

# Hipnosis en el proceso de toma de decisiones

Juliana Bilachi

Aunque nuestras decisiones se basan en nuestros procesos conscientes, para lograr nuestros objetivos es necesario comprender que solamente buenas intenciones no son suficientes, es necesario tener un deseo claro y profundo de cambiar, además de la claridad de diversos factores internos y externos. Cuanto más comprendamos los elementos de cómo tomamos decisiones, mejor podremos utilizarlos.

Primero me gustaría aclarar que existen poderosas motivaciones inconscientes y señales ambientales que influyen en nuestros planes. Un buen ejemplo es la parábola del buen samaritano (Lucas 10: 29–37 en el Nuevo Testamento): un samaritano ayuda a un viajero agredido por ladrones y dejado medio muerto al costado del camino. Antes del samaritano, un sacerdote vio al hombre y pasó por el otro lado, la misma actitud tuvo un levita. Posiblemente, el desprecio del sacerdote y del levita se debiera a que no seguían con sinceridad las mismas virtudes de sus propias creencias religiosas. Posiblemente, tenían prisa o estaban ocupados con pensamientos importantes, incluso religiosos. Quizás el samaritano tenía menos prisa, ya que no era tan crucial socialmente como el sacerdote o el levita y, por lo tanto, no se esperaba que estuviera en algún lugar. En este caso, los

valores y las intenciones pueden estar en algún otro plano u objetivo, quizás desconocidos, y puede empezar un conflicto con nuestros propósitos haciendo que nuestra mente consciente crea racionalizaciones convenientes de determinadas excusas.

Las señales ambientales pueden desencadenar actos inconscientes. Un ejemplo de estas señales es cuando una persona tiene como propósito adelgazar, pero todo el tiempo hace búsquedas de dulces en internet y, además, su padre y madre son grandes consumidores de tartas y ella siempre come en la compañía de su familia diciendo "es la última vez". Los comportamientos de otras personas, como los anuncios de televisión son demasiado influyentes. En este caso es de fundamental importancia reconocer estas influencias inconscientes sobre nosotros. Si negamos que estos efectos existen, entonces estamos a su merced y tenemos menos control real de lo que pensamos. Sin embargo, lo que es aún mejor es que una vez que sabemos cómo funcionan, podemos convertir estas fuerzas inconscientes en nuestro propio beneficio. Las motivaciones inconscientes se desarrollan en el pasado, pues peleamos con las adversidades. Es posible que ellas hayan sido mecanismos de supervivencia válidos hace años, no obstante ya no

son útiles en la actualidad. Por ejemplo: no cumpliste con tus necesidades emocionales cuando eras niño, es posible que hayas desarrollado formas de consolarte, escapando a tu mundo de fantasías, y si mantienes ese comportamiento en tu vida adulta, las necesidades pueden distraerte de explorar tu propósito. Estos comportamientos pueden estar tan profundamente arraigados que los percibes como parte de lo que es, en lugar de centrarte en las soluciones. Otra función de esta manera de actuar es protegerte de las heridas.

Las técnicas de hipnosis ayudan en la transformación de las dinámicas que involucran importantes decisiones. En la hipnosis, las metas y estrategias que adoptan las personas están moldeadas y preparadas por sugerencias y por el conjunto de respuestas clave que puede operar fuera de la consciencia inmediata. Además, la activación de una idea sugerida y las imaginaciones y sensaciones elaboradas que la acompañan pueden impulsar programas de acción a respuestas que se ejecutan con aparente automaticidad.

Luana, 30 años, vino a verme con un problema de gran dificultad para tomar decisiones coherentes con sus intenciones. Dijo que no podía comprender la emoción y la fuerza que la llevaban a desviarse de sus planes diarios. Ya no podía trabajar tranquila, pues percibía que ponía una actividad nueva personal en el lugar de una tarea profesional fundamental. La ansiedad se multiplicó y sentía una sensación de que estaba quedando cada vez más

lejos de sus objetivos de vida. Ella tuvo que cambiar los días de citas y entregas de sus productos y recibió muchas críticas por estas actitudes, y fue esto lo que la llenó de angustia y tensión y la impulsó a buscar ayuda.

