

REVISTA DE PSICOLOGÍA DEL DEPORTE
Jara, P. y Garcés, Enrique J.. (1995)
La hipnosis en psicología del deporte
7-8, 73-85

LA HIPNOSIS EN PSICOLOGIA DEL DEPORTE

Pedro Jara Vera* y Enrique Javier Garcés de Los Fayos Ruiz**

PALABRAS CLAVE: Hipnosis, Psicología del Deporte, Intervención Hipnosuggestiva.

RESUMEN: En este trabajo efectuamos un encuadre de la intervención hipnosuggestiva en el ámbito de la psicología del deporte, a través de una revisión crítica de trabajos representativos en distintas facetas de la disciplina. Se hace énfasis en la necesidad de consensuar algunas premisas teóricas que permitan un entendimiento y una aplicación de la hipnosis al deporte de manera justa y objetiva. Finalmente, partiendo de una propuesta conceptual sobre la hipnosis, se apuntan algunas ideas básicas sobre el manejo de la sugestión en el entrenamiento de las principales variables psicológicas relevantes para la ejecución deportiva.

KEY WORDS: Hypnosis, Sports Psychology, Hypnosuggestive Intervention.

ABSTRACT: In this work, hypnosuggestive intervention will be dealt with within the frame of sports psychology. A critical revision of some representative works in the different aspects of this discipline will be used to achieve this goal. We will emphasize the need for a consensus in some thoretical premises that could lead us to a better understanding of hypnosis in sports and allow us to use it in a fair and objective way. Finally, from a conceptual proposal about hypnosis, some new basic ideas about how to use suggestion in the training of the most important psychological variables which are relevant to sports performance will be put forward.

* Correspondencia: Pedro Jara Vera. Fax: 364115. Universidad de Murcia. Facultad de Psicología, Edificio Luis Vives. Departamento de Psicología Básica y Metodología. Campus de Espinardo, s/n. Apartado 4021. 30080-Murcia.

Introducción

La intervención psicológica en el ámbito del deporte está representada por un conjunto de técnicas que, aunque en su mayoría proceden de la psicología clínica, deben ser estudiadas y aplicadas bajo una concepción propia de la psicología del deporte, que las acerca a un modelo sin duda más educativo que clínico (Martens, 1987). Las técnicas que enfatizan el manejo de la sugestión, de las cuales el prototipo es la intervención hipnótica, no pueden escapar a este criterio básico; sin embargo, y como será más discutido en lo que sigue, quizás la hipnosis es uno de los procedimientos heredados de la clínica que en el ámbito del deporte más ha seguido siendo aplicada por clínicos, desde un enfoque más paliativo en casos problemáticos (y por tanto fácilmente espectacular y dramático en sus efectos) que de entrenamiento psicológico.

Aunque progresivamente la hipnosis se ha ido utilizando de una forma más variada y con unos objetivos más diversificados en el conjunto de la psicología del deporte, muchos de sus practicantes han seguido y siguen creando una imagen sensacionalista y milagrera que denota no sólo una tristemente errónea conceptualización del fenómeno hipnótico, sino también una contraproducente estrategia de «marketing». La justa manipulación e incardinación de las técnicas hipnosugestivas en el conjunto de la psicología del deporte

está siendo más dificultada (al igual que ocurre en el ámbito clínico) por sus más apasionados defensores que por sus detractores. En realidad, los unos no existirían sin los otros. Una valoración más madura e inteligente, basada simplemente en el conocimiento objetivo que hoy es posible tener sobre la técnica y el fenómeno de la hipnosis, debe llevarnos a abandonar las posturas de los que ignorantemente «todo» lo solucionan con la hipnosis y las de aquellos que se sonríen con cierta acritud cuando escuchan hablar de los usos hipnóticos. Aún es problemático un tercer grupo de profesionales que, teniendo una disposición complaciente, encuentran la hipnosis muy difícil y alejada de sus posibilidades o conveniencias y la dejan, de entrada, para otros colegas.

Queremos, a partir de un planteamiento objetivo del tema, destacar y clarificar el interés que la aplicación de la hipnosis como técnica, al margen de ciertos planteamientos filosóficos otrora asignados y siempre improcedentes, puede tener en el ámbito del trabajo psicológico realizado con los deportistas en sentido amplio.

