

1°s JORNADAS DE PSIQUIATRIA. APSA SAN LUIS

5 Y 6 DE AGOSTO 2022

TALLER ENFOQUE ERICKSONIANO: UNA MIRADA PINE

RESEÑA BIOGRAFICA DE MILTON H. ERICKSON

La vida y el trabajo del psiquiatra e hipnoterapeuta estadounidense Milton H. Erickson -nacido en 1901 y fallecido en marzo de 1980- han ejercido una considerable influencia en el desarrollo de las psicoterapias estratégica e interaccional (Zeig, 1990), a la vez que puede considerársele el fundador de una corriente verdaderamente revolucionaria y distinta en el campo de la psicoterapia (Zeig, 1991).

Son numerosos los aspectos de la vida de Erickson que marcaron su forma de hacer psicoterapia e hipnoterapia. Uno de éstos es su condición de hijo de granjeros bastante pobres en Wisconsin, y haber vivido en el campo durante los primeros 20 años de su vida.

Muchos de los recuerdos tempranos de Erickson se referían a sus diferencias perceptuales respecto a las de otros niños: era daltónico, tenía sordera a los tonos y no podía reconocer o ejecutar ritmos musicales ni canciones; también era disléxico (lo cual reconoció y comprendió muchos años después).

Los malos entendidos, inconsistencias y confusiones que surgieron a causa de esas desviaciones de la visión de mundo, y que podrían haber inhibido el funcionamiento mental de otra persona, aparentemente tuvieron el efecto contrario en el joven Erickson: estimularon su asombro y curiosidad. Más importante aún, lo llevaron a una sucesión de experiencias inusuales que formaron las bases para una vida de investigación en la relatividad de la percepción humana y los problemas que surgen a causa de esto; y en sus acercamientos terapéuticos para tratar con esos problemas.

La experiencia personal más formadora en la vida juvenil de Erickson fue su enfermedad de poliomielitis a los 17 años (un segundo ataque ocurrió a los 51 años).

La forma cómo Erickson se recuperó de la primera crisis de polio es -según Rossi- una de las más fascinantes historia de autoayuda que ha escuchado. Cuando despertó después de tres días de extrema gravedad, se encontró totalmente inmovilizado. Podía escuchar

agudamente, podía ver y mover sus ojos, podía hablar con gran dificultad, pero no podía mover ninguna parte del cuerpo. NO habían facilidades de rehabilitación en la comunidad rural donde vivía, y todos sabían que permanecería si usar sus extremidades por el resto de su vida. Sin embargo, su inteligencia aguda continuó siendo puesta a prueba. Aprendió juegos mentales interpretando los sonidos que lo rodeaban, mientras permanecía acostado todo el día en su cama.

Un día mientras estaba en su cuarto sentado en una mecedora, mirando a través de la ventana, deseando estar cerca de ella para disfrutar observando la granja, súbitamente se hizo consciente que la silla comenzaba a mecerse levemente. ¿Era un accidente? ¿O su deseo de acercarse a la ventana realmente estimuló algunos movimientos mínimos del cuerpo que hicieron balancearse la silla?

Esta experiencia llevó a Erickson a un período febril de autoexploración y descubrimiento. Fue descubriendo en si mismo el principio básico de la hipnosis, discutido por Berheim una generación antes: el ejercicio del pensamiento o la idea del movimiento podía llevar a la experiencia real de movimiento automático en el cuerpo.

En las semanas y meses que siguieron Erickson incursionó en sus recuerdos para intentar re-aprender cómo moverse. Por ejemplo, miraba fijamente su mano e intentaba recordar cómo se habían sentido sus dedos cuando apretaba un horquilla. Poco a poco, encontró que sus dedos comenzaba a sacudirse y moverse en pequeñas formas no coordinadas. Persistió hasta que los movimientos aumentaron, hasta que pudo controlarlos conscientemente.

Esos no eran meros ejercicios en la imaginación; eran ejercicios en la activación de recuerdos sensoriales reales –recuerdos que re-estimularon suficientemente su coordinación sensorio-motora para permitirle recuperarse.

Pero se requería algo más que la introspección para su recuperación; se necesitaba observación externa. En esa época, afortunadamente, su hermana menor estaba aprendiendo a caminar. Milton comenzó a observar diariamente los patrones de aprendizaje de ella para caminar, de modo que podía copiarlos conscientemente y, por consiguiente, re-entrenar su propio cuerpo a hacer lo mismo. Después de once meses de auto-entrenamiento intensivo, aun estaba con muletas, pero rápidamente aprendió con movimientos torpes, conscientemente económicos, que por lo menos podía estirar su cuerpo.

