



Psicoterapia Con Hipnosis De Milton Erickson

Avedikian, Virginia.

Palabras claves

PSICOTERAPIA
HIPNOSIS
MILTON ERICKSON

Resumen

El presente trabajo introduce al conocimiento de la Psicoterapia con Hipnosis Ericksoniana. Metodología: Revisión bibliográfica de libros y papers, entre los años 1982 hasta 2018. Siendo los ejes de análisis: Conceptos básicos, finalidad del proceso terapéutico. Resultados: Utilizando el consciente y el inconsciente al mismo tiempo, dirigido a la solución de los problemas con recursos lingüísticos que posibilitan cambios terapéuticos. Concibe la participación activa de la persona, aprendiendo a utilizar sus cualidades, capacidades y recursos a partir de la reorganización de las propias experiencias, mientras se evocan los procesos naturales de aprendizaje y adaptación.

Información de Contacto

virginiaavedikian@gmail.com

1. Introducción

El presente se elabora a partir de revisión bibliográfica y papers entre los años 1982 y 2018. Se pretende sistematizar los aportes de los autores e investigaciones quienes proveen el marco coherente y fundamentado de esta psicoterapia desde sus inicios con Milton Erickson, hasta la actualidad.

2. Fundamentos

Milton Hyland Erickson (1901-1980), psiquiatra y psicólogo, es considerado un arquitecto de innovaciones en psicoterapia, comparable con Sigmund Freud. Erickson es considerado como el punto de referencia en las prácticas técnicas de intervención y cambio. Desarrollando su enfoque, mediante métodos innovadores y eficaces, los métodos consisten en una serie de estrategias y diferentes técnicas comunicacionales con o sin trance hipnótico formal, la aceptación y utilización de todos los comportamientos del cliente, proceder derivado de sus experimentos en la inducción de trance hipnótico y cuyo objetivo era conseguir la mayor cooperación del paciente. La comunicación con el cliente haciendo uso del lenguaje de éste, y operando desde la propia visión del mundo del consultante. Erickson aprendió tempranamente este actuar en sus experimentos de inducción de trance, especialmente en el manejo de la “resistencia” al trance terapéutico y luego, generalizó esta pauta a la psicoterapia, ya fuera que se auxiliara con el recurso del trance hipnótico o no. Algunos de los estudios que plantean su eficacia: 1- Mendoza y Capafons (2009) Eficacia de la hipnosis clínica. Redalyc,

2-Álvarez-Nemegyei J, et al. (2007) Eficacia de la hipnosis ericksoniana en síndrome de fibromialgia. Rev. Med. Inst. Mex. Seguro Soc.; 45(4):395-401.

3- González-Ordi, H. (2018) Sobre la Validez y Eficacia de la Hipnosis Clínica. Valoración Crítica del Documento Observatorio OMC contra las Pseudociencias, Pseudoterapias, Intrusismo y Sectas Sanitarias en relación con la Hipnoterapia. Clínica y Salud. Scielo. Volumen 29.N°1, pág. 45-47

Utilizando y posibilitando una serie de recursos lingüísticos, para influenciar en la experiencia del paciente y para facilitar cambios terapéuticos a partir de la reorganización de sus propias experiencias, tendiendo así un puente hacia un paradigma nuevo, emergente y distintivo, hasta la actualidad en el campo de la psicoterapia contemporánea. El giro interaccional de la hipnosis hacia la psicoterapia orienta su praxis a los aspectos interpersonales y/o intrapersonales, cognitivos y conductuales de los problemas que emergen.

Si bien las áreas más conocidas de este reconocido terapeuta e investigador son sus singulares intervenciones, los aspectos más valiosos de su aporte a otros enfoques, deriva directa

o indirectamente en la posición de su trabajo, radicalmente distintiva de los conflictos humanos y su abordaje, utilizando el consciente y el inconsciente al mismo tiempo en los procedimientos con hipnosis.

El conocimiento científico y basado en la evidencia de la hipnosis destierra conceptos erróneos de la misma, dando luz a su utilización con nuevos hallazgos experimentales, teóricos y clínicos, realizando una ruptura con la hipnosis clásica, ya que utiliza el inconsciente y el consciente al mismo tiempo, el paciente continúa consciente. Así también el desarrollo de pautas lingüísticas orientadas a la conexión de los propios recursos y a la solución del problema. La hipnosis clásica básicamente plantea la necesidad de un trance hipnótico inconsciente y hay sobrados estudios que no se puede realizar ningún cambio sostenido en el tiempo si la persona no es consciente de lo necesario a modificar. La teoría y técnica de este abordaje difiere de la hipnosis clásica por cuanto el paciente continúa consciente, sólo que, con una conciencia modificada, permitiendo una comunicación entre el nivel de experiencia somática, arcaica o disociada y el discurso consciente. Para esto el consciente y el inconsciente trabajan juntos, mediante la utilización de metáforas, analogías, recursos lingüísticos, dentro del estado hipnótico consciente, siendo más fácil vencer resistencias. Por lo tanto, es un abordaje de hipnosis consciente.

