

Hipnosis Clínica Ericksoniana

Cuando se utiliza la hipnosis con otras técnicas terapéuticas, el proceso se hace más corto y profundo. El método hipnótico creado por Milton H. Erickson (1901-1980) consiste en inducir en el paciente un estado de trance ligero a partir de la utilización del lenguaje con un vocabulario genérico e inespecífico. Ya en el siglo XXI, la hipnosis se ha ganado merecidamente un lugar relevante dentro del conocimiento científico. Desde Mesmer hasta hoy, ha recorrido un largo camino con tramos tortuosos, hoy se le reconoce como una herramienta útil en los campos de la psicología, la medicina, y otras disciplinas (Pérez, Cuadros y Nieto, 2012).

Se puede decir que un trance es el conjunto de manifestaciones psico-fisiológicas que ocurren en una persona cuando su mente se encuentra totalmente absorta o focalizada en una determinada experiencia. Una vez que el estado de trance se ha inducido, puede utilizarse un proceso de identificación de este, debilitándose así, cada vez más, los constantes diálogos de nuestra mente interna. Ello permitirá, más tarde, que el cambio terapéutico pueda tomar lugar a nivel inconsciente. Cada trance es diferente y será una experiencia única en relación con nosotros y con la situación. Puede que accedamos a los mismos o similares estados de trance repetidamente, o puede que jamás volvamos a acceder exactamente al mismo estado de trance. La hipnosis se ha definido como un estado especial de conciencia producido por un foco concentrado de atención y caracterizada por una capacidad incrementada para responder a las sugerencias, y a su uso en el tratamiento de dificultades o trastornos médicos o psicológicos se le ha denominado hipnoterapia (Téllez, 2007; Elkins, Barabasz, Council, y Spiegel, 2015, citados por Téllez, 2016).

Hipnosis Clínica Ericksoniana

Nieto (2009) recoge el enfoque de la Sociedad Británica de Psicología sobre la naturaleza de la hipnosis y dice: “El término hipnosis denota una interacción, habitualmente entre dos individuos en la que un sujeto emplea comunicaciones verbales (sugestiones) que implican en el segundo respuestas caracterizadas por una cualidad de involuntariedad o de carencia de esfuerzo”. Las sugestiones son comunicaciones verbales capaces de estimular respuestas motrices o sensoriales en quien las escucha.

Erickson y Rossi (1976) definen a la hipnosis como un estado de conciencia alterado. Se refiere a un estado especial de conciencia diferente de la vigilia y el sueño, pero natural. En un simposio en la Universidad Colgate en Hamilton, Nueva York en 1960, Erickson definió a la hipnosis como un estado de conocimiento o un estado de predisposición a usar lo aprendido. Cuando se utiliza la hipnosis, una persona es guiada para responder a sugestiones para cambiar experiencias subjetivas, producir alteraciones en la percepción, sensación, emoción, pensamiento o conducta (Wagstaff, 2014, citado por Téllez, 2016).

Algunas fases del proceso hipnótico que se utilizan son: rapport, inducción, profundización, intervención terapéutica, sugestiones posthipnóticas y deshipnotización o cierre del estado hipnótico.

O’Hanlon (1990) considera que la aportación más importante de Erickson a la psicoterapia fue el enfoque de la utilización, que describía como: “el terapeuta debería, al igual que un buen jardinero, emplear todo lo que el cliente le presentara, incluso lo que pareciera yerbajo, como parte de la terapia. Los yerbajos de resistencia, síntomas, creencias rígidas, conducta compulsiva,

Hipnosis Clínica Ericksoniana

etcétera, son componentes esenciales para tener en cuenta y son utilizados activamente como parte de la solución”.

El propio Bert Hellinger cita el trabajo de Milton Erickson como una de sus fuentes de inspiración. Su método es claramente diferente de la hipnosis clínica tradicional y es conocida también como “hipnosis sin inducción a trance”. Erickson hacía dos cosas: dirigirse al cliente utilizando un lenguaje vago y genérico y contar historias.

Abia y Núñez (2013) hacen una relación de las premisas de la Hipnosis Ericksoniana:

1. Orientación naturalista. Las personas tienen dentro de sí las capacidades naturales necesarias para superar dificultades, resolver problemas, entrar en trance hipnótico, y a través de experimentar los fenómenos del trance, hacer emerger capacidades naturales no advertidas.
2. Orientaciones indirecta y directiva. Erickson era muy directivo en el abordaje de los síntomas y muy indirecto en lo concerniente a la manera en que las personas desarrollarían sus vidas una vez suprimida la sintomatología.
3. Responsividad. Observaba en las personas las pautas de conducta y respuesta. Después utilizaba esas pautas al servicio del cambio, en lugar de tratarlas como impedimentos.
4. Orientación de utilización. Erickson utilizaba las creencias, conductas, exigencias y características rígidas de modo tal que no solo no obstaculizaba la senda hacia los resultados deseados, sino que incluso facilitaban la

Hipnosis Clínica Ericksoniana

terapia. Entre esos elementos se incluían los problemas y síntomas presentados, las creencias, los delirios y las pautas conductuales rígidas.

5. Orientación de presente y futuro. Se procuraba apartar a la persona del pasado, volcándola hacia el presente y el futuro, para encontrar un abordaje más orientado a soluciones. “Se va a la psicoterapia por insatisfacción con el presente y por el deseo de mejorar el futuro” (Watzlawick, et al, 1974, p. IX).
6. Orientación a soluciones. Erickson se orientaba a la solución (O’Hanlon, 1987).
7. Orientación hacia la mente inconsciente del cliente. Para Erickson al inconsciente vamos por recursos, aprendizajes, soluciones y habilidades potenciales no advertidas o por construir (Erickson, citado en Rossi, 1989, Vol. III).

El uso de la hipnosis se ha extendido a varios enfoques. Terapeutas psicoanalistas, humanistas, conductuales y/o sistémicos usan la hipnosis como una herramienta para lograr que el paciente haga cambios a nivel inconsciente.

El trance por conversación hipnótica funciona sin la necesidad de que el paciente cierre sus ojos y su cuerpo puede estar en movimiento o no. Sus elementos básicos son: cortar a la medida del paciente la conversación terapéutica, reencuadre y lenguaje metafórico.

Hipnosis Clínica Ericksoniana

El reencuadre es una herramienta de la percepción que nos permite mirar de manera diferente una misma experiencia. El lenguaje metafórico puede ser utilizado como una forma del lenguaje hipnótico. Este se construye a partir de figuras no literales de las palabras, en base a representaciones simbólicas. Nos permite observar nuestros problemas desde fuera, además de contar con todas las cualidades de la comunicación directa con la mente inconsciente.

Referencia:

Abia, J., & Núñez, R. (2013) Reencuadre y Analogía. Grupos abiertos con hipnoterapia grupal ericksoniana estratégica. México. Instituto Milton Erickson de la Ciudad de México.