En ese momento Erickson aun no se percataba que el descubrimiento en si mismo a través de la relajación, memoria sensorial y aguda observación, sería el fundamento en su trabajo futuro como el hipnoterapeuta más innovador en el mundo.

Su cuerpo estaba recuperándose, pero aun estaba débil y no podía caminar sin la ayuda de muletas. Después de su primer año en la Universidad de Wisconsin, a la cual fue a estudiar medicina –carrera que había decidido estudiar a los 8 años de edad–, fue aconsejado por un médico para que pasara el verano en la naturaleza, para sanar y fortalecer su cuerpo. Erickson no era una de esas personas que se proponen metas fáciles. Decidió realizar un viaje en canoa.

Sólo contaba con 4 dólares y con la compañía de un amigo, el cual decidió no acompañarlo después que el viaje estaba preparado. Salió solo en canoa, con comida

para dos semanas, utensilios de cocina, una tienda de campaña y numerosos libros de texto. Partió río abajo, con la idea de viajar en esa dirección hasta que fuera tiempo de regresar.

Ese viaje estuvo plagado de anécdotas: conseguía ayuda en los momentos difíciles, intercambiando cuentos de aventuras por comida con personas que estaban acampando. En otros puntos de su viaje tomó trabajos temporales con granjeros locales. También descubrió que podía negociar con su capacidad para cocinar.

Cuando regresó de su viaje, su capacidad muscular se había incrementado al punto que era capaz de remontar el río contra la corriente y portar la canoa sin ayuda. Al finalizar el viaje de diez semanas, había cubierto 1.200 millas en el río y llegó a casa con 8 dólares. Había comenzado en el viaje con muletas y lo finalizó con una pequeña cojera, aunque permanente.

Regresó a la universidad dispuesto a mejorar su educación; se consiguió un trabajo de periodista en el periódico local, comprometiéndose a escribir una editorial diariamente, la cual confecciona durante la noche. Colocaba el despertador a la 1 de la mañana para mecanografiar la editorial, y para su sorpresa descubrió que no recordaba al día siguiente haber escrito la hoja que estaba mecanografiada en su máquina. De adrede decidió no leer aquellas editoriales por la mañana, aunque dejaba una copia al carbón. Lo que Erickson había descubierto en si mismo el aprendizaje sonambulístico, lo que enseñó después a muchos de sus estudiantes.

Su reconocimiento de los fenómenos autohipnóticos experimentados en si mismo lo realizó en su primer curso formal de estudios con Clark H. Hull, durante 1923-1924, en su tercer año de universidad. El interés de Erickson databa desde sus 12 años de edad, cuando asistió a un espectáculo de hipnosis teatral. Ese fue el primer curso de hipnosis que se dictaba en una universidad estadounidense.

En 1923 realizó su primer experimento de investigación en hipnosis, el cual se mantuvo no publicado por Erickson en esa época, por su duda ante la firme convicción de Hull que sostenía que el operador y sus sugerencias eran más importantes que los sujetos en la inducción de trance.

Hull postulaba una técnica "estandarizada" para la inducción de trance; y con ese término quería significar el uso de las mismas palabras, la misma duración de tiempo, el mismo tono de voz, etc., para todos los sujetos. Hull no consideraba las diferencias individuales entre los sujetos, su variados grados de motivación, interés y variaciones en la capacidad para responder y aprender. Aunque -según Erickson- Hull no parecía trabajar con personas, demostró que los procedimientos rígidos del laboratorio podían aplicarse al estudio de algunos fenómenos hipnóticos.

El conflicto entre Erickson y Hull era inevitable; mientras Hull representaba al estudio experimental "objetivo", Erickson se apoyaba en la introspección para el estudio de la dinámica de la hipnosis y la sugestión. Su estudio meticuloso de las fuerzas y motivaciones internas de cada individuo se transformaron en el sello distintivo pionero de su acercamiento "naturalístico", permisivo e indirecto a la hipnosis.

Erickson demostró que los estados alterados y los fenómenos de trance eran también parte normal de la vida cotidiana. De este modo transformó la antigua visión autoritaria de

la hipnosis en un acercamiento permisivo y facilitador. En lugar de la repetición de sugerencias que se imprimían en la “mente en blanco” del sujeto en trance, Erickson reconoció en el estado de trance un estado en donde las propias capacidades del individuo podían ser utilizadas para facilitar el proceso de curación.

