

Nuevos avances en hipnosis: Fertilidad y Embarazo

Cristina López Micó

“Un rápido vistazo histórico de la hipnosis en la mujer”

Desconocemos dónde surgieron exactamente los primeros atisbos de la hipnosis, pero hay claros indicios de que en todas las culturas antiguas se han utilizado procedimientos hipnóticos con fines curativos, como el alivio del dolor por ejemplo.

Curanderos, brujos y sacerdotes en muchas culturas han utilizado los estados de trance en sus ceremonias. Algunos de ellos provocaban un estado llamado “sueño mágico” mediante la imposición de las manos o a través de rituales con bailes y cánticos.

Además, civilizaciones como los mayas, aztecas, persas o griegos, ya utilizaban la sugestión como medio de curación.

En 1773 Mesmer consigue su primer éxito sonado, al curar a una paciente con convulsiones, aplicándole unos imanes, pero no tarda en averiguar qué los imanes sobraban. A la vista de este avance, el mesmerismo se transforma en hipnotismo, y aparece como una forma de tratamiento de la histeria, enfermedad propia de las mujeres en esta época.

Poco después, otros médicos como John Elliotson (1791 – 1868) o James Esdaile (1808 – 1859) continúan su obra, centrando sus

esfuerzos hacia la cirugía, ya que aún no existía la anestesia y la sugestión tenía un papel esencial en este aspecto.

Destaca Jean Martin Charcot, que se instala en París y empieza a tratar a sus pacientes «histéricas» mediante hipnosis y a dar clases sobre su método.

En el ámbito médico también, el Doctor Cloquet realiza la primera mastectomía utilizando analgesia con hipnosis con un éxito quirúrgico absoluto. A partir de esa fecha se practican infinidad de intervenciones quirúrgicas bajo hipnosis.

En 1921, el ginecólogo Karljohann von Oettingen intentó aplicar la analgesia (no sentir dolor durante un proceso hipnótico) durante el parto. Llevó este proceso a su campo y consiguió así los primeros partos sin dolor.

Su homólogo Grantly Dick Read (1890-1959) también utilizaba la sugestión durante el embarazo para evitar el dolor durante el parto. Y da a conocer su método para eliminar el dolor en el parto, mediante el entrenamiento psíquico durante el embarazo.

Pero lamentablemente, aunque la hipnosis en obstetricia está disponible desde hace más de cien años, el desarrollo de agentes anestésicos y diversos fármacos

analgésicos indujo la disminución de su aplicación hasta casi desaparecer.

Hipnosis para la mujer en la actualidad: hipnoparto y fertilidad

Ya no consideramos que haya enfermedades propias de la mujer tal y como sucedía antes con la Histeria y algunos otros trastornos. Si buscamos el uso de la hipnosis más extendido actualmente y que se produzca solo en mujeres, seguramente nos venga a la mente la analgesia del dolor en el parto, más conocido como hipnoparto.

Cada vez hay más profesionales que lo utilizan y las tasas de éxito son muy interesantes. El uso de la hipnosis se ha correlacionado con partos más rápidos y con una mejor sensación de control del dolor.

Mediante el uso de la hipnosis se puede retrasar la analgesia epidural y que el parto avance más rápido, e incluso algunas madres optan por no utilizar anestesia.

Algunas de las conclusiones más interesantes en estudios y aplicaciones recientes son las siguientes:

- La mayoría de las madres reportaron experiencias positivas de autohipnosis y destacaron sentimientos de calma, confianza y empoderamiento.
- Las técnicas de sugestión e hipnosis pueden resultar muy útiles

en el manejo del dolor agudo, y particularmente, en el del parto.

- La hipnoterapia prenatal puede reducir considerablemente las necesidades de intervenciones farmacológicas durante el parto.

- La aplicación de la hipnosis como técnica terapéutica puede tener un efecto impresionante en la reducción del dolor y también disminuir la necesidad de anestesia química y también la disminución del miedo, el dolor y la ansiedad asociados con el parto.

Y más interesante aún si cabe, es el campo de aplicación más novedoso de la hipnosis en mujeres: hipnoterapia para mejorar la fertilidad.

