

Desmitificando la hipnosis

Orlin Baev

Algunos mitos populares sobre la hipnoterapia

«Él me controlará. Es peligroso. Me lavará el cerebro. Me quedaré atrapado en la hipnosis. Obedeceré sus órdenes. Me volveré dependiente. Seré una marioneta. Haré cosas en contra de mi voluntad. Recordaré todo vívidamente, como en esa película. El hipnoterapeuta tiene poderes especiales. Las películas muestran exactamente lo que es la hipnosis. La hipnosis real es igual que en las películas. No hay hipnotizadores reales en este país, solo en el extranjero. No se me puede hipnotizar porque siempre tengo el control. No se me puede hipnotizar porque no voy a ceder. Soy inmune a esas cosas. La hipnosis es sueño, pero yo estaba despierto. Prefiero la visualización guiada, el yoga nidra, la relajación o la meditación, pero no la hipnosis, que es diferente y sospechosa. Me gusta la oración guiada, pero la hipnosis no forma parte de la verdadera fe...».

El potencial curativo y significativo de la hipnoterapia

La hipnosis y la hipnoterapia siempre han existido, desde el trance prehistórico de contemplar el fuego e invocar a los espíritus en las cuevas, pasando por los rituales chamánicos y sacerdotales, las ceremonias religiosas, las liturgias, los sermones, los cánticos y las prácticas meditativas, hasta el uso moderno y basado en la evidencia de la hipnosis clínica en la medicina y la psicoterapia.

Hoy en día, la hipnoterapia, junto con la terapia cognitivo-conductual, se encuentra entre los métodos terapéuticos más validados científicamente, respaldados por la investigación y basados en la evidencia.

El estado hipnótico o de trance está profundamente conectado con los procesos precognitivos y metacognitivos, mecanismos evolutivos vinculados tanto a los orígenes de la consciencia humana como a su posible expansión futura hacia la consciencia supraconsciente y el potencial psicoespiritual.

El trance hipnótico accede al nivel precognitivo (inconsciente) donde se procesa el contenido neurótico inadaptado y, simultáneamente, al nivel metacognitivo de consciencia expandida. En esta quietud de la red por defecto (procesamiento del ego), surge un recurso de presencia y confianza sabia, que permite reestructurar las dinámicas de carácter ansioso con mucha más facilidad que a través de la terapia clásica. La consciencia no se pierde, ni se cae en un sueño inconsciente; se calma y se expande, revelando una consciencia luminosa capaz de reorganizar directamente los patrones neuróticos, porque la hipnosis da acceso directo a ellos.

Cómo disolver o eludir los mitos en torno a la hipnosis

1. Desmitificación y demistificación científica

Desde el punto de vista de la psicología, la ciencia cognitiva y la neurociencia,

aclaremos la naturalidad del estado hipnótico, el control de la persona dentro de él y la imposibilidad de la manipulación moral debido al «amortiguador» ético propio de la mente. Si las sugerencias contradicen los valores personales, el cliente se despierta o cae en un sueño profundo sin conexión con el hipnotizador.

Explicamos que toda hipnosis es, en última instancia, autohipnosis y que el terapeuta simplemente facilita la autoayuda, lo que conduce a la autonomía, no a la dependencia. Señalamos las investigaciones neurocientíficas que confirman estos mecanismos.

Esta desmitificación racional funciona bien con clientes de mentalidad científica. Para otros, menos familiarizados con la ciencia, ayuda sobre todo a través de la confianza que depositan en el terapeuta. Sin embargo, incluso así, los mitos siguen siendo relevantes porque la psicodinámica de la neurosis opera en el mismo nivel precognitivo en el que viven el mito y la imaginación. Como dice el refrán, «no hay ateos en las trincheras». Incluso el científico más escéptico tiene un modo espiritual profundo y arquetípico en su interior.

2. Renombrar

A veces, la forma más sencilla de sortear la resistencia es renombrar el proceso.

En lugar de la palabra «hipnosis» (tan saturada de tonterías de Hollywood), podemos decir:

«Hagamos una visualización guiada... una relajación... un yoga nidra... una oración... una práctica de respiración... un breve ejercicio de cuerpo

y mente... un entrenamiento autógeno... una meditación».

El proceso sigue siendo idéntico, pero las defensas del cliente, desencadenadas por la palabra «hipnosis», desaparecen.

A menudo, después de muchas sesiones exitosas de trabajo profundo y transformación, un cliente dirá:

«Estas relajaciones guiadas me hacen sentir increíble, recargado y renovado. Pero, ¿cuándo vamos a hacer hipnosis? Vi en una película que...».

