

Hipnosis y fibromialgia

Ps. Boris Araos San Martín

Tratamiento de la fibromialgia con hipnosis.

La fibromialgia como cualquier tipo de dolor crónico benigno no mejora con un tratamiento médico convencional. El dolor tiene un componente sensorial y un componente emocional, si sólo se trata el componente físico, la persona no mejorará. Es necesario tratar el componente emocional: el estrés, la ansiedad, la ira, el miedo o la tristeza. Muchas personas que sufren de fibromialgia se sienten desesperanzadas de mejorar, se sienten incomprendidas y solas. La fibromialgia es un cuadro crónico, multicomponente y difícil. Para que la persona mejore, se debe integrar en el tratamiento lo mejor de la medicina occidental y de la sabiduría oriental, incluyendo técnicas de hipnosis, meditación zen, ejercicios de mindfulness, técnicas de control de respiración de yoga, elongación de yoga y una alimentación sana.

Desde el punto de vista psicológico, la **hipnoterapia** y la terapia cognitiva, o mejor, una combinación de ambas, es el tratamiento más efectivo para la fibromialgia (Barber, 1997). **El paciente en trance hipnótico tiene un aumento de la neuroplasticidad** y capacidad de cambio, y una actitud de mayor apertura y receptividad para internalizar sugerencias terapéuticas adecuadas y dirigidas a provocar cambios saludables a nivel cognitivo, fisiológico y conductual, por ejemplo, para reaccionar de forma más clamada ante el estrés. (Bowers, 1976; Gibson y Heap, 1991; Kroger, 1963; Wolberg, 1982)

Por otra parte, **la hipnosis incrementa la capacidad imaginativa y de visualización del sujeto** (Hilgard y Hilgard, 1979) y así facilita y hace más efectivo el uso de muchas estrategias terapéuticas que se basan en la imaginación y en la visualización. Por ejemplo, para aliviar el dolor de la fibromialgia, es fundamental visualizar el dolor, su color, su forma y sentir su temperatura y modificar sus características, ya que así se experimenta un alivio notorio del dolor. El alivio está directamente relacionado con la viveza de las imágenes del dolor, y la hipnosis permite crear imágenes muy vivas y por lo tanto, la mejoría es mayor.

Además, en el trance hipnótico hay habitualmente una focalización de la atención y una mayor implicancia emocional del paciente en el ejercicio terapéutico, vive las situaciones imaginadas como si fueran reales, lo que optimiza el cambio y la mejoría.

La sensación de **relajación profunda**, características del trance hipnótico, también alivia el dolor y condicionan positivamente los resultados terapéuticos del tratamiento psicológico, potenciando y acelerando el cambio positivo (Bermejo, 2004).

Entre las técnicas hipnóticas más utilizadas para la fibromialgia, utilizamos:

- **La analgesia hipnótica**
- **Anestesia hipnótica**
- **Desplazamiento del dolor**

- **Sustitución del dolor**
- **Bomba hipnótica de Crasilneck**
- **Hipnosis para disminuir la catastrofización**
- **Hipnosis para el insomnio**
- **Hipnosis para el alivio del estrés y de la ansiedad**
- **Alivio hipnótico de síntomas depresivos**
- **Hipnosis de energización.**
- **Regresión a las causas del dolor**

Para solicitar una hora de consulta, teléfono 2 610 56 05 (Santiago, Chile)

Copyright ©2015, por Boris Araos