

La importancia de la hipnosis para la recuperación clínica, la motivación y la creatividad de los deportistas

Francisco Xavier de Almeida Marques

Antes de abordar el alcance y las posibilidades de la hipnosis en un contexto tan específico como el deporte, debemos reflexionar sobre la hipnosis desde la perspectiva de la conciencia, es decir, la hipnosis como fenómeno transversal al eje cuerpo-mente-conciencia [25, 10, 7, 8]. Lo que entendemos por conciencia a menudo se confunde con la relación cuerpo-mente, que es el producto de la interacción entre el cerebro, el cuerpo y la experiencia vivencial interna y externa. Sin embargo, la conciencia no es un subproducto de esta interacción, ya que la literatura la presenta como «no local», es decir, que no se reduce a esta interacción, no depende del cerebro e incluso puede sobrevivirle algunos minutos [5]. Se presenta como una entidad independiente de la cual se conocen algunas de sus manifestaciones, pero no toda su naturaleza y alcance. La expresión atribuida a K. Marx de que «el cerebro produce la conciencia, tal y como el hígado produce la bilis» carece de respaldo científico en este contexto: existen múltiples evidencias que demuestran que la conciencia no es producto del cerebro ni independiente de él, sino que su existencia puede ser anterior a él [5]. Partiendo de estas premisas, todo el análisis que se haga en torno a la interrelación entre la hipnosis, la creatividad y el deporte se reconfigura.

A menudo, vemos la hipnosis, y me refiero a la hipnosis clínica, generalmente dirigida a la resolución de procesos

clínicos, como una herramienta al servicio de otros enfoques clínicos, como la analgesia en el ámbito de la medicina y la terapia cognitivo-conductual en el ámbito de la psicología [16, 15, 14, 1, 6, 23, 19, 11, 9,], y a menudo utilizada como último recurso. Es, por tanto, en el ámbito de la intervención terapéutica clínica donde mejor se conocen sus posibilidades; sin embargo, su uso clínico frente al paradigma médico y psicológico actual aún no está consensuado. Digamos que el eje predominante de la intervención clínica convencional se dirige al organismo, a la curación del cuerpo y a la recuperación de la homeostasis cerebral. Lamentablemente, no es un tratamiento de primera línea, pero la literatura científica evidencia empíricamente su eficacia clínica: además de reducir y modular el dolor en sus diferentes variables sensoriales y afectivas, es especialmente eficaz para combatir la depresión, la ansiedad, el estrés y otras enfermedades psicopatológicas [16, 15, 14, 1, 6, 23, 19, 11, 9,].

Existen, sin embargo, más allá de la perspectiva clínica en el ámbito de la intervención terapéutica, otras posibilidades metodológicas que incluyen la conciencia y el estudio de sus manifestaciones. Me refiero a la exploración, expansión y programación, que generalmente no se tienen muy en cuenta desde el punto de vista clínico, pero que son decisivas, no solo para la comprensión y erradicación de patologías agudas o

crónicas, sino también para el desarrollo personal del sujeto y la ampliación de la conciencia mediante la promoción de estados de conciencia modificados o expandidos. Al igual que la programación positiva del potencial mental, de las capacidades intelectuales y sociales, de las expectativas, la potenciación de la creatividad y su consideración como complemento de la salud mental, del arte, del deporte, de la ciencia y de todas las formas positivas de la vida objetiva y subjetiva de la persona en su conjunto.

La hipnosis es un cuerpo de conocimientos en constante perfeccionamiento, especialmente dedicado a la realización de las posibilidades humanas: es versátil, adaptativa, estimulante y conectiva, ya que permite romper con los estrechos límites del cuerpo y, al promover la expansión positiva y saludable de la mente, posibilita la comprensión de la vida en su conjunto desde una perspectiva integradora de la conciencia y sus diferentes formas de manifestación.

