



# Hipnosis, una herramienta para el cambio personal

Trascendiendo de los bulos, los falsos mitos y los deleznable espectáculos circenses que se emiten en algunas cadenas, la hipnosis es una disciplina que viene siendo utilizada en tratamientos médicos y psicológicos desde

hace décadas. Su efectividad está demostrada, su metodología es más corta y la implicación que debe poner el paciente ha de ser mayor que en la medicina 'convencional' para, junto con el especialista, lograr la curación

TEXTO HORACIO  
RUIZ  
FOTO E.P. / N.A.

Muchas veces cuando una persona acude a una consulta de psicoterapia para resolver sus miedos o fobias no sabe que, aunque viene buscando cómo resolver ese problema, al final se encontrará con algo definitivo: con su psique más profunda, con el lado menos conocido de sí mismo, en síntesis con su propia alma. La psicoterapia, la psicología debería ser algo más que poner un simple "parche" al paciente que está limitado en su vida por alguna fobia, ansiedad o miedo. Desgraciadamente, hasta el verdadero sentido etimológico de la palabra psicología se ha perdido. La palabra psicología toma su nombre de la palabra Psyche = Alma Y (Logia = "estudio de") Psicología es el estudio (Logia) del Alma (Psyche), la palabra Psyche es una traducción tradicional de la palabra Psuche (el aliento de vida)

En todo proceso terapéutico, más allá de su dolor y sufrimiento, el paciente en el proceso, busca curar su dolencia o un reencuentro consigo mismo, también debería ser para el aprendizaje de su alma. La experiencia es liberadora y transformadora y permite alcanzar la libertad, en el cuerpo, en la mente, remontar el vuelo en

**El paciente busca curar su dolencia o un reencuentro consigo mismo, además de un aprendizaje del alma**

alas del espíritu. Esto debería ser así a través de un proceso transpersonal.

## No hay que cejar, todo cuesta

Pero todo cuesta, nada se da regalado, el resultado final -y durante el proceso- depende de una práctica diaria y regular. Además está la actitud, el compromiso con el proceso mismo.

Ante las dificultades, muchas personas se echan atrás, abandonan, se sienten frustradas, decepcionadas y dicen que la técnica no ha respondido

a sus expectativas. Esa es otra clave; las falsas expectativas y las creencias que muchas personas tienen acerca del proceso en sí y hacia la hipnosis en general; creen que es una varita mágica que les va a resolver sus problemas de la noche a la mañana y casi sin hacer ningún esfuerzo.

Esas personas abandonan rápidamente la terapia y se van a buscar algún sanador o curandero que con sus dotes clarividentes les solucione rápidamente su angustia existencial sin que ellos tengan que sufrir y aprender del proceso de autodescubrimiento.

