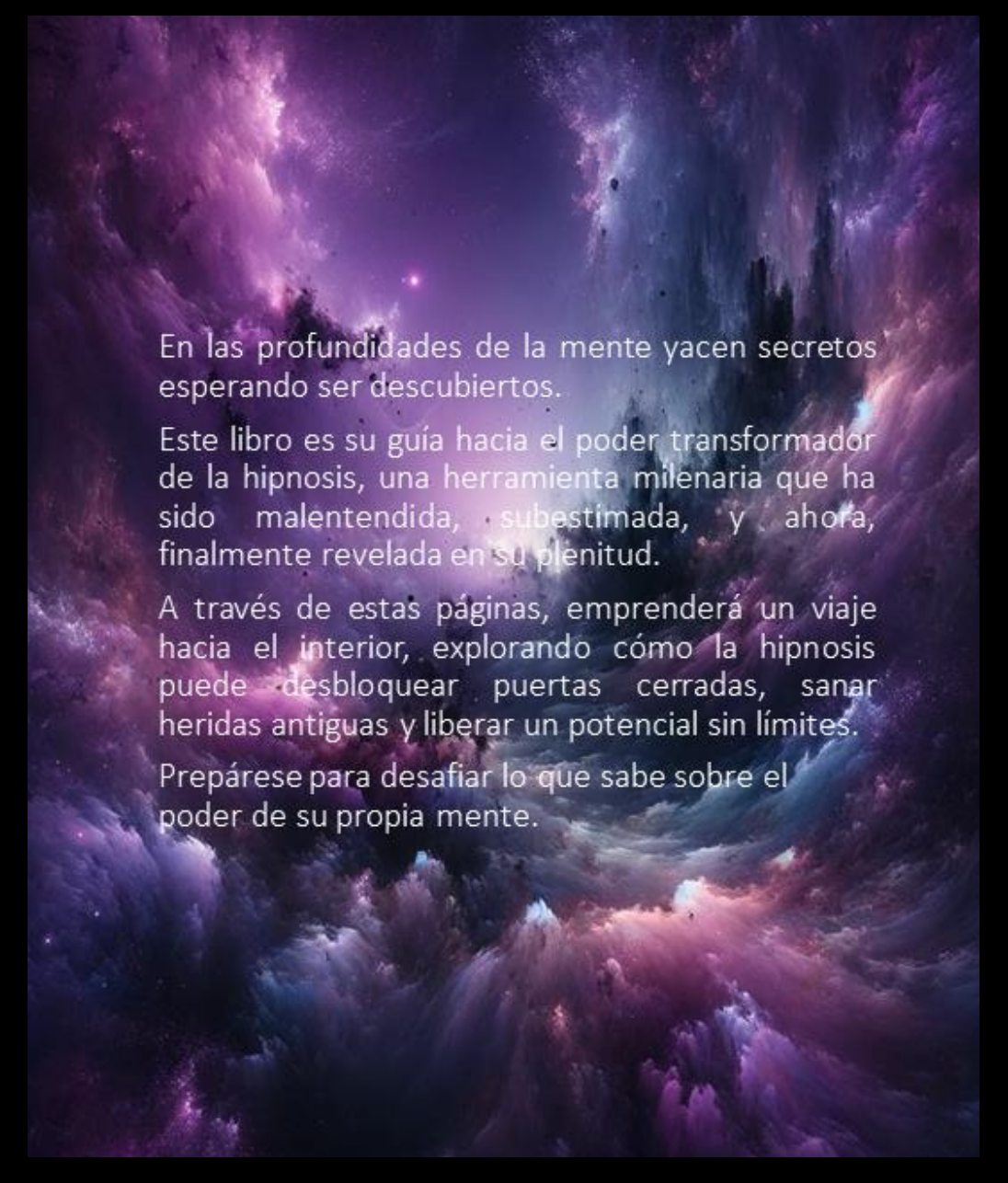


ΣΩΜΠΦΔ

Más Allá del Sueño: La Realidad de la Hipnosis



Benjamín Hernández



En las profundidades de la mente yacen secretos esperando ser descubiertos.

Este libro es su guía hacia el poder transformador de la hipnosis, una herramienta milenaria que ha sido malentendida, subestimada, y ahora, finalmente revelada en su plenitud.

A través de estas páginas, emprenderá un viaje hacia el interior, explorando cómo la hipnosis puede desbloquear puertas cerradas, sanar heridas antiguas y liberar un potencial sin límites.

Prepárese para desafiar lo que sabe sobre el poder de su propia mente.



Editorial Memento Mori

ΣΩΜΠΦΔ

*Más Allá del Sueño: La Realidad de
la Hipnosis*

Título Original: Somnia: Beyond Dream: The Reality of Hypnosis

©2024 Memento Mori Editorial

www.Memento-Mori-Editorial.com

©2024 Editorial Memento Mori SRL de CV

Diseño y Dirección Editorial: Ben Hernández

www.Ben-Hernandez.com

Edición: Liz Olmos – liz.olmos.e@gmail.com

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta obra se puede reproducir, almacenar o transmitir de forma o por medio alguno, sea este electrónico, mecánico, por fotocopia, grabación o cualquier otro, sin la previa autorización escrita de los titulares de los derechos.

Editorial Memento Mori

ΔCERCA DEL
ΔVTΩR



¡Sumérgete en el fascinante mundo de la mente y el potencial humano con Ben Hernández, un visionario hipnotista, sanador, conferencista y escritor que desafía los límites de lo que creíamos posible! Con una habilidad innata para desvelar los secretos de la mente, Ben Hernández te guiará en un viaje transformador hacia el autoconocimiento y la sanación. Sus técnicas hipnóticas profundas y su enfoque empático te invitan a explorar las profundidades de tu ser, desbloqueando poderosas reservas de fuerza interior y potencial creativo.

A través de sus cautivadoras conferencias y sesiones ha inspirado a miles a descubrir su verdadero propósito y alcanzar nuevas alturas de éxito y realización personal, especializándose en ansiedad y ataques de pánico. Su habilidad para fusionar la ciencia con la espiritualidad ofrece una perspectiva única sobre el poder de la mente para transformar nuestras vidas.

Ahora, en su último libro, *Somnia*, Ben Hernández comparte sus conocimientos más profundos, revelando técnicas prácticas y perspicaces enseñanzas para liberar tu potencial. Ya sea que estés buscando superar obstáculos, sanar traumas pasados o simplemente desbloquear tu creatividad, este libro te guiará en un viaje de autodescubrimiento, conociendo más sobre esta maravillosa técnica.

Prepárate para ser cautivado, inspirado y transformado por sus palabras, un líder de pensamiento que te invita a explorar los misterios de tu propia mente.

ΔΓΡΑΔΕCΦMΦEΠTΩS

- En primer lugar, quiero expresar mi más profundo agradecimiento a mi familia ya que han sido una fuente constante de amor y motivación.
- A mi propio niño interior por su paciencia y comprensión, especialmente en aquellos momentos en los que el proceso de escritura me convertía en otra persona, a veces disociado de la realidad, a veces polarizado entre muchos sentimientos diversos, y a veces manejando en altas horas de la noche a 190km/hr para drenar la adrenalina de este pesado proceso de escritura.
- Mi gratitud se extiende a cada lector que elija sumergirse en estas páginas. Espero que encuentren en ellas algo que enriquezca su vida de alguna manera, con este ejemplar espero se disipen las dudas que existen sobre esta maravillosa técnica que es la hipnosis y esta obra pueda servir como un pilar de apoyo para aquellos que desean investigar más sobre la sanación emocional.

CONTENIDO

- ¿Qué es la Hipnosis?
- ¿La Hipnosis es sugestión?
- ¿Cualquiera puede ser Hipnotizado?
- ¿Qué puede provocar la Hipnosis?
- ¿Qué se puede lograr con la Hipnosis?
- ¿Pueden tener control sobre mí?
- ¿Cómo es la experiencia en general?
- ¿Es peligrosa la Hipnosis?
- ¿Deja secuelas?
- ¿Hay alguna contraindicación?
- ¿Tengo que tomar o fumar algo?
- ¿La Hipnosis es como la Ayahuasca?
- ¿La Hipnosis viola mi privacidad?
- ¿Puedo quedar dormido para siempre?

- ¿Es como una forma de sueño?
- ¿Puedo perder la conciencia?
- ¿Puedo hacer algo en contra de mi voluntad?
- ¿Recordaré todo lo que vi?
- ¿La Hipnosis es una terapia?
- ¿Seré más hipnotizable mientras más inteligente sea?
- ¿Qué pasa si no me despiertan?
- ¿Pueden abusar de mí en Hipnosis?
- ¿Hipnosis y Regresiones?
- ¿Cuánto dura el efecto?
- ¿Hipnosis Progresiva o Regresiva?
- ¿Qué se siente durante Hipnosis?
- ¿Hipnosis en shows y espectáculos?
- ¿Cuánto tiempo debería durar una sesión?

- ¿Quiénes no deberían ser hipnotizados?
- ¿Cuál es la Hipnosis Ericksoniana?
- Hipnosis y Sigmund Freud
- Casos más efectivos
- Síntomas de la Ansiedad y Ataques de Pánico
- ¿Qué se necesita para ser Hipnotista?
- Aplicaciones de la Hipnosis

ΠΡΕΤΑΦΩ

La hipnosis, ese fascinante y enigmático estado de la mente, ha capturado la imaginación de la humanidad desde tiempos inmemoriales. Este libro es el fruto de años de estudio y práctica, una odisea personal y profesional en el vasto y a menudo malentendido mundo de la hipnosis.

Mi viaje comenzó, como el de muchos, con una mezcla de escepticismo y curiosidad. A lo largo de 7 años padecí ansiedad, depresión y ataques de pánico y todo esto hizo que mi mundo se derrumbara sin nunca perder la esperanza de encontrar la ansiada ayuda. Después de tanto sufrimiento mental y emocional, años de insomnio, estrés y pensamientos fatalistas constantes, encontré a mi hipnoterapeuta a quien le tomó solamente 2 meses quitarme por completo todos mis malestares emocionales y de esa forma, usando la hipnosis, desahogar todo el costal viejo de creencias limitantes y detonantes diversos que yo venía cargando.

Mi investigación en la psicología me ha llevado a una profunda apreciación del poder y la sutileza de la hipnosis como herramienta terapéutica. He sido testigo de transformaciones notables, no solo en mis pacientes, sino también en mi comprensión de lo que es posible a través del uso consciente de esta técnica.

Este libro se dirige tanto a profesionales en el campo de la salud mental como a aquellos con una curiosidad general sobre el tema. Mi objetivo es desmitificar la hipnosis, alejándola de los clichés y mostrándola como lo que realmente es: una técnica científica y un arte que, cuando se practica con habilidad y respeto, puede desbloquear potenciales de sanación y crecimiento personal. Quiero, mediante esta obra, que la hipnosis deje de ser conocida solo para aplicaciones de shows y espectáculos.

A lo largo de estas páginas, responderé muchas de las preguntas más comunes sobre la hipnosis y compartiré experiencias, añadiendo mis prácticas y reflexiones personales, con la esperanza de proporcionar una comprensión integral de la hipnosis.

Desde su historia hasta su aplicación en el mundo moderno, este libro pretende ser una guía confiable y un recurso valioso para aquellos interesados en explorar las profundidades de la mente humana.

Con cariño,

Ben Hernández

ΣΩΜΠΦΔ

*Más Allá del Sueño: La Realidad de
la Hipnosis*

¿QUÉ ES LA HIPNOSIS?

Vamos a empezar respondiendo la pregunta más común de la actualidad, te lo explicaré de manera sencilla:

La hipnosis es un estado mental, la hipnosis es el arte de la sugestión, la hipnosis se define como un estado de atención focalizada.

¿Cómo accedemos a él? Bueno, pues se tiene que traspasar el factor crítico de la mente subconsciente para poder acceder a recuerdos a improntas emocionales, dicho de otra forma, se accede al subconsciente y se negocia digamos directamente con él, es decir, se habla directamente con él.

Hay muchas definiciones de la hipnosis, no hay una concreta no hay una definición exacta digamos que nadie tiene la verdad absoluta sobre lo que es la hipnosis en sí, pero la mayoría de los libros o definiciones que puedes encontrar en internet la definen como un estado mental y a este estado mental se accede por medio de respiraciones, por medio de ejercicios de respiración y muchas técnicas de relajación principalmente progresiva.

Algunos tipos de hipnosis pueden ser por shock, algunos pueden ser por medio de relajación tenue etc. Etc. Pero ya que se accede a este estado de relajación profunda entramos al subconsciente, y tú estás consciente en todo momento respondiendo preguntas y una vez dentro “negociamos” con el subconsciente para hacer la sanación y dependiendo del proceso podemos hacer terapias del perdón, de manejo de emociones, quitar y sanar la culpa, vergüenza, frustración, miedo, tristeza etc.

Entonces la hipnosis como tal es un estado mental, y en este estado alterado de conciencia podemos lograr muchos cambios, principalmente sanar emociones negativas que nos limitan para posteriormente reprogramarte en positivo. Este tema de la hipnosis clínica es la que abordaremos principalmente en este libro ya que está basado en la experiencia que he tenido por muchos años tratando pacientes que acuden a probar esta técnica.

¿LA ΗΨΠΘΣΙΣ ΣΙ ΣΥΓΣΤΦΟΠ?

La hipnosis apareció desde 2000 años A.C. cuando las personas se metían a un trance individual por medio de recitar un mantra o algunas palabras por horas mientras bailaban. Esta es la forma más antigua de hipnosis para sugestionar la mente.

Quiero que entiendas algo: TODO es hipnosis y hay muchas formas de hipnotizar y aquí te voy a definir algunas de las más comunes.

Tipos de Hipnosis:

1.- Por Repetición: Una de la hipnosis que se practica mucho es por repetición, es decir por medio de afirmaciones.

2.- De Autoridad: Padres, abuelos, tíos, o quien sea que te haya criado te hipnotiza porque entre los 0 y 5 años de edad nos creemos todo lo que nos dicen, aprendemos con lo que vemos, aprendemos con lo que nos demuestran y de ahí vienen tus creencias limitantes más fuertes.

3.-Deseo de pertenecer: Si estás en una secta, en un deporte, un grupo, una cultura, o metido en cuestiones de política, religión, doctrinas o incluso en tu propia carrera profesional pues ya estás muy sugestionable a adaptarte y pertenecer, entonces te empiezas a vestir cómo el grupo al que quieres pertenecer, empiezas a hablar como ellos, empiezas a adoptar sus actitudes, su forma de vestir, su forma de hablar, esto es una forma de hipnotizarte, cuando quieres parecerte a lo que hace un grupo de personas.

4.-Por medio de emociones: Si tienes una tristeza, un miedo o una alegría muy fuerte, tienes que tener en cuenta que todo lo que está pasando en tu mente mientras estás viviendo esas emociones fuertes es una forma de hipnosis ya que todo queda registrado en tu cerebro.

5.-Por medio de relajación progresiva: Esta es la hipnosis terapéutica que yo he hecho por muchos años, este es otro tipo de hipnosis más común cuando queremos sanar algo por medio del subconsciente.

6.- Por medio de shock: Cuando tienes un accidente o un trauma muy difícil en tu vida se te queda grabada la impronta mental de lo que estabas viviendo y de lo que estaba pasando en ese momento, de hecho ha sido muy curioso como en algunos detonantes de algunos pacientes me han dicho que les empezó la ansiedad o el ataque de pánico o el miedo cuando estaban escuchando alguna canción en particular, después cuando hacemos hipnosis regresiva me doy cuenta que esa canción la estaban escuchando cuando tuvieron un accidente o estaba esa canción de fondo, tal vez estaba en el carro o la estaban

escuchando de alguna forma y es muy curioso, entonces, todo lo que sientas cuando tienes un shock muy fuerte es una forma de hipnotizarte también.

7.-Por medio de concentración: Recuerda que desde muchos años antes de Cristo muchas culturas antiguas utilizaban el baile y la repetición de mantras para concentrarse y caer en un trance profundo para de ahí concentrarse en pensamientos o emociones específicas.

8.-Por medio de confusión: La manipulación y la persuasión la pueden aplicar personas cercanas a ti, por ejemplo, si tienes una persona que te está confundiendo o hablando en un lenguaje muy confuso para ti, es decir, puede hablarte con un léxico muy rimbombante, digamos que tú no conoces nada del tema y para confundirte o manipularte te habla así, bueno pues eventualmente aceptarás cualquier cosa que te diga esta persona puesto que tú no conoces mucho del tema y aceptas todo lo que esta persona te está diciendo como verdad.

9.-Por medio de figuras de autoridad: En la sociedad que vives, por ejemplo, doctores, policías o cualquier persona uniformada que tú veas puede de igual forma hipnotizarte o sugestionarte ya que puedes creerte todo lo que te diga por el simple hecho del desconocimiento de algo sobre salud, leyes o algún otro tema que tú desconozcas.

10.-Por medio de medicamentos o drogas: Esta es una de las peores formas ya que envenenas tu cuerpo, envenenas tu sangre, tu cerebro, después debido a las alucinaciones tienes un “viajesote”, digámoslo así y ves cosas o encuentras respuestas a preguntas que tenías de la vida y puede que esto incluso cambie tu filosofía de cómo ves las cosas y tu filosofía de vida en general.

