

Interculturalidad y Salud II

HIPNOTERÁPIA



Dra. Magali Guadalupe Escarpulli Siu
Yannick Harper Narcía

La hipnoterapia es la aplicación terapéutica de la hipnosis. En general hay que recordar que se sitúa entre las llamadas terapias cortas, si bien en su interior se considera la posibilidad de profundizar en un trabajo psicoterapéutico.

El hipnoterapeuta utiliza los trances hipnóticos y facilita las experiencias hipnóticas terapéuticas en el paciente para que este pueda reorganizar, desde el interior, sus significados personales y su propio mundo experiencial. Por tanto, es una terapia en la que el paciente está activo, sobre todo cuando está en trance, porque es él quien activa su personal búsqueda inconsciente de significados.

PRÁCTICA HIPNOSIS CLÍNICA.

Cada terapeuta realiza sus sesiones un poco diferentes, pero en general esto es lo que se puede esperar en una sesión de hipnoterapia.

1. Comienzo: cuando empiece la sesión, entrarás, conversarás con el terapeuta y quizás tomarás un té para comenzar el proceso de relajación. La hipnoterapeuta puede poner un poco de música relajante y puede mantener la luz baja en la oficina para favorecer la relajación.
2. Fase de pre-hipnosis: ¿cómo hipnotizar? Cuando te sientas cómodo y relajado, la hipnoterapeuta empezará a hipnotizarte. Normalmente esto implica el uso de una de las diferentes técnicas que se asemejan a las utilizadas durante la meditación. A menudo se le pedirá que visualice, ya sea cruzando un puente sobre el agua que fluye en un campo tranquilo o bajando por una serie de escalones. La hipnoterapeuta puede usar una cinta grabada de sí mismo que lleva a cabo esta charla para la hipnotización.
3. Hipnosis: Una vez hipnotizado, el terapeuta empezará a darte consejos hipnóticos que te inciten a adoptar un comportamiento diferente para adaptar o borrar las asociaciones negativas de tu mente. Esta es la parte crítica de la terapia y puede tomar unos minutos como treinta o más, dependiendo del propósito de la terapia.
4. Post-hipnosis: después de que el terapeuta te haya dado las sugerencias hipnóticas necesarias para cambiar tu comportamiento, empezarás lentamente a salir del profundo estado hipnótico. Esto siempre se hace lentamente para que su subconsciente tenga la oportunidad de aceptar las sugerencias hipnóticas que se han dado y para que la mente consciente se aclimate a estar activo de nuevo en lugar de descansar.

James Braid.

Considerado “El Padre de la Hipnosis”

Los primeros experimentos de James Braid consistieron en solicitar a los pacientes que miraran fijamente el extremo superior de una botella de vino colocada frente a ellos y que mantuvieran una actitud de concentración, en una posición tal que los obligaba a realizar gran esfuerzo con los párpados. Esto le permitió observar que en un intervalo aproximado de tres minutos los párpados se cerraban y aparecían lágrimas, la cabeza se inclinaba y los pacientes caían en un sueño profundo, al mismo tiempo que la respiración se volvía cada vez más lenta y profunda, apareciendo en los brazos ligeros movimientos convulsivos. Debido a esto Braid llega a la conclusión que es el propio paciente el que entra en “sueño hipnótico” y que no existe ninguna influencia magnética por parte del operador. Por todo ello en 1842 publicó un artículo llamado “Ensayo práctico sobre el agente curativo del neurohipnotismo”, en el que desacreditó la idea del magnetismo

animal y el mesmerismo, James Braid en este artículo empleó el término hipnosis por primera vez.

En 1843 publicó un libro titulado “Neurypnologie tratado de sueño nervioso o hipnotismo”. En él utilizaba las palabras hipnosis, hipnotizar e hipnotizador que hoy en día aun siguen utilizándose. En su libro describe la hipnosis como un un “sueño nervioso en el que es fácil sumergir una persona utilizando la inducción por fijación de la mirada en un objeto brillante”. Más adelante, se empleó este método para conseguir anestesia hipnótica, que fue usada en cirugías.

También constató, en posteriores investigaciones, que si pedía a sus paciente fijar la mirada en un punto era posible inducir un trance hipnótico, más tarde se dio cuenta que era igual de efectivo que fijaran la mirada en un objeto brillante moviéndose en varias direcciones.

En sus investigaciones comprobó que durante la fase de inducción del sueño aparecía un pequeño temblor en los párpados, que culminaba con un giro en los globos oculares hacia arriba, acompañado de una relajación total de la musculatura estriada. Demostró que la incapacidad del paciente para abrir los ojos se debía a una parálisis producida por el agotamiento del músculo elevador del parpado, cuando se fijaba la mirada.

Braid fue el primero en utilizar la terminología técnica de la hipnosis tal y como se emplea actualmente, es decir, con una significación neurofisiológica. Además propició el desarrollar un método técnico y científico que facilitaba inducción de la hipnosis.