

Hipnosis sobrepeso y obesidad

Ps. Boris Araos San Martín

Sobrepeso y Obesidad

La mayoría de los problemas de sobrepeso son consecuencia de un desequilibrio energético entre la cantidad de calorías ingeridas y la cantidad de calorías gastadas. Generalmente este desequilibrio energético es producto del consumo de dietas de altas calorías y una actividad física insuficiente y sedentarismo.

Un tratamiento eficaz para bajar de peso debe incluir los factores psicológicos que llevan al sobrepeso y a la obesidad. Un tratamiento basado exclusivamente en dietas tiene una tasa de fracaso de 90 %, no porque las dietas en sí mismas sean poco efectivas, sino porque las personas las abandonan al poco tiempo cuando no aprenden a controlar su ansiedad.

De modo parecido ocurre con los fármacos para bajar de peso. Es común el efecto rebote, es decir, cuando la persona deja el fármaco, vuelve a subir de peso, incluso más que antes. Los fármacos tienen efectos secundarios negativos importantes, al punto que un fármaco que se usaba mucho en Chile para bajar de peso (la Sibutramina), recientemente ha sido prohibido porque el potencial daño a la salud que puede causar es mayor que los beneficios. Por otra parte, las técnicas quirúrgicas como la banda, la manga y el baypass son muy efectivas en el corto y mediano plazo, pero si persisten los factores psicopatológicos implicados en la obesidad, la evolución puede ser poco satisfactoria, nula y hasta riesgosa.

Además en el mercado, se ofrecen muchos productos que prometen resultados espectaculares en el corto plazo, sin dietas, sin ejercicios físicos, sin ningún esfuerzo. La pérdida de dinero, la frustración y el desengaño consiguiente empeoran con frecuencia el problema y aumenta la desesperanza de bajar de peso.

Hipnosis y Terapia cognitiva para el sobrepeso y la obesidad

Para mucha gente bajar de peso y mantenerse después con bajo peso es una meta muy difícil o casi imposible ¿Por qué? Porque la mayoría de los problemas de sobrepeso y obesidad se debe a causas psicológicas, emocionales, las que no se consideran en la mayoría de los tratamientos, a lo más se agrega un medicamento psiquiátrico, lo que no resuelve realmente el problema.

Las investigaciones han identificado los siguientes factores psicológicos más frecuentemente implicados en la obesidad:

- Hábitos de alimentación y de vida poco saludables
- Falta de autocontrol emocional, especialmente del estrés, la ansiedad, la ira, el aburrimiento y la tristeza
- Sedentarismo
- Impulsividad, bajo control de los impulsos

- Baja autoestima
- Carencias emocionales
- Miedo al abandono
- Subyugación y baja asertividad
- Postergación de las propias necesidades por los demás y escasas fuentes de gratificación y de placer saludables en la vida diaria

Además, se ha encontrado que las personas con problemas de Obesidad o de Bulimia Nerviosa con frecuencia tienen problemas interpersonales de los que no son conscientes, los cuales generan estrés, que provocan sentimientos de ansiedad y de depresión, que desencadenan los episodios de atracones y pérdida de control sobre la comida. Entre los problemas interpersonales se encuentran:

- evitación de conflictos
- dificultades con el análisis de sus expectativas
- dificultades frente a sus necesidades de dependencia-independencia
- déficit para resolver problemas sociales

Como otros problemas difíciles, el sobrepeso y la obesidad tienen mejoría si el tratamiento es integral, que incluya dieta adecuada, ejercicios físicos, meditación mindfulness, hipnosis y yoga.

• **Técnicas de la terapia cognitiva:** ayudan a identificar y hacer consciente las trampas mentales y los pensamientos automáticos que nos hacen romper una dieta y comer en exceso, como son por ejemplo: “Me estoy sacrificando por nada, pasando hambre y perdiendo muy poco peso”, “No tengo fuerza de voluntad”, “Me comí un dulce, rompí la dieta, lo eche todo a perder, no sirve de nada seguir intentándolo”, “Estoy muy estresado, necesito comer para sentirme bien”, “He trabajado mucho, merezco darme un premio, comer algo rico”.

• **Meditación mindfulness:** este tipo de meditación ayuda a que el paciente tenga mayor consciencia de si el impulso de comer se debe a una sensación física de hambre o es ansiedad, logre una atención plena al flujo de sus pensamientos cuando va a romper una dieta, y sepa leer las señales de tensión, aburrimiento, tristeza o ira cuando come en exceso.

• **Hipnosis con PNL para formular metas claras y aumentar la motivación:** Esta hipnosis con Programación Neurolingüística es clave para que la persona se formule una meta clara, se visualice con bajo peso y programe su mente para alcanzarlo, con una fuerte motivación para bajar de peso y lograr el éxito.

• **Hipnosis para identificar y modificar las trampas mentales y los pensamientos automáticos derrotistas o permisivos:** La hipnosis es una potente herramienta para cambiar los pensamientos que llevan a comer en exceso (“No tengo fuerza de voluntad”, “Merezco comer algo rico”, “Para qué esforzarme si nunca bajaré de peso”, etc.)

- **Hipnosis de desarrollo de la autoestima:** Para cuidar el cuerpo y bajar de peso es fundamental quererse más a sí mismo y querer más su cuerpo. Cuando uno quiere su cuerpo, lo cuida y lo alimenta sanamente. Además es necesario aumentar una dimensión de la autoestima que se llama autoeficacia, es decir, la convicción de que uno es capaz de lograr las metas que se propone, que tiene fuerza de voluntad y es capaz de superación. El desarrollo de la autoestima cambia el funcionamiento de la persona, puede controlar mucho mejor su impulso de comer porque ahora cree que puede hacerlo.

- **Hipnosis para el desarrollo de la asertividad:** Es fundamental para controlar la ansiedad por comer el desarrollo de la asertividad y expresión adecuada de opiniones y emociones, para “hacer y recibir cumplidos”, “hacer y recibir críticas”, “decir no”, pedir un favor, expresar la rabia de manera adecuada, defender los propios derechos y no dejarse pasar a llevar. Si la persona es asertiva, no acumulará un exceso de tensiones y no necesitará aliviarse comiendo.

- **Hipnosis de regresión a la infancia:** Freud, después Bowlby con su teoría del apego, posteriormente V. Guidano con sus investigaciones acerca del vínculo con los padres y J. Young, con la terapia de las trampas vitales, han puesto en evidencia la importancia de la infancia en el desarrollo emocional, en los hábitos de alimentación y en el peso. Un padre o madre obeso, que busca la gratificación en la comida, o por el contrario, muy estricto, muy preocupado de estar delgado y que es excesivamente controlador con lo que come el niño o la niña; una familia que encuentra en la comida una de las principales manifestaciones de cariño o una familia excesivamente preocupada por las apariencias y por la evitación de conflictos pueden generar hijos que en la vida adulta serán obesos. La regresión permite ir a la niñez y sanar el origen o raíz de la ansiedad por comer y la obesidad.

A veces la obesidad también tiene causas más remotas y lejanas en el tiempo, nosotros hemos sido testigos cómo la regresión a vidas pasadas, especialmente a otras vidas en que la persona murió de hambre e inanición, ha permitido sanar problemas de obesidad que eran refractarios a cualquier otro tratamiento.

Para solicitar una hora de consulta, teléfono 2 610 56 05 (Santiago, Chile)

Copyright ©2015, por Boris Araos