Esta psicoterapia es un abordaje estructural, basado en la modificación de los patrones que producen malestar en el sujeto, promoviendo cambios, dilucidando el pasado y ayudando a realizar una comprensión profunda sobre el significado o función de los síntomas, identificando, despertando, desarrollando, recombinando, utilizando los recursos del propio paciente, permitiendo modificaciones personales así como también de su entorno familiar o social.

Con este abordaje se utiliza la palabra terapéuticamente, en un grado de mayor sugestionabilidad, en múltiples niveles de comunicación, logrando resultados eficaces en un tiempo más acotado, por tal motivo se encuadra este abordaje dentro de las terapias breves, con cambios permanentes. Zeig, J. (1998)

Se considera a Milton Erickson como el padre de los enfoques estratégicos y un ferviente defensor de la terapia individualizada, realizada “desde el paciente mismo” o para ser más precisos “de terapia hecha a la medida del paciente”. (Zeig, J. 1998).

Según el prestigioso psicoterapeuta Haley, J. (1999), Erickson es el primer terapeuta estratégico, es decir quien asume activamente la dirección de la terapia orientada a metas ,sus ideas acerca de cómo realizar psicoterapia y sus métodos terapéuticos revolucionaron e influyeron a la psicoterapia contemporánea, desarrollándose ocho corrientes hasta hoy.

Las mismas son: Enfoque Estratégico, Terapia Estratégica Breve, Terapia Orientada a la Solución. Terapias Narrativas, Enfoques Experienciales, Terapia basada en la evidencia, Programación Neuro-Lingüística y Terapia familiar Sistémica.

Algunos papers y libros de estas corrientes:

Cruz Fernández, J.P. (2009). Enfoque estratégico y formación de Terapeutas. *Scielo.Ter.Psicol.v.27*, n°1, jul. 29-142. Universidad Adolfo Ibáñez. Chile

Zeig, J., Gilligan, S. (2004) *Terapia Breve. Amorrortu*

Camino Vallhonrat, A. Gibernau, M. *Aportaciones de la hipnosis*

Ericksoniana a la Terapia Familiar. *Revista cuatrimestral de Psicología*.

<http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/issue/view/23>

Milton Erickson utilizó fenómenos hipnóticos naturales en el diseño de tratamientos individualizados. Buscando la reorganización de conductas y pautas sintomáticas, orientado a metas de cambio terapéutico, tratamientos que podrían ser administrados a través de trance formal o natural, desarrollando lo que el epistemólogo y psicoterapeuta Paul Watzlawick, denominó "hipnosis sin trance", aunque también utilizaba el trance formal con protocolos.

La terapia Ericksoniana (T E), define y describe sus fundamentos teóricos que identifican su práctica, como entrenamiento e investigación continua. La relación entre teoría y práctica entre la comunidad Ericksoniana siempre ha sido controversial. Erickson enseñó a sus alumnos a ser escépticos con la teoría y con cualquier constructo académico que limite la flexibilidad y la creatividad de los profesionales. Mientras que el saber entre la comunidad de investigadores es que la buena práctica debe ser guiada por la teoría, esta no es la posición de la mayoría de los profesores y estudiantes de la T E. Más bien, se enfatiza la importancia del conocimiento desarrollado a través de la experiencia concreta y la observación directa. Como algunos han dicho, "es el cliente/paciente quien informa sobre la terapia, no un libro de texto." ("Aprendemos cómo hacer la terapia mediante una buena comunicación con los pacientes") Los practicantes de T E consideran que la práctica clínica debe ser como un proceso de investigación, elaborado por quienes han tenido conocimiento directo de los pacientes, terapeutas y de las circunstancias inmediatas a las que se enfrentan. Desde el principio, la formación teórica de la T E ha seguido la obra pionera e inspiradora de Erickson, más que lo contrario. La necesidad de adherirse a una teoría abstracta es análoga a adherirse a la dirección de una calle o a un número de teléfono como si fuera la casa de uno. Esto no hace que su casa sea su hogar, pero sin estos datos, es difícil que otros lo encuentren. De todos modos, los fundamentos teóricos posicionan a la T E entre otras escuelas de pensamiento y la definen como una práctica profesional bien fundamentada.

LOS ASPECTOS FUNDAMENTALES PUEDEN RESUMIRSE EN:

- **Teoría de la Salud y el Desarrollo Humano**

Las personas tienen necesidades universales e idiosincráticas innatas, que guían sus conductas, lo cual produce un desarrollo y bienestar físico mientras esas necesidades sean satisfechas. Milton Erickson.

