

Protocolo para el tratamiento de la fibromialgia mediante el proceso creativo de 4 estadios

Jorge Cuadros y Magali Vargas

La utilización del Proceso Creativo de 4 Estadios para el tratamiento y la curación total de la fibromialgia (1) está basada en las investigaciones que sugieren que la utilización de este enfoque puede facilitar la plasticidad neuronal, promoviendo la formación de nuevas conexiones neuronales (2). Son varios los artículos científicos que muestran cómo modificaciones de la corteza cerebral pueden alterar la percepción del dolor (3, 4). Proponemos que una modificación de este tipo podría estar en el origen de la fibromialgia. Mediante la aplicación del proceso creativo de 4 estadios con movimientos ideodinámicos de manos, se postula que la utilización de estos movimientos, a través de la representación de las manos en el homúnculo sensorio-motor de la corteza cerebral, podría promover la activación de diversas zonas asociadas del córtex, para la formación de nuevas conexiones sinápticas. Estas nuevas sinapsis podrían reemplazar las hipotéticas conexiones erróneas que habrían provocado la fibromialgia. Esta teoría se basa en los postulados de la Genómica Psicosocial de Ernest Rossi, que plantea cómo la mente-cuerpo, como un todo indivisible, puede modular la fisiología del organismo mediante la modificación de la expresión génica (2, 5).

Protocolo de Actuación

Este protocolo de tratamiento está establecido para seis sesiones de dos horas de duración, una vez a la semana. Cada sesión se puede dividir en tres partes: una charla inicial, el trabajo hipnoterapéutico propiamente dicho, y la charla final donde se revisa el trabajo realizado. Cada una de estas partes debe durar alrededor de 40 minutos. A pesar de esta división didáctica, hay que llamar la atención sobre que la sesión realmente abarca desde el momento en que la paciente entra en la consulta, hasta que sale de ella. Además, también es importante notar que, al ser un enfoque naturalista, no se suelen seguir las pautas de una hipnosis estándar, es decir, no hay una inducción, profundización y salida del trance formales; así como que la transición entre los estadios del proceso creativo es sutil y sólo evidente para el terapeuta experimentado.

Primera Sesión

En la primera sesión, se le pide a la paciente que explique brevemente los malestares que ha sentido durante la semana anterior. El Cuestionario de Impacto de la Fibromialgia (FIQ) lo requiere así y, de esta manera, se evita que la paciente se fije sólo en sus sensaciones en el momento de la sesión. Aunque la paciente no es consciente de ello, el Estadio Uno del proceso creativo ha comenzado ya. Luego se le

pasa el FIQ, para objetivar su estado y poder valorar su evolución posterior. A continuación, se le pasa la Escala de Absorción de Tellegen (TAS), para medir su hipnotizabilidad. Luego, se le interroga acerca de sus conocimientos sobre la hipnosis y se resuelven sus dudas, explicándole brevemente las diferencias en el tipo de enfoque naturalista del proceso creativo de 4 estadios. Continuamos con la sesión con el terapeuta y el paciente sentados cada uno en un sillón cómodo, uno en frente del otro. El terapeuta modela la colocación de las manos con las palmas hacia abajo, unos centímetros por encima de las piernas, para evitar la tendencia de los pacientes a asociar el trabajo hipnoterapéutico con la relajación. Los cambios en las sensaciones y percepciones de la paciente durante el Estadio Uno del proceso creativo (Recogida de Datos) son apoyados con heurísticos de procesamiento implícito (sugestiones) adecuados. De la misma manera, cuando el terapeuta observa el paso al Estadio Dos del proceso creativo (Incubación), lo que coincidiría con la inducción y profundización de un trance hipnótico estándar, el terapeuta debe apoyar el trabajo de la paciente con sugerencias específicas, utilizando pausas largas, pero dándole libertad suficiente a su subconsciente para realizar dicho trabajo. Se utiliza la metáfora de que los circuitos neurales de la paciente son como circuitos eléctricos donde está registrado no sólo cómo se siente la paciente en este momento, sino cómo ha funcionado su cuerpo en cada momento de su vida; y se le pide a la paciente que recupere la funcionalidad de esos circuitos que utilizaba antes de la fibromialgia, cuando se sentía fuerte, sana, optimista, positiva. Luego, se le pide a su mente subconsciente que busque sus propios recursos internos creativos, que luego podrá utilizar para afrontar y resolver su problema, y se le pide a su mente subconsciente que nos indique que ha realizado esta tarea mediante el descenso automático de una de sus manos. El subconsciente escoge libremente cuál de las manos descenderá, lentamente, automáticamente. Es usual que el trabajo durante el Estadio Dos sea intenso y doloroso, muchas veces con lágrimas, que demuestran la efectividad del trabajo. En el mejor de los casos, si ocurre el momento creativo del "Eureka", que marca el paso del Estadio Dos al Estadio Tres del proceso creativo (Iluminación), se observará cómo la paciente se relaja y sonríe, lo cual se apoyará con los heurísticos de procesamiento implícito adecuados. En este momento se le pide a su mente subconsciente que empiece a utilizar los recursos internos creativos que ha encontrado; el subconsciente indicará que ha realizado esta tarea mediante el descenso lento, automático, de su otra mano. Finalmente, luego de orientar a la paciente hacia la realización del Estadio Cuatro del proceso creativo (Verificación), se le pide al