La conciencia, como nos dice Simões [21], «es un estado interior de conocimiento que nos permite experimentar la realidad en sus diferentes niveles, es decir, la totalidad de la experiencia de la vida psíquica en un momento dado, dentro del fluir continuo de esta y que se manifiesta a través de la capacidad de captar, ordenar, integrar y responder a los estímulos del mundo interior y exterior, así como elaborar la comunicación verbal y las conductas intencionadas», se percibe que el mundo humano es un mundo de conciencia, y solo en lo que a ella concierne se puede encontrar la comprensión total de lo que es humano. Siempre me ha gustado la famosa sentencia del humanista latino Publio Terencio que expresaba el ideal

humanista exaltado en el Renacimiento: «Soy un hombre y considero que nada de lo humano me es desconocido, ni las cosas que son ni las que no lo son», pero alcanzar este estado de humanidad compartida solo se puede conseguir a través de la conciencia unitiva.

Por conciencia unitiva debemos entender la conciencia de que toda separación es una ilusión de los sentidos, una ilusión estimulada socialmente por un mundo que favorece la competición (darwinismo social) frente a la colaboración (neolamarckismo social) [13].

El deporte ha sido víctima de esta ilusión colectiva, que fomenta la dominación y estimula una meritocracia salvaje e injusta [18] que no es inclusiva y que no depende tanto del esfuerzo y de la progresión personal del atleta, sino que favorece casi exclusivamente al ganador, generalmente dotado de características físicas diferenciadas de las que son responsables la naturaleza y la genética. En esta lógica, los criterios son tan excluyentes que el talento suele arruinarse por las exigencias de una cultura en la que el triunfo y el rendimiento superlativo se imponen por la fuerza y el sufrimiento, un sufrimiento esclavizantemente inútil que descompensa física y psicológicamente. Por eso, la tendencia creciente en el mundo contemporáneo es promover la deportividad, la cultura de la tolerancia y el respeto al propio y a los demás. Ganar tiene que ser algo más que promover a quienes están genética y biológicamente más dotados. Ganar debería poder significar superación personal, humanidad trascendida y no la destrucción de lo que es vital para la dignidad humana.

En el deporte de competición existe una carencia real de una perspectiva humanista, donde el esfuerzo por

superarse sea gratificante, no obsesivo, no destructivo e inclusivo; es decir, donde se vuelva al deporte por diversión, por educación y desarrollo espiritual, y no por la industria y el comercio de vidas humanas que son fácilmente desechadas y abandonadas cuando ya no cumplen los requisitos de la sociedad competitiva en la que vivimos.

La hipnosis es un campo de trabajo en el que emerge la conciencia como factor primordial, en el que la mente y el cerebro pueden ser explorados, comprendidos e integrados en una unidad fundamental y constructiva de la vida biopsicosocial y espiritual del deportista. Esa visión distorsionada del deporte, que se ha cobrado tantas víctimas, puede corregirse naturalmente con su ayuda, reprogramando y descondicionando los valores erróneos que dominan el deporte actual, especialmente el deporte de masas. Es lo que vengo haciendo con los deportistas a los que acompaño. Es más fácil cuando son jóvenes y aún no tienen la obsesión por ganar a cualquier precio. En los adultos, que ya son víctimas ansiosas del modelo convencional, es más difícil: los condicionamientos y las sugerencias directas o indirectas de directivos, entrenadores ambiciosos en el peor sentido de la palabra, padres prepotentes o deportistas obsesionados con objetivos poco realistas y condicionados por la autohipnosis negativa en la que se encuentran. Estos factores negativos dificultan la progresión de todos ellos, especialmente de entrenadores y deportistas, así como del deporte en general.

Es verdad que, con el tiempo, la hipnosis ha ido ganando protagonismo como herramienta valiosa en los campos de la recuperación clínica, la motivación y la creatividad de los deportistas. Sin

embargo, mientras no se cambien los valores fundamentales, la hipnosis puede ser utilizada incorrectamente y convertirse en una herramienta al servicio de esta cultura deportiva equivocada, contribuyendo a una escalada negativa de esta situación.

