

VENZA SUS PREOCUPACIONES Y OBSESIONES CON HIPNOSIS



Preocuparse de manera exagerada no conduce a nada bueno, produce un gran malestar y además interfiere en nuestro trabajo y no nos deja dormir.

La persona preocupada vive más en su cabeza que en sus sentimientos. Analiza, piensa constantemente y en su cabeza hay una continua cháchara mental. "A veces me dan ganas de golpearme la cabeza contra la pared para que pare", dicen algunos. Parece como si todo lo que llegara a la mente de estas personas fuera importante y digno de ser tenido en cuenta. Cada idea, cada recuerdo, cada imagen que surge en su cabeza es importante para ellos.

Lo más probable es que padezcan de dolor de cabeza, generalmente. A nivel mental estas personas son poderosas y tienen una energía mental desbordante, pero, por des-

gracia, no saben cómo utilizarla o la usan de manera incorrecta y agotadora.

LA DUDA Y EL ESTRÉS

La toma de decisiones les resulta difícil. Quieren tomar la decisión correcta, la mejor alternativa posible y cuando se encuentran con opciones similares, donde no hay ninguna opción mejor ni peor, aparecen las indecisiones y las dudas. Como jamás se permiten guiarse por impulsos, pueden quedarse estancados analizando la misma cuestión una y otra vez.

Su excesiva preocupación les lleva a estar bastante más estresados que la mayoría de las personas. Están siempre tensos y cada cosa que les ocurre se sienten amenazados y a veces las imágenes y pensamientos les dan mucho miedo y vergüenza aumentando la ansiedad.



DE LA PREOCUPACIÓN A LA OBSESIÓN: EL TRASTORNO OBSESIVO COMPULSIVO

Quienes tienen una personalidad obsesiva son los más propensos a desarrollar este tipo de trastorno. Cuando esto sucede, ya no estamos hablando de preocupaciones molestas e insistentes, sino de obsesiones. La principal diferencia es que las obsesiones se centran en un mismo tema o idea que se repite continuamente, incluso durante años, causando una gran ansiedad o hasta vergüenza, mientras que las preocupaciones insistentes cambian de un día para otro y causan un menor malestar que las obsesiones.

Las obsesiones pueden consistir en ideas, imágenes o impulsos a hacer algo que no queremos y nos resulta aterrador (como matar a alguien). Aparecen como intrusos en la mente y producen una gran angustia, miedo o vergüenza. Intentas sacarla de tu mente pero es imposible. Entonces te ves impulsado hacer algo para combatirla y sentirte mejor (la compulsión).

EL RESULTADO CATASTRÓFICO: “ALGO TERRIBLE SUCEDERÁ”.

La gran preocupación o angustia que acompaña a una idea obsesiva refleja la posibilidad de que suceda una catástrofe: “si no me aseguro bien de que todas las puertas están cerradas puede que entre alguien, haga daño a mis hijos y se lleve todo lo que poseo”. “Si toco algo contaminado con gérmenes y no me lavo podré enfermar y morir o contagiar a otra persona”. Para evitar que sucedan esos resultados temidos, se lavan sin descanso o verifican una y otra vez que todo es correcto.

Por tanto, se trata de personas que se centran excesivamente en todo lo malo que puede suceder, no soportan la incertidumbre ni el hecho de no poder controlar todos los acontecimientos y tienen gran propensión a sentir culpa o vergüenza, lo que significa que cometer un error les hará sentirse sumamente ridículos, asustados o avergonzados; algo demasiado terrible para ellos que hay que evitar a toda costa.

ALGUNOS TIPOS DE OBSESIVOS

Los lavadores

Una de las ideas obsesivas más frecuentes es la de contaminación, que empuja a estas personas a lavarse una y otra vez o a limpiar la casa compulsivamente para librarse de una suciedad o gérmenes que no parecen irse nunca. Algunos se lavan las manos durante horas, hasta que hasta llegan a sangrarles.

Los verificadores

Una y otra vez comprueban que lo que están haciendo no cause ningún daño a nadie. Como en el conducir, comprobación constante de que no han atropellado a alguien, y cuando vuelven a su camino después de haberlo comprobado piensan que tal vez no han mirado bien y vuelven a comprobarlo. Y dan vueltas y más vueltas angustiados por haber cometido algún atropello de la que no son conscientes.

