

EL CONDICIONAMIENTO EN HIPNOSIS CLÍNICA:

Procesos del Condicionamiento Clásico en hipnosis clínica:

Antes de comenzar a exponer el proceso del condicionamiento clásico de utilización en hipnosis clínica debemos explicar algunos conceptos que resultan esenciales para comprenderlo, especialmente para quienes no tienen una formación específica en psicoterapia:

- 1) **Estímulo Incondicionado:** Se refiere a aquel estímulo que genera una reacción fisiológica de por sí, (por ejemplo, en los experimentos de Pavlov, la salivación de los perros se producía al ver la comida).
- 2) **Respuesta Incondicionada:** (no condicionada). Se considera así, a toda aquella reacción a un estímulo que se produce de forma natural, esto es, no aprendida.
- 3) **Estímulo Neutro:** Se considera a todo aquel estímulo que no produce ninguna reacción natural preestablecida de antemano, (por ejemplo en los experimentos de Pavlov el sonido de la campana por si solo).
- 4) **Estímulo Condicionado:** Se considera así a todo aquel estímulo al que mediante un proceso de aprendizaje, se le ha asociado una reacción determinada, (por ejemplo, en los experimentos de Pavlov la campana que produce la salivación de los perros, al asociarla a la comida).
- 5) **Respuesta condicionada:** Se considera así, la reacción que se produce mediante un proceso de aprendizaje ante un determinado estímulo, (por ejemplo en los experimentos de Pavlov, la salivación de los perros como reacción al sonido de la campana).

En resumen, se puede decir que el Condicionamiento Clásico consiste en aprender una respuesta condicionada, que involucra la construcción de una asociación entre un estímulo condicionado y un estímulo incondicionado. Al utilizarlos juntos, el estímulo condicionado que de manera natural era un estímulo neutro, adopta las propiedades del un estímulo no condicionado.

- 6) **Generalización:** Se denomina así a la respuesta a otros estímulos similares. (Por ejemplo, en los experimentos de Pavlov una vez que el perro ha aprendido la salivación con el sonido de la campana, producirá salivación con otros sonidos similares).
- 7) **Extinción:** Si desaparece el estímulo condicionado la respuesta condicionada se extinguirá, (por ejemplo, volviendo a los experimentos de Pavlov. Si se dejase de hacer sonar la campana cuando se les presenta la comida a los perros, la salivación desaparece únicamente con el sonido de la campana).
- 8) **Discriminación:** Se entiende como la capacidad de distinción entre estímulos condicionados similares que se asocian a respuestas condicionadas específicas (Por ejemplo, en los experimentos de Pavlov, el perro puede aprender a discriminar entre sonidos parecidos, digamos que de diferentes campanas, y distinguir cual de los sonidos está asociado con la presentación de la comida y cual no).

El reflejo condicionado en hipnosis clínica:

Idéntico procedimiento asociativo al que utilizó Pavlov con los perros y que luego se extendería en la aplicación a la conducta humana denominándosele “condicionamiento clásico” se utiliza en el protocolo de intervención clínica tanto mediante psicoterapia como mediante hipnosis.

Para ello, en hipnosis clínica se utiliza un fondo musical (generalmente se usa una melodía que ayude a la relajación) y siempre el mismo para cada paciente, a efectos de que el estímulo neutro (melodía), se convierta en un estímulo condicionado.

A continuación se introduce un ejercicio de discriminación (denominado filtro) similar al siguiente: “Ahora quiero que te centres en mi voz y la música de fondo. Todo lo demás no importa ahora, céntrate en mi voz y la música de fondo, olvidándote de todo lo demás”.

A esta discriminación (filtro) simple, se le añade un estímulo condicionado de la siguiente manera: “A partir de ahora siempre que escuches mi voz y ésta música de fondo, te relajarás mucho más rápidamente que ahora. Siempre que escuches mi voz y ésta música de fondo, será muy fácil para ti volver al estado de bienestar en el que te encuentras ahora”, con objeto de obtener la respuesta condicionada de ir minimizando el proceso de introducción a la focalización (E.A.F.) o estado de hipnosis.

Así pues, estímulo neutro (Melodía de fondo) + Discriminación = Estímulo condicionado = Respuesta condicionada (Reflejo) = Focalización más rápida y eficaz.

