

Caso práctico con hipnosis para el trastorno paranoide de la personalidad

Dolores Rizo Vidal

Resumen

Presento un caso práctico de tratamiento terapéutico con hipnosis, de una mujer, a la cual citaré como AM, con 83 años de edad. Presenta un estupendo estado de salud, con autonomía para desplazarse en transporte público y caminando en distancias amplias. Nacida en la zona rural de Asturias, ha tenido una vida dedicada a su familia y al trabajo del campo.

Su marido fallece hace 2 meses, tras un año y medio de enfermedad. Se queda viviendo sola en su casa porque así lo desea, aunque sus hijos están muy pendientes de ella.

A partir de este momento, duerme muy poco, escasamente 3 o 4 horas, le da muchas vueltas a su cabeza, sobre todo a lo ocurrido con su marido. Y evita salir a la calle y relacionarse con los vecinos del pueblo. Cuando sale a la calle, va con miedo, porque siente que la gente que se encuentra se ríe de ella, y no le devuelven el saludo. No mantiene amistades ni va a casa de ninguna vecina, para no dar lugar a que hablen o se rían de ella. En el momento de venir a su primera sesión, expresa que todo esto le está matando.

Mantenemos una primera sesión informativa, tras la que siguieron 5 sesiones; entre las 2 primeras sesiones hubo una continuidad quincenal, y entre las 3 siguientes

sesiones, una frecuencia mensual. En todas las sesiones la técnica principal fue la hipnosis, todas ellas grabadas para que las escuchase en casa durante los 20 días seguidos a la intervención, como mínimo. En este momento, continuamos con un seguimiento de la intervención, para seguir consolidando la evolución conseguida. La duración de la intervención ha sido de 3 meses y medio, desde la primera sesión informativa a la que acudió.

Introducción

Planteo una terapia con la técnica de hipnosis, debido a que AM necesitaba una intervención breve y con avance intersesiones rápido, para que hubiese un compromiso con la terapia.

Su compromiso de asistencia no podía ser semanal, ya que tengamos en cuenta que, para llegar a mi consulta desde la zona rural, le llevaba más de 1 hora y media de tiempo, entre el desplazamiento en autobús y caminando.

Hipnosis Clínica

Utilizo la técnica de hipnosis, en sesiones grabadas, con el fin de afianzar el cambio, y como método de trabajo en casa. De esta forma reducimos el número de sesiones presenciales, mientras que la persona sigue trabajando, aprendiendo e interiorizando su

cambio. Desarrollamos y potenciamos los recursos propios que se encuentran guardados en la mente subconsciente.

La mente subconsciente almacena todo lo que vamos aprendiendo a lo largo de nuestra vida, aunque no seamos conscientes de ello, y gran parte de ese material es emocional. Son las emociones las que marcan la diferencia de nuestros recuerdos; en función de ellas vivimos y sentimos la realidad, a la vez que la interpretamos. Todo lo que guardamos en nuestra mente subconsciente nos genera una huella, y es mayoritariamente emocional.

Utilizo técnicas estándares de hipnosis; para ello induzco una relajación gradual, obteniendo menos resistencia.

Los tipos de sugerencias que utilizo son de focalización interior, reforzando los estímulos internos de calma y serenidad, las metáforas en relación a lugares e imágenes, el doble vínculo y la disociación entre consciente e inconsciente, entre otras.

En el desarrollo del trance, utilizo mi propio método de trabajo con hipnosis, que se basa en la utilización metafórica de las imágenes de la naturaleza.

“Me baso en la propia experiencia sensorial de haber estado en cada una de **las imágenes que evoco en mis sesiones de hipnosis. En cada lugar encuentro el equilibrio natural** que necesitan mis clientes para encontrar su estado de bienestar.

Como ya sabemos, la mente subconsciente es en gran parte simbólica. En ella se desarrollan las ensoñaciones y los sueños, es creativa y sensorial. Por tanto, **una imagen evocadora puede ayudarnos a profundizar en el estado de trance**, especialmente en aquellas personas con más dificultad para la visualización, ya que en este caso la visualización es aportada por la imagen. Así, la persona sólo tiene que dejarse llevar a tal estado, hasta que sienta que se encuentra allí, en ese lugar de la naturaleza asturiana.