El orden perfecto

Otros se obsesionan con el orden. Las cosas tienen que estar justo en su sitio y no un centímetro más allá. Puede que incluso ordenen sus pastillas colocándolas formando un diseño determinado que nunca puede variar o de lo contrario se sentirán terriblemen-

te mal. La mayoría de las veces no pueden explicar porqué las cosas tienen que estar ordenadas de ese modo, simplemente sienten que ese es el orden correcto, que tienen que estar así y no de otra forma. La ropa de los armarios, los zapatos, los libros, los adornos sobre la mesa..., todo tiene que estar en su debido orden, lo cual requiere una gran cantidad de energía y tiempo.

El coleccionista

Este grupo acumula cosas. Puede ser cualquier objeto producto de su obsesión. Están obsesionados con la idea de que en algún momento podría hacerles falta alguna de estas cosas.

El diálogo obsesivo

Otros se limitan a un diálogo obsesivo, una charla consigo mismos en la que tratan de combatir el pensamiento obsesivo diciéndose cosas tranquilizadoras. "Murió por tu culpa", dice una voz en su mente. "Eso no es cierto", responde otra voz, hice todo lo que pude". "Pero tendrías que haber hecho más, tendrías que haber actuado más rápido, que haber estado allí". "Sin embargo, yo no podía saber lo que estaba sucediendo... ¿O tal vez sí?"... De esta forma, el diálogo interno puede durar años, yendo y viniendo conti-





nuamente varias veces al día, sin detenerse nunca, sin poder evitarlo...

El obsesivo puro

Estas personas no hacen nada para tratar de eliminar la angustia provocada por su pensamiento obsesivo (como las comprobaciones de los verificadores, el lavado de manos, ordenamiento de objetos, etc). A veces puede tratarse de ideas o imágenes violentas, como matar a su hijo. Te preguntas si podrías llegar a volverte loco y apuñalarlo y le das vueltas y vueltas aterrizado ante esta posibilidad, incluso aunque la veas muy lejana y adores a ese hijo.

Otros se obsesionan con la idea de cometer algo vergonzoso de manera incontrolable, o por preocupaciones cotidianas, como la posibilidad de ser despedido y todas sus consecuencias catastróficas ("si me despiden no tendré bastante dinero para pagar la hipoteca, perderé el piso, me vendré abajo, no podré encontrar otro trabajo...")

¿CÓMO SE TRATA ESTE PROBLEMA EN EL CENTRO DE HIPNOSIS PROFESIONAL?

1. Eliminando la ansiedad que pueda tener en la actualidad, reestructurando todos esos conflictos que puedas provocar ese problema.
2. Si la obsesión proviene de un traumatismo, superarlo desde el inconsciente.
3. Aumentando su auto estima.

4. Se les enseña a aceptar, controlar y librarse de esas obsesiones.

5. Enseñando técnicas inhibición recíproca para parar, controlar y librarse de la obsesión.

¿POR QUÉ ES MEJOR LA HIPNOSIS PROFESIONAL PARA VENCER LAS PREOCUPACIONES Y OBSESIONES?

Porque el "aprendizaje" inapropiado de su conducta y las distorsiones de su cognición, como su falta de autoestima, se encuentran en la memoria cortical de largo plazo y es desde allí donde se debe proceder a su "re-aprendizaje". Todos nuestros aprendizajes se "registran" allí y la Hipnosis es un método que al estar instruido mediante atención focalizada o selectiva y el concurso de psico-imágenes, se procura un aprendizaje observacional, cuya eficiencia esta totalmente reconocida.

¿ES USTED UN SUFRIDOR/A DE PREOCUPACIONES Y OBSESIONES?

Ahora lo podrá solucionar. Llame al Centro de Hipnosis Profesional, donde se le responderán a todas sus preguntas sobre como puede ayudarle la Hipnosis Profesional con sus obsesiones y podrá disfrutar de una calidad de vida sin problemas. ■

Centro de Hipnosis Profesional Gandia.
C/ Ctra de Barx, 34 - 2º - 12. 46702 Gandia
Teléfono: 96 070 93 93 / 690 11 81 81
www.hipnosisgandia.es