Esta es la forma en la que aplica un reflejo condicionado en hipnosis clínica. El objetivo es reducir paulatinamente el protocolo de introducción al estado de atención focalizada (hipnosis) reduciendo el tiempo de duración del mismo, al mismo tiempo que se incrementa su intensidad. Por esta razón el paciente es sometido a protocolos de introducción cada vez más breves a medida que ha superado varias sesiones de terapia mediante hipnosis clínica, sin que su efectividad disminuya en absoluto, más al contrario, la intensidad se ve incrementada bajo la influencia de la respuesta condicionada a pesar de que su duración y bucleado haya sido menor.

Naturalmente se precisa la precaución de aplicar siempre el mismo estímulo al paciente, por lo que ni la voz del terapeuta ni la melodía utilizada pueden variarse, so pena de que el condicionamiento se extinga.

Posteriormente a Pavlov, el norteamericano Edward Thorndike, dentro del laboratorio de psicología de la Universidad de Columbia realizó estudios experimentales sobre la conducta modificable. Trabajó con pollos, ratas y gatos, y realizó entre otros, el experimento que relatamos a continuación: Trabajando con varios pollitos de pocos días de edad que se han colocado en un corral desde su nacimiento. El investigador coloca uno de los pollitos en un punto alejado, de forma que la situación en la que se encuentre el animal sea la de sentirse confinado entre paredes y alejado de los demás pollitos, de la comida y del ámbito familiar del corral. Sus reacciones iniciales son correr, hacer ruido y tratar de saltar sobre las paredes. Intenta salir en varias direcciones, pero su situación no cambia, o sea, le resulta inútil el esfuerzo por salir del laberinto. Sin embargo, cuando corre hacia una dirección precisa, se encuentra con la satisfacción de encontrarse de nuevo con su familia y con la comida.

Al ser puesto otra vez el pollito en el punto anterior, vuelve a brincar y correr en distintas direcciones, hasta que encuentra el corral. Al repetirse la situación, el animal gradualmente elimina los confusos movimientos iniciales y después de varias pruebas en que poco a poco disminuyen los errores, su único acto es correr hacia la dirección correcta para llegar al corral. El animal establece una conexión entre la situación que afronta en el punto y la respuesta de correr en la dirección correcta.

Por tanto, según demostró Thorndike, aprender es conectar, y el aprendizaje es el proceso de adquirir nuevas conexiones, modificar las conexiones inadecuadas y eliminar conexiones inútiles. Aprender, es conectar situaciones con respuestas que las resuelvan. Esto se denomina hoy día plasticidad del cerebro, y es especialmente importante en el ser humano.

No es de extrañar que la mayor contribución de este investigador a la educación, consistiera en las leyes del aprendizaje. Dichas leyes deben entenderse como formulaciones amplias de principios y condiciones que rigen el aprendizaje. **Entre las leyes del aprendizaje podemos mencionar:**

- 1) **Ley del efecto:** una conexión modificable entre una situación y una respuesta se fortalece o se debilita de acuerdo con el grado de satisfacción o de molestia que la acompañe.
- 2) **Ley del ejercicio:** cuando una conexión modificable entre una situación y una respuesta se ejercita, la fuerza de la conexión aumenta.

John Broadus Watson. El conductismo y su aplicación en hipnosis clínica:

Obtuvo el primer título de doctor en psicología que le otorgó la Universidad de Chicago y fue el fundador de la escuela de psicología que se conoce como conductismo, y que ha tenido un gran desarrollo en las últimas décadas.

Sus obras principales y más conocidas, en las que expone todo el proceso de su pensamiento son: *Behavior, an Introduction to Comparative Psychology* (1914). *La psicología desde el punto de vista del conductismo* (1919) y *El conductismo* (1925). El conductismo se propone como una teoría psicológica que toma como objeto de estudio lo observable y no el alma (psique), la conciencia o cualquier otra entidad inmaterial y por lo tanto imposible de un estudio objetivo cuantificable en laboratorio.

Así, se opone a cualquier forma de introspección (método utilizado generalmente por la psicología de conciencia del siglo pasado) y toma como base la observación dentro de los alineamientos del método científico.

Llega a decir Watson que la psicología y la fisiología sólo difieren en el ordenamiento de los problemas.

Una de las ideas centrales de la teoría es la del condicionamiento, proceso por el cual una respuesta determinada es obtenida en relación con un estímulo originalmente indiferente con respecto a la misma. Luego se trata de determinar cómo a partir de unos pocos reflejos y mediante procesos de condicionamiento, se obtiene la enorme gama de conductas que realizan los hombres. El conductismo se ha planteado también como un

programa, lo que incluye entre sus pretensiones el interés por intervenir sobre la conducta y los hombres a los efectos de producir una mejor adaptación de los mismos al medio social, lo que ha derivado en estudios sobre el aprendizaje y un desarrollo importante en el área laboral y en la propaganda.

