

## "LA HIPNOTERAPIA. UN INSTRUMENTO AL SERVICIO DE LA PSICOLOGIA"

"Comenzar esta exposición hablando de hipnosis y mis experiencias en este campo, posiblemente sería la forma más fácil de captar la atención de los lectores, y si le añadimos los casos más "milagrosos", estaremos ante un fenómeno difícil de comprender para unos y desmesuradamente "basureado" por otros.

Aunque no quisiera dedicarle muchas líneas a los shows hipnóticos televisivos, sí es uno de los problemas con que me enfrento diariamente en mi consulta: las altas expectativas de curación, la pérdida de la voluntad del paciente, y los procesos rápidos y milagrosos son casi siempre las premisas con las que se presentan los pacientes en la primera visita.

El daño que realizan estos shows a la naturaleza terapéutica de la Hipnosis es tal, que muchas veces esta escéptica forma de creer en la "sanación" en una sola consulta suele ser motivo del abandono de algunos casos fáciles de tratar pero que desgraciadamente solamente esperan milagrosos resultados...

Este miedo a lo desconocido o la malformación que reciben de los shows televisivos impide que la hipnoterapia esté en el lugar que esta técnica merece, como una herramienta que en manos de los profesionales puede acortar el tiempo de tratamiento en un 50 % con respecto a los métodos de tratamiento clásico como la psicología conductual, cognitiva, gestáltica ... etc.

Estas afirmaciones no son gratuitas, en mis varios años de experiencia y con multitud de casos tratados, he podido comprobar cómo los procesos terapéuticos han sido acortados, encontrando más fácilmente el origen de la patología (cuando fuere necesario), tratando directamente con la parte automática del trastorno (en el inconsciente) y en definitiva, prescribiendo un tratamiento más breve a la vez que certero.

He podido constatar cómo la Hipnoterapia es particularmente efectiva en el tratamiento de las enfermedades de origen psicosomático, concretamente los trastornos de ansiedad, puesto que en estos casos la persona está sumamente ansiosa y le resulta muy difícil a nivel consciente trabajar en su rehabilitación. Desde el inconsciente, la persona accede más fácilmente a sus recursos internos y a la capacidad de encontrar la solución, que siempre se haya dentro de uno mismo más que fuera.

Sólo hay dos fenómenos que suelen obstaculizar los tratamientos, y esto ocurre generalmente con todos los profesionales de la salud.

Por un lado el hecho que anteriormente he narrado, las altas expectativas de curación y el miedo del paciente a enfrentarse a lo desconocido, pero que normalmente se superan en una primera visita, donde se resuelven las dudas respecto a la metodología y a los resultados terapéuticos. El segundo, se debe al trabajo que la persona debe continuar fuera de la consulta es decir, las pautas de tratamiento, que algunas veces son seguidas a rajatabla y otras descuidadas por falta de tiempo, voluntad o motivación.

Especialmente para estos últimos casos he creado un nuevo Método terapéutico. El Método THS®, que me permite recrear las sesiones de hipnoterapia en audio y trabajar determinados estados limitadores. Para una mayor información sobre el mismo, ver mi página web: <http://www.terapiahipnosis.com> donde describo con detalle su metodología.

Para finalizar decir que si esto es una apología de la hipnoterapia, no es por contraposición un ataque contra las demás corrientes, ya que también de ellas utilizo ciertas técnicas según convenga.

Yo apoyo la idea del Dr. y Maestro, M.H. Erickson, que dice algo así como “si te funciona, adelante, y sino prueba otra cosa, cualquier cosa, menos hacer lo mismo”.