A través de los estados modificados de conciencia que promueve, la hipnosis, sobre todo en situación de elevada concentración y foco auto y hetero inducido, con o sin sugestión, en conjugación con técnicas específicas de respiración, promueve un incremento de las capacidades fisiológicas y psíquicas de los atletas, como bien demuestran los casos de Wim Hof, también conocido como el «hombre de hielo», el supermaratonista Dean Karnazes o el apneísta Stig Severinsen. El primero, en un estado especial de conciencia, soporta temperaturas de 20 grados bajo cero, y lo hace tanto de pantalones cortos como mientras escala el Kilimanjaro, corre una media maratón en el Círculo Polar Ártico o nada 80 metros bajo la capa de hielo del Polo Norte. El segundo, con un método similar, corrió 560 kilómetros por el norte de California del 12 al 15 de octubre de 2005 sin parar. No paró a dormir ni a comer: corrió durante 80 horas y 44 minutos sin descanso, récord mundial actual. Por último, Stig Severinsen, cuatro veces campeón del mundo de apnea, consiguió pasar 22 minutos sin respirar en el mar de Groenlandia en 2013, con una temperatura de aproximadamente -18 °C, gracias a la respiración y a técnicas avanzadas de meditación. Todos estos casos están respaldados por técnicas milenarias de modificación y expansión de conciencia, como la práctica budista tibetana TUMMO, estudiada por la Facultad de Medicina de Harvard. Se trata de una técnica de meditación, concentración y respiración que permite al

practicante crear un intenso calor corporal y resistir temperaturas muy bajas.

En el contexto de la recuperación clínica, la hipnosis puede utilizarse para aliviar el dolor agudo y crónico, promover la relajación y acelerar el proceso de curación, reduciendo la necesidad de medicamentos y ayudando a los deportistas a superar las lesiones más rápidamente y con menos molestias. También puede reducir el estrés y la ansiedad, que a menudo retrasan la recuperación [19, 16, 14, 15, 7, 8, 9, 10, 11].

En mi trabajo motivacional, creativo y transformacional con deportistas, hago uso, bajo inducción hipnótica, de la exploración del inconsciente y subconsciente del deportista a través de la exploración de dichos contenidos obtenidos en estado modificado o ampliado de conciencia (EMC o EAC), como forma de saber cómo se encuadra el *self* profundo del deportista en el deporte que practica, en los objetivos que le son exigidos y cuáles son los agentes que actúan en contra o a favor de su voluntad fundamental.

Por estado modificado de conciencia debe entenderse el «patrón generalizado del funcionamiento psicológico del individuo, caracterizado por una alteración cualitativa en el patrón común (ordinario) de funcionamiento mental y cerebral, de modo que quien lo experimenta siente que su conciencia es radicalmente diferente (modificada)» [22, 21, 25]. Esta modificación permite acceder al subconsciente y al inconsciente profundo del atleta, lo que facilita el diseño de la intervención terapéutica, la exploración de las causas autoasignadas de las limitaciones auto y heteroinducidas, la potenciación de la curación de lesiones y

la programación de mejores respuestas psicológicas y emocionales a los retos deportivos [12, 1, 6, 2, 7, 24, 17].

En cuanto a la motivación, el trabajo con los deportistas en EMC o EAC incide en el desbloqueo de patrones mentales que limitan su rendimiento, reforzando las creencias positivas y la confianza en sí mismos. Esto es fundamental para afrontar retos físicos y mentales, como superar miedos y mantener la concentración para alcanzar objetivos de alto rendimiento. Al trabajar con el subconsciente, la hipnosis ayuda a los deportistas a mantener altos niveles de disciplina y resistencia emocional, haciéndolos más resilientes frente a los retos a los que se enfrentan en su vida deportiva [2, 12, 14, 16, 3, 4, 7].

Por último, en lo que respecta a la creatividad, la hipnosis puede ampliar la capacidad de los deportistas para pensar «fuera de la caja», es decir, ampliar y expandir su conciencia, lo que fomenta nuevos enfoques tácticos y una mayor flexibilidad mental en los momentos decisivos. A través de estados modificados de conciencia, no solo es posible acceder a nuevas perspectivas e innovaciones en la estrategia de juego o en la ejecución de movimientos, lo que favorece el máximo rendimiento [7, 8, 3, 4], sino que también se estimula una nueva actitud hacia sí mismos como deportistas y como personas.

Los EMC o EAC son unidades (*frames*) que forman parte de la vida psicológica y emocional/espiritual espontánea del sujeto, así como del flujo continuo de la vida psíquica en su conjunto [3, 4, 5, 21]. Son especialmente importantes porque encierran la clave para modificar un comportamiento, potenciar una cualidad o característica, o erradicar una situación patológica en la salud del sujeto, sobre

todo en situaciones en las que existe una notable resistencia a otras técnicas convencionales de intervención [1, 6, 4, 5, 14, 16].

