

LA AUTOHIPNOSIS

Las personas, cada vez más, desean tener un mayor control sobre sus vidas: desean poder controlar sus impulsos y emociones, conocerse mejor, aprender a relajarse física y mentalmente, aliviar el dolor, vencer sus miedos y fobias, superar la depresión, dormir mejor, dejar de fumar, aumentar su concentración, controlar su peso, vencer sus obsesiones, etc.

Casi todos tenemos en mente uno o varios de esos objetivos pero fracasamos en su consecución porque no sabemos como conseguirlo. Asistir a una terapia psicológica puede ser una solución, pero no es fácil dar con una que realmente nos proporcione unas estrategias eficaces para que nosotros mismos podamos alcanzar lo que nos proponemos. La **autohipnosis** es uno de los medios más eficaces disponibles para poder conseguir nuestros objetivos.

La **autohipnosis** es la capacidad que cada persona tiene de poder alcanzar por sí misma un **estado hipnótico**, mediante el cual puede potenciar sus propios recursos internos y así conseguir una mejora en su calidad de vida.

Casi todas las personas han experimentado muchas veces un estado similar al del **trance hipnótico**, aunque al desconocerlo no han llamado **hipnosis** a ese estado. ¿Se ha sorprendido alguna vez soñando despierto?. ¿En alguna ocasión estaba tan absorto leyendo un libro o prestando atención a alguna noticia de interés en la televisión que no ha escuchado cuando alguien le hablaba?. Esos son trances similares a los hipnóticos. La principal diferencia entre esos estados de trance y la autohipnosis son la motivación y las sugerencias tendentes a alcanzar un objetivo. La **autohipnosis** emplea el trance para conseguir algún resultado deseado, como por ejemplo la reducción del estrés o el alivio del dolor.

Es importante entender, para evitar cualquier preocupación que podamos tener con respecto al uso de la **hipnosis**, que una persona en **hipnosis** no pierde la conciencia ni se encuentra bajo el "poder" del hipnólogo. Nadie puede ser hipnotizado

en contra de su voluntad. La **hipnosis** no es tampoco una forma de sueño en el cual la persona pierde el control sobre sí misma. Esto es aún más claro en la **autohipnosis** donde somos nosotros mismos los que dirigimos nuestro estado hipnótico.

La práctica clínica de la **hipnosis** y la **autohipnosis** se viene realizando y enseñando desde hace muchos años, tanto en terapia individual, como en talleres de desarrollo personal en grupo. Con su empleo se ha ayudado a que muchas personas solucionen sus dificultades en un menor espacio de tiempo, tal y como ellas mismas comentan.

Hoy en día la **autohipnosis** es una práctica cada vez más extendida entre distintos sectores de la población. Empresas donde se han realizado cursos de **autohipnosis** han declarado que se ha reducido el nivel de estrés y el índice de enfermedades cardiovasculares entre sus directivos. Estudiantes que la vienen empleando han conseguido desarrollar un mayor nivel de concentración y un mejor rendimiento académico. Varios deportistas de élite, entre ellos tenistas, ciclistas y gimnastas han declarado que mediante el uso de la **autohipnosis** han conseguido mayores éxitos deportivos.

Con la **autohipnosis**, a través de visualizaciones y sugerencias podemos potenciar nuestra capacidad para relajarnos y controlar el estrés, liberarnos de miedos y ansiedades, controlar dolores físicos (incluso el dolor crónico), dormir y descansar mejor, elevar nuestro estado anímico y nuestra motivación, mejorar nuestra concentración, aumentar nuestro rendimiento académico o laboral, etc. La práctica de la autohipnosis es, además, compatible con otro tipo de terapias y con la ingesta de medicamentos.

Finalmente podemos decir que con un adecuado aprendizaje, dirigido por un profesional, todas las personas podemos aprender la **autohipnosis** para conseguir objetivos que de otra forma podrían ser muy difíciles o, incluso, imposibles de alcanzar.

Manuel Roca, Director Instituto **QUORUM**. Diplomado en Hipnosis Clásica y Ericksoniana (606 541 169)