- **Teoría del Cambio**

Todas las psicoterapias implican de alguna manera una reorientación, la cual se logra por medio de un proceso adaptativo auto organizado. Milton Erickson.

- **Teoría del Progreso (o evolución o desarrollo)**

La transformación es vista como un proceso paradójico, comienza con la absoluta aceptación del paciente y es quien sugiere las respuestas al terapeuta, así muchas veces los problemas se convierten en solución. Milton Erickson y todos sus seguidores.

- **Definición de Terapia Ericksoniana**

Es un abordaje experiencial y fenomenológico, dirigido a la solución de los problemas que utilizan las capacidades existentes mientras se evocan los procesos naturales de aprendizaje y adaptación.

La terapia Ericksoniana es ampliamente clasificada como orientada al objetivo, dirigida a la solución del problema, basada en metodología inspirada en las enseñanzas y los casos de M. Erickson. Más específicamente, la T E es definida como experiencial, fenomenológica, basada en el abordaje hacia la solución del problema, utiliza las capacidades del paciente mientras, evoca procesos de aprendizaje y adaptación. El cambio terapéutico significativo ocurre a través de sistemas múltiples, (por ej., Cognitivos, comportamentales, afectivos, emocionales, subconscientes, autonómicos (SNA, respuestas automáticas del cuerpo) y sociales, a medida que experiencias directas o simbólicas son utilizadas para desestabilizar patrones mal adaptados, conectando con recursos internos que puedan ser utilizados de inmediato y en el futuro.

La hipnosis y/o los métodos derivados de la hipnosis, son centrales, mientras que no lo son las teorías de la personalidad y la interpretación de conductas pasadas, aunque se tienen en cuenta estos factores, es esencial utilizar recursos internos que por lo general el paciente no conoce.

Irónicamente, la T E a veces es referida como “la teoría del cambio”, no es una teoría distinta o una colección de técnicas que incluye cualquier cosa que funcione.

("Como una paradoja, la teoría primaria para la T E es que no necesita una teoría "o que una técnica específica para T E puede incluir cualquier cosa que ayude al paciente por lo tanto no es realmente una técnica específica" Estas ideas pueden ser confusas). De la misma manera que la paradoja de los koan zen, el abordaje Ericksoniano tiene la premisa de que la duda y la creatividad son más importantes que la certeza intelectual y los procedimientos estándares. Como se ha dicho, a través del tiempo y las continuas investigaciones, se han desarrollado un conjunto de principios que son cohesivos y universalmente aceptados, son los principios más que la práctica exacta, lo que define el abordaje Ericksoniano. Milton Erickson y William Hudson O'Hanlon. (1993) Raíces Profundas. Principios básicos de la terapia y de la Hipnosis de Milton Erickson.

La T E, no es un set sistemático de procedimientos o protocolos de tratamiento, sino más bien una constelación de principios que guían los procesos terapéuticos.

Lo esencial de la influencia Ericksoniana es su permisividad que la hace difícil de definir ("es difícil decir con precisión qué es algo, cuando esa cosa es muy flexible, y por lo tanto puede ser casi cualquier cosa").

Mientras que los roles del profesional y el paciente son diferentes, nada es constreñido como un protocolo ortodoxo, más bien cada uno es libre de explorar hacia cualquier dirección ética o posibilidad hacia un descubrimiento terapéutico.

En esta estimación, la T E es una perspectiva para aprender, curarse y desarrollarse, fomentando la flexibilidad hacia una manera adaptativa.

De esa manera, los profesionales están advertidos a ejercitar su flexibilidad y creatividad mientras trabajan de manera colaborativa con el paciente. El estándar con el cual se mide el progreso es medido de manera subjetiva y es determinada por el paciente de acuerdo a sus objetivos personales (por ej., Fenomenológica). En este abordaje, la relación terapéutica existe para encontrar las necesidades del paciente. Durante este emprendimiento cooperativo, el terapeuta acepta y estimula los intentos del paciente para dirigir e influenciar el proceso terapéutico. Así la relación, girando alrededor de la cooperación, puede ser descrita como recíproca y fortalecedora. Milton Erickson

De la misma manera en que el método científico es utilizado por los científicos y sobre el cual están de acuerdo, las competencias esenciales ericksonianas, son utilizadas por los Ericksonianos alrededor del mundo y generalmente están de acuerdo sobre las mismas. Sin embargo, así como no hay una versión canonizada sobre el método científico, no hay un único documento que de manera autoritaria defina la terapia Ericksoniana. Más bien, es más democrática, es un conjunto de ideas desarrollándose continuamente, teniendo en común la inspiración proveniente de los casos y enseñanzas de M. Erickson. La conceptualización fundamentalmente de evolución humana, es construida con el diseño de la terapia Ericksoniana, la cual promueve continuos cambios a nivel de micro interacciones, mientras el terapeuta adapta la

terapia, hacia los cambios necesarios por el individuo y a través de cada sesión, es diseñada para desarrollarse a niveles mayores, así la T E se adapta para encontrar las necesidades de una sociedad cambiante y derivar los beneficios hacia las ciencias humanas y sociales.