La forma más eficaz de lidiar con los mitos sobre la hipnosis: la utilización

Los mitos atraen y obstaculizan a la vez. Crean un aura mística que fascina al subconsciente, al tiempo que producen miedo y expectativas poco realistas. Sin embargo, el proceso de trance en sí mismo opera simultáneamente dentro del espectro irracional-mítico y el ámbito meta-cognitivo.

Dado que tanto la neurosis como la curación se producen en este mismo nivel simbólico, es más prudente no luchar directamente contra los mitos, sino utilizarlos con delicadeza y creatividad.

Ejemplos de utilización terapéutica:

Mito: «¡Solo las personas especiales con poderes sobrenaturales pueden hacer hipnosis!».

Terapeuta: «Exactamente, por eso ahora puedes sentir el poder del amor, y el amor es la fuerza más grande de todas».

Mito: «Me volveré dependiente de la hipnosis y de ti».

Terapeuta: «Es maravilloso depender de tu creciente dominio de ti

mismo mientras fortaleces tu independencia y tu sentido de propósito».

Mito: «Nadie puede hipnotizarme. No creo en eso».

Terapeuta: «Eso es perfecto, porque yo no hipnotizo a nadie. Toda hipnosis es autohipnosis, y a través de ella armonizas tu propio carácter, que es precisamente adonde te ha llevado tu ansiedad».

Mito: «No puedo entrar en hipnosis».

Terapeuta: «Llevas mucho tiempo hipnotizado por tus miedos. Lo que hacemos aquí es deshipnotizarte, ayudarte a vivir libre y con fuerza».

Mito: «Tengo miedo de que me impongas tu voluntad».

Terapeuta: «Deja que esa consciencia abraza tu miedo a ser herido. El amor que necesitas ya te rodea y libera tu vida».

Mito: «La hipnosis es dormir, pero yo estaba despierto».

Terapeuta: «Sí, es un sueño despierto, lleno de consciencia, en el que sumergirse en tu interior te da acceso a tu potencial».

Mito: «Me pondrás en un trance profundo y no recordaré nada».

Terapeuta: «Permanecerás plenamente presente en tu potencial, trabajando en ti mismo de forma consciente y clara».

Mito: «He leído en Internet que la hipnosis puede causar la muerte o que las personas no se despiertan de ella».

Terapeuta: «Qué hermoso es aceptar tu miedo a perder el control, para que puedas vivir de verdad con cordialidad y espontaneidad, despierto a patrones significativos del ser».

Mito: «Pero la ciencia no reconoce la hipnosis, ¿verdad?».

Terapeuta: «Quizás hace un siglo. Hoy en día, la hipnosis se estudia a fondo y se respeta mucho; puedo mostrarte cientos de artículos científicos. Y al darte cuenta de tu dependencia de la opinión de la autoridad, puedes forjar la autenticidad de tu propio ser».

Mito: «Solo las personas estúpidas o de voluntad débil pueden ser hipnotizadas».

Terapeuta: «Al contrario, la hipnosis funciona mejor con personas inteligentes y de carácter fuerte como usted. Tanto la ciencia como la experiencia afirman que son las personas sabias como usted las que tienen la suerte de poder utilizar este don».

Orlin Baev

Máster en Psicología del Asesoramiento.
Formador en hipnosis. Conferenciante internacional.



Demystifying hypnosis

Orlin Baev

Some popular myths about hypnotherapy

“He will control me. It’s dangerous. He’ll brainwash me. I’ll get stuck in hypnosis. I’ll obey his commands. I’ll become dependent. I’ll be a puppet on strings. I’ll do things against my will. I’ll recall everything vividly like in that movie. The hypnotherapist has special powers. Movies show exactly what hypnosis is. Real hypnosis is just like in films. There are no real hypnotists in this country, only abroad. I can’t be hypnotized because I’m always in control. You can’t hypnotize me because I won’t give in. I’m immune to such things. Hypnosis is sleep, but I was awake. I prefer guided visualization, yoga nidra, relaxation, or meditation – but not hypnosis, that’s different and suspicious. I like guided prayer, but hypnosis isn’t part of the true faith...”

The healing and meaningful potential of hypnotherapy

Hypnosis and hypnotherapy have always existed – from the prehistoric trance of watching fire and invoking spirit in the cave, through shamanic and priestly rituals, religious ceremonies, liturgies, sermons, chants, and meditative practices, to the modern, evidence-based use of clinical hypnosis in medicine and psychotherapy.

Today, hypnotherapy, together with cognitive-behavioral therapy, stands among the most scientifically validated

and research-supported, evidence based therapeutic methods.

