

Ni esconde un péndulo en sus manos ni promete hacerte recordar una vida pasada. Y, con todo, Antonio Capafons es uno de los principales expertos en hipnosis del país. Catedrático en tratamientos psicológicos en la Univerditat de València, Capafons acaba de recibir un premio de la Asociación Americana de Psicología por su contribución en este campo. Hablamos con él de aplicaciones, mitos y teorías falsas.

* Antes de venir a entrevista, un conocido me ha aconsejado que, por precaución, no nos mirase usted a los ojos.

(Ríe) Este conocido, como tantas otras personas, desconoce lo que es la hipnosis. Todavía hay muchas personas que piensan en Drácula, que te hipnotizaba por la mirada sin que te dieras cuenta. Es uno de los mitos a los que estamos acostumbrados.

* ¿Han hecho mucho daño los charlatanes?

* Más que el daño que nos hace a nosotros el intrusismo, me preocupa el daño que puede hacer a los pacientes porque a veces recurren a ellos personas desesperadas, con cánceres, fibromialgias, que caen en manos de gente sin escrúpulos que se acaban aprovechando. Los que vienen a nosotros deben saber que la hipnosis no les curará problemas que no les han resuelto otros procedimientos.

* Algunos programas que se pueden ver en televisión tampoco deben de haber ayudado nada...

* La televisión no ayuda mucho, si bien es cierto que los medios comienzan a contemplar la hipnosis de una manera diferente. Aún y todo, somos los herederos de una imagen transmitida por la televisión, una imagen que no tiene nada que ver con la realidad. La persona hipnotizada no pierde el control, no puede ser hipnotizada sin darse cuenta... son tópicos de toda la vida que perjudican a la investigación y, sobre todo, a los usuarios.

La gente e incluso la ciencia olvidan que la hipnosis científica es la fundadora de la psicología científica y que, a finales del siglo XIX, era un importante campo de estudio en la psicopatología y en todo lo que tuviera que ver con alteraciones de conciencia, como ahora las alucinaciones, la amnesia... en la medida en que la ciencia se desentiende de la hipnosis, la deja en manos de charlatanes. Es como si la astrofísica cayera en manos de los astrólogos. Aunque poco a poco vamos haciendo ver, tanto a los profesionales de la medicina, como a la ciencia y a la opinión pública que la hipnosis es muy beneficiosa. Nos ha hecho falta y aún nos hará falta más, mucha pedagogía.

* Pero, ¿qué es la hipnosis?

* Hay dos vertientes. Por un lado, la hipnosis es un campo de estudio experimental de ciencia básica. Se investiga cómo funcionan las sugerencias, cómo afectan a la percepción... Por otro

lado, por hipnosis también entendemos un conjunto de procedimientos aplicados como coadyuvante de otro tratamiento médico o psicológico. La hipnosis se incorpora para que el tratamiento sea más eficaz. En el campo del dolor y de la preparación de la cirugía ha demostrado que rebaja la ansiedad y acrecienta el bienestar psicológico. Esto hace que el paciente se sienta más satisfecho y se recupere antes.

* Pero la hipnosis, en esencia ¿qué es? ¿Qué le pasa a nuestro cerebro cuando estamos hipnotizados?

* Esa es una pregunta complicada de responder. Es como preguntarse qué es el cerebro y en qué consiste. El cerebro es un órgano, pero no estamos seguros del todo de lo que sucede en su interior. De la misma manera, la hipnosis, como todo lo que es psicológico, tiene una difícil definición; no es como lo que puedes percibir mediante los ojos. Son constructos, porque no se ven.

Por eso decimos que es un campo de estudio médico y científico. Es un campo de investigación básica, sobre memoria, alteraciones de la percepción, del aprendizaje, de las emociones... que se trabajen mediante las sugerencias. Yo te puedo decir: "Por favor, levántate." Esto es una instrucción. O puedo decirte: "Nota como tienes ganas de levantarte y como si tuvieras la sensación de que debes moverte, que quieres, bailar... Y ahora fíjate cómo te levantas, venga... Te has levantado." La sugestión tiene mucho poder y se puede utilizar bien o mal. Nos puede ayudar a reducir el dolor, la presión arterial; provocar cambios en la salivación, en la función de algunas glándulas, en los apetitos... En definitiva, a través de la palabra puedo originar cambios en los campos biológicos o psicológicos.

* Todo ello, parece como si hablásemos de un engaño.

* No, es justo lo contrario.

* Entonces, la imagen de la persona con los ojos cerrados ...

* La hipnosis tiene un problema. El nombre, etimológicamente, significa 'sueño', pero la realidad es que la persona hipnotizada no está dormida. Hay un tipo de hipnosis que es la más utilizada y que denomina por restricción de la atención en la que la persona se concentra mucho o se fija en un punto (como pasa con el péndulo) y se relaja.

*... entonces ¿lo del péndulo realmente existe?

* Sí, se llama la ilusión del péndulo de Chevreul. El péndulo sólo es un instrumento para fijar tu atención en un punto, pero igualmente podrías mirar un punto de la pared o cerrar los ojos. Es como cualquier tipo de relajación, con la diferencia de que aquí la relajación y la sugestión se verbalizan. Pero hay más tipos de hipnosis, como la hipnosis despierta.