En 1979, Erickson le comentó a Ernest Rossi, "Para iniciar este tipo de terapia, tiene que ser primero una persona Ud. mismo. No puede imitar a nadie, tiene que hacerlo a su manera". Este conjunto de mandatos lleva hacia un amplio y sistemático proceso de autoexploración, el cual disfrutan tanto el paciente como el terapeuta. Como la autonomía individual es el principio esencial de esta práctica, los profesores y alumnos de todo el mundo, conducen la terapia de manera similar, así como de únicas y diferentes maneras. Mientras que la metodología varía a lo largo de culturas, regiones, terapeutas y casos individuales, los principios esenciales de la T E actúan como un núcleo alrededor del cual gira la terapia. En otras palabras, no hay una ortodoxia o metodología pura que pueda medir las habilidades individuales. Sin embargo, hay un set de valores universalmente definidos que reflejan los principios y cómo pueden ser utilizados para discernir la competencia en la práctica de la T E. Principios Básicos: Utilización del lenguaje del paciente, sus intereses y motivaciones, sus creencias y marcos referenciales, su conducta, sus síntomas, su resistencia; intervenciones en las pautas, comunicación simbólica, adición o acumulación de recursos. Hudson O' Hanlon, (1993) Raíces Profundas.

Fernández, C. (2009) Enfoque estratégico y Formación de Terapeutas. Terapia Psicológica, Redalyc. Volumen 27. pág. 129-142

BASADA EN LA TEORÍA DE LA SALUD Y DESARROLLO HUMANO

Mientras se supone que todas las personas tienen necesidades diferentes y una única manera de construir sus valores y creencias, todo plan general para realizar terapia debe organizarse alrededor de supuestos esenciales acerca de la salud mental y el desarrollo humano. Estos supuestos esenciales son como un faro a la distancia, para maniobrar según la idiosincrasia de cada individuo. "Si estás caminando en un bosque y sólo miras al suelo, te pierdes fácilmente, pero si miras lejos, tal vez en una montaña, entonces puedes rodear ríos, puedes arrastrarte bajo los árboles y nunca perderte, Observas la montaña y sigues caminando en esa dirección "Así, de la misma manera, podemos cambiar nuestra terapia, para satisfacer las necesidades únicas de la persona, y no perderse.

Como otras teorías, los Ericksonianos generalmente reconocen una numerosa categoría de necesidades básicas, las cuales son muy importantes para la vida y el bienestar. Muchos están de acuerdo acerca del hecho que las personas tienen necesidades universales e idiosincráticas las cuales son innatas, que guían la conducta y producen una especie de bienestar físico y desarrollo cuando esas necesidades son satisfechas. De esta manera el desarrollo humano es derivado en gran parte de la necesidad de satisfacción continua. ("Para que el individuo se sienta realmente

bien en la vida, debe sentir que está progresando hacia algo importante para él, debe sentir que está satisfaciendo sus necesidades").

Mientras que no hay una sola doctrina de la T E que respalde una lista específica de necesidades, la siguiente lista aparentemente de tendencias innatas, incluidas en las necesidades universales, con identificadas por expertos y estudiantes de la T E y son asociadas con la obra inspiradora de M. Erickson. Estas son necesidades que han sido utilizadas en la práctica contemporánea y ayudan a proveer "un panorama", para la clínica y la planificación estratégica:

La necesidad de supervivencia: la búsqueda de seguridad y el sentimiento de seguridad, para poder sobrevivir y para la propagación de las especies. La supervivencia puede ser física o simbólica e incluye reproducción, protección de la familia y de la comunidad y la creación de una herencia que se extiende más allá de la propia existencia.