Así que como te puedes dar cuenta hay muchas formas de ser sugestionado o hipnotizado, a final de cuentas como he venido mencionando, el arte de la hipnosis es la sugestión en general de cualquier idea que te “venda” alguien más o que hasta tú mismo te vendas o te creas.



¿CUALQUERA PUEDE SER HIPNOTIZADO?

La hipnosis no es una experiencia universal y su efectividad puede variar de una persona a otra. En general, la capacidad de ser hipnotizado depende de varios factores, incluyendo la disposición del individuo, la confianza en el hipnotizador, y la habilidad del hipnotizador para inducir un estado hipnótico.

Algunas personas son más receptivas a la hipnosis que otras, y la disposición a dejarse llevar por sugerencias puede influir en la efectividad de la experiencia hipnótica. En términos generales, la mayoría de las personas pueden experimentar algún grado de hipnosis, pero la profundidad y la facilidad con la que alguien entra en un estado hipnótico pueden variar.

Es importante tener en cuenta que la hipnosis no implica la pérdida de control ni la capacidad de ser forzado a hacer algo en contra de la voluntad del individuo. Las personas hipnotizadas mantienen su capacidad de tomar decisiones conscientes y éticas.

Si estás interesado en la hipnosis, ya sea por razones terapéuticas o de entretenimiento, es recomendable buscar a un profesional capacitado que pueda guiar la experiencia de manera segura. La hipnosis terapéutica, en particular, se utiliza a menudo para ayudar en el tratamiento de diversos problemas, como el control del estrés, la ansiedad y otros trastornos.

Cualquier persona que esté buscando un cambio y que acepte que tiene una conducta que quiere cambiar o que tiene un problema que la está limitando puede ayudarse de forma maravillosa con la hipnosis.

Vuelvo a decirlo, en este libro nos enfocaremos en la mayoría a la cuestión terapéutica y nada más, nos enfocaremos en la hipnosis clínica en este ejemplar.

Sabías que cualquier persona puede ser hipnotizada si dice y acepta su problema, si la persona dice: “Sabes? yo tengo un problema, lo acepto y quiero trabajarlo, estoy harto de vivir con este problema quiero cambiar esta creencia, quiero cambiar este pensamiento y busco resultados” Entonces se platica con esa persona sobre los resultados que quieren obtenerse y claro, cualquier persona que quiera cambiar puede ser hipnotizado.

Dicen por ahí que alguien que no ve ningún problema en su conducta pues no puede ser ayudado, solamente se podrá ayudar a la persona que acepta que tiene un problema y que quiere cambiarlo, por ejemplo, dejar de fumar, reprogramarse en positivo, dejar atrás la tristeza, la depresión, el miedo, la angustia o el pánico.

Una de las cosas por las que yo inicié la hipnosis es porque a mí me quitaron los ataques de pánico con hipnosis y posteriormente me enseñaron a auto hipnotizarme, después de eso tomé cursos para poder hipnotizar yo otras personas de forma terapéutica, me capacité en Argentina, en España y en México y he tomado bastantes cursos para saber qué hacer con todas las emociones cuando ser expresadas y que hacer cuando salen casos muy extraños.

Por ejemplo, hay un común denominador en la ansiedad y en los ataques de pánico y se lo voy a explicar en las próximas respuestas en este libro, pero si puedes toparte con un común denominador que les pasa a muchas personas cuando están en trance.

En sí, cualquier persona puede ser hipnotizada yo me especialicé en ataques de pánico, ansiedad y depresión porque yo los viví personalmente, y como comenté, a mí me los quitaron con hipnosis entonces entiendo el proceso.

Además, tu como lector tienes que tener en cuenta algo muy importante, si una persona tiene ansiedad o ataques de pánico ya se encuentra muy desesperada de los problemas que esto le trae a su vida, es decir, su vida, está muy limitada respecto a los ataques, hay mucho miedo, hay muchos síntomas y es una persona en realidad no duda en tomar terapias, me refiero, a una persona que no va a dudar en querer cambiar.

En cambio, cuando hay otras personas que quieren dejar de fumar, bajar de peso etc, a veces no tienen ese convencimiento y mientras no exista la convicción al 100% de que la persona tiene un problema y quiere cambiarlo entonces no va a poder ser ayudado, esto aplica en cualquier tipo de terapias.

Solo la persona que busque ayuda voluntariamente será capaz de cambiar, cuando una persona solo vaya por curiosidad o porque lo mandó su mamá o su papá a atenderse no podrá cambiar nada y estará desperdiciando tiempo y dinero al “tratar” de cambiar algo que en el fondo no quiere. Se mentirá a sí misma hasta que no “toque fondo” o no le pase algo traumático para que busque la ayuda en realidad.

¿QUE PUEDE PROVOCAR LA HIPNOSIS?

Lo único que va a provocar la hipnosis es a cambios rapidísimos ¿porqué? Porque se hace un acuerdo entre el hipnotista y el paciente, se establece “rapport” y se hace un cuestionario breve, preguntas y respuestas clásicas sobre el paciente, es decir, se hacen preguntas sobre qué es lo que te está limitando, sobre qué es lo que quieres cambiar, si hay cuestiones de autoestima, de amor, desvalorizaciones, cuestiones de productividad, dependencias, cuestiones de creencias limitantes que te las hayan puesto tus padres o ideas que tú mismo te vendiste, ideas que a lo mejor tus padres te vendieron o te convencieron.

Una vez que hagamos todos los cambios y la sanación de la emoción negativa es momento de hacer reprogramación en positivo.

Se va a trabajar el subconsciente, se va a reprogramar en positivo una vez que se quite lo malo y entonces lo que va a pasar es que vas a encontrar cambios muy rápidos, se pueden trabajar todo tipo de emociones.

Miedo: En cuestiones de miedo nos referimos a un peligro real o imaginario, presente o futuro,

Ataques de Pánico: Ansiedad, fobias, angustias, temores, desesperación, todo esto se puede tratar muy fácil.

¿El miedo que implica? Pues desatar un mecanismo de supervivencia de defensa, es un desencadenante en relación a una idea real e imaginaria que tenemos, una idea generalmente sin fundamento sin lógica racional o a veces esta idea si tiene lógica, pueden ser por ejemplo, cuestiones que tú ya hayas experimentado o vivido o visto.

El ataque de pánico visto de otra forma es un temor irracional un temor intenso extremo.

Fobias: Las fobias son cuestiones enfermizas hacia una persona, hacia una cosa o hacia una situación. Las fobias generalmente son tonos de ansiedad exagerados, hay muchos síntomas psicológicos y físicos respecto a las fobias.

Muchos de los psicólogos “tradicionales” que ejercen en la actualidad están molestos porque la hipnosis se está llevando sus pacientes, un terapeuta graduado, es decir, alguien que tiene licenciatura o maestría en psicología no te va a poder ayudar con tu ansiedad sentado en una silla platicando, este tipo de psicología jamás podrá detenerte tus ataques de pánico ni tu ansiedad.

Hay distintas técnicas y hay pocas opciones digamos para quitar totalmente los ataques de pánico y una de ellas es la hipnosis pero estar sentado con una persona charlando no te va a ayudar, es algo que vamos a estar mencionando también continuamente en este libro, es algo que se tiene que decir, los psicólogos de la actualidad no están preparados con esta herramienta hermosa de la de la psicología, al día de hoy en las escuelas no hay clases de hipnosis solamente se puede tomar como una especialización o formarse como hipnotista en escuelas externas.

Deja te recuerdo algo: La hipnosis es un estado de concentración focalizada, relajación y sugestión. Cuando una persona está hipnotizada, puede experimentar varios efectos, pero es importante señalar que estos efectos pueden variar de una persona a otra.

Algunos de los posibles efectos de la hipnosis incluyen:

1. Relajación profunda: La hipnosis a menudo induce un estado de relajación física y mental profunda.
2. Mayor susceptibilidad a la sugestión: Las personas bajo hipnosis pueden volverse más receptivas a las sugerencias del hipnotizador. Esto puede ser utilizado en terapia para abordar ciertos problemas o cambiar patrones de pensamiento.
3. Alteración de la percepción: Algunas personas experimentan cambios en la percepción sensorial durante la hipnosis. Pueden tener una mayor atención a ciertos estímulos o experimentar cambios en la percepción del tiempo.
4. Amnesia selectiva: En algunos casos, las personas pueden tener dificultades para recordar ciertos aspectos de la experiencia hipnótica.

5. Alivio del dolor: La hipnosis a veces se utiliza como técnica complementaria para controlar el dolor, aunque los mecanismos precisos no se comprenden completamente.
6. Exploración de la mente subconsciente: Algunos terapeutas utilizan la hipnosis para explorar y abordar problemas que pueden estar arraigados en la mente subconsciente.

Es importante destacar que, a pesar de la creencia popular, la hipnosis no implica pérdida de control ni la capacidad de ser forzado a hacer algo en contra de la voluntad del individuo. Las personas hipnotizadas mantienen su capacidad de tomar decisiones conscientes y éticas. Además, no todos los individuos son igualmente susceptibles a la hipnosis, y algunos pueden ser más resistentes que otros.

¿QUE SE PUEDE LOGRAR CON LA HIPNOSIS?

En toda mi experiencia cualquier ataque de pánico ansiedad fobia miedo angustia temor se puede quitar en 5 sesiones, nunca he visto a una persona o un mismo paciente más de 5 sesiones.

El paciente se da de alta solo porque después de 4 o 5 sesiones se da cuenta que ya no tiene los ataques de pánico, y es muy fácil darse cuenta porque alguien que tiene ataques de pánico los está teniendo muy continuamente, digamos que 3 o 4 veces por semana entonces si tú tienes 1 sesión cada semana te vas a estar dando cuenta de los cambios muy rápido, y después de la tercer semana te vas a dar cuenta que a lo mejor ya no los tienes, algunas personas solamente han ido 2 veces a hipnosis para quitárselos, algunas personas han venido 5 o 6 veces pero el promedio siempre son 5 sesiones y eso es suficiente si se hace bien el proceso.

Cuando quitamos por completo y sanamos la ansiedad y ataque de pánico el miedo se tiene que reprogramar en positivo para que la persona pueda seguir viviendo su vida normal como estaba antes de los ataques y del miedo, recordemos algo, tú no naciste con ansiedad, tú no naciste con miedo, tú no naciste con pánico, entonces tu mente ya tiene una idea o una referencia de lo que es NO tener los ataques de pánico, entonces es muy fácil nada más hacer la hipnosis regresiva, sanar con un proceso y la persona regresará a ser la misma sin estas molestias mentales y emocionales.

Una cosa que es muy importante es preguntarle al paciente la definición exacta de lo que es para ella sentir la ansiedad o los ataques de pánico, es muy diferente cuando un paciente te dice que él siente desesperación, angustia, temores, necesidad de salir corriendo, entonces es muy importante poner mucha atención en la palabra o la definición exacta a la que el paciente le da a la ansiedad.

Sobre de eso entonces se trabajará.

¿PUEDES TENER CONTROL SOBRE MÍ?

No, la hipnosis no implica que alguien más pueda tener control total sobre ti ni te fuerce a hacer algo en contra de tu voluntad. Aunque en un estado hipnótico puedes ser más receptivo a las sugerencias, tu mente sigue manteniendo ciertos niveles de control y ética.

Es importante comprender que las personas no pueden ser hipnotizadas en contra de su voluntad. La hipnosis requiere la cooperación y disposición del individuo. Incluso cuando una persona está hipnotizada, no hará nada que vaya en contra de sus principios morales o valores.

Los mitos sobre la pérdida total de control durante la hipnosis han sido desacreditados por la investigación y la práctica clínica. La hipnosis es una colaboración entre el hipnotizador y el individuo, y las sugerencias generalmente se aceptan en función de la disposición y la confianza del sujeto.

Siempre es recomendable participar en sesiones de hipnosis con un profesional capacitado y ético. Los terapeutas hipnotistas deben seguir estándares éticos y respetar la autonomía y los valores del individuo. Además, si en algún momento durante una sesión de hipnosis te sientes incómodo o inseguro, puedes interrumpirla voluntariamente y salir del estado hipnótico.

Al menos en cuestión de hipnosis terapéutica no es posible que alguien se aproveche de ti, lo repito, no pueden tener control sobre ti, tú estás todo el tiempo consciente con los ojos cerrados respondiendo preguntas y siguiendo el proceso el hipnoterapeuta de sanación que te está ayudando con un problema emocional, él no tiene control sobre ti y tú jamás vas a seguir una sugestión o seguir una idea que te diga el hipnotista que vaya en contra de tus creencias.

Si, por ejemplo, yo te trato de programar y te digo que mañana vas a ir a robar una tienda o patear un perro eso no será posible si eso va en contra de tus creencias, simplemente no lo vas a hacer, el hipnotista no puede hacer que a las personas les guste el sexo opuesto, no puede forzar a alguien o “sembrar una semilla” en tu mente de una idea nada más porque él quiere, esto es totalmente erróneo, totalmente incorrecto.

Una persona nunca va a hacer algo que va en contra de sus creencias ni de su personalidad, nadie puede tener control sobre ti, dónde sí hay un poco de control que ejerce el hipnotista es en los shows y espectáculos porque tú te prestas voluntariamente a hacer los ejercicios de respiración, si es que ya has sido a un show de hipnosis te darás cuenta que la gente se presta a hacer los ejercicios de respiración que se piden, entonces entran en un trance forzado, con esto se logra una alcalosis respiratoria mediante hiperventilación inducida, después de mantenerte un rato así, al asistente del show o a la persona la ponen a “soñar” y cuando la ponen a soñar es donde empieza el show.

Yo te puedo confirmar que la hipnosis de show y espectáculo que ves en los teatros no es gente pagada, no es gente a que le llaman “paleros” aquí en México, de los que van y apoyan al hipnotista para dar el show, no, es gente totalmente común y corriente como tú y yo pero voluntariamente se prestó a hacer los ejercicios y pues su mente está dispuesta a seguir las órdenes el hipnotista, entonces esa sería la única forma en la que el hipnotizador pudiera tener un poco de control sobre ti, pero para hacer shows.

Otra cosa es que si tú has sido un show de hipnosis o espectáculo te darás cuenta que el show empieza con temáticas o con actos muy comunes que podrían pasar en la vida real, o a lo mejor algo exagerado a veces pasa, por ejemplo, te dicen que empiezas a soñar cosas diversas, te pueden poner a imaginar cosas irracionales o a que te imagines escenarios que te pudieran pasar dónde te ponen a prueba para ver como tú reaccionarías y ahí es donde sale tu verdadero yo, se quitan las máscaras digamos así, de la personalidad de la gente y sale el verdadero yo, actuando y comportándose en diferentes escenarios de la vida donde podrías estar bailando, tocando un instrumento, compitiendo, gritando, peleando etc.

Esa sería la única situación en cuestión de control, si hablamos meramente de hipnosis terapéutica no se puede tener control sobre la persona porque ella misma se está ayudando a sanar y la persona mientras está acostada o sentada estará respondiendo preguntas sobre su trauma o problema y siguiendo las instrucciones que el terapeuta tenga para seguir con el proceso hasta llegar a la sanación completa.

¿CÓMO ES LA EXPERIENCIA EN GENERAL?

La experiencia es generalmente en sesiones de 1 hora, se recomienda una sesión cada semana, aunque no hay ninguna contraindicación, puedes hacer si gustas 3 o 4 sesiones por semana no hay ningún problema.

La experiencia en general es un método donde vas a aprender a respirar y a relajarte para llegar a ese factor crítico y traspasarlo, así que nos concentraremos en tu respiración de una forma rápida y luego lenta, hay diversos tipos de respiración para ir relajando tanto tu cuerpo como tu mente.

Una vez en estado hipnótico profundo, nos concentraremos en la emoción del miedo, por ejemplo, el cual reside en la amígdala, la cual es clave en la búsqueda y detección de señales de peligro, ahí es donde se guardan todas estas emociones, donde se guardan todos estos peligros “reales” e imaginarios que pudieran pasar en el presente o en un futuro o incluso algo que te haya pasado anteriormente reside ahí.

Los síntomas de una sesión de hipnosis pueden ser muy diversos, he tenido experiencias con personas que dicen que sienten hormigas en la cara, otras personas sienten mucho calor, otras personas sienten que se están doblando o torciendo, otras personas sienten una picazón o rasguños en el cuerpo, otras personas se sienten muy pesadas y sienten que se están hundiendo entonces esto es una sugestión, el poder controlar la mente, hay personas que no sienten absolutamente nada durante la sesión y eso también es normal, no es necesario sentir algo fuerte para que la sesión sirva.