subconsciente de la paciente que “despierte” en cuanto considere que ha completado su trabajo, y se apoya la culminación del Estadio Cuatro mediante una charla en vigilia, durante la cual se revisa el trabajo realizado y los posibles cambios que el subconsciente de la paciente habría sugerido realizar.

Segunda Sesión

La siguiente semana, la segunda sesión se realiza de una forma similar a la primera. Se inicia con un repaso de la sesión anterior y se interroga a la paciente acerca de los cambios que podrían haber ocurrido durante la semana (Estadio Uno). El terapeuta intenta observar los ritmos ultradianos de la paciente, para decidir el mejor momento para continuar con la sesión; si observa los signos de que la paciente está entrando en trance (bostezos, parpadeos, movimientos espontáneos), es el momento de continuar con el Estadio Dos. El terapeuta modela la técnica con las palmas hacia arriba, utilizando metáforas sobre una actitud “receptiva”, similar a la utilizada por sacerdotes y chamanes de todas las épocas. En este caso, se le pide a la paciente que recupere un momento de su vida, anterior a la fibromialgia, en el que se sintiera sana, fuerte, optimista y positiva. La mente subconsciente de la paciente debe confirmar que ha encontrado ese momento con el descenso lento, automático, de una de sus manos. En el momento que el terapeuta considera que la paciente ha pasado al Estadio Tres, se pide a su mente subconsciente que empiece a realizar los cambios necesarios para recuperar el funcionamiento de los circuitos neurales que utilizaba entonces, cuando estaba sana, fuerte optimista y positiva, lo que su subconsciente debe confirmar mediante el descenso lento, automático, de su otra mano. Finalmente, ya en el Estadio Cuatro, se le pide a su mente subconsciente que se tome el tiempo necesario para realizar dichos cambios, antes de despertar completamente. La charla final completa el trabajo realizado.

Tercera Sesión

En la tercera sesión, el terapeuta comienza con la charla preceptiva para valorar la evolución de la paciente. Luego modela la técnica de las palmas enfrentadas, con la intención de favorecer un enfoque de la “oposición de los opuestos”, dando apoyo a los movimientos espontáneos de sus manos, así como a los cambios en las sensaciones, sentimientos o pensamientos que la paciente experimente en este momento. Mientras la paciente está en trance, se le refuerza la idea de que la mente humana tiene la capacidad de modular la fisiología del organismo, para facilitar la curación. Al terminar la sesión, se le pide a su mente subconsciente que, cuando considere que puede continuar con el trabajo, durante las próximas horas, durante los próximos días, inclusive mientras duerme, despertará sintiéndose muy bien, relajada y tranquila. Luego se revisa en la charla final el trabajo realizado y los cambios promovidos por el subconsciente de la paciente.

