

TEXTO CRISTINA TORRES
FOTOS NÚRIA ALFARO



“La hipnosis es muy efectiva para solucionar traumas y aliviar el dolor”

El pasado miércoles 18 de enero tuvo lugar en el Ateneo de Albacete la primera conferencia del ciclo *Hipnosis y su relación con la técnica terapéutica* que, gracias a la organización del Herbolario Maya, está llevando a cabo el hipnoterapeuta Horacio Ruiz. El objetivo de este ciclo, cuya última conferencia tendrá lugar el 23 de marzo, es desmitificar la hipnosis de espectáculo que estamos acostumbrados a ver en la televisión y que desvirtúa el verdadero potencial terapéutico de esta técnica. Además, se ofrece el uso de la hipnosis con fines terapéuticos. Su uso en pacientes con cáncer o SIDA da espléndidos resultados como paliativo del dolor y mejoría de la calidad de estos enfermos. Distintos estudios meta-análisis demuestran que toda psicoterapia mejora su eficacia en un 80% si se realizan en estados de

Cuando oímos hablar de la hipnosis muchos de nosotros asociamos el término al sueño profundo, a un estado de descontrol de uno mismo..., efectos incorrectos que, por tradición hemos asimilado. Hace unas semanas tuvimos el honor de asistir a un proceso de hipnosis de la mano de uno de los mejores hipnoterapeutas del país, Horacio Ruiz. Ruiz nos explicó en qué consistía el trabajo que lleva a cabo con sus pacientes y, sobre todo, nos demostró en directo los poderes que tiene nuestra mente cuando está completamente relajada

hipnosis.

Un día antes de comenzar el ciclo de conferencias tuvimos el honor de ver a Horacio Ruiz en una sesión de hipnosis. Con ella eliminó algunos de los estereotipos que distintos espectáculos televisivos han creado alrededor de la hipnosis. Además, nos explicó los diversos usos terapéuticos de la hipnosis.

Ayudar a solucionar problemas

La hipnosis, como procedimiento terapéutico, puede ser considerada como una de las técnicas más antiguas que se conocen para provocar cambios en los procesos cognitivos, psicofisiológicos, preceptuales y conductores. Es, además, una excelente herramienta a la hora de tra-

tar múltiples afecciones que afectan a la psique humana y que merman considerablemente la calidad de vida de la persona. Con la hipnosis, según nos comentó Horacio Ruiz, se puede llegar a solucionar o mejorar considerablemente gran cantidad de problemas como miedos, fobias, traumas, bloqueos, depresiones, alivio de síntomas y reducción de problemas crónicos como colitis, espasmos musculares y úlceras, modificación de hábitos que condicionan la vida como el alcohol, el tabaco, trastornos alimenticios, etc.; así como su uso para mejorar la capacidad en el estudio, en el deporte, en áreas creativas (escritura, música y pintura).

Hablar al inconsciente

Alma, una de nuestras compañeras, se ofreció voluntaria para someterse al proceso de hipnosis. Antes

de proceder con la técnica, Horacio habló con ella para comprobar si podía ser hipnotizada. "Si una persona no quiere, se niega a que la hipnoticen, el hipnotizador no puede hacer nada. Es la persona la que tiene que tener una buena predisposición", comentó Horacio. Tras comprobar que Alma reunía las características propias para el proceso, el hipnoterapeuta comenzó con la sesión.

"La hipnosis tiene tres estadios y con Alma realizaremos una hipnosis básica. Es muy importante inhibir la corteza cerebral para poder entrar en el Inconsciente", explicó. Para llevar a cabo esta inhibición la persona a la que se intenta hipnotizar debe entrar en un estado de máxima relajación. Para ello es muy importante llevar ropa cómoda. La respiración y escuchar la voz de Horacio fueron las herramientas para llevar a cabo este proceso. Es, precisamente la voz, la que marca la sugestión del hipnotizado. Con la voz, Horacio habló al inconsciente de Alma una vez había entrado en trance profundo. Cabe destacar que, al contrario de lo que se suele creer, la persona hipnotizada percibe todo lo que pasa a su alrededor. En ningún momento está ajena a lo que sucede. Sin embargo su estado de relajación es tal que le permite concentrarse en explorar su interior.