Estamos ante un aumento acelerado de los problemas de fertilidad y en especial en nuestro país, por lo que cualquier ayuda al respecto es poca.

Las aplicaciones de la hipnosis son casi infinitas, y en el campo de la fertilidad hay mucho que se puede hacer, pero a día de hoy esta aplicación es una gran desconocida.

Podemos ayudar a las pacientes a cambiar y mejorar ciertos hábitos de salud que sabemos lo importantes que pueden ser para lograr un embarazo. Algunos ejemplos son: alimentación saludable, sueño reparador, ejercicio físico, evitar tóxicos, manejo del estrés, mejora de las relaciones familiares, y un larguísimo etc.

En todos estos aspectos, la hipnosis puede ser una gran aliada

pero incluso, podemos dar un importante paso más. Quizá el más importante de todos, más aún que el manejo del estrés lo que ya es decir...

¿Qué puede haber más importante que la gestión del estrés que provoca los problemas de fertilidad?

Pues el inconsciente, sí. Las propias creencias que tenga la paciente sobre su fertilidad.

Las creencias que tenemos cada uno son algo muy difícil de controlar. En las pacientes con infertilidad, estas creencias tienen un papel muy determinante además y están moduladas por diversos factores.

Podemos destacar los siguientes:

- Lo que dice la sociedad en la que vive la paciente. Estos conocimientos se dan por válidos sin pensar sobre ello muchas veces, pertenece al "inconsciente colectivo" y pueden tener un efecto muy perjudicial sobre la fertilidad de la mujer y sobre su estado de ánimo.

Algunos ejemplos: "hay que tener trabajo estable y casa propia antes de quedarse embarazada, tener hijos es muy caro, hay que casarse para tener hijos, la infertilidad no tiene cura y solo se puede ir a reproducción asistida..."

"Eres muy joven para tener hijos porque te complican la vida y es mejor esperar", "eres demasiado mayor y ya se te ha pasado el arroz..."

- Lo que escucha de su entorno. Lo que escuchan estas pacientes por parte de todo su entorno suele resultar muy doloroso. Todo el mundo opina sin saber, con la mejor de las intenciones pero con un resultado muy negativo para estas mujeres que necesitan más empatía y comprensión, en vez de tantos juicios y consejos desinformados.

A continuación algunos ejemplos más para ilustrar lo que suele decir el entorno cercano: "con ese trabajo no vas a poder quedarte embarazada, con tanto estrés es imposible solo tienes que relajarte, es que tenías que haberte puesto antes a buscar ya eres muy mayor, la vecina se quedó a la primera, tienes que dejar el café, lo que tienes que hacer es no obsesionarte...".

- Y Lo que le dicen los médicos. Estos mensajes van directos al inconsciente de la paciente y quedan grabados a fuego. Esto es así por la confianza que tenemos depositada en los médicos; al hablar con ellos nos sentimos como si hablásemos con la máxima figura de autoridad en el tema, que todo lo saben y que si lo dicen es que así debe ser. Y normalmente no nos lo cuestionamos.

Y otra cosa importante que también sucede, es que al entrar a una consulta médica, muchas veces el paciente llega en un estado de trance donde es más susceptible a estos mensajes, llega nervioso, aturdido, a veces no retiene bien toda la información que le dan o se le olvida algo que quería preguntar o parte de los síntomas que tiene. Es posible que ahora te venga algún

recuerdo de una situación similar a esta porque es muy frecuente que nos suceda a cualquiera.

Los médicos y el personal sanitario en general no son conscientes de que esto es así ni del enorme poder que tienen.

Podemos resumir algunos ejemplos más sobre este tipo de mensajes que llegan desde el ámbito sanitario: "con estos valores hormonales es imposible un embarazo natural, con el seminograma de tu pareja no se puede lograr un embarazo espontáneo, a partir de 35 años desciende la fertilidad muy rápido cada año que pasa, la reproducción asistida es la única opción, la causa de los abortos que estás teniendo es que los óvulos son de mala calidad, id pensando en ovodonación...".