Su primer matrimonio a la edad de 23 años, que finalizó en divorcio diez años después, lo llevó a interesarse más allá de sí mismo en los problemas de la relación de pareja. Este aprendizaje lo condujo a ser el primer psiquiatra que en la década de los años 1940 y 1950 trabajó con parejas y familias en la sesión terapéutica. El hecho que haya trabajado con familias no significa que Erickson haya sido un terapeuta familiar, de acuerdo al concepto actual para esa actividad en psicoterapia.

Entre los años 1939-1948 realizó sus principales estudios experimentales sobre la naturaleza y realidad del fenómeno hipnótico. Realizó experimentos sobre la ceguera y sordera hipnóticas, demostró experimentalmente los mecanismos de defensa freudianos y la presencia de los procesos inconscientes en la “psicopatología cotidiana”, así como otros severos síndromes psiquiátricos.

Aunque su trabajo en aquella época apoyó a la teoría psicoanalítica, nunca se consideró un freudiano o seguidor de una escuela en particular. A menudo criticó la existencia de las numerosas escuelas de psicología y psiquiatría, porque sentía que significaban una rigidización prematura del pensamiento y la metodología. Explicaba que esa rigidización (o “limitaciones aprendidas”) solamente inhibían la libre exploración, y permaneció ateo a través de su carrera. Sentía que no necesitaba construir redes teóricas acerca del uso de las vías terapéuticas naturales.

Su reputación como un observador y comunicador hábil –características no reconocidas por el *establishment* terapéutico de la época, especialmente en su uso de la hipnosis clínica- hizo que se le buscara como consultante del Gobierno estadounidense en estudios culturales en relación a la guerra. Trabajó con Gregory Bateson y Margaret Mead en ese proyecto, que hasta el día de hoy continúa siendo secreto

La amistad con Bateson y Mead databa del año 1940, cuando Mead lo había consultado para que la ayudara a ella y a su esposo, Bateson, en el análisis de las filmaciones de trance espontáneo que habían efectuado en Bali. Erickson y Mead se convirtieron prontamente en colegas y trabajaron juntos para el Departamento de Estado.

En 1948, a raíz de problemas de salud, se muda a Phoenix, en Arizona, en donde residió hasta su muerte. Trabaja en el Hospital Estatal y pronto se dedica a la práctica privada y su consultorio lo instala en su casa. Nunca poseyó un consultorio lujoso y sus honorarios eran bajos.

En 1952, Bateson, Mead y Erickson estuvieron juntos en la primera Conferencia Macy; en las conferencias posteriores se desarrolló el campo de la cibernética.

A la edad de 51 años le sobrevino otro ataque de polio, del cual nuevamente se recuperó gracias a su vigor interno, y comenzó a manejar con autohipnosis el dolor crónico que sufría como secuela a esta nueva crisis.

En la década de los años 1950 tomó parte en la enseñanza de la hipnosis, en seminarios para psiquiatras y dentistas, con Leslie LeCron y otros.

Trabajó con Aldous Huxley explorando los estados alterados de consciencia, pero lamentablemente los manuscritos para el libro que tenían planeado se quemó en el incendio de la casa de Huxley. Los apuntes de Erickson de esas sesiones fueron editados por Rossi en 1980.

En 1954 publica con Linn Cooper el libro ***Time Distortion in Hypnosis***, cuya segunda edición aumentada apareció en 1959.

Ante la demanda de enseñanza y entrenamiento por parte de profesionales. Erickson, Kroger y otros, fundaron la *The American Society of Clinical Hypnosis*, con Erickson como su primer presidente (1957-1959). Erickson inició la publicación de *The American Journal of Clinical Hypnosis* y fue su editor entre 1958 y 1968. El primer volumen incluía correspondientes en Chile y Uruguay, además de Japón.

Comenzó a dictar conferencias y seminarios en Estados Unidos. Recibió el reconocimiento mundial cuando en una demostración hipnótica en México (otras fuentes indican que fue en Venezuela), en 1959, frente a un grupo de profesionales indujo a través de un método no verbal trance a una sujeto que no hablaba inglés (inducción por pantomima).

