

¿Qué es la hipnosis?

A lo largo de mi vida he encontrado pocas cosas que generen tanta confusión y polémica como la hipnosis.

La mayoría tenemos una opinión sobre la hipnosis formada a base de shows televisivos, noticias sensacionalistas y en general todo el aura de misticismo y misterio que le rodea.

Hay quien se basa en los shows para pensar que la hipnosis es una forma de manipulación y que el hipnotista ordena al hipnotizado que haga cualquier cosa que le pide.

Si te encuentras en el grupo de personas que piensan eso no te preocupes porque es lo que nos han vendido en la tele.

Mitos de la hipnosis

Lo que reproduzco a continuación son cosas que me han dicho clientes o personas que conozco:

- ¿Y si no vuelvo? ¿Y si no me despierto?
- Si me hipnotizas podrás sacarme todos mis secretos.
- Te contaré cosas que no quiero contarte.
- Perderé el control de lo que pasa.
- He visto un programa en el que se comía una cebolla pensando que era una manzana.
- ¿Me harás hacer la gallina?
- No quiero mirarte a los ojos por si me hipnotizas.
- (en una conversación normal) ¿No me estarás hipnotizando no?

Antes de seguir quiero dejar claro que nada de lo anterior es verdad, ni cualquier otra cosa negativa que te pueda venir a la cabeza, puedes respirar tranquilamente ahora :)

Entonces... ¿qué es la hipnosis?

Para empezar a hablar de hipnosis creo que lo más importante es que sepas que toda hipnosis es básicamente autohipnosis, es decir, el hipnotista no ejerce ningún tipo de poder sobre ti en ningún momento, simplemente es un facilitador o guía del proceso.

En todo momento tú y solo tú estás en control de lo que ocurre, eres consciente de todo lo que te dicen y haces caso o no de las sugerencias del hipnotista.

Y de la misma manera que estás en control también es responsabilidad tuya el seguir las sugerencias, entrar en trance, hacer los cambios que consideres oportunos...

Al final sólo tú puedes realizar el proceso de cambio y yo sólo puedo guiarte lo mejor que sé para que sea lo más fácil posible para ti.

Para simplificar voy a resumir la hipnosis como el proceso de generar y aprovechar un trance.

El trance

El trance es el estado en el que te encuentras gracias a la hipnosis y es básicamente un estado de relajación más o menos profundo en el que tu mente puede aprender y realizar cambios de manera más rápida, y además tiene acceso a todos tus recursos.

Siento quitarle la ilusión a mucha gente cuando explico que este estado de trance es un estado totalmente normal y habitual para cada uno de nosotros.

Entras de forma espontánea en un trance cuando:

- Te despiertas por la mañana hasta que acabas de despertarte totalmente.
- Te estás durmiendo y estás en ese estado que sí pero no.
- Estás viendo una peli o serie tan interesante que se te olvida hasta que estás en el sofá o en el cine.
- Coges el coche y te das cuenta que ya has llegado al sitio y no sabes ni cómo.
- Estás tan a gusto con alguien que pierdes la noción del tiempo.
- Estás leyendo y en tu mente se generan todas las escenas del libro como si estuvieras viviéndolo ahora.
- Sueñas, ya sea durmiendo o durante el día.
- Meditas.
- Haces yoga, taichi o cualquier tipo de ejercicio y sientes como fluyes.
- Incluso cuando trabajas con mucha concentración y estás “en la zona”.
- ...

Vamos que podría ponerte decenas de ejemplos de momentos durante el día en los que entras en trance de forma espontánea y natural.

Así que, como puedes ver, entrar en trance es lo más normal del mundo y te has acostumbrado a hacerlo desde que eras un bebé e incluso antes de nacer.

¿Qué tiene de especial estar en trance?

Ahora que ya sabes que el trance es algo tan normal quiero explicarte las particularidades de este estado y por qué es interesante acceder a él.

Para explicártelo con más detalle tengo que hablarte de 2 partes de tu mente: consciente e inconsciente (o subconsciente). No es que exista una división en tu cerebro sino que consiste en distintas formas de utilizarlo.

Tu mente consciente es de la que te das cuentas que está ahí y con la que realizas cualquier movimiento o pensamiento de una forma voluntaria. A diferencia de tu mente inconsciente tiene muchas limitaciones y solo puede estar atenta a muy pocas cosas a la vez, quizá te suene el 7+2 unidades de información.

Tu mente inconsciente es la que se encarga prácticamente de todo: desde un nivel puramente biológico regulando todos lo proceso de tu cuerpo, pasando por un nivel emocional generando emociones según tus pensamiento o estímulos externos, llegando a un nivel de recursos dónde están almacenados todos tus recuerdos y aprendizajes.

Cuando estás en un estado totalmente despierto el acceso a tu mente inconsciente está muy limitado, sin embargo, cuando entras en trance este acceso se empieza a hacer más amplio. Podríamos decir que en un estado despierto es como si estuvieras navegando por internet con uno de los primero módems que se inventaron y en trance navegas con fibra óptica.

¿A qué se debe este cambio tan enorme? Principalmente destacan 3 cosas:

1. Tu mente empieza a reducir su actividad pasando de ondas beta a ondas alfa.
2. La parte crítica de tu mente deja pasar más información para que la procese directamente tu inconsciente.
3. Tienes acceso a todos los recursos y aprendizajes acumulados durante toda tu vida.