Una breve revisión crítica

Efectuando una breve revisión crítica cabe decir que la hipnosis ha sido utilizada en el área de la psicología del deporte, con ánimo investigador, en un esfuerzo por dilucidar los mecanismos subyacentes al rendimiento físico a través de la manipulación de variables independientes. Así, estudios como los

de Massey, Johnson y Kramer (1961) y Smith y Bozynowski (1965), con resultados contradictorios, han puesto a prueba el valor e impacto sobre el rendimiento de las «*actitudes hacia el calentamiento*», valiéndose de la amnesia hipnótica sugerida para separar el efecto puramente físico del calentamiento de su influencia psicológica.

Otra vía en que la hipnosis ha sido bastante más explotada se refiere al intento por conocer los verdaderos límites del rendimiento humano. Trabajos como los de Weitzenhoffer (1953), Gorton (1959), Johnson (1961a), Barber (1966), Morgan (1972, 1980), Morgan y Brown (1983) o Jacobs y Salzberg (1987) han ofrecido resultados inconsistentes sobre la capacidad de la sugestión hipnótica para aumentar el rendimiento físico. Cabe decir que, en general, este tipo de estudios de laboratorio han adolecido de importantes problemas metodológicos que cuestionan, entre otras cosas, la validez ecológica de los resultados. También, con escasas excepciones, se ha cometido el importante error de no separar adecuadamente los efectos debidos a la sugestión, hipnótica o no, de los de la hipnosis neutral o de otras intervenciones no basadas en la sugestión. Los argumentos han oscilado desde quien defiende la capacidad de la sugestión hipnótica para movilizar reservas infrautilizadas por una serie de mecanismos inhibitorios, con el consiguiente aumento del rendimiento muscular y, por tanto, según un mecanismo nada artificial ni peligroso del tipo «doping» (Gorton, 1959), hasta quien no

encuentra apoyo a la creencia de que la sugestión hipnótica puede aumentar el rendimiento muscular (Weitzenhoffer, 1953), y pasando por quienes, creemos, oportunamente subrayan el valor de la sugestión (hipnótica o no) frente a lo que se ha dado en llamar «*estado hipnótico*» en sí, para mejorar el rendimiento muscular a través de mecanismos desinhibitorios (Barber, 1966; Morgan, 1981), con lo que tales efectos no serían privativos de la intervención hipnótica. La discusión ya no se centra en si ésta es necesaria, sino en si es conveniente.

Estimamos pertinente el planteamiento de Johnson (1961a), quien en su revisión ha sugerido que la eficacia de la hipnosis en el facilitamiento del rendimiento muscular está en relación con las diferencias individuales en diversas variables psicológicas y fisiológicas (entre ellas, la propia sugestionabilidad), con el contexto en que la hipnosis es usada y con los efectos interactivos entre el individuo y la situación.

Además de suscribir este último planteamiento y la no privatividad de la hipnosis para favorecer el aumento del rendimiento físico habitual, en tanto que no actúa por mecanismos cualitativamente diferentes a los de otras técnicas psicológicas (y por tanto tampoco es ni más ni menos peligrosa que éstas), queremos llamar la atención sobre el hecho de que las sugestiones hipnóticas directas para aumentar el rendimiento no son probablemente exitosas, pero sí hay otra variedad de caminos en que las técnicas hipnosuggestivas pueden ser empleadas de una manera efectiva en

la psicología del deporte (Morgan, 1993). Dar sugerencias posthipnóticas directas para la mejora del rendimiento físico en una tarea de ejecución inmediata, y concluir de la nulidad del resultado que la hipnosis no puede aumentar el rendimiento es, cuando menos una afirmación generalizada y desproporcionada, puesto que a ninguna otra técnica psicológica se le ha exigido nunca tanto para obtener un beneplácito.

Existe una amplia literatura sobre material de casos para ilustrar las aplicaciones clínicas de la hipnosis en psicología del deporte. La hipnosis ha sido utilizada en un intento por resolver varios problemas asociados con el rendimiento deportivo desde un enfoque psicoterapéutico, pero hay aún muy poca evidencia de investigación sistemática sobre la aplicación de los procedimientos hipnóticos en la actividad física y deportiva.

