

## ¿ES AUTÉNTICA LA HIPNOSIS? ¿PARA QUÉ SIRVE?

*La hipnosis puede serles de ayuda a pacientes que sufren dolor o ansiedad debilitante*

La hipnosis es auténtica, no así muchas de las ideas divulgadas en torno a la misma. Utilizada de forma responsable por profesionales de la salud e integrada en un plan terapéutico más amplio, la hipnosis puede ayudar a pacientes afligidos por diversos problemas médicos o emocionales.

La hipnosis es un producto de la atención sostenida y concentrada, en conjunción con sugerencias de alteración en la experiencia subjetiva, la percepción, la emoción, el pensamiento o la conducta. La medida en que una persona hipnotizada experimenta estas alteraciones depende de su capacidad natural para la hipnosis más que de la "potencia" del hipnotizador o de la técnica aplicada. Tal capacidad innata apenas si cambia con el tiempo: sencillamente, algunas personas son más susceptibles que otras.

La forma en que actúa la hipnosis es foco duradero de indagación científica. Las pruebas disponibles indican que la sugestión hipnótica puede modificar la forma en que el cerebro procesa información y repercute, por ende, en la

percepción. Si una persona oye la sugestión hipnótica de que no va a sentir dolor, ciertas áreas del cerebro pueden seguir registrando que el cuerpo está recibiendo un estímulo doloroso, pero la reacción "emotiva" normal del cerebro es más tenue de la que resultaría en otras circunstancias.

La hipnosis puede serles de ayuda a ciertos pacientes que sufren dolor o ansiedad debilitante, desean vencer dependencias o perder peso. Pero la hipnosis no es casi nunca un tratamiento por sí sola, ni constituye ninguna vía infalible de curar al sujeto de hábitos insanos. Una persona hipnotizada, por ejemplo, no se encuentra bajo el control del hipnotizador, y los hipnotizados a menudo recuerdan lo que ocurrió durante la hipnosis. Además, los recuerdos de acontecimientos pasados no son infaliblemente correctos.

*Grant Benham,  
Universidad  
de Texas-Pan American  
Michael R. Nash,  
Universidad de Tennessee,  
Knoxville*



© ISTOCKPHOTO

**Fuente: Revista Mente y Cerebro nº 29**