Ella describió ser una persona que confía en los demás más de lo que confía en sí misma, valorando las opiniones de los demás más que las suyas, y dijo que nota que se traiciona a sí misma a costa de sus intenciones. Luana relató que enfoca su atención mucho más en las cosas innecesarias que en las oportunidades, además ella dijo que evita algunos momentos de satisfacción. Después de hablar sobre sus características de personalidad, Luana cuenta que niega sus propios sentimientos, cargando los contenidos internos significativos de racionalidad, intentando analizarlos y comprenderlos, y cuando piensa que los alcanzó, critica sus pensamientos. Para finalizar, Luana dijo que tiene muchas amigas y algunas personas de su familia que debilitan sus cualidades.

En la segunda sesión, después de la anamnesis y los test de sugestionabilidad hipnótica, empleé la técnica de la relajación progresiva y luego la técnica del ancla. Durante las emociones, al sentirse responsable de desviar sus acciones de sus planes, anclé las sensaciones de una ola viajando en la dirección opuesta a ella, presionando su pulgar y su dedo índice. Para reforzar este recurso, utilicé una metáfora sobre la modificación del mecanismo de supervivencia válido en el pasado, cuando no tenía otra

forma de satisfacer sus necesidades, haciendo que Luana pudiera actuar según sus capacidades con autonomía, con intenciones, sentimientos y emociones benéficas.

Durante la segunda hipnosis, pedí a Luana que imaginara un encuentro con su subconsciente en un lugar especial. Directamente, Luana regresó a la edad de 7 años, delante de su nueva escuela. Ella estaba de la mano de su subconsciente. La paciente dijo al subconsciente que ella se sentía insegura, asustada y con miedo de que los estudiantes vieran sus fragilidades y defectos. Ya en el salón de la escuela, sugerí que una nueva persona estaba esperando su llegada, la Esperanza. El subconsciente y la Esperanza ayudarían a Luana a vivenciar nuevamente circunstancias, desde su nacimiento, en las que ella pudo utilizar fuerzas innatas para sobrevivir, para autorregular su cuerpo y mente de acuerdo con sus necesidades más profundas. Los recuerdos de vencer un cáncer aún niña, rescataron la atención sobre sus talentos y la autoconfianza. Los compañeros tratarán de asegurarse de que todo el contenido antiguo fuera reemplazado por los recuerdos que la hicieron vivir. Después de hacer la integración y permitirle que se diera cuenta de que está segura en la nueva situación, continué con un trabajo de sugerencia directa para validar su autoestima y su crecimiento personal.

En la siguiente sesión, Luana explicó que sentía que su autoconfianza seguía aumentando y que no había tenido sensaciones y emociones de angustia en toda la

semana. De hecho, informó que se había sentido cada vez más tranquila, pues su atención permanecía en sus habilidades. Ese día hice sugerencias directas con el objetivo de aclarar sus valores personales y comenzar a actuar sobre ellos. En lugar de sus creencias basadas en el miedo y las amenazas de mantenerla alejada de sus intenciones, consiguió vivir los deseos como la única opción, encontrando algunos obstáculos, pero lidiando con ellos de modo mucho más fácil. Al terminar la hipnosis, Luana informó que se sintió realmente emocionada cuando se vio a sí misma aprovechando las oportunidades que se alinean con sus valores y propósitos.

