

# Los beneficios de la hipnosis en un caso de depresión en un hombre de 84 años

Juliana Bilachi

La depresión es técnicamente un trastorno mental, pero también afecta la salud física y el bienestar, afectando los pensamientos, sentimientos, emociones y, por supuesto, las acciones. Sentirse triste o ansioso a veces es una parte normal de la vida, pero, si estos sentimientos duran más de dos semanas, pueden ser síntomas de depresión. Sin embargo, la depresión clínica, especialmente si no se trata, puede interrumpir su vida cotidiana y causar un efecto dominó de síntomas adicionales.

Los ancianos con afecciones médicas son vulnerables a la depresión, pero los adultos mayores pueden tener dificultades para identificar cambios cognitivos, ya que es fácil descartar los signos de depresión en relación con el "envejecimiento".

La hipnosis tiene relevancia para el tratamiento de la depresión, porque puede ayudar a construir una expectativa positiva con respecto al tratamiento, abordar numerosos síntomas depresivos (incluidos el insomnio y la rumia) y modificar los patrones de autoorganización (como los estilos cognitivo, de respuesta, atencional y perceptual) que contribuyen al pensamiento deprimido y al estado de ánimo.

Este estudio muestra el caso de Raúl, un hombre de 84 años, director ejecutivo de un banco, jubilado hace 24 años. Él informó que comenzó a

trabajar cuando era aún un niño (aproximadamente 6 horas al día, después de la escuela), en la finca de café, con su padre y sus tíos. Raúl dijo que su padre era perfeccionista y muy autoritario; alrededor de los 12 años comenzó a tener tristeza, falta de apetito, preocupación y falta de voluntad para asistir a la escuela, sin mejorar con el tiempo.

Él comenta que el origen de su problema coincide con el inicio de una neumonía y otras enfermedades, como papera y anemia. Después de su recuperación física, informa que hizo uso de vitaminas y trabajó cada dos días.

Durante la anamnesis, Raúl dijo que se casó a edad temprana y tiene dos hijos, cuatro nietos y dos bisnietos.

Raúl estudió economía, y desde su graduación trabajó en el mismo banco. Él se analiza como alguien muy autocrítico, muy exigente y muy activo. Incluso después de su retiro, trabaja con consultorías.

Al llegar a mi consultorio, Raúl me dijo que se siente cansado todo el tiempo, muy triste, que tiene insomnio, irritabilidad, manifiesta pérdida de interés en cosas que solían proporcionarle placer, tiene pensamientos pesimistas y dolor de cabeza. Él también informó que tiene cierta preocupación por el posible fracaso de la hipnosis, porque no ha respondido favorablemente al uso de

antidepresivos, debido a los efectos secundarios incómodos, y, por esa razón, Raúl ha dejado de usarlos.

Este tratamiento consistió en seis sesiones: en la primera sesión (dos horas) se realizó la anamnesis y las pruebas de sugestionabilidad hipnótica, y durante las siguientes cinco sesiones (una hora y media cada una) se aplicó la hipnosis.

La hipnosis también fue explicada adecuadamente a Raúl; se disiparon sus mitos y se aclararon sus beneficios.

En la primera sesión, opté por utilizar intervenciones de trance basadas en las fortalezas de Raúl, las mismas experiencias de trance que lo llevaron a mi consultorio: hiperestesia (enfoque sobre las sensaciones físicas), la contracción del tiempo (su sentido de urgencia) y la progresión en edad (enfoque excesivo en un futuro pesimista).

Además de estar somáticamente preocupado, su modalidad sensorial preferida era la visual, ya que informó pensando en lo que probablemente encontraría al responder a una consultoría compleja y "muy dura". La levitación de manos y brazos también se utilizó para facilitar y profundizar el trance para Raúl. Supuse que sería muy receptivo a esta técnica dada su habilidad de usar el cuerpo en exceso. La levitación también fue beneficiosa, ya que ayuda a la mente inconsciente tener control sobre las funciones corporales. La ligereza asociada con la levitación también facilitó la respuesta de relajamiento, permitiendo que el cuerpo permanezca estable y relajado.

Durante la segunda sesión se aplicó la regresión en edad. Cuando se conocen o sospechan desencadenantes, y se puede asociarlos con algunos tipos de fenómenos de trance, pueden convertirse en un componente importante para el trabajo con hipnosis. Los desencadenantes que precedieron a los síntomas depresivos de Raúl no fueron necesariamente ciertos, pero el estrés debido al exceso de trabajo, la alta autocrítica, la autopresión y el perfeccionismo fueron elementos esenciales asociados a su estado depresivo. En términos de fenómenos de trance, estos síntomas pueden caracterizarse como una regresión en el tiempo, por las implicaciones con las experiencias pasadas. En el trance hipnótico lo animé para reflexionar sobre los momentos de su vida en los que estaba significativamente estresado y agobiado, pero su cuerpo no creó las sensaciones desagradables.

Naturalmente, como todos nosotros, él ha estado estresado, angustiado, preocupado, triste, por algún evento de vida pendiente; sin embargo, no todos experimentamos síntomas depresivos. Luego uní esta sugerencia con un recordatorio de que sus molestias (usando un lenguaje que le es muy familiar) estaban bien calibradas, para saber la diferencia entre la hora de parar y continuar con el mismo ritmo, además de la distinción entre su realidad y su imaginación pesimista.

En la tercera sesión con Raúl, mientras estaba en trance continué ofreciendo oportunidades para facilitar el fortalecimiento del ego y un mayor sentido de control por parte

de la mente inconsciente, y menos necesidad de que su mente consciente se involucre en el manejo de sus procesos fisiológicos.

En su cuarta sesión, casi cuatro semanas después de la primera sesión de hipnosis, Raúl informó que había estado libre de los síntomas durante los últimos tres días. Durante esa sesión se aplicó la técnica de imaginación guiada (un viaje a su país favorito) y la técnica de comunicación cuerpo-mente.

Una semana después, ocurrió la quinta sesión. Él estaba seguro, confiado y tranquilo, calificando su mejora como de 9 en una escala de 10 puntos, utilizada desde su primera visita. La intervención ha sido realizada a través de la técnica de llamar a la parte de la Sabiduría.

Tres semanas después, Raúl volvió a mi consultorio para reforzar sus capacidades y su bienestar en la sexta sesión.

La hipnosis es una herramienta altamente eficiente y flexible para el

tratamiento de la depresión. Esta técnica puede ser empleada para reducir la ansiedad, interrumpir las reflexiones negativas, aumentar la capacidad de respuesta y establecer una expectativa positiva, así como para facilitar la flexibilidad en patrones rígidos y distorsionados de pensar o interpretar eventos.

La hipnosis puede ser empleada para replantear los significados de las experiencias arraigadas en sistemas de creencias defectuosos y para obtener una idea de la causa del problema, proporcionando el fortalecimiento de las personas. Sin embargo, la hipnosis debe ser empleada dentro de un programa de terapia bien estructurado e integral; un programa que enfatice la singularidad de cada paciente.

Juliana Bilachi  
Psicóloga