En esta línea de aplicaciones clínicas con deportistas, actuando sobre diversos problemas afectivos que limitaban las posibilidades atléticas de los sujetos, hay relatos varios casos en donde prima un enfoque hipnodinámico encaminado a la comprensión y elaboración de problemas o conflictos específicos que el deportista pareció incapaz de llevar a cabo a niveles no hipnóticos; tal es el caso reportado por Johnson (1961b) sobre un jugador de béisbol que experimentó en poco tiempo una importante merma del rendimiento y recuperó su mejor nivel tras un breve hipnoanálisis. El mismo autor (Johnson, 1961a) ha revisado otros casos de aproximación psicodinámica

en los que fue determinante la regresión de edad para acceder al material reprimido y proceder a la interpretación analítica y las subsiguientes sugerencias post-hipnóticas recondicionantes. Cabe decir que estos casos problemáticos surgen generalmente a partir de eventos traumáticos como lesiones o fracasos impactantes en la ejecución que dan lugar a ciertos estados fóbicos o socavan de manera importante la autoconfianza del deportista. Morgan (1993) ilustra este tipo de acercamiento hipnoanalítico, basado en el insight y las sugerencias reeducativas o recondicionantes, con los casos de un corredor de larga distancia y un jugador de béisbol. Otros autores han hecho también referencias similares, aunque quizás con enfoques terapéuticos más eclécticos, acercándose a la intervención cognitivo-conductual de tipo paliativo. Dos importantes autores de orientación clínica, especialistas en hipnosis (Kroger, 1963; Granone, 1973), hacen referencia en sus tratados generales sobre hipnosis a algunos casos de deportistas tratados con excelentes resultados de sus problemas de confianza, concentración, tensión muscular o ansiedad competitiva. Antonelli y Salvini (1982) recogen otros casos en la misma línea, y en su manual de psicología del deporte hacen referencia también a una hipnosis de tipo más bien psicoterapéutica, o bien dirigida a la mejora de aspectos muy concretos de la ejecución físico-técnica.

Independientemente del hecho de que los tratamientos no exitosos no

suelen ser divulgados, queremos subrayar la idea de que las intervenciones clínicas con deportistas, hipnóticas o no, especialmente cuando se dan ciertos tipos patológicos, si bien resultan obviamente necesarias no son principalmente definitorias de la psicología del deporte, y de hecho puede resultar conveniente una derivación a especialistas en terapia cuando aparece este tipo de situación. El psicólogo del deporte, como cualquier otro especialista, debe mantenerse en los límites de actuación de sus conocimientos y de su competencia profesional, y en cada caso concreto debe valorar la capacidad y la pertinencia o no de asumir este tipo de intervenciones.

Otra área específica del deporte en que se han observado usos hipnóticos es la que se refiere a la recuperación y rehabilitación de lesiones. Por un lado, y en relación con los primeros momentos de la lesión y la fase de recuperación física, la eficacia de la hipnosis en el manejo del dolor está ampliamente documentada y asumida. Aunque otros métodos de influencia psíquica, como el mismo placebo, han mostrado también su eficacia en el control del dolor, el acercamiento hipnosugestivo resulta especialmente interesante para un buen número de sujetos y puede ofrecer estrategias de autocontrol rápidas, potentes y fáciles de aplicar. Si bien se cuestiona la efectividad de la sugestión hipnótica sobre otras técnicas psicológicas en el alivio del dolor, esta crítica surge a partir de los resultados comparados de grupos de intervención, y dejan de tener sentido cuando se busca la

adecuación de la técnica al individuo a la que estamos obligados, pues existe gran variabilidad en este terreno en función de criterios importantes como el grado de hipnotizabilidad (Hilgard y Hilgard, 1983). Sobre este aspecto de la intervención resulta interesante el trabajo de Ryde (1964), que usó la hipnosis exitosamente en el tratamiento de 35 casos individuales referidos a problemas como inflamación crónica del tendón de Aquiles, contusiones de talón, esguinces, codo de tenista, etc.

Queda claro que el uso de cualquier estrategia psicológica en el tratamiento de problemas médicos asociados con agresiones y accidentes deportivos debe pasar por la colaboración con el fisioterapeuta o traumatólogo. Esto es válido no solamente para la intervención sobre el síntoma doloroso sino también cuando se trabaja, por ejemplo, a nivel de autoinstrucciones y de condicionamiento encubierto (Palmi, 1987; Weis y Troxell, 1986) para facilitar la restitución física y emocional del deportista a lo largo de todo el proceso de recuperación y rehabilitación posterior. Es preciso observar que aunque la hipnosis es claramente prescindible en este tipo de prácticas, el aditivo de la situación hipnótica puede resultar muy conveniente en bastantes ocasiones debido a un efecto catalizador sobre las estrategias primarias de intervención, como es el caso de la práctica imaginada, que puede llegar a ser ciertamente llamativo (Kroger y Fezler, 1976).

