

Los resultados positivos de la hipnosis aplicada a un caso de ansiedad de 28 años

Manuela Soubhia Tarraf

La ansiedad y sus trastornos han sido cada vez más frecuentes, especialmente en el contexto actual, marcado por la aceleración de procesos y avances tecnológicos y digitales. Sus crisis y síntomas pueden afectar a una persona de manera que comprometa la salud y el bienestar físico y emocional. Entre todos los síntomas, los más comunes son arritmia cardíaca, sudoración, pensamientos obsesivos, miedo, ansiedad y náuseas. La ansiedad se caracteriza por una preocupación constante, excesiva y desproporcionada por el futuro de forma negativa, llevando a la persona al pesimismo.

Los síntomas frecuentes durante un período de seis meses o más, en los que la tensión impide que el sujeto se relaje y perjudica significativamente su salud mental, son signos de un trastorno. Y el tratamiento de la ansiedad puede ayudar eficazmente a mejorar la calidad de vida en general, incluida la comida, el sueño, la tranquilidad y la calma emocional.

Este estudio tiene como objetivo mostrar el caso de Renato, de 28 años, recién graduado en medicina que trabaja como doctor de guardia, dos veces por semana, atendiendo desde casos simples hasta urgentes. Cuando llega a la clínica ya relata sentir una gran ansiedad que antecede a los turnos, y que esto lo dejaba agotado

mentalmente, con cierta inseguridad en cuanto, a su desempeño en la práctica profesional, sintiéndose desmotivado y molesto.

Renato dice tener una personalidad de gran autosuficiencia, y utiliza mucho la parte racional en la construcción de sus pensamientos. Él informa estar ansioso desde que era un niño, sin embargo, notó que los síntomas aumentaban a medida que aumentaban las responsabilidades y la madurez. Dijo que sus padres le exigieron mucho en la infancia en la parte escolar, e imaginaba que tal vez eso podría haberle influido. Las crisis más fuertes a menudo comenzaban el día antes del turno y duraban algunas horas. Renato menciona que siempre estuvo preocupado por su futuro, por cumplir con sus expectativas y las de sus padres en relación a su éxito profesional. Él dice sentirse inseguro y tiene muchas dudas sobre su carrera y especialización; Además, informa que su ansiedad desmotiva su rutina.

El tratamiento consistió en cinco sesiones dirigidas a los síntomas. Durante la anamnesis, Renato respondió las preguntas de su historia de vida y a las pruebas de sugestionabilidad hipnótica satisfactoriamente. En la primera sesión, de una hora y media, apliqué una relajación profunda y progresiva, y pude ver su capacidad

de respuesta a través del movimiento ideomotor involuntario. El enfoque fue en los sentimientos de calma y tranquilidad, rescatándolos para su vida diaria. Renato notó una evolución de los síntomas desde el primer trance, además no tuvo dificultad para entrar en el estado hipnótico.

El rescate de las sensaciones de ansiedad junto con las emociones opuestas fue la técnica utilizada en la segunda sesión, de una hora de duración. A través de recuerdos de tranquilidad y seguridad, Renato se sintió despreocupado. Desde este momento, él consiguió percibir serenidad en sus actitudes, pensamientos, acciones y emociones. Este proceso de recordar algunos momentos de seguridad y autoconfianza para ayudar a reducir las inquietudes y preocupaciones futuras fue fundamental para su equilibrio emocional, principalmente porque dijo que tiene una fuerte tendencia a ser pesimista.

Durante la tercera sesión, también de una hora, aproximadamente cuatro semanas después, el enfoque continuó en fortalecer el ego con sugerencias que mejorarían su seguridad y sus recursos internos. La racionalización estuvo muy presente en la personalidad de Renato, por eso utilicé una técnica de confusión para obtener mejoría y mucha más profundidad.

En la cuarta sesión, de una hora, Renato informó sentirse mucho más seguro y con una disminución significativa de los síntomas de ansiedad. La progresión

de edad fue la técnica aplicada. Él imaginó el éxito profesional que había logrado, junto con un inmenso bienestar físico y emocional. Algo muy importante porque en el transcurso del proceso, particularmente en las dos últimas sesiones, Renato comenzó a comprender las opciones de carrera y las posibles áreas de interés para su estudio y práctica.

En la quinta y última sesión, quince días después de la anterior, utilicé una técnica para entrar en contacto profundo con su subconsciente e inconsciente a través de su núcleo más íntimo, y así solidificar las transformaciones logradas en las sesiones anteriores.

La hipnosis demostró ser una herramienta muy eficaz en el caso de Renato en la disminución de la ansiedad y sus sentimientos de malestar físico y emocional y en el aumento de la confianza, seguridad y tranquilidad.

Podemos considerar la hipnosis como el tratamiento de la ruptura de creencias limitantes que promueven el crecimiento y la evolución psicológica de un individuo. A través de sugerencias positivas y relajación, es posible obtener un resultado de éxito y fortalecimiento personal que contribuya al desarrollo de cada persona dentro de su subjetividad y de sus cuestiones específicas sobre la ansiedad, el miedo y las inseguridades.

Manuela Shoubia Tarraf
Psicóloga