Recuerda que todo es percepción en tu mente entonces la percepción que tú tengas va a ir de acuerdo al trauma de lo que estés tratando, muchas personas que tratan el miedo no van a tener la misma catarsis ni el mismo proceso, es por eso que no se atienden personas que tienen ataques de pánico o ansiedad en grupo, se tiene que atender individual, porque? Todos son procesos diferentes digamos que tú te llamas Juan y tienes 30 años y te violaron a los 5 años...Si tú pones a 10 Juan de 30 años que fueron violados a los 5 años todos van a haber reaccionado diferente, probablemente 2 de ellos tengan personalidades similares pero la mayoría de ellos depende de sus creencias y lo que ya han pasado a partir de que fueron violados algunos los va a fomentar a ser miedosos, otros a ser mejores otros van a ser buenos en los negocios, otros no van a tener ninguna repercusión en absoluto entonces por más similitud que haya en los casos de las personas que tu atiendas así tengan la misma edad y las mismas traumas a la misma edad, todos reaccionarán diferente

porque intervienen muchos otros factores hay muchas cosas a que no se pueden controlar respecto a la personalidad de una persona y por más que una persona tenga una similitud con otra siempre se tiene que atender de forma individual.

La experiencia de la hipnosis puede variar significativamente entre personas y situaciones. Sin embargo, hay ciertos elementos comunes que a menudo se experimentan durante una sesión de hipnosis. Aquí te dejo una descripción general de lo que podrías experimentar durante una sesión hipnótica:

1. Relajación:

- Usualmente, la hipnosis comienza con una inducción que fomenta la relajación. Donde al inicio se te guiará para relajar diferentes partes de tu cuerpo, esto con la finalidad de que logres entrar en estado de calma absoluto.

2. Concentración focalizada:

- Durante la inducción, el hipnotizador puede dirigir tu atención hacia un punto específico, incluso puede utilizar sugerencias para enfocar tu mente en un pensamiento o una imagen en particular.

3. Sugestiones positivas:

- Cuando estás en un estado de concentración focalizada y de relajación, el hipnotizador puede implementar sugerencias positivas relacionadas con el propósito de la sesión. Estas sugerencias pueden estar destinadas a abordar problemas específicos, cambiar patrones de pensamientos o fomentar comportamientos deseados.

4. Mayor receptividad:

- En el estado hipnótico, algunas personas suelen experimentar mayor receptividad a las sugerencias. Esto no significa que pierdas el control, sin embargo, puede hacerte más propenso a aceptar ideas que se alinean con tus objetivos o metas.

5. Alteración de la percepción del tiempo:

- Algunas personas que han compartido su experiencia explican que la percepción del tiempo cambia durante la hipnosis. Ya que se puede sentir que el tiempo avanza más rápido o más lento de lo habitual según sea el caso.

6. Profundidad variable:

La profundidad del estado hipnótico también puede variar, es decir, mientras algunas personas experimentan una hipnosis ligera, otras pueden llegar a un estado más profundo.

7. Recuerdos mejorados o reexperimentación:

En ciertos casos, el hipnotizador puede utilizar la hipnosis para ayudarte a recordar detalles específicos, así como volver a experimentar eventos pasados desde una perspectiva más objetiva.

8. Sensaciones intensificadas:

- Algunas personas comentan haber experimentado sensaciones más intensas durante la hipnosis, como lo es un estado elevado de concentración, imaginación vívida, o incluso cambios en la percepción sensorial.

9. Despertar y recuperación:

- La sesión de hipnosis generalmente concluye con una fase de despertar. Donde la persona hipnotizada es guiada de vuelta a un estado de alerta, presentando un sentimiento de renovación o relajación después de la experiencia.

Es fundamental destacar que la hipnosis no implica pérdida de control ni la capacidad de ser forzado a hacer algo en contra de tu voluntad. Ya que no todas las personas pueden experimentar las mismas sensaciones durante la sesión, por lo que la experiencia varía. La hipnosis es una herramienta terapéutica y de autoexploración que siempre debe realizarse por profesionales capacitados y éticos, es tu deber investigar que el hipnotista al que vas a acudir sea experimentado.

¿ES PELIGROSA LA HIPNOSIS?

Esta es una de las preguntas que se hacen con mayor frecuencia, y actualmente no se tienen reportes sobre situaciones de riesgo con respecto a la hipnosis ni hay señales de peligro, ya que, hasta el momento, tampoco se ha registrado ningún suceso de esto.

Probablemente en algún espectáculo te haya tocado ver casos en los que, durante el show, la persona que se encuentra hipnotizada repentinamente deja de responder a la hipnosis, quedándose totalmente dormida y cayendo naturalmente en un sueño. Esto ocurre con normalidad, pero no significa que exista un riesgo para la persona en cuestión, sino que dejó su estado anterior para pasar a una hipnosis de sueño natural.

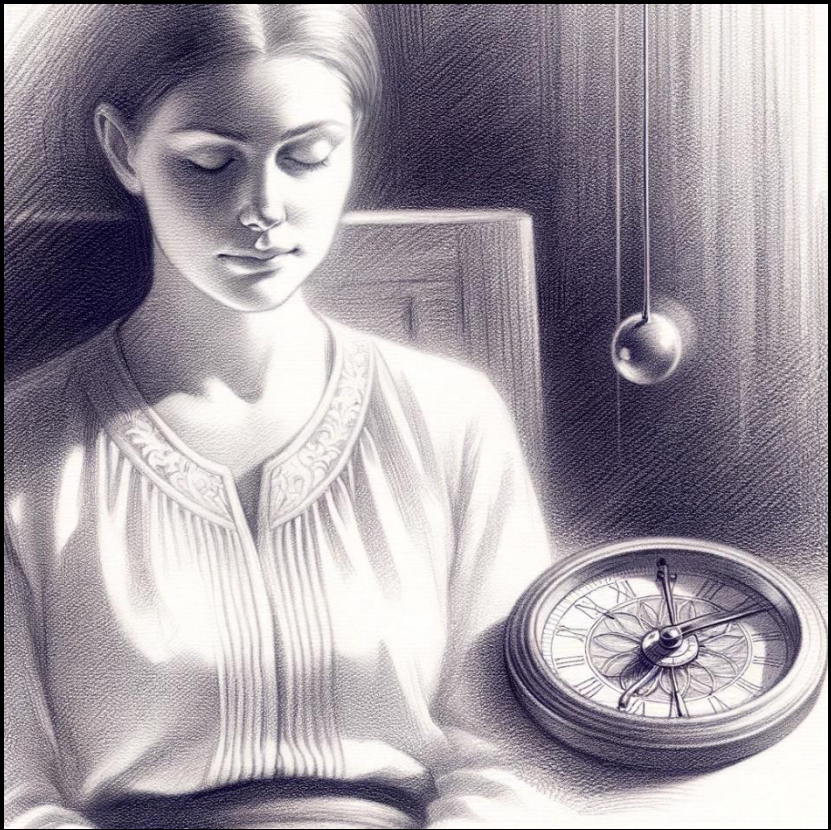
En consideración al único suceso que podría llegar a presentarse sin incurrir en ninguna contraindicación, y reafirmando lo mencionado con anterioridad, es importante destacar que no existe ninguna repercusión que contradiga el procedimiento durante una sesión de hipnosis.

También es necesario aclarar que toda hipnosis es autohipnosis, y cuando tú no tienes forma o conocimiento para hacerte autohipnosis es cuando acudes a un guía especializado.

Durante la sesión no se te puede sugestionar en ninguna idea que vaya en contra de tus creencias, tampoco te puede ser introducido ningún tipo de objeto ni nada que se le parezca. Hago hincapié en este punto porque en el caso de las mujeres, existe la duda o el miedo constante de que si acuden a una sesión de hipnosis con un hipnotista hombre podrían llegar a ser abusadas, y quiero enfatizar en que esto es totalmente erróneo. Sin embargo, es una de las causas más comunes por la que la mujer pone algo de resistencia para acudir a su primera sesión de hipnosis.

Y principalmente, si se trata de una mujer que en su niñez o en algún momento de su vida experimentó cierto trauma sexual con respecto a haber sido violada o tocada sin su consentimiento, por lo que la resistencia radica desde ese temor, donde se piensa que, al ser dormida, el hipnotista hombre tendría el control de poder aprovecharse de ella de nuevo.

Es justamente por este tipo de situaciones, que existen demasiadas dudas, así como desinformación, por lo que decidí escribir este libro basado en mi experiencia y con la finalidad de lograr responder todas esas preguntas que comúnmente giran en torno a la hipnosis. Ya que, durante mucho tiempo este concepto, como el de hipnotista, se han visto desacreditados por la ignorancia del tema, cuando realmente se debería difundir como algo positivo para las personas.



¿DEJA SECUELAS?

Al preguntar si la hipnosis deja secuelas la respuesta es que no. En mi experiencia, no ha habido personas que regresen a tener una sesión conmigo por la misma razón. Sin embargo, hay quienes regresan al transcurrir uno o dos años y esto para hacer una reprogramación positiva en sus vidas. Las razones varían, algunas pueden ser por la aparición de una nueva emoción a la que quieren dar un tratamiento, y también sucede que están pasando por un cambio muy fuerte en su vida al que desean prepararse para enfrentarlo.

Algunas de estas emociones se presentan cuando están a punto del matrimonio, en la espera de un hijo, en la pena de un aborto, la pérdida de un familiar o algún ser querido, el estar pasando por la etapa de duelo, etc. Hay infinidad de razones por las que una persona decide volver a una sesión de hipnosis, siendo poco común que regresen a tratar el mismo problema. Es por ello, que no existe repercusión alguna, ni secuelas, se debe entender que esto es un trabajo sobre la mente propia, en donde solo nosotros mismos conocemos lo que aguarda nuestra mente.

Esto hace que no nos afecte tan fácilmente lo que pueda decir el hipnotista, ya que el paciente jamás aceptará una idea que vaya en contra de sus creencias, siendo esto una explicación clara del porqué la hipnosis no deja secuelas ni pone en riesgo a las personas.

Reiterando de nuevo, la hipnosis NO se trata de algo esotérico, sobrenatural, misterioso, ni paranormal o místico, no tiene nada que ver con lo cabalístico o el ocultismo. Tampoco se tiene que ingerir o fumar absolutamente nada para entrar en hipnosis, simplemente se trabaja sobre la mente a través de ejercicios de respiración.

¿ΗΔΨ ΔΛΓΩΤΗΔ CΩΠΤΡΔΦΠΔΦCΔCΦÓΠ?

No, ninguna. Como ya mencioné anteriormente, el trabajo que se realiza con la hipnosis es meramente mental, del subconsciente. El único requisito que se pide es no llegar bajo influencias de ninguna sustancia como alcohol o drogas. También se solicita no ir a otras sesiones de terapia, o sea, si vienes a hipnosis hoy y mañana vas a terapia psicológica, ambas sesiones te pueden causar confusión; provocando que la sanación a tu problema por el que acudiste a la hipnosis tarde más de lo esperado en reflejarse.

Es por este motivo, que se sugiere no estar acudiendo a otros tipos de terapias si ya decidieron probar métodos terapéuticos alternativos. Aun cuando se mezclaran, no generaría ningún tipo de intervención a la sesión hipnótica que la pudiera perjudicar en realidad, pero hago la mención pues si tú asistes a terapia tradicional, ha habido diversos casos donde el psicólogo les causa confusión y los desalienta a dejar la hipnosis y esto proviene también de la desinformación que ellos tienen.

En mi experiencia, he atendido personas que se encuentran en terapia psicológica y lo que recomiendo es no comentar con el psicólogo sobre sus sesiones de hipnosis para evitar que lo confunda o desaliente, ya que todos tenemos una percepción distinta de lo que significa la hipnosis. Una vez aclarado este punto, ambas terapias son válidas, y no hay contraindicaciones al respecto.

Es importante mencionar que acudir a una sesión de hipnosis no significa que yo como hipnotista te voy a indicar que ingieras algo para entrar en estado hipnótico, ya que esto es algo fuera de lo común. Como lo mencioné en capítulos anteriores en los que respondí a preguntas relacionadas, en este tipo de sesiones solamente tú puedes acceder a tu subconsciente para relajar la mente y, por consiguiente, sanar.

¿TENGO QUE FUMAR O TOMAR ALGO?

No, no es necesario fumar ni consumir ninguna sustancia para entrar en hipnosis. Este, es un estado mental natural que se logra a través de la concentración focalizada y de la relajación. Generalmente implica la colaboración voluntaria del individuo y la guía de un hipnotizador calificado. El fumar o consumir alguna sustancia para ser hipnotizado no forma parte de las prácticas correctas para lograrlo. El uso de sustancias puede ser perjudicial y no está asociado con la hipnosis terapéutica tradicional.

La hipnosis pura y natural suele lograrse a través de técnicas de relajación progresiva, visualización y sugestión. Los profesionales de esta área utilizan métodos que fomenten la serenidad, así como la concentración, permitiendo al individuo acceder a un estado mental más receptivo a sugerencias positivas.

La respuesta final a esta pregunta es no. Como anécdota, quiero comentar que hay personas que acuden a mí después de haber estado en otras terapias y llegan más afectadas de lo que estaban.

Varios pacientes me han comentado que al acudir con psicólogos tradicionales les ponen ejercicios como gritar dentro de una habitación para extraer de sí mismos el miedo, los han medicado o incluso, les aconsejan ir a rezar a la iglesia. Los hacen sentir tan mal que vienen más traumatizados a pedir información sobre una sesión de hipnosis, no obstante, la idea de iniciar con este método llega a provocar pánico en la gente debido a los antecedentes negativos con los que han sido mentalizados al respecto.

Quien presenta ataques de ansiedad, miedo o desesperación solo quiere dejar de padecerlos, para así gozar de una vida normal, por lo que a veces, se encuentran desesperados tratando de encontrar una solución a su problema, siendo este el punto donde no investigan con cuidado y terminan siendo víctimas de estafadores.

Es la desesperación de encontrar una pronta solución lo que provoca que la gente vaya dispuesta a ingerir o fumar lo que sea que el supuesto hipnotista les indique con tal de eliminar sus padecimientos, cayendo así con las personas erróneas. Y después sucede que, por estas malas prácticas, es cuando abusan de la gente, haciéndoles creer algo que no es. Así que reitero y hago énfasis en que no se debe consumir nada para entrar en estado de hipnosis, y que, si alguien te quiere persuadir a ingerir, inhalar o fumar alguna sustancia, es sin duda, un estafador.

¿LA ΗΨΔΗΨΑΣ ES COMO LA ΔΨΔΗΨΑΣΑ?

No, honestamente yo nunca he recomendado el uso de sustancias como marihuana, sapo bufo, la ayahuasca o cualquier otra cosa que se tenga que consumir para propiciar revelaciones o epifanías sobre tu vida. En lo que a mí respecta, considero que es nocivo para la salud, ya que no es necesario tener un viaje astral por horas, ni tampoco ingerir micro dosis de ningún tipo de planta para lograr obtener respuestas a las preguntas existenciales que te inquietan.

La hipnosis es meramente trabajo sobre tu mente, lo que implica encontrar diversidad de respuestas a incógnitas que tengas. Por ejemplo, en la hipnosis regresiva se profundiza hasta llegar a la raíz de tu problema y del momento exacto en el que detona. No importan los años que hayan transcurrido tras determinado suceso, la respuesta estará ahí. Esto, debido a que el detonante no es lo mismo que la raíz; el detonante te pudo haber sucedido a los 21 años y la raíz de donde inicia todo, se presentó cuando tenías 5 años.

Es de esta manera como se identifican los principales puntos a tratar en el paciente, la raíz como suceso inicial del problema y el detonante, que no importan los años que pasen, cuando esto sucede, es la explosión de emociones acumuladas durante todo el tiempo en que no fueron liberadas. Por lo que no es necesaria la ingesta de sustancias para llegar a ella.

Hay que reiterar que muchos pacientes han venido muy alterados después de sesiones de ayahuasca, muchas personas por curiosidad han despertado emociones y han tenido vivencias críticas que les han despertado la ansiedad o el pánico. Ha sido muy común entre mis pacientes el hecho de que cuando les pregunto cuando empezaron los ataques de pánico me comenten que fue inmediatamente después de consumir cocaína, cristal, ayahuasca o alguna otra droga por lo que aparte de que ya no la consumen se quedaron con la ansiedad detonada y ahora no saben cómo detenerla o tratarla. Si tú, por curiosidad quieres consumir sustancias, me gustaría ponerte al tanto que el consumo de drogas recreativas puede dañar tu mente y despertar miedos que antes no tenías.



¿LA HIPNOSIS VIOLA MI PRIVACIDAD?

Durante la hipnosis tú siempre estarás consciente, incluso vas a recordar toda la sesión después de que haya terminado, así que no traspasa la línea de tu privacidad. Antes, cuando empecé, hacía sesiones de 4 horas, (puesto que me la pasaba en el chisme con las personas), aprovechaba también para preguntar otras cosas que no eran relevantes para el tratamiento, sirviendo solo como relleno.

Actualmente las sesiones se realizan en 1 hora, donde los primeros 20 minutos son dedicados a recabar información, posteriormente, se debe tener a la persona en hipnosis durante esos 20 o 30 minutos como máximo. Recordemos que la hipnosis no viola tu privacidad ya que te encuentras consciente en todo momento y accediendo a contestar todas las preguntas que se te hagan. Mientras tanto, el hipnotista trabaja con base en tus respuestas para sanar el problema.

