

CONTESTE, POR FAVOR HORACIO RUIZ IGLESIAS PRESIDENTE DE LA ASOC. ESPAÑOLA DE HIPNOSIS

«El 80% de casos en los que se trabaja con hipnosis es para fines terapéuticos»

ROSANA ORTIZ/ALBACETE

Horacio Ruiz Iglesias, ganador del Premio Ciencia y Humanidad 2004 por su labor terapéutica mediante la hipnosis, presentó ayer en Albacete su libro titulado Guía práctica de hipnosis. De las técnicas básicas a la regresión. El terapeuta, que lleva 30 años dedicado a esta materia, manifestó que «lo bueno de la hipnosis es que es complementaria con cualquier sistema médico» y «ayuda a los demás a mejorar su vida».

- Cuéntenos un poco sobre qué habla en la guía práctica que ha publicado.
- La guía consta de cuatro capítulos. En el primero se enseña cómo hipnotizar, en el segundo a autohipnotizarse, en el tercero los modelos terapéuticos y en el cuarto a trabajar con las técnicas de regresión para acceder a vidas pasadas. Este libro lo que pretende es desmitificar el concepto que la gente tiene sobre la hipnosis, ya que el 80% ó 90% de los casos en los que se trabaja con ella es con fines terapéuticos.
- ¿Cuáles son las ciencias que están estrechamente vinculadas a la hipnosis?
- Básicamente la psicología y la psiquiatría. De hecho en la Facultad de Psicología de la Universidad Complutense de Madrid están volviendo a utilizar la hipnosis, y en la de Valencia, Barcelona, Oviedo , prácticamente en todas.
- ¿Para qué sirve una de estas terapias?
- Para eliminar miedos, fobias, traumas, complejos, para preparación al parto. Un ejemplo, el equipo de gimnasia rítmica que representó a España en las Olimpiadas de Barcelona 1992, realizó una de estas terapias para lograr más concentración, confianza y mejorar el rendimiento. La hipnosis te enseña a utilizar áreas, en concreto la parte del hemisferio cerebral derecho, que es la parte del cerebro donde se encuentra la creatividad, la intuición, el inconsciente. Investigaciones en diferentes clínicas han revelado que la acción de la mente actúa sobre el sistema inmunológico y en estado de hipnosis se puede actuar sobre el sistema inmunológico.
- ¿Qué ejercicios se suelen practicar durante una sesión de hipnosis?
- Hay que relajarse, inhibir el córtex cerebral donde se da el pensamiento racional, y dejar que actúe el subcórtex que nos pone en contacto con el inconsciente, que es la fuente de recursos y creatividad con la que trabajamos.
- Y ¿cuánto tiempo puede durar?
- Entre una y dos horas, pero esto depende mucho de lo que le cueste a las personas, de su sugestión, de su imaginación, de su capacidad para relajarse y de otros factores.
- ¿Con qué tipo de personas trabaja usted?
- Desde amas de casa estresadas o con baja autoestima, a alumnos que se preparan para la selectividad, personas con traumas infantiles, miedos o fobias, mujeres embarazadas, deportista , e incluso con actores, músicos y llegado a trabajar con un abogado del Estado.
- A igual que sucede con otras ciencias ¿en la hipnosis existen mitos y prejuicios?
- Hay gente que piensa que es cerrar los ojos y ver vidas pasadas o que la hipnosis sirve para hacer que la gente haga el tonto, como muestra la televisión, pero hay que tener en cuenta que no se puede hipnotizar a una persona si ésta no se deja. Y el fenómeno es evidente, aunque no se puede saber si realmente son vidas pasadas.