

Hipnosis y Comportamiento No Verbal

Vicente Femenia Muñoz

Resumen

La observación del Comportamiento No Verbal del paciente durante la sesión de hipnosis mediante el análisis e interpretación de su conducta o respuesta ideomotora es vital para el clínico con el fin de impartir las sugerencias adecuadas y conseguir que el paciente viva una experiencia positiva durante y después de la terapia. Mediante la observación, análisis e interpretación de los movimientos corporales, expresiones faciales, gestos, murmullos o tics emitidos por el paciente de manera *inconsciente* durante el trance hipnótico, el clínico podrá ser capaz de valorar su conducta ideomotora con el fin de evitar estados emocionales negativos que puedan perjudicar la terapia al paciente y de conseguir guiar al paciente hacia estados emocionales positivos y obtener así el éxito esperado en la terapia.

Abstract

Observation of Nonverbal Behavior of the patient during the hypnosis session through the analysis and interpretation of their behavior or ideomotor response is vital for clinicians in order to provide appropriate suggestions and to get a positive experience for the patient during and after therapy. Through observation, analysis and interpretation of body movements, facial expressions, gestures, murmurs or tics issued by the patient unconsciously during the hypnotic trance, the clinician may be able to evaluate their ideomotor response in order to avoid emotional negative states that could harm the therapy to the patient and getting guide the patient to positive emotional states and gain the expected success of the therapy.

Relación Entre Hipnosis Clínica y el Comportamiento No Verbal

Mucho antes de dedicarme al estudio y a la práctica de la hipnosis clínica, mis inquietudes se dirigieron al estudio, observación y análisis del Comportamiento No Verbal y la Detección de la mentira desde un enfoque científico y empírico.

La observación y el análisis del Comportamiento No Verbal durante las relaciones interpersonales desde un plano consciente, sin dar lugar a la intuición, permite conocer las verdaderas intenciones a través de las actitudes del sujeto.

Además del Canal Expresivo Verbal, la comunicación se compone de los Canales Expresivos No Verbales con el que el cuerpo se expresa de forma dual, tanto conscientemente como inconscientemente, y se dividen para su estudio en Expresión Facial, Gestos, Posturas, Oculésica, Proxémica, Paralenguaje, Háptica, Apariencia.



Figura 1: Canales Expresivos No Verbales

Las expresiones faciales son los indicadores emocionales más evidentes por los cuales los sujetos exteriorizan sus emociones, pero hay que tener en cuenta que un gesto nunca se analiza de manera individual, sino que se analiza en conjunto. El análisis del Comportamiento No Verbal siempre se realiza desde lo general a lo particular, teniendo en cuenta el contexto.

Durante una sesión de hipnosis es de vital importancia que el clínico observe y analice el Comportamiento No Verbal del sujeto hipnotizado al que en hipnosis se denomina Conductas Ideomotoras o Respuestas Ideomotoras, y que empezaron a ser utilizadas en la práctica clínica por Milton Erickson, estando recogida en su trabajo “Historical Note on the Hand Levitation and Other Ideomotor Techniques” (Erickson 1961). Sin embargo, fue Willian Carpenter alrededor de 1852 quien por primera vez expuso su teoría de que los movimientos musculares pueden ser independientes de los deseos y de las emociones conscientes.

Las Conductas Ideomotoras son una forma de Comportamiento No Verbal que se produce de manera inconsciente; es una manifestación física y una experiencia mental; es decir, las reacciones del cuerpo a nuestros pensamientos. Son respuestas a modo de acto reflejo y son inherentes a nuestra propia naturaleza; ocurren fuera de la mente analítica o racional. Tienen su origen en el sistema nervioso autónomo o vegetativo, cuyos reflejos no necesitan ser aprendidos.

Yapko (1995) define las conductas ideomotoras como las manifestaciones físicas de la experiencia mental, o en otras palabras, las reacciones inconscientes del cuerpo ante los pensamientos de la persona. A diferencia de otros fenómenos hipnóticos, los ideodinámicos (y en especial los ideomotores) se producirán con independencia de lo que haga el clínico. Es prácticamente imposible que el sujeto evite los movimientos corporales inconscientes, o que se abstenga de reexperimentar sentimientos y sensaciones asociados a las cosas de las que el clínico habla (Yapko, 1995).

