

# HIPNOSIS

## ¿fenómeno real o fraude?

Andrés Carmona Campo, filósofo, mago y socio de ARP-SAPC.

¿Es auténtica la hipnosis, es algo real? ¿O es todo un engaño y una pequeña comedia entre alguien que hace de hipnotizador y otro compinche que hace de hipnotizado? ¿Las personas hipnotizadas adquieren cualidades especiales y paranormales: supermemoria, telepatía, regresiones a la infancia o vidas anteriores, etc.? ¿O todo es un fraude?

**C**rédulos y negadores de la hipnosis están de acuerdo en algo: en admitir una imagen falsa o por lo menos muy equivocada de lo que es la hipnosis. Admiten que el hipnotizador ejerce un gran control sobre otras personas (hipnotizados) solo mediante su palabra, como si fueran robots o autómatas, y que puede lograr solo con decirse lo que esas otras personas hagan todo lo que él quiera, incluso cosas ridículas o vergonzosas, y hasta ilícitas o inmorales. También, ambos consideran que la hipnosis es algo ajeno al ámbito científico, bien por ser algo que está *más allá* de la ciencia, en lo esotérico o inexplicable, o bien porque es simplemente algo pseudocientífico y falso.

Para empezar, hay que decir que **la hipnosis es un objeto de estudio por parte de la comunidad científica (la hipnosis experimental) y también una técnica utilizada como**

**adjunto en terapias del ámbito médico, de la psicología y la odontología (la hipnosis clínica).** No es mero fraude o “engañabobos”. La hipnosis es objeto de investigación y aplicación científica desde hace siglos y también actualmente: sin ir más lejos, en España tenemos al prestigioso Grupo de Trabajo “Hipnosis Psicológica” del Colegio Oficial de Psicología de la Comunidad Valenciana, o a la “Asociación para el Avance de la Hipnosis Experimental y Aplicada (AAHEA)”. Otra cosa es que además haya sido usada (o mal usada o abusada) por parte de mercachifles y truhanes con mayores o menores intereses esotéricos y/o de espectáculo.

Podemos decir con el profesor Capafons, que “**la hipnosis es un conjunto de procedimientos que generan un contexto donde se facilita el cumplimiento de las sugerencias en ciertas personas**”. Las sugerencias son frases que



(foto: archivo)

el hipnotizador dice al sujeto que quiere hipnotizar para que realice ciertas acciones, y la hipnosis es el contexto creado por ciertos procedimientos para que ello ocurra mucho más fácilmente. La clave de todo radica en que el sujeto acabará realizando las sugerencias que le indica el hipnotizador pero (y esto es lo importante) su impresión o percepción (y la de quien lo observara) será la de que lo que hace o experimenta es algo automático e involuntario, ajeno a su voluntad. Así, por ejemplo, si el hipnotizador sugiere al sujeto que su mano es cada vez más y más ligera, el sujeto acabará por elevar su mano, aunque le parecerá que es su mano la que se eleva ella sola. De la misma forma, el hipnotizador podrá sugerirle que entrelace los dedos de sus manos y que no podrá separarlos, o incluso que experimente catalepsia (rigidez en un brazo o en todo el cuerpo), sensaciones de frío o calor, alucinaciones positivas (ver lo que no hay) o negativas (no ver lo que hay), etc. Todas estas sugerencias pueden clasificarse en tres grupos: motoras, sensorio-fisiológicas y cognitivo-perceptivas.

Dado que **con la hipnosis lo que se pretende es que el sujeto hipnotizado experimente sus propias reacciones a las sugerencias del hipnotizador como si fueran automáticas e involuntarias (cuando en realidad son voluntarias)**, eso es lo que ha llevado a muchos mitos sobre la propia hipnosis. En realidad, todo lo que acontece en una sesión de hipnosis es producido voluntariamente por el sujeto hipnotizado, aunque su percepción es que ha sido algo *que le ha acontecido*, que ha sido algo involuntario y automático. Esto también es importante: **el sujeto hipnotizado es también un sujeto activo** en todo el proceso, y no pasivo, de hecho es el principal protagonista del proceso hipnótico, todo lo cual resta mucha importancia al hipnotizador y elimina el halo de misterio del que la mitología le ha rodeado como alguien especial con poderes también especiales para anular la voluntad ajena y manejarla a su voluntad.

A partir de aquí es relativamente fácil ir eliminando mitos sobre la hipnosis. Por ejemplo, **el mito según el cual la hipnosis es un “estado alterado de conciencia”, un “trance” o un tipo de sueño o estado intermedio entre el sueño y la vigilia**. Nada de eso. Si acaso, eso tan solo se le sugiere a la persona a hipnotizar para crear la atmósfera o contexto adecuado para la hipnosis (“Ahora vas a dormir”, “Uno, dos y tres, ¡duerme!”) pero no es que la persona se duerma, entre en trance ni le pase nada de eso. La persona hipnotizada tan solo está en un contexto más apropiado para realizar las sugerencias del hipnotizador, pero igual que hay otros contextos en los que es más fácil realizar aquello que otras personas nos indican y que no haríamos en otros contextos distintos (imagínese, por ejemplo, lo que alguien puede llegar a hacer en el contexto de una fiesta de fin de año o una despedida de soltero, e imagínese a la misma persona en su oficina o en una cena con sus suegros).

