



ENTREVISTA CON UNA HIPNOTERAPÉUTA

Hay muchas preguntas que se nos ocurre acerca de la Hipnosis y otras tantas a propósito de la Terapia dentro del estado de Hipnosis. Ese estado alterado de la conciencia, que algunos le temen, a otros les parece un engaño bobos y a otros les gusta, pues les parece una manipulación de una mente sobre otra. Pero, ¿qué es la hipnosis?, ¿para qué sirve?.

Para sacarnos de todas estas dudas, hemos querido preguntarle directamente a una Hipnoterapeuta. Una persona que se ha preparado concienzudamente en estos temas, y que además de recibir esta formación, la ha complementado con el Master en Coaching Profesional y con el Master Practitioner en Programación Neurolingüística.

Esta persona es la Psicoterapeuta Isabel Barrado, que esta ofreciendo los servicios de Hipnoterapia, en su Clínica de Hipnosis Terapéutica en Gandía, para toda la Safor.

¿Qué es la Hipnosis?

La mayoría de los hipnoterapeutas coincidimos que es un estado natural de la conciencia, intermedio entre el sueño y la vigilia, surge de la relajación mental y física, donde la persona focaliza o centra su atención completamente en lo que está sintiendo, oyendo y/o viendo en ese momento. Puede ser espontáneo o inducido, generalmente por un hipnólogo o profesional de la hipnosis.

A este estado se le conoce como "trance hipnótico" y permite realizar cambios a ni-



vel inconsciente, recordar situaciones muy lejanas y reaprender conductas, entre otras cosas, dado que se aparta temporalmente nuestra capacidad lógica y crítica, más propia del estado de vigilia.

La terapia que consiste en aplicar la hipnosis para curar determinados trastornos psicossomáticos se denomina Hipnoterapia, y el o la profesional que la utiliza le llama Hipnoterapeuta.

¿Qué diferencia hay entre la Hipnosis Clínica – Terapéutica y la Televisiva?

Mientras la hipnosis clínica se realiza 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 divertir al público, sin ningún tipo de fin terapéutico.

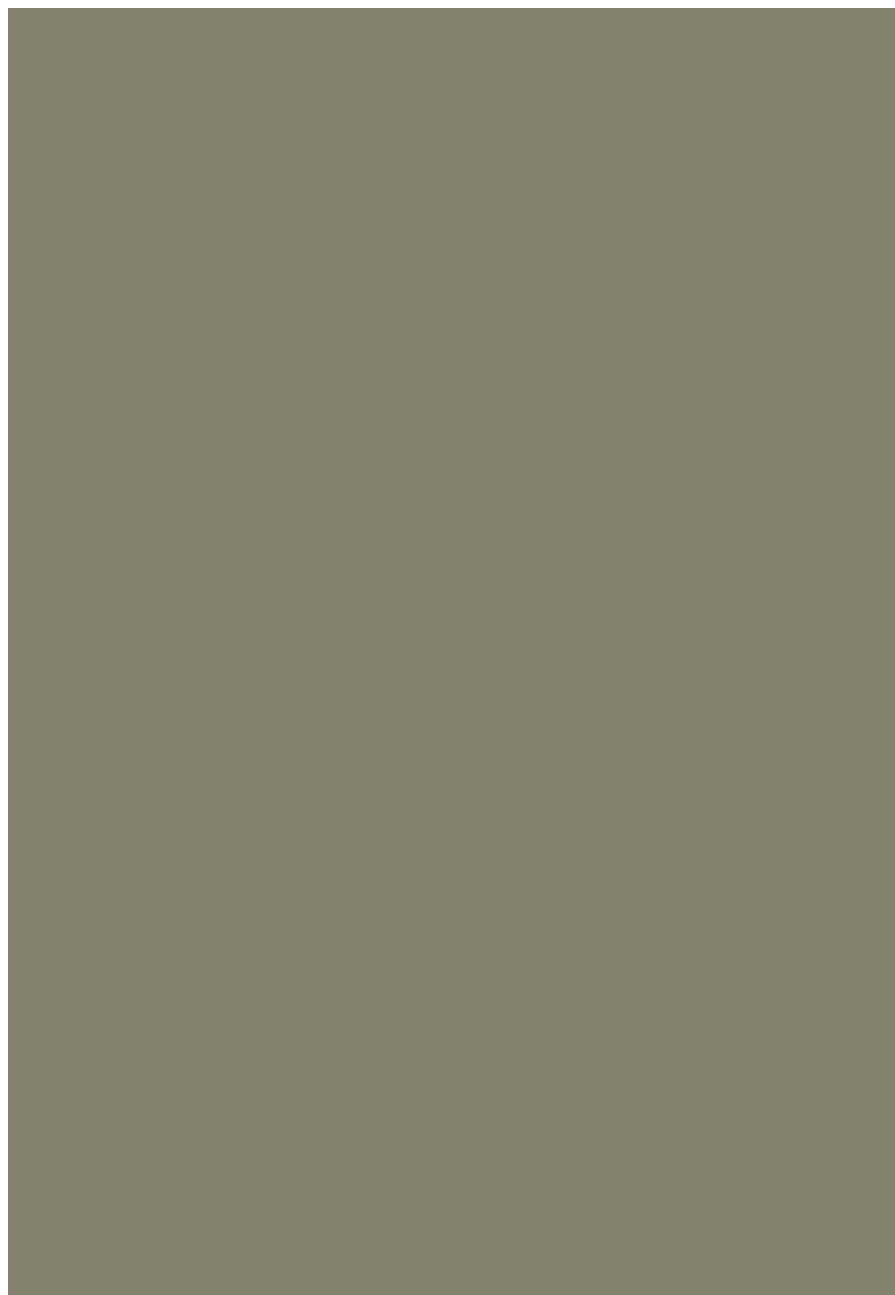
Un profesional de la hipnoterapia, comprometido con su código deontológico y con su paciente, raramente se prestará a este tipo de espectáculo que no hace más que desvirtuar el significado y el fin de la hipnosis.