La necesidad de altruismo: ejercitar la compasión, la generosidad, el auto sacrificio para salvar a los demás (incluso al punto de perder la vida para salvar a otro). Erickson creía que las personas son naturalmente altruistas y se desarrollan mientras ayudan a los demás. También suponía que el altruismo está presente desde el nacimiento (por ej., las personas nacen buenas), es intrínsecamente gratificante, incrementa la felicidad y es impulsada por el proceso inconsciente (por ej., puede ser instantáneo y automático, previo al pensamiento o a la razón)

La necesidad de pertenencia: para establecer una confirmación externa de nuestra identidad, confirmación externa de realidades emocionales y del sentido de nuestras vidas. El sentido de pertenencia puede establecerse a través del casamiento, los equipos y los grupos que comparten creencias similares o cualquier otra reunión de personas capaces de construir filiación y promover el altruismo (por ej., Dar y recibir amor)

La necesidad de sentido: Ser un miembro que contribuye con la sociedad y encontrar sentido a la existencia. Ser capaz de estructurar la vida de cada día con el propósito y el impulso hacia actividades que serán de utilidad para la supervivencia, el altruismo y la pertenencia. El sentido también proviene de incrementar el aprendizaje, un trabajo significativo, expandir la autoconciencia y cultivar las relaciones interpersonales.

La necesidad de la innovación y la creatividad: El crecimiento personal, el aprendizaje, el descubrimiento y el diseño exclusivo de nuestra experiencia de vida, ("la capacidad de determinar cómo será tu vida-autodeterminación").

La resolución de problemas significa ser creativo y emprendedor, lo cual significa ser audaz y flexible, en busca de respuestas a desafíos significativos. Es decir, el cerebro y el cuerpo están hechos para la estimulación en lugar de la repetición rígida y la resolución de problemas estereotípicos) ("Necesitamos resolver los problemas de nuevas y creativas maneras, incluso nuestros movimientos deben ser variados, de lo contrario comenzamos a encogernos y es por

estas razones que las personas tienen más probabilidades de prosperar cuando se les brinda la oportunidad de aprender de manera creativa ("Las personas son más saludables cuando están buscando nuevos retos y aprendiendo nuevas cosas sobre la resolución de problemas")

Con estos conocimientos, los profesionales pueden improvisar sus técnicas de terapia y responder de manera flexible a las necesidades inmediatas del paciente, sin estar perdidos o confusos en general acerca del proceso de la terapia. Utilizando la navegación como una metáfora, podemos decir que estos cinco puntos son análogos a una brújula. Ayudando a los profesionales Ericksonianos y a los pacientes a no perderse mientras buscan un destino significativo.

La Terapia como una búsqueda de solución a los problemas

Según las definiciones dadas previamente, de salud y desarrollo humano, el proceso de la terapia Ericksoniana se trata de una búsqueda estratégica de solución de los problemas. La estrategia general de la terapia Ericksoniana es proveer un contexto en el cual los pacientes puedan producir sus propias soluciones.

De este modo los elementos esenciales del abordaje Ericksoniano, se utilizan para focalizar y amplificar las ya existentes motivaciones y fortalezas, comprometiendo las a la tarea de solucionar los problemas.

El abordaje Ericksoniano está focalizado en potenciar y ayudar a las personas a desarrollar recursos, así como habilidades que se puedan utilizar para resolver necesidades insatisfechas. Estos recursos deben ser identificados y desarrollados, se da por sentado que el paciente va a continuar utilizándolos a lo largo de su vida para resolver sus problemas.

Búsqueda de solución a los problemas centrados en la Patología versus Búsqueda de solución a los problemas centrados en las Necesidades

Siguiendo la ideología del modelo médico, muchas escuelas de terapia se construyeron alrededor de la tarea de definir y curar la patología del paciente. Sin embargo, en contraste de la búsqueda de la solución centrada en la patología (por ej., Diagnosticando y tratando desórdenes), se centra en la búsqueda de la solución basada en las necesidades. Están relacionadas en primer lugar con lo que una persona puede hacer, con la capacidad del paciente (en lugar de la influencia de alguna droga, es el procedimiento o conocimiento de la persona como agente de cambio). (Lo que estamos diciendo es que la capacidad del médico, o el poder de curación de la droga / medicina, no es más importante de lo que el cliente/paciente puede aprender acerca de su capacidad de aprender, crecer y resolver problemas) Así, una de las maneras importantes en que la T E se distingue, es a través de su enfoque en el aprendizaje, el aumento de la motivación y la utilización de fortalezas y recursos existentes ("Esto es lo que hace a T E especial). Es un enfoque de la terapia que da gran valor al aprendizaje. Encontrar el deseo de resolver sus propios problemas y ser más capaces como solucionadores de problemas, la T E también ayuda a las



personas a descubrir sus habilidades existentes, fortalezas únicas y otros recursos que no se dieron cuenta que tenían.

Sería incorrecto afirmar que los profesionales Ericksonianos nunca diagnostican. Más bien, son muy cuidadosos en utilizar los diagnósticos para etiquetar, creando así mayores limitaciones o desmotivación. La identificación del problema es reconocida en general como un paso hacia la solución del problema. Los pacientes informan sentimientos de alivio, cuando se reconoce el sentimiento de angustia y se lo puede poner en palabras. Para muchos Ericksonianos, el logro terapéutico no ocurre hasta tanto el paciente no esté en dirección de ser capaz de hacer algo para identificar el problema.

