

intro PSICOLOGÍA

MITOS Y REALIDADES DE LA *Hipnosis*

Siempre rodeada de leyendas esotéricas, existen sociedades científicas e investigaciones que estudian el verdadero poder de esta práctica. Por *Jenny Moix*. Ilustración de *Javier Olivares*.

Muy lejos de estas visiones, los científicos consideran la hipnosis como un fenómeno psicológico que se estudia dentro de los laboratorios. Y para los profesionales de la salud es una técnica que puede aumentar la efectividad de muchas terapias. Debido a estas nuevas formas de comprender su práctica existen sociedades científicas que la estudian, revistas rigurosas sobre el tema, cientos de investigaciones publicadas, másteres universitarios..., que poco a poco están barriendo esa atmosfera fantasmagórica que la envuelve.

¿QUÉ ES LA HIPNOSIS?

“Razonar y vencer, iqué difícil, largo y trabajoso! ¿Sugestionar?, iqué fácil, rápido y barato!”

(Santiago Ramón y Cajal)

Trance. Un profundo y soporífico trance donde el sujeto se ve inmerso siguiendo la voz grave y lenta del hipnotizador, acatando sus órdenes como si fuera un fiel autómatas. No. La hipnosis no es nada de eso. De entrada, no existe ningún trance, ningún estado alterado de conciencia. Esto es, la persona no entra en una condición especial diferente a la de la vigilia. Las investigaciones han demostrado que no existen indicadores psicofisiológicos o neurofisiológicos exclusivos del estado hipnótico.

Si no es un trance, ¿qué es? Una de las definiciones más comprensibles es la de Robert Fisher: “es un estado de la mente en el que la gente puede entrar y salir con frecuencia sin necesidad de ser hipnotizado. Es como ir al cine y olvidarse del ruido de las palomitas, de la conversación de los otros y del runrún del aire acondicionado, porque la atención se centra en la película”.

Adentrémonos en esta metáfora. Cuando estamos sentados ante la inmensidad de la pantalla, si la película nos gusta, es como si entráramos dentro de ella y nos quedáramos atrapados allí. La vivimos. Y nuestro cerebro no está atento a nada más, incluso las preocupaciones quedan fuera. El argumento nos lleva donde quiere. Y logra provocar en nosotros todo tipo de reacciones fisiológicas. Nos puede hacer llorar o reír. Cuando se trata de un trepidante *thriller* se nos puede acelerar el corazón o detener la respiración. Sin embargo, no estamos inconscientes, somos totalmente conscientes. En la hipnosis ocurre lo mismo, nuestra conciencia no está alterada, sino que la atención se centra en unas palabras, y ellas, como el argumento de una película, pueden lograr provocarnos diferentes reacciones.

¿QUÉ SE PUEDE CONSEGUIR?

“Pocas terapias en la historia de la medicina han disfrutado simultáneamente de tan amplio renombre y tan extensa condena como la hipnosis” (Lewis R. Wolberg)

En una pequeña práctica de grupo con alumnos de primero de la carrera de Psicología es fácil conseguir que muchos de ellos (alrededor de 80) respondan a sencillas sugerencias. Pueden notar que una parte del cuerpo les pesa mucho o, por el contrario, sentir que flota. Experimentar que una mano se queda pegada a la otra. Sentir cómo el cuerpo se balancea solo. O pueden empezar a salivar cuando se les hace entrar en una historia donde el protagonista es un jugoso limón.

Con la hipnosis se puede ir mucho más allá. Se puede conseguir que un sujeto alucine, que vea un elefante delante de él. O por el contrario, que experimen-

Nunca a través de la hipnosis se puede conseguir que alguien realice un acto en contra de su voluntad. Lo contrario es uno de los muchos mitos que flotan por encima de este concepto. En algunas mentes, esta palabra es la llave de una vieja y chirriante puerta que conduce a un mundo mágico-esotérico. A otras, las trasporta a un escenario donde un ridículo voluntario imita a una gallina o se come una cebolla como si estuviera degustando una deliciosa manzana.



“Para que a uno lo hipnoticen, antes que nada debe querer. Si una persona se niega, no hay forma de conseguirlo”

te una alucinación negativa, que la mesa que tiene enfrente desaparezca de su vista. De la mente de la persona hipnotizada también se puede eliminar información. Como si utilizáramos una goma de borrar, se puede extraer el número cinco de su cerebro. De tal forma, que cuando se le pide que cuente sus dedos uno a uno, empieza: uno, dos, tres, cuatro, seis, siete, ocho, nueve, diez y once. Y se queda perplejo de tener ¡once dedos!

¿QUÉ PUEDE TRATAR?

“Es difícil encontrar un área de la Psicología y de la Medicina donde la hipnosis no se haya aplicado” (Antonio Capafons)

Antes de que se inventara la anestesia, las intervenciones quirúrgicas eran cruelmente dolorosas. En 1843, John Elliotson publicó un trabajo donde describía numerosos casos que fueron intervenidos quirúrgicamente sin dolor gracias a la hipnosis. Desgraciadamente, esta utilización se tachó de fraudulenta. El descubrimiento de la anestesia en aquellos años relegó la práctica definitivamente al olvido. Recientemente, en revistas tan prestigiosas como *The Lancet* se han publicado artículos donde se muestra la efectividad de la hipnosis como agente analgésico. Si todo el esfuerzo que estamos dedicando a diseñar nuevos químicos lo dirigiéramos a profundizar en *los poderes* de nuestra propia mente, las películas de ciencia ficción se quedarían cortas comparadas con la realidad.

También se puede conseguir, en algunos casos, que los sujetos hipnotizados experimenten “regresiones” a la infancia o a la juventud. La pregunta clave es: ¿realmente la memoria se incrementa o son solo imaginaciones? Es cierto que la hipnosis puede provocar la evocación de recuerdos olvidados, pero a veces la imaginación también pone su sal. Para comprobarlo se comparan las descripciones que relatan los sujetos de esos episodios infantiles con las de sus padres, y en muchos casos existen discordancias.

“Recuerdo mi quinto cumpleaños en el piso de la calle de Pérez Galdós perfectamente. Los muebles, la gente que había...” Y después, el familiar corrige esta nítida visión, argumentando que en esa época ya se habían mudado a otra casa. A los psicólogos nos les importa demasiado que esos recuerdos no sean fieles a la realidad, porque lo que afecta al sujeto no es lo que le pasó realmente, sino su recuerdo, esa invención o experiencia subjetiva.

Son muchas las patologías o trastornos en los que la hipnosis ha mostrado su eficacia: ansiedad, depresión, fobias, tabaquismo, asma, trastornos dermatológicos, síndrome del colon irritable, náuseas y vómitos en la quimioterapia, sometimiento a procedimientos médicos estresantes, dismenorrea, dolor crónico, quemaduras, estrés postraumático... A veces se aplica como un elemento más del tratamiento.

¿TODOS PODEMOS?

“El sujeto hipnotizado no es un agente pasivo, robotizado por las órdenes del hipnotizador” (Héctor González Ordi)

Quizá la aplicación más popular es la del tabaquismo. Se anuncian tratamientos que en una sola sesión grupal en la sala de algún hotel garantizan eliminar este hábito de una vez. ¿Funcionan? De entrada, parece que mucho, porque todos conocemos más o menos directamente a alguien que ha dejado de fumar en alguna de estas sesiones. Pero lo que no sabemos es el porcentaje de gente que no lo ha conseguido, y probablemente nuestra impresión puede estar distorsionada, porque el que lo logra se encarga de publicitarlo a bombo y platillo. Y el que no, calla, arrepentido de haberse gastado dinero para nada.

Para que a uno lo hipnoticen, lo primero que tiene que hacer es querer. No pasa como en las películas. Si una persona se niega, no hay forma de hipnotizarla. Además, hay que tener capacidad de atención, es decir, debe poder centrarse

CIERRA LOS OJOS

1. PELÍCULAS

- ‘La maldición del escorpión de jade’, de Woody Allen.
- ‘El gabinete del doctor Caligari’, de Robert Wiene.
- ‘Freud, pasión secreta’, de John Huston.
- ‘Trabajo basura’, de Mike Judge.
- ‘Inconscientes’, de Joaquim Oristrell.

2. LIBROS

Dos manuales que tratan el tema de forma rigurosa:

- ‘Hipnosis’, de Antonio Capafons. Editorial Síntesis.
- ‘Hipnosis en el siglo XXI’, de Héctor González Ordi. Editorial Grupo 5.



exclusivamente en las palabras del hipnotizador, si no, no será posible la hipnosis. Y, en tercer lugar, debe dejarse llevar. Si durante la sesión de hipnosis empezamos a pensar: “no noto nada”, “esto es una tontería...”, será difícil hipnotizarnos. El espíritu crítico lo hemos de guardar en el bolsillo, porque de otra manera ocurre como con una película: no nos dejaremos atrapar por el argumento.

Uno... los párpados le pesan... nota cómo poco a poco se le van cerrando los ojos...

Dos... mientras la pesadez en los párpados es cada vez más intensa, una profunda sensación de relajación invade su cuerpo.

Tres... cierra los ojos y se sumerge en un estado de paz y felicidad... ●