¿Qué se puede curar con la Hipnosis?

En general, se tratan todos aquellos casos que tengan una raíz psicológica o psicossomática. Toda clase de ansiedades, abusos, acoso laboral, adicciones (tabaco, alcohol, juego, etc), agresividad, agorafobia, adicciones, anorexia, anorgasmia, baja autoestima, bulimia, complejos, control del dolor, colon irritable, crisis de angustia, ataques de pánico, depresión, rupturas sentimentales, duelo, dolor de cabeza, estrés, estrés post-traumático, fibromialgia, fobias y miedos, insomnio, obesidad, obsesiones y compulsiones, onicofagia, problemas de estudio, tartamudez y tics (psicológicas), timidez, trastornos dermatológicas (con raíz psicológica), etc.

¿Cómo cura la Hipnosis?

Poniendo un ejemplo muy fácil de entender, nuestro cerebro se parece bastante a un ordenador. El disco duro del ordenador sería nuestra memoria y ahí se graban todos los programas que hacen posible que el ordenador funcione. Al igual que un disco duro del ordenador tienen una capacidad enorme en "instalar" programas y esos programas se "arrancan" automáticamente a través de ciertos "estímulos"





Nuestro cerebro tienen una capacidad de asociación de 10 asociaciones por segundo, esto nos hace ser los seres en este planeta que podemos aprender casi a cada segundo. Por medio de esas asociaciones, el cerebro reconoce nuestros "automatismos", y una y otra vez hacemos las mismas cosas, estimulados por los mismos "estímulos". Si estas asociaciones las hemos hecho bien, es perfecto, porque la maquinaria funcionará perfectamente, pero en el momento que estas "programaciones", nos devuelven ¡malos resultados!, al no cambiar estas programaciones, volvemos ha hacer una y otra vez, las mismas cosas mal, con el consiguiente desespero de los pacientes.

En Hipnosis pretendemos transformar esos "círculos viciosos" por "círculos virtuosos". A través de la Hipnoterapia podemos llegar a ese "lugar" donde están estos círculos viciosos y el paciente podrá transformarlos, cambiando de enfoque, andamiando esa mala experiencia, aumentar su autoestima, tener los refuerzos necesarios para cambiar

por él mismo estas programaciones obsoletas e "instalarse" los nuevos aprendizajes, para tener una vida feliz, y plena de significados positivos.

Hay que aclarar, que existen ciertos mitos y falsedades que están muy extendidas y que nada tienen que ver con la Hipnoterapia:

*La hipnosis no es terapia, la hipnosis es una poderosa herramienta clínica. Los individuos no se tratan CON la hipnosis, sino que se tratan EN hipnosis.

*Es un método saludable, que carece de efectos secundarios, ya que no es invasiva.

*No es un fenómeno del sueño. Los individuos no pierden la conciencia, y no se duermen cuando están en estado hipnótico
*No puede inducirse sin la colaboración del individuo, quien siempre mantiene su capacidad de control sobre su comportamiento.

*No es el dominio de una mente sobre otra, esto es superchería y fantasía de los espectáculos, el cine y la televisión. Los que practicamos la hipnosis terapéutica con honestidad no somos charlatanes, ni sanadores, ni personas del espectáculo. Estamos preparados en el campo de la hipnoterapia clínica.

*Las personas que mejoran con la hipnoterapia no son crédulos, ignorantes ni dependientes. Al contrario, existe una correlación ligeramente positiva entre inteligencia e

hipnotizabilidad, ya que se requiere en la hipnosis tener un cierto grado de concentración, imaginación y capacidad de visualización.

*En la actualidad la Hipnosis Clínica (hipnoterapia), es una disciplina absolutamente independiente de cualquier otro tipo de terapia, como puede ser; la psicología, la psiquiatría, etc.

*La hipnosis terapéutica no puede dejar a las personas "enganchadas" en un trance sin poder "salir del estado hipnótico", todas las funciones fisiológicas permanecen, de tal forma que si usted necesita ir al baño saldrá de este estado, de igual modo que se despierta cuando está dormido.

*La persona hipnotizada no se encuentra siempre en un grado muy profundo de hipnosis. En realidad la hipnosis tiene determinados estadios, y lo que nos interesa más desde el punto de vista clínico es que también podemos trabajar con muy buenos resultados en un trance medio o ligero.

*La hipnosis no puede agravar las patologías "latentes" en las personas, ni puede

desarrollar, ni empeorar, ni alterar problemas psicológicos, todo lo contrario ya que se induce a través de la relajación total y el bienestar.

*La hipnosis terapéutica no es una cura milagrosa, ni mágica. Es un método desarrollado por científicos, un instrumento muy potente y eficaz, facilitado por expertos profesionales.

*La mayoría de los pacientes recuerda la mayoría lo que se le dijo durante el trance, de no ser así la terapia no serviría para nada.

Y hasta aquí esta sorprendente información que nos ha facilitado la Hipnoterapeuta, Isabel Barrado. Muchas gracias por toda esta explicación que sin lugar a dudas nos ha acercado un poco a más a este mundo tan desconocido como es la Hipnosis Clínica. ■

Clínica de Hipnosis Terapéutica.

C/ Ctra de Barx, 34 - 2^a - 12

46702 Gandía

Tel. 96 070 93 93