Conservando el abordaje pragmático Ericksoniano de solucionar problemas, los Ericksonianos son reacios a perder el tiempo o la energía en explicar a los pacientes el por qué no tienen todavía los recursos para solucionar el problema. Más bien, hacen énfasis en ayudar al paciente a descubrirlo y desarrollarlo.

Erickson creía que muchos de los problemas de los pacientes, eran debido a que aprendieron a tener limitaciones. Esta perspectiva pragmática, focaliza la atención en lo que es logrado y es el resultado de nuevos aprendizajes. (Cuando el terapeuta está buscando limitaciones aprendidas, lo más práctico es enseñar al paciente lo que él o ella puede lograr, esto requiere ejercicios experimentales"). Por ejemplo, la limitación podría ser una subestimación de la capacidad innata de superar desafíos y lograr los resultados deseados, o una subestimación de la disponibilidad de recursos sociales y ambientales necesarios para aumentar la capacidad de una persona para enfrentar un desafío dado o una subestimación de su capacidad de adaptarse a circunstancias inmutables. Cuando se ve desde esta perspectiva, cualquier enfermedad, desafío situacional, o incluso la muerte en sí, se convierte en una preocupación secundaria a la tarea de aprender más sobre lo que uno puede hacer. Así, el énfasis en la resolución de problemas se desvía de encontrar "la cura" a encontrar la voluntad de construir y perseguir indefinidamente una vida buena (por ejemplo, si el problema es "depresión" curar la depresión no es tan importante como enseñar al paciente cómo resolver el problema de la depresión y utilizarla para el resto de su vida).

La terapia como un proceso de experimentación y descubrimiento

Como se ha mencionado, la T E se distingue del modelo médico de maneras claves. Una de esas maneras es que no hay soluciones listas para ser utilizadas o respuestas basadas en investigaciones para solucionar los problemas que enfrentan los pacientes. Más bien, el paciente y el terapeuta trabajan juntos en un proceso de colaboración, de experimentación y descubrimiento. Paradójicamente, es esta posición (de no poseer las respuestas) lo que hace que el psicoterapeuta Ericksoniano sea más eficaz para ayudar a los pacientes a encontrar soluciones (Si tengo todas las respuestas y le doy ayuda dándoles esas respuestas, entonces no necesitan



hacer nada con sus propios pensamientos. Sin embargo, si soy más humilde, y confieso que no puedo darle las respuestas que necesita, entonces el paciente se ve obligado a asumir la responsabilidad de encontrar soluciones en las que cree y se siente dispuesto a implementar).

Considerando esto, la T E puede describirse como un proceso de experimentación y descubrimiento. Los solucionadores efectivos de problemas generan muchos planes posibles de acción previamente, para intentar solucionar el problema. En la T E, el paciente y el terapeuta colaboran para crear planes alternativos de acción y los medios para identificar los resultados exitosos. Este espíritu de experimentación es importante para incrementar la flexibilidad y la resiliencia, cuando los resultados no son accesibles.

("En lugar de tener la solución correcta para el problema, el terapeuta es más humilde, por lo que se deben probar diferentes soluciones, como un experimento." Esto enseña al paciente a intentar cosas diferentes y a no renunciar si la primera solución no funciona")

Desde esta perspectiva, el proceso terapéutico para solucionar los problemas se convierte en consideración, selección y aplicación de varias hipótesis, como solución, intentando facilitar las capacidades propias del paciente para resolver sus problemas. Inclusive, aún más importante que resolver el problema presente, la T E tiene como meta el descubrimiento del potencial humano y las habilidades aún no desarrolladas, este descubrimiento está abierto tanto al terapeuta como al paciente. Desde la época de James Braid, (1848) la hipnosis ha sido definida como fijación de la atención. Pero con la T E, la acción de fijación de la atención no es tan importante como, dónde está fijada la atención del paciente. El abordaje de la T E es implícitamente positivo. Lo que está implícito detrás de los intentos de hipnosis y la sugestión, es que la persona pueda focalizarse en las cosas acerca de sí mismas, que son buenas y positivas. Estos puntos focales incluyen las creencias, los valores o lo que aprecian profundamente los pacientes. En vez de funcionar como agente exógeno del cambio, la hipnosis Ericksoniana es utilizada como una forma de comunicación evocadora en la cual el paciente es estimulado a responder al significado de lo interpretado subjetivamente de la comunicación, lo cual es utilizado para obtener y utilizar recursos inconscientes así como recursos conscientes.

La Psicoterapia e Hipnosis Ericksoniana, son el arte y la ciencia de la comunicación, de la anticipación, de mejorar la salud y la felicidad para las personas. De hecho, todos los aspectos del abordaje Ericksoniano están dirigidos hacia esos objetivos.

