



Víctor-M. Amela - Ima Sanchís - Lluís Amiguet

Horacio Ruiz Iglesias, hipnoterapeuta

Vaig néixer a Granada i visc a Logronyo. Tinc parella i quatre fills. Soc instructor en hipnosi terapèutica i patrons de canvi PNL per la Universitat Autònoma del Pacífic, Mèxic. Dono cursos a Espanya, Llatinoamèrica i Arizona. Somio amb la unió dels països de parla hispana. Pertanyem a un més-enllà

“La hipnosi és la clau que ens ajuda a obrir l'inconscient”

MANÉ ESPINOSA



La hipnosi et posa en l'estat de consciència idònia per fer teràpia i aprendre a programar la teva ment.

Per a qualsevol cosa?

La hipnoteràpia ajuda a eliminar ansietat, malestar psicològic, traumes, fòbies, obesitat, tabaquisme, per pal·liar el dolor, millorar rendiment mental i esportiu... La hipnosi és un optimitzador de recursos a través de la ment inconscient.

Pots arribar a deixar de sentir dolor?

No és nou. El 1921, el ginecòleg Karljohann von Oettingen va aplicar la hipnosi durant els parts i va aconseguir els primers parts sense dolor.

La hipnosi ha tingut les seves èpoques baixes.

En la Segona Guerra Mundial, els psiquiatres de l'exèrcit van advertir que la tècnica era útil per resoldre el trastorn per estrès posttraumàtic. I el nostre Nobel de Medicina Ramón y Cajal tractava els seus pacients amb hipnosi.

Freud va fer les seves aproximacions.

Tots els grans de la psicologia moderna han passat per la hipnosi, Freud, Jung, Milton

H. Erickson i molts altres. L'Associació Mèdica Nord-americana, l'Associació Mèdica Britànica i l'Associació Americana de Psicologia reconeixen la utilitat terapèutica de la hipnosi.

I com treballa la hipnosi?

La hipnosi és l'activador de l'inconscient. Una teràpia convencional, si no excedeix de 25 sessions, es considera teràpia breu, qualsevol tractament d'aquest tipus amb el complement de la hipnosi pot quedar reduït entre cinc i set sessions, i li explicaré per què.

Endavant.

El psicòleg clínic treballa amb la part analítica, conscient, racional. En la hipnosi treballam amb l'inconscient, que és una altra dimensió de la psique. La metaanàlisi demostra que el que es fa sota hipnosi és més eficaç i més eficient.

Expliqui'm com actua.

La hipnosi és la clau que ens ajuda a obrir l'inconscient, si el problema és allà, també hi ha la solució, és una eina que va directament a l'arrel del problema.

Posi'm un exemple.

El que aconseguixo és que la persona vegi que amb el tabac, les drogues, el menjar... es-

De boxejador a hipnoterapeuta

Va tenir una infantesa difícil que es va tirar a l'esquena. Es va convertir en boxejador, tres vegades campió d'Espanya. Quan es va retirar va decidir resoldre els desastres que el seu passat provocaven en la seva vida: “Vaig decidir estudiar per curar-me. Vaig passar per diferents escoles de ioga, gnòstiques, budisme zen, psicologia transpersonal... i em va entusiasmar la psicologia profunda de Carl Jung. Quan vaig descobrir la hipnosi vaig veure que era la clau que ens permet entrar en l'inconscient. Em vaig adonar que tot el poder, la maldat i la bondat, Déu i el diable, la llum i l'ombra són a l'inconscient”. Fa 44 anys que es dedica a la hipnoteràpia, durant deu anys va treballar amb Jiménez del Oso al seu gabinet de psiquiatria, ha publicat sis llibres i és formador d'hipnòlegs. Les seves pròximes conferències a www.horacioruiz.es

tà omplint una mancança. Jo el que proposo és buscar una cosa saludable i innòcua que ho substitueixi.

Per què no simplement eliminar-ho?

En tota conducta per perjudicial que sigui, fumar, beure, drogar-se o menjar massa, hi ha una part responsable d'aquella conducta amb una intencionalitat positiva.

Calmar els nervis, donar-te plaer...?

Exacte. I jo vaig fent preguntes en hipnosi fins que esbrino què ha portat la persona a aquella conducta i la programo per substituir l'hàbit.

Quantes sessions calen per exemple per deixar de fumar?

Les estadístiques demostren que la hipnosi és una de les tècniques més eficaces per deixar de fumar. Hi ha gent que amb una sessió ho deixa, però requereix seguiment, perquè hi ha persones que al cap de sis mesos per una davallada emocional recauen.

A quins problemes l'ha aplicat vostè?

A la por escènica, por de volar, tota mena de fòbies, preparació al part, problemes sexuals, com a tractament complementari per al dolor... On hi ha un ésser humà que necessiti força, confiança o seguretat la hipnosi és útil.

I amb les malalties físiques?

Una de les branques on més s'estudia i es practica la hipnosi com a complement és en oncologia. La hipnosi pot controlar en forma efectiva l'ampli rang d'efectes secundaris tant psicològics com fisiològics que el càncer o la seva teràpia susciten.

La hipnosi canvia la química cerebral?

Sí, mitjançant la hipnosi podem arribar a segregat dopamina, oxitocina, serotonina i endorfina, totes les anomenades hormones de la felicitat. El cervell no distingeix la realitat d'una cosa imaginada. La doctora Helen Crawford de la universitat de Virgínia (EUA), va demostrar el correlat fisiològic entre àrees del cervell i estats hipnòtics.

Què passa al nostre cervell?

En estat d'hipnosi s'activa molt més l'hemisferi cerebral dret, el de la creativitat. La part esquerra, analítica i racional no s'adorm sinó que s'inhibeix. Però hi ha una cosa que vull deixar clara.

Vostè dirà.

La hipnosi no és una vareta màgica, la hipnosi funciona per acumulació, requereix repetició, però és fàcil: canvia la perspectiva, mira en la direcció adequada i veuràs les coses diferents, tenim més recursos interns dels que imaginem.

Com treballa amb l'obesitat?

El pes està en la ment, cal treballar el procés mental, evitar la frustració i l'ansietat. És sorprenent la quantitat de problemes que venen de vivències de la infantesa que hem oblidat.

IMA SANCHÍS