

Ets suggestionable?: deixa't hipnotitzar

Presentació

Aquest treball està centrat en l'estudi de la hipnosi i la seva aplicació en la vida quotidiana. Parlar de la hipnosi és entrar en la recerca d'un mateix, és fer recerca de la vessant psicològica de la persona humana.

L'elecció del tema del treball de recerca no ha estat fàcil. Tenia clar que volia aprofundir en algun aspecte de l'individu, de l'ésser humà. La complexitat de les persones, com som, com ens comportem, fa que moltes vegades actuem d'una manera o d'una altra i no sempre sabem per què. La recerca d'aquest treball m'ha portat fins aquí. El que em va portar a escollir-ho va ser simplement per la curiositat que tenia davant d'un tema que era realment misteriós i curiós, però que, alhora, veia que dins la societat és considerat una mica tabú. Per aquest motiu, les ganes de saber-ne més i poder endinsar-me en aquest àmbit van anar augmentant.

Metodologia

Així doncs, gràcies a l'ajuda de dos professionals, el Sr. Josep Mañogil i la Sra. Isabel Godina, he pogut desmentir falsos raonaments i idees que tothom creu saber i, sobretot, m'han ajudat a tenir una visió diferent de la que tenia fins ara. I, a més,



ells han estat la clau per poder satisfer la meva curiositat. Gràcies a les nostres trobades, a la seva amabilitat per dedicar-me part del seu temps i al material que van poder deixar a la meva disposició, es va anar configurant part del meu treball. L'afany de saber més m'ha portat de tota manera a trobar-me amb dificultats quant a l'elaboració del treball. Els primers obstacles van aparèixer al principi, amb la dificultat de la possibilitat de contactar amb professionals que m'orientessin. Una altra doble dificultat que he tingut ha estat la de poder assistir a una sessió d'hipnosi i poder gravar-la com a testimoni i, l'altra, que me la fessin com a pacient. Aquestes dues no han estat possibles.

Cos del treball

La hipnosi és un estat natural que tots experimentem cada dia. Quan estem concentrats, sense noció del temps, per exemple en llegir un llibre, o quan no som conscients en el moment que fem les coses, d'això en diem que són estats hipnòtics. És un estat que tots el vivim de manera inconscient quan ens parlem a nosaltres mateixos dintre la ment. Una de les coses que forma part d'aquest cercle és la publicitat i els mitjans de comunicació, ja que la utilitzen constantment en lligar productes amb idees i emocions. Un dels beneficis que genera la hipnosi és el benestar i canvis a les nostres vides. Quan ens comuniquem amb el subconscient, això ens permet crear les característiques i hàbits que volem augmentar i reduir o eliminar els que no volem. És molt útil, també, per canviar la percepció que cadascú té d'ell mateix i de la realitat. Una part que és molt important, és el subconscient que s'encarrega dels nostres hàbits. Dintre seu és on es troba la nostra identitat. Aquella part on sorgeixen les pròpies emocions i desitjos. Nosaltres mateixos creiem que decidim racionalment, però en realitat ens deixem portar i utilitzem la intuïció o el desig i després intentem buscar justificacions racionals. La hipnosi ens permet conèixer-nos millor i així tenir l'oportunitat d'influir en el subconscient per aconseguir els nostres objectius. Aquesta tècnica ens dona un nivell de relaxació mental, física i emocional extraordinari. Per tant, la nostra capacitat es veu potenciada, i ens permet convertir-ho en habilitats. En general, podríem dir que la hipnosi ens permet canviar les nostres vides, ens dona l'oportunitat de ser persones més felices. Perquè en definitiva és en el subconscient on hi ha la diferència entre l'èxit i el fracàs, la salut i la malaltia, la felicitat i la infelicitat.

Conclusions

Des d'un principi els meus grans objectius eren tres, i tres han acabat sent els meus grans aprenentatges i tres també les conclusions més importants d'aquest interessant, poc conegut i oblidat tema de treball de recerca.

La primera gran conclusió és que l'elaboració d'aquest treball m'ha permès conèixer més a fons què és la hipnosi com a teràpia psicoanalítica. He pogut aprofundir en aquest estat de consciència heteroinduit o autoinduit en què s'aprecien canvis psicològics i fisiològics. Cercant informació i consultant tot el que m'ha estat possible, he descobert que aquesta tècnica ja era coneguda pels egipcis; ara bé, Freud va ser el primer d'utilitzar la hipnosi com a teràpia psicoanalítica.