John B. Watson fue el primer psicólogo norteamericano en usar las ideas de Pavlov. Al igual que Thorndike, primero comenzó sus estudios con animales y posteriormente introdujo la observación de la conducta humana. Watson pensaba que los humanos ya traían, desde su nacimiento, algunos reflejos y reacciones emocionales de amor y furia, y que todos los demás comportamientos se adquirirían mediante la asociación del estímulo-respuesta, mediante un condicionamiento.

La teoría de Watson:

Watson demostró el condicionamiento clásico con un experimento en el que participó un niño con algunos meses de edad (de nombre Albert) y una rata blanca. El experimento consistía en acercar la rata a Albert, para que la tocara. Al principio Albert no mostraba temor por el pequeño animal, pero al comenzar a hacer, de repente, un fuerte ruido cada vez que Albert tocaba la rata, al poco tiempo, el niño comenzó a mostrar temor por la rata aún sin hacer el ruido (debido al condicionamiento). Este miedo se generalizó también en otros animales pequeños.

Watson después "extinguió" el miedo, presentando la rata al niño en repetidas ocasiones sin generar ningún ruido. Algunos hechos del estudio sugieren que el condicionamiento al miedo fue más potente y permanente que el realmente observado. (Harris, 1979; Samelson, 1980; en Brophy, 1990).

En realidad los métodos de investigación usados por Watson en la actualidad serían cuestionados, sin embargo, su trabajo demostró el papel del condicionamiento en el desarrollo de la respuesta emocional para ciertos estímulos, esto puede dar explicación a determinados sentimientos, fobias y prejuicios que desarrollan las personas, y le valió la atribución del término "conductismo".

Estudiando una de las primeras neurosis experimentales de la historia de la psicopatología, Watson probaba más adelante que las neurosis no son ni innatas, ni objetos misteriosos, sino que podían definirse en los términos de respuestas emocionales aprendidas. Para Watson, las mismas leyes que regulan el aprendizaje emotivo constituyen la base de las demás adquisiciones y, en particular, de los llamados "hábitos". Si para los "hábitos manuales". La idea podía ser compartida por muchos, el problema se hacía más difícil cuando se trataba de explicar procesos psicológicos complejos y en particular el pensamiento y sus relaciones con el lenguaje. La propuesta metodológica de Watson exigía basarse en la observación de la conducta, y en este caso de la conducta verbal, y por tanto el pensamiento debería haberse inferido del lenguaje. Pero la propuesta por así decir "filosófica" era la de negar existencia real al pensamiento y asimilarlo directamente al lenguaje.

Para Watson, el lenguaje se adquiere por condicionamiento. El niño oye asociar a un objeto su nombre y por consiguiente el nombre termina por evocar la misma respuesta evocada por el objeto. Progresivamente todo el sistema de movimientos que provocan la emisión del sonido palabra puede ser sustituido por una parte de movimientos, por lo que la palabra es sólo pronunciada en voz baja, o moviendo silenciosamente los labios, o bien

mediante simples "hábitos de laringe". Watson creía que de esta manera se va formando el pensamiento y sugería que podía ser reducido a un conjunto de hábitos de laringe. En el plano teórico, el punto central estaba representado por el hecho de que la actividad de pensamiento era un resultado de los aprendizajes comunicativos y no tenía por sí mismo importancia ni interés cognoscitivo.

El condicionamiento operante y su aplicación en hipnosis clínica:

Su principal representante es Burrhus Frederic Skinner, quien bajo la psicología conductista dominante, centró la mayoría de las investigaciones en las conductas manifestadas por los organismos, extrapolando las "leyes del aprendizaje" de los animales, al hombre. En su obra: "La Conducta de los Organismos" publicada en 1938 dice: "conducta es lo que está haciendo un organismo, o dicho con más precisión, lo que otro organismo observa que está haciendo el primero". También afirma "necesitamos establecer leyes, mediante las que podamos predecir la conducta (externa), y esto solamente podemos hacerlo hallando aquellas variables que la afecten. En suma, pensada la conducta como una función, el primer paso es determinar sus variables".

Naturalmente, Skinner se refiere a la conducta externa afectada también por variables externas. Estas teorías del aprendizaje se basan esencialmente en una asociación entre un estímulo que actúa sobre el organismo y la consiguiente respuesta del mismo. La comprobación empírica de las teorías "estímulo – respuesta" se basan en los datos que muestran que un conjunto de condiciones que actúa sobre un determinado sujeto de aprendizaje, puede producir con el tiempo una respuesta predecible.