Una línea de trabajo más en concordancia con lo que debe ser parte habitual del programa de

entrenamiento psicológico ha sido también trazada por varios autores en relación con los usos hipnóticos. Así, una de las mejores discusiones sobre cómo la hipnosis puede ser empleada con los deportistas en la etapa previa a la competición fue presentada por Naruse (1965), quien se refirió básicamente al manejo de la ansiedad precompetitiva y competitiva a través de sugerencias hipnóticas directas, autohipnosis producida por sugerencias posthipnóticas, y autohipnosis en conjunción con entrenamiento autógeno y relajación progresiva para abordar los estados de ansiedad de los deportistas.

También Garver (1977) intentó mejorar el rendimiento de los atletas usando el control hipnótico de los niveles de arousal y, basándose en la idea de Vanek (1970) de que resulta fundamental la individualización de la intervención para encontrar y producir los niveles óptimos de activación en cada sujeto, trabajó con una escala de arousal autopercibido y modulado durante el estado hipnótico hasta encontrar el grado óptimo, el cual sería replicado después en la competición mediante su toma de conciencia y programación posthipnótica. Más recientemente, Woscikiewick y Orlik (1987) estudiaron los efectos positivos de las sugerencias posthipnóticas para el control de la ansiedad y la consiguiente mejora del rendimiento durante las competiciones de esgrima.

Aunque bastantes profesionales simplifican y confunden la hipnosis con una técnica más de relajación, y se llega a poner a la altura del entrenamiento autógeno o la relajación progresiva, se ha utilizado también su

metodología para el entrenamiento de otras variables psicológicas como la autoconfianza, la concentración o la motivación. Palmi (1989) ha dado cuenta de numerosas referencias bibliográficas sobre diferentes usos de la hipnosis en una amplia revisión bibliográfica sobre las técnicas de intervención en psicología del deporte.

Tres trabajos más (Pearson, 1983; Taylor, Horevitz y Balagué, 1993; Morgan, 1993) efectúan revisiones de contenido sobre diferentes intervenciones hipnosuggestivas aplicadas en el ámbito del deporte, aunque el trabajo de Morgan se centra básicamente en los usos clínicos, a los que ya nos hemos referido.

Dentro de este enfoque de la hipnosis como parte integral, habitual y normalizada del entrenamiento psicológico resulta especialmente destacable la experiencia y la propuesta de Unestahl (Unestahl, 1979, 1981, 1982 y 1991), que en su *Programa de Entrenamiento Mental Interno* enfatiza el recurso continuado al estado hipnótico como base para la aplicación de las distintas técnicas primarias en relación con el control del nivel adecuado de activación, concentración, fijación de metas motivacionales, reestructuración cognitiva y entrenamiento actitudinal, solución de problemas, preparación específica previa a la competición, rehabilitación de lesiones, etc. Todo el conjunto de estrategias propuestas por Unestahl están básicamente secuenciadas y programadas como un entrenamiento total a medio y largo plazo, el cual debe permitir al deportista un elevado autocontrol, aprender a acudir a sus propios

recursos y a regularlos, maximizando el propio potencial a través de conocimientos y estrategias que en último término no le hagan depender de nadie más. El sentido de la inclusión de la hipnosis durante todo el programa de entrenamiento sistemático propuesto por Unestahl es aumentar y acelerar los efectos de las diferentes técnicas utilizadas, y su grado de interés estará en lógica dependencia con el nivel de responsividad hipnótica de cada deportista.

Un aspecto central en la visión de Unestahl es la consideración de que existe un estado mental óptimo que junto al nivel físico y técnico adecuados permitirá la vivencia de estados de ejecución ideales. Las modificaciones psicológicas que parecen definir este estado ideal son homologadas en buena medida con el estado hipnótico, por lo cual éste se considera una vía privilegiada para acceder a aquel de manera autorregulada. El hecho de que los estados de máximo rendimiento, ejecución ideal o momentos «eureka» se acompañen a menudo de una cierta amnesia posterior, debido a los altos niveles de absorción y disociación alcanzados, aconsejaría también el recurso a un tipo de hipnosis regresiva orientada a la recuperación y entrenamiento para la réplica voluntaria y automatizada de estos estados.