Según Yapko (1990), las conductas ideomotoras:

- Reflejan las experiencias internas del paciente en los niveles donde se busca el cambio.
- Son parte de la experiencia terapéutica ordinaria, y la acción, los sentimientos y la sensorialidad son los componentes básicos de la terapia con los cuales contará el paciente como la base del cambio futuro.
- Pueden usarse para facilitar la disociación.
- Como profundizadoras del estado de trance.
- Como indicadoras de la disposición a responder.
- Como una forma de intercambio de información entre el terapeuta y el consultante.

Asimismo, los dinamismos ideosensorios e ideomotores poseen un valioso uso en hipnoterapia. Los fenómenos ideosensorios son los que permiten que el trance hipnótico sea experiencial por su gran eficacia sugestiva

Erickson y Rossi (1981) indican que las conductas ideomotoras sirven a dos propósitos generales:

- 1) Como inductoras de trance, ya que requieren que el sujeto fije y focalice la atención, en una forma que es una autoinducción.
- 2) Como profundizadoras de trance; el terapeuta puede preguntar al paciente si le gustaría o está preparado para profundizar el trance. Si se recibe una señal positiva, el terapeuta le dice al paciente que vaya más profundo hasta que el inconsciente esté satisfecho con el estado de comodidad y dé una señal positiva cuando haya alcanzado ese estado. El terapeuta puede utilizar después cualquiera de los otros acercamientos clásicos para profundizar el trance (levitación de la mano, cierre de ojos, bajar una escala, etc.) y usar la señal ideomotora para controlar la efectividad de cada procedimiento de profundización.

Ewin y Eimer (2006) también contemplan a las conductas ideomotoras como:

- Terapia orientada al "insight".
- Profundización del trance.
- Revisión de los contenidos inconscientes.
- Confirmación de la profundidad del trance.
- Conclusión de la terapia.
- Regresión a recuerdos preverbales.
- Escucha bajo anestesia.
- Interpretación de sueños.
- Prevención del suicidio.

El clínico debería de tener suficientes conocimientos en Comportamiento No Verbal para poder interpretar y analizar las repuestas ideomotoras que tienen lugar en el sujeto mediante los Canales Expresivos No Verbales de la Comunicación durante la sesión de hipnosis. Para que esa interpretación sea eficaz es necesario que el clínico observe la totalidad del cuerpo del sujeto, las señales ideomotoras pueden tener lugar en cualquier parte del cuerpo, desde la punta de los dedos de los pies a la cabeza.

Es importante fijarse en la rigidez y la flexibilidad de los músculos y articulaciones que indicara si el sujeto está viviendo una experiencia positiva o si por el contrario vive una experiencia negativa.

Observar y analizar todo el cuerpo del sujeto.

- Cabeza
- Rostro (ojos, nariz, boca, mejillas, orejas)
- Cuello
- Articulaciones
- Hombros
- Brazos
- Manos
- Dedos
- Elevación del pecho
- Cadera
- Piernas
- Pies