Las investigaciones para clarificar los procedimientos de Erickson comenzaron en 1955, cuando Jay Haley y John Weakland asistieron -a petición de Bateson- a una demostración de Erickson en Phoenix, como parte del Proyecto de Investigación en Comunicación, dirigido por Bateson y que dio origen posteriormente al Grupo de Palo Alto. Ahí descubrieron que Erickson utilizaba terapéuticamente una forma comunicacional que ellos en Palo Alto estaban estudiando en su vertiente patológica y que habían denominado "doble vínculo", y que expusieron en 1956 en su famoso artículo "Hacia una teoría de la esquizofrenia". El registro magnetofónico de las conversaciones con Haley - que se extendieron hasta el año 1968- fueron publicadas por aquel en tres volúmenes en 1985, bajo el título ***Conversations with Milton H. Erickson, M.D.***

En 1985 mostró sus extraordinarias habilidades en el Laboratorio de Ernest Hilgard en la Universidad de Stanford. La filmación de esa demostración -denominada "*The Reverse Set Induction*"- es uno de los mejores registros visuales del trabajo de Erickson.

Hacia 1961, Erickson había publicado alrededor de 100 artículos; además en ese año se publica el texto de entrenamiento para médicos y dentistas en la inducción y utilización del trance hipnótico (***The Practical Application of Medical and Dental Hypnosis***, por Erickson, Hershman y Senter; volumen reeditado en 1990 por Zeig, discípulo de Erickson).

En 1967 Haley logra publicar una selección de artículos de Erickson, ***Advanced Techniques of Hypnosis and Therapy: Selected Papers of Milton H. Erickson***. Posteriormente, en 1973, Haley publica su famoso y popular ***Uncommon Therapy: The psychiatric techniques of Milton H. Erickson, M.D.*** Esos dos volúmenes contribuyeron a que los psicoterapeutas comenzaran a interesarse en el trabajo de Erickson.

En 1972 comienza la fructífera labor conjunta de Erickson y Ernest Rossi, que culminó con la publicación de tres textos en colaboración. En ellos se muestran sesiones de trabajo hipnótico, las cuales son comentadas y desarrollan los elementos teóricos del

trabajo ericksoniano. Rossi aporta la visión de la psicología humanista, con lo cual los planteamientos de Erickson se hacen más comprensibles. Publican ***Hypnotic Realities*** (1976), (texto que explora la naturaleza del trance y el lenguaje hipnótico); ***Hypnotherapy: An exploratory casebook*** (1979) (volumen en cuyos cuatro primeros capítulos Rossi trató de bosquejar el proceso completo de la hipnoterapia ericksoniana); en 1981 se publica ***Experiencing Hypnosis***, un maravilloso tratado respecto al uso de las señales ideomotoras en terapia.

En 1980, Rossi edita y publica los ***Collected Papers of Milton H. Erickson on Hypnosis***, en 4 volúmenes, con todos los artículos publicados por Erickson sobre hipnosis e hipnoterapia, y otros inéditos editados por Rossi.

En sus últimos años de vida, Erickson, enfermo y en silla de ruedas, dictaba seminarios en su casa a los cuales asistían profesionales de todo el mundo. Esos encuentros eran lo que Zeig denomina “seminarios didácticos”, en donde a través de historias, anécdotas y demostraciones, Erickson transmitía sus conocimientos y puntos de vista en hipnosis y terapia. Confiaba mucho en el aprendizaje inconsciente y por eso acostumbraba a usar anécdotas y metáforas.

Otro de los aspectos interesantes de la vida y el trabajo de Erickson, fue el hecho que a su alrededor se reunieron numerosos profesionales, en los cuales los comentarios o intervenciones de Erickson provocaron cambios personales que actuaron mese o años después, transformándose en “ericksonianos” terapeutas provenientes de distintas corrientes (psicología existencial, psicoanálisis, análisis jungiano).

En la década de los años 1970 y 1980 se publican numerosos textos escritos por discípulos suyos o estudiosos de su obra, tratando de mostrar qué y cómo lo hacía Erickson, cada uno desde su propia perspectiva teórica. Según Rossi, Erickson habría aprobado a la mayoría, con excepción de aquellos con tendencia al sensacionalismo y aquellos no-naturalísticos con conceptos supranaturales o poderes psíquicos. Algunos de esos textos -entre otros- son ***The Patterns of Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson***, de Grinder y Bandler (1975, 2 volúmenes); ***Tranceformations***, de Bandler y Grinder (1981); ***Mi voz irá contigo***, de Rosen (1980; edición castellana de Paidós, 1986); ***The Answer Within***, de los esposos Lankton (1983).