La vigilia, la ensoñación y el sueño son EMC bien conocidas, pero otras muchas forman parte del flujo continuo de la vida psíquica del sujeto y pueden producirse durante milisegundos (de forma instantánea) o durar hasta una hora y media en un trance diario normal (ciclos ultradianos, en contraposición a los circadianos) [3,4,5,21]. Predominan las ondas alfa en los trazados de ondas cerebrales (beta, alfa, theta y delta), y con procesos de profundización adecuados, pueden alcanzarse trazados más profundos tipo theta o delta [20, 16, 3, 11, 25].

Se puede hablar de una historia y antropología específicas de los EMC que han atravesado y constituido las diferentes etapas de la civilización desde la antigüedad. Han sido fomentados y utilizados en ceremonias funerarias, religiosas, deportivas o de curación, a través de rituales (litolatrías, fitolatrías, zoolatrías e idolatrías), en contexto del animismo, el politeísmo, el monoteísmo y el chamanismo como forma de acceder a lo sagrado, lo místico, lo trascendente, donde se encuentran los recursos necesarios para lograr el éxito. En este sentido, todos los monumentos de Stonehenge, Altamira, Shanidar y muchos otros son ejemplos de la explotación temprana de los EMC a través del canto, el ritmo y la percusión, como demuestra la arqueoacústica, una disciplina reciente de la arqueología que pone de relieve el ancestral cuidado técnico de los lugares para evocar lo trascendente, incluso como forma de comunicarse con él. Aún hoy encontramos pruebas de estos comportamientos en diferentes culturas

nucleares y sincréticas de los más diversos continentes.

En este sentido, también se puede hablar de una antropología de estos estados, dado que son naturales en el desarrollo humano y no se puede descartar que hayan contribuido especialmente al desarrollo de estructuras cerebrales vinculadas a los afectos y, en particular, a la abstracción, con especial incidencia en la creatividad y la imaginación. Si existe, como sostienen algunos (Daniel Goleman, Howard Gardner, Andrew Newberg), un cerebro espiritual, con especial incidencia en los lóbulos prefrontales, el sistema límbico y la glándula pineal, este sería el resultado de la intuición temprana del sentido de lo trascendente, como forma de superar los límites naturales de la existencia humana ligados al cuerpo y a la experiencia de la corporeidad.

La superación de estos límites siempre ha estado presente en el pensamiento griego clásico y en la filosofía olímpica original, que exaltaba a los atletas extraordinarios a la categoría de semidioses, ya que estos superaban su condición humana y encontraban el camino hacia la divinidad.

Tampoco es ajeno al espíritu olímpico original el uso de sustancias enteógenas e incluso alucinógenas para modificar el estado de conciencia y obtener favores de los dioses en la competición, lo que sin duda influía en los resultados de los atletas.

Actualmente, a pesar de la irrupción de los psicodélicos [3,4,5,21,22] en muchos ámbitos de la vida humana, como el arte o la salud, la hipnosis es un método especialmente eficaz que prescinde de estos recursos, evita sus efectos colaterales y trabaja únicamente con los recursos naturales de la mente humana.

Por ello, creemos que es un cuerpo de conocimientos y un método de primer orden para trabajar con deportistas, ya que se ha consolidado como una poderosa técnica complementaria para su desarrollo integral, estimular su creatividad y explorar el potencial de la imaginación humana.