La hipnosis atiende todo el lenguaje del subconsciente, y con ello, las emociones del mismo, es de esta manera que los hipnotistas también aprendemos a trabajar. En ningún momento se viola la privacidad de la persona que tratamos, porque desde el inicio, tú estás de acuerdo en seguir un proceso y que al contestar las preguntas realizadas das pauta para continuar el proceso.

Al acceder, caes en cuenta de que lo único que haces durante la sesión es responder incógnitas, y revivir por instantes ciertos sentimientos mientras te encuentras en un sueño, algo similar a como si durmieras. Siendo la hipnosis regresiva la responsable de llevarnos a los momentos exactos por los que atravesaste en tu vida, y esto puede ser incómodo hasta cierto punto, aunque en ningún momento viola tu privacidad.

Ha habido personas que acuden a su sesión acompañados de algún amigo, amiga, familiar, etc. Quienes se disponen a grabar la sesión para tenerla como referencia y recordar lo sucedido durante el proceso. Hacerlo no genera ningún problema, claro que se puede grabar, de ninguna manera es obligatorio acudir a solas.

También es decisión propia grabar las sesiones, porque hay casos en los que las personas no recuerdan nada de su sesión debido a que vieron demasiadas cosas durante el proceso, así fuese su quinta o sexta vez tomando este tipo de terapia.

Por eso requieren evidencia del proceso para su tranquilidad, demostrando así que no se viola la privacidad de nadie. No obstante, la mayoría de las personas que me ha tocado atender vienen solas, dado que la hipnosis es un método terapéutico donde se revelan cuestiones muy personales, que, si bien decides traer a alguien contigo debes ser consciente de que además de presenciar tu proceso, se enterará de todas esas revelaciones que pueden surgir y que quizá tú prefieras que permanezcan privadas.



¿PUEDES QUEDAR DORMIDO PARA SIEMPRE?

No existe posibilidad de que suceda, dado que el hipnotista tiene control absoluto de la sesión. Podría suceder que, si el hipnotista se retira dejándote en estado de hipnosis, no hay que alarmarse, ya que pasarías a caer en un sueño natural del que despertarás por ti mismo.

Aunado a esto, es de suma relevancia mencionar que también puedes despertar en cualquier momento si así lo quieres. En caso de sentir incomodidad o malestar con la hipnosis, tú puedes solicitarle al hipnotista que pare y te saque del trance. Si deseas continuar, el lapso adecuado para volver a ser hipnotizado es de dos minutos.

La ventaja que tiene la hipnosis es que tú mismo haces los ejercicios de respiración y una vez que traspasas el factor crítico al caer en trance, también puedes salir del mismo sin tener que repetir nuevamente todo el proceso de relajación, cuyo tiempo varía de 15 a 20 minutos, sino que en automático se utiliza algo llamado anclaje; el hipnotista te ancla a una palabra, donde las más utilizadas suelen ser: duerme o sueño.

Aunque también pueden usarse otras palabras, si yo como hipnotista te anclo a la palabra duerme, la próxima vez que estés en sesión, te la puedo decir y en automático caerás en el mismo estado de relajación en el que ya habías estado, con la misma rapidez y profundidad.

Por ende, si por algún motivo te llegaras a despertar durante el tranceo se interrumpe por cualquier situación, ya sea por algo tan simple como el ruido del exterior o incluso una situación extrema como un temblor, basta con que te diga nuevamente tu palabra que anclé mientras chasqueo los dedos o toco tu frente y de inmediato regresarías al mismo estado de relajación en el que previamente te encontrabas, sin necesidad de iniciar nuevamente todo el proceso.



¿ES COMO VIA FORMA DE SUEÑO?

Hay que tener claro que una cosa es dormir y otra muy distinta el estado de hipnosis. No debemos confundir ninguno de los dos términos. Después sucede que las personas creen que todo el tema de la hipnosis es una especie de magia donde todo va a suceder fácil como si fuera un encantamiento, sin necesidad de seguir un procedimiento.

Y son estas personas quienes piensan que acudir con un hipnotista es ir a dormir mientras te dice un sin fin de cosas positivas que él cree necesitas, y una vez finalizada la sesión todo mejorará mágicamente, cuando no funciona así. Este tipo de terapias no son mágicas ni milagrosas, hay todo un mecanismo que se debe seguir para lograr el objetivo deseado.

Como lo he explicado anteriormente, la hipnosis data de los años 1950 y 1980, en aquel entonces, la implementación de este método consistía poner a una persona en trance hipnótico. Durante el trance, el hipnotista se la pasaba diciéndole una cantidad infinita de incoherencias, las cuales pensaba eran necesarias para el paciente. Sin embargo, meses después se daban cuenta de que nada de lo dicho había funcionado.

Actualmente, el tratamiento para una persona que requiere hipnosis consiste en realizarle una entrevista previa e informarle sobre los beneficios que le esperan posterior a cada sesión que se lleve a cabo, ya que cada vez que la hipnosis se realice, será en una dinámica diferente. Logrando de esta forma una preparación mental en el paciente para la obtención específica de la información requerida para el tratamiento mediante sugerencias positivas. Ya que la persona en cuestión se encuentra consciente de las ventajas que recibirá al culminar, siendo esta la forma en la que se ha ido realizando este trabajo hasta hoy.

Han sido demasiadas personas con las que he tenido contacto en mi trayectoria como hipnotista, y durante este tiempo he sido testigo de cómo la mayoría que me contacta en realidad no son los pacientes finales.

Son más bien los familiares, amigos o conocidos quienes me preguntan si su allegado puede acudir a una sesión de hipnosis. Y las razones que me dan al preguntar es que desean que se liberen de algún vicio o adicción.

En varias ocasiones les comento que solamente comparto información directa a quien necesita la hipnosis. Cualquier otra persona que se acerque a mí a preguntar y no sea quien la requiere, puedo proporcionarle información acerca de lo que se trata, la duración y los costos, para que pueda hacérsela llegar al paciente final. No obstante, quien necesita la sesión debe acudir a mí para solicitarla. Recordemos que toda búsqueda de ayuda debe ser voluntaria y si la persona interesada no la busca porque no quiere ser auxiliado. Ante esto, no hay nada que sus allegados o yo podamos hacer.

La hipnosis actúa con rapidez, ya que una persona en tratamiento puede ver resultados entre los primeros 3 o 7 días, por eso surgen las confusiones alrededor de la misma, donde se cree que es una especie de magia y que no se necesita ponerle esfuerzo ni constancia, cayendo en un error.

Aunque, cuando se trata de trabajar con adicciones, de ninguna forma se reflejan resultados en una semana o menos. No importa la adicción que sea o el tiempo que tenga con ella. Si el paciente viene batallando con cualquier adicción, se tiene que analizar la parte transgeneracional, los lazos con la parte materna o paterna, la crianza del paciente, si tuvo traumas a causa de situaciones físicas o solo psicológicas, si fue víctima de abuso, o cualquier tipo de violación. Es buscar e identificar la causa exacta del entorpecimiento en su desarrollo integral como persona ya que muchas de las adicciones como el alcohol, el juego, la prostitución o la ingesta de cualquier sustancia suelen provenir de la parte materna. En esos casos se debe trabajar la relación del paciente con la madre, ya que la mamá es fundamental en la vida de los humanos y se debe analizar cómo fue su conexión con ella para evaluar el caso. Recordemos que cada caso es diferente y se tienen que realizar evaluaciones individuales más nunca grupales.

Recapitulemos que la hipnosis es un proceso del subconsciente y no tiene nada que ver con dormir, cuando una persona viene a hipnosis no viene a tomar una siesta, viene a ser tratado, a colaborar y responder preguntas.

Así es que, si tú quisieras ayudar a un amigo o familiar, proporciónale la información y deja que busque ayuda por sí mismo, esto aplica para hipnosis o para cualquier tipo de terapia o técnica, la búsqueda de ayuda debe de ser voluntaria y si alguien acude forzado o condicionado a hipnosis nunca le funcionará la terapia y después culpará al proceso cuando en realidad en el fondo no quería ayudarse.

Recordemos que no se puede cambiar la conducta de alguien que no ve nada malo en ella.



¿PUEDES PERDER LA CONCIENCIA?

La conciencia no se pierde durante la sesión, ya que no se trata de posesiones por espíritus, tampoco tu espíritu sale de tu cuerpo, ni nada parecido. Esto no es una proyección astral ni nada parecido, la hipnosis, repito, no tiene relación con lo místico, paranormal o esotérico.

Actualmente existen miedos y tabúes con respecto a la hipnosis, mucho de ese temor se deriva de la parte religiosa, ya que son quienes prohíben la implementación del método, haciéndolo ver como si fuese algo malo para las personas. Esto también es parte de la desinformación del tema, ya que aún no se entiende que la hipnosis es solo un proceso psicológico, alejado de los rituales y que es una práctica de mucha responsabilidad. Es importante recalcar que los hipnotistas no hacemos nada en contra de la voluntad del paciente, todo lo realizado durante el proceso es consensuado.

La desconfianza que las personas le tienen al tema de la hipnosis tendrá fin cuando se divulgue información correcta, solo de esta forma se podrá erradicar la ignorancia y las creencias que se imagina la gente a causa de la desinformación.

También es importante mencionar que la charlatanería se encuentra a la orden del día y es muy probable que se lleguen a encontrar con falsos hipnotistas, personas que también dañan la reputación de esta técnica, ya que, al no tener los conocimientos necesarios, todo lo que hagan no tendrá ningún efecto, siendo los pacientes los más afectados y que al final contarán su desagradable experiencia sin saber que no se trataba de un especialista, tomando por sentado que la hipnosis no funciona en lo absoluto, cuando lo que no funciona son todas estas personas que lucran con el trabajo de quienes sí sabemos llevar a cabo el tratamiento correcto de hipnosis.

Ser hipnotista es como cualquier profesión o especialidad, por ejemplo, si tú contratas un contador, pero no realiza el trabajo correcto, prescindes de sus servicios y buscas otra persona que sí lo sepa hacer. Lo mismo sucede con el hipnotista, si acudiste a uno y no realizó correctamente el proceso de la terapia, dejas de asistir con él para intentarlo con alguien más que esté especializado en el tema.

Porque si sigues acudiendo con la misma persona que ya demostró no generarte ningún resultado, empezarás a creer que no funciona, generalizando a que la hipnosis no sirve, mientras que sigues teniendo ese trauma que aún necesitas sanar.

Juzgar el tratamiento solo por una persona que no sabe llevar a cabo el trabajo es injusto para el avance que se trata de lograr en beneficio a la hipnosis. Saber identificar a los buenos hipnotistas es fundamental, pero para esto, no hay que dejarse llevar por la primera mala experiencia, puesto que la hipnosis no resulta ser el problema sino las personas que no cuentan con los conocimientos requeridos para ejecutarlo.

Por ejemplo, si llegaras a conocer a una persona que te diga que la hipnosis es de índole diabólico, paranormal, esotérico o que tiene que ver con temas fuera de lo habitual, muy probablemente se trate de alguien que jamás ha experimentado la hipnosis y te sugeriría que le preguntes para confirmarlo, ya que solemos juzgar sin conocer. Y si de lo contrario, es una persona que ya lo experimentó, pero te relata que no le funcionó, seguramente estarías frente a alguien que su mala experiencia posiblemente se deba a que no acudió con un hipnotista especializado, y se dejó llevar por la primera impresión.

En este caso, estarías frente a una demostración de lo mencionado antes sobre cómo se juzga la hipnosis por la desinformación, situación que no favorece en nada esta práctica. Ya que este tipo de difusión la hace ver como inservible cuando hay demasiadas personas que la requieren, que deberían tomarla, y que, a causa de esta información sin fundamentos, se privan de estar sanando una parte importante de su vida.

También puede llegar a sucederte que personas hablen de la hipnosis como una especie de trance que te lleva a vidas pasadas, que puedes despertar más la intuición o incluso que puedes levitar al momento de estar en sesión. Habrá quienes se atrevan a asegurar que después de ser hipnotizado podrás experimentar cosas extrasensoriales o paranormales, déjame decir que esto es totalmente falso y que este tipo de personas son meramente fanáticas de lo esotérico, que en nada se relaciona con lo hipnótico, o podría tratarse de alguien que desea asustarte, evitando así, que acudas a este tipo de terapia por alguna razón en particular.

Por eso te sugiero hacer tú mismo una investigación previa con respecto a la hipnosis. Hoy en día se cuenta con demasiada tecnología y es tan fácil como colocar la palabra en un buscador de internet para encontrar miles de respuestas a tus preguntas.

Dedica un día entero si es posible a nutrirte sobre lo que implica todo este proceso, desde el momento en que fue aceptada por la psicología y ciencia, hasta leer los testimonios de cómo cada vez existen más personas que al utilizarla la consideran un método eficaz para recuperarse de la depresión, ataques de pánico, ira, culpa, vulnerabilidad, en fin, emociones negativas que limitan la vida de los individuos.

Puedo asegurarte que las personas que más opinan de la hipnosis son las que nunca han acudido a una sesión y se dejan guiar por la que han escuchado o inmediatamente lo relacionan con algo cabalístico, oculto, misterioso y, por consecuencia dañino, sin en realidad saber cómo es que funciona.



¿PUEDES HACER ALGO EN CONTRA DE MÍ VOLUNTAD?

Nunca podrás ser programado para hacer algo que vaya en contra de tu voluntad o creencias ni en presente ni en futuro. Ya que tienes tu personalidad bien establecida, lo que te gusta y lo que te disgusta, solo tú te conoces y sabes de tus capacidades. No es como que alguien llegue de repente a decirte lo contrario y en automático cambies la perspectiva que tienes de la vida, tu filosofía o la forma que tienes de ver las cosas.

En la actualidad, la sociedad demanda hipnotistas especializados en el subconsciente que puedan desempeñar su labor con dedicación y honestidad. Es por esta razón que a lo largo de todo el libro se han reiterado algunas cuestiones y se seguirán repitiendo, ya que es fundamental reafirmar todo lo mencionado con respecto a la hipnosis. Este enfoque se vuelve necesario debido a que el tema suele ser abordado mayoritariamente con argumentos falsos.

Retomando el punto, es crucial entender que no es posible actuar en contra de la voluntad propia, como se explicó anteriormente. Cuando una persona se encuentra bajo la hipnosis y responde a las preguntas del hipnotista, permanece consciente siempre.

Es en este estado que el hipnotista puede avanzar con el proceso, ya que la obtención de respuestas es esencial para su desarrollo. Por lo tanto, es imperativo notificar cualquier cosa que se vea o sienta durante el trance, ya que ello facilitará el avance fluido y efectivo del procedimiento hipnótico.

La hipnosis no es un tratamiento sencillo donde alguien por medio del tapping u otras técnicas pueda ayudarte. Se trata de que el hipnotista te sumerja a un trance profundo, donde él compruebe si efectivamente te encuentras dentro y, cuando valide que te encuentras en el nivel de trance que necesita para trabajar, es cuando iniciará el proceso. Cabe destacar que todas las sesiones de hipnosis deben ser individuales, ya que cada caso se suscita de forma diferente porque todos somos personas distintas y cada quien ha experimentado diversos sucesos a lo largo de su vida.

Y no porque algunas personas sean gemelas o tengan similares estilos de vida significa que la percepción de sus emociones es igual. Esto es totalmente falso, la perspectiva de cada individuo es única e irrepetible, así que todas las personas que acuden a terapia van a experimentar de manera diferente sus sesiones hipnóticas.

Debemos dejar de juzgar a las personas cuando van a este tipo de tratamiento, incluso si acuden a terapia tradicional o de Gestalt, debido a que, si lo analizamos, nos podemos dar cuenta que todas las corrientes psicológicas atienden individualmente, otorgando una solución personalizada, siendo ésta la forma más natural y óptima de llevarlo a cabo.



¿RECORDARÉ TODO LO QUE VÍ?

Sí, vas a recordar todo lo que viste durante la sesión. Y como lo comentaba anteriormente, después de unas 4 o 5 sesiones, se comienzan a tratar lazos familiares que tienen que ver con las figuras de mamá y papá, también se puede empezar a dar tratamiento a ese niño interior. La sanación va desde tus traumas, miedos y emociones. Muy probablemente lleguemos a puntos que no te van a gustar sobre tus emociones, quizá tienes tema con el abandono, la decepción o la frustración. Quizá creciste con vergüenza, culpa, orgullo, confusiones, agobios, preocupaciones, rechazo, o algunas otras emociones que ya has experimentado anteriormente tras haber sentido celos, resentimiento, odio, melancolía, vacíos, indiferencias, decepciones, desesperación, etc.

Debo mencionar que, después de ver tantas emociones complejas en una hipnosis regresiva, y después de cinco o seis sesiones tomadas, cabe la posibilidad de que no recuerdes lo sucedido, esto, a la mayoría de las personas no les molesta, porque solo quieren solucionar el problema que los está limitando.

Imagina que eres un árbol con muchas ramas, y cada rama representa uno de tus miedos, puede ser el miedo a morir, a la angustia, depresión, etc. Si yo como terapeuta corto de tajo esa rama pensando en que así se erradica el problema, lo único que va a pasar es que esa misma rama volverá a crecer y más fuerte que la vez anterior, es decir, lo único que estaría haciendo es curar el daño momentáneamente para que no vuelva a afectarle, pero eventualmente la rama volvería a salir.

