

## Hipnosis grupal vs hipnosis individual

Manuel María Camero González

Es frecuente hacerse la pregunta, incluso por parte de numerosos pacientes, sobre la conveniencia de aplicar la hipnosis clínica a nivel grupal o individual en determinados casos, o en todos ellos, siempre desde una perspectiva de efectividad y éxito terapéutico.

A continuación paso a describir mi opinión al respecto, siempre respetando las diversas opiniones y experiencias de los distintos profesionales en el campo de la hipnosis clínica, entendiendo como grupo más de una persona.

### HIPNOSIS GRUPAL

En primer lugar, cuando hablo de "grupo", me refiero a niveles de asistentes entre 2 y 20 personas, ya que hablar de más asistentes hace que la situación se complique desfavorablemente en relación con determinadas variables tanto contextuales como personales, que van a influir negativamente en el proceso terapéutico o en los objetivos propuestos, hasta el punto de que nuestra atención esté dividida entre el control del grupo y nuestro trabajo como terapeuta.

Partimos de la base de que estamos ante un grupo de 20 personas con un objetivo concreto, como por ejemplo dejar de fumar.

En dicho grupo, tanto por una

cuestión temporal como dinámica, e incluso a través de una simple entrevista personal o telefónica, no podemos personalizar la adicción en relación a los inicios de fumar de cada uno de ellos, así como al mantenimiento de esa conducta durante años.

De manera que ciertas características de los pacientes, muy útiles para saber el enfoque de la sesión, no podríamos contrastarlas en cuanto a saber si es un fumador social, compulsivo, hedonista, ocasional, sobre los intentos anteriores de dejar de fumar, o si se está suicidando de forma encubierta; por tanto, carecemos de esta información que nos puede ser de gran utilidad para la consecución del éxito terapéutico y, por supuesto, permitir al paciente verbalizar su adicción e incluso como se percibe.

Otra información relevante es si el fumador está en nuestra sesión en grupo por motivación propia, si acude por un problema de salud o por recomendación médica. Porque lo realmente importante y a lo que debemos atender es el deseo de esa persona de dejar de fumar.

Sobre todas estas cuestiones y variables que se nos pueden ocurrir, creo que deberíamos preguntarnos si el inconsciente actúa de la misma forma a nivel individual o colectivo, y no quiero salvar esta duda dirigiéndome al grupo en 2ª persona.

Analicemos estas cuestiones desde el punto de vista del inconsciente, a nivel individual como pacientes, a nivel contextual y como terapeutas a la hora de impartir la sesión. Desarrollo mi visión de la cuestión a tratar desde el estricto punto de vista del inconsciente.

### **El inconsciente**

Al estar constituido como un lenguaje simbólico, nuestro trabajo debe de ir orientado a ese lenguaje sin olvidar que cada persona tiene un lenguaje simbólico estructurado de manera diferente; para analizar este lenguaje simbólico basta analizar algunos sueños. Es decir, nuestro lenguaje simbólico es idiosincrásico, de cada persona, por lo que las órdenes hipnóticas, metáforas o metonimias que utilicemos en la hipnosis van a tener distintos significados para cada uno de ellos a nivel inconsciente; por lo tanto, es el primer problema para nuestro trabajo y la efectividad de la técnica.

### **A nivel individual como pacientes**

Los pacientes manifiestan su incomodidad con respecto a las sesiones grupales donde se da cierta despersonalización. Es decir, se utilizan técnicas de relajación que no concuerdan sus creencias o no son efectivas en su totalidad; se sienten observados; los asientos o colchonetas son incómodos; por tanto, aplicar un determinado método de relajación para todo el grupo, sabemos que no tendrá el efecto deseado en algunos de ellos.

### **A nivel contextual**

Los pacientes se quejan, una vez comenzada la sesión, por las distorsiones provocadas por otros pacientes, como puede ser la tos, ronquidos, movimientos continuos, poca adecuación de las instalaciones, ecos en la sala, falta de confidencialidad, etc., que eliminan la concentración necesaria para alcanzar una buena relajación.

En definitiva no hay una buena comunicación con todos los pacientes.

### **Como terapeutas a nivel grupal**

En este aspecto nos encontramos con la propia distorsión de nuestra voz, si utilizamos micro y altavoces; nuestra voz no llega a todo el grupo igual; solo percibimos el nivel de relajación de los pacientes más cercanos a nosotros; no podemos modular el tiempo de la sesión en función de los estados de los pacientes, es decir, alargar o acortar la sesión; cuál hemisferio cerebral trabajar, etc.

## **HIPNOSIS INVIVIDUAL**

### **A nivel inconsciente**

Conectamos mejor con el paciente y nos permite obtener información útil sobre ciertos aspectos de su personalidad, qué técnicas de relajación son más adecuadas, las patologías o antecedentes psíquicos, medicación, detectar qué tipo de fumador es, miedo al trance, lapsus, sueños, lenguaje no verbal, etc.

### **A nivel individual como paciente**

En dicha modalidad, como es sabido, sí existe esa comunicación con el paciente, el mismo se siente escuchado, participa en la preparación de la sesión, se observan y manifiestan sus miedos y resistencias, hay transferencia, y, lo más importante, se hace una sesión adecuada a sus necesidades, creencias, nivel cultural, edad, intentos de dejar de fumar y motivos por los que volvió, etc. En definitiva podemos hacer una sesión de hipnosis personalizada.

### **A nivel contextual**

En esta modalidad podemos controlar mejor el ambiente, desde la utilización de un diván, luz graduada, sin oscuridad total, sonidos alfa adecuados a cada paciente, modular nuestra voz a un nivel constante al tener al paciente más cerca y por tanto eliminar elementos que puedan distorsionar nuestra voz.

Es decir, es un contexto terapéutico en lo que se refiere a confianza, confidencialidad y respeto mutuo.

### **Como terapeutas**

Podemos trabajar un hemisferio cerebral en concreto, observar movimientos ideodinámicos e indicadores de profundización en el trance hipnótico adecuados para dar la orden hipnótica en el momento oportuno, repetición de órdenes, trabajar los silencios, etc.

En conclusión, y en función de mi propia experiencia en ambas modalidades, considero que la hipnosis clínica es más efectiva a nivel individual que grupal; que el paciente, cuando tiene opción de elegir, se inclina más por la individual. Considero importante resaltar que en las sesiones individuales hay confidencialidad y hay transferencia, facilitando cualquier tipo de aplicación hipnótica y por tanto mejorando el éxito terapéutico.

Manuel María Camero González  
Psicólogo