Quant a la segona conclusió, podria dir que la recerca d'informació de com aquesta teràpia ens endinsa en el subconscient de la persona, a partir de la pròpia suggestió, l'he pogut estudiar i comprovar. Aquesta és la clau per accedir al món del subconscient de l'ésser humà. En definitiva, l'èxit de la pràctica de la hipnosi depèn de la suggestió de cadascú. També he pogut desmitificar certes fal·làcies que existeixen sobre ella i demostrar en el treball que no són certes.

En la darrera conclusió d'aquest treball, atès que volia entendre i demostrar certes aplicacions de la teràpia de la hipnosi, m'he pogut centrar en el seu estudi, tot concentrant-me, però, en algunes d'elles. Tenia clar, d'entrada, quina era la finalitat d'aquesta teràpia. Després d'aquest estudi, he comprovat els beneficis psicològics i fisiològics que generen en la persona, i que porten a una situació de benestar en si mateixa, i a la seva relació amb els altres i amb el món. De totes les aplicacions emprades, m'he volgut centrar més en l'autohipnosi, com a camí on es fa possible tot el que he après.

Bibliografia

Articles: — SUAREZ, B. «Qué es la hipnosis?». *Mente y Cerebro*, núm. 68 (setembre/octubre 2014), p. 48-55 [Data de consulta: 20-08-14]. — BARANYAI, M. «El trance como tratamiento». *Mente y Cerebro*, núm. 68 (setembre/octubre 2014), p. 57-60. [Data de consulta: 28-09-14]. — Webs: BANDRÉS, J.; LLAVONA, R. Orígens de la hipnosi. SHP. [Data de consulta: 17-02-14]. Disponible a: <<http://www.hipnosisclinica.info/category/origenes-de-la-hipnosis/>> — <<http://www.institutoericksonmadrid.com/que-es-hipnosis>> — POZUELO, A. Teràpies de la hipnosi, Institut Erickson. Madrid. [Data de consulta: 10-03-14]. Disponible a: <<http://www.institutoericksonmadrid.com/hipnosis-opiniones>> — MESMER, A. Societat d'hipnoteràpia Clínica. Madrid. [Data de consulta: 22-03-14]. Disponible a: <http://www.hipnosis.org.es/hipnosis_pdf/hipnosis_hipnosis.pdf> — RUIZ, H. Hipnosi en teràpia. Freud i la hipnosi. Alacant. [Data de consulta: 6-04-14]. Disponible a: <<http://www.hipnosisenterapia.com/2013/08/freud.html>> — GARCÉS, A. La hipnosi regressiva i l'autohipnosi. Aranjuez. [Data de consulta: 14-04-14]. Disponible a: <<http://www.biomanantial.com/hipnosis-regresiva-autohipnosis-a-1245-es.html>> — PARDO, J. Hipnosi en l'actualitat. Barcelona. [Data de consulta: 19-05-14]. Disponible a: <<http://www.salamuntaner.com/HYNOS-LA-OTRA-REALIDAD>> — DIEZ, I. L'estat hipnòtic com a eina terapèuti-

ca. [Data de consulta: 2-06-14]. Disponible a: <http://psicolatina.org/Uno/el_trance.html> – MAÑOGIL, J. Seminaris Hipnosi. Barcelona, 2013. [Data de consulta: 3-08-14]. Disponible a: <<https://www.youtube.com/watch?v=SK7qXmUbDkk>> – VIDAL, T. Teràpies hipnosi i Centre terapèutic, Barcelona. [Data de consulta: 13-07-14]. Disponible a: <<http://www.thesecretlarevista.com/ca/7/Terapies.html>> – CONESA, X.; SERRAT, C. Hipnosi Clínica, Tractaments i trastorns, Barcelona. [Data de consulta: 13-09-14]. Disponible a: <<https://sites.google.com/site/curarconhipnosisbarcelona/hipnosis-perder-el-miedo-a>> – MALENA, M. Aplicacions de la hipnosi, 2009. Madrid. [Data de consulta: 12-10-14]. Disponible a: <<http://psicologia.laguia2000.com/psicologia-cuerpo-mente/la-hipnosis-y-sus-aplicaciones>> – CONESA, X. Tratamientos mediante la hipnosis. Barcelona, 2011. [Data de consulta: 3-11-14]. Disponible a: <<http://hipnosisbarcelona.galeon.com/enlaces2304133.html>> – VALLS, G. Comportaments i tractaments. 2014. [Data de consulta: 27-11-14]. Disponible a: <<http://www.montsevalls.com/shop/espanyol.htm>>