Debemos señalar nuestro apoyo al planteamiento básico de Unestahl en lo que al manejo práctico de la hipnosis dentro de un programa integral se refiere, siempre primando la flexibilidad que requiere la

individualización de cualquier programa. Sin embargo, discrepamos en la conceptualización de la hipnosis sobre la que se apoya el autor, como un estado alternativo de conciencia con cualidades sustantivas e idiosincráticas que lo asimilan a los estados de máxima inspiración. La experiencia hipnótica puede llegar a ser radicalmente diferente en dos individuos y en un mismo individuo en momentos distintos, según la forma concreta de manejar la sugestión —auténtica esencia del concepto de hipnosi— y los objetivos propuestos. No es momento para la fundamentación de este enfoque, que requeriría una muy amplia referencia a la bibliografía específica sobre hipnosis de mayor rigor crítico, pero es importante señalar que no implica grandes diferencias en cuanto a la ejecución práctica de la técnica se refiere.

En relación con lo anterior, nos interesa traer aquí la reflexión de Harris y Harris (1992) sobre el hecho de que *«nadie ha sido capaz de explicar la diferencia entre autohipnosis y la adquisición de conocimientos autorreguladores que permitan maximizar nuestra actuación. La hipnosis puede acelerar el proceso; sin embargo, cualquiera es capaz de desarrollar su propio potencial y descubrir las reservas y los recursos internos para actuar a dicho nivel con el debido adiestramiento»* (pp. 145-146). Lo anterior es sin duda cierto, pero el valor catalizador de la metodología propia de la hipnosis no debe ser despreciado ni minimizado. Tampoco parece trivial preguntarnos si, como afirma Unestahl, el estado de ejecución ideal se parece al estado

hipnótico, o más bien creamos mediante la técnica sugestiva adecuada un estado catalogado como hipnótico que pretende reunir sensaciones óptimas. La cuestión fundamental es si las estrategias que enfatizan el manejo creativo de la sugestión verbal pueden ser especialmente pertinentes para tal fin.

Finalizaremos este apartado llamando la atención sobre el hecho de que aún es posible encontrar en la literatura científica algunas afirmaciones como que *«la hipnosis es un recurso peligroso y delicado»* (Ribeiro, 1975, p. 97), o conclusiones como la de Weineck (1988), según el cual *«no es posible orientar conscientemente el pensamiento y la concentración hacia la competición, ya que la hipnosis se caracteriza por abolir el autocontrol»* (p. 369), por lo que su puesta en práctica es *«técnicamente difícil y, sobre todo, incómoda de practicar en el marco de una preparación para la competición. Su aplicación en el deporte es muy limitada»* (p. 371). Proponemos al lector una reflexión sobre el carácter prejuicioso de estos planteamientos y una evaluación directa de la amplia documentación existente acerca de las características, criterios y aplicaciones de la hipnosis.

Una base conceptual para la hipnosis

Como ha señalado Palmi (1991), *«en ocasiones resulta difícil diferenciar los mismos procedimientos con etiquetas de intervención diferentes o procedimientos no exactamente*

iguales bajo el mismo nombre» (p. 174), de manera que hay técnicas comunes en la mayoría si no en todos los programas de entrenamiento psicológico, aunque con denominaciones distintas. Lo que resulta absurdo es que con tanta frecuencia se confunda la realidad con la etiqueta que cada uno le ha asignado, y podamos llegar así a enzarzarnos en disputas que no se centran en lo real sino en lo aparente. Entendemos que en el terreno de la hipnosis es uno de los que menos se ha sabido trascender al símbolo, y que ésa es una de las fuentes principales de conflicto. Es también cierto que tal circunstancia no resulta en absoluto ajena al conjunto del lenguaje psicológico ni al conjunto del conocimiento humano como categorización de una realidad compleja y no compartimentalizada. Tal valoración es importante para subrayar la práctica imposibilidad de acordar los límites teóricos y prácticos de lo que conocemos como hipnosis, pero será fundamental tener en mente que la hipnosis no siempre hace algo distinto a otras técnicas de uso generalizado (relajación, visualización, autoinstrucciones...) ni habitualmente se reduce a éstas. La primera diferencia básica radica en la misma utilización explícita de la etiqueta «hipnosis», lo cual no es asunto baladí ni carente de impacto (González Ordi y Miguel-Tobal, 1993); pero resulta aún más trascendente su especial énfasis en la sugestión verbal como forma de condicionamiento simbólico, su atención explícita a las diferentes variables sugestivas y su evocación

manifiesta de automatismos motores, sensoriales y cognitivos, todo ello dentro de un sistema metodológico variable y muy flexible pero bien fundamentado que ha experimentado una clara evolución histórica de la que muchos profesionales aún no han intentado percatarse.

