



El NO, Social Media e Hipnosis

Ciudadanía, 07/06/2011



O debería decir lenguaje hipnótico y Social Media? El orden de factores no altera el producto así que me dejaré llevar por el caótico orden de lo que quiero decir....

Hipnosis, palabro distorsionado, devaluado, difamado por cirqueros y comediantes.

¿Qué es la hipnosis? Señores, es sólo un estado emocional consistente en una hiperconcentración en algo. Ej: yo escribiendo este post y no enterándome de que mi hija entra a preguntarme algo, o cualquiera viendo una peli, o un partido del Madrid con la atención enfocada en ello y cerrado a otros estímulos. = absorto.

Todos vivimos al día muchos momentos de autohipnosis, todos respondemos hipnóticamente a estímulos como patrones de respuesta integrados. La hipnosis no es cosa de brujos, es un fenómeno natural.

Os pongo un ejemplo. "Estar bebido" es otro estado emocional y no recordáis algo de lo que hicisteis ayer con 4 whiskys encima, volved a bebéroslos, seguro accedéis a ese recuerdo. Así funciona el cerebro.

En ese estado emocional se anulan ciertas defensas racionales y toda la comunicación es directa con el subconsciente, (Disco duro emocional de difícil acceso), pero cualquier alerta de peligro racional o emocional te saca rápidamente de ese estado. Es decir, bajo hipnosis NADIE puede obligarte a hacer cosas que TU NO QUIERES. #desmontandoelmito. (Vease alguien absorto en un partido que se encuentra con un incendio en la casa, seguro reacciona al peligro.)

Alguien puede ayudaros a entrar en trance hipnótico, alguien puede guiarnos, PERO SIEMPRE NOSOTROS, NUESTRO YO, TIENE LAS RIENDAS. Perdamos el miedo.

Por donde iba?. Ah! eso, que todos somos sujetos hipnóticos por naturaleza, cuya herramienta más potente es la SUGESTIÓN.

¿Quien de vosotros no recuerda frases clavadas en su interior? de cualquier tipo;

!NO VAS A LLEGAR A NADA EN LA VIDA!, !Para eso no vales!, !Eres un desastre!, o al revés. !Lograrás lo que quieras!, ¡Te comerás el mundo!, ¡Vales para todo!.... de eso quiero hablar.

Hay mensajes que se nos graban en la infancia como verdades absolutas porque vienen repetidas o porque vienen de gente que amamos y que, internalizadas, hacen que nos comportemos ante esa expectativa de forma literal. ESOS SON MENSAJES HIPNÓTICOS A LOS QUE ES DIFÍCIL Y NECIO LLEVAR LA CONTRARIA porque configuran nuestra identidad.

Dile tú a uno que se cree tonto que vale mucho, verás como se siente. En cambio dile "A pesar de lo tonto que eres da gusto qué limpios llevas los zapatos" y **le darás algo donde poder empezar a cambiar su autoimagen.**

Pues eso.... ¿Por donde iba? Ah! por los social media y su tono y su actitud y sobre todo por el "me gusta". **Haría una oda ahora mismo a la manita de facebook por su colaboración al bienestar emocional del personal.**

Esta claro que hay gente a la que no le hace falta que le digan "tu opinión me gusta", "Lo que compartes me gusta", incluso, a esos que se saben buenos y queridos les es grato, pero imaginaos a los que se sienten despreciados y les convencemos desde la clínica a compartir y recibir el "me gusta". También hay mucho de terapéutico en las redes. Un retuit vale más que mil abrazos para algunos, 17 amigos es un éxito para un esquizofrénico, que multiplica por 93 el avance de su progreso. (#entéategoogleanalytics que no sólo importan los números)

Pero hablaba de hipnosis ¿no?, a sí, perdonadme. En hipnosis el LENGUAJE es la clave de todo. Es el MEDIO DE COMUNICACIÓN con el INCONSCIENTE y hay que entender sus reglas.

Regla universal. El NO, la palabra NO, es una argucia latina que no tiene sentido y por ello no es procesada por el software cerebral.

Por favor, "NO penséis en la alfombra roja del casino de Madrid", "NO penséis en una hamburguesa calentita con queso derritiéndose por sus bordes encima del beicon", "NO penséis en cómo podía ser el mundo si no existiesen papeles de permiso de trabajo", "No pienses en que tu pareja, puede, es posible, que se esté viendo con otr@s"

¿Os habéis dado cuenta que la masa gris ignora ese término, por cierto, odiado por todos y que genera inconscientemente todo lo contrario? Habréis pensado en la alfombra, en los cuernos, en la utopía mientras me leiais.

Tengámoslo en cuenta al escribir, al hablar.... esto va mas allá del hablar con propiedad, va de conocer al sujeto humano. Un mensaje en vena carece de noes.

.... Un día, yendo a visitar a un cliente, observaba subiendo en el ascensor la tristeza de la chica que nos había ido a buscar a recepción para llevarnos al despacho del jefe. Me costó encontrar algo creíble y al fin dije, -!Qué gozada, qué brillo tiene tu pelo!....

Pues eso, en socialmedia se dice la opinión, y muchas veces es buena. Mucho personal suele meterse en la cama con su conciencia poniendo en orden sus defectos....

Seamos justos y también acostemos bajo la almohada las virtudes ordenaditas.