

El deseo de este informe es aclarar el uso que se puede hacer de la hipnosis para ayudar a alguna persona a acceder a recuerdos de situaciones anteriores de su vida. Eso es algo absolutamente diferente a la pretensión de que la hipnosis sirva para hacer regresiones a recuerdos de supuestas vidas pasadas.

Establecida esta premisa, vamos a exponer cómo y para qué sirve la hipnosis en este caso.

Durante una sesión en la que se esté usando hipnosis como técnica facilitadora del proceso terapéutico, puede ser de utilidad guiar a la persona hacia algún momento de su vida en el que se percibe que hay recuerdos poco claros, embarazosos, dolorosos o que de alguna manera están ayudando a mantener una patología actual, y por ello se encuentran apartados de la conciencia, o porque sean recuerdos pobres y limitados.

Este acercamiento se hace de una forma muy general, inespecífica y con un cuidado exquisito, a fin de no facilitar la creación o implantación en la memoria de recuerdos falsos. Mientras una persona se encuentra centrada en la hipnosis, y siempre sabiendo la persona lo que se va a abordar, contando con su aprobación, se le lleva a rememorar el tiempo o las circunstancias en las que pudo suceder aquello que se trata de evocar o se le expone al estímulo que le generan ansiedad.

Cualquier recuerdo que pueda surgir se debe de considerar solamente como un producto de la mente, que se puede ajustar a la realidad o bien que puede haber sufrido algún tipo de distorsión, ya que la investigación ha constatado que la memoria tiende a alterar o mezclar imágenes cuando ha transcurrido un cierto tiempo. Esto implica que el recuerdo puede ser correcto o incorrecto, ajustado a lo sucedido en realidad o poco preciso; pero hay que tener en cuenta que las personas tendemos a conceptualizar los recuerdos obtenidos con la hipnosis como muy fiables, aunque en realidad no se ajusten completamente, a veces en absoluto, a lo ocurrido en tal momento del pasado.

Una de las ventajas que aporta la hipnosis para acceder a los recuerdos, es procurar a la persona un entorno mental de relajación y bienestar, que le ayuda a poder centrarse y destinar tiempo a recordar, o bien percibir como menos lesivos o amenazantes aquellos posibles sucesos que se están tratando de recuperar, o simplemente afrontar ya que se recuerdan con precisión. No es, por tanto, una herramienta que los instauro sino una forma de facilitar que sean recuperados o afrontados con mayor madurez o seguridad, ya que la persona tiene ahora unas capacidades de afrontamiento de las que carecía antes de la terapia psicológica.

La hipnosis no tiene ninguna capacidad o propiedad especial que pueda incrementar la memoria en cuanto a cantidad y precisión de recuerdo, ni en terapia ni en ningún otro contexto. Solamente es útil para examinar y reestructurar los recuerdos existentes o fácilmente accesibles o para poder enfrentarse a ellos con apoyo de un profesional y poder manejar su intensidad y controlar las reacciones que puedan sentirse.

Los falsos recuerdos de abducciones extraterrestres, torturas satánicas, abusos sexuales, etc. se dan frecuentemente e hipnosis cuando el cliente y el terapeuta creen que la hipnosis funciona como la máquina de la verdad, o que todo lo que se recuerda bajo hipnosis es cierto, o que la persona regresada bajo hipnosis actúa tal cual lo hacía a esa edad, todo lo cual la ciencia se ha encargado de demostrar que no es cierto. Esas creencias, junto a lo que se conocen como preguntas tendenciosas, y la presión del terapeuta o el grupo de personas que mantiene las creencias mencionadas, determinan la aparición de falsos recuerdos con consecuencias muy

desagradables para el paciente, como romper con la familia, amigos, incluso dedicarse al espiritismo o entrar en sectas, especialmente si se han realizado regresiones a vidas pasadas. En lo referente a estas "regresiones a vidas pasadas" sólo queremos recordar que no hay ninguna evidencia científica que nos permita tomar en consideración este supuesto a la hora de una terapia psicológica, y menos que sean eficaces como tratamiento, pero si que pueden generar problemas.

En caso de querer ponerse en manos de alguna persona que haga regresiones aconsejamos que, primero sea un profesional de la Medicina o de la Psicología, con amplia experiencia en hipnosis científica. Y tal y como indican Capafons & Mazzoni (2005) <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?ID=1183>, considere lo siguiente:

Muchos terapeutas a los que el cliente les solicita hipnosis regresiva, se niegan a realizarla argumentando que no están capacitados para ello. Si es éste el caso, es probable que el cliente busque a alguien, generalmente a un hipnoterapeuta lego, para satisfacer su demanda. Por ello, se debería asesorar al cliente sobre las precauciones que debería adoptar si decide realmente ponerse en manos de este tipo de "profesional". Según nuestro punto de vista, se debería informar al cliente de los siguientes aspectos:

- Si alguien habla de hipnoterapia, y se auto denomina hipnoterapeuta o hipnólogo, hay que dudar de sus capacitaciones, y preguntarle por su cualificación profesional. Si no sabe tratar el problema sin hipnosis, tampoco lo sabe con ella: la hipnosis no es una terapia sino una técnica y campo de estudio.
- Si el terapeuta promete resultados espectaculares, hay que dudar de la eficacia de su tratamiento, y preguntarle por la evidencia empírica que avala esos resultados.
- Si propone regresiones de edad, hay que dudar de su pertinencia, y preguntar por la evidencia científica que justifica tal práctica.
- Si se recuerda bajo hipnosis algo poco creíble o muy difícilmente olvidable (abusos, abducciones, torturas, etc.), hay que desconfiar de la veracidad de tal recuerdo, y recurrir siempre a un psicólogo o psiquiatra experto en hipnosis y memoria, y en el abuso o recuerdo en concreto.

Estas consideraciones no evitan que el cliente pueda tener una experiencia negativa o generadora de problemas con la hipnosis, pero sí le pueden ayudar a desarrollar criterios para descartar los servicios de terapeutas que potencialmente pueden ser perjudiciales , criterios a los que, como usuario, tiene derecho.

Grupo de Hipnosis Psicológica del COP-CV