

Aprende con El Mundo de las Terapias.com

# La Hipnosis como terapia



eBook patrocinado por:



# La **HIPNOSIS** como **TERAPIA**

## ***Un poco de historia***

Los primeros indicios que se conocen de las prácticas hipnóticas se remontan al Renacimiento. Uno de los primeros personajes que se distinguió fue Paracelso, médico militar y alquimista, que descubrió el poder terapéutico de los imanes y que realizó curaciones que en su época parecían milagrosas. Fue precursor de Mesmer, médico alemán, que, influenciado por él, trabajó con imanes y desarrolló la teoría del Magnetismo Animal, con la que magnetizaba a través de las manos y realizaba curaciones espectaculares. Esta técnica fue practicada por varios seguidores que fueron comprobando que los pacientes entraban en una especie de Sonambulismo que facilitaba los resultados de la terapia. De todas formas, y a pesar de las curaciones realizadas y de su popularidad, eran tachados de farsantes por el colectivo médico en general.

Más tarde, James Braid, médico escocés considerado el padre de la hip-

nosis moderna, desarrolló, a partir de las enseñanzas de sus predecesores, un método nuevo al que denominó Hipnosis basado en la fijación de la mirada en un punto u objeto brillante o en mantener la mente fija en un único pensamiento, además de introducir el concepto de Sugestión. Gracias a él la Hipnosis empezó a respetarse.

Fue Liebault, médico francés, quien añadió al método afirmaciones, mandatos enérgicos, miradas fijamente sostenidas y gestos expresivos. Su método fue definido concretamente como Sugestión.

Poco a poco, y gracias al trabajo de otros varios personajes que practicaban la Hipnosis con éxito, se empezó a demostrar su eficacia y pasó a ser una técnica creíble, aunque discutida. Fue Emile Coué, farmacéutico francés, quien creó un método de autosugestión consciente para la cura de enfermedades con lo que se dio un paso fundamental para la Hipnosis como terapia.



A partir de ahí, otros grandes maestros de la Hipnosis como Jacobson, Schultz, Erickson, Richet, Fassman... hicieron grandes e interesantes aportaciones a este campo que actualmente goza ya de credibilidad terapéutica por los resultados positivos demostrados en varios campos.

### ***Usos terapéuticos y beneficios de la hipnosis y la autohipnosis***

La Hipnosis es, pues, un estado alterado de conciencia en el que se permanece consciente aunque abstraído de las distracciones exteriores. Es un fenómeno absolutamente normal, seguro y saludable. La mente baja sus vibraciones y se la orienta a la consecución de determinados objeti-

vos como dejar de fumar, hacer una dieta, mejorar la autoimagen, aumentar la autoestima y la seguridad personal, desactivar pautas negativas y programaciones erróneas, dominar miedos, sanar fobias, liberar adicciones, mejorar la memoria, ayudar en el aprendizaje en general, mejorar la práctica deportiva...

La hipnoterapia nos adentra en el subconsciente de la persona de una forma rápida. Las herramientas primordiales en que se apoya son la sugestión y la palabra, además de los pases magnéticos y la visualización. La hipnoterapia trata de introducir nuevas ideas de curación en la persona. Ideas que, posteriormente, por haber sido implantadas en el sub-

consciente, se desarrollarán inconscientemente y producirán un reflejo condicionado –no controlado- en la mente del paciente.

Hay que tener en cuenta que la sugestión es un elemento que está siempre presente, nos demos cuenta o no, en prácticamente todos los actos de nuestra vida cotidiana. Nos encontramos ante un constante bombardeo de sugerencias, por lo que vivimos en continuo estado de hipnosis. Y las sugerencias tienen un efecto primordial en nuestra vida. Recordemos las veces que hemos cambiado una manera de pensar o de actuar sólo por un comentario que alguien ha hecho sobre nosotros. Por lo tanto, podemos afirmar que la sugestión no existe por sí misma, sino en tanto se transforma en autosugestión en aquel que la recibe.

La duración de las sesiones suele ser de una hora o más, dependiendo de la clase de trabajo que se vaya a realizar. El número de sesiones necesarias irá en función de la colaboración del paciente y, por tanto, de la respuesta obtenida. En terapias para dejar de fumar, por ejemplo, muchos han sido los casos que han resuelto su problema con sólo una única sesión.

### ***Verdades y mentiras sobre la Hipnosis***

También es importante desmitificar ciertas creencias sobre la Hipnosis que no tienen nada que ver con la realidad, por ejemplo creer que un hipnotizador tiene poderes mágicos, que uno puede llegar a hacer cosas en contra de su voluntad, que sólo es posible hipnotizar a personas de mente débil, que una persona hipnotizada está en trance o se encuentra inconsciente, que puede que uno no despierte...

Todo ello no son más que suposiciones sin base ni fundamento ajenas a los verdaderos beneficios terapéuticos que la Hipnosis puede realmente ofrecer.

Por otra parte, tampoco es necesario que, para que se obtengan resultados positivos, deba alcanzarse un estado de hipnosis profunda. Cualquier nivel de Hipnosis puede ayudar a promover cambios en la persona siempre que ésta esté dispuesta a colaborar, ya que el miedo y la desconfianza son los obstáculos que hay que aprender a erradicar para que los resultados sean satisfactorios.

Roser Cabré i Laguna  
ruscabre@yahoo.es

**DESCÁRGATE TODOS NUESTROS VÍDEOS**



<http://www.elmundodelasterapias.com/descargas/index.html>