TEORÍA DEL CAMBIO

Se denomina cambio "auto organizante" (cuando el paciente llega a determinar de qué manera cambiará)

Erickson concibió al organismo humano como complejo, en constante cambio, una recopilación organizada de procesos intelectuales, emocionales y biológicos, los cuales tienen

dimensiones conscientes e inconscientes. Él enseñaba que todos los seres humanos poseen una impresionante auto-organización, habilidades adaptativas que debemos suscitar e incorporar al servicio de la terapia.

Así como fue explicado por Erickson, “el locus de la transformación creativa en todas las formas de terapia, está realmente en el propio cuerpo y mente del paciente, -no del terapeuta- el peso de la responsabilidad para una psicoterapia efectiva, está en el trabajo interno del paciente”.

La T E, intenta incluir todos los aspectos de la experiencia humana, relacionados con el bienestar. Está diseñado para tener una influencia significativa en las creencias conscientes e inconscientes, los pensamientos disfuncionales, los diálogos internos, las interacciones con las demás personas, los recuerdos, los sueños relacionados con el futuro, la actividad muscular, el funcionamiento del sistema nervioso autónomo, el sistema inmunológico, y otros aspectos del funcionamiento humano que son impactados por la mente. Así como afirmó Erickson, todas las psicoterapias están relacionadas con alguna forma de reorientación, lo cual se obtiene mediante un proceso de auto organización adaptativa. La reorientación transcurre como un cambio en perspectiva, cuando la persona desarrolla nuevas actitudes o creencias, un cambio en el marco de referencia, cuando la persona logra nuevas experiencias de vida, o nuevas informaciones, cambios en la actividad del sistema nervioso central, cuando por ejemplo se siente con mucha ira, se induce a la relajación o se libera mediante el llanto. También se propician cambios en situaciones clave, como cuando la persona decide encontrar un nuevo trabajo, casarse, o volver a estudiar, lo cual estimula a una reorientación en todos los aspectos citados. Considerando que muchos abordajes terapéuticos enfatizan hacia una experiencia emocional o procesamiento cognitivo, Erickson utilizó recursos sociales y contextuales para crear un proceso experiencial, designado a facilitar cambios auto-organizados.

Esta manera profunda de curación y crecimiento está relacionada con procesos de reorganización, re-asociación y adaptación. Las intervenciones Ericksonianas tienen como objetivo reajustar y reorganizar recursos internos preexistentes y despertar capacidades. Con la mayor extensión posible, estas experiencias son adaptadas a las necesidades de cada persona. De esta manera, estos principios de T E permanecen fijos, mientras que el método de su implementación es fluido y flexible y depende de las necesidades.

TEORÍA DE LA EVOLUCIÓN

Paradigma no lineal del aprendizaje y la evolución

En el pensamiento de occidente, las relaciones entre causa y efecto son consideradas en términos lineales. En la Terapia, es natural suponer que una intervención “A” va a conducir a “B”. Para Erickson, causa y efecto rara vez son lineales. Más bien, la transformación es vista como un proceso paradójico que comienza con la aceptación del paciente y es quien sugiere las respuestas al terapeuta y frecuentemente el problema se transforma en solución.

De esta manera, el progreso ocurre cuando el paciente descubre capacidades previamente no conocidas, las cuales pueden ser utilizadas de una manera significativa. En este sentido, La T E a menudo sigue un camino de cambio no lineal. Erickson explicó que a veces uno tiene que ir hacia atrás para avanzar. Por ejemplo, para controlar el comportamiento involuntario, realizarlo intencionalmente o ayudar a una persona a reconocer el comportamiento productivo, llevando a cabo un comportamiento improductivo, o prescribir recaídas como un medio de fomentar el progreso a largo plazo, etc. ("diciendo a la persona que el problema puede regresar, por un breve período de tiempo, por lo que será más fácil detenerlo y nunca más volver a tenerlo"). Esto es nuevamente un proceso experiencial que compromete a partes de la mente, no pudiendo ser comprendida con la conciencia. Por lo tanto, en vez de intentar explicar por qué el fracaso a veces es necesario para el progreso o por qué la confusión es necesaria para el aprendizaje; los profesionales Ericksonianos reconocen el valor del paradigma no lineal y la evolución.