Así que la mejor opción es hacer un tratamiento que elimine por completo el daño y para lograrlo, se debe encontrar la raíz del problema. Nuestro deber como hipnotistas es ubicar dicha raíz en el árbol, y una vez localizada, damos la atención correspondiente para erradicarlo. Cuando se elimina de raíz el problema, ya no afecta a las demás ramas ni vuelve a brotar porque ya se le aplicó la solución correcta. Es decir, si tu raíz problemática es la ansiedad, como tu terapeuta voy a trabajar la hipnosis de una forma que logre solucionar ese padecimiento para que mejores y cuando vayas experimentando esas mejoras, te percatas que, al ya no tener ansiedad, tampoco tendrás las demás problemáticas que te acarreaba ese padecimiento.

Es por todo lo mencionado anteriormente que se opta por realizar hipnosis regresiva generalmente, esto aplica para miedos, fobias, angustias, desesperación, ansiedad y ataques de pánico, y hacer hipnosis regresiva no significa que sea algo malo, satánico o esotérico, sino que la regresión es la más adecuada para buscar la raíz del problema en ti. La regresión ayuda a encontrar el momento exacto en el que nace el problema y cómo fue desarrollándose durante tu vida hasta el día en que detonaste por su causa. Es por ello que se realiza este tipo de hipnosis, no porque haya algo malo al respecto, sino que, al entrar en trance con este método, irás a buscar un recuerdo a tu infancia, reviviendo también lo que sentiste durante ese momento.

En mi experiencia, varias de las personas que he tratado, en su mayoría mujeres, resulta que al buscar entre sus recuerdos se topan con ciertas situaciones, por ejemplo, si fueron tocadas por un primo; entonces van a recordar completamente la situación en hipnosis, no podrán ver a la persona que les dañó, solo volverán a ver por medio de sus recuerdos, lo que esa persona les hizo. En casos como este, se revela que el verdadero trauma es lo que sintieron mientras eran tocadas sin su consentimiento. A esto me refiero cuando digo que la hipnosis regresiva hace que se revelen todos los detalles de ese suceso, porque prácticamente te regresa a vivir el momento e incluso se llegan a recordar cosas que no se recordaban.

Cuando se tratan diversas emociones, la hipnosis regresiva se realiza con la finalidad de regresar a ese momento específico y desde ahí sanar. Recordar todo puede ser muy incómodo, sin embargo, es lo que se tiene que hacer para dar seguimiento al proceso de sanación.



¿LA ΗΨΠΩΣΙΣ ΕΣΤΙΝ ΘΕΡΑΠΕΙΑ?

Por supuesto que se considera como una terapia, aunque en la mayoría de los casos se define como una técnica, debo confesar que sigo sin entender cómo es que la hipnosis sigue siendo vista como un método alternativo para algunas personas, ya que desde 1950 fue aceptada por la ciencia y la psicología. Aunque lamentablemente debido a todo el espectáculo de falsedades que giran en torno a ella, así como los pocos hipnotistas que hay actualmente, aún no se logra hacer un énfasis en analizar todo el poder que tiene la hipnosis como herramienta y terapia y su alcance en el ámbito terapéutico.

No obstante, sí es considerada una terapia. Dado que al acudir a cuatro sesiones o más, consecutivamente, ya funge como tomar terapia y es hasta increíble la rapidez en que se presentan los resultados. Así que te invito a que te acerques a conocer la hipnosis en su totalidad y que la pruebes para obtener sus beneficios.



¿SERÉ MÁS HIPNOTIZABLE MIENTRAS MÁS INTELIGENTE SEA?

No es necesario ser especialmente inteligente para entrar en hipnosis, dado que la capacidad de ser hipnotizado no está fuertemente correlacionada con el nivel de inteligencia. Más bien la hipnosis hace referencia acerca de la disposición del individuo a participar, siguiendo las sugerencias del hipnotizador y entrando en un estado de concentración focalizada y de relajación.

La susceptibilidad a la hipnosis es variable entre las personas, y su experiencia puede diferir ampliamente. Algunas suelen ser naturalmente más susceptibles, mientras que otras pueden requerir más práctica o instrucción. La clave para la hipnosis exitosa suele ser la cooperación voluntaria, la apertura a la experiencia y la disposición a seguir las indicaciones del hipnotizador. Por lo que la inteligencia no es un factor determinante en la capacidad de ser hipnotizado.

Cabe destacar que esta es también una de las preguntas más polémicas, sobre si las personas son más hipnotizables o sugestionables mientras más inteligentes son y la verdad es que no importa. No importan las creencias que tengas, ni la religión que profesas o si sigues alguna doctrina, tampoco son relevantes las cuestiones de creencias políticas, si eres fanático de algún tema en particular, etc. No funciona mejor porque seas más inteligente o porque tengas un coeficiente intelectual más alto o más bajo, verdaderamente es que cualquier persona que esté buscando un resultado y un cambio para bien en su vida, lo va a encontrar con la hipnosis.

Todo suma, y si prefieres ir a consulta con un terapeuta que te trate con terapia psicológica tradicional, es tu elección, ya que también encontrarás demasiado avance en esta rama, recuerda que todo ayuda y aporta. Sin embargo, una vez que pruebes la hipnosis descubrirás que los resultados son más rápidos de lo imaginado, especialmente en cuestiones con ataques de pánico y ansiedad, los cuales suelen ser más renuentes en poder superarse con terapia psicológica.

Cuando presentas ataques de ansiedad o pánico, lo que frecuentemente hacen los psicólogos es derivarte con un psiquiatra, y lo que hace esta persona es medicarte, la mayoría de estos medicamentos sean altamente adictivos, pero es parte de su trabajo así que, como opción, es viable y se recomienda que no dejes de tomarlos.

Con frecuencia resultan ser los mismos psicólogos y psiquiatras quienes juzgan y critican la hipnosis al exponerla como algo malo porque no quieren perder a sus pacientes y desean mantenerlos medicados bajo sus instrucciones.

Es tu decisión si quieres vivir medicado y tomando benzodiacepinas como clonazepam, diazepam, alprazolam, etc. Existen medicamentos que, al recetarse por un psiquiatra, puedes vivir con ellos para dejar de padecer ataques de pánico o ansiedad, es válido, pero, si es tu elección, lo más sano es no estar dependiente de ningún fármaco.

Ha habido personas que acuden a mí y no quieren ser medicadas, esa es la razón por la cual me buscan o se atienden con algún hipnotista. Al investigar encontrarás que son escasas las opciones terapéuticas que no involucren medicinas, y una de ellas es la hipnosis. Ya que, si deseas estar medicado, está bien, lo puedes hacer, no se juzga, dado que la psiquiatría también es una opción.

El uso de medicamentos es sano siempre y cuando sigas las indicaciones de tu psiquiatra, de esta forma obtendrás los resultados esperados.

Aunque si buscas una forma de sanar al natural, tienes la opción de participar en sesiones de hipnosis. Como he señalado anteriormente, tu mente ya cuenta con una referencia de lo que es no experimentar ataques de pánico ni ansiedad. Por lo tanto, el propósito de este método radica en identificar la raíz de ese malestar y proceder a su sanación. Una vez que se logra este proceso, experimentarás un retorno a la normalidad y dejarás de enfrentar estos padecimientos.

¿QUÉ PASA SI NO ME DESPIERTO?

No pasa nada de qué preocuparse, solamente vas a caer en un sueño natural. Si el hipnotista te deja a solas, tú mismo podrás salir del trance sin ayuda. Es por esto, que eventualmente debes investigar a la persona con la que vas a acudir, es importante que tenga buena reputación, buenos comentarios, que sea alguien conocido para evitar ir con cualquier persona que resulte no saber sobre los procesos correctos.

Una de las primeras cosas que te enseñan cuando ingresas a una escuela de hipnosis es que existen dos tipos de personas, en primer lugar, las que tienen el conocimiento necesario y logran hacerte caer en trance rápidamente. Y en segundo, aquellas personas que cuentan con las capacidades, así como los conocimientos acerca de lo que se debe hacer con los procesos terapéuticos para sanar las emociones pero que, sin embargo, no logran hacerte caer en trance profundo.

Cuando entras como aprendiz hay una cosa primordial que se te pide y es que descubras a qué tipo perteneces; al que sí sabe hipnotizar pero que le hace falta la parte terapéutica o al que ya trae la parte terapéutica y solo le hace falta más aprendizaje para lograr que las personas caigan en trance profundo con las técnicas.

Una vez que descubres a cuál grupo perteneces, lo único que debes hacer es reforzar la parte que te falta, para que, al dominarla, te conviertas en un terapeuta completo, que sabe hipnotizar con diferentes métodos y que sabe cómo reaccionar a distintos escenarios que se le presentan.

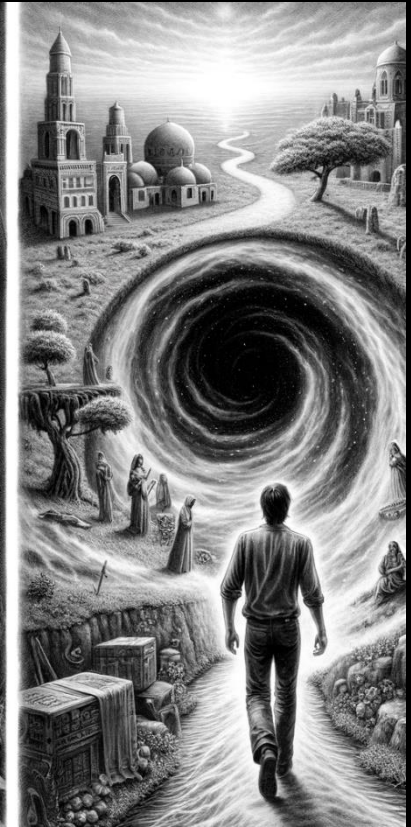
Una vez que comiences el camino de ser hipnotista te vas a encontrar pacientes de todo tipo, habrá quienes griten mucho, quienes presenten una catarsis muy tranquila, otros que solo lloren o que simplemente no se muevan, otros se mueven demasiado. También te encontrarás con los que sientan cuestiones físicas como molestias, a lo que debes saber actuar en cada situación. Ya que para profundizar en la hipnosis se deben conocer los análisis a efectuar, y esto lo sabrás haciendo las preguntas correspondientes a cada paciente en la entrevista previa a su sesión.

Básicamente la entrevista consiste en cerciorarte de los gustos y disgustos de la persona. En la mayoría de las técnicas utilizadas durante la hipnosis sucede que para hacer la sugestión correctamente se debe identificar el tipo de nivel hipnótico en el que se encuentra. Existen diversos niveles de hipnosis, por ejemplo, cuando empiezas las respiraciones, empiezas a enseñarle al paciente a focalizar la atención, para después ir cayendo en un nivel de alerta, luego se vuelve un pequeño trance de hipnosis leve dejando la vigilia atrás, después se vuelve hipnosis media, después continuas al llegar al umbral sonambúlico, después se encuentra el sonambulismo, y después el sonambulismo profundo.

Es importante distinguir la etapa de hipnosis en la que va el paciente para saber qué hacer, cómo profundizar y el momento en que se deben posicionar las reprogramaciones en positivo que contienen la sanación requerida. También se deben localizar ciertos patrones, te comento algunos, a manera personal me ha pasado que las personas entran en situaciones espiritistas o de sentirse poseídos. Al estar en hipnosis regresiva, sucede que empiezan a imaginar que están con una persona fallecida, sienten que conectan con alguna presencia, entre otras cosas, porque son diversos sucesos los que experimentan durante el trance.

Saber reaccionar y actuar ante cada situación es requisito para el terapeuta, también debe tener seguridad al hablar, por lo que es importante, y vuelvo a reiterar, hacer un rapport o entrevista inicial antes de empezar la hipnosis.

Además, debes medir el control de la persona o del grupo en el que te encuentras, ser capaz de identificar cuando un paciente está alucinando de forma positiva o negativa, saber qué hacer con las sugerencias post hipnóticas y, sobre todo, contar con un historial donde se lleve el control de las sesiones que ha tomado cada persona y los avances que ha presentado. Es de esta forma que como hipnotista comenzarás a crear tus propias reglas, así como técnicas que te ayudarán a hacertu trabajo correctamente y de manera más profesional.



¿PUEDES ABUSAR DE MÍ EN HIPNOSIS?

Nadie puede abusar de ti durante la sesión de hipnosis. Por ejemplo, yo no puedo meterte en un trance e intentar abusar de ti o siquiera tratar de tocarte porque inmediatamente vas a despertar, abrirías los ojos sin importar el estado de hipnosis en el que te encuentres. Si alguien intenta tener contacto físico contigo durante tu estado hipnótico, reaccionarás despertando. Así que nadie puede forzarte a hacer nada que no quieras durante la hipnosis.

Puedes poner a prueba esto cuando estés en hipnosis, si te quieres despertar en cualquier momento lo harás sin problema con el simple hecho de querer abrir los ojos.

ΗΨΙΔΟΣ Ψ ΡΕΓΡΕΣΕΙΣ

En las sesiones de hipnosis y regresiones debe existir un acuerdo con el paciente, es por esto que se realiza una entrevista previa durante la primera sesión. En ese momento deben comentar el tipo de sesión a realizar, lo incómodo que puede llegar a ser y del punto detonante del que se va a partir.

Si por ejemplo, tienes a una paciente mujer de 30 años y que a los 29 años presentó su detonante, se debe preguntarle en qué mes sucedió y qué año, si lo recuerda, qué edad tenía y desde la fecha que te diga es de dónde vas a partir. Justo desde ahí se realiza la regresión, obviamente este tipo de hipnosis no aplica para todas las emociones. La regresión sólo se implementa para sanar un miedo desde la raíz que lo ocasionó.

Algunas personas suelen llamar angustia o desesperación a los ataques de pánico y ansiedad, por esta razón, es necesario preguntarle al paciente cómo se refiere a estos padecimientos, para que de esta manera puedas identificarlos, considerando las propias palabras del paciente, es importante saber los conceptos del paciente para así saber cómo entiende las emociones y tratar la sanación y dar las reprogramaciones en para que sean efectivas.

Es importante mencionar que como hipnotistas no podemos poner palabras en la boca de la persona que atendemos, son ellos quienes deben decirnos sus propias definiciones de lo que sienten o de las cosas que padecen.

Anteriormente durante la hipnosis antigua en los años 70's y 80's, se solía poner al paciente en un trance hipnótico y el hipnotista le decía un sin fin de cosas que consideraba necesarias para la persona, sin embargo, no funcionaban. Podían pasar de 3 a 6 meses para que quizá surtiera efecto la sesión, y aun cuando funcionaba era demasiado lento el efecto. Esto demuestra que no se trata de lo que el hipnotista crea que es mejor para el paciente, es el paciente quien debe externar su problema y los beneficios que desea obtener al sanar.

Es como si me quisiera deshacer del miedo y de los ataques de pánico, tengo que hacerme la siguiente pregunta, ¿Cómo me gustaría sentirme una vez que ya no estén los ataques de pánico y el miedo? A su vez, tengo que responder, me gustaría sentirme feliz, relajado, tranquilo, en paz, quiero sentirme chingón, decirlo así, con un orgullo placentero y de satisfacción admirable, con voluntad.

Uno mismo tiene que hacerse afirmaciones positivas frente al hipnotista antes de someterse a un trance, para que, cuando el hipnotista sane todos los malestares ocasionados por el pánico o la ansiedad, pueda realizar una reprogramación en positivo usando las mismas palabras que el paciente le indicó, de esa forma, funcionará rápidamente porque, como ya se sabe lo que se quiere obtener, la mente solo espera a que reprogramen esa sugestión positiva.



¿CUÁNTO DURA EL EFECTO?

El efecto es permanente, por ejemplo, si yo te trato el miedo o la ansiedad, ambos padecimientos se te quitan en su totalidad.

Hay casos donde algunos pacientes vuelven a sufrir un shock muy fuerte, como la muerte de un familiar, un accidente, a algunos pacientes les tocó presenciar el impacto de cierto acontecimiento propio o ajeno, etc. Serían casos específicos los que te ocasionen otra vez el miedo, la ansiedad o el pánico. Sin embargo, estas sensaciones ya no las sentirías con la misma intensidad que antes, notarás que se habrán reducido a un 5% comparado a lo que sentías tiempo atrás. Y esto gracias al tratamiento previo al que te habrías sometido donde se eliminó la raíz de tu problema. En situaciones como esta, solo habría que acudir nuevamente a una sesión de hipnosis y ajustar algunas variables internas que hayan cambiado, estimando que con una sola sesión bastará para corregirlo.

El efecto causado por la reprogramación en positivo debe ser constante, y para esto quiero dejar claro algunos puntos. Ningún hipnotista es capaz de crear un Da Vinci o un Picasso, es decir, que ningún hipnoterapeuta puede hacer de una persona alguien con

habilidades extraordinarias como convertirla de la nada en el mejor matemático, cantante, pintor, escultor, etc. Una persona dedicada a la realización de la hipnosis no tiene ese poder y la terapia tampoco deriva eso. No se le pueden otorgar talentos a una persona que no los trae ya de nacimiento.