No es éste el lugar adecuado para extendernos en estas reflexiones, pero sí creemos recomendable transcribir una anécdota histórica divertida que John Locke plasmó en su *Ensayo sobre el entendimiento humano* y que hemos recogido de Watzlawick (1987):

«En una reunión de médicos ingleses muy eruditos se discutió durante largo tiempo, si en el sistema nervioso fluye un licor. Las opiniones divergían, se propusieron los argumentos más diversos y parecía imposible llegar a un acuerdo. Entonces Locke pidió la palabra y preguntó simplemente, si todos sabían con exactitud lo que entendían por la palabra licor. La primera impresión fue de sorpresa: ninguno de los asistentes creía no saber en detalle lo que decía y tomaron la pregunta de Locke casi por frívola. Pero luego se aceptó su propuesta, se ocuparon en fijar la definición del término, y pronto se descubrió que el debate se basaba en el significado de la palabra. Un partido entendía por licor un líquido real (como agua o sangre) y por esto negaba que en los nervios fluyera algo así. El otro partido interpretaba la palabra en un sentido de fluido (una energía como, por ejemplo, la electricidad) y en consecuencia estaba convencido de que por los nervios fluye un licor. Después de haber explicado las dos definiciones y de haberse puesto de acuerdo en elegir la segunda, en breve tiempo finalizó el debate con un sí unánime» (pp. 95-96).

Como en esta historia de Locke, muchos pueden llevar hasta el máximo absurdo discusiones altamente científicas. En el caso de la hipnosis aún no se ha pasado de unas definiciones de tipo descriptivo sumamente incompletas y que poco o nada aclaran sobre la naturaleza propia del fenómeno. Nos parece crucial arriesgar una definición más explicativa que descriptiva para la que entendemos que los conocimientos actuales ya aportan suficiente sustento, y sería importante una reflexión seria sobre la que ahora nos disponemos a proponer y que, sin posibilidad de ser plenamente exhaustiva y precisa, ni de ser desarrollada en este lugar, pretende entrar en el núcleo del concepto y ser un punto de partida para el consenso y para una aplicación más consciente en nuestro ámbito de trabajo:

«La hipnosis es una herramienta y un contexto para el aprendizaje a través de la experiencia simbólica del lenguaje que facilita en diverso grado tanto la adquisición como la ejecución de destrezas. La especificidad del aprendizaje y la ejecución hipnóticas reside en la manipulación de las expectativas de respuesta y en el recurso a estrategias de imaginación por parte del sujeto, factores ambos que complementariamente conforman lo que conocemos como sugestionabilidad, o capacidad para crear una realidad subjetiva al punto de verificarse o actualizarse mediante procesos automáticos y parcialmente inconscientes» (Jara Vera, 1995).

Hipnosis y entrenamiento de variables psicológicas

Cuando conceptualizamos la

hipnosis como una herramienta y un contexto particular para el aprendizaje podemos entender el hecho de que sea aplicable, en mayor o menor grado, a todo el conjunto de la psicología, así como el que resulte imposible definirla como un fenómeno simple y unitario. El conjunto de variables que inciden sobre la adquisición y la ejecución hipnóticas es tan amplio y diverso como requiere el concepto de aprendizaje, el cual tampoco apela a unas bases biológicas específicas o unívocas.

El contexto y la tecnología propias de la hipnosis pueden así adecuarse a cada deportista en particular para trabajar sobre aspectos como los siguientes:

Relajación-Activación

Las técnicas de relajación han sido algunas de las más utilizadas, no sólo en el ámbito de la preparación psicológica del deportista sino en todo el conjunto de la psicología aplicada. Nos parece importante tener en mente que la relajación no es esencial en la hipnosis, sino sólo uno de los efectos sugestivos particulares que habitualmente se persigue debido al prototipo cultural de la hipnosis y al hecho de que suele facilitar los procesos de concentración e imaginación. Cualquier técnica de inducción hipnótica puede ser válida en un individuo responsivo para obtener una buena relajación y puede ser enseñada para la autohipnosis.

En el método de Unestahl, ya mencionado, se llega a aplicar la técnica de tensión-relajación (clasificada como de orientación cuerpo a mente) tras crear la inducción y situación

hipnótica, con lo que puede obtenerse probablemente un aprendizaje bastante más rápido debido a que no existe ninguna técnica de relajación que prescindiera del componente sugestivo como ingrediente activo importante. Aunque teóricamente estamos de acuerdo con este criterio, y así parece apoyarlo también nuestra propia experiencia, falta obtener evidencia experimental en este sentido, ya que se ha comprobado que las personas más sugestionables son generalmente más responsivas a cualquier técnica de relajación (González Ordi y Miguel-Tobal, 1993). Lo cierto, en cualquier caso, es que combinando la relajación por sugestión con los ejercicios de tensión-distensión (donde quizás puede ser aplicada como automatismo la catalepsia hipnótica diferencial y general) será más fácil obtener un dominio de la relajación tanto subjetiva como fisiológica.

