
Alumna: Ana Álvarez Navarro

Tutora: Rosa Rifà Sais

La hipnosi: fonaments i experiència personal

El propòsit del treball *La hipnosi: fonaments i experiència personal* és el de presentar la hipnosi d'una manera més científica, i erradicar la por que té la societat envers aquesta pràctica.

La tria del tema no va ser quelcom difícil. És a dir, tenint en compte que en un futur vull estudiar medicina i acabar sent neurocirurgiana, vaig tenir clar des del principi que el projecte havia de tenir una temàtica relacionada amb el cervell. A partir d'aquí, vaig haver de fer una cerca per Internet i buscar des de quin angle ho volia enfocar. Tot i no tenir èxit en un primer moment, em va sorgir de manera espontània la idea de treballar-ho des del punt de vista de la hipnosi. Em va cridar l'atenció el fet que fos una pràctica desconeguda per a la major part de la població, i em va semblar un repte interessant alhora que original.

Ja a l'època dels egipcis s'utilitzaven procediments hipnòtics amb finalitats diverses, que han anat evolucionant de la mà de psicòlegs com Mesmer, Freud o Erickson. És cert que als inicis es tractava d'una pràctica més aviat 'espiritual' i religiosa, a diferència d'avui dia, que és emprada amb fins terapèutics.

Quant a l'experiència hipnòtica, és diferent per a tots. Dues persones mai no experimentaran el mateix ni reaccionaran de la mateixa manera durant una sessió d'hipnosi. És per això que fins i tot als psicòlegs més reconeguts se'ls fa difícil



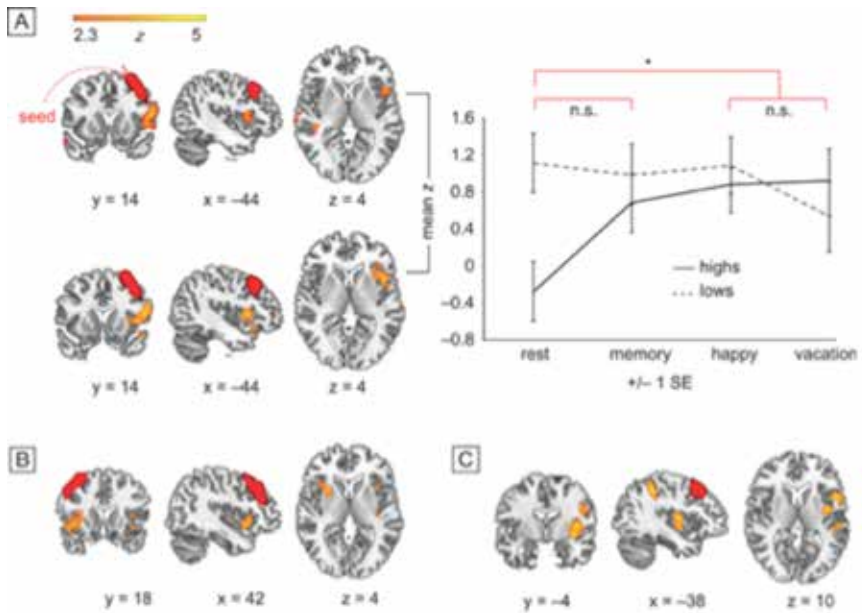
trobar les paraules per definir el concepte d'hipnosi. A tot això s'hi afegeix el fet que no existeix una sola tècnica, sinó que la tècnica varia segons el pacient i les seves necessitats.

Això no obstant, l'Associació de Psicòlegs Americans sí que ha trobat la manera de definir la hipnosi, i és la següent: «Procediment mitjançant el qual un professional de la salut o un investigador suggereix al client, pacient o subjecte experimentar canvis en les seves sensacions, percepcions, pensaments o conducta».

Per explicar el concepte d'hipnosi cal mirar-ho des de tres punts de vista: el biològic, el psicològic i des de l'experiència personal. Biològicament, la hipnosi actua en el cervell de manera que activa aquelles zones relacionades amb les funcions cognitives, com són l'empatia i les emocions. Pel que fa a la part psicològica, aquesta tècnica s'encarrega d'obrir la porta del conscient al subconscient, i permetre al subjecte fer canvis en aquesta part de la nostra ment, que és la que veritablement pren les decisions i ens guia durant tota la nostra vida. Finalment, des de l'experiència personal, he descobert que la hipnosi va molt més enllà dels 90 minuts que dura la consulta. Si la teràpia es realitza amb èxit, s'aconsegueixen resultats que canvien totalment la vida mental de l'individu. En el meu cas, la hipnosi m'ha aportat més seguretat en mi mateixa i m'ha ajudat a perdre la 'por' als exàmens.

Així doncs, la hipnosi és un estat intermedi entre la vigília (quan estem desperts) i l'estat oníric (quan dormim) en el qual la nostra atenció s'abstreu de tot i es focalitza en un únic pensament. S'hi arriba per mitjà de les suggestions que pronuncia l'hipnòleg, que actua com a guia: porta el pacient fins a l'arrel del problema i li dona les eines necessàries per resoldre'l. A vegades no és necessari aquesta guia, com quan un està mirant el mòbil i no sent com una altra persona el crida, o quan conduint arribem al nostre destí gairebé sense adonar-nos-en. En aquests dos casos, l'individu, com hem dit abans, centra tota l'atenció en alguna cosa i la resta d'estímul li passen desapercebuts.