Lo que sí puede hacer un hipnotista es que, si su paciente desea ser el mejor en algo, incluirá esa petición dentro de la reprogramación en positivo realizada a su mente, y solo así, la persona podrá desarrollarse altamente en eso que desea acorde a sus propias capacidades y habilidades. Pero que sea de su conocimiento que, si no posee ese talento en el que quiere destacar desde que nació, no podrá ser el mejor como anhela. Es importante que posea el talento previamente para que con la regresión implementada pueda explotarlo al máximo y entonces ahí, sí logrará ser el mejor al 100%.

Quiero recalcar nuevamente en que la hipnosis no es magia, es una herramienta poderosa de la psicología que con ayuda de la reprogramación en positivo elimina esa emoción negativa que te aflige. Y no quiere decir que al someterte a esta técnica vas a volverte un genio sabiendo más idiomas de los que sabes, por decir un ejemplo, si tú eres una persona a la que no se le dan los idiomas, y no cuentas con esa capacidad desde tu nacimiento ni lo desarrollaste en tus etapas de aprendizaje, entonces no se va a poder que lo explotes solo por haberte tratado con este método.

En cambio, se puede reprogramar positivamente todo en lo que eres bueno, en temas que sí dominas, para que así puedas sobresalir al 100% en algo de lo que ya tienes un talento.

Si eres una persona que es buena nadando, siempre estarás al 100% de esa capacidad, si eres sobresaliente con los números y un hipnotista te sugiere en positivo mediante la hipnosis para realizarte una reprogramación donde seas mejor con los números, entonces adquirirás mayor agilidad, destreza y memoria con los números. Por lo que el tope de tu habilidad con ellos será siempre al 100%, sin embargo, de no contar con estos talentos desde nacimiento, no podrías explotarlos en su máxima capacidad sólo con la hipnosis.

Si esto fuera así de fácil, todas las personas en el mundo serían altamente competitivas en lo que fuera que quisieran. Por tal motivo cuenta con sus restricciones, así que te recomiendo que hagas una evaluación profunda de las cosas en las que eres bueno, realiza un análisis de tu personalidad, tus virtudes, defectos, capacidades, aptitudes, habilidades y actitudes. Porque solo de esa forma podrás identificar las fortalezas y debilidades de tu personalidad. Para que cuando acudas a tu sesión de hipnosis, lo hagas decidido y a sabiendas de todo lo negativo que quieres trabajar, así como lo positivo que quieres fortalecer y potencializar.



ΗΨΥΧΙΣΜΟΣ ΠΡΟΓΡΕΣΙΦΒΑ Ω ΡΕΓΡΕΣΙΦΒΑ?

Hay un tema polémico con respecto a esto. La hipnosis regresiva se utiliza para sanar y la hipnosis progresiva para reprogramar en positivo. Primero se tiene que dirigir al paciente a que se imagine cómo le gustaría que fuese su vida, una vez hecho esto, lo siguiente es implementar la sugestión para que comience a vivir con ese estilo de vida. Todos en algún momento sabemos cómo queremos ser y vernos en el futuro, ya sea materialmente, físicamente, mentalmente, etc. Determinamos cómo deseamos estar en 5 o 10 años, entonces, la hipnosis progresiva se usa para enviar momentáneamente a la persona al futuro donde se encuentran estos anhelos, con el fin de que comience a cumplir lo que ha pensado para su mejora personal. El efecto de la sugestión es inmediato, una vez que el paciente despierta y comienza a actuar de la forma en que quiere ser, al paso del tiempo logra convertirse en su mejor versión.



¿QUÉ SE SIENTE DURANTE LA HIPNOSIS?

Durante una sesión se llegan a presentar variedad de síntomas en el paciente, y quizá no sean síntomas como tal, sino cuestiones más fisiológicas que la persona en trance siente. La mayoría llega a sentir pesadez, relajación, tranquilidad o sensaciones como bajar escaleras, que caen de un elevador hacia un sótano, que se avientan de un avión y van cayendo, en fin. Existen muchos ejercicios que les permiten ser receptivos a diversas sensaciones.

Hay quienes al experimentar todo lo que se relacione a sentir que van cayendo, volando o bajando, se les dice que imaginen que se encuentran en una balsa en medio del mar, donde todas las sensaciones son parte del vaivén de su experiencia. Hay otras personas a las que les funciona mejor contar en regresión del cinco al cero o simplemente con decirles que se dejen llevar por la experiencia, también se usan sonidos externos para complementar y ayudar en la relajación.

Para adentrarnos a una relajación más profunda, imaginen que navegan en una lancha muy segura por el mar, cuando entran en ese nivel relajado se empiezan a hacer los anclajes con ciertas palabras, que pueden ser algún color, olor o anclar la palabra “duerme”.

Al decirla se toca la frente o el hombro del paciente mientras el hipnotista deja de hablar por el periodo de un minuto. Y es justo ese silencio lo que hace que el paciente también entre en relajación.

Hay múltiples formas de profundizar con la persona y comprobaciones que el hipnotista realiza para confirmar que el paciente está dentro de la hipnosis. Algunas de ellas es estirar el brazo de la persona y hacerle creer que es de piedra o de acero, por lo que sentirá la pesadez del mismo. También se le puede implementar el ejercicio de hacerle creer que tiene los ojos, labios o manos pegadas, de igual forma se puede colocar su mano en la cabeza a manera de comprobación.

Existen diversas formas de confirmar si una persona se encuentra verdaderamente en estado de hipnosis, como hipnotista, nos sirve para saber si logran el trance profundo y si están siguiendo las indicaciones que se les dieron al pie de la letra.

En hipnosis siempre le comentamos a los pacientes que no se trata de si alguien está haciendo bien o mal las cosas, con que sigan las instrucciones sin reflexionarlas es suficiente para que tengan efecto.

En mi experiencia he atendido pacientes que en ocasiones realizan los ejercicios medio bien y logran resultados desde la primera sesión, por otro lado, hay quienes tienen una profundización increíble que en cuanto les toco la frente mientras les digo su palabra anclada y caen inmediatamente, como si estuviesen desmayados.

Regularmente estas personas tienen un tipo de catarsis en el que lloran demasiado y patalean, a veces en estos casos los resultados de una sanación en la primera sesión son mínimos, por lo que requieren de cuatro a cinco sesiones más. Llegar a este diagnóstico es posible cuando dejamos pasar un tiempo después de haber tenido la sesión, casi siempre es de una o dos sesiones por semana y los resultados deben reflejarse a partir de la tercera semana.

Si después de la tercera semana no se han notado resultados, muy probablemente sea porque hay un proceso que no se está haciendo correctamente.

Como dato interesante, hay diversas formas para experimentar durante la hipnosis, por ejemplo, decirle al paciente que imagine que está bajando escaleras mientras se le agregan detalles como colores u otros objetos. Es importante dejar que el paciente decida cómo son las paredes, el material con el que se encuentran hechas las escaleras, si tiene barandal, de qué color es, etc. Se puede lograr que la persona experimente mientras vuela en su mente, de aquí radica la mayor profundización posible. En una sesión se puede hablar de ángeles, universo divino, Dios, energías, siempre y cuando el paciente sea una persona espiritual.



Generalmente se le pregunta a esa persona con qué cosas se identifica para posteriormente explicar conceptos que deben ser entendibles para ambas partes y que son importantes en la reprogramación.

No se debe intentar comunicarse con el paciente de una manera que no sea coloquial, comprensible o con un lenguaje confuso. Es fundamental establecer una comunicación clara y accesible para garantizar una comprensión efectiva. Usar palabras que suenan exageradas, no es precisamente la mejor opción, lo ideal, es que la persona que estás tratando te comunique abiertamente el significado del problema que desea resolver, explicando el sentido de sus emociones o sentimientos para evitar posibles confusiones.

De esta manera, se facilita la adaptación de tu lenguaje al del paciente, promoviendo una comunicación más efectiva y una comprensión más profunda del proceso terapéutico.

Algunas personas que acuden a la reprogramación en positivo lo que esperan es sentirse bien, libres, relajados, revolucionados, que nada los detiene y que son lo mejor del mundo.

Esto es lo que como hipnotista le tienes que repetir a la persona cuando entra en estado de hipnosis. Se recomienda mencionarle al paciente todas las palabras tal cual las dijo, ya que son las que aceptará con mayor facilidad porque las reconocerá con el mismo significado que les ha dado. De ser así, la reprogramación se llevaría a cabo con éxito.

También se debe alentar al paciente para expresar afirmaciones positivas, así como completar frases que refuercen una reprogramación mental positiva. Este enfoque se basa en la idea de que la repetición de afirmaciones positivas tiene un impacto beneficioso en la mente y ayuda en el proceso de cambio y superación.

La técnica implica que tú como terapeuta tomes notas detalladas de las palabras del paciente y que escuches atentamente para entender exactamente lo que está expresando. Posteriormente animarlo a completar una serie de frases clave, cada una enfocada en aspectos positivos de su vida y sus metas, frases como; a partir de hoy yo me veo, yo tengo, yo quiero, yo buscaré, yo deseo, yo me creo, yo voy a luchar por esto, etc. Y que, al tocar su hombro, el paciente vaya completando estas frases conforme las vas diciendo, este estímulo físico se asocia con la afirmación positiva, reforzando así la reprogramación mental.

Se deben tener bien establecidas las metas y objetivos de cada sesión de hipnosis. Cuando tu paciente regresa de la primera o segunda sesión, debemos cerciorarnos de cómo se siente, qué cambios positivos ha tenido y qué desea seguir trabajando.

Recomiendo no atender a nadie que no sepa con exactitud lo que quiere sanar de sí mismo, en mis años de experiencia nunca he atendido a gente curiosa, porque los curiosos no tienen un problema que deban aceptar y cambiar, las personas así solo quieren vivir lo que se siente ser hipnotizado. Por lo tanto, la sesión no va a funcionar en ellos y después contarán su experiencia en donde van a asegurar que no les funcionó, lo que alimentará la desinformación, juzgarán la técnica de hipnosis como algo que no sirve porque quizá esperaban presenciar un evento paranormal o alguna especie de revelación, y al no suceder, se decepcionaron de los acontecimientos.

Las personas que han tenido más de una sesión hipnótica deben seguir teniendo claros sus objetivos y en su seguimiento se les debe estar preguntando si recuerdan lo que se vio una sesión anterior, así como los ejercicios que se hicieron. De tener que experimentar nuevas formas de entrar en trance y de reprogramación, es responsabilidad del hipnotista explicar el funcionamiento de cada una y anticipar que habrá tareas al respecto una vez terminada la sesión.

Para dejar anclajes se utiliza la programación neurolingüística o PNL, es lo que se usa en el lenguaje para cambiar lo que tienes en tu mente. Los anclajes pueden ser de tacto, oído, vista, gusto, olfato o incluso le puedes reprogramar a una persona con sus cinco sentidos. Un perfume, una voz, un color; las cuestiones visuales son las que más funcionan. Por ejemplo, le puedes decir al paciente: “A partir de esta experiencia, cada que tú veas el color blanco, rojo o azul deberás recordar lo que te dijo tu terapeuta con respecto a las sensaciones que podrías sentir y dicho color representará paz”.

El hipnotista deberá evaluar a su paciente y guiarlo con su terapia, es decir, si ya trabajaron el miedo, se sanó la raíz, lo que sigue es reprogramar en positivo. Aquí el paciente debe decidir cómo le gustaría sentirse positivamente, si dice que tranquilo, el terapeuta debe hacer preguntas como ¿Si la tranquilidad fuera un color, qué color te gustaría que fuera? El paciente puede responder libremente, pero en este caso diremos que elige el color blanco. Bueno, a esta persona se le reprograma para que cada vez que consciente o inconscientemente vea el color blanco sentirá tranquilidad.

Y entonces estará hecho, cuando la persona salga de trance, cada que vea ese color recordará la tranquilidad. A esto es a lo que se le llama anclaje, es la forma en que se cambia o más bien se reprograma a una persona. Y el anclaje puede variar, así como hablamos de un color puede ser también el aroma de un perfume o cualquier otro concepto. Cuando la persona sepa lo que quiere sentir es cómo se introducirá en la reprogramación.

Es muy importante concientizar a las personas para disminuir el auto sabotaje. Un hipnotista debe darse cuenta de que es importante no hablar con palabras que puedan confundir al paciente, deben ser lo más coloquiales posibles para que fluya una buena comunicación. El lenguaje debe ser simple, consciente y explicando lo mejor posible a las personas sobre la hipnosis, con la finalidad de disminuir el auto sabotaje para que después si algo no llegara a funcionar como debe, evitar que culpen a la terapia, ya que no es lo que se busca sino todo lo contrario.

Debemos de informar y fomentar que haya más gente que confíe en este método, que no lo desacredite, así haya quienes tengan dificultad en aceptar lo rápido y beneficioso que es.

También se hacen sugerencias positivas al paciente en donde se le dan a elegir de dos a tres opciones. Anteriormente las sugerencias se realizaban mediante metáforas, dichos, refranes o retos, sin embargo, no surten efecto porque el paciente tiene que estar dispuesto a entenderlo. Entonces, si en sesión se le hace mención de sugerencias con metáforas a alguien que no es capaz de comprenderlas porque no las conoce, el proceso le será indiferente y no funcionará.

Sin embargo, es posible realizar reprogramaciones post-hipnóticas, como, por ejemplo: “Para mañana, pasado mañana, dentro de esta misma semana o mes, empezarás a sentirte...” Durante la realización de ciertas actividades, se sugiere hacerlo de manera constante y positiva, con el objetivo de facilitar que la persona compruebe cambios rápidos conforme avanza hacia sus metas deseadas.

Recordemos que toda sugerencia debe ser de manera positiva, una vez que se termina de trabajar el problema y se quiere finalizar la terapia, no podemos reprogramar en la persona con algo negativo. Es decir, tenemos que hablarle de una sugerencia en positivo, y no como algo negativo, por ejemplo, yo no le puedo decir al paciente que a partir de hoy ya no va a sentir miedo ni desesperación, tampoco que su vida dejará de ser complicada.

El propósito de este libro es explicar que la mente no comprende la negación expresada con la palabra "no". Por ejemplo, si yo te digo que no pienses en un elefante gigante, de color morado; será lo primero que pienses porque así funciona la mente, ya que es esta misma la que no entiende cuando le negamos algo, procediendo a eliminarlo automáticamente. Es por ello, que cuando se realiza la reprogramación en positivo se tiene que hablar al paciente con afirmaciones positivas, confirmarle que a partir de ese momento se sentirá tranquilo, relajado y viviendo una vida mejor, con excelente actitud y extraordinarias habilidades. Si la persona ya era buena en matemáticas o idiomas, parte de la reprogramación es afirmar que habrá mejora del 100% en el aprendizaje de ambas cosas.

Hay que enfatizar que la reprogramación en positivo es lograr que la otra persona se sienta protagonista de su propia vida, dichosa y feliz de disfrutar su día a día, convirtiéndose en una persona ganadora y merecedora que dejará atrás cualquier sufrimiento.

Alguien que amerita lo que desea por haber vencido sus miedos y negatividades. Hacerle saber que a partir de ese momento se sentirá positivo, con ganas de hacer cosas, de lograr propósitos, convirtiéndose en una persona más espiritual, conectada con Dios y el universo.

Le puedes reprogramar a tu paciente que ahora es un ser humano evolucionado, que trasciende, alguien recargado de energía, que suelta el pasado, sanando, dejando atrás las culpas, donde se perdona a sí mismo por las malas decisiones que tomó y que también perdona a los demás por su mal actuar, tomando consciencia de que un mal día no es una mala vida, sino que ahora es alguien capaz de controlar sus emociones, de ser más sincero, empático, tolerante, paciente, alegre, feliz, tranquilo, descansado, sin apegos ni dolores emocionales.

Puedes reprogramar a alguien diciéndole que ahora es una persona que suelta a quienes le hicieron sentir mal, olvidando lo negativo y quedándose con lo positivo, capaz de soltar las penas, los miedos, la vergüenza y la culpa. Con conciencia de que los sentimientos negativos solo conducen a la mediocridad y estancamiento, siendo la razón de que a partir de ahora los deja atrás para salir de su zona de confort, dejando de tener expectativas de los otros y siendo una persona preparada para vivir lo mejor que pueda, improvisando ante cualquier problema, con capacidad de discernir y comprender todo lo que le sucede a un individuo porque entiende sus emociones, que todo pasa por algo; que estamos en esta vida para aprender, crecer, evolucionar y hacernos más sabios.

Las sugerencias positivas se deben implementar en la parte final de la terapia, una vez que se haya erradicado el problema. Recuerda que la persona te debe dar una lista de beneficios que no sobrepasen de cinco. Sin embargo, puedes añadir ciertas cosas a gusto propio porque algunas de las palabras que la persona pueda decir en menos de un minuto le pueden hacer clic en su mente y esto puede ayudarle muchísimo durante el trance.

Aquí puedes utilizar tus propias frases, mientras las sugerencias en positivo no tarden más de cinco minutos en implementarse, puedes decirle todo lo que creas necesario siempre y cuando sea en positivo, utilizando sinónimos, así como cosas relacionadas con los beneficios que esa persona te haya dicho anteriormente.

