

<http://www.emagister.com/curso-hipnosis-preguntas-respuestas/hipnosis-controlar-estres-fobias-miedos-ansiedad>

Capítulo 13:

Hipnosis para controlar el estrés. Fobias, miedos y ansiedad

44.-¿Y QUÉ TAL HIPNOSIS PARA EL CONTROL DEL ESTRÉS?

R.-La hipnosis nos ofrece la capacidad de reducir el estrés en forma inmediata, y más cuando se hace con autohipnosis, en caso que el paciente tenga los conocimientos necesarios para hacer esta técnica. La relajación y la respiración profunda durante el estado de trance aflojan la tensión muscular.

HERBERT BENSON cardiólogo e investigador del estrés, cree que el objetivo de toda reducción del estrés es estimular o inducir esta reacción de relajación, la contraria a las reacción de lucha o escape. Con la relajación profunda se consiguen algunas características; la respiración se hace más lenta y más profunda. El corazón late con más lentitud. El riego sanguíneo aumenta en las extremidades. Los músculos alcanzan un grado óptimo de relajación. La actividad hormonal se estabiliza. Pero lo importante es que cuando se crea la cadena de relajación, las demás reacciones vienen posteriormente.

En lugar de prevenir o negar las sensaciones de la tensión o del estrés ya presente, debe reconocerlas y prestarle atención a las sensaciones de tensión muscular en el estómago, en las mandíbulas que están apretadas, o donde sienta la tensión. Para esto debe examinar cuidadosamente los puntos de tensión, examen que se hará mentalmente y fijará una escala de 1 a 10, cierra los ojos, en caso de autohipnosis o sugiere a su paciente que haga el ejercicio, y en los lugares donde sienta tensión concentrará su atención, y a esas zonas en forma mental le añadirá más tensión, es decir, una tensión adicional, y mientras hace esta adición, respira lenta y profundamente y al momento de expirar por la boca mentalmente bota toda la tensión.

Esta técnica que se hace inicialmente en estado consciente, se lleva a un estado de mayor profundidad, y dentro de ese estado de profundidad, en un sueño hipnótico, fase dos (2) se dan órdenes poshipnótica para un bienestar orgánico, y una mejor tonicidad muscular, combinado con armonía y tono muscular, y se tiene la sensación de tranquilidad y bienestar una vez se salga del trance inducido.

#### 45.-¿LA HIPNOSIS PUEDE CONTROLAR FOBIAS, MIEDOS Y ANSIEDAD?

R.-A muchas personas normales les asusta algo, por ejemplo, las serpientes, arañas, ratones, ruidos nocturnos, etc. Y quizá en estos temores hay elementos de supervivencia.

Estos miedos son normales, a menos que se trabaje en situaciones en las que el miedo o fobia se convierta en problema. Cuando se presenta la fobia, que es diferente al miedo, y nos hace cambiar el estilo de vida por evitación del objeto o situación que la produce, ante una situación hipotética que no existe, solo existe en nuestra mente y nada más, y esto nos produce una ansiedad o ataque de pánico que puede tomar muchas formas, y entonces es peligroso para quien padece de tal anormalidad, mientras quien lo observa solo puede ver comicidad en la conducta.

Hay personas que pueden sufrir de ataques de ansiedad que les dura horas, hasta días, otras sufren de ansiedad intensa o de pánico que aparecen rápidamente y duran pocos minutos.

Los síntomas que revelan un ataque de pánico, en número mayor de 4 durante un acceso de ansiedad pueden ser los siguientes:

Sensación de ahogo o respiración entrecortada.

Vértigo o sensación de desmayo.

Temblores de las extremidades inferiores.

Sudoración en las manos

Temor de volverse loco.

Dolor o molestias en el pecho.

Ataques o frío o calor en el cuerpo.

Hormigueo o entumecimiento de las extremidades.

Temor de muerte inminente.

Náuseas o vómitos

Aceleración del ritmo cardíaco

Si su vida está limitada por sentimientos de aprensión o temor a sufrir un ataque de pánico o ansiedad, es posible que sufra de una forma de agorafobia, en las que estas situaciones como temor a las alturas, a espacios cerrados, a volar en avión, a ciertos animales, a estar en público y temor a la oscuridad.