Skinner, que como decíamos tomó como base las leyes de aprendizaje de los animales, como por ejemplo el experimento de Pavlov, afirma que los estímulos específicos que operan en tales experimentos, no son fáciles de describir y que es más útil centrar la atención en las operaciones que el animal realiza.

Ésta afirmación reitera una posición tomada por la corriente asociacionista en el sentido de no investigar lo que ocurre en la estructura del conocimiento de los individuos.

El experimento de Skinner, consistía en colocar un animalito (ratas o pichones) en una jaula, y oculta en la misma una palanquita, la que al ser pisada involuntariamente por el animal, accionaba un mecanismo que desprendía un trozo de comida que podía ser devorado por este. La investigación consistía en indagar sobre si el comportamiento del animalito en estudio mostraba que aprendía a pisar la palanca para satisfacer sus necesidades. Los resultados le permitieron expresar como juicio de valor que con el tiempo el animal aprende a asociar una acción u operación específica (apretar la palanca) con la recompensa (trozo de comida).

La Teoría de Skinner se denominó Teoría del Condicionamiento Operante, ya que al animal podía operar sobre el sistema (apretar la palanca), a diferencia del experimento de Pavlov, en la cual el perro no podía hacer sonar la campana.

Esquemáticamente el proceso se puede presentar como sigue: Un estímulo no identificable, pasa con el tiempo y la repetición, a ser un estímulo identificable (cuando se asocia la palanca a un trozo de carne). El ciclo que se presenta en el esquema se repite con lentitud al principio, cuando la operación de apretar la palanca es accidental o involuntaria, y aumenta su frecuencia cuando el animalito aprende.

Para poder aclarar aún más el proceso, define el estímulo como “una parte o una modificación de una parte del medio” y una respuesta como “una parte o una modificación de una parte del comportamiento”.

Como hemos visto antes, se le llama extinción al proceso por cual el organismo “olvida” respuestas aprendidas. Si se retira el refuerzo, se produce una reducción gradual de la frecuencia de la respuesta que se observa. Sin embargo, si después de un cierto tiempo el animal fuera colocado otra vez frente a la misma situación, se verifica que la respuesta tenderá a reaparecer aunque con una fuerza menor. A este fenómeno se le da el nombre de recuperación espontánea. Se ha comprobado experimentalmente que si el proceso de extinción se repite varias veces, se crea una especie de reserva de respuestas que pueden ser emitidas por el organismo después de que el refuerzo se ha retirado. Skinner la llamaba reserva del reflejo.

En relación al aprendizaje humano, éste debe caracterizarse en consecuencia, no sólo por la modificación del comportamiento del que aprende sino también por las condiciones en las que ocurre. Todo ello cuando se refiere a aprendizajes terapéuticos (terapia) que se realizan de forma absolutamente clínica.

Definición de condicionamiento y su aplicación en hipnosis clínica:

El condicionamiento en las personas pretende que el sujeto aprenda al realizar ciertas operaciones con vistas o con el fin de producir un resultado. Este aprendizaje permite al sujeto asociar la realización de cierta conducta para obtener resultados positivos o negativos. Un estímulo que incrementa la frecuencia de la conducta se denomina reforzador o refuerzo ya sea primario o secundario.

Los primarios son estímulos biológicos importantes para la persona, por ejemplo la alimentación, la actividad sexual, etc. Los secundarios son los estímulos cuyas propiedades reforzadoras se deben a su asociación con las primarias, por ejemplo el dinero, el trabajo, los diplomas, las notas, etc.

El refuerzo puede ser positivo o negativo, esto dependerá de como el terapeuta lo quiera poner en práctica. El refuerzo es el gran aliado del condicionamiento para moldear una conducta.

El condicionamiento operante es por tanto, la teoría psicológica que tiene como finalidad moldear alguna conducta que es realizada de manera conciente, apoyada por lo que puede ser un refuerzo positivo o negativo. Es decir algo estimulante para el sujeto y motivarlo a cambiar una conducta (premio), o eliminar algo gratificante (quitar algo positivo) para reforzar esa conducta consiente que se pretende moldear.

Es un medio de aprendizaje en el cual se puede programar a un individuo por medio de estímulos y respuestas. Los refuerzos positivos y negativos que se aplican en una terapia de hipnosis clínica se realizan mediante el modelo Bandura (modelado a través de psico-ímagenes).

En hipnosis clínica se entiende también por aprendizaje, cuando se da una respuesta continua al reforzarse ésta. A esto se le denomina el condicionamiento instrumental.