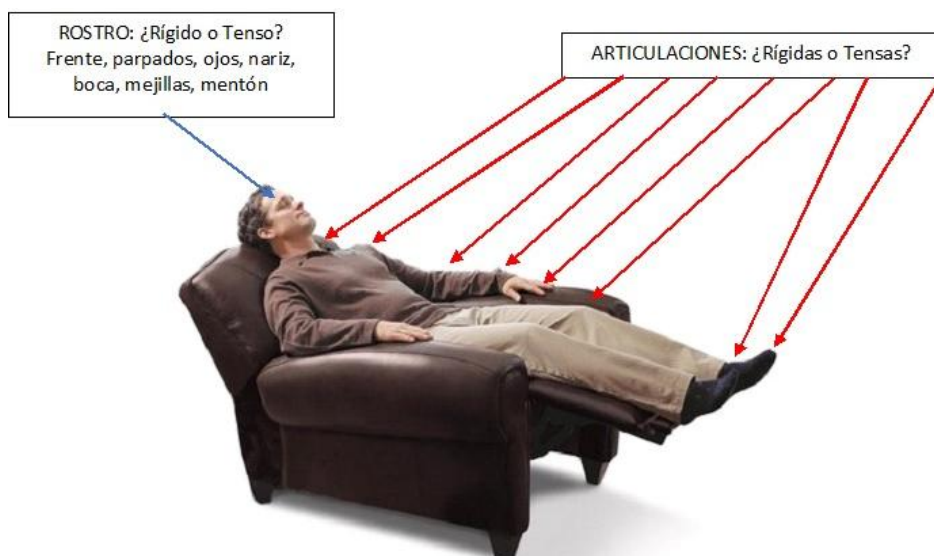


Figura 2: Partes del cuerpo donde observar las respuestas ideomotoras

Las respuestas ideomotoras se producen mediante el cambio de rigidez en las articulaciones y en el rostro; un dedo de la mano que se mueve, un giro de cuello, una leve elevación de la punta del pie, elevación de los párpados, fruncir el ceño, movimientos de los labios, movimientos del mentón, etc.

Estos movimientos son señales ideomotoras que el sujeto que se encuentra en estado hipnótico las realiza de forma inconsciente e indicará al clínico si la experiencia que este está viviendo es una experiencia positiva o si por el contrario es negativa. La rigidez en alguna de las articulaciones o en alguna parte del rostro es indicativa de que el sujeto está viviendo una experiencia negativa. Por el contrario, si el sujeto presenta flexibilidad en las articulaciones y su expresión facial presenta flacidez, es indicativo de que el sujeto está viviendo la experiencia del trance de forma positiva.

En el momento en el que ocurra una señal ideomotora, el clínico deberá de evaluar el grado de rigidez del movimiento e interpretar si es una experiencia positiva o negativa con el fin de adaptar y dirigir la terapia a las necesidades del sujeto.

Es importante tener en cuenta que el Comportamiento No Verbal siempre está unido al contexto, es decir, al lenguaje verbal. En el caso de la hipnosis la respuesta ideomotora puede ser producida sin el uso del lenguaje verbal por parte del clínico, como por ejemplo, mediante el uso de un péndulo de Chevreul. En todo caso, la interpretación de la respuesta ideomotora siempre estará relacionada con el contexto, sea el lenguaje verbal o por algún objeto. No es posible interpretar las respuestas ideomotoras sin saber la causa que los provoca; para una correcta interpretación de los movimientos, el clínico deberá de conocer el contexto.

La hipnosis es una terapia que conlleva a un proceso psicológico. Según Mariano Chóliz del Departamento de Psicología Básica de la Universidad de Valencia, cualquier proceso psicológico conlleva una experiencia emocional de mayor o menor intensidad y de diferente cualidad. Podemos convenir que la reacción emocional (de diversa cualidad y magnitud) es algo omnipresente en todo proceso psicológico. (Mariano Chóliz, 2005).

Rafael López, director del Máster de Comportamiento No Verbal y Presidente de la Fundación Universitaria Behavior & Law, explica en su obra "Comportamiento No Verbal Más Allá De La Comunicación y el Lenguaje" que la emoción, motivación y la cognición son procesos psicológicos del Comportamiento No Verbal que constituyen los procesos psicológicos básicos fundamentales en el individuo. (Gordillo León, María Arana, López Pérez, Pérez Nieto, 2016).

Estos procesos psicológicos que tienen lugar en la psique se reflejan en el cuerpo del individuo mediante el envío de señales emitidas por el cerebro, permitiendo así observar su comportamiento a través de los Canales Expresivos No Verbales de la comunicación, siendo mucho más complejo y con mayor contenido en cuanto a lo que se expresa tanto voluntaria como involuntariamente. Se produce sin utilizar palabras o bien puede actuar como complemento de ellas, y es el reflejo externo del estado emocional del individuo, de sus motivaciones y pensamientos.

Como he comentado anteriormente, el Canal Expresivo No Verbal más evidente por el cual los sujetos exteriorizan sus emociones, tanto conscientemente como inconscientemente, son las Expresiones Faciales. La gama de expresiones es muy amplia, pero hay un número limitado de emociones que la mayoría de nosotros puede reconocer con cierta fiabilidad.

