

Sociedad de Hipnoterapia Clínica.

HIPNOSIS PARA LA ACEPTACIÓN DE UNO MISMO

Podemos considerar la hipnosis como un poderoso instrumento de cambio.

Uno comienza a formar su sentido de identidad personal a una edad temprana, todo ataque negativo que recibimos se va almacenando en nuestro subconsciente, siendo la imagen de uno mismo la suma de todo el material guardado en el depósito del subconsciente. Con esta técnica podemos borrar las antiguas calificaciones negativas y aprender a perdonar nuestros errores.

Hay tres motivos que hacen de la hipnosis clínica un instrumento de refuerzo de la memoria:

- Repite mensajes positivos mientras estamos en un estado profundamente sugestionable.
- Implanta estos mensajes en nuestro subconsciente.
- Nos induce a utilizar estos mensajes en el momento más oportuno.

En definitiva, la hipnosis clínica refuerza una nueva forma de pensar que o utiliza etiquetas, no inculpa y no supone juicios negativos en la mente de los demás.

¿ Que es la hipnosis ?.

La hipnosis es un estado natural de trance de los seres humanos, hay un gran número de ideas negativas predefinidas sobre esta técnica, pero en realidad lo que podemos esperar durante una sesión de hipnosis es:

- Una inhibición de la actividad muscular (relajación muscular).
- Un semi-estado cataléptico muscular, que tienden a quedarse rígidos. (relajación sistemática).
- Una tendencia a tomar las palabras en su sentido literal. (sugestiones).
- Una cierta incapacidad de sentir el concepto negativo de una frase.
- Un estimulación de la atención.
- Un aumento de la sugestionabilidad.

Elementos de la inducción de la autoestima.

La hipnosis clínica, que induce a la autoestima, sigue una serie de pasos a la hora de aplicarse. Son los siguientes:

- Preparación para la relajación.
- Relajación sistemática física.
- Profundización del trance. (Encadenados de bajada).
- Entrada en el sitio especial de cada uno.(habitación particular).
- Desarme de la crítica patológica. (terapia).
- Inducción al abandono de nuestra conducta patológica.
- Revisión de las antiguas proyecciones.
- Aceptación de nuestros errores. (del yo).
- Planteamiento de unas ordenes post-hipnóticas.
- Vuelta al mundo consciente y finalización de la sesión.

Revisemos las inducciones.

Tenemos que tener en cuenta una serie de puntualizaciones acerca de la hipnosis clínica:

- Las inducciones serán siempre sencillas y concisas.
- Las inducciones se repetirán al menos tres veces utilizando palabras similares.(bucles)
- Estas inducciones serán siempre positivas.
- Se vinculará una visualización a cada sugestión.
- Se harán inducciones que nos de tiempo a modificar nuestras pautas de conducta.

AÚN NO ESTOY BIEN.

Normalmente, por debajo de una crítica hiperactiva a uno mismo, hay un depósito de auto inculpación. La sensación de que nos han abandonado, contribuye significativamente en un sentimiento precoz de maldad y pocos niños son capaces de ver que la falta no está en ellos. El niño es portador de un espantoso secreto y vive en un constante miedo a que lo vean, a que con algún fallo adivinen la existencia de esta persona indigna que tienen dentro de sí. Esta sensación de maldad amplifica los daños leves convirtiéndolos en devastadores.

Protección contra el dolor. (daño a su autoestima).

Los tres principales medios que tiene el niño para protegerse de este miedo son:

- La fuga, con su evitación y aislamiento emocional.
- El ataque a los demás bloquea el sentimiento de ser malo dirigiendo la rabia hacia otro.
- El ataque a sí mismo, bloqueando el sentimiento de ser malo dirigiendo la rabia hacia uno mismo.

Inicialmente esta defensa psicológica puede ayudar a anestesiar parte de los niveles más profundos de la ansiedad, pero uno se puede volver adicto a estas defensas.

Dentro de las tres defensas psicológicas, nombradas anteriormente, el ataque a uno mismo es la que castiga más la autoestima, ya que se trata de un ejercicio de negación de la persona.

- Primero niega que es una persona insistiendo en que es posible e incluso deseable llegar a la perfección.
- Después niega la realidad pensando que puede hacerse daño a uno mismo y producir más bien que mal.