Estos solo son algunos ejemplos de los infinitos mensajes limitantes que escuchan estas pacientes casi a diario. Y cada uno queda guardado y registrado en su inconsciente. Este mensaje tiene un efecto más dañino cuanto más relevante es el criterio de quien lo lanza.

El personal sanitario y en especial los médicos tienen el mayor poder sobre el inconsciente de las pacientes, y es muy habitual que les den mensajes muy limitantes y en muchas ocasiones culpabilizadores, sin ser conscientes del terrible efecto que causan.

A través de psicoterapia e hipnosis, se pueden ir desgranando estas creencias y ayudar a las pacientes a desprenderse de todo

eso que no les ayuda en su camino hacia la maternidad.

Y otro abordaje fundamental que nos brinda la hipnosis en este campo, es la ayuda para sanar y recuperar el equilibrio desde la mente de la propia paciente.

Como hacían antiguamente los brujos y curanderos, trabajando con sugerencias sobre el poder de la mente para acelerar los procesos de curación y regeneración celular propios del cuerpo.

Recordemos por un momento como Milton Erickson fue capaz de lograr un milagro médico mediante autohipnosis. Cuando Erickson era joven (17 años) sufrió de poliomielitis. Desahuciado por los médicos, fue capaz de recuperar los movimientos de su cuerpo trabajando la introspección y el control mental. Su fuerza de voluntad le permitió sobreponerse a la enfermedad y graduarse en medicina y psicología; trabajó como psiquiatra en numerosas instituciones y más tarde fue profesor de psiquiatría.

Actualmente se le considera el padre de la hipnosis moderna y con su impresionante historia personal nos da una gran muestra de cómo nuestra mente puede ayudar a sanar el cuerpo.

Creo que la aplicación de la hipnosis para mejorar y optimizar la fertilidad natural de cada persona, es un mundo apasionante y con todo el camino por delante para crecer y desarrollarse.

Espero que durante los próximos años podamos ver cómo evoluciona y ayude a muchas parejas porque su eficacia es impresionante.

Referencias bibliográficas

Azizmohammadi, S., & Azizmohammadi, S. (2019). Hypnotherapy in management of delivery pain: a review. *European journal of translational myology*, 29 (3), 8365.

Clinical hypnosis in the practice of anesthesia. Van Sickle AD. *Nurse Anesth.* 1992 Jun;3(2):67-74.

Cobian, A. La hipnosis y sus aplicaciones terapéuticas. 2004.

Crawford, H. J., Knebel, T., Vendamia, J. M. C., Horton, J. E., y Lamas, J. R. (1999). La naturaleza de la analgesia hipnótica: Bases y evidencias neurofisiológicas. *Anales de Psicología*, 15 (1), 133-146.

Finlayson, K., Downe, S., Hinder, S., Carr, H., Spiby, H., & Whorwell, P. (2015). Unexpected consequences: women's experiences of a self-hypnosis intervention to help with pain relief during labour. *BMC pregnancy and childbirth*, 15, 229.

Madden, K., Middleton, P., Cyna, A. M., Matthewson, M., & Jones, L. Hypnosis for pain management during labour and childbirth. *The Cochrane database of systematic reviews*, 2016 (5), CD009356.

Ruíz L. y González-Ordi, H. (2014). El empleo de la hipnosis en el

manejo y alivio del dolor durante el parto: Revisión de la literatura. *Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia*. Vol. 4 n.º 2.

Stilstein G. *Historia de la Hipnosis Completa*. 2017

Stoelb, B. L., Molton, I. R., Jensen, M. P., y Patterson, D. R. (2009). The efficacy of hypnotic analgesia in adults: A review of the literature. *Contemporary Hypnosis* 26 (1), 24-39.

Stringer C., *Human evolution: Out of Ethiopia* *Nature*. 2003 Jun 12;423(6941):692-3, 695.

Wobst AHK. (2007). Hypnosis and Surgery: Past, Present, and Future. *Anesth Analg*, 104:1199-1208.

Cristina López Micó
Psicóloga General Sanitaria
Directora de Fertilidad Y Familia