Al comienzo de esta sesión, la paciente dijo que había tenido éxito con respecto a las actividades planeadas durante la semana. Había podido reconocer otra habilidad y sentirse contenta por sentir una fuerza de voluntad grande para organizar su vida diaria. En esta sesión de hipnosis pedí a Luana que se pusiera en contacto con los sentimientos que había negado. Ella necesitó escuchar lo que cada uno de sus sentimientos decía y su principal tarea era hacer amistad con ellos y aprobarlos como amigos sabios. Luana relató en trance hipnótico un evento doloroso. Fue una relación de amistad fallida que ocurrió cuando ella tenía 12 años. Resultó que ella realmente había confiado en una de sus mejores amigas de escuela, pero esta chica reveló un secreto de Luana a otros amigos. Esta circunstancia golpeó su confianza en sí misma y con respecto a las amigas. Hicimos un trabajo con esta amiga y ella le dijo

cómo se sentía realmente sobre la revelación del secreto y la consecuente ruptura de la relación de amistad. Parecía haber algunos sentimientos muy intensos todavía en evidencia. Después de hacer el trabajo de integración, terminé el trance.

En la quinta y última hipnosis, utilicé la Progresión de Edad y solicité a Luana que imaginara su casa totalmente reconstruida y así ella podría disfrutar de cada parte de la nueva habitación, además de dos jardines y caminos que podrían llevarla hacia el mundo.

Las sugerencias y la disposición ubicua generaron y modificaron las percepciones, los pensamientos, las emociones y las acciones de Luana, pues ella me llamó cuatro semanas después para informarme sobre sus éxitos. Me dijo que se sentía mucho mejor consigo misma, mucho más segura, más activa en cuanto a sus propósitos desde las sesiones, además relató que hace autohipnosis cuatro veces por semana. Ella expresó que el impulso de caminar en la dirección opuesta a sus deseos se quedó tan pequeño y distante que ella lo ve de forma tranquila y sin ninguna amenaza. Sus autocríticas se habían reducido y, de hecho, ahora ha asumido aspectos de su personalidad que necesita mejorar. Esto la llenaba de pavor antes de nuestras sesiones.

Podemos concluir que la sugestión comprende una gama de procesos biopsicosociales que facilitan o aumentan la probabilidad de que una sugerencia sea aceptada y creída. La sugestión, por otro lado,

puede verse como una manera de ideación o creencia comunicable, que una vez aceptada tiene la capacidad (como otras creencias fuertes) de ejercer cambios profundos en el estado de ánimo, pensamientos, percepciones y, en última instancia, en los comportamientos de una persona. Las sugerencias son comunicaciones de experiencias involuntarias (Kirsch, 1999): se expresan como algo que le sucede a un individuo en contraposición a algo que realiza voluntariamente, a fin de aumentar la volatilidad fenomenológica de la respuesta sugerida (Spanos & Gorassini, 1984). Se pueden utilizar sugerencias para modular una gama de funciones motoras, cognitivas y perceptivas.

Este caso debería darnos esperanza. Si queremos aumentar los buenos hábitos, podemos vincularlos a un lugar y tiempo regulares y darnos recordatorios para preparar nuestra mente inconsciente para apoyar estos hábitos. Si queremos deshacernos de ciertos hábitos, podemos eliminar las señales y las oportunidades de nuestro entorno, y reemplazar nuestros impulsos inconscientes con mensajes positivos y conscientes.

## **Referencias bibliográficas**

Darley, J. M., & Batson, C. D. (1973). "From Jerusalem to Jericho": A study of situational and dispositional variables in helping behavior. *Journal of Personality and Social Psychology*, 27(1), 100-108. <https://doi.org/10.1037/h0034449>

Kirsch, I. (1999). Clinical hypnosis as a nondeceptive placebo. In I. Kirsch, A. C.-B. Capafons, E. , & S. Amigo (Eds.), *Clinical hypnosis and self-regulation: Cognitive-behavioural perspectives* (pp. 211-225). Washington, DC: American Psychological Association.

Spanos, N. P., & Gorassini, D. R. (1984). Structure of hypnotic test suggestions and attributions of responding involuntarily. *Journal of Personality and Social Psychology*, 46(3), 688-696.

Terhune, Devin Blair and Oakley, D. A.. 2020. Hypnosis and imagination. In: Anna Abraham, ed. *The Cambridge Handbook of the Imagination*. Cambridge: Cambridge University Press, pp. 711-727.

Juliana Bilachi

Psicóloga