The hypnotic or trance state is deeply connected to pre-cognitive and meta-cognitive processes – evolutionary mechanisms tied both to the origins of human consciousness and to its possible future expansion toward supra-conscious awareness and psycho-spiritual potential.

Hypnotic trance accesses the pre-cognitive (unconscious) level where maladaptive neurotic content is processed, and simultaneously the meta-cognitive level of expanded awareness. In this stillness of the default mode network (ego processing), a resource of presence and wise-hearted trust arises, allowing the restructuring of anxious character dynamics with far greater ease than through classical therapy. Consciousness is not lost, nor does one fall into unconscious sleep; it quiets and expands, revealing a luminous awareness capable of reorganizing the neurotic patterns directly – because hypnosis gives direct access to them.

How to dissolve or bypass the myths around hypnosis

1. Scientific demythologization and demystification

From the standpoint of psychology, cognitive science, and neuroscience, we clarify the naturalness of the hypnotic state, the person’s control within it, and the impossibility of moral manipulation due to the mind’s own ethical “buffer”. If

suggestions contradict personal values, the client either wakes up or falls into deep sleep with no connection to the hypnotist. We explain that all hypnosis is ultimately self-hypnosis and that the therapist merely facilitates self-help – leading toward autonomy, not dependence. We point to neuroscientific research confirming these mechanisms.

This rational demythologization works well with scientifically minded clients. For others, less familiar with science, it helps mostly through the trust they place in the therapist. Yet even so, myths remain relevant because the psychodynamics of neurosis operate on the same pre-cognitive level where myth and imagination live. As the saying goes, “There are no atheists in the trenches”. Even the most skeptical scientist has a deep, archetypal, spiritual mode within.

2. Renaming

Sometimes the simplest way to bypass resistance is to rename the process.

Instead of the word “hypnosis” (so saturated with Hollywood nonsense), we can say:

“Let’s do a guided visualization... a relaxation... a yoga nidra... a prayer... a breathing practice... a short body-mind exercise... an autogenic training... a meditation.”

The process remains identical, but the client’s defenses –triggered by the word “hypnosis”– disappear.

Often, after many successful sessions of deep work and transformation, a client will say:

“These guided relaxations make me feel amazing – recharged and renewed. But when are we going to do hypnosis? I saw in a movie that...”.

The most effective way to deal with hypnosis myths: Utilization

Myths both attract and obstruct. They create a mystical aura that fascinates the subconscious while also producing fear and unrealistic expectations. The trance process itself, however, operates simultaneously within the irrational-mythic spectrum and the meta-cognitive realm.

Since neurosis and healing both occur on this same symbolic level, it is wiser not to fight myths directly, but to utilize them gently and creatively.

Examples of therapeutic utilization:

Myth: “Only special people with supernatural powers can do hypnosis!”

Therapist: “Exactly – that’s why you can feel the power of love now, and love is the greatest force of all.”

Myth: “I’ll become dependent on hypnosis and on you.”

Therapist: “It’s wonderful to depend on your growing self-mastery while you strengthen your independence and sense of purpose.”

Myth: “No one can hypnotize me. I don’t believe in it.”

Therapist: “That’s perfect, because I don’t hypnotize anyone. Every hypnosis is self-hypnosis, and through it you harmonize your own character – which is precisely where your anxiety has been leading you.”

Myth: "I can't go into hypnosis."

Therapist: "You've long been hypnotized by your fears. What we do here is de-hypnotization – helping you live freely and powerfully."

Myth: "I'm afraid you'll impose your will on me."

Therapist: "Let that awareness embraces your fear of being hurt. The love you need is already surrounding and freeing your life."

Myth: "Hypnosis is sleep, but I was awake."

Therapist: "Yes – it's a wakeful sleep, full of awareness, where sinking inward gives access to your potential."

Myth: "You'll put me in a deep trance and I won't remember anything."

Therapist: "You'll remain fully present in your potential, working on yourself consciously and clearly."

Myth: "I read online that hypnosis can cause death or that people don't wake up from it."

Therapist: "How beautiful it is to embrace your fear of control loss – so that you can truly live cordially and spontaneously, awake to meaningful patterns of being."

Myth: "But science doesn't recognize hypnosis, right?!"

Therapist: "Perhaps a century ago. Today hypnosis is thoroughly studied and highly respected – I can show you hundreds of scientific papers. And realizing your dependence of the authority's opinion, you can forge the authenticity of your own being."

Myth: "Only stupid or weak-willed people can be hypnotized."

Therapist: "On the contrary – hypnosis works best with intelligent, strong-willed people like you. Science and experience both affirm that it's the wise people like you are blessed to use this gift."

Orlin Baev

Master's degree in counseling psychology.
Hypnosis trainer. International speaker.

