar.

5. Programación neurolingüística (PNL)

Si bien no podemos decir que se trate estrictamente de un tipo de hipnosis, la programación neurolingüística (a la que se suele hacer referencia como “PNL”) se encuentra estrechamente relacionada con estos métodos. Esta técnica creada por Richard Bandler y John Grinder utiliza “modelos de pensamiento” para mejorar las habilidades psicológicas.

Para finalizar, recordar:

- La hipnosis es una técnica muy antigua pero ampliamente validada en laboratorio, en estudios controlados y con técnicas de neuroimagen.
- La hipnosis ni es mala ni peligrosa, solo es sugestión.
- No todo el mundo es sugestionable, por lo que el terapeuta deberá hacer algún tipo de prueba para saber si entrarás en hipnosis.
- Nadie podrá hacerte nada que no quieras y no quedarás a disposición del hipnoterapeuta.

- Tu proceso de terapia se acortará, consiguiendo tus objetivos de manera más rápida que con otras técnicas.
- La hipnosis te puede ayudar con diversas problemáticas.
- La hipnosis no es la panacea ni el Santo Grial, es una herramienta más que usar en terapia.
- Recuerda que tienes todos tus derechos de ser informado de lo que te van a hacer, o que te expliquen si has entrado en hipnosis.
- Y por supuesto, si tienes dudas del proceso, consulta con tu psicólogo todos tus miedos, él o ella estarán encantados de ayudarte.