Es destacable igualmente el interés que ofrecen las claves posthipnóticas, privativas de la metodología de la hipnosis, que pueden convertirse en claros desencadenantes de la respuesta de relajación u otro tipo de reacciones, actuando como auténticos estímulos condicionados que en virtud de la creación de fuertes expectativas de respuesta elicitán la reacción automatizada. En realidad, del mismo modo que la experiencia directa provoca un aprendizaje por condicionamiento mediante la generación de expectativas, la experiencia simbólica manipulada en la hipnosis como generadora de expectativas (Kirsch, 1985 y 1991) obtiene similar efecto a nivel representacional.

Autores como Gibbons (1979) y Bánjai (1991) han desarrollado también métodos de alerta y activación para la inducción de la hipnosis, demostrando que la hipersugestionabilidad puede obtenerse por vías incluso opuestas a la inducción clásica de relajación. En este sentido, la sugestión se revela también como una herramienta importante para el incremento de la activación en el deportista (Lorenzo, 1992) y no tiene por qué crear una inhibición de ciertos procesos y funciones psicofísicas que serán requeridas en la ejecución deportiva.

El conocimiento de lo anteriormente planteado nos permite acompasar en todo momento durante la sesión hipnótica las reacciones naturales del sujeto, de manera que si un día se siente incapaz de relajarse adecuadamente puede ser oportuno un tránsito seguro y confiado hacia las sugestiones y ejercicios para la activación, de manera que se mantiene en todo momento el control sobre las reacciones del sujeto y se elude, mediante acompasamiento y conducción sugestiva de sus reacciones, el concepto de resistencia. Precisamente, esta máxima individualización y adaptación al sujeto de la técnica de intervención es una de las herencias valiosas que el método hipnosugestivo ha otorgado a la psicología general.

Atención-Concentración

Los procesos de atención y

concentración son básicos en la hipnosis (Crawford, Brown y Moon, 1993), de manera que la capacidad para el sostenimiento atencional favorece la responsividad hipnótica al tiempo que el entrenamiento en hipnosis potencia las capacidades atencionales. Independientemente de las estrategias específicas que puedan emplearse para desarrollar la concentración en la forma y sentido que cada deportista lo necesite, la aplicación inespecífica de la hipnosis es ya un entrenamiento atencional en sí mismo de gran valor. Este es uno de los puntos en que mayor consenso puede existir, ya que el incremento de la concentración y el carácter de la experiencia hipnótica como un estado de atención e inatención selectivas, orientadas intencionalmente, son hechos corroborados desde hace mucho tiempo por los estudiosos de la hipnosis.

En el modelo de terapia de auto-regulación (Amigó, 1992), que no consiste sino en el establecimiento de un contexto diferente a la hipnosis formal para utilizar enfáticamente la sugestión, se han descrito también algunas técnicas interesantes para el entrenamiento de la concentración que resultan potentes y en buena lógica pueden ser trasladadas también al ámbito de la preparación psicológica del deportista.

Algunas de las posibilidades más específicas de la hipnosis en relación con el desarrollo de la atención-concentración se refieren al

establecimiento de claves atencionales del contexto deportivo actuando como códigos post-hipnóticos y al manejo voluntario de la distorsión temporal, dilatando o contrayendo el tiempo subjetivo y creando así un importante efecto indirecto sobre la concentración.

Motivación

Indudablemente la hipnosis puede resultar muy interesante de cara a conseguir que el deportista integre y acepte con fuerza las metas propuestas. Si bien existe acuerdo en cuanto a que la adecuada planificación y evaluación de metas a corto, medio y largo plazo es la estrategia básica para el incremento y sostenimiento de la motivación, es importante cualquier técnica que ayude al deportista a vincularse e identificarse con tales motivaciones. Existe por tanto una segunda etapa de trabajo en cuanto al entrenamiento motivacional que es muy propicia para el trabajo de sugestión.

La capacidad de la hipnosis para crear o simplemente clarificar motivaciones personales es también un hecho largamente conocido; de hecho, toda la dimensión motivacional-afectiva del ser humano es, casi por definición, el campo privilegiado de trabajo de la sugestión.

