



**UNIVERSIDAD NACIONAL AUTÓNOMA DE
MÉXICO**

FACULTAD DE PSICOLOGÍA

Aportaciones de Milton H. Erickson a la psicoterapia

T E S I S

QUE PARA OBTENER EL TÍTULO DE

LICENCIADO EN PSICOLOGÍA

P R E S E N T A

ABRAHAM HERNÁNDEZ COVARRUBIAS

DIRECTORA: **MTRA. PATRICIA PAZ DE BUEN RODRÍGUEZ**

SINODALES:

**MTRA. MARÍA DEL SOCORRO LAURA ESCANDÓN
GALLEGOS**

MTRA. INDA GUADALUPE SÁENZ ROMERO

MTRA. MARÍA TERESA GUTIÉRREZ ALANÍS

MTRA. LUCÍA MAGDALENA MARTÍNEZ FLORES

MÉXICO D.F.

2016





Universidad Nacional
Autónoma de México

Dirección General de Bibliotecas de la UNAM

Biblioteca Central



UNAM – Dirección General de Bibliotecas
Tesis Digitales
Restricciones de uso

DERECHOS RESERVADOS ©
PROHIBIDA SU REPRODUCCIÓN TOTAL O PARCIAL

Todo el material contenido en esta tesis esta protegido por la Ley Federal del Derecho de Autor (LFDA) de los Estados Unidos Mexicanos (México).

El uso de imágenes, fragmentos de videos, y demás material que sea objeto de protección de los derechos de autor, será exclusivamente para fines educativos e informativos y deberá citar la fuente donde la obtuvo mencionando el autor o autores. Cualquier uso distinto como el lucro, reproducción, edición o modificación, será perseguido y sancionado por el respectivo titular de los Derechos de Autor.

Contenido

Agradecimientos	6
Resumen	7
Introducción	8
Justificación	9
Antecedentes	11
Capítulo 1	14
Principales vivencias de Milton H. Erickson	14
Hechos significativos	14
Problemas congénitos	15
Imaginería.....	15
Creatividad.....	15
Anécdota del ambiente donde creció	16
Ataque de Poliomiélitis	17
Memoria Muscular	18
El viaje en Canoa	19
Estilo indirecto.....	20
Estratégico.....	20
Trayectoria escolar y profesional	23
Hospitales	23
Su familia	24
Primeros seguidores	25
Comienzo de su práctica privada.....	26
Seminarios e investigación sobre el fenómeno hipnótico	27
Síndrome Post-Polio	27
Alumnos y seguidores	27
Fundador de ASCH.....	28
Reconocimiento	29
Últimos años.....	29
Capítulo 2	31
La psicoterapia de acuerdo con Milton H. Erickson, principales aportaciones a la psicoterapia, estilo, principales Ideas, Técnicas y Estrategias	31
Terapia individual	33
Orientación presente futuro	33
Orientado a soluciones y al cambio.....	34
Orientación directa indirecta	35

Comunicación	37
Observación	37
Comunicación no verbal.....	37
Comunicación indirecta (reestructuración cognitiva)	38
Metáfora.....	39
Anécdotas.....	39
Humor.....	40
Confusión.....	40
Utilización	41
Enfoque en recursos del paciente	43
Inconsciente	43
Rapport	44
La copia de las pautas presentes	45
El bio-rapport.....	45
Estrategia (no convencional)	45
Aliento a la resistencia.....	46
Aliento de una recaída (paradoja).....	47
Ofrecimiento de una alternativa peor (ordalía)	48
Ilusión de alternativas	52
Capítulo 3. Hipnosis	53
La hipnosis de acuerdo con Milton H. Erickson	53
El psicoanálisis y la hipnosis	54
Erickson en la investigación del fenómeno hipnótico	56
Definición de hipnosis de acuerdo con Erickson	57
Hipnosis profunda:	58
Hipnosis como