Cuarta Sesión

En la cuarta sesión, se utiliza la técnica de movimientos ideodinámicos de dedos, codificando las respuestas de “sí”, “no” y “no puedo contestar ahora”, para comunicarse con el subconsciente de la paciente y confirmar la evolución del tratamiento. Se realiza una progresión hacia el futuro, un año después de haber terminado el tratamiento, momento en el cual la paciente se siente sana, fuerte, optimista y positiva, como antes de la fibromialgia, y se le sugiere a su mente subconsciente que va a continuar utilizando los circuitos neurales de ese cuerpo sano. Después de redirigir a la paciente hacia el presente, se le pide al subconsciente que cuando considere que puede continuar con el trabajo, durante las próximas horas, durante los próximos días, inclusive mientras duerme, en sus sueños, despertará completamente sintiéndose muy bien.

Quinta Sesión

En la quinta sesión se instruye a la paciente sobre técnicas de autohipnosis, utilizando una técnica de inducción del trance mediante la relajación muscular (los músculos de los pies se relajan; los músculos de las piernas se relajan; los músculos de las caderas, espalda, abdomen, se relajan; los músculos de los hombros, cuello, brazos, antebrazos y manos, se relajan), y, luego de inducido el trance, se le pide a su mente subconsciente que busque en sus recuerdos, sentimientos y pensamientos, los recursos internos creativos necesarios para afrontar y resolver su problema. Finalmente, se le pide a su subconsciente que cuando sepa que puede repetir este ejercicio, siempre que lo desee o lo necesite, podrá despertar sintiéndose muy bien.

Sexta Sesión

En la sexta sesión, se instruye a la paciente sobre los ritmos ultradianos y su utilización en la práctica diaria, para convertir los síntomas en señales y los problemas en recursos (2). Luego se realiza una práctica del proceso creativo de 4 estadios, reforzando el aprendizaje sobre los ritmos ultradianos, utilizando la misma técnica de relajación de la quinta sesión. Una vez que la paciente ha despertado completamente del trance hipnótico, se le vuelve a pasar el FIQ, y se analiza con ella los cambios objetivos que evidencia el cuestionario. Finalmente, se refuerza a la paciente la importancia de la práctica diaria de la autohipnosis para el mantenimiento de los cambios realizados, y la importancia de seguir las señales del organismo de la necesidad de descanso, para el mantenimiento del bienestar y la salud.

Recomendaciones Finales

Es recomendable hacer un seguimiento a largo plazo de los pacientes. Recomendamos al menos repetir el FIQ 4 meses después de haber terminado el tratamiento, y, si es posible, volver a hacerlo al año, o a los dos años de finalizado el tratamiento. De esta manera se puede confirmar que los cambios realizados son estables y permanentes.

Referencias Bibliográficas

1. Cuadros, J., Vargas, M. (2009). A new mind-body approach for a total healing of fibromyalgia: A case report. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 52: 3-12.
2. Rossi, E.L. (2002). *The psychobiology of gene expression: Neuroscience and neurogenesis in hypnosis and the healing arts*. New York, NY: W.W. Norton Professional Books.
3. Flor, H., Elbert, T., Knecht, S., Wienbruch, C., Pantev, C., Birbaumer, N., Larbig, W., Taub, E. (1995). Phantom-limb pain as a perceptual correlate of cortical reorganization following arm amputation. *Nature*, 375: 482-484.
4. Flor, H., Braun, C., Elbert, T. & Birbaumer, N. (1997). Extensive reorganization of primary somatosensory cortex in chronic back pain patients. *Neuroscience Letters*, 224: 5-8.
5. Rossi, E., Iannotti, S., Cozzolino, M., Castiglione, S., Ciatelli, A., Rossi, K. (2008). A pilot study of positive expectations and focused attention via a new protocol for optimizing therapeutic hypnosis and psychotherapy assessed with DNA microarrays: The creative psychosocial genomic healing experience. *Sleep and Hypnosis: An International Journal of Sleep, Dream, and Hypnosis*, 10: 39-44.



Jorge Cuadros

Doctor en Ciencias Biológicas

Magali Vargas

Licenciada en Educación Infantil