Las ondas beta están relacionadas con el estado de alerta típico de estar despierto y pueden llegar a estados muy acelerados con las preocupaciones y estrés del día. Mientras que las ondas alfa están relacionadas con la relajación, la meditación, los primeros estados del sueño... De ahí a que sea interesante llegar a ondas alfa para hacer cambios en un estado más adecuado como es la relajación.

La parte crítica de tu mente es la que juzga en cada momento, la que evalúa la información que perciben tus sentidos y te limita a poder realizar cambios, ya que actúa tan rápido que hace de filtro de una forma demasiado rigurosa. Es como un control en aeropuertos en Estados Unidos que han llegado a un nivel que si pudieran no dejaría pasar a nadie.

En cambio cuando esta parte crítica pasa a un segundo plano, que no desaparece, tienes más disponibilidad para utilizar las sugerencias del hipnotista sin rechazar de buenas a primeras cualquier cosa.

Por ejemplo, en un estado totalmente despierto te puedo decir “imagina que estás en un sitio muy relajante para ti”. La parte crítica de tu mente puede pensar “con el estrés que tengo ahora estoy yo como para pensar en cosas relajantes”. Sin embargo en un trance la parte crítica no juzga tan rápido esta sugerencia y al llegar a tu mente inconsciente como ésta sabe que es bueno para ti relajarte simplemente empieza a llevar a tu mente consciente un recuerdo muy agradable para ti, para que lo disfrutes y te relajes.

De la misma manera si en trance te digo una sugerencia negativa o absurda para ti “vas a empezar a hacer la gallina o te vas comer esta cebolla o me vas a dar 1000 €”, aunque la parte crítica inicialmente deje pasar esta información tu inconsciente sabe que no vas a hacer nada de eso y simplemente eliges no hacerlo, incluso puedes salir del trance en cualquier momento si lo consideras oportuno.

Ten en cuenta que en los shows televisivos, por lo menos en los que son reales porque la mayoría son falsos, la gente que hace este tipo de cosas ya está dispuesta a hacerlas incluso despiertas, es decir, quieren participar en este tipo de espectáculos de forma voluntaria, no es que nadie le obligue a hacer nada como puede parecer que ocurra.

Finalmente en un trance puedes **acceder de forma más fácil a todos tus recursos**, esto quiere decir que todo lo que has aprendido a lo largo de tu vida puede ser utilizado para mejorar una situación ahora.

Por ejemplo, si te da miedo hablar en público pero en algún momento has podido explicar con confianza y seguridad algo a un grupo de amigos puedes utilizar esa experiencia para que la próxima vez que hables en público recuperes esa confianza y seguridad que en un momento de tu vida tuviste.

¿Es seguro hacer hipnosis/estar en trance?

Si todavía te queda alguna duda sólo quiero que pienses por un momento todo lo que tu inconsciente hace por ti:

- Desde antes de nacer ha regulado todos los procesos de tu cuerpo, manteniéndote con vida, curándote, creciendo...
- Ha sido clave en todos tus procesos de aprendizaje, ¿o es que aprendiste a andar o leer de forma consciente?
- Te protege en todo momento, cuando detecta algún peligro mueve tu cuerpo sin que tengas que pensar.
- Busca y sabe qué es lo mejor para ti, las “malas decisiones” las tomamos de forma consciente o evitamos tomar “buenas decisiones” de forma consciente.

- Los malos hábitos que se han vuelto inconscientes nacieron por nuestro empeño consciente en hacerlo a pesar de las señales que nos enviaba nuestro inconsciente.
- Nos avisa de que algo no está bien con un dolor físico o emocional para que podamos atenderlo.

Lo “peor” que te puede pasar con hipnosis es que te relajes tanto que te duermas, y en unos minutos te despertarás con el cuerpo súper descansado como si hubieras dormido horas... menudo problemón eh!!

Es decir, que no solo nuestro inconsciente es la parte de nosotros que más nos quiere sino que conscientemente hacemos muchas cosas para no dejarle hacer bien su trabajo.

Qué puede conseguir haciendo hipnosis

Para mí la hipnosis no es el fin sino el medio así que es solo una de las herramientas que tengo en mi repertorio y la utilizo cuando considero que puede ser más útil.

En general la hipnosis es muy útil para acelerar cualquier proceso de cambio y puede utilizarse para:

- Dejar adicciones como fumar o comer algún tipo de alimento.
- Adelgazar y mantenerte en tu peso.
- Mejorar estados de depresión, ansiedad o estrés.
- Aprender a gestionar el estrés y otras emociones.
- Super el miedo a hablar en público u otras situaciones.
- Aprender a controlar ataques de ansiedad o pánico.
- Conseguir objetivos de forma más fácil.
- Mejorar tu rendimiento profesional, deportivo o personal.
- Gestionar una situación actual difícil.
- Mejorar dolores o enfermedades crónicas.
- Aumentar autoestima, confianza, seguridad...
- Aumentar y mantener la motivación.
- Superar traumas del pasado.
- Superar fobias o miedos intensos.
- Mejorar relación de pareja, familia...
- Toma de decisiones.

Me cuesta pensar en algo en que la hipnosis no pueda ser útil aunque sea sólo mejorando tu actitud sobre ello, que por sí solo puede suponer una diferencia enorme.

Con esta explicación espero que hayas podido ampliar tu opinión sobre la hipnosis y cuando quieras beneficiarte de todo lo bueno que puede ofrecerte solo tienes que escribirme a xavi@xavisanchez.com o contactarme en el teléfono 607 89 04 16, preferiblemente por whatsapp.