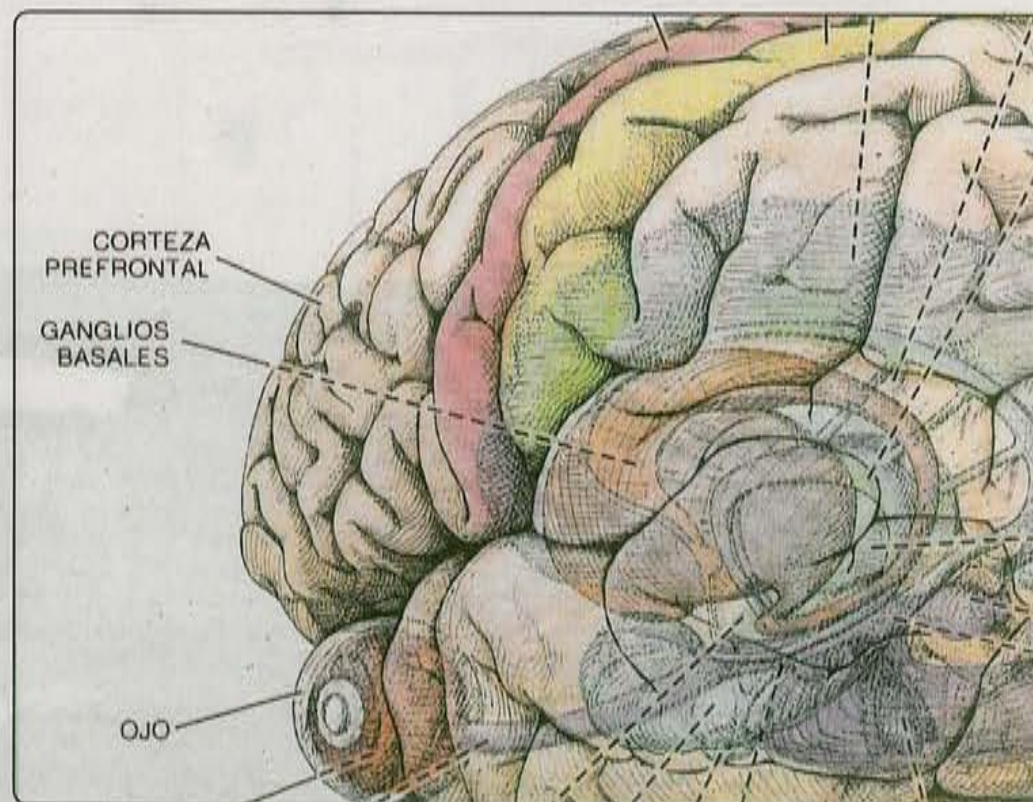
Claro está, si es un profesional de la psicoterapia tendrá un amplio bagaje de técnicas para ser aplicadas en sus procesos sanadores del cuerpo y del alma de sus pacientes. Esta técnica tiene más de cien años de práctica aquí en nuestro hemisferio occidental. Es por tanto muy conocida y no se trata de una moda nueva venida de oriente. Es una herramienta psicológica tan respetable y eficaz como cualquiera otra y a veces, da unos extraordinarios resultados, curando y sanando allí donde otros sistemas han fracasado.

## Aplicación en medicina

Por lo tanto la psiquiatría y la psicología debería aceptarla e incorporarla como un método más en el amplio abanico de técnicas y supuestos teóricos que utilizan las facultades de psicología y psiquiatría en la formación de los futuros psicólogos y psiquiatras.

Acerca de la hipnosis se ha escrito y dicho mucho y desde todos los puntos de vista. Existen teorías para todos los gustos, desde las que quieren presentar la técnica como un "curalotodo", hasta una simple superchería que no sirve nada más que para engatusar o despertar el morbo entre la gente. En parte, algunos profesionales de la psicología dentro del mundo acadé-

**Profesionales dentro de la psicología están intentando corregir el error y la superchería sobre la hipnosis**



mico, están corrigiendo este error y han vuelto la atención hacia esta antigua ciencia para escudriñar los entresijos del psiquismo humano. Es en el terreno de la psicología clínica donde se está utilizando actualmente. Enmarcada concretamente como una estrategia de intervención para dotar

al psicoterapeuta de unas valiosas herramientas psicológicas conducentes al mejor desarrollo de su labor profesional y clínica. Por lo tanto, actualmente el paciente aquejado de algunos trastornos psicológicos que demanda la ayuda del psicólogo, recibe una información y ayuda adicional más completa: la hipnosis. Evidente-