Autoconfianza

Las intervenciones hipnóticas han puesto siempre el énfasis en las instrucciones para favorecer la autoestima, la autoeficacia y la confianza. Diversos procedimientos han sido elaborados a tal fin (por ejemplo, Gibbons, 1979). La edificación de la autoconfianza ha sido una de las aplicaciones clásicas y muy exitosas de la sugestión hipnótica en el ámbito del deporte o en cualquier otro. Además de la vía de la sugestión directa y metafórica para la construcción de la autoconfianza es siempre fundamental el trabajo, en situación hipnótica y fuera de ella, de reestructuración cognitiva y análisis de actitudes erróneas y limitaciones autoimpuestas. Un enfoque directo, racional y persuasivo, o más bien centrado en la reelaboración retrospectiva pueden ser utilizados en este trabajo.

En definitiva, las sugerencias hipnóticas pueden integrarse eficazmente en el conjunto del entrenamiento actitudinal del deportista.

Solución de problemas

Unestahl (1991) se ha referido también a la cualidad de la hipnosis para favorecer aquellas técnicas que pretenden ayudar al deportista a solucionar problemas concretos de tipo psicológico que puedan surgir durante la temporada (recondicionamiento, desensibilización sistemática, parada del pensamiento, análisis etiológico...), con lo que entraríamos en una parcela que puede ser inevitable en momentos puntuales de la práctica deportiva.

Otras aplicaciones posibles de la hipnosis en el conjunto de una planificación general del entrenamiento psicológico han sido, de alguna manera, comentadas a lo largo de este trabajo (preparación específica para la competición, autocontrol emocional, rehabilitación de lesiones...). Aquí hemos intentado establecer un

acercamiento denso y global al tema, apuntando algunas ideas concretas en torno a las aplicaciones hipnosuggestivas que consideramos relevantes para todo aquel que pretende convertirse en un buen «*preparador mental*» y que, inexcusablemente, deberá partir de una reflexión conceptual rigurosa y adecuada sobre el fenómeno hipnótico que aquí hemos pretendido subrayar, partiendo de una actitud libre de prejuicios e ideas preconcebidas sobre esta temática.

Una teoría debe pretender ser tan simple como sea posible, pero no más, y pensamos que nunca planteamientos teóricos faltos de flexibilidad y apertura a las demostraciones que día a día nos ofrece la experiencia deben condicionar la puesta en marcha de un adecuado programa de entrenamiento, lo cual nos debe obligar a investigar y no a eludir aquello que no comprendemos como única fórmula para romper el círculo vicioso de ciertas tensiones profesionales ya largamente mantenidas en la psicología del deporte y, por supuesto, en la psicología general.

Conclusiones

Finalizaremos nuestra exposición con algunas conclusiones destacadas que son extraíbles del desarrollo de este trabajo:

—La aplicación amplia y eficaz de la hipnosis formal en psicología del deporte (al igual que en otros contextos) se encuentra actualmente muy limitada, entre otros factores, por las actitudes sensacionalistas y desproporcionadas de muchos de sus practicantes y por las actitudes prejuiciosas que ello provoca entre sus colegas psicólogos.

—La mayoría de las concepciones erróneas y limitantes que aún perduran, no sólo entre los detractores sino también entre muchos de los practicantes de la hipnosis, provienen de una deficiente conceptualización y perspectiva teórica de la hipnosis y la sugestión en tanto que fenómeno y en tanto que método o proceso de trabajo sobre la subjetividad del individuo en sentido amplio.

—Conceptualizar la hipnosis como una herramienta de trabajo para el aprendizaje puede ayudar a mantener una perspectiva lo suficientemente flexible e integradora como para hacer un uso importante de las técnicas propiamente hipnosuggestivas, en conexión y complementariedad con otras técnicas, para el entrenamiento de las diversas variables psicológicas que inciden en el rendimiento.

—La hipnosis posee muchos elementos comunes con otras técnicas habituales de entrenamiento psicológico y también componentes bastante específicos. En cualquier caso, es mejor entendida como una estrategia secundaria en tanto que permite catalizar u optimizar el impacto de las diversas estrategias primarias que en la situación hipnótica son aplicadas. La mayor o menor pertinencia del recurso a la hipnosis será variable, como en el caso de cualquier otra técnica, en función de diversos criterios, entre los que cabe destacar el grado de sugestionabilidad del deportista y sus actitudes y expectativas acerca de la hipnosis misma.

Referencias

Amigó, S. (1992). *Manual de terapia de autorregulación*. Valencia: Promolibro.