Además, utilizo las imágenes de la naturaleza porque descubro **en el medio natural que nos rodea todos los elementos que acompañan mis sugerencias y que llevan a la persona a su propio cambio.**

La enfermedad es señal de conflicto. Cuando tenemos un conflicto interior, el sistema inmunológico pierde su capacidad de defensa, nos desequilibramos.

De ahí que **encontrar el silencio, la armonía, la paz y sentirnos parte de la naturaleza, es sanador.** Y es una capacidad que tenemos todos. Podemos volver a encontrar la salud y la curación. No es tarea fácil, pero es posible: sólo tenemos que saber acceder a nuestra sabiduría interna y convertirnos en espectador silencioso de nuestro proceso de crecimiento.

La naturaleza es inteligente, y nuestra naturaleza humana también lo es; cuando conectamos con la naturaleza que nos rodea, liberamos nuestra naturaleza sabia interior.

Se puede lograr la sanación cuando estamos convencidos de ello y encontramos pronto **el camino de vuelta al equilibrio. La hipnosis** es una buena herramienta de trabajo terapéutico con la que llevo a las personas a ese **estado interior, profundo y sanador.**

Por toda esta experiencia personal y profesional, **a través de las imágenes encuentro el acceso para recuperar el equilibrio de quienes realmente somos, alejándonos de aquellos en quienes nos hemos convertido en base a cada una de las experiencias sufridas.**

El método trata de **lanzar una mirada interior reflejándonos en las imágenes del exterior**, de la naturaleza que nos rodea, donde el equilibrio existe de forma natural.

En cada una de las **sesiones nos adentraremos en un recóndito paisaje natural, reflejando nuestro interior en él**, restableciendo nuestro equilibrio interior a través del equilibrio de las imágenes evocadas, en estado de hipnosis”.

Del libro: **IMÁGENES CURATIVAS.**

Autora: Dolores Rizo Vidal.

Fotografías por: Alejandro Badía.

Más información:

<http://imagenescurativas.doloresrizopsicologa.es/>

Desarrollo la técnica de la hipnosis a través de las fases del proceso hipnótico:

-Inducción

Buscando que el sujeto colabore, utilizo técnicas de fijación ocular, pesadez y ligereza, levitación del brazo, brazo de hierro, implicación, entre otras.

-Profundización

Llevando a la persona hipnotizada a un estado de mayor profundidad. Esto implica un aumento de la focalización de la atención, la disociación, las respuestas psicofisiológicas, las respuestas automáticas, mediante sugerencias directas, la utilización, la evocación sensorial y la visualización de imágenes.

-Desarrollo del objetivo terapéutico

Se pretende el cambio terapéutico y la recogida de información del subconsciente.

-Salida del trance

En esta fase se dan instrucciones específicas para salir del estado de trance conseguido, así como las pautas poshipnóticas.

Historia Clínica

1ª Sesión

AM es la quinta hija de 6 hermanos. En su familia pasaron muchas enfermedades y muertes familiares. Actualmente no tiene apenas relación con su familia, porque, según relata, la echaron de la casa familiar a empujones, tras unos problemas con la herencia de su padre. Desde entonces, sus hermanos y madre dejaron de hablarle. Según nos cuenta, sufrió mucho por esto, y aún hoy no entiende cómo puede haber ocurrido.

Su padre fallece con 64 años, y, hasta ese momento, las relaciones familiares con ella eran buenas. A partir de ese momento todo fueron problemas, y cree que un cuñado

puso al resto de familiares en contra de ella.

Cuando tenía 15 años vivió unos meses con una tía, ayudando a ésta, y cuando marchó la trató muy mal, hablando mal de ella a todo el mundo, y esto le marcó en sus recuerdos.

