

LA HIPNOSIS

USO EN TERAPIA EMOCIONAL



ARTÍCULO PUBLICADO POR EL EN
FACEBOOK EL 24/11/2020

ANTONIO ROLDAN TRABAJANDO

DE ESTO HACE UN TIEMPO ¿PORQUÉ APRENDER LA HIPNOSIS?

¿Qué hacemos en hipnosis? Cómo funciona? Y por qué es la técnica más potente que existe para ayudar a otro ser humano?

Primero hay que diferenciar entre la hipnosis en sí y el trabajo que se hace bajo hipnosis. Es decir, una cosa es poner el paciente en un estado hipnótico, y otra cosa es qué hacemos con el paciente una vez que está en trance.

En un curso de hipnosis se aprenden las dos cosas. Evidentemente el trabajo bajo hipnosis sólo se puede hacer bien y llevar a los resultados deseados por el paciente si se dominan bien las técnicas para inducir la hipnosis.

El trance hipnótico es un estado llamado Theta. Esto tiene que ver con la frecuencia de los impulsos eléctricos que dispara el cerebro. El estado consciente se llama Beta, dormimos en Delta y cualquier tipo de relajación lleva al estado Alpha.

Solo la hipnosis lleva al estado Theta donde se accede a una información interior a la que no se accede de otra forma. Esta parte del trabajo del hipnoterapeuta, la inducción hipnótica, es francamente fácil. Cualquiera puede aprender a hipnotizar. En la primera mañana de curso ya habréis hecho vuestra primera hipnosis y descubierto a qué punto esto es fácil. Hay que comprender que el trance hipnótico es un estado natural. Nos metemos solos en trance hipnótico a veces. Y todo el mundo es hipnotizable. Todo el mundo!

Después viene el trabajo bajo hipnosis. Aquí entra en juego la experiencia, por supuesto, pero sobre todo entra en juego el sentido común. La lógica, cuando el paciente está bajo hipnosis es un poco diferente a la lógica del estado consciente. El trance hipnótico permite que el hemisferio izquierdo, es decir la mente crítica y analítica, se quede tranquila - lo que no quiere decir que uno deja de pensar - y que el hemisferio derecho se active. El hemisferio derecho es el hemisferio de la creatividad, de las emociones.

Gracias a él accederemos al subconsciente - el detentor de nuestra sabiduría interna, de nuestro ser esencial sin juicio, de hecho el subconsciente funciona algo como la mente de un niño - a toda la información que necesita el paciente para desbloquearse.



Lo que sembramos de niños cultivamos de adultos...

Cuando la mente crítica y analítica ya no interviene se accede a las verdaderas emociones del paciente. Existen diferentes técnicas para acceder a estas emociones y sabiduría interna y ayudar a un paciente, la hipnosis sugestiva, las visualizaciones, los anclajes que son asociaciones arbitrarias creadas para acompañar al paciente en cualquier situación difícil, las regresiones y las progresiones.

En hipnoterapia, se necesitan todas estas herramientas. Prescindir de cualquiera equivale a tener un maletín de herramientas sin martillo. Por qué tantas escuelas europeas prescinden de la hipnosis regresiva cuando es la herramienta más útil de todas es absolutamente incomprensible. Claro que estas técnicas se tienen que enseñar correctamente pero las pautas son muy claras y es imposible equivocarse si uno las sigue.

El trabajo bajo hipnosis no tiene nada de complicado, necesita sentido común, una comprensión de las necesidades emocionales básicas de todo ser humano, y un deseo profundo de querer ayudar, de querer acompañar, y NO de querer aconsejar al paciente qué hacer con su vida. La hipnosis es el regalo más extraordinario que se le puede hacer a un ser humano para re-encontrarse con él mismo, por lo que sólo lo pueden entregar terapeutas ya trabajados y desapegados de sus egos.

En hipnosis es imposible proyectar lo nuestro como terapeutas, por eso la terapia es la más eficaz Y MÁS RESPETUOSA DEL RITMO DEL PACIENTE, porque todo viene del interior del paciente, el cual está en un estado donde ya no presta atención al exterior, si no sólo se está prestando atención a él mismo, se mimó y aprende a quererse para poder crear los cambios positivos que desea en su vida.



*Gracias Antonio por dejarme usar este texto.
Aitziber Araquistain.*