

## **La aplicación de la hipnosis ante la identificación de las fases del fumador**

Juliana Bilachi

Cada año, diversos estudios evalúan los resultados de la hipnosis en el tratamiento de las personas que desean dejar de fumar. La hipnosis contra la dependencia del tabaco puede ser usada como una terapia única; uno de los principales objetivos de este trabajo es reducir el deseo de fumar y aumentar concomitantemente las fuerzas internas del individuo para reforzar día a día el aliento y el entusiasmo humano de vivir sin la dicotomía del acto de fumar.

En este artículo, se destaca la importancia de la identificación de las fases del fumador para la aplicación de la hipnosis de manera definitiva, teniendo en cuenta que el trabajo hipnótico establece la comunicación mente-cuerpo y esa interconexión es capaz de transformar el anhelo que constituye la dependencia nicotínica y consecuentemente extingue los trastornos conductuales y existenciales.

Siempre existirá una ocasión en que el fumador percibirá la necesidad de dejar el cigarrillo y esa primordialidad está relacionada con la vida profesional, personal, familiar, social y física del individuo. Independientemente de esa urgencia, es fundamental el reconocimiento de las etapas del fumador para que el procedimiento hipnótico sea eficaz y duradero.

Las fases del fumador sirven para que el profesional pueda situarse ante las circunstancias del desarrollo humano y darles referencia en cuanto a la capacidad de elección propia. Ellos son: precontemplación, contemplación, acción, mantenimiento, y, por último, la fase recidiva.

La precontemplación es la primera fase vivenciada por el fumador. Su principal característica es la negación del fumador de ser un dependiente. Él cree que puede dejar de fumar cuando desee, como quiera y en cualquier circunstancia.

El individuo piensa que puede controlar sus deseos en cuanto a los rituales establecidos universalmente, antes, durante y después del acto de fumar. No hay indicios de que siente necesidad de interrumpir este hábito, y cuestionan cuánto mal puede causarle este objeto.

Es en esta fase en la que los fumadores verbalizan a los familiares que cualquier intento de hacerlos dejar de fumar será improductivo; porque no hay dudas en cuanto a su capacidad de dejar de ser dependientes en el momento en que lo deseen. La reacción más típica de los fumadores en cuanto a la presión externa es la irritabilidad, el alejamiento y, principalmente, el mostrar que fuma cuando quiere como quiere y donde quiere.

Hay una gran dificultad de la familia en tratar con el fumador en este período: se indignan ante su posicionamiento de no asumir la identidad de dependiente y, generalmente, reaccionan con críticas negativas en cuanto a la forma de pensar y de actuar del pariente fumante. Muchos familiares llegan a buscar ayuda médica para buscar una solución.

Ante todo lo expuesto, lo mejor es dejar que el fumador descubra, por sí solo, si se considera o no dependiente, el momento en que desea dejar de fumar, de qué forma establecerá este cambio y con qué ritmo llegará a su objetivo.

El proceso de cambio de fase comienza a ocurrir cuando el fumador hace varios intentos de dejar de fumar, pero no obtiene éxito. Estos intentos son hechos por el individuo sin ningún discernimiento emocional y sentimental relacionado con el acto de fumar y sus actitudes se restringen al superficial de las acciones humanas, lo que no debería ocurrir, incluso porque el individuo está frente a frente con la historia de una relación intensa y profunda.

Así, la impotencia toma el lugar de la omnipotencia, la inseguridad el de la seguridad y la baja autoestima el de la alta autoestima. El fumador comienza a desmitificar su autocontrol, percibe que no puede actuar de la forma en que pensaba si iniciaba la interrupción de la dependencia.

El paso de la fase de precontemplación al de la fase de contemplación ocurre exactamente

cuando el individuo asume su posición de dependiente. Generalmente, la familia no observa este cambio, pues difícilmente el individuo demuestra los principales movimientos previos hechos por él, relacionados con el cigarrillo.

Una gran cantidad de los fumadores que buscan ayuda se encuentra en esta fase. La fase de contemplación se caracteriza por la oscilación entre el miedo y el coraje por dejar de fumar. Esta oscilación es un proceso natural en función de la transición de la fase de precontemplación a este nuevo período.

En la oscilación, el miedo se refiere a un sentimiento que representa varios aspectos internos: inseguridad, angustia, ansiedad excesiva, baja autoestima e indecisión. En el otro lado, hay el coraje que se manifiesta en conexión con la autoconfianza, el optimismo, la determinación, el autocontrol y la pulsión de vida. Se tienen dos lados dicotómicos y que se destacarán por la cantidad y calidad de fuerza interna que puede ofrecerlos.

El comienzo de la batalla ocurre exactamente en el instante en que el individuo siente el deseo de dejar de fumar y no cuando piensa que quiere dejar el cigarrillo.

La fase de contemplación se convierte en el período más rico, cuantitativa y cualitativamente, en elementos psíquicos responsables de proporcionar los sentimientos que surgen del miedo y del coraje.

En este momento, la hipnosis podrá ser utilizada para trabajar la eliminación de creencias, prácticas,

sentimientos, actitudes, involucrados en la construcción de las narrativas dominantes, de modo que favorezcan al fumador, por medio de una especie de desempaquetado de sus historias. Durante el acto de desenredar las historias, los sentimientos de angustia e inseguridad son notados. Estos sentimientos surgen por el temor del individuo de tener que deshacer y construir posteriormente otra trama para su historia.