Per mitjà d'un estudi realitzat per la Facultat de Medicina de la Universitat de Stanford, es va poder demostrar que la hipnosi afecta unes zones determinades del cervell. L'equip, liderat pel psiquiatra David Spiegel, va arribar a la conclusió que hi havia una desconexió entre dues zones específiques del cervell (l'escorça dorsolateral prefrontal i la xarxa en mode automàtic), cosa que reflecteix una desconexió entre les accions que duu a terme algú sota hipnosi i la consciència que té la persona sobre aquestes accions. No vol dir que la persona perdi la consciència sobre allò que fa, sinó que es tendeix a automatitzar els processos. Així mateix, també van detectar un augment de les connexions entre l'escorça dorsolateral prefrontal i l'ínsula, que optimitza la capacitat del cervell per processar la informació provinent del propi cos.



Físicament, el subjecte hipnotitzat també presenta canvis, tot i que aquests són quasi indetectables. Alguns exemples són: relaxació muscular, parpelleigs i moviments oculars ràpids (quan els ulls estan tancats), canvis en el ritme respiratori i del pols i contracció de la pupil·la. Si, pel contrari, ens fixem en la part psicològica, veiem que el subjecte presenta hipersuggestibilitat, atenció selectiva, augment de la capacitat imaginativa, augment de la implicació emocional davant de situacions imaginades per si mateix o suggerides per l'hipnòleg, automaticitat en el comportament, disminució de la capacitat d'anàlisi logicoracional i crítica de les situacions, sensació de relaxació profunda i atenció selectiva.

No obstant això, tot i tenir múltiples beneficis i tractar-se d'una pràctica indefensa, la societat ha desenvolupat una por envers la tècnica, que es deu a la creença de falsos mites sumada a una desinformació generalitzada. D'entre aquests mites, trobem per exemple el de: «La persona hipnotitzada pot quedar enganxada durant el procés d'hipnosi i no sortir de l'estat de tràngol». L'afirmació anterior és totalment falsa; el pacient pot aturar el procés quan ho desitgi, ja que és conscient de tot el que passa al seu voltant i controla la situació en tot moment. El tràngol no és més que un període de temps on se centra tota l'atenció en un sol estímul. A mesura que passen els minuts, la probabilitat que el pacient mantingui l'atenció en aquell



Creus que la hipnosi té base científica?



Creus que si l'hipnòleg no és expert pot deixar seqüeles en el pacient?



La informació que tens prové de fonts no fiables?

estímul va disminuint fins a desaparèixer, que és quan es diu que ha sortit de l'estat de tràngol. Per tant, si el pacient decideix deixar de concentrar-se en el que diu o fa l'hipnotitzador per qualsevol motiu, sortirà de l'estat de tràngol. És a dir, no és possible 'quedar-se hipnotitzat i no tornar mai més', com molta gent pensa.

Cal aclarir, però, que abans de realitzar el treball jo també creia aquests mites, cosa que va dificultar la planificació de la part pràctica. La idea inicial era que jo pogués acabar hipnotitzant algú, però no vaig trigar a adonar-me que em caldria més temps, no només uns mesos, per adquirir la seguretat i els coneixements necessaris per fer-ho. Així doncs, vaig pensar que si bé no podia viure l'experiència hipnòtica des del paper de l'expert, sí que podia fer-ho com a pacient. Com ja he esmentat abans, aquesta idea no m'acabava de convèncer, ja que hi havia en mi una por infundada envers la tècnica per culpa de la creença de falsos mites. Tanmateix, un cop acabada la part teòrica em vaig adonar que no eren més que fal·làcies, i que el perill era inexistent.

A més, també vaig realitzar una enquesta per valorar l'arrelament dels mites dins la societat, i els resultats obtinguts demostren que, no només la gent pren com a vàlida la informació que obté a través de la televisió i els espectacles d'entreteniment en directe, sinó que també considera que és una pràctica perillosa i que pot provo-

car danys a la salut mental. Fins al 30,9 % dels enquestats afirmen que no estarien disposats a rebre una teràpia per mitjà d'hipnosi, una dada realment alarmant. Finalment vaig arribar a diverses conclusions. En primer lloc, i degut al fet que es tracta d'una branca de la psicologia, vaig comprovar que la hipnosi es tracta d'una pràctica que recolza en una base científica sòlida. En segon lloc, i gràcies a l'entrevista, vaig demostrar que la por envers la hipnosi no es deu a la dubtosa fiabilitat de la tècnica, sinó a la desinformació general per part de la societat. Finalment, després d'assistir a dues sessions de teràpia, vaig comprovar en primera persona com la hipnosi era capaç de produir canvis beneficiosos en la meua salut mental. També voldria donar les gràcies a la Rosa Rifà ja que, com a tutora del projecte, m'ha aconsellat, m'ha ajudat i m'ha guiat durant tota la realització del treball, i a l'Anna Castells, la hipnòloga, que em va ajudar en la part pràctica, per la confiança i seguretat que em va transmetre durant les sessions. Així doncs, espero que aquest treball serveixi per 'netejar' el nom de la hipnosi i ajudi a aquell qui el llegeixi a comprendre una mica més la vida mental humana.
