

**International Journal of
Clinical and Health
Psychology**

International Journal of Clinical and Health
Psychology

ISSN: 1697-2600

jcsierra@ugr.es

Asociación Española de Psicología

Conductual

España

Caro, Isabel

Reseña de "Cognitive hypnotherapy" de E. Thomas Dowd

International Journal of Clinical and Health Psychology, vol. 2, núm. 1, enero, 2002, pp. 183-185

Asociación Española de Psicología Conductual

Granada, España

Available in: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33720110>

- How to cite
- Complete issue
- More information about this article
- Journal's homepage in redalyc.org

redalyc.org

Scientific Information System

Network of Scientific Journals from Latin America, the Caribbean, Spain and Portugal

Non-profit academic project, developed under the open access initiative

Revisiones de libros / Book reviews

Cognitive hypnotherapy, por E. Thomas Dowd (2000). Northvale: Jason Aronson. 240 páginas.

Estamos ante un libro muy interesante por lo que propone y que ya se intuye en la *Introducción*, clara y concisa, sobre los dos campos que Dowd se ha ocupado de reunir: la hipnosis y la terapia cognitiva. Sitúa, en primer lugar, a la hipnosis como un fenómeno que existe desde hace cientos de años, aunque sólo a partir de los trabajos de Mesmer, Braid, Charcot y Freud, cada uno en su contexto, empezó la tradición moderna sobre la hipnosis. La variedad de autores, trabajos y campos de aplicación de la hipnosis no debe hacernos olvidar una cuestión básica, cuestión que además se relaciona perfectamente, con la intención de este texto; como afirma Dowd, la hipnosis por sí misma no es una terapia, sino una técnica adyuvante, que se usa dentro de un modelo terapéutico concreto, siempre y cuando sea necesaria. Por otra parte, sitúa, en segundo lugar, al modelo cognitivo como uno de los más importantes en la actualidad, y lo hace desde una perspectiva que consideramos muy adecuada, puesto que la evolución de la terapia cognitiva y su estado actual supone ir más allá de los modelos y nombres clásicos como Meichenbaum, Beck o Ellis, para pasar a incluir los esfuerzos de los teóricos constructivistas con sus modelos evolutivos, como Guidano, Liotti o Mahoney. Con esta introducción pasa Dowd a ofrecer, en la *Parte I*, el contexto teórico necesario para sentar las bases de la hipnoterapia cognitiva. En primer lugar, ofrece al lector una breve introducción al modelo cognitivo, centrado éste en el modelo cognitivo-comportamental y el modelo cognitivo-evolutivo. En este capítulo introduce un tema importante para este libro: el empleo de la imaginación a través de las diversas técnicas que se han desarrollado, basándose en ella, en las terapias cognitivas. En el capítulo 3 expone la hipnosis en dos de los modelos básicos sobre los que se ha desarrollado, el modelo psicodinámico y el ericksoniano, y complementa esta exposición con el papel de la hipnosis en los modelos cognitivo-comportamentales y en los modelos cognitivo-evolutivos. En relación al papel de la hipnosis en estos dos campos se aprecia la intención teórica del autor. La hipnoterapia cognitivo-conductual asume que la mayor parte de los trastornos psicológicos se debe a una forma negativa de autohipnosis en la que se aceptan de forma no crítica, y sin reconocimiento consciente, los pensamientos negativos, mientras para el modelo cognitivo-evolutivo la hipnosis se puede utilizar

para acceder directamente y modificar las cogniciones centrales que giran alrededor de la identidad personal, el autoconcepto y las reglas tácitas disfuncionales. Tal y como lo plantea el autor, la terapia cognitiva ha evolucionado; hemos pasado del trabajo con las estructuras superficiales a preocuparnos por las tácitas o más profundas. Entonces, la hipnoterapia puede progresar, conceptualmente, al igual que la terapia cognitiva. El foco, por tanto, de este libro, estriba en describir métodos hipnoterapéuticos que faciliten dos aspectos, desde una perspectiva evolutiva: 1) identificar estructuras cognitivas centrales («core»), y 2) cambiar dichas estructuras. Termina esta primera parte con un capítulo dedicado a la Inducción Hipnótica, o a la preparación del cliente para la hipnosis; en este capítulo se discuten algunos de los principales mitos sobre la hipnosis y se recoge la inducción tradicional, junto a la ericksoniana, y se discute la hipnosis de alerta y la sugestión hipnótica directa o indirecta. Igualmente, se expone algo importante como la terminación del trance, para finalizar introduciendo las técnicas hipnoterapéuticas básicas como la relajación hipnótica, la regresión en el tiempo, la progresión en el tiempo, la amnesia hipnótica, la sustitución de recuerdos, el ensayo cognitivo y los diálogos en imaginación.

