



WWW.ALECES.COM

ALECÉS
INSTITUTO DE PSICOTERAPIA INTEGRATIVA

Boletín nº 7

Junio-Julio

SER UNO MISMO

Boletín Informativo Mensual de Alecés y Cintra Sant Cugat



En cierta ocasión, en un país en el que aún no se conocía la fruta, un peregrino habló de las cualidades de este tipo de producto. Sus comentarios entusiasmaron a la población y fueron seleccionados tres ciudadanos para viajar en busca de fruta y estudiar las posibilidades de cultivarla.

El primero de esos viajeros se preocupó de consultar los mejores mapas para no perderse y encontrar árboles frutales lo antes posible. Pero cuando llegó al lugar indicado sólo encontró árboles floridos. No había fruta por ninguna parte. Muy enfadado tomó el camino de vuelta a casa, dando por hecho que las historias del peregrino eran puras fantasías.

El segundo era un buen comerciante, que creía conocer bien los deseos de sus conciudadanos. Se había preocupado de anotar todo sobre el tacto, el olor, la forma y el sabor de la fruta que más éxito pudiera tener en su país. Pero los frutos que encontró, tenían un aspecto seco y arrugado y en nada se parecían a lo esperado. Pensó que aquel asunto de la fruta era una pérdida de tiempo y volvió a su país.

El tercer viajero tampoco sabía mucho sobre el tema pero era un hombre curioso, observador, optimista, perseverante y paciente, y desde el comienzo del viaje, fue recogiendo las diferentes frutas que encontró por el camino. En cada una de ellas supo encontrar un aspecto digno de elogio y fue anotando, para un posterior estudio, todos los detalles que no alcanzaba a comprender. Un día se dio cuenta que dentro de una de las frutas que le parecían más incomedibles había una piedra. Habló con las gentes del lugar y supo que era una semilla. A partir de ahí, con toda la información obtenida volvió a su territorio, sembró diferentes semillas, vigiló cuidadosamente su crecimiento y esperó con paciencia a que la fruta madurara.

Los otros dos viajeros que habían partido con su mismo empeño pensaron que el tercer buscador era un hombre con suerte por encontrar los lugares exactos donde crecían las frutas perfectas. Tardaron en comprender que esos lugares y esas frutas habían estado igualmente disponibles para ellos, pero sus arrogantes juicios nublaron su visión.

Adaptación Cuento Sufí

DIRECCIONES Y TELÉFONOS

Barcelona (San Cugat):

C/ Sant Bonaventura 8, Esc A, entlo 1ª

Tfno: 93-6759279

madhux@movistar.es

Lugo:

C/ Círculo das Artes 18, entlo

982-280211 ó 674196912

info@aleces.com

PRÓXIMA FORMACIÓN PARA PROFESIONALES

- ⇒ *Continuamos con los Seminarios de **Desarrollo Profesional (Psicoterapia Integrativa y Tratamiento del Trauma)**. 1 sábado al mes.* Imparte: Mario Salvador. Comenzamos en Lugo en Octubre.
- ⇒ ***Taller de Procesamiento Emocional basado en Mindfulness (PEBM)**, el 5 y 6 de octubre de 2013.* Imparte Robert Weisz. Lugar de impartición: Barcelona.
- ⇒ ***Talleres de Supervisión y Trabajo Personal para Profesionales en Sant Cugat**.* Imparte Mario Salvador. Sábados, de 10-14 y de 16 a 20 horas. Fechas: 18 de octubre 2013, 21 de enero 2014, 11 abril 2014 y 13 junio 2014.
- ⇒ ***Grupo de Supervisión y Formación para Psicoterapeutas en Lugo**.* Imparte Mario Salvador. Un jueves o viernes al mes. Fechas: 19 de septiembre 2013, 24 octubre 2013, 22 noviembre 2013, 20 diciembre 2013, 17 enero 2014, 14 febrero 2014, 14 marzo 2014, 25 abril 2014, y 15 de mayo 2014 y 20 de junio 2014

PRÓXIMA FORMACIÓN EN BRAINSPOTTING

- ⇒ **Barcelona (Sant Cugat): Fase I el 30 de noviembre y 1 de diciembre 2013 y Fase II el 1 y 2 de febrero 2014.** Información e inscripciones: ALECES . Tfno 674-196912 (Pilar Ramil) info@aleces.com
- ⇒ **Sevilla: Fase I el 8, 9 y 10 de noviembre 2013 y Fase II el 10, 11 y 12 de enero 2014.** Organiza: Gabinete Carizia de Psicología. Tfno 620-415726 ó 955-135511 (Jose Luis Fernández Luján) info@caricia.es
- ⇒ **Fase III de Brainspotting con David Grand del 28 de febrero al 2 de marzo del 2014.**

Para más información: www.brainspotting.com.br ó www.aleces.com

SECCIÓN I: TALLERES

Podéis ver toda la información más ampliada en nuestra web:

www.aleces.com

Solicita los dípticos de los talleres y ficha de inscripción a través de nuestra secretaria en:
info@aleces.com



Para empezar, ¿qué es exactamente la hipnosis?