Entonces, si una persona tuvo problemas de autoestima y tú le ayudaste a sanarlos desde su niñez por medio de una hipnosis regresiva; cuando hagas la reprogramación en positivo al final de la terapia, tendrás que hacer sugestión positiva para reprogramar todos esos males usando sinónimos, es decir, si se hace desde una buena autoestima; le puedes introducir frases que digan que a partir de ese momento se sentirá cada vez mejor con su cuerpo, se va a gustar más al mirarse en el espejo, aceptará su cuerpo tal cual es actualmente y conforme cambie con el paso del tiempo.

Se aceptará y sentirá felicidad con la figura que tiene, no tendrá problemas en expresar su cuerpo físicamente. A partir de ese momento le gustará cumplir años, su autoestima estará más sólida, comenzará a conocerse, aceptando su personalidad, sus defectos y sus virtudes. Iniciará a pulir sus imperfecciones para reducirlos al mínimo o quitarlos, y esto mismo hará con sus virtudes, las trabajará para añadir más pero también fortalecerá las que ya tiene.

Como terapeuta debes sugestionar a tu paciente con cosas positivas, palabras sinónimas de todo lo que te dijo en su lista de beneficios; si expresó que quiere ser alguien con autoestima, puedes hablarle de fe, de confianza en sí mismo para con sus capacidades, actitudes que le harán ser una mejor persona cada día y así desenvolverse de mejor manera ante el mundo. Dejando atrás cualquier pena, vergüenza, culpa o miedo que llevara arrastrando, y, por ende, que se haya quedado grabado en su mente. Afirmar que en el futuro podrá sentirse una persona segura, superada, cariñosa, leal, en paz consigo misma y con la vida. En tranquilidad con el mundo, el universo y sobre todo, con Dios.

De esta manera, la persona se fortalece cada vez más, experimentando seguridad, felicidad y autoestima. Confiado en que cada acción que emprenda contribuirá a potenciar su autoestima y confianza. Además, se dedicará a realizar un análisis personal, descubriendo sus preferencias en cuanto a ropa y colores, explorando también nuevos hobbies.

Entonces ahora entiendes que tú como terapeuta tienes que investigar todo lo relacionado a la autoestima para agregar lo mejor a una lista de cosas en sinónimo, y que en sumomento le puedas brindar al paciente la mejor sugestión y reprogramación posible.



ΗΦΠΩΣΦΣ ΕΠ SHOWS Ψ ΕΣΠΕΤΆCVΛΩΣ

Con respecto a las noches de shows o espectáculos y como ya lo había mencionado, las personas que asisten a estos eventos siguen un régimen de respiración, ejercicios y técnicas donde caes en una alcalosis respiratoria, en una hiperventilación inducida forzada y empiezas a soñar.

Debido a esto, se hace un espectáculo dependiendo de cómo sea tu personalidad, ya que reaccionarías a diferentes escenarios que te plantea el hipnotista durante ese show. Si estás de acuerdo en permitir que realicen contigo este tipo de funciones acude con una persona que te acompañe y que sea de tu total confianza para que te apoye en grabar tu sesión. De esta manera podrás ver lo que sucedió contigo mientras estabas hipnotizado y confirmes que este tipo de hipnosis de espectáculo también funciona.

Incluso me ha pasado que les he preguntado a algunas personas en entrevista si ya han sido partícipes de hipnosis en este tipo de espectáculos.

Me han respondido que sí o que no, dependiendo. Si una persona ya fue hipnotizada durante un show, es más fácil hacerla entrar en hipnosis nuevamente porque ya lo habrá experimentado. Tratándose únicamente de volver al estado mental donde se harán todos los cambios de sanación.



¿CVÁΠΤΩ ΤΨΕΜΡΩ ΔΕΒΕΡΙΑ ΔΥΡΑΡ ΥΠΑ ΣΕΣΦΟΠ?

Una sesión puede extenderse hasta tres horas si es de tu preferencia; sin embargo, se aconseja que el puro trance hipnótico se limite el tiempo a un máximo de entre veinte y treinta minutos. Esto se debe a que la hipnosis implica un estado mental de atención focalizada, donde toda la atención se concentra plenamente, provocando la resurgencia intensificada de recuerdos y emociones. Limitar la duración durante estos estados garantiza una experiencia óptima y gestionada para el individuo.

Una persona se puede distraer fácilmente si tú no tienes un control sobre la terapia y lo mismo sucede si tienes más de veinte o treinta minutos a una persona en hipnosis, ya que puedes empezar a perder su atención o se puede cansar muy fácilmente. También sucede que al momento de que saques a esta persona del trance puede estar muy somnolienta y no es recomendable si es que la persona después de la terapia tiene que ir a trabajar o tiene que manejar un vehículo. Es por ello, que se recomienda mantenerla en una sesión de tiempo limitado, para que cuando salga del trance, el terapeuta lo haga con mucho entusiasmo.

Recuerda que el paciente también debe tener la energía para lograr salir, tiene que sentirse bien, muy probablemente presente malestar los dos primeros minutos después de haber salido de hipnosis, como puede ser mareo y esto es completamente normal. Posteriormente el paciente debe ir recobrando la conciencia, empezará a ver los colores más vívidos, las cosas más nítidas, claras y brillantes, podrá ver con demasiada luminosidad, esto es algo característico de una buena hipnosis.

Reitero en que los pacientes deben salir de su trance con mucho entusiasmo y fuerza que los motive a seguir, a continuar con su día normal, pero, sobre todo, que no vayan somnolientos, que no se queden mareados, se recomienda que tomen unos momentos para que se recuperen. Considerando que después de que regresen en sí, es conveniente que el terapeuta se quede con el paciente alrededor de cinco a diez minutos conversando sobre cómo sintió la experiencia de la hipnosis, que le gustó y seguirles reafirmando constantemente que a partir de ese momento empezarán a ver los cambios de su sanación considerablemente.



¿QUÉ PESSO DEBERÍAN SER HIPNOTIZADOS?

No deberían ser hipnotizadas las personas con síndrome de Down, las que se encuentren en tratamiento médico por alguna cuestión en particular, tampoco quienes padecen de esquizofrenia, trastornos bipolares, y vuelvo a repetir, no deben someterse a hipnosis las personas curiosas. En lo particular no atiendo a estas últimas, ya que solamente quieren acudir a probar lo que se siente e insisto en que toda búsqueda de ayuda debe ser voluntaria.

Recordemos que por esta razón se atiende únicamente a quien va a someterse a sesión, no acepto a quienes me quieren mandar al hijo, a la hija, al tío, etc. Así no es cómo funciona, yo puedo brindarte la información para que se la compartas a esa persona que te interesa, pero al final, esa persona misma tiene que venir por su propia voluntad ante mí. Porque si llega sin querer y con resistencia a la hipnosis, no va a funcionar. De nada sirve enviar a sesión a una persona obligándola, porque es evidente que no quiere el cambio para sí mismo y que solo acude porque la mamá o alguien más quiere que vaya.

Tenemos que entender que este proceso no funciona de esa manera porque si aun así se someten a sesión y no funciona, después van a culpar al proceso de la terapia y al hipnotista, lo cual resulta injusto. Es por ello que me enfoco en recalcar que solo se debe atender a la persona que requiere ser ayudado.

En cuestión de hipnosis con niños es muy fácil hipnotizar a un menor, sin embargo, a manera personal no lo hago por temas de programaciones de los padres. Explico, a veces pasa que un niño viene con la mamá o el papá, pero otras veces acude sin ninguno de los dos y es otra persona quien lo acompaña. Lo que sucede es que el menor va a reaprender comportamientos, es decir, que vuelve a aprender lo que se sanamos en la sesión, recordemos que los niños aprenden con lo que ven y no con lo que les decimos, entonces si ayudamos a un niño a corregir un comportamiento, pero lo sigue viendo en casa entonces no servirá de nada.

En ese caso se debe de atender a la mamá y al papá y es ahí cuando ellos son los que no quieren ser hipnotizados para modificar sus comportamientos y por eso no funcionará tampoco con los hijos.

La única razón personal por la que he atendido niños ha sido cuando tienen fobias, ansiedad o ataques de pánico, debo mencionar que es muy raro que tengan ataques de pánico a esa edad porque generalmente los presentan después de los 15 años.

Me ha tocado atender más jóvenes pero niños no suelo tratarlos a menos que presentan fobias, porque hay infantes que le tienen fobia a comer, a dormir, a los perros, a situaciones que limitan su vida, es entonces cuando personalmente hago una excepción.

Recalco, para poder trabajar de forma efectiva a un niño y cambiar su personalidad, son los papás los que tendrán que acudir a terapia, porque cualquier personalidad que el niño tenga es porque la aprendió de algo que probablemente está viendo en casa, pero sin la colaboración de los padres la terapia únicamente para el niño está destinada al fracaso.

¿CUAL ES LA ΗΨΠΩΣΨ ΕΡΦΚΣΩΠΦΔΠΔ?

La llamada hipnosis ericksoniana es un lenguaje inventado por Milton Erickson para programar al subconsciente, pero tal cual la hipnosis ericksoniana no existe.

Sin embargo, cuando se habla de hipnosis y la gente pregunta el tipo de hipnosis que realizas, suelen dar opciones como lo son la hipnosis ericksoniana, la terapéutica o de sanación espiritual relacionado a la religión, etc. Es así como comienzan a inventar nombres que en realidad no existen pero que la misma sociedad los crea porque al leerlos, los distorsiona para hacerlos sonar interesantes.

Hay quienes se quieren hacer notar interesantes o que saben del tema cuando en realidad no es así. La única hipnosis que podría catalogarse como única es la hipnosis tradicional.

Hago hincapié de nuevo en que toda hipnosis es autohipnosis, a final de cuentas es una técnica para ayudarte con un problema y el hipnotista es el que decidirá qué tipo de lenguaje usar una vez que ya estés en un trance hipnótico.

La distinción entre la hipnosis clásica y el enfoque más moderno asociado con Milton Erickson es que este último es un lenguaje que suele ser más permisivo porque durante su aplicación, se le van dando opciones al paciente donde él mismo elige sus propias decisiones, llegando a interpretar la realidad o el trance de una forma en que le resulte más lógica dentro de su estructura mental. Recordemos que existe un concepto dentro de la hipnosis que se llama neuro plasticidad y es la forma en la que se amoldan tus neuronas a nuevas creencias o patrones, siendo un término que se le debe de explicar al paciente para que sepa cómo van a funcionar las sugerencias.

Puesto que todos los pensamientos y emociones que tenemos son impulsos eléctricos que el cerebro emite, son determinadas como frecuencias y estos términos son importantes para que entienda el paciente cómo funcionará la técnica.

Por ello, que al principio del libro se hablaba de llegar a un factor crítico y traspasarlo mediante ejercicios de respiración porque el trance se obtiene llevando al paciente a esos impulsos eléctricos que vibran a una frecuencia similar a la de dormir, sin embargo, no se trata de dormir, sino que, mediante ejercicios de hipnosis, logras llegar a una profunda relajación en donde le haces creer al cerebro que duermes, haciendo más sencillo la aceptación de sugerencias, considerando que realmente no te encuentras dormido. Estás consciente todo el tiempo a través de una relajación profunda que facilita la aceptación de sugerencias al simular que estás dormido y es así como funciona.

El lenguaje ericksoniano es parte de la modernidad, por tanto, es mayormente aceptado, debido a que otorga al paciente la opción de elegir varios caminos para tomar. Cabe mencionar que no en todas las aplicaciones funciona, ya que, al derivar tantas opciones para elegir, existe la posibilidad de que la persona en trance no logre entender con claridad lo que sucede en ese momento y termine eligiendo una opción que no sea la que le funcione correctamente.



ΗΦΡΠΩΣΦΣ Ψ ΞΛ ΡΣΦCΩΔΠΔΛΦΣΤΔ ΣΦGΜVΠD ΓRΞVD

¿Quién fue Sigmund Freud?

Fue el creador de un idioma del psicoanálisis, nacido en Alemania y que tras mudarse a Austria comienza a estudiar en la universidad de Viena, para después trabajar en hospitales y terminar abriendo su propia neuropsiquiatría. Le llaman el fundador del psicoanálisis porque sus teorías sobre el funcionamiento de la mente y sus métodos ayudaron a personas que sufrían problemas mentales.

Por esta razón Freud es considerado uno de los pensadores más influyentes y polémicos del siglo XX, porque se dedicaba a observar patrones de comportamiento en sus pacientes, llevándolo a explicar el origen de distintas enfermedades mentales, esto gracias a las terapias hechas bajo la observación de dichos patrones.

Fue también una persona muy disciplinada, por lo que sus descubrimientos fueron un hallazgo al declarar que existe la mente consciente, inconsciente y el subconsciente. Después se dice que la mente inconsciente y subconsciente son una misma pero separadas únicamente por una pequeña diferencia.

Freud en su propia autobiografía establece que no se considera bueno para la hipnosis, optando por dedicarse más a la interpretación de los sueños, abandonando así, todas las intervenciones que hizo de la hipnosis y la sugestión. Motivo por el que comienza a realizar terapias recurriendo a la regla de la asociación libre, ya que sostenía que los comportamientos de las personas son reacciones que se encuentran profundamente determinados por deseos, pensamientos y recuerdos reprimidos.

De acuerdo a sus teorías, las experiencias dolorosas de la infancia eran desalojadas de la conciencia para alojarse en el inconsciente, influyendo poderosamente en la conducta y las reacciones de la persona. De ahí la idea de que cuando tienes un trauma, este viene de la niñez porque entre los 0 y 6 años aprendemos gracias a lo que vemos y no por lo que nos dicen. Asumiendo que todos los comportamientos adquiridos son tomados por lo que todo observamos cuando somos niños, situación que influye fuertemente en la formación de la personalidad.

Las teorías de Freud se basaban en patologías mentales, lo que hizo especular en sus teorías sobre patologías mentales desarrolladas dentro de una sociedad, derivado de cuestiones que influyeron desde la niñez. Fue muy criticado y aún se le critica por tocar temas sexuales, ya que solía hacer diversos planteamientos involucrando el sexo, llegando a mencionar que un niño o niña llegaba a gustar de su madre o padre por sentirse atraídos sexualmente. En su libro menciona que la libido es una energía poderosa, y que la sexualidad se manifiesta desde el nacimiento. Propone que, a través de la práctica del autoconocimiento desde la infancia, explorando sensaciones corporales, se establece una conexión con las respuestas gratificantes asociadas a la estimulación de diferentes partes del cuerpo.

Sostenía que la etapa de la niñez es la que nos define como personas. Aunque el problema de Freud era manejarlo todo como una sexualidad inconsciente, de ahí que sea fuertemente criticado. En el año en que nació de 1856 hasta 1939 que fue el año en que murió, durante esa línea de tiempo todo lo relacionado al sexo era un tabú, no se permitía hacer menciones al respecto, ni mucho menos hablar sobre traumas sexuales puesto que no se contaban con muchos estudios que avalaran esos temas.

Tampoco había quienes comentaran de ello abiertamente o que lo estudiaran siquiera. Fue Freud quien determinadamente afirmó que todas las reacciones del ser humano tenían que ver con sexo.

Todas las cuestiones que tienen relación con la vergüenza y la moral llevan una raíz de instinto sexual que comienza en la infancia, ya que todo evento traumático suele relacionarse a lo sexual, por ejemplo, si viste a tus papás teniendo sexo desde que naciste. Es traumatizante reprimir la sexualidad porque todo tenía que ver con sexo, con atracción hacia el padre o la madre, y de ahí se deriva la crítica a Freud, porque él siempre habló de que todos estos temas venían desde la niñez de una persona.

Y como lo mencioné anteriormente, el mismo Freud en su autobiografía narra que no se considera bueno en el tema de la hipnosis, siendo algo que no se le da y que por esa razón decide colaborar con otro psicólogo experimentado de la época para dedicarse a la interpretación de los sueños. Explicando el porqué del inconsciente, los miedos, traumas y angustias presentadas en los sueños, esa es la relación que tiene Sigmund Freud con la hipnosis.

Considero personalmente que en la psicología lo han sobrevalorado, ya que existen estudios donde es claramente notorio que las universidades, aun en 2024, siguen viendo a Freud como el padre de la psicología, cuando en realidad sus aportes fueron más con respecto a la interpretación de sueños, lo cual determina el estudio de la mente inconsciente.

No obstante, fue una de las primeras personas en llevar a cabo observaciones mientras atendía a pacientes utilizando el famoso sillón o diván donde llevaba a cabo sus sesiones, el cual ahora se encuentra en el museo de Londres. Durante estas interacciones, se sentaba a dialogar con sus pacientes mientras los observaba por períodos que se extendían entre tres y cuatro horas.

CASOS MÁS EFECTIVOS

Según mi experiencia, encuentro que los casos más efectivos han sido con mujeres, ya que tienden a ser más propensas a experimentar ansiedad o ataques de pánico debido a su naturaleza emocional predominante.

Considerando que el miedo proviene de una raíz emocional, esto le otorga un 95% de efectividad a la hipnosis, sobre todo en casos con niños porque es más sencillo inducirlos a un estado hipnótico, hacer que se imaginen cosas y lograr la sugestión, porque no ponen resistencia.