Referencias bibliográficas

- [1] Almeida Marques, F.X.D. et al. (2018). Hypnosis is more effective than clinical interviews: Occurrence of trauma in fibromyalgia. *International Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 66(1), 3-18. doi: 10.1080/00207144.2018.1396104.
- [2] Barker J.B. et al (2010). Psychological help for athletes: Working with higher-level competitors. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 1(2), 135-148.
- [3] Baruss, I. (2019). Categorizing Modelling of Conscious States. *Consciousness: Ideas and Research for the Twenty-First Century.*, 7(7), 1-10.
- [4] Baruss, I. (2020). *Alterations of Consciousness: An empirical analysis for social scientists* (2nd ed). APA. doi.org:10.2307/j.ctv1chs19d.
- [5] Baruss, I. (2023). *Death As An Altered State Of Consciousness: A Scientific Approach*. APA. doi.org: 10.1037/0000361-000.
- [6] De Almeida Marques, F.X. et al (2019) Causal attributions of potentially traumatic life events in fibromyalgia patients. *International Journal of Rheumatic Diseases*, 22(12), 2170-2177. doi: 10.1111/1756-185X.13739.
- [7] Gruzelier JH. (2014). A review of the impact of hypnosis, relaxation, guided imagery and individual differences on aspects of creativity. *Journal of Cognitive Enhancement*, 2(2), 163-171.
- [8] Hammond DC. (2010). Hypnosis in the treatment of anxiety- and stress-related disorders. *Expert Review of Neurotherapeutics*, 10(2), 263-273.
- [9] Häuser, W. et al. (2016). The Efficacy, Safety and Applications of Medical Hypnosis. *Dtsch Arztebl Int. A Systematic Review of Meta-analyses*. 2016 Apr; 113(17): 289–296. doi:10.3238/arztebl.2016.0289.
- [10] Jensen, M.P. et al., (2015), Mechanisms of Hypnosis, *Int J. Clin Exp Hypn*, 2015:63(1); 34-75. doi: 10.1080/00207144.2014.961875.
- [11] Jensen, M.P. et al., (2020), Effects of hypnosis, cognitive therapy, hypnotic cognitive therapy, and pain education in adults with chronic pain: a randomized clinical trial. *PAIN* 161(10):p 2284-2298, October 2020. | doi: 10.1097/j.pain.0000000000001943.
- [12] Liggett DR. (2000). Enhancing sport performance using hypnotic strategies. *Australian Journal of Clinical and Experimental Hypnosis*, 28(1), 59-70.
- [13] Lipton, B.H. (2015), *The Biology of Belief. Unleashing the power of consciousness, matter & miracles*, Mountain of Love Productions, Hay House Inc. USA.
- [14] Lynn, S.J. & Green, J.P. (2023). *An Introduction to the practice of clinical Hypnosis. Evidence-based practice in clinical hypnosis*. (pp.3-27). American

Psychological Association.
doi:10.1037/0000347-001.

[15] Lynn, S.J.; Green, J.P.; Kirsch, I., Capafons, A., (2015). Grounding Hypnosis in Science: The. "New" APA Division 30 Definition of Hypnosis as a Step Backward, American Journal of Clinical. Hypnosis, 57:4, 390-401, DOI: 10.1080/00029157.2015.1011472.

[16] Milling, L. S. (Ed.). (2023). Evidence-based practice in clinical hypnosis. American Psychological Association. doi/10.1037/0000347-000

[17] Porges SW (2021). Polyvagal Safety: Attachment, Communication and Self-Regulation. New York: WW Norton.

[18] Rawls, J. (1993). A Theory of Justice (uma Teoria da Justiça). Harvard University Press /Editorial Presença. Lisboa, 1993.

[19] Rosendahl, J. Et al (2024). Meta-analytic evidence on the efficacy of hypnosis for mental and somatic health issues: a 20-year perspective. Frontiers in Psychology. doi: 103389/fpsyg.2023.1330238.

[20] Rossi, E. L. (2003). A Psicobiologia da Cura Mente-Corpo (The psychobiology of mind-body healing – new concepts of therapeutic hypnosis – 1993). Editora Livro Pleno. SP – Brasil. ISBN 85.87622-16-1

[21] Simões, M. (2002). Altered States of Consciousness and Psychotherapy – A cross cultural perspective. The International Journal of Transpersonal Studies, 21, 145-152.
<https://doi.org/10.24972/ijts.2002.21.1.145>

[22] Tart, C. (1975). States of Consciousness. New York: Dutton.

[23] Thompson, T., et al. (2019) The effectiveness of hypnosis for pain relief: A systematic review and meta-analysis of 85 controlled experimental trials. doi: org/10.1016/j.neubiorev.2019.02.013.

[24] Van der Kolk, B.A., (2014) The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the healing of Trauma by Viking, Penguin Publishing Group. ISBN 9780670785933 (ISBN10: 0670785938)

[25] Vanhaudenhuyse, A. et al. (2013) Neurophysiology of hypnosis. Neurophysiologie Clinique/Clinical Neurophysiology (2014) 44, 343—353.