La *Parte II*, Tratamiento de los Trastornos Psicológicos, plantea la hipnosis como una técnica cognitiva que bajo las condiciones apropiadas puede modificar el contenido, los procesos y las estructuras cognitivas. En este sentido, el capítulo que introduce esta segunda parte se dedica a exponer estos tres conceptos, centrándose de una manera especial en procesos cognitivos, como las distorsiones cognitivas, por ejemplo, la sobregeneralización o la personalización y las estructuras cognitivas que Dowd centra en el trabajo y la taxonomía de Young sobre los esquemas desadaptativos tempranos. El capítulo 6 se dedica a la Ansiedad y Fobias, el 7 a los Trastornos relacionados con el Estrés, el 8 a la Depresión y el 9 a los Trastornos relacionados con los Hábitos. En cada uno de ellos expone como mediante las diversas técnicas hipnoterapéuticas se trabaja y se modifican el contenido, los procesos y las estructuras cognitivas. Cada una de las técnicas se ejemplifica con diversos casos clínicos en cada uno de los trastornos elegidos. Las técnicas hipnóticas utilizadas se articulan dentro de un tratamiento cognitivo y se relacionan con los conceptos y elementos cognitivos introducidos en este volumen, sobre todo aquellos que tienen que ver con los procesos tácitos y estructuras más profundas. El capítulo 10 se centra en la Reconstrucción de la Memoria, sin duda uno de los procesos humanos más complejos y sobre el que buena parte de la literatura sobre la hipnosis se ha escrito. Se discuten varios casos clínicos en donde se muestra, por ejemplo, la reconstrucción de la memoria para lograr cambios terapéuticos positivos. Estos son trabajos y usos terapéuticos de la hipnosis, muy importantes, ya que como comenta Dowd, la modificación de la memoria puede emplearse en una amplia gama de situaciones terapéuticas e incluso se puede llegar a considerar a la psicoterapia, en general, como un proceso, en parte, de cambio de recuerdos. El capítulo 11 se dedica al Engrandecimiento de la Vida; aquí cambia Dowd de enfoque y se centra en cómo la hipnoterapia cognitiva puede lograr que personas con un buen funcionamiento, sin malestar psicológico, disfruten más de la vida. Desde luego este es un capítulo interesante que nos muestra algunas de las múltiples posibilidades de la hipnosis y que ejemplifica un área importante de la psicología actual que sale de su campo tradicional

y amplía la tecnología terapéutica para que llegue a diversos niveles. Entre los aspectos que trata Dowd se encuentran: evitar las dudas, aumentar el optimismo, resolver problemas, etc. En este capítulo al igual que en los anteriores son numerosos los casos clínicos que demuestran el empleo de las técnicas. El último capítulo, el 12, se dedica también a un tema tradicional en terapia, desde Freud, la Superación de la Resistencia. Este es un campo que el autor conoce bien ya que ha escrito, e incluso ha desarrollado una *Escala de Reactancia Psicológica* (Dowd, Milne y Wise, 1991). El tema tiene que ver con el sistema cognitivo humano que tiende a la conservación y Dowd lo plantea no desde el punto de vista de por qué no cambian las personas, sino de por qué cambian.

El libro termina con un breve Epílogo en el que Dowd aconseja al posible practicante de la hipnoterapia cognitiva o de las técnicas hipnóticas qué debe hacer y cómo debe formarse. Este es un tema importante, y existen organizaciones que facilitan la formación. En definitiva, estamos ante un libro muy importante, prologado por Beck, y el primero en este campo, escrito con un estilo claro que facilita su lectura. El dominio que tiene Dowd del tema de la hipnosis y de las terapias cognitivas da como resultado una propuesta integradora, muy interesante que puede ofrecer y dar respuestas a muchos problemas cognitivos en un futuro, contribuyendo, sin duda, al desarrollo del modelo cognitivo, tal y como lleva haciendo el autor con sus otros trabajos, desde hace tiempo.

Referencias

Dowd, E.T., Milne, C.R. y Wise, S.L. (1991). The Therapeutic Reactance Scale: a measure of psychological reactance. *Journal of Counseling and Development*, 69, 541-545.

Isabel Caro
Profesora Titular
Universidad de Valencia

See more of Rachael de Peyer Cognitive Hypnotherapy on Facebook. Log In. or. Create New Account. See more of Rachael de Peyer Cognitive Hypnotherapy on Facebook. Log In. Forgot account? Cognitive Hypnotherapy is a great tool for developing our self awareness and dealing with the beliefs we have that limit us and cause us problems. See More. Rachael de Peyer Cognitive Hypnotherapy. September 24, 2020 · Great video about the power of belief and visualisation and their effects on our bodies. Cognitive-behavioral Hypnotherapy (CBH) is a form of integrated psychological therapy that employs clinical Hypnosis and cognitive-behavioral therapy (CBT). The use of Hypnotherapy in cognitive-behavioral therapy can lead to better treatment. A meta-analysis of a total of eight different study styles found that patients undergoing combined care with CBT have had more than 70% change. In 1974 Theodore X. Barber and his colleagues published a paper about the research which argued that the earlier social psychology of Theodore R. Sarbin, that hypnotism was better understood not as a "special state" Tom Dowd has taken the theory and practice of Cognitive Therapy one step further. He has integrated it with hypnosis and hypnotherapy and has produced the first-ever book on the topic. I recommend this book highly for anyone interested in another important extension of the Cognitive Therapy model. Thomas Dowd is Professor Emeritus of psychology at Kent State University (Ohio) and previously taught at Florida State University and the University of Nebraska. On May 1, 2014 he joined Rainier Associates in Tacoma, Washington as a senior staff psychologist. He is a Fellow of the American Psychological Association in Division 52 (International Psychology) and Division 30 (Psychological Hypnosis). Thus, cognitive therapy has begun to add the "right brain" to what was just "left brain" to change the cognitive-behavioral paradigm. Professor Dowd helps the reader comfortably make the transition from using cognitive therapy as essentially a "left-brain" logical tool to using it as a "whole-brain" logical, intuitive and creative tool. He does this by transforming traditional cognitive therapy with his right and left brain. The result is an elegant, evolved cognitive therapy that he terms "cognitive hypnotherapy". Thus, Dr. Dowd takes cognitive therapy one step further into the "right brain" from Judith Beck's model (J.S. Beck, 1995). In Part I of his book, Dr. Dowd reviews t