

Mitos sobre la Hipnosis

El mayor obstáculo con el que se encuentra un terapeuta en la aplicación de la técnica hipnótica, es una cantidad de falsas creencias que se han tejido en torno a la hipnosis. Creencias que han sido reforzadas por los medios de comunicación y los hipnólogos de teatro.

Desgraciadamente, el tratamiento que tradicionalmente ha recibido la Hipnosis ha estado mucho más ligado al mundo audiovisual que desde un punto de vista científico. Todo ello ha fomentado la aparición de una serie de ideas erróneas sobre lo que es la hipnosis y con ello el surgimiento de falsos mitos sobre la misma. Resultando sumamente negativo para la Hipnosis, para el hipnoterapeuta y para el paciente.

- Para la Hipnosis: Porque la degrada y la convierte en espectáculo.
- Para el hipnoterapeuta: Porque dificulta la aplicación de la hipnosis.
- Para el paciente: Porque éste al estar contaminado por esos falsos mitos se ve envuelto en un halo de miedo e incertidumbre que normalmente le impide entregarse a la profesionalidad del terapeuta y con ello penetrar en un estado de Hipnosis óptimo para la realización de la sesión terapéutica.

Afortunadamente muchos estudios científicos respaldan el beneficio de la Hipnosis Clínica en el proceso terapéutico.

Es preciso recordar que antes de aplicar la Hipnosis, es imprescindible desmitificar y modificar las creencias que tiene entorno a la Hipnosis. Debemos aclararle los conceptos y quitarle los miedos, debido a las falsas creencias, que hacen que el paciente, consciente o inconscientemente, pueda dificultar el proceso hipnótico.

El tiempo que empleemos desmitificando la Hipnosis, no es un tiempo perdido, al contrario, nos va a permitir que el paciente entre más fácilmente al proceso hipnótico.

Las siguientes afirmaciones sobre la hipnosis, habituales ente las personas que no conocen la investigación, carecen de sustento científico, por lo que son creencias exageradas o simplemente falsas.

Si alguien defiende que es cierta cualquiera de estas creencias, desconfíe de su conocimiento científico sobre la Hipnosis y de su capacidad para ayudarle con la hipnosis clínica:

Mitos sobre la Hipnosis

- La Hipnosis no pertenece al campo de la psicología científica. Quienes la practican suelen ser charlatanes, curanderos u hombres del espectáculo. Las personas que mejoran con ella, son crédulos, ignorantes y “dependientes”.
- La Hipnosis puede dejar a la persona “enganchada” en un trance, de forma que, al no poder “salir del estado hipnótico”, quedaría mermada en su volición o devendría en un demente.
- La Hipnosis puede explicitar o agravar psicopatologías “latentes” de la persona. Incluso puede desarrollar alteraciones psíquicas en los individuos sanos. Los individuos con problemas psicopatológicos, puede empeorar con la hipnosis.
- La Hipnosis provoca un “estado” similar al del sueño, en el que la persona muestra unas características especiales. Si no se alcanzan tales características, la persona no está hipnotizada. Sólo se puede estar en esa situación especial, si se ha recibido un método de inducción hipnótica.
- La Hipnosis elimina y anula el control voluntario de la persona. Ésta deviene en un autómatas en manos del hipnotizador, por lo que puede cometer actos delictivos, antisociales, inmorales o que le llevan al ridículo social.
- La Hipnosis provoca reacciones inusuales, excepcionales y cuasi mágicas en las personas. Lo que se recuerda bajo Hipnosis siempre es verdad.
- La Hipnosis es una terapia (hipnoterapia), sumamente útil, rápida y eficaz, que no exige ningún esfuerzo por parte del cliente para cambiar de comportamiento. Sólo las personas muy susceptibles, sin embargo, pueden beneficiarse de ella.

Capafons, A. (1998). Hipnosis clínica: una visión cognitivo-comportamental. Papeles del Psicólogo, 69, 71-88

(Información extraída de la web del Grupo de Trabajo de la Hipnosis Psicológica de la Comunidad de Valencia)