Rossi ha editado 4 volúmenes que contienen conferencias, talleres y seminarios de Erickson, ***The Seminars, Workshops, and Lectures of Milton H. Erickson*** (1983, 1985, 1986, 1992).

En 1989 Rossi edita ***The February Man (El hombre de Febrero)***, Amorrortu Editores, 1992); que transcribe y comenta las sesiones realizadas en 1945 con una sujeto depresiva, a la cual le construye experiencias vitales que no tuvo.

A instancias de Jeffrey Zeig, uno de los jóvenes discípulos de Erickson, un grupo de profesionales fundaron la ***Milton H. Erickson Foundation***, que se organizó antes del fallecimiento de Erickson y contó con su activa participación. Organizaron el Primer Congreso Internacional de Hipnosis Ericksoniana, que se celebró en Phoenix en diciembre de 1980. Sin embargo, Erickson no alcanzó a participar en dicho evento, ya que falleció en marzo de ese año.

Desde ese Congreso inicial en 1980, se han realizado cinco más; el último en diciembre de 1994, en Los Angeles, California.

En diciembre de 1985, la Fundación llevó a efecto un evento sin precedentes en la historia de la psicoterapia contemporánea, al organizar la Conferencia denominada “La evolución de la psicoterapia”, en la cual tomaron parte algunos de los terapeutas más destacados y fundadores de corrientes terapéuticas, tales como Rogers, Satir, Laing, Minuchin, May, Bettelheim, Lazarus, Wolpe, Ellis, los esposos Polster, entre otros. Zeig comenta -en la presentación del libro publicado en 1987, y que lleva el mismo nombre de la Conferencia y reúne todas las ponencias a la misma- que ese evento marcó un hito importante, pues muchos de los participantes no se habían encontrado nunca personalmente. (Se encuentra publicado en castellano un registro humorístico-sarcástico de esa conferencia, bajo el título ***El Lourdes de Arizona***, de Carlos Amantea, Editorial Cuatro Vientos, Santiago, 1990).

Son muchos los terapeutas, discípulos y estudiosos del trabajo de Erickson que se han encargado de difundir y profundizar su obra. Sin embargo, cabe destacar aquí el papel de tres de ellos:

Jay Haley, el cual ha desarrollado su propia corriente en terapia estratégica, y que sin ser hipnoterapeuta ha hecho un esfuerzo enorme por difundir el trabajo de Erickson, especialmente la vertiente estratégica del enfoque:

Ernest Rossi, el cual además de ser el editor de la obra de Erickson, se ha esforzado por encontrar un fundamento psicobiológico al enfoque naturalístico ericksoniano; al tiempo que desarrolla su propia terapia psicobiológica, integrando hipnoterapia, psicobiología y terapia humanista.

Jeffrey Zeig, actual Presidente de la Fundación Milton H. Erickson, cuyo esfuerzo tesonero en organización, ha permitido realizar los Congresos Ericksonianos, ha editado los volúmenes que reúnen las ponencias presentadas a los Congresos. A la vez que continúa profundizando y publicando respecto a estrategias desarrolladas por Erickson.

Referencias

Zeig, J. (1985) *Experiencing Erickson*. New York: Brunner/Mazel

Zeig, J. (1990) Semillas de psicoterapia estratégica e interaccional: Contribuciones germinales de Milton H. Erickson. *American Journal of Clinical Hypnosis*, 3(2), 1990

Zeig, J. (1991) Conferencia dictada por Jeffrey Zeig el 15 de diciembre de 1991 en el Salón Ignacio Domeyko de la Casa Central de la Universidad de Chile, con motivo de su visita a Chile para la inauguración del Instituto Milton H. Erickson de Santiago.

INTENTO DE UNA DEFINICIÓN ERICKSONIANA DE LA HIPNOSIS

Definir el concepto de “hipnosis” es una tarea difícil. Algunas de las definiciones tradicionales de la hipnosis eran (Yapko, 1990):

1. La hipnosis es un ensueño dirigido. El hipnotista u otra persona (hetero-hipnosis) o uno mismo (auto-hipnosis) actúa como una guía para una experiencia considerada fantasía.
2. La hipnosis es un estado natural de consciencia alterada. La persona entra en un estado de trance, un estado marcadamente distinto del estado “normal” de la persona, a través de un proceso natural que no implica la ingestión de alguna sustancia u otro procedimiento físico.
3. La hipnosis es un estado natural de relajación, de hipersugestibilidad. La persona entra en un estado muy relajado de la mente y el cuerpo, y está subsecuentemente más dispuesta a responder a la sugestión.
4. La hipnosis es un estado crepuscular. El estado hipnótico es considerado una especie de punto medio entre el sueño y el estado de vigila, un estado en el cual la mente inconsciente está más receptiva al cambio.