* ¿Qué es la hipnosis despierta?

* Una persona que conduce un automóvil, si tiene que hacer una hipnosis tradicional, debería cerrar los ojos. En cambio, con la hipnosis despierta -que ahora hemos redescubierto y actualizado y le hemos dado el nombre de modelo Valencia-es un modelo para que la gente se haga sugerencias, se auto hipnotice y eso no interfiera en la actividad cotidiana. Se trata de hacerte autosugestiones para provocarte una actitud determinada o adquirir procedimientos de autocontrol. En Seattle (Estados Unidos) hay una oncóloga que lo utiliza.

* En definitiva, es como una técnica de relajación...

* Al contrario, la hipnosis despierta son técnicas de activación. Esta idea no es nueva, hace muchos siglos que se sabe que la gente puede utilizar las autosugestiones como forma de autocontrol. Antes se daban órdenes hipnóticas, hoy se dan sugerencias. Se pretende, sobre todo, que tú seas tu propio agente de cambio, al igual que se intenta en muchas psicoterapias.

* ¿Cómo se aplica en la cura de enfermedades?

* La hipnosis es también un conjunto de procedimientos que se utiliza como coadyuvante de tratamientos. Los odontólogos utilizan la hipnosis para reducir el miedo, la sangre, la cantidad de anestesia.

La hipnosis no cura nada, pero hace que los tratamientos sean más eficaces. También se utiliza para mejorar la calidad de vida de gente que recibe radioterapia e incluso hay estudios que apuntan que puede mejorar las técnicas de inseminación artificial o de la obstetricia. Ramón y Cajal pidió a un hipnotizador que ayudara a su mujer en el parto.

* ¿Un médico puede utilizar técnicas de hipnosis sin avisar al paciente?

* No debería hacerlo, pero la pregunta que me haces lleva un mensaje embutido, como diríamos en Psicología: la creencia de que un hipnotizador puede conseguir que el hipnotizado haga cosas que, en realidad, no quisiera hacer. Esto no pasa nunca: el hipnotizado no pierde nunca el control. Es mucho más peligroso el alcohol que la hipnosis. Igualmente tampoco puedo acceder a recuerdos reprimidos o disociados o de vidas pasadas.

* Los falsos recuerdos...

* Sí, son muy peligrosos porque se pueden recordar cosas ciertas, pero también falsas. El cerebro puede generar tantos falsos recuerdos que a veces asusta. En los programas de televisión, como ocurría en Flashback, en Canal 9, se llegaba a través de preguntas tendenciosas. No es igual preguntar a una mujer "¿dónde estás?" que "¿dónde te mira tu padre?". Además, la persona que en televisión

sabe que va a un espectáculo y está predispuesta. Son gente que desean hacer lo que después harán. Lo más curioso es que en la televisión, todo el mundo cuando deja de estar hipnotizado olvida, aunque en realidad el porcentaje de personas que tienen una amnesia espontánea total es muy bajo.

* He leído que hay una hipnosis mariana y angelical.

* ¡E incluso hay una hipnosis vampírica! Hay que distinguir la hipnosis científico-profesional del espectáculo que hacen algunos.

* ¿Cómo se aplica la hipnosis en la práctica del deporte?

* La hipnosis fue prohibida hace tiempo en el deporte porque era considerada una especie de dopaje, lo que es una barbaridad. En el deporte, las técnicas hipnóticas se han presentado como técnicas de concentración y de imaginación, como repasar una carrera. Por tanto, se utiliza para mejorar el rendimiento de los deportistas, para hacer práctica mental de los ejercicios, estrategias... que deben desarrollar, también para favorecer la concentración, el rendimiento, y para tolerar y mitigar el dolor, el cansancio o ayudar en la rehabilitación.

* ¿Me haríais una hipnosis por capricho?

* Hay gente que lo pide para experimentar, pero cualquier profesional mínimamente serio se negaría a hacerlo. Si acepto de hacerlo es como admitir que esto es en realidad un espectáculo, y no lo es.

* ¿Cómo esperar que los pacientes se fíen de vosotros si la Seguridad Social no incluye la hipnosis como un procedimiento médico?

* Desgraciadamente, la Seguridad Social aún no ha dado el paso de reconocerlo como un tratamiento normal y corriente. Para llegar a ello, lo primero que debemos hacer los profesionales es darles razones y argumentos. Nosotros trabajamos en el campo de la Psicología. Un buen tratamiento con la ayuda de la hipnosis hace ahorrar dinero a las arcas públicas. Los grandes problemas sanitarios son la depresión y la ansiedad, que ahora mismo significan el mayor coste en España, pero se destinan muy poco dinero. Habría que cambiar eso.

Violeta Tena

Traducción: Ana San Antonio

Secretara del Grupo de Trabajo de Hipnosis Psicológica del Col·legi Oficial de Psicòlegs de la Comunitat Valenciana.

Secretaria del la Asociación para el Avance de la Hipnosis Experimental y Aplicada