

# HIPNOTERAPIA

## *¿QUÉ ES?*

Desde el psicoanálisis fue un método curativo consistente en la búsqueda de traumas psíquicos de los pacientes bajo estado hipnótico inducido. Hoy en día, la hipnosis es una disciplina científica muy consolidada. Sin embargo, la "hipnoterapia", es decir, "tratamientos hipnóticos en una sesión para solucionar problemas" puede no funcionar, pero la hipnosis resulta en la mayoría de los casos efectiva. La hipnosis es eficaz como apoyo a otros tratamientos, tales como pérdida de peso, dejar de fumar, abandonar fobias, etc.

## *ORIGEN*

La hipnosis nace a partir de James Braid (1795-1860), previo a la obra de Charcot en Francia. James se consideró como "el padre de la hipnosis".

## *PRÁCTICA*

Permite que el paciente experimente una sensación de profunda relajación, mientras su intención se focaliza hacia su interior y hacia las sugerencias adecuadas hechas por el terapeuta, que le ayudan a hacer cambios positivos.

En contra de la creencia popular, la hipnosis no es un estado de sueño profundo en el que la persona pierde la voluntad, el control y la conciencia, sino que se caracteriza por inducir al paciente a una condición llamada trance, en la cual está en realidad, en un estado mejorado de la conciencia, concentrándose totalmente en lo que el terapeuta le va diciendo. Se trata de que el paciente se deje llevar, porque si no se deja llevar no hay hipnosis.

El trance se emplea como desinhibidor emocional, y la sugestión se utiliza para provocar cambios en los procesos cognitivos, fisiológicos, emocionales y conductuales del paciente, que se dejara influir por las sugerencias hipnóticas hasta el límite que considere oportuno. Si el paciente quiere, puede finalizar el proceso en cualquier momento. El rol del terapeuta simplemente es el de facilitador de la experiencia.