Los estudios llevados a cabo por Paul Ekman y Wallace Friesen (1972), llegaron a la conclusión de que algunas expresiones faciales son básicas o biológicamente universales en la especie humana, según la cual elaboraron la siguiente lista de emociones básicas.

- Alegría
- Tristeza
- Miedo
- Sorpresa
- Asco
- Ira
- Desprecio (añadida en 1999).

Al observar y analizar las expresiones faciales se debe de tener en cuenta que la Alegría es una emoción positiva, la Sorpresa es una emoción neutra (no es positiva ni tampoco negativa), la Tristeza, el Miedo, el Asco, la Ira y el Desprecio son emociones negativas.

Durante el estado hipnótico se suele sentir una sensación de calma, tranquilidad o relajación, que conlleva a una ralentización de la actividad motora. Las expresiones faciales, al igual que los movimientos corporales, se ven afectadas por ese estado de relajación, y se observa que aparecen con más lentitud y son más duraderas en el tiempo en comparación con el estado consciente del sujeto. De ahí que el clínico deberá de ser lo suficientemente hábil para detectar, analizar e interpretar las expresiones faciales, para poder orientar al sujeto hacia estados emocionales positivos. Sin embargo, no ocurre lo mismo con las Microexpresiones Faciales. Las microexpresiones son movimientos involuntarios y automáticos de los músculos de la cara que proceden directamente del inconsciente y cuya duración es extremadamente corta, siendo casi imposible que se pueda producir esos movimientos perfectamente de modo consciente o que se puedan falsear. Las microexpresiones son las expresiones de las emociones anteriormente descritas, pero su duración es de aproximadamente la vigésima parte de un segundo, y revelan el verdadero estado emocional de una persona, sea la situación en la que esté implicada, ya sea estando despierta o en estado hipnótico.



Figura 3: Emociones Básicas

Mi teoría del porqué las microexpresiones no se ralentizan durante el estado hipnótico es que son señales que son emitidas por la mente inconsciente en las cuales el sujeto no tiene el control. En el inconsciente se encuentran los deseos, instintos y recuerdos que el sujeto reprime por resultarle inaceptables, fundamentalmente a causa de sus propias valoraciones morales; es la capa más profunda de la mente y se identifica en gran medida con el *ello*¹. Con todo, parte del súper-yo también puede incluirse en el inconsciente en la

¹ Ello o "id". Concepto psicoanalítico perteneciente a la llamada "segunda tópica" (descripción del psiquismo propuesta por Freud en los términos ello - yo - superyó). El ello es la instancia o estructura del aparato psíquico más antigua; el bebé tiene sólo ello, y sólo el enfrentamiento con la realidad provocará en él la aparición del yo y del superyó. Del ello toma el sujeto la energía para el desarrollo de su vida psíquica. En el ello descansan los instintos, deseos y experiencias traumáticas. Es el enlace entre lo somático o corporal y lo mental. El principio que rige su actividad es el **principio de placer** y los mecanismos o procesos que dominan en él son los **procesos primarios**. Es **inconsciente**.

medida en que no siempre el sujeto es consciente de sus propias valoraciones morales y de la actuación de dichas valoraciones en su vida psíquica y su conducta. Todas las experiencias y los recursos de una persona están almacenados en el inconsciente. La hipnosis trata de intercomunicar el consciente con el inconsciente para que el sujeto pueda darse cuenta de sus carencias y encontrar los recursos necesarios para afrontar y mejorar su situación de manera consciente.

Ekman (1978) desarrolló el Sistema de Codificación Facial de Acciones (en inglés "Facial Action Coding System", FACS) para clasificar todas las expresiones del rostro humano que sea posible imaginar y así poder identificar la emoción expresada por el sujeto mediante el movimiento muscular facial. Aun para un profesional cualificado en el campo del Comportamiento No Verbal y Detección de la Mentira, estando debidamente entrenado en el FACS, es muy difícil detectar dichas microexpresiones. Para un correcto estudio, es necesario filmar a alta definición al sujeto, para tener la posibilidad posterior de ver la grabación una y otra vez, si es posible fotograma a fotograma.