La presencia de aberturas de conversaciones, durante el estado hipnótico, puede llevar a episodios inéditos o excepciones que contradigan, o no encajen, en las historias dominantes, saturadas de problemas. Hablar con el subconsciente sobre el fumador valiente podrá alentarle a mirar su lado de bravura; describir las funciones del cigarrillo hace que el individuo entre en contacto con sentimientos que conducen su día a día, además de discriminar las emociones caracterizadas como fáciles o difíciles de lidiar durante el proceso; relatar la proximidad o el alejamiento de las personas importantes es un hecho muy interesante de abordar en este espacio, porque permite al fumador entender con más facilidad su dinámica relacional en varios contextos.

Todos estos enfoques tienen un papel extremadamente importante, pues, además de orientar al psicólogo en la dirección de significados preferidos, construyen dilemas particulares referentes a las posibilidades de elección, favoreciendo a las personas el

compromiso con una dirección particular en su vida.

El inicio del paso de la fase de contemplación a la fase de acción, la tercera fase, ocurre ya a la mitad de este camino. Se resalta que no importa la velocidad y la forma que el individuo escoge para recorrer este trayecto; lo importante es la legitimación progresiva hacia el lugar escogido.

La fase de acción es el tercer período vivido por el fumador. En este período, él ya establece una única prioridad en su vida - dejar de fumar - y puede estar relacionada con varias situaciones de la vida del individuo, como: dejar de tomar un chupito con los amigos el fin de semana (si opta por mantener una distancia del cigarrillo en situaciones de riesgo desencadenantes); decir la palabra "no" cuantas veces sean necesarias, ante situaciones que puedan generar inseguridad; modificar los rituales relacionados con el acto de fumar; eliminar algunos de los desencadenadores que pueden proporcionarle recaídas; estar lejos de personas que lo critican negativamente y, principalmente, dejar venir e ir el dolor de la ausencia de modo consciente. No hay una regla en cuanto al dejar de fumar. Hay personas que paran de fumar de una sola vez, otras disminuyen progresivamente la cantidad de cigarrillos y otras no planean la manera de la interrupción, y acaban parando de una forma u otra. Esta decisión dependerá de algunos aspectos interpersonales trabajados durante la fase de contemplación.

La mayoría de los sentimientos y comportamientos relacionados con la

abstinencia se trabajan todavía en la fase de contemplación, pero es natural que el individuo aún sienta cierto temor de que aparezcan. Este temor disminuirá día tras día y, principalmente, se disipará con el tiempo.

La sensación de coraje aumenta progresivamente y hace que el individuo se distancie cada vez más de la posibilidad de volver a fumar. Se considera éste el paso de la fase de acción a la fase de mantenimiento, la cuarta fase.

La comprobación más rica hecha por el exfumador ocurre en esta fase de mantenimiento: "Yo consigo vivir sin el cigarrillo". Después de esta observación, el individuo logra progresivamente sentir mejoras relacionadas a la salud, a la productividad profesional y a las relaciones intrapersonales e interpersonales.

La relación intrapersonal, en este momento, supera la expectativa del exfumador, porque la autoestima, la autoconfianza, el sentimiento de coraje y respeto propio aumentan día tras día. Se oye que en este período puede ocurrir un redescubrimiento de la esencia del Yo, perdida en medio de la cortina de humo.

En cuanto a algunas relaciones interpersonales, el resurgimiento de características antes adormecidas y una nueva forma de comportamiento usualmente generan curiosidad en el otro, impulsándolo a establecer un diálogo respetuoso y comprensión por el momento de cambio; demostrar admiración y alentar el coraje fortalecerá cualquiera que sea

la vinculación entre ambos o demás individuos.

Esta penúltima etapa está compuesta de propuestas para el mantenimiento del estado de sobriedad frente a las dificultades de la vida.

La última fase por la que pasa un fumante se entiende como el período que definirá la identidad del individuo como fumador o exfumador. Puede haber o no una recaída y lo que determinará este tipo de situación será el posicionamiento de los individuos ante los acontecimientos cotidianos.

Es natural que algunos individuos sufran recaídas en la primera, en la segunda e, incluso, en el tercer intento de dejar de fumar. Lo que hará la diferencia en la cantidad de recaídas por intento será el conocimiento del individuo en cuanto a su vida psíquica, social, profesional y personal, el discernimiento en cuanto a la relación individuo-cigarrillo, además de toda información acerca de la dependencia.

En caso de ocurrir una recaída, es imprescindible que la persona identifique el motivo, la circunstancia y la emoción que la llevó a fumar nuevamente. Generalmente, sentimientos como baja autoestima, desmotivación, inseguridad, irritabilidad y tristeza surgen como resultado de este acontecimiento. Para que los sentimientos inversos aparezcan nuevamente, el individuo necesitará rescatar su resiliencia, a fin de enfrentar las situaciones de vulnerabilidad.

Se verificó que la mayoría de las recaídas están asociadas a situaciones de extrema agonía, angustia y desesperación: la pérdida de un trabajo, de una relación simbiótica y la muerte de seres queridos, principalmente de un hijo.

El enfrentamiento de nuevos desafíos, la transformación personal y la búsqueda del sentido de la vida se recolectan como resultados de estas trayectorias.

Hay muchas ventajas para dejar de fumar mediante el uso de la hipnosis. El acto de fumar y el de dejar de

fumar están conectados y son interdependientes. Por esa razón, la hipnosis se dirige a las asociaciones mentales y emocionales inconscientes, subyacentes al tabaquismo.

Juliana Bilachi  
Psicóloga