La hipnosis suele ser más efectiva en personas que son fáciles de sugestionar, aunque depende mucho al momento de entablar una conversación en entrevista con el paciente porque en ese momento obtienes mucha información como sus creencias, la forma tan fácil o difícil en la que cree las cosas que se le dicen.

Una forma sencilla de evaluar la sugestionabilidad de alguien es observar su disposición a dialogar sobre creencias religiosas, tema que se toca comúnmente en los casos más efectivos, donde en su mayoría han participado mujeres.

Debido a que el hombre nunca se deja ayudar, cree que todo lo puede socialmente, se prepara para la competencia, tolera demasiada presión social para no mostrarse débil al competir y que, aun teniendo un problema, es menos probable que quiera sanar o ayudarse; a diferencia de las mujeres, que saben reconocer cuando tienen un inconveniente y se deciden a tratarlo para sanar, no hacen desidia en aceptarlo porque cuando es algo que está limitando su vida no ponen resistencia a cambiarlo y mejorar.

Aunque debo decir que me han tocado casos de mujeres que, al someterse a hipnosis regresiva, comienzan a revivir momentos donde fueron tocadas sin su consentimiento, sufrieron de abuso o violación sexual, surgiendo como responsable alguien muy cercano a ellas o a sus familias, quizá algún vecino, incluso el cura de una iglesia, el tío, etc.

Las mujeres que regresan a ser niñas en esos momentos vividos donde lo recuerdan todo, los detalles, lo doloroso que fue, sin embargo, sigue siendo un proceso por el que se tiene que atravesar para sanar.

Cabe mencionar que no siempre la raíz del problema es a causa de la violación o el abuso, hay ocasiones donde la raíz se encuentra cuando la persona teniendo tres años de edad, vio a sus papás teniendo sexo e interpretaron que el papá le estaba haciendo algo malo a la mamá. Otras veces, la raíz puede ser cuando están en el vientre materno y todas las emociones que vivió y sintió la mamá durante el embarazo fueron traspasadas al bebé. También están los casos curiosos de personas que se creen poseídas, que se encuentran viendo alucinaciones donde alguien está detrás suyo o que los persiguen.

Otros casos raros son de mujeres que vivieron un abuso entre los 15 y 18 años, donde no se presenta un detonante debido a que se encontraban más grandes y no les suele perjudicar como a una niña de menor edad. Otras veces sucede que las chicas se asustan demasiado por haber empezado con su primera menstruación y de ahí proviene cierto pánico.

En lo personal, he encontrado que la raíz de un problema siempre está entre los 3 y los 5 años de vida, no obstante, se le pregunta a la persona conforme se va realizando la terapia en qué otra situación o evento de su vida pudo haber atravesado por una experiencia traumática.

Durante la hipnosis regresiva se hacen descubrimientos, por ejemplo, puedes tener 20 años y el hipnotista te hará retroceder a una determinada emoción que sentiste cuando tenías 10 años, incluso es posible retroceder aún más en la exploración, llegando hasta la edad de 5 años.

Cuando se llega a la raíz se hace un proceso de sanación del niño interior que tuvo miedo, para después eliminar de inmediato la emoción que lo ha afectado, como puede ser la ansiedad o los ataques de pánico. He tenido casos de mujeres donde curiosamente al estar en hipnosis regresiva les digo que vamos a buscar ese miedo, entran en trance, y retroceden a cuando tenían 8 años, al preguntar lo que está pasando, me han contestado que están siendo tocadas por su vecino, que les ofrecen dulces, y a cambio de dárselos éste mete la mano debajo de la falda.

Al preguntarles lo que sienten, se esperaría como respuesta que dijeran miedo, sin embargo, contestan que les está gustando ser tocadas. Aquí es donde se debe poner atención porque es importante saber cómo manejar estos casos que resultan curiosos y donde la persona puede irse rápidamente de su realidad a otra completamente diferente.

Hay veces que en hipnosis regresiva el paciente relata que es del género contrario, si es mujer dirá que es hombre, o tal vez que se encuentra en el año 1700, vistiendo de tal forma y que tiene miedo porque lo acaba de atropellar un caballo, se encuentra muriendo debido a que lo aventaron a las afueras de un puente y se está asfixiando. En cada sesión existen casos curiosos donde la mente, al irse de forma regresiva a buscar la raíz de la emoción negativa, puede dirigirse a otras épocas.

Como terapeutas hay que cuidarse para no caer en falsos recuerdos, distinguiendo específicamente la realidad de lo ficticio.

Al tomar testimonio, es importante identificar lo que vivió la persona realmente y lo que puede estar inventando. Siempre cuidando la edad del paciente, así se encuentre en los 15 años durante la hipnosis regresiva para después irse a los 18 años. En este tipo de terapia lo ideal es retroceder al tiempo necesario para la búsqueda de la raíz de una determinada emoción.

Existe una diversidad de emociones, tanto complejas como simples o sociales, constantemente se debe determinar que acorde al país o región donde se atiende un paciente, se tiene que estar de acuerdo con sus creencias, adjetivos, formas de expresarse, que si alguien repite frecuentemente una palabra probablemente quiera decir que por ahí se encuentra el problema.

Si al mencionar al papá o la mamá, la persona llora, es porque sobre ese vínculo hay que trabajar, ya que recordemos que, por regla general, todo lo que puede hacerte llorar o enojar representa un aspecto de tu vida que requiere sanar.

Desde la parte que lastima es de donde se tiene que empezar a trabajar, se deben ubicar las emociones que son raíz y las que son complementarias. Puesto que puedes sentir amor, ridiculez, simpatía, vergüenza, odio, rabia, exclusión, pertenencia, ternura, cohibición, admiración, confusión, despecho, desapego, entre otras. Identificar el tipo de emoción según la información que brinde el paciente, es de suma relevancia; si menciona arrogancia, envidia, ira, rencor, decepción, traición, rechazo, soledad, miedo, culpa, frustración, hostilidad o resentimiento, como terapeuta es importante tenerlas presentes.

Es fundamental saber la manera en que el paciente manifiesta todas las emociones anteriormente mencionadas, ya sean positivas o negativas. También se debe considerar si el paciente presenta emociones de alegría, alivio, asco, deseo, lujuria, euforia, nostalgia, orgullo, placer, tensión, tristeza, irritación, inseguridad, gratitud, etc. Esto, para seguir un proceso óptimo, y que, a su vez, se puedan encontrar resultados a corto plazo.

La hipnosis es una herramienta sencilla donde los beneficios se reflejan en menos de dos semanas y hay muchas cosas que se pueden lograr con hipnosis, se puede sugestionar a la mente, por ejemplo, haciéndole creer que el agua caliente está fría o que el agua fría está caliente. Es como un engaño donde se cree algo que no está pasando y viceversa.

Existen diversos cursos de autohipnosis en redes sociales donde se puede estudiar acerca de la sugestión, de lo poderosa que llega a ser cuando se aprende a manejarla, así como de los beneficios que se obtienen al practicarlo en uno mismo. Ya que autosugestionarse conlleva eliminar negatividades, desaprender patrones de comportamiento, ideas, creencias limitantes aprendidas por la familia o individualmente.

En este punto lo más importante antes de aprender algo es desaprender, porque una vez que esto se logre, será más fácil reprogramar a una persona en positivo.



SÍNTOMAS DE LA ANSIEDAD Ψ ATAQUES DE ΠÁNICO

Los ataques de pánico, también conocidos como trastorno o crisis de ansiedad, son episodios repentinos e intensos de miedo y ansiedad extrema.

Estos ataques pueden generar una serie de síntomas fisiológicos que varían de acuerdo a cada persona, creando una especie de confusión, mayormente quienes lo padecen, han terminado hospitalizados sin saber realmente lo que les sucedió, a continuación, voy a enlistar algunos síntomas principales y generales:



- Vómito.
- Mareos.
- Náuseas.
- Insomnio.
- Taquicardia.
- Dolor de cabeza.
- Sudoración en los pies.
- Ganas de salir corriendo.
- Ganas de querer morir.
- Sudoración en las manos.
- Sensación de opresión en el pecho.
- Sensación de que algo malo va a pasar.

Existen otros síntomas y no todas las personas los padecen igual ni al mismo tiempo. Lo importante es saber reconocerlos, ya que así, se puede estar alerta con respecto a ellos. Ten presente que un ataque de pánico es esencialmente un exceso de producción de adrenalina en tu cerebro, donde este último no logra gestionar adecuadamente esa cantidad de hormona. Este golpe repentino da origen a todos los síntomas fisiológicos enumerados anteriormente.

Es crucial reconocer que experimentar tres o cuatro de estos síntomas simultáneamente indica que se está experimentando un ataque de pánico. Incluso, cuando esto les sucede a personas creyentes de cuestiones religiosas o paranormales, llegan a pensar que algo está a punto de pasarles, que se encuentran al borde de la muerte, algunas otras llegan a presentar bajones de azúcar y hasta podrían tener otros síntomas que de igual forma les resultan extraños. Personas me han comentado que llegan a sentir pérdida de la visión o visión borrosa, migraña, sin embargo, la mayoría coincide únicamente con estos síntomas fisiológicos, reitero, no todos los presentan ni tampoco al mismo tiempo.



¿QUÉ SE NECESITA PARA SER HYPNOTIST?

Esta es una de las preguntas más frecuentes, puesto que mayormente se tiene la incertidumbre de si es necesario ser psicólogo, psiquiatra, tener alguna otra licenciatura o estudios para poder ser hipnotista, y la realidad es que no se necesita. Quienes estudian psicología también piensan que para serlo se requiere una especialización de grado académico, pero no es así.

No hace falta siquiera estudiar una licenciatura para poder practicar la hipnosis, recordemos que toda hipnosis es autohipnosis, ya que realmente tú estás hipnotizando a alguien cuando lo sometes a un trance, pero como esa persona no se sabe hipnotizar por sí misma, entonces necesita la ayuda de un guía que en este caso podrías ser tú o yo.

Hay cursos o escuelas donde puedes tomar cursos de hipnosis para egresar con la capacidad de realizar un trance profundo, sabiendo ahondar en las personas mientras se encuentran en un estado mental hipnótico. La mayoría de estos cursos que llegues a encontrar en línea comúnmente van a ser de España, México o Sudamérica.

La presencia de hipnotistas en Estados Unidos y en otros países de habla inglesa aún no es muy amplia; sin embargo, existe un libro altamente reconocido titulado "Handbook of Hypnotic Suggestions and Metaphors", escrito por D. Corydon Hammond, Ph.D. Este libro, publicado por la American Society of Clinical Hypnosis, es una obra famosa que cuenta con más de 600 páginas y abarca una variedad de ideas basadas en las prácticas utilizadas por la Universidad de Medicina de Utah. Debido a que cuenta con demasiados ejemplos respecto a la hipnoterapia y los principios del trance. Parte de la información que posee está relacionada a la hipnosis para pacientes con cáncer o desórdenes médicos. Por ejemplo, algunos temas profundizan en la hipnosis para sanar cuestiones psicosomáticas, temas de emergencias como quemaduras, neurología, falta de sueño, ansiedad, fobias, desórdenes mentales, cirugías, construcción del ego, así como de la autoestima.

En resumen, es uno de los mejores libros que existen.

Un libro que no se ha traducido todavía al español pero que ayuda demasiado por todos sus ejemplos, ya que en su índice podemos encontrar temas sobre el manejo del dolor, la hipnosis utilizada en disfunción eréctil y cuestiones sexuales, asuntos emocionales, de ginecología, relaciones interpersonales, sociales, obesidad, desórdenes alimenticios, entre otros hábitos adictivos como el tabaco, concentración en el desempeño académico, rendimiento atlético, incluso al final de sus hojas se encuentran sugerencias para

niños, por ejemplo, para que deje de chuparse el dedo, habla también sobre la función del dolor en infantes y otros problemas pediátricos.

Sin duda es una de las ediciones más valiosas que existen, y lo describo como un libro color rojo tinto que recomiendo comprarlo impreso, aunque no exista su traducción al español. Si alguien habla inglés y se encuentra leyendo este libro con la idea de querer ser hipnotista pero no sabe cómo formular las metáforas o las sugerencias hipnóticas, le invito a comprar este libro, donde descubrirá la gran joya que es para complementar las terapias.



Y volviendo al tema, ¿Existe un requisito obligatorio para ser hipnotista? La respuesta es no, tú puedes llegar a cualquier sitio donde enseñen hipnosis y te darás cuenta de que no solicitan siquiera tener la primaria o secundaria como grado académico. Cualquier persona te puede enseñar a hipnotizar, la única diferencia es que en estos cursos generalmente te enseñan a someter a las personas en trance, a utilizar la autohipnosis para quitarte hábitos o cuestiones propias que te están molestando. Lo que no te enseñan es a hipnotizar a los demás para tratar temas de ansiedad, depresión, ataques de pánico, culpa, vergüenza, frustración u otras emociones negativas, tampoco te enseñan a reprogramar en positivo ya que es muy raro que en esos lugares te enseñen a hacerlo para aplicarlo a los demás de una forma clínica.

En España es donde se exige licenciatura o cierto grado académico para poder tomar estos cursos, pero fuera de ahí, en ningún otro país de Latinoamérica te piden tener estudios. Personalmente me gusta explicar esta pregunta porque así queda lo más claro posible, puesto que se llega a creer que quienes ejercen hipnosis sin tener estudios de psicología son estafadores o son personas que juegan con la mente. Debemos entender que toda hipnosis es autohipnosis, lo he mencionado en reiteradas ocasiones porque es necesario.

Aunque no tengas estudios puedes hipnotizar, también cualquier amigo tuyo puede hacerlo, así sea solo por pasatiempo o simplemente para hacer un pequeño show, una broma mientras están en alguna fiesta, y eso no quiere decir que vas a convencer a tu amigo de hacer algo o de plantarle una idea que vaya en contra de sus creencias, si fuera así de fácil, no hubiera enfermedades emocionales ni mentales, también ya se habrían curado más del 80% de las adicciones.

Si fuera tan sencillo solo dormir a alguien, someterlo a trance y decirle sugerencias para que con esto deje de alcoholizarse, de utilizar sustancias o drogas, todo el mundo lo haría, sin embargo, no es así.

No se trata simplemente de creer que, sometiendo a alguien a un trance, hacerle sugestión o impartiendo órdenes en su mente, este mágicamente obedecerá. Si fuera tan simple, reitero, no habría personas con enfermedades mentales o emocionales, ni enfermos con dolencias físicas. Y lo más importante, no existiría la ansiedad ni la depresión, ya que solo bastaría con pedirle a una persona que te someta a trance para alcanzar un estado mental hipnótico en donde te digan que no padeces depresión, que no tienes ansiedad y todo esto se eliminaría como por arte de magia.

Todo tiene su proceso y la hipnosis no es la excepción, seguir el procedimiento correcto como con cualquier padecimiento es fundamental para tratar diversas enfermedades mentales, para esto se tiene que llegar a la raíz del problema y sanar partiendo de ahí.

Por lo tanto, en lugar de criticar a los hipnotistas que, sin tener estudios formales, realizan procesos con la intención de ayudar a otros, sería más apropiado dirigir las críticas hacia las instituciones y personas que ofrecen cursos sin exigir ni verificar títulos académicos como Licenciatura, Maestría o Doctorado, donde sí es obligatorio contar con ellos.



APLICACIONES DE LA HIPNOSIS

- Estrés.
- Dislexia.
- Ansiedad.
- Depresión.
- Adicciones.
- Complejos.
- Inseguridad.
- Alcoholismo.
- Abuso sexual.
- Colon irritable.
- Fobias sociales.
- Baja autoestima.
- Dolores crónicos.
- Crisis de angustia.
- Bulimia/Anorexia.
- Dolores de cabeza.
- Estrés postraumático.
- Fobias en general y temores.
- Duelos o pérdidas de un ser querido.
- Agresividad y tratamiento de manejo de la ira.



GRACIAS

Al terminar este libro, te invito a reflexionar sobre el poder innato que reside dentro de ti. La sugestión y la hipnosis son herramientas poderosas, pero recuerda que su verdadero poder radica en tu mente misma. Tu capacidad para transformar tus pensamientos, creencias y comportamientos es ilimitada. A través de la práctica constante y la autodisciplina, puedes cultivar una mente más fuerte y saludable.

Alcanzar la salud mental no es un destino final, sino un viaje continuo de autodescubrimiento y crecimiento. Permítete explorar las profundidades de tu mente, desafiando tus límites y superando tus miedos. Abraza el poder de la sugestión positiva para nutrir tu bienestar emocional y fortalecer tu resiliencia frente a los desafíos de la vida.

Recuerda siempre que eres capaz de crear la realidad que desees. Visualiza tus metas, afirma tus sueños y trabaja diligentemente hacia ellos. Con cada sesión de sugestión e hipnosis, estás sembrando las semillas de una mente más tranquila, equilibrada y poderosa.

Así que sigue adelante con confianza, sabiendo que tienes el poder de transformar tu vida desde adentro hacia afuera. Que este libro sea solo el comienzo de tu viaje hacia una salud mental óptima y un bienestar duradero. ¡El futuro está en tus manos, y el potencial es ilimitado!

Con cariño...

Ben Hernández