No es sencillo definirlo en pocas palabras, ya que muchas personas tienen ideas preconcebidas sobre ella debido en gran parte a las ideas erróneas que han difundido el cine, la literatura o los espectáculos televisivos de hipnotismo. A modo de explicación breve, básicamente se trata de **un conjunto de técnicas destinadas a conseguir un estado psico-fisiológico diferente del estado de vigilia normal: un estado de relajación y atención profundas, de ampliación de conciencia.** Este estado se puede llegar conseguir de diversas maneras, siendo muy empleadas técnicas como la inducción de una relajación profunda. En este caso, la persona es guiada a un estado de relajación y disociación por el/la terapeuta durante unos minutos mediante el control de la respiración, visualizaciones, inducción de sensaciones de pesadez, relajación muscular progresiva... Así, la persona va entrando de manera agradable y a su propio ritmo en ese estado introspectivo, que resulta subjetivamente similar a una experiencia de meditación profunda o a una visualización terapéutica intensa.

La hipnosis ha sido ampliamente estudiada y utilizada en todo el mundo desde hace muchos años, y es una técnica segura y efectiva. Santiago Ramón y Cajal, por ejemplo, se sintió muy interesado por esta técnica, y dedicó interesantes estudios y mucha práctica clínica a la hipnosis. La aplicó con éxito especialmente para provocar anestias mediante la sugestión hipnótica (la empleó con su esposa para disminuir y controlar los dolores de sus partos). La hipnosis puede emplearse como único tratamiento en trastornos menores, pero resulta quizás más eficaz y útil como complemento o acompañamiento de la psicoterapia.

¿Qué ocurre a nivel cerebral durante la experiencia de hipnosis?

Estando en vigilia, las ondas cerebrales habituales son las ondas Beta, que tienen una frecuencia comprendida entre 13 y 30 Hz (vibraciones por segundo). En este estado, todos los sentidos se hallan alerta y volcados hacia el exterior, hacia los estímulos ajenos al cuerpo y la mente de la persona. En estado hipnótico las ondas cambian hacia frecuencias Alfa (7,5 a 13 Hz) o Theta (3,5 a 7,5 Hz), dependiendo de la profundidad del trance, y pudiendo variar dentro de la misma sesión de una a otra frecuencia. En Alfa, y especialmente en Theta, la atención deja de centrarse en estímulos externos (y aunque la persona en todo momento escuchará y sentirá los estímulos o ruidos externos, ya no les prestará demasiada atención) y pasa a centrarse totalmente y de manera concentrada en sus experiencias y sensaciones interiores. **Ambos hemisferios se equilibran, lo que provoca que pensamiento lógico y emocional trabajen unidos**, se conecten y amplíen la comprensión a varios niveles del problema y de las soluciones. **Se accede a la parte inconsciente de la persona de una manera natural y directa. La sensación subjetiva general es de equilibrio, plenitud, perspectiva ampliada y armonía.**

¿Cómo es la terapia durante este estado?

La hipnosis se puede considerar más bien un estado expandido de conciencia que una técnica en sí misma. Por lo tanto, en ese estado se puede trabajar de muchas maneras y con multitud de técnicas u orientaciones. Se puede trabajar mediante sugestiones directas, mediante visualizaciones o proyecciones, ejercicios para conocer y trabajar con las emociones, se pueden buscar recuerdos relacionados con el problema, encontrar nuevas soluciones o perspectivas, se pueden generar escenarios visuales simbólicos para trabajar los problemas a nivel emocional y metafórico antes de abordarlos directamente... Las posibilidades son muchas... Dependiendo del problema, preferencias del paciente y criterio del/la terapeuta, se irán empleando unas u otras, buscando el mayor beneficio para la persona.

Durante la experiencia hipnótica, nos dirigimos a la parte inconsciente (la que suele generar y mantener el malestar o los síntomas y alojar las experiencias traumáticas), y allí buscamos comprender el mecanismo que subyace, y traer de informaciones, soluciones y comprensiones. Así buscamos que la persona encuentre y comprenda las emociones y conductas negativas que le traen a terapia, y que se transformen al ritmo natural de la persona y se mantengan en el tiempo. **La mente en relajación hipnótica es muy receptiva a cualquier sugestión, contacto con las emociones y recuerdos o indagación, y acepta muy bien las intervenciones terapéuticas, siempre que sea algo que el / la paciente desea realmente cambiar y que mejorará su vida.** Es por ello que los estados hipnóticos pueden ser una herramienta diferente y muy útil en la indagación, comprensión y transformación de las distintas problemáticas que las personas deseen analizar y solucionar en la terapia.

El **Mindfulness**, que está ahora tan de moda y es la base de varios métodos terapéuticos, se puede considerar también una forma de hipnosis, la atención plena genera los mismos estados de conciencia que permiten acceder a los niveles más profundos de la experiencia. Las vacaciones, con el tiempo libre que nos ofrecen o las experiencias nuevas que aportan cuando viajamos, son una gran oportunidad para la observación plena. **Os propongo para el verano el ejercicio de imaginar algún rato al día que sois un marciano que baja a la tierra y que observa todo como si fuera la primera vez que lo ve, observando con curiosidad y sin prejuicios.** Dejaros llevar por el proceso mismo de observar y permitid que vuestra mente se relaje con ello.

Buenas vacaciones a todos.

Marta Rodríguez. Psicóloga y colaboradora de ALECES.