Solucionar problemas

"Nuestro inconsciente es mucho más sabio que el consciente. En muchas ocasiones podemos encontrar en él la solución a gran parte de nuestros problemas y es en el estado de máxima relajación cuando podemos ver esa solución", aseguró Horacio.

Una de las utilidades de este tipo de hipnosis que más nos llamó la atención es su uso en personas que van a entrar en un quirófano y no pueden ser anestesiadas. "La mente es extraordinaria por ello, para pacientes que no toleran la anestesia, la hipnosis en un tercer nivel es una buena alternativa. Estas personas no sienten dolor y pueden ser operadas de forma normal", comentó.

Mientras Horacio nos iba explicando los usos de la hipnosis Alma seguía en su estado de relajación. "Ahora mismo ella está tan relajada que se deja llevar. Se siente muy bien, en una sensación agradable. Sin embargo, en el momento en el que ella se sienta mal puede desconectar inmediatamente. Como ése no es el caso, ella se deja llevar por mí y las órdenes que doy a su inconsciente, las acepta".

Cuando Horacio "despertó" a Alma asistimos a una reacción que nos dejó atónitos. Horacio le dio la orden de despertar sin poder mover su cuerpo de cabeza para abajo y así fue. Alma se sentía relajada, no tenía dolor, pero no movía su cuerpo. Sin embargo, pese a nuestro asombro, ella no estaba asustada en ningún momento. Horacio nos



había demostrado que la mente es muy poderosa.

Riesgos

Otra de las posibilidades que ofrece la hipnosis es poder realizar regresiones. "Cuando se va profundizando en el inconsciente la persona puede retroceder incluso al momento en el que estaba en el vientre de su madre. Las técnicas hipnóticas son agradables, todo lo que sucede es bueno. Sin embargo, las regresiones suelen ser más peligrosas. En ese trance hipnótico se pueden recordar cosas olvidadas y negativas provocando perturbación en el hipnotizado. Por ello, el profesional de la psicoterapia debe saber canalizar al hipnotizado en todo momento", aseguró Horacio.

En cerca de una hora que estuvimos con él, escuchándole, los que estábamos allí pudimos comprobar los efectos de la hipnosis y, rechazar algunas "leyendas urbanas sobre este tema". Además, creo que viendo a Alma y escuchando a Horacio,

todos, en cierta forma, pudimos comprobar ese estado de relajación. El timbre de su voz y su tranquilidad al hablar dejaron en nosotros, o al menos en mí, una sensación indescriptible.

BIOGRAFÍA HORACIO RUIZ

Horacio Ruiz, hipnoterapeuta. En el 2004 fue galardonado con el premio Ciencia y Humanidad en el primer Congreso Nacional de "Enigmas sobre las nuevas ciencias", celebrado en la ciudad de Cáceres. Diplomado en "Hipnosis Clínica" por la Escuela por la Escuela de Servicios Sanitarios y Sociales de la Consejería de Sanidad y Consumo del Gobierno de Canarias, es en la actualidad el presidente de la Asociación española de Hipnosis clásica y Ericksoniana. Es también director del Gabinete de Hipnoterapia Blue Day y miembro del equipo de investigaciones psíquicas, durante más de diez años, del Dr. Fernando Jiménez del Oso.

Horacio Ruiz ha dirigido y pre-

sentado "La Mirada Interior" en Radio Televisión Insular. Asiduo colaborador en radio, televisión y prensa. Sus investigaciones con la hipnosis experimental han sido expuestas en los programas *Alerta 112* y *La Otra Dimensión*. En Canal 28 TV de Madrid, *Misterios en la intimidad*, Canal 9 de Valencia, *La Otra Realidad*, (Dr. F.J. del Oso). Onda Cero Radio con Concha García Campoy y Juan Antonio Cebrián. Radio Nacional con Andrés Aberasturi y Julio César Iglesias. Radio Voz, Bruno Cardeñosa, Radio IMEFE y TV de Madrid con Julio Barroso. Es autor del libro *Hipnosis y regresión; teoría y práctica*. También colabora con la revista y lleva más de 30 años dedicado al mundo de la Hipnosis Terapéutica (Psicoterapia en estado de Hipnosis) y a la investigación de los fenómenos psíquicos.

Horacio Ruiz va a impartir distintos cursos relacionados con la hipnosis en Albacete. Los interesados pueden recibir toda la información en el Herbolario Maya.