Milton H. Erickson no fue un teórico de la hipnosis y la hipnoterapia; sino que más bien actuó como un clínico que diseñaba experimentos de campo para realizar sus investigaciones. Aunque su trabajo fue muy extenso y realizó mucha investigación experimental, no quiso construir una teoría de la forma de hipnosis y la hipnoterapia que realizaba. Fue desarrollando un tipo de trabajo en el cual sus teorías y acciones se adaptaban a cada sujeto en particular; decía que las construcciones de teorías en psicoterapia llevaban a que se intentara adaptar al paciente a esas teorías, en lugar que el clínico trabajara con lo que el paciente le presentaba en ese momento (Erickson y Rossi, 1979).

Esto no significa que haya trabajado sólo en base a intuiciones geniales y sus procedimientos sean irrefutables; el estudio acucioso de sus escritos y estrategias revelan modelos de trabajo, los cuales no explicitó formalmente.

A continuación, se expondrán algunas de las ideas de Erickson para ver cómo él entendía a la hipnosis:

[...] Por cierto, la hipnosis no es sueño fisiológico, aunque parece semejante e incluso puede usarse para producir sueño fisiológico. No es un poder mágico o especial. No es nada más que un estado especial de consciencia en el cual ciertos comportamientos escogidos de la vida diaria son manifestados en una forma directa, usualmente con la ayuda de otra persona. Pero es posible inducirla a sí mismo. La hipnosis es un tipo de comportamiento especial, no obstante, normal, que ocurre cuando la atención y los procesos de pensamiento son dirigidos al conjunto de aprendizajes experienciales adquiridos, o alcanzados, en las experiencias de vida.

[...] En este estado especial de consciencia denominado hipnosis, pueden encontrarse las numerosas formas de comportamiento de la vida cotidiana - diferentes en relaciones y grados, pero siempre dentro de límites normales. No pueden lograrse habilidades trascendentes, no pueden implantarse nuevas habilidades, sino que potenciar la expresión de las habilidades que pueden o no haber sido reconocidas completamente.

[...] La hipnosis no puede crear nuevas habilidades dentro de la persona, sino que puede ayudar a una mejor y superior utilización de habilidades ya poseídas, aunque estas habilidades no estuvieran previamente reconocidas.

[...] En el estado hipnótico, el sujeto está abierto a sus recuerdos, aprendizajes, sus condicionamientos y a todos los numerosos aprendizajes vitales. El estado hipnótico es un estado especial de consciencia y disposición a responder.

[...] La hipnosis es esencialmente una comunicación de ideas y comprensiones a un paciente, en una forma que éste sea más receptivo a la presentación de ideas y esté así más motivado para explorar sus propios potenciales corporales para el control de sus respuestas psicológicas, fisiológicas y comportamiento.

[...] El trance terapéutico es un periodo durante el cual las limitaciones del marco de referencia usual y las creencias de uno están temporalmente alteradas, de modo que uno puede ser receptivo a los patrones, asociaciones y modos de funcionamiento mental que conducen a la resolución de problemas.

[...] La hipnosis profunda es ese nivel de hipnosis que permite al sujeto funcionar adecuada y directamente en un nivel inconsciente de percatarse, sin interferencias de la mente consciente.

(Erickson, 1952/1980; 1954/1980; 1959/1985; 1966/1980; Erickson y Rossi, 1979)

En base a estas ideas respecto a la naturaleza de la hipnosis, podemos enunciar algunas características distintivas del Enfoque Ericksoniano de la hipnosis:

1. La hipnosis y la hipnoterapia de Erickson son **naturalísticas**, ya que propone que es de ocurrencia normal y **utiliza** los propios procesos mentales y conductuales del sujeto para inducir/evocar trance y usarlo en la terapia.
2. Erickson consideraba que el trance es un fenómeno natural y que puede ser experimentado en muchas formas. Aunado esto al concepto de **utilización**, hacen de la inducción de trance un proceso **no ritualizado**, incluso casual.
- 3 Erickson utilizaba los ritmos ultradianos con sus pacientes, y proponía la existencia de lo que él denominaba "el trance común de cada día". Sus sesiones duraban por lo menos 90 minutos, lo cual le permitía trabajar con el "abaissement du niveau mental" observado por Pierre Janet. En éste sentido la Teoría Neurobiológica del trance hipnótico de Ernest Rossi propone que el mismo, sería la consecuencia natural de los Ritmos Ultradianos, o sea de causa biológica.

