

“La hipnosi és molt beneficiosa i fa estalviar diners”

A bans de venir a l'entrevista, un conegut m'ha recomanat, per precaució, que no us mirara als ulls...

—[Riu.] Aquest conegut, com tantes altres persones, desconeix què és la hipnosi. N'hi ha molts que encara pensen en Dràcula, que per la mirada t'hipnotitzava sense que te n'adonares. És un dels mites a què estem acostumats.

—Us han fet gaire mal els xarlatans?

—Més que el mal que ens fa a nosaltres l'intrusisme, em preocupa el mal que pot fer als pacients perquè a voltes hi recorren persones desesperades, amb càncers, fibromiàlgies, que cauen en mans de gent sense escrúpols que se n'acaben aprofitant. Els qui vénen a nosaltres han de saber que la hipnosi no els guarirà problemes que no els han resolt uns altres procediments.

—Alguns programes que es poden veure per televisió tampoc no us deuen haver ajudat gaire....

—La televisió no ajuda molt, si bé és cert que els mitjans comencen a mirar-se la hipnosi d'una manera diferent. Amb tot, som hereus de la imatge que ha donat la televisió, una imatge que no té res a veure amb la realitat. La persona hipnotitzada no perd el control, no pot ser hipnotitzada sense que se n'adone... Són tòpics de tota la vida que perjudiquen la investigació bàsica i, sobretot, els usuaris.

La gent i la ciència mateix oblida que la hipnosi científica és la fundadora de la psicologia científica i que, a final del segle XIX, era un camp d'estudi molt important en psicopatologia i tot allò que tinguera a veure amb alteracions de consciència, com ara les al·lucinacions, l'amnèsia... En la mesura que la ciència és desentén de la hipnosi, la deixa a mans de xarla-

Ni amaga un pèndol entre les mans ni promet fer-te recordar una vida passada. I, amb tot, Antonio Capafons és un dels principals experts del país en hipnosi. Catedràtic de tractaments psicològics a la Universitat de València, Capafons acaba de rebre un premi de l'Associació Americana de Psicologia per la seua contribució en aquest camp. Parlem amb ell d'aplicacions, mites i falses teories.

tans. És com si l'astrofísica fora a les mans d'astròlegs. A poc a poc, però, fem veure tant als professionals de la medicina, com a la ciència, com a l'opinió pública, que la hipnosi és molt beneficiosa. Ens ha calgut i ens caldrà molta pedagogia.

—Però què és la hipnosi?

—N'hi ha dos vessants. D'una banda, la hipnosi és un camp d'estudi expe-



PRETAS I CAMPS

rimental de ciència bàsica. S'hi investiga com funcionen les suggestions, com afecten la percepció... D'una altra banda, per hipnosi també entenem un conjunt de procediments aplicats com a coadjuvant d'un altre tractament mèdic o psicològic. La hipnosi s'hi incorpora perquè el tractament siga més eficaç. En el camp del dolor i de la preparació de la cirurgia s'ha demostrat que redueix



l'ansietat i acreix el benestar psicològic. Això fa que el pacient se senta més satisfet i es recupere abans.

—**Però la hipnosi, en essència, què és? Què li passa al nostre cervell quan estem hipnotitzats?**

—És una pregunta complicada de respondre. És com preguntar-se què és el cervell i en què consisteix. El cervell és un òrgan, però no estem dels tot se-

gurs què hi passa a dins. De la mateixa manera, la hipnosi, com tot allò que és psicològic, és de mal definir; no és quelcom que pugues percebre a través dels ulls. Són constructes, perquè no es veuen.

Per això diem que és un camp d'estudi científic i mèdic. És un camp d'investigació bàsica, sobre memòria, alteracions de la percepció, de l'apre-

nentatge, de les emocions... que es treballa mitjançant les suggestions. Jo et puc dir: "Per favor, alçat." Això és una instrucció. O puc dir-te: "Nota com tens ganes d'alçar-te i com si tingueres la sensació que has de moure't, que vols ballar... I ara fixa't com t'alces i au! T'has alçat." La suggestió té molt de poder i es pot utilitzar bé o malament. Ens pot ajudar a reduir el dolor, la pres-



PRATS I CAMPS

sió arterial; provocar canvis en la salivació, en la funció d'algunes glàndules, en els apetits... En definitiva, a través de la paraula puc originar canvis en els camps biològics o psicològics.

—**Tot plegat, sembla com si parlàrem d'un engany.**

—No, és just el contrari.

—**Aleshores, la imatge de la persona amb els ulls tancats...**

—La hipnosi té un problema. El nom, etimològicament, vol dir 'son', però la realitat és que la persona hipnotitzada no està adormida. Hi ha un tipus d'hipnosi que és la més utilitzada i que s'anomena *per restricció de l'atenció*, en què

la persona es concentra molt o es fixa en un punt —com passa en el pèndol— i es relaxa...