Por la misma razón, **el hipnotizador no tiene ningún poder especial sobre la voluntad de los demás**, tan solo sabe realizar correctamente las sugerencias para que los hipnotizados las experimenten como automáticas e involuntarias (¡pero no es que les duerma realmente ni les haga nada mágico!). Y por la misma regla de tres, **la persona hipnotizada no pierde el control sobre lo que hace** ni es un robot en manos de nadie, ni por supuesto se la puede obligar a realizar nada inmoral o ilegal que no quiera hacer, y de hecho no se la puede obligar a realizar nada que no quiera hacer o que

no estuviera dispuesta a llevar a cabo. Evidentemente, es imposible hipnotizar a alguien si no quiere ser hipnotizado, ni mantenerle hipnotizado si no quiere seguir estándolo.

Obvia decir que **la persona hipnotizada puede equivocarse o incluso mentir**, lo que elimina otro mito sobre la hipnosis: que pueda servir para recuperar de forma totalmente fiable recuerdos olvidados o para realizar regresiones a etapas infantiles de la propia vida, y mucho menos a otras supuestas vidas pasadas. Los testimonios sobre **regresiones** de este tipo se deben a la **inducción de falsos recuerdos por parte del hipnotizador** y no a ninguna propiedad especial de la hipnosis para nada de eso.

Por último, resta indicar los usos terapéuticos que puede tener la hipnosis, y que principalmente se dan en el ámbito de terapias propias de la Medicina, la Psicología y la Odontología. En este sentido, hay que aclarar que **la hipnosis no es una terapia en sí misma**, sino un adjunto en el contexto de una terapia más amplia y realizada siempre por un profesional titulado oficialmente en esas ciencias. Es decir, que **el uso legítimamente terapéutico de la hipnosis es el que realiza quien, teniendo titulación en Medicina, Psicología u Odontología, además tiene formación específica en hipnosis y la utiliza como una técnica más entre otras** a la hora de atender a una persona. Por lo que no es nada recomendable acudir a ningún supuesto hipnotista o hipnotizador que se publicite como tal o como “hipnoterapeuta” y cuya terapia consista exclusivamente en la hipnosis, ni tan siquiera si (o más bien sobre todo si) pretende acreditarse con algún supuesto título en Hipnoterapia, ya que no existe ninguna titulación oficial (auténtica) de este tipo: tan solo existen cursos de postgrado en hipnosis para profesionales previamente titulados y colegiados en Medicina, Psicología y Odontología, y que por lo tanto son los únicos con autoridad suficiente para atendernos usando la hipnosis si es necesaria.

Y no hace falta decir que, puesto que la hipnosis no es una terapia sino una técnica más dentro de una terapia, **la hipnosis no puede lograr lo que otras técnicas tampoco puedan hacer**: la hipnosis no es efectiva allí donde otras formas de actuación terapéutica tampoco funcionan. Si un problema médico, psicológico o de otro tipo no puede tratarse sin hipnosis, tampoco mejorará con hipnosis.

#### Para leer más:

<http://www.grupohipnosispcpv.es/index.htm>: página web del Grupo de Trabajo “Hipnosis Psicológica” del Colegio Oficial de Psicología de la Comunidad Valenciana. En ella se puede encontrar prácticamente toda la información pertinente y necesaria sobre lo que es la hipnosis y los mitos que la rodean, y hacerse una idea correcta de todo ello.

<http://www.aahea.net/blog/>: página web de la Asociación para el Avance de la Hipnosis Experimental y Aplicada (AAHEA), que agrupa a los principales profesionales e investigadores de la hipnosis desde la perspectiva científica y en sus aplicaciones en la Psicología, Medicina y Odontología.

Capafons, A. (2001). *Hipnosis*. Madrid: Síntesis. Uno de los mejores libros de introducción a la hipnosis en general y a la hipnosis clínica en particular, y con el que iniciarse en el conocimiento científico sobre la hipnosis, lo que es, lo que no es, los mitos sobre ella, y sus aplicaciones terapéuticas.

González-Ordi, H. (2001). *La hipnosis: mitos y realidades*. Málaga: Aljibe, S.L. Otra obra accesible, amena y rigurosa en la que se deslinda claramente qué es, en qué consiste y cómo se aplica la hipnosis, y de los mitos y falsedades que la rodean y que se divulgan sobre ella.