

FALSAS CREENCIAS SOBRE LA HIPNOSIS

- Creer que bajo hipnosis se puede recordar hasta los detalles más mínimos de hechos remotos: esto no es así, incluso en ocasiones se pueden generar falsos recuerdos por la fusión de elementos entre distintos recuerdos.
- Creer que bajo el trance es imposible hablar, si se habla se saldría de él: bajo trance hipnótico una persona puede realizar casi todo tipo de conductas, incluso complejas, no se trata de un tipo de sueño y no es necesario que la persona permanezca con los ojos cerrados.
- Durante el trance hipnótico se pierde la conciencia: no pierde la conciencia, en ocasiones es capaz de mejorar su concentración y centrarla en aspectos muy concretos de sus sensaciones corporales o de sus pensamientos.
- El hipnotizador ha de tener un don: no es así, cualquier persona puede hipnotizar
- La hipnosis es un tipo de terapia: sólo es una técnica terapéutica específica.
- La hipnosis no es más una forma peculiar de sueño: falso
- La hipnosis provoca dependencia con el hipnólogo: utilizada correctamente ha de favorecer la independencia del paciente en la resolución de sus problemas de forma autónoma, uno de los objetivos es que la persona aprenda la auto-hipnosis.
- La hipnosis sólo se consigue bajo condiciones de silencio y relajación: la relajación física no es requisito indispensable para llevar a cabo la inducción del trance, hay múltiples métodos y no todos se basan en la relajación.
- Se puede hipnotizar a alguien para que diga y haga algo en contra de su voluntad: el hipnotizado no pierde el control de sus actos y no queda anulada su capacidad de obrar y discernir. Incluso los pacientes más sugestionables pueden decidir no continuar bajo estado de trance.
- Ser hipnotizado puede ser peligroso para la salud: ante la ausencia del hipnotizador, el paciente podría salir solo del trance ya que no se pierde la conciencia, las personas tratadas con esta técnica pueden obtener beneficios tanto físicos como psicológicos. No obstante una mala práctica puede ocasionar efectos nocivos en los pacientes.
- Solo se puede hipnotizar a cierto tipo de personas: es una falsa creencia y de hecho está muy extendido que las personas con retraso mental se pueden hipnotizar fácilmente y los estudios indican lo contrario, hay una ligera correlación entre inteligencia e hipnotizabilidad.
- Tras la sesión el sujeto mantiene una amnesia completa de lo sucedido: la mayoría recuerda todo o casi todo aunque algunas personas pueden presentar una amnesia espontánea una vez deshipnotizadas. Para que se de amnesia ésta ha de ser provocada por el hipnotizador.