—**... aleshores això del pèndol realment existeix?**

—Sí, s'anomena *la il·lusió del pèndol de Chevreul*. El pèndol només és un instrument perquè fixes la teua atenció en un punt, però igualment podries mirar un punt de la paret o tancar els ulls. És com qualsevol mena de relaxació, amb la diferència que aquí la relaxació i la suggestió es verbalitzen. Però hi ha més tipus d'hipnosi, com ara la hipnosi desperta.

—**Què es la hipnosi desperta?**

—Una persona que condueix un automòbil, si ha de fer un hipnosi tradicional, hauria de tancar els ulls. En canvi, amb la hipnosi desperta —que ara hem redescobert i actualitzat i li hem donat el nom de *model València*— és un model perquè la gent es faça suggestions, s'autohipnotitze i això no interferesca en l'activitat quotidiana. Es tracta de fer-te autosuggestions per a provocar-te una actitud determinada o adquirir procediments d'autocontrol. A Seattle (Estats Units) hi ha una oncòloga que ho fa servir.

—**En definitiva, és com una tècnica de relaxació...**



“Si la ciència és desentén de la hipnosi, la deixa a les mans de xarlatans. És com si l’astrofísica fora a les mans d’astròlegs”

si no guareix res, però fa que els tractaments siguin més eficaços. També es fa servir per a millorar la qualitat de vida de gent que rep radioteràpia i fins i tot hi ha estudis que apunten que pot millorar les tècniques d’inseminació artificial o de l’obstetrícia. Ramón y Cajal va demanar a un hipnotitzador que ajudara la seua dona en el part.

—Un metge pot fer servir tècniques d’hipnosi sense avisar el pacient?

—No ho hauria de fer, però la pregunta que em feu duu un missatge embotit, com diríem en psicologia: la creença

“La hipnosi no guareix res però fa que els tractaments mèdics siguin més eficaços”

que un hipnotitzador pot aconseguir que l’hipnotitzat faça coses que, en realitat, no voldria fer. Això no passa mai: l’hipnotitzat no perd mai el control. És molt més perillós l’alcohol que no la hipnosi. Igualment tampoc no puc accedir a records reprimits o dissociats o de vides privades.

—Els falsos records...

—Sí, són molt perillosos perquè es poden recordar coses certes, però també falses. El cervell pot generar tants falsos records que a voltes esglaiava. En els programes de televisió, com passava a *Flashback*, a Canal 9, s’hi arribava a través de preguntes tendencioses. No és igual

—Al contrari, la hipnosi desperta són tècniques d’activació. Aquesta idea no és nova, fa molts segles que se sap que la gent pot utilitzar les autosugestions com a manera d’autocontrol. Abans es donaven ordres hipnòtiques, avui es donen sugestions. Es pretén, sobretot, que tu sigues el teu agent de canvi, igual que s’intenta en moltes psicoteràpies.

—Com s’aplica en la cura de malalties?

—La hipnosi és també un conjunt de procediments que es fa servir com a coadjuvant de tractaments. Els odontòlegs empren la hipnosi per a reduir la por, la sang, la quantitat d’anestèsia... La hipno-

preguntar a una dona “on ets?” que “on et mira ton pare?”. A més, la persona que va a la televisió sap que va a un espectacle i hi està predisposada. Són gent que desitgen fer allò que després faran. El fet més curiós és que a la televisió, tothom quan deixa d’estar hipnotitzat oblida, però bé que en realitat el percentatge de persones que tenen una amnèsia espontània total és molt baix.

—He llegit que hi ha una hipnosi mariana i angelical.

—I fins i tot hi ha una hipnosi vampírica! Cal distingir la hipnosi científicoprofessional de l’espectacle que fan alguns.

—Com s’aplica la hipnosi en la pràctica de l’esport?

—La hipnosi va ser prohibida fa temps en l’esport perquè era considerada una mena de dopatge, cosa que és una barbaritat. En l’esport, les tècniques hipnòtiques s’han presentat com a tècniques de concentració i d’imaginació, com ara repassar una cursa. Per tant, es fa servir per a millorar el rendiment dels esportistes, per a fer pràctica mental dels exercicis, estratègies... que han de desenvolupar; també per a afavorir la concentració, el rendiment; i per a tolerar i mitigar el dolor, el cansament o ajudar en la rehabilitació.

—Em faríeu una hipnosi per caprici?

—Hi ha gent que ho demana per a experimentar, però qualsevol professional mínimament seriós es negaria a fer-ho. Si acceptes de fer-ho és com admetre que això és en realitat un espectacle, i no ho és.

—Com espereu que els pacients es refien de vosaltres si la Seguretat Social no inclou la hipnosi com un procediment mèdic?

—Malauradament, la Seguretat Social encara no ha fet el pas de reconèixer-ho com un tractament normal i corrent. Per arribar-hi, la primera cosa que hem de fer els professionals és donar-los raons i arguments. Nosaltres treballem en el camp de la psicologia. Un bon tractament amb l’ajuda de la hipnosi fa estalviar diners a les arques públiques. Els grans problemes sanitaris són la depressió i l’ansietat, que ara mateixa signifiquen el major cost a l’estat espanyol, però s’hi destinen molt pocs diners. Caldria canviar això.

Violeta Tena