En éste Taller nos proponemos explorar brevemente distintos aspectos de la tarea psicoterapéutica desde el Enfoque:Ericksoniano

- a) **Señales mínimas**
- b) **Microdinámicas de la inducción de trance**
- c) Concepto de **Utilización** en el Enfoque Ericksoniano. Erickson (1980) estaba contra la imposición de las teorías del terapeuta sobre los clientes. El denominó **utilización a:**
 - “Explorar la individualidad del paciente para estar seguro de cuáles aprendizajes vitales, experiencias y habilidades mentales están disponibles para tratar con el problema... [y] después utilizar esas respuestas internas exclusivamente personales para lograr metas terapéuticas (Erickson y Rossi, 1979, p. 1).
- d) **Aspectos cronobiológicos** del Enfoque Ericksoniano, relacionado con la naturaleza cíclica de la consciencia y el Ser-Estar desde una lectura PINE o PNIE.

BIBLIOGRAFIA BASICA (EN CASTELLANO)

Milton H. Erickson y Ernest L. Rossi. ***El Hombre de Febrero. Apertura hacia la consciencia de si y la identidad en hipnoterapia.*** Editorial Amorrortu, B. Aires, 1992

Un fascinante texto que transcribe textualmente las seis sesiones de Erickson con una estudiante de enfermería, realizadas en 1945; en las cuales le construye, a través de la regresión de edad, realidades que la sujeto no había experimentado. Está comentado por Erickson y Rossi, y en 1987, antes de enviarlo a la imprenta y siete años después de la muerte de Erickson, Rossi vuelve a comentarlo.

Es un texto que requiere de conocimientos de la hipnosis de Erickson, su lenguaje y estrategias indirectas, para captar las sutilezas y sabiduría de su trabajo.

Jay Haley. ***Estrategias en Psicoterapia.*** Ediciones Toray, Barcelona, 1966

Libro histórico, difícil de encontrar, publicado originalmente en 1963; cuyo segundo capítulo está dedicado a un temprano estudio de las estrategias hipnóticas de Milton H. Erickson: "Maniobras entre hipnotizador y sujeto en el curso de la hipnosis".

Jay Haley. ***Terapia no convencional. Las técnicas psiquiátricas de Milton H Erickson.*** Editorial Amorrortu, B. Aires, 1980

Famosa y amena obra publicada originalmente en 1973, que presenta y comenta estrategias de la terapia de Erickson. El autor ha ordenado el texto desde una perspectiva del ciclo vital de la familia e ilustra con casos clínicos cómo Erickson ayudaba a las personas y a las familias a pasar a la etapa siguiente del ciclo vital.

Jay Haley. ***Terapia de ordalía. Caminos inusuales para modificar la conducta.*** Editorial Amorrortu, B. Aires, 1987

En este volumen Haley expone a través de reporte de casos el uso de una técnica de la terapia estratégica de Erickson, el uso de vínculos de evitación-evitación, y que Haley denomina "ordalía terapéutica"; cuyo objetivo es colocar al paciente en una situación tanto o más incómoda que el síntoma, lo cual lleva al abandono de la sintomatología.

William O'Hanlon. ***Raíces profundas. Principios básicos de la terapia y la hipnosis de Milton Erickson.*** Editorial Paidós, B. Aires, 1989

En este volumen, O'Hanlon emprende la tarea de mostrar las pautas genéricas del enfoque de Erickson y los elementos de la terapia y la hipnosis ericksoniana. Presenta las diversas sistematizaciones de la terapia de Erickson que han realizado diversos autores. Además, reúne la bibliografía del enfoque (hasta el año 1987) y las técnicas de Erickson.

Teresa Robles (Ed.) **Terapia cortada a la medida. Un seminario ericksoniano con Jeffrey Zeig.** Editorial del Instituto Milton H. Erickson de la Ciudad de México, 1991

Texto que reproduce lo más fielmente posible un Seminario que Zeig dirigió en el Instituto Milton H. Erickson de la Ciudad de México en junio de 1990. En su primera parte se reproduce una entrevista a Zeig realizada por Michael Yapko, editor del **Newsletter** de la Fundación Erickson, aparecida originalmente en el número correspondiente al invierno de 1990.