Se casa con 20 años, y tiene 2 hijos varones. No trabajó nunca fuera de casa porque su marido no quiso, y estaba muy amoldada a él y a su vida familiar. Su marido llevaba todos los papeles familiares, era cariñoso, detallista y organizaba la casa. No mantienen relaciones sociales externas a su propia familia, porque al marido no le gustaba.

AM tiene antecedentes depresivos; lleva tomando Sertralina desde hace más de 15 años, y actualmente solo toma 0,25 mg por la noche.

Desde que fallece su marido, se siente cansada, nerviosa y con poco ánimo. Su día a día lo pasa en casa, viendo la TV, con el huerto y saliendo solo para las consultas médicas.

Tiene la creencia de que hay mucha gente mala. Y tiene miedo de que hablen de ella o se rían a escondidas, lo que asegura que está ocurriendo, cuando se cruza con gente por la calle y no le saludan, pero sabe que se están riendo de ella.

Esto lo está viviendo desde que falta su marido, e incluso lo observa en personas que no conoce directamente, aunque está segura de que a ella la conocen porque son todos del pueblo.

Este motivo le preocupa mucho y le angustia, incluso le quita el sueño por las noches, por las vueltas que le da a la cabeza.

Ella está muy pendiente y preocupada por sus hijos, por si le llaman o por si les pasará algo.

Desarrollo de las sesiones

1ª Sesión con hipnosis

En esta sesión utilizo la hipnosis, con el objetivo de aumentar su bienestar, aliviando los nervios, las preocupaciones, las molestias o pensamientos desagradables. Potenciamos el equilibrio interior a través de trasladar a la persona a un estado de trance profundo, disociándola hasta una PLAYA DE AGUAS CALMADAS, permitiéndole sentir sensaciones agradables y positivas que permanecerán en su día a día, induciendo un descanso más adecuado.

2ª Sesión con hipnosis

AM me comenta que ha escuchado el audio alrededor de 18 veces. Y reconoce que se siente más relajada y tranquila en su día a día. En general, se siente mejor, con algo más de alegría, y le parece que no tiene la rabia que le estaba consumiendo por dentro.

Cree que está durmiendo mejor, porque le da menos vueltas a las preocupaciones. Está muy contenta porque siente que está mejorando bastante.

Grabamos la segunda sesión de hipnosis, y en esta ocasión el

objetivo es aceptar que todos somos diferentes, y que lo importante en la vida es centrarse en ella misma, en su bienestar, y en su salud. Pretendemos potenciar también la vitalidad y la energía por hacer cosas en su día a día con una actitud positiva.

En esta ocasión utilizo en el estado de trance una imagen de UN BOSQUE, trasladándola allí para descubrir cómo todas las especies de la naturaleza conviven en armonía a pesar de sus diferencias, aportando belleza al paisaje.

3º Sesión con hipnosis

AM me cuenta que no es consciente de lo que trataba el último audio; cree que se duerme sin acabarlo.

Está descansando mejor, se lo nota mucho por las mañanas. Se siente con mucha energía y no para de hacer cosas en todo el día. Se acuerda de que ella era así, muy trabajadora durante toda su vida, sin parar.

Dice que se levanta pensando en lo que quiere hacer en el día, y que sus hijos ahora le riñen para que se tome las cosas con más calma.

Me dice que se está dando cuenta de que no le merece la pena sufrir por otros y disgustarse como lo estaba haciendo. Sabe que no arregla nada. Y reconoce que le bajó mucho su nivel de angustia. Se siente más tranquila y mucho más a gusto.

En ocasiones siente un poco de rabia por lo que le hicieron, pero es poca, y, a veces, observa cómo desaparece totalmente.

Ahora, casi todos los días sale 1 hora a pasear.

En esta ocasión, la tercera sesión de hipnosis la centramos en el objetivo de responsabilizarle sobre su bienestar y actitud ante la vida. Pretendemos que aumente su satisfacción personal, centrándose en su familia, y disfrutando de su día a día.

