

## **FUNCIONAMIENTO DE LA HIPNOSIS CLÍNICA:**

Podemos considerar la hipnosis clínica como una poderosa herramienta clínica de cambio comportamental.

Los trastornos comportamentales comienzan a formar su sentido de identidad personal a una edad muy temprana. Todo ataque negativo que recibimos se va almacenando en nuestro subconsciente, siendo la percepción de uno mismo la suma de todo el material guardado en el depósito subconsciente.

Con estas técnicas podemos borrar antiguas calificaciones negativas que han distorsionado la percepción de nosotros mismos y las circunstancias de nuestro entorno (distorsión cognitiva), aprendiendo así a comprender nuestros errores.

Hay tres motivos que hacen de la hipnosis clínica un excelente instrumento de re-estructuración de la conducta:

1. Desasocia condicionamientos operantes mientras estamos en un estado altamente sugestionable.
2. Permite estructurar nuevas asociaciones.
3. Facilita la creación de nuevos condicionamientos comportamentales.

En definitiva, la hipnosis clínica refuerza o complementa clásicos modelos de terapia (cognitivo-conductuales) para un re-estructuración comportamental más rápida y eficaz.

### **¿Qué es la hipnosis clínica?:**

La hipnosis clínica es un estado de focalización de la atención del paciente. Hay un gran número de ideas negativas predefinidas sobre estas técnicas, pero en realidad lo que podemos esperar durante una sesión de hipnosis clínica es:

- Una inhibición de la actividad muscular y motora (relajación muscular).
- Un semi-estado cataléptico muscular, semi-catatónico con disminución de la ritmia cardíaca y la ventilación. (Relajación sistemática).
- Una mayor predisposición a instalar estructuraciones terapéuticas. (Sugestionabilidad).
- Una profunda sensación de relajación fisiológica, mientras sensorialmente permanecemos no solo alerta sino incluso sobre-estimulados, sin pérdida alguna de la consciencia. (Focalización).
- Una pérdida de la percepción espacio temporal. (Estupor).
- Una insensibilidad localizada. (Únicamente en la hipnosis anestésica).

### **Elementos de terapia en hipnosis clínica.**

Una sesión de hipnosis clínica, sigue una serie de pasos a la hora de aplicarse. Son, de forma muy resumida, los siguientes:

- Preparación para la relajación.

- Relajación sistemática fisiológica.
- Profundización en la focalización. (PIEAF: protocolo de inducción al estado de atención focalizada).
- Desarme de los condicionamientos patológicos y comprensión de nuestros errores (del yo) (terapia cognitiva).
- Inducción al abandono de nuestra conducta patológica. (Terapia conductual modelo Bandura).
- Premios y sustracciones de elementos negativos (refuerzos positivo y negativo).
- Castigos de las severas pérdidas del control comportamental (aversiones).
- Visualizaciones de modelado (refuerzo conductual modelo Bandura).
- Insensibilización de aquellos elementos que nos producen miedo o pánico (Desensibilización sistemática).
- Entrada en el sitio especial de cada uno. (Elementos clínicos para el control de los episodios de ansiedad).
- Vuelta a la consciencia (vigilia) y finalización de la sesión.

### **Revisemos los elementos clínicos de la terapia en hipnosis clínica:**

Pongamos como ejemplo, una crítica hiperactiva a uno mismo, de la que subyace un depósito de autoinculpación, que llega a producir un constante miedo a que le vean en algún fallo que haga presuponer la existencia de ese miedo irracional. Esta situación amplifica los trastornos leves y los convierte en devastadores.

### **Los tres principales medios que tiene el paciente para protegerse de este miedo son:**

- La fuga, con su evitación y aislamiento emocional.
- El ataque a los demás, dirigiendo la rabia hacia otro.
- El ataque a sí mismo, dirigiendo la rabia hacia uno mismo.

Inicialmente esta defensa psicológica puede ayudar a controlar parte de los niveles más profundos de la ansiedad, pero uno se puede volver adicto a estas defensas, sin llegar jamás a controlar el trastorno.

Dentro de las tres defensas psicológicas, nombradas anteriormente, el ataque a uno mismo es la que castiga más la autoestima, ya que se trata de un ejercicio de negación de sí mismos. Primero niega la posibilidad del error insistiendo en que es deseable llegar a la perfección. Después niega la realidad pensando que puede hacerse daño a uno mismo y producir más bien que mal.

Hay una forma de resolver esta actitud y es reestructurar los conceptos, que normalmente se basan en la creencia que una cosa es de forma intrínseca buena o mala y la actuación comportamental que se condiciona de este concepto.

Habiendo muchas cosas que nos producen miedo e inseguridad, y que resulta reconfortante tildarlas de malas y rehusarlas. En realidad lo que estamos haciendo es distanciarnos y protegernos nosotros mismos.

### **Afrontamiento del dolor (duelo) en hipnosis clínica:**

El afrontamiento del dolor (duelo) son unas técnicas basadas en conocer nuestro dolor (emocional) y como afrontarlo. Sus encuentros con él resultaran menos abrumadores. El dolor tiene una naturaleza ondeante, aumenta y disminuye (angustia, ansiedad) hasta desaparecer de forma repetida, escapando absolutamente a nuestro control.

### **Las técnicas más habituales de inhibir los episodios de ansiedad son:**

- Visualizar y sentir el dolor (ansiedad) y ver como se aleja progresivamente (exposición y desensibilización sistemática).
- Asociar el dolor emocional (ansiedad) a un estímulo calmante de acción inmediata. (Técnicas de inhibición recíproca generalmente asociadas a la salivación).
- Respirar profundamente y relajarse asociándolo a una sensación de bienestar. (Respiración diafragmática).
- Reestructurar cognitivamente el elemento estresor.
- Visualizarse a uno mismo habiendo superado este dolor. (Emocional, refuerzo positivo).

### **El lenguaje de la autoestima en hipnosis clínica:**

En cada una de las estructuraciones que realizamos al paciente, tenemos que proporcionarle una retroalimentación revestida con el lenguaje de autoestima.

Es el lenguaje de la visualización (psico-imágenes) con la superación del elemento condicionante o estresor.

Es el lenguaje de la comprensión de nuestras circunstancias sin distorsiones. (Reestructuración cognitiva).

Es el lenguaje que valida la experiencia de superación, apreciando sus esfuerzos que culminan con la obtención del objetivo deseado. (Refuerzo positivo).

Tenemos que describir la conducta a asumir para superar los elementos estresores y alcanzar el objetivo deseado (terapia conductual).

Tenemos que tener una razón (cognitiva) para hacer este cambio de conducta.