Es un libro realmente hermoso de leer y aprender, adecuado a quienes deseen tener una información más avanzada en el enfoque.

Sidney Rosen. **Mi voz irá contigo. Los cuentos didácticos de Milton H. Erickson.** Editorial Paidós, B. Aires, 1986

Atractivo texto, que en su primer capítulo se refiere al uso que había Erickson de las anécdotas y metáforas. En los capítulos restantes presenta en forma temática y analiza diversas anécdotas que usaba Erickson en su terapia y seminarios.

Paul Watzlawick. **El lenguaje del cambio.** Editorial Herder, Barcelona, 1980

Lúcido análisis de las características del lenguaje para la comunicación terapéutica. Presenta resultados recientes en la investigación de procesos cerebrales, y un análisis de las estrategias comunicacionales que usaba Erickson para influenciar terapéuticamente a los pacientes.

Jeffrey Zeig. **Un seminario didáctico con Milton H. Erickson.** Editorial Amorrortu, B. Aires, 1983

Un maravilloso texto que registra textualmente un seminario dictado por Erickson en Phienix. Contiene además un excelente análisis del uso de las metáforas en el enfoque ericksoniano, y un apéndice con los comentarios de Erickson y Zeig de las inducciones realizadas con dos participantes en el seminario.

Al igual que el volumen **El Hombre de Febrero**, este texto requiere un gran conocimiento de la hipnosis y la hipnoterapia de Erickson, para lograr una mejor comprensión de las sutilezas del trabajo hipnoterapéutico.

Jeffrey Zeig y Stephen Gilligan (Comp.) **Terapia breve. Mitos, métodos y metáforas.** Editorial Amorrortu, B. Aires, 1993

En este volumen se publican las actas del 4° Congreso Internacional sobre Técnicas Ericksonianas de Hipnosis y Psicoterapia, realizado en diciembre de 1988. Contiene interesantes artículos, reunidos en nueve partes: Disertaciones liminares, Aspectos generales, Terapia familiar, El factor temporal en terapia breve, Técnicas de terapia breve, Modelos de terapia breve, Características distintivas de la terapia breve, Inquietudes especiales, y Curación mente-cuerpo.

OBRAS CONEXAS EN CASTELLANO

Richard Bandler y John Grinder. **La estructura de la magia. Volumen I: Lenguaje y Terapia** (1980); **Volumen II: Cambio y congruencia** (1994). Editorial Cuatro Vientos, Santiago

Texto escrito por los creadores de la Programación Neurolingüística (PNL), la que puede ser considerada una rama nacida del tronco del enfoque de Erickson,

Obra prologada por Gregory Bateson y que en el Capítulo 1 del Primer volumen presenta un análisis de los modelos de mundo que nos formamos las personas. El Capítulo 6 es una interesante muestra de estrategias terapéuticas que desafían y expanden el modelo de mundo del paciente. El primer capítulo del Segundo volumen, está dedicado a los sistemas representacionales, y cómo el terapeuta puede acompañar la experiencias del paciente hablando un lenguaje adecuado a esos sistemas representacionales.

Richard Bandler. **Use su cabeza para variar**. Editorial Cuatro Vientos, Santiago, 1988

Otro texto de PNL y que muestra el uso de las submodalidades sensoriales en terapia

G.H. Estabrooks (Comp.) **Problemas actuales de la hipnosis**. Fondo de Cultura Económica, México, 1967

Compila las ponencias presentadas en un Simposio organizado en la Universidad Colgate, Nueva York, en 1960. Se exponen principios de la hipnosis tradicional, algunas aplicaciones de la hipnosis, un artículo de Erickson sobre la investigación en hipnosis; y además una sabrosa discusión de los participantes.

John Grinder y Richard Bandler. **De sapos a príncipes**. Editorial Cuatro Vientos, Santiago, 1982

Este volumen presenta información y ejercicios para determinar los modos de representación sensorial de las personas y sus claves de acceso. Ejemplifica otras estrategias desarrolladas por la PNL, las cuales pueden utilizarse también en el trabajo de trance con el paciente.

John Grinder y Richard Bandler. **Trance-Fórmate. Curso práctico de hipnosis con Programación Neurolingüística**. Gaia Ediciones, Madrid, 1994