Referencias

- Avances en Psicología Álvarez-Nemegyei J, et. al (2007) Eficacia de la hipnosis ericksoniana en síndrome de fibromialgia, México. Rev. Med. Inst. Mex. Seguro Soc.; 45(4):395-401.
- Ayuso de San Frutos, M.Y. (2014) Hipnosis clínica en psicoterapia breve a propósito de un caso .Revista Digital de Medicina Psicosomática y Psicoterapia Sociedad Española de Medicina Psicosomática y Psicoterapia. ISSN: 2253-749X Vol. 4, n.º 3.
- Barber, J. & Adrian, C. (1982) Psychological Approaches to the Management of Pain. Five of eleven chapters focus on ericksonian methods of pain management, one written by Erickson himself. Reviewed in the Foundation Newsletter: 14(1) p14. www.erickson-foundation.org
- Cabrera Macías, Yolanda, et al (2013). La hipnosis: una técnica al servicio de la psicología. MediSur, 11 (5), 534-541. <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=1800/18002877400>
- Camino Vallhonrat, A. Gibernau, M. Aportaciones de la hipnosis ericksoniana a la Terapia Familiar. Revista cuatrimestral de Psicología. Colegio de Oficial de Psicología de Andalucía Occidental <http://www.apuntesdepsicologia.es/index.php/revista/issue/view/23>
- Castañeda-Krikorian. (2018) Aplicaciones actuales de la hipnosis clínica en Latinoamérica: una revisión sistemática de la literatura. Latinoamericana, vol. 36, núm.2. Universidad del Rosario <https://doi.org/10.12804/revistas.urosario.edu.co/apl/a.5488>
- Cazabat, E. Hipnosis el poder de la mente. www.psicotrauma.com.ar
- Cruz Fernández, J. P. (2009). Enfoque Estratégico y Formación de terapeutas. Redalyc. 27(1), pág.129-142.
- De Shazer, S. (1999) En un origen las palabras eran magia. Gedisa.
- De Shazer. (1999) Claves para la solución en psicoterapia breve. Gedisa
- Erickson, M. (2001) Escritos esenciales. (Compilador Procter,H.) Volumen I. Paidós
- Erickson, M. (2002) Escritos esenciales. (Compilador Procter,H.) Volumen II Paidós.
- Erickson, M. (1993) Un bosquejo bibliográfico. Revista Rapport. Instituto Milton Erickson de Buenos Aires. Vol. 1 N° 1. 1990. Volumen 1. N°5.
- González-Ordi. (2018) Sobre la validez y eficacia de la Hipnosis Clínica. Valoración crítica del Documento Observatorio OMC, contra las Pseudociencias, Pseudoterapias, Intrusismo y Sectas



sanitarias en relación con la Hipnoterapia Clínica y Salud vol. 29 n°.1.

<http://dx.doi.org/10.5093/clysa2018a8a>

Haley J. Weakland. (1990/1993) Acerca de M. Erickson. Revista Rapport. Instituto M. Erickson de Buenos Aires .Argentina. Vol. 1 N° 1. y N°5 .

Haley, J (1999) Terapia no convencional. Paidós

Hudson O' Hanlon, W.(1993) Raíces Profundas. Principios Básicos de la terapia y de la hipnosis de Milton Erickson. Paidós

Mendoza, Capafons. (2009) Eficacia de la hipnosis clínica. Resumen de su evidencia empírica. Redalyc. Papeles del Psicólogo Vol. 30 (2)

Peñafiel Muñoz, Oliver Rolando (2015). Hipnosis aplicada al dolor crónico en la migraña. Ajayu. Órgano de Difusión Científica del Departamento de Psicología de la universidad Católica Bolivariana. "San Pablo", (2) 235-260.

<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4615/46154545600>

Quirós Ramírez, Maribel (2013) Hipnosis como tratamiento del dolor en pacientes con fibromialgia. Revista Costarricense de Psicología, 32 (1), 1-24.<https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=4767/476748711002>

Robles, T. (1993) Terapia cortada a la medida: un seminario ericksoniano con J. Zeig. In Spanish Reviewed in the Foundation Newsletter.13 (3). www.erickson-foundation.org

Rosen, S. (1999) Mi voz irá contigo. Paidós.

Watzlawick. (2012) El lenguaje del cambio. Herder.

Yapko, M. (1990) Trancework. Versión/digital. Trancework 3dition.pdf

Yapko, M. (1992) hypnosis and the treatment of depression: Strategies for change Reviewed in the Milton Erickson Foundation Newsletter: 13 (2). www.erickson-foundation.org

Yapko, M. (2016) Lo esencial de la hipnosis. Paidós

Yapko, M. (2001) Treating Depression with Hypnosis: Integrating Cognitive-Behavioral and Strategic Approaches. Amazon

Zeig, J. /Gilligan S. (comps) (2004) Terapia Breve," Mitos, métodos y metáforas" Amorrortu.

Zeig, J. (1980) A teaching Seminar with M. Erickson. Brunner/Mazel Publishers

Zeig, J. (1998) Un seminario didáctico con M. Erickson. Amorrortu.