

¿Se puede curar cualquier enfermedad con la Hipnosis?

Considerando que la Hipnosis es un estado y no una técnica, hablamos de la Hipnoterapia como una de las técnicas más rápidas y eficaces que existen actualmente para tratar los trastornos psicossomáticos y otro tipo de enfermedades, aunque tampoco es la varita mágica que cure TODO ni al instante, por ejemplo hay ciertos trastornos neurológicos (como la "Epilepsia") o psiquiátricos (como la "Esquizofrenia") que se deben tratar con otro tipo de métodos. Personalmente, sí que utilizo la Hipnoterapia en prácticamente todos los demás tratamientos, dado que se trabaja directamente con esa parte de nuestra mente donde están guardados los recursos necesarios para solucionar nuestros problemas, como es el "Inconsciente". No obstante, también combino la hipnoterapia con otro tipo de técnicas (según las características de la persona o del problema), como puede ser la Programación Neuro-lingüística o PNL, técnicas energéticas, métodos de la psicología transpersonal, de control mental, etc., sin estar encasillada en ninguna corriente específica sino en todas.

También, hace años he creado el **Método THS®**, que supone un complemento muy efectivo para las terapias y que también a través de los CDs de Autoayuda, puedo proporcionar una técnica rápida, eficaz y en todo momento accesible para que toda persona continúe el trabajo terapéutico en su casa.

Los estados más frecuentes con los que suelo trabajar son: **la Ansiedad, la Depresión, la Autoestima desequilibrada y la Falta de Control** principalmente, estados que están implicados en múltiples Trastornos adultos e infantiles como las Fobias, Adicciones, Obsesiones, los Trastornos Sexuales y de Alimentación, Estrés, Ira, Dolor, Miedos, Enuresis, Falta de Rendimiento, etc.

Si quieres información sobre algún tratamiento específico, por favor **contacta** conmigo.

¿Qué diferencias existen entre la Hipnosis clínica y la televisiva?

Mientras la hipnosis clínica se realiza generalmente de forma individual, con el objetivo de poner a la persona en contacto con sus recursos internos, mostrando hacia ella un gran respeto y empatía, en la hipnosis televisiva los voluntarios están previamente hipnotizados o preparados, se suele hacer en grupo y con el objetivo de ridiculizarlos para divertir al público, sin ningún tipo de fin terapéutico. Como conclusión se puede afirmar que un profesional de la psicología o la Hipnosis, comprometido con su código de valores y con su paciente, raramente se prestará a este tipo de espectáculo que no hace más que desvirtuar el significado y el fin de la hipnosis.

¿Puede una persona quedarse hipnotizada para siempre?

Entendiendo que la Hipnosis es un estado de focalización de la atención, la persona no podría permanecer en él indefinidamente ya que si el hipnotizador no sacara de ese estado a la persona (o la "deshipnotizara") o bien se despertaría espontáneamente al cabo de un tiempo o bien se dormiría pero también temporalmente.

¿La persona hipnotizada pierde su voluntad?

No!, es más si el/la hipnoterapeuta le ordenara a su paciente hacer algo que él no quiere, no lo haría. Durante el trance hipnótico es imprescindible que la persona colabore, pues la hipnosis es también una forma de comunicación con el inconsciente y si se intenta ir en contra del sistema de creencias y valores de la persona, esta comunicación se rompe. La Hipnosis Clínica, fortalece la autoestima, la seguridad personal y la sensación de felicidad, objetivos que se consiguen potenciando precisamente la fuerza de voluntad y fortaleza personal de cada paciente.

¿Todo el mundo es hipnotizable?

Entendiendo la hipnosis como un estado natural de la conciencia por supuesto que todo el mundo es hipnotizable. De hecho, todos entramos en trance con frecuencia, por ejemplo al conducir por una autopista por largo tiempo, donde tenemos una especie de "mirada perdida" y afloran todo tipo de recuerdos, o cuando delante del ordenador no advertimos los ruidos cercanos y en una estupenda velada se pasa el tiempo muy deprisa... todos estos son ejemplos de estados alterados de conciencia que surgen de forma natural.

A la hora de inducir estos estados se puede llegar a niveles muy profundos de trance, que a veces son difíciles de alcanzar por determinadas personas. Para ellas hay que utilizar otro tipo de técnicas e insistir con la práctica. Pero en general se puede afirmar que no es necesario alcanzar un trance hipnótico muy profundo para obtener resultados terapéuticos positivos; Milton H. Erickson, uno de los grandes Maestros de la Hipnosis, ayudaba a muchos pacientes a curarse en trances hipnóticos superficiales e incluso durante una conversación ☺

¿Tiene algún peligro la Hipnosis?

Para aclarar esta cuestión se podría comparar la Hipnosis, por ejemplo, con el fuego; tiene múltiples usos beneficiosos como calentar, alumbrar, fundir...pero también se puede hacer un uso inadecuado y perjudicar.

Si la hipnosis tiene algún peligro no radica en el estado o la técnica en sí, más bien en la persona que lo induce, ya que es una potente herramienta de cambio. En general, lo mejor es asegurarse de la cualificación del hipnoterapeuta y confiar en que es un/a profesional de la psicología o la hipnosis y se comprometerá para fomentar cambios positivos y beneficiosos en sus pacientes desde una postura honesta y sana.

Si tuviera que buscarle algún peligro a la hipnosis podría afirmar, tras haber realizado más de 10.000 sesiones de hipnosis, que genera una cierta adicción ☺ ya que se induce un estado de relajación cerebral y física del que muchas veces no le apetece a uno salir! ;-)

¿Son más sugestionables las personas menos inteligentes?

Las personas más fáciles de sugestionar son sin duda los niños, ya que todavía no tienen formada por completo la capacidad analítico-racional y son muy imaginativos, sin embargo se mantienen poco tiempo bajo hipnosis, dada su inquietud, rápida distracción e impaciencia.

Los adultos, cuanto más inteligentes son más fáciles serán de hipnotizar, en contra de lo que se cree popularmente, pues se necesita para ello una buena capacidad de concentración, de flexibilidad mental y comprensión, entre otras cosas.

La persona que aprende a autosugestionarse, a autoentrenarse para adaptarse a una nueva situación o mejorar su vida, estará potenciando sin duda su inteligencia emocional.

¿La persona hipnotizada, se olvida de lo sucedido durante el trance?

Eso depende de los objetivos del hipnotizador; aun cuando en niveles superficiales de hipnosis se puede conseguir provocar amnesia, a veces resulta más conveniente que la persona recuerde todo lo sucedido para que lo pueda valorar y comprender conscientemente; otras veces es mejor que olvide determinados eventos para que no interfieran en la parte racional.

Generalmente, cuanto más profundo sea el estado de trance, más difícil será de recordar lo sucedido y esto se puede aprovechar o cambiar en beneficio de la persona, pero como he comentado anteriormente, no se necesitan provocar estados de trance muy profundos para conseguir resultados eficaces.