Para superar un miedo, una fobia, o estado de ansiedad, lo primero es tener un control personal sobre los aspectos o situaciones que causen el malestar, y hacer consciente la situación o el objeto que le causa el problema, y para esto es bueno conocer técnicas de relajación inducidas o aplicadas.

En la práctica he utilizado una técnica que le llamo hipnopsicoanálisis, y consiste en llevar al paciente a un estado de trance 2-3 y producir en él hipnocatársis, en esta forma se descubre cuándo fue la primera manifestación de miedo o fobia, ante qué situación o motivo, y se hace una desensibilización sistemática del hecho, esto con 3 o 4 sesiones se consigue un dominio total de la fobia a la situación, ya que se logra condicionar el inconsciente, y la persona se cura del problema fóbico.

Hice una hipnoterapia con la señora ELSA N., quien tenía una fobia a los sapos, ranas, es decir una batracio fobia, y con una sola sesión de más de una hora, una vez que se le regresó a la edad de 12 años, vivía en Montería en el campo, y a esa edad, encontró un sapo grande en el baño de su casa, que era en el patio, y gritos y demás situaciones que se derivaron del tremendo susto, le ocasionó a dicha señora el trauma fóbico. Dicho trauma estaba escondido en su banco de memoria, y en unas vacaciones en el mes de Julio del año pasado, una broma de un hermano, quien la despertó y le puso un sapo en la parte de arriba de la cama, ocasionó

un ataque de pánico de dicha señora, lo que la llevó a consulta en nuestra labor, y con una sola terapia, esta señora perdió el temor a esos animales que deben convivir en nuestro medio.

Para los pacientes que sienten temor por otros animales, tales como arañas y ratones, se hace hipnopsicoanálisis y se busca el momento del problema se le crea una situación ridícula de presentación del animal, en forma tal que no produzca temor, más bien risa, haciendo aparecer al animal en forma grotesca y cómica así como aparecen en tiras cómicas. Esta técnica está comprobada y en el fondo es un proceso de aversión cómica y produce buenos resultados.

A medida que se avanza en la técnica de hipnosis, se va adquiriendo experiencias que le dan bases para buscar la forma estratégica de curar a su paciente de estas fobias.

La mayoría de las fobias tienen su causa, y está en el subconsciente, lo que debemos es controlarla y eliminarla.

Hay una variedad de ejemplos, en los cuales en la práctica la hipnosis a mí personalmente me ha dado muy buenos resultados.

Voy a citar algunos casos que recuerdo de hace años, con pacientes que ha sufrido de algunas situaciones que se han controlado por hipnosis.

FRANCISCO N., se fracturó una pierna, fractura múltiple complicada, el dolor difícil de manejar con analgésicos, y poco efecto, se le hizo hipnoanestesia en la pierna derecha lugar de la fractura y se le dio una orden al subconsciente una división de la mente, quien es el guardián de la salud de nuestro cuerpo, que enviara todos los refuerzos para una mayor soldadura de los huesos y el paciente caminaba y sentía la pierna dormida, pero se le dijo que debía guardar reposo por 15 días a esa fecha le quitaron el yeso y está la fractura soldada.

RODRIGO N., surgía de tartamudeo por un susto que recibió a la edad de 10 años, y con regresión de memoria a esa edad, se le desensibilizó la situación, y con una sola sesión de más de una hora logró estabilizar su voz.

BERTHA N., tenía un tic nervioso en la boca, al hablar la movía involuntariamente, con varias sesiones desapareció el tic y está normal.

ROBERTO fumador empedernido de muchos años, y mediante la combinación de hipnosis y psicoterapia dejó de fumar en 12 sesiones seguidas con duración de una hora.

MARTHA N., no tenía confianza en sí misma, y debía decidir si casarse o seguir sus estudios, ya que le tocaba residir en el exterior, después de 5 sesiones, y sopesaba la situación, decidió que lo mejor para ella era su matrimonio, y hoy en día es feliz madre de 2 hijo. Gracias a la técnica de hipnosis se encontró a sí misma.