En esta sesión la disocio hasta UN CAMINO, donde encuentra todo aquello que le importa en la vida, tomando la decisión de mantenerse en él, desestimando otros caminos, donde se encuentran otras personas, que piensan y enfocan la vida de forma diferente.

4º Sesión con hipnosis

Me cuenta que escuchó el audio 21 veces. Y se siente mucho mejor.

Cree que vivió alguna situación en la que hablaban de ella, pero no le dio ninguna importancia; es como si no existiese, porque se da cuenta de que pasa de eso.

Se siente tranquila y relajada, con buen ánimo.

Me cuenta que en este momento está fastidiada por un dolor en una rodilla, que le duele mucho. Está pendiente de la visita al especialista, y cree que tendrá que operarse. Y lo peor para ella es tener que ir a casa de los hijos, porque no quiere molestarles.

En esta cuarta sesión de hipnosis trabajamos con el objetivo de centrarse en el presente, aceptando lo que la vida nos ofrezca, sabiendo

recibir ayuda, y facilitando a otras personas lo que quieran hacer por nosotros. Además, potenciamos el agradecimiento por su vida y por poder compartirla con sus hijos.

Traslado a AM hasta UN ACANTILADO, para observar a los pájaros que vuelan, y cómo desde que empiezan a hacerlo son libres e independientes de sus madres, mientras éstas están contentas de verlos crecer, aceptando el ciclo de la vida. Cada momento de la vida es diferente.

5º Sesión con hipnosis

Escuchó el audio anterior 20 veces.

En esta sesión me expresa que está mejorando mucho, pero que se da cuenta de que está muy sola. Aunque no para de hacer cosas en todo el día.

Me cuenta que está aceptando que algún día puede necesitar que sus hijos la tengan que cuidar, aunque quiere seguir sola mientras pueda valerse por sí misma.

Duerme bastante bien, se siente con ánimo y energía.

Se da cuenta de que cada persona tiene su vida y que cada uno tiene que centrarse en la suya.

Ya no se dedica a lo que piensen los demás, no le molesta que se rían. Ella va a su aire, salvo que le hablen, y entonces contesta normalmente, pero afirma que le da igual lo que piensen de ella.

Me cuenta que reza por sus hijos y que se siente agradecida por cada

momento de su vida en el que tiene salud, vida y a sus hijos cerca y pendientes de ella.

En esta ocasión, la quinta sesión de hipnosis la centramos en el objetivo de reforzar todos los avances anteriores. Potenciamos el sueño profundo y de descanso, la ausencia de preocupaciones que le angustien, y centrarnos en valorar todo lo positivo y bueno que tiene en su vida.

En el estado de trance, disfrutamos de UN ATARDECER, de un final de día estupendo, en el que hacemos recopilación de todo lo bueno que nos ha ocurrido en ese día y, por analogía, en la vida.

Conclusiones

Los objetivos de la terapia se han conseguido, ya que el cambio en AM en su bienestar general ha sido notable.

Podemos apreciar cómo a partir de la primera sesión con hipnosis AM empieza a hacer avances importantes, sintiéndose liberada de la angustia y más centrada en su vida.

Consideramos importante resaltar la edad de la paciente, y cómo pone todo su interés en cambiar esa angustia que sentía para aliviar esta etapa de la vida. Por ello, creemos importante potenciar la aceptación de cada etapa de la vida, aprovechando al máximo este momento presente.

AM reconoce que ya no le da importancia a lo que piensen otros de ella, al haber descubierto la

importancia de centrarse en su vida y en disfrutar de todo lo que tiene en ella.

Ella reconoce haber recuperado la energía y la alegría en su día a día, así como el descanso por las noches, lo que le hace disfrutar de su vida, a pesar de la ausencia de su marido y del cambio tan grande que ha dado su vida.

Para este tipo de intervenciones, reconozco la utilidad de la hipnosis para hacer cambios terapéuticos profundos, lo cual dudo que pudiera haberlo conseguido de forma tan rápida con otras técnicas de terapia.

Dolores Rizo Vidal
Psicóloga