He dicho que es difícil detectarlas a simple vista, pero no es imposible. Los conocimientos que adquirí durante mis estudios en Comportamiento No Verbal, en el cual se estudia el FACS además de otras herramientas de gran importancia, me son de gran utilidad en las sesiones de hipnosis para evaluar el estado emocional del sujeto, tanto en la entrevista como en la terapia y posterior a la terapia. Según la información obtenida de su lenguaje corporal y facial voy dirigiendo al sujeto hacia estados emocionales positivos. Para ello es necesaria una observación constante del sujeto en estado hipnótico y no estar siempre pendiente del guion o script que se ha escrito para la sesión. El guion en hipnosis es evidentemente una valiosa herramienta de gran utilidad pero no debe ser imprescindible para la sesión. Debe de ser utilizado como una herramienta para hacer frente a determinados temas.

El Hipnoterapeuta Pedro Alcaraz (2014) explica en su blog sobre hipnosis lo siguiente:

"Cada persona tiene sus características determinadas, sus bloqueos y su velocidad específica de absorción de las sugerencias, eso hace imposible que la lectura de un guion avance en consonancia con las necesidades inmediatas del sujeto en cada instante. La única respuesta válida que tenemos ante eso, es la observación; la observación detallada de las respuestas a cada sugestión que nos ofrece el sujeto (que son de muy variada índole). Esas respuestas unidas a las pequeñas "sugerencias trampa" de control, nos dicen exactamente cuál es la línea que debemos seguir durante la inducción en cada momento con cada sujeto. Por tanto la observación detallada de las respuestas del sujeto a nuestras sugerencias es algo básico para el éxito de la experiencia. En cualquier tipo de inducción hipnótica resulta vital la observación de respuestas y el posterior uso de estas (Amplificándolas o asociándolas) para lograr el propósito buscado. El uso de scripts por tanto, sin la observación de respuestas, nos puede llevar a la peligrosa situación de estar impartiendo sugerencias desubicadas en tiempo y forma a las necesidades del sujeto, y por tanto al fracaso". Las observaciones de respuestas mencionadas por Pedro Alcaraz no son ni más ni menos que la observación, análisis e interpretación del Comportamiento No Verbal del sujeto mediante la observación de sus movimientos ideomotores corporales y faciales.

Conclusión: Como resultado de todo lo mencionado anteriormente, la observación, análisis e interpretación del Comportamiento No Verbal mediante las respuestas ideomotoras que el sujeto transmite durante el estado hipnótico es de vital importancia para identificar su estado emocional, con el propósito de impartir eficazmente las sugerencias más adecuadas para favorecer la solución de sus problemas o de sus patologías.

Referencias Bibliográficas

- Rafael M. López Pérez, Fernando Gordillo León, Marta Grau Olivares (2016): *Comportamiento No Verbal Más Allá De La Comunicación Y El Lenguaje*.
Isidro Pérez Hidalgo, Jorge Cuadros Fernández, Chema Nieto Castañón *Hipnosis en la Práctica Clínica Vol. I: Técnicas generales*.
Milton Erickson (1961): *Historical Note on the Hand Levitation and Other Ideomotor Techniques*.
Milton Erickson (1958): *Naturalistic techniques of hypnosis*.
Michael Yapko (2003): *Tratado de Hipnosis Clínica*.
Paul Ekman: *Emotions Revealed: Recognizing Faces and Feelings to Improve Communication and Emotional Life* (Times Books, 2003).
Pedro Alcaraz (2014): *Scripts y Guiones de Inducción*.
Paul Ekman (1978): *Facial Action Coding System*.
Mariano Chóliz (2005): *Psicología de la emoción: el proceso emocional*.
Ps. Mario Pacheco (1998): *Hipnoterapia Ericksoniana Nivel Intermedio: Fenómenos Hipnóticos*.
Horacio Ruiz (2010): *Guía práctica de Hipnosis*.
Javier Echegoyen Olleta: *Diccionario de psicología científica y filosófica*.

Vicente Femenia

Hipnoterapeuta Profesional