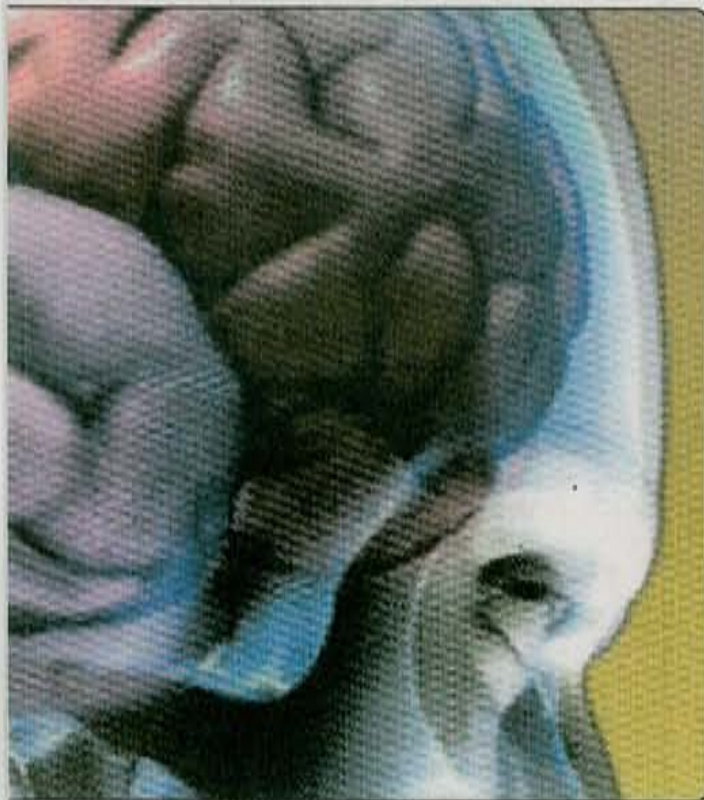
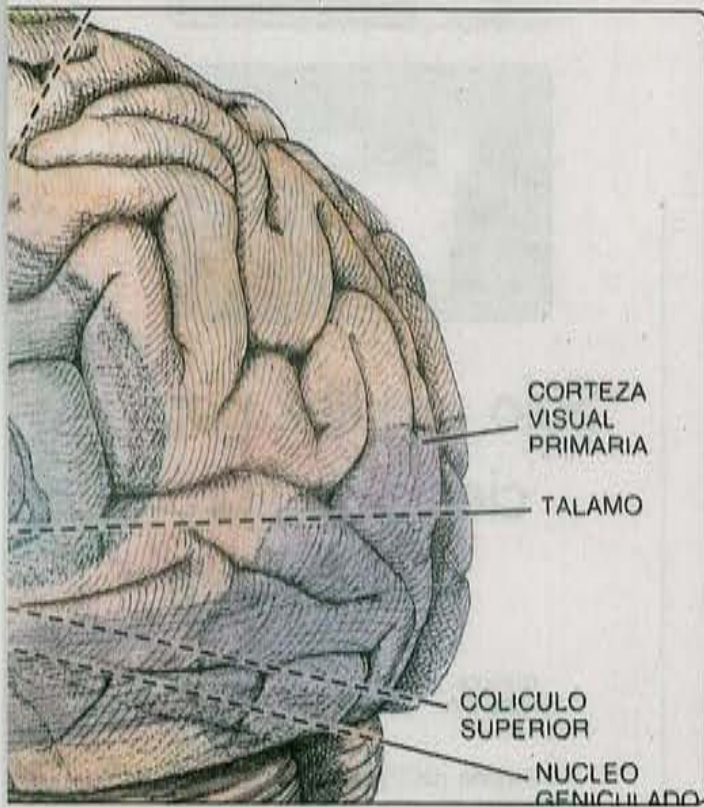


## Visión del todo

La medicina está súper especializada, un análisis para el riñón, otro para el hígado otro para el corazón. Hay especialistas en función de las diversas partes u órganos de la persona siendo que todo se relaciona con todo.

## Olvido del 'ser'

El problema consiste en atender sólo el cuerpo y olvidar al que habita ese cuerpo. Al ser espiritual que llevamos dentro.



mente se está avanzando en el mundo de las psicoterapias.

### Hipnosis, eficacia demostrada

El profesional de la medicina recibe una formación más Holística. El uso de la hipnosis viene condicionado por la alta eficacia demostrada en su utilización empírica ya que eminentes

hombres de ciencia, tanto del presente como del pasado, la han utilizado eficiente y eficazmente. Por supuesto que algunas instituciones o escuelas de psicología de gran prestigio profesional y académico la han convalidado. Entre otras por la Asociación Americana de psicología. (American Psychological Association) Es un método eficaz por que se dan cambios en los comportamientos y conductas que el cliente o paciente ha demandado modificar (o mantener).

Otro aspecto importante es que la hipnosis viene siendo utilizada como ayuda y complemento en muchísimos tratamientos médicos y psicológicos desde hace décadas. Casi siempre lo han hecho profesionales a nivel particular o en grupos o escuelas concretas individualizadas del resto del elenco médico, por lo tanto al no responder a una estadística mayoritariamente constatada clínicamente, la mayoría de los médicos y psicólogos la han ignorado dejándose llevar por los prejuicios o recelos que su uso en el espectáculo ha suscitado entre el público en general y los científicos en particular. La prestigiosa revista Internacional Journal of Clinical and Experimental Hypnosis valida especialmente la hipnosis en su intervención clínica.

### Técnica eficaz

Estos estudios la presentan como una técnica de intervención eficaz ya que aumenta o potencia otros tratamientos que se realizan en el contexto (o estado) hipnótico. La evidencia práctica demuestra que; "La hipnosis, como procedimiento terapéutico, puede ser considerada como una de las técnicas más antiguas que se conocen para provocar cambios en los procesos cognitivos, psicofisiológicos, perceptuales y conductuales", tal como ya indico Edmonson en 1986.

Y por otro lado, también vemos que cualquier psicoterapia que se realiza en un contexto hipnótico, aumenta su eficacia.

(Cognitivas-conductuales, psicodinámicas, o sistémicas), según estudios de Meta-Análisis (Smit, Spirstein, Kirsh, y otros) Estos estudios de meta análisis y las cualidades de la investigación clínica con la hipnosis, permiten augurarle un extraordinario futuro en su práctica terapéutica.

### Una disciplina 'apartada'

Ha constituido siempre un amplísimo campo de investigación y probablemente sean más de 100.000 estudios o investigaciones los que se cree existen acerca de esta técnica milenaria. Lamentablemente es un área totalmente descuidada por las

La hipnosis está siendo utilizada como complemento en muchísimos tratamientos médicos y psicológicos



facultades de psicología dentro de la carrera de psicólogo. Inexplicablemente un recién licenciado en psicología no sale debidamente preparado o formado en la metodología hipnótica.

Otras de las razones por las que la hipnosis debería aplicarse con más regularidad es por su eficiencia: esto quiere decir que la metodología hipnótica es mucho más corta en duración que la mayoría de las otras intervenciones. Permite profundizar más en el inconsciente del sujeto que demanda ayuda y su costo económico es menor. Se necesitan menos sesiones, y como ya se ha indicado, es adaptable a otras técnicas o tratamientos, no entra en contradicción con ninguna (generalmente), incluso es un método que se puede utilizar tanto individualmente como en grupo.

Yo me atrevería a decir que el ser humano es un ser bio-psico-socio-espiritual. Es decir, tiene un

componente físico-biológico, otro mental y psíquico, otro social y por supuesto su relación con la naturaleza, la humanidad, el cosmos, dios... desde esta perspectiva, la medicina académica solo llega apenas a lo físico y un poquito a lo psíquico tal vez. No atiende al todo del ser de la persona. Sólo la parte, el ser completo se diluye, no existe para el medico.

### Médico y terapeuta

Yo creo que en toda enfermedad o trastorno físico inmediatamente debería entrar en conjunción terapéutica el medico y el psicoterapeuta. La típica analítica que se suele realizar, de sangre, orina, etc., proporciona un conocimiento del detalle minucioso y preciso pero repito, el todo integral de lo que es una persona se diluye. ¿A quién trata entonces el médico? ¿A un hígado... un páncreas o riñones? Qué bien puede conocer nuestro médico nuestra artrosis, o nuestras almorranas pero al ser humano que las sufre es un perfecto desconocido para él.