Hay una forma de responder a esta actitud y es abstenerse literalmente de todas las formas de juicio patológico, que normalmente se basan en la creencia que las cosas intrínsecamente son buenas o malas.

Cada vez que hacemos un juicio de valores sobre otra persona estamos animando a nuestra crítica a formular el mismo juicio sobre nuestra persona.

Aún hay muchas cosas dolorosas en el mundo, que resulta reconfortante tildarlas de malas y rehusarlas. En realidad lo que estamos haciendo es distanciarnos y protegernos nosotros mismos.

Todo el mundo escoge su máximo bien, que quiere decir que estamos haciendo las cosas lo mejor que podemos, de acuerdo con nuestras convicciones, conocimientos, necesidades y valores dominantes. Es por eso que no podemos culpar ni a la gente ni a nosotros mismos, por lo que hacemos.

Afrontar el dolor.

Afrontar el dolor es una técnica basada en si conocemos nuestro dolor (angustia) y como afrontarlo. Sus encuentros con él resultaran menos abrumadores. El dolor tiene una naturaleza ondeante, aumenta y disminuye hasta desaparecer de forma repetida, y lo que tenemos que hacer es esperar que pase el momento álgido de dolor (angustia, ansiedad) porque sabemos que después de la tempestad viene la calma. Algunas de las formas de distanciarse mientras estamos en plena tempestad son:

- Visualizar el dolor (angustia) y ver como se va.
- Salir imaginariamente de ti mismo, para ver como luchas contra el dolor.
- Respirar profundamente y relajarse hasta que pase el dolor.
- Hacerse mentalmente una idea de nosotros mismos después del dolor.
- Decirse a uno mismo que podrá superar estos sentimientos.

FOMENTO DE LA AUTOESTIMA EN LOS NIÑOS.

La tarea más importante de los padres, es ayudar a sus hijos a desarrollar una fuerte autoestima, que les permita ser más adelante un adulto feliz, seguro de sí mismo y con éxito.

El poder de los padres.

Para un niño, sus padres son la fuente de todo confort y seguridad. Aprende de ellos todo lo que ve. Los padres han de ser capaces de ver a sus hijos, sin influirse por sus propios temores y esperanzas, con el fin de contribuir en la autoestima de estos.

Todo esto lo podemos hacer a través de cuatro formas:

- Reconocimiento de las capacidades específicas del niño, ayudándoles a reconocer aquello que hay de especial en ellos.

- Comprendiendo su conducta en el contexto que tienen.
- Enfocando el cambio exclusivamente de aquellas conductas que les perjudiquen.
- Aceptando a su hijo en su totalidad, permitiéndole ser auténtico.

El refuerzo de las calidades positivas reales es una estrategia importante para el fenómeno de la autoestima. Si intentamos moldear al niño según nuestros criterios, podemos hacerle creer que hay algo mal en él. Cada interacción del niño es un intento de satisfacer sus necesidades, tanto si su conducta es aceptable como si no. El niño desea ser considerado único y sentir que tiene autorización para desarrollarse a su manera.

Escuchar.

Es esencial encontrar tiempo para escuchar a nuestros hijos, haciéndolo les estamos diciendo: Eres importante, esto que dices me interesa, tú me interesas. Con el fin de escuchar a nuestros hijos de la mejor forma, tenemos que tener en cuenta los siguientes consejos:

- Tenemos que asegurarnos que estamos preparados para hacerlo.
- Tenemos que prestar toda nuestra atención al niño.
- Tenemos que minimizar las distracciones mientras escuchamos a nuestro hijo.
- Tenemos que ser un oyente activo, demostrando nuestro interés hacia aquello que nos explica.
- Tenemos que invitar a nuestro hijo a hablar si no lo hace espontáneamente.

Cuando expliquen alguna cosa, debemos preguntarnos que intentan decirnos realmente. Se trata de escuchar atentamente, respondiendo a sus sentimientos y absteniéndose a hacer sugerencias con el fin de arreglar nosotros las cosas. Tenemos de aceptar los sentimientos del niño sin intentar reprimirlo.

Algunas de las formas de ayudar a nuestro hijo a afrontar los posibles sentimientos negativos son:

- Animarlo a expresar sus sentimientos verdaderos en un entorno seguro.
- Ayudarlo a encontrar diferentes formas de expresarse aplicando su imaginación.
- Ser un buen modelo en la forma de afrontar sus propios sentimientos.
- Ayudarlo a sentirse bien con el mismo incluso en situaciones de derrota.

El lenguaje de la autoestima.

En cada una de nuestras interacciones con nuestro hijo, tenemos que proporcionarle un feed-back revestido con el lenguaje de la autoestima.

- Es el lenguaje de la descripción sin juicios de valor.
- Es el lenguaje que comunica algo de uno mismo.
- Es el lenguaje que valida la experiencia del niño, apreciando sus esfuerzos.

El elogio da al niño conciencia que eso que hace es aceptable, pero un excesivo elogio lo incomoda. Tenemos que evitar hacer elogios ambivalentes, es decir elogiarlo y al mismo tiempo recordarle fracasos anteriores.

Los padres son tan maestros como un espejo para sus hijos. Tenemos que enseñar a los hijos a controlar sus impulsos, a asumir responsabilidades y considerar a los demás a través del lenguaje de la autoestima.

- Tenemos que describir la conducta a asumir.
- Tenemos que dar una razón para hacer este cambio de conducta.
- Tenemos que reconocer los sentimientos del niño.
- Tenemos que formular de forma clara aquello que esperamos de él.

Disciplina.

Podemos definir la disciplina como un entreno que corrige las facultades mentales o carácter mental. Si las normas son justas y nuestros hijos se sienten aceptados como personas incluso cuando su conducta no es aceptable, estos pueden aprender y crecer con una buena autoestima.

El castigo como forma de enseñar al niño a comportarse de forma diferente, es una técnica equivocada ya que queda preso de sentimientos de culpa y venganza. La alternativa al castigo es crear y mantener una

buena relación con nuestro hijo, este es el instrumento más poderoso para motivar a su hijo a cambiar de conducta.

- Tenemos de asegurarnos que las expectativas son apropiadas a la edad del niño.
- Tenemos que planificar de antemano una situación que pensamos que puede ser difícil para nuestro hijo y así ayudarlo.
- Tenemos que ser claros en nuestras expectativas.
- Tenemos de elogiar y reforzar la buena conducta y el esfuerzo.
- Tenemos que ofrecer alternativas cuando sean posibles, cosa que da al niño sensación de control.
- Tenemos que ofrecer recompensas.

Implicando al niño en el proceso de la resolución de problemas, cambia su perspectiva sobre el problema y se interesa más en la resolución. Enseñando los hechos reales de la vida, hacemos responsable al niño de sus actos. En los casos en los que por su peligrosidad no podemos dejar que el niño vea las consecuencias de las conductas, tenemos que ser nosotros los que las tenemos que crear.

Las consecuencias tienen que ser razonables.

Tiene que estar relacionada la consecuencia con el suceso y ésta debe darse próxima temporalmente a los hechos.

Tenemos que reforzar las consecuencias de forma congruente.

Las consecuencias se han de entender de antemano.

Enseñar las consecuencias de sus actos enseña a los niños a asumir la responsabilidad de lo que hacen.

Autonomía.

Las personas tenemos una motivación innata de asumir la autonomía en su forma más pura. Enseñar a nuestros hijos los conocimientos y habilidades que necesitan para dejar el nido, son una tarea básica de la educación de los padres y una de las formas de hacerlo es darles responsabilidades dentro de la familia.

Fomentar el sentido del éxito del niño, lo podemos hacer ayudando a nuestros hijos a tener valor de probar nuevas experiencias proporcionando estas condiciones:

- Se ha de hacer saber a los niños que es lo que pueden esperar.
- Tenemos que dejar practicar al niño las habilidades necesarias.
- Tenemos que ser pacientes.
- Tenemos que hacer segura la experiencia de fracaso.

El éxito en la escuela ayuda a la autoestima del niño, ya que aprenden a organizar, planificar de antemano, perseverar y ejercitar el autocontrol.

Tenemos que dejar a nuestros hijos que pasen tiempo con otros niños, ya que las habilidades sociales solamente se aprenden con la práctica. Los niños necesitan de otros niños para aprender a compartir, ceder el turno, cooperar y negociar.

ARTÍCULO DE FORMACIÓN GENERAL.

Sociedad de Hipnoterapia Clínica.