

Hipnosis Clínica

MSc Hazel Blanco Incer PhD Cand
Psicóloga Y Salubrista

Hipnosis Clínica, ¿de qué se trata?.

La hipnosis clínica es una condición psiconeurofisiológica, en ella intervienen partes del cerebro como el giro cingulado y el tálamo; también se incluye las ondas cerebrales. El giro cingulado se divide en anterior y posterior, entre las funciones del giro cingulado anterior están que contribuye a la flexibilidad mental, a la cooperación, a la atención, ayuda al cerebro a la adaptación, ayuda a los niños/as a las transiciones, ayuda a la mente a “soltar” problemas y preocupaciones, ayuda a suprimir tics, contribuye a supervisar la motivación, las relaciones sociales, la personalidad. El giro cingulado posterior comparte el proceso de recordar, provee orientación espacial, también monitorea lo visual y lo sensorial. El tálamo es el encargado de editar la clasificación y dirección de la formación sensorial y emocional. .

Las ondas cerebrales.

A través de datos recogidos por la electroencefalografía los 4 mayores esquemas de la frecuencia de los impulsos eléctricos que dispara el cerebro han sido identificados. El estado Beta, (Alerta/Trabajando) se define en 14-32 ciclos por segundo. El estado Alpha (Relajado/Reflexionando) en 7-14 ciclos, el estado Theta (soñoliento) en 4-7 ciclos y el estado Delta (Durmiendo/Soñando/Sueño profundo) en aproximadamente 3-5 ciclos por segundo.

Una definición fisiológica de hipnosis contrasta que el nivel necesario de onda cerebral para trabajar en temas como, cambios de conducta y sentimientos, mejora en el deporte, etc es el estado Alpha. Dicho estado esta comúnmente asociado con el cierre de los ojos, la relajación y el ensoñamiento diurno.

Otra definición fisiológica afirma que el estado Theta se requiere para un cambio terapéutico. El estado Theta está asociado con la hipnosis para la cirugía, la hipnoanestesia y la hipnoanalgesia

El uso de la hipnosis para uso terapéutico se conoce como hipnoterapia. Por otro lado, las aplicaciones hipnóticas en los campos de la salud, la psicología y la medicina, a menudo se experimentan diferentemente. La evidencia apoya su uso clínico para controlar el dolor, el peso, el tratamiento del Síndrome de intestino irritable y como adjunto para el comportamiento cognitivo. La hipnosis misma no es una terapia, pero es efectivamente usada como adjunto a un proceso psicoterapéutico.

Inicios de la hipnosis.

Aunque ya existen precedentes históricos del uso de técnicas similares a la hipnosis empleada por los egipcios en los llamados Templos del Sueño, no sería hasta mediados del siglo XVIII cuando se inicia el primer estudio sistemático de lo que suponía un estado psico-fisiológico especial que más tarde se conocería con el término de hipnosis. Franz Anton Mesmer, (1734-1815) doctorado en Medicina y Filosofía formuló la famosa Teoría del Magnetismo Animal que nos venía a decir que todo ser vivo irradia un tipo de energía similar o parecido al magnetismo físico de otros cuerpos y que puede transmitirse de unos seres a otros, llegando a tener una aplicación terapéutica. El asunto llegaría hasta la Academia de Medicina de Francia, que determinó que no existía ningún tipo de influencia o energía magnética en las curaciones mesméricas. ¿Qué era lo que realmente producía la curación?

Serían los discípulos de Mesmer y posteriores investigadores quienes determinarían que las "milagrosas" curaciones en los trances hipnóticos, llamados sueños magnéticos o mesmerismo hasta aquel entonces, se producían por una condición llamada sugestión. Un cirujano escocés llamado James Braid (1795-1860) fue el primero en acuñar el término hipnosis.

Aplicaciones de la hipnosis clínica

Como se mencionó anteriormente, la hipnosis tiene un vasto campo de aplicaciones en salud, tanto en la parte psicológica como en la parte médica.

En psicología se utiliza para el tratamiento de la depresión, ansiedad, fobias, temores, inseguridades, indecisiones, obsesiones y compulsiones, tics, problemas alimentarios, alteraciones del sueño, estrés postraumático, tensión y estrés, fibromialgia, migrañas, Síndrome de Intestino Irritable, antes y después de una intervención quirúrgica, manejo del enojo, control del dolor crónico, entre otros.

Actualmente, desde las neurociencias, la hipnosis clínica es motivo de muchos estudios en varias áreas de la salud.

Hipnosis clínica vs hipnosis de espectáculo

Muchas veces la hipnosis clínica es confundida con la hipnosis de espectáculo, sin embargo, son muy diferentes, y hay que saber distinguirlas. La hipnosis de espectáculo es realizada por un actor, el hipnotizador, y cuya función es entretener. Antes del espectáculo, esta persona selecciona a un grupo de voluntarios que tienen muchas ganas de participar, así durante el show estas personas actúan según les solicita el hipnotizador, debido a que están en un ligero trance hipnótico y porque tienen ganas de hacerlo, ya que una persona que no está de acuerdo en participar jamás se le podría hipnotizar. En Costa Rica, la presentación de la hipnosis en espectáculos públicos fue prohibida mediante decreto ejecutivo emitido el 05 de diciembre de 1975.

Mitos acerca de la hipnosis

- La hipnosis no se trata de control mental o “lavado de cerebro”. Al estar en trance, la persona responde mejor a las sugerencias que hace el hipnoterapeuta.
- Durante el trance la persona no está inmovilizada, la persona sabe exactamente dónde está, puede moverse, puede escuchar ruidos del exterior (sonido del teléfono, autos, etc.).
- Temor a quedarse dormido y no despertarse, esto es falso, la persona puede salir del trance en el momento que lo desee, la persona entrar en estado de alerta si se requiere.
- El trance no es el sueño fisiológico, aunque algunas personas se relajan tanto que pueden quedarse dormidas, sin embargo, esto no es problema, ya que una parte de su mente, continúa escuchando la voz del hipnoterapeuta.
- No existe una forma “correcta” de experimentar el trance hipnótico, unas personas lo experimentan como una sensación de relajación; otros como la sensación de estar flotando, para unos será muy fácil experimentar imágenes vívidas, otros no; algunos recuerdan todo lo que el hipnoterapeuta dijo, otros no. Cada persona experimenta la hipnosis de una forma única.
- Bajo el trance hipnótico ninguna persona hace cosas que van en contra de su voluntad o de sus valores. El/la hipnoterapeuta es una persona calificada para llevar a cabo este procedimiento, por lo tanto, está regido/a por normas éticas, es decir, la hipnosis será utilizada en común acuerdo con la persona y solo para efectos de ayudarla en lo que el/la cliente solicite.

Hipnosis clínica con niños

La hipnosis clínica se puede utilizar con niños, ya que se puede sacar provecho de su vasta capacidad imaginativa y trabajar con esta habilidad durante el trance hipnótico. Actualmente, investigaciones en hipnosis clínica con niños ven la hipnosis como una herramienta con el potencial de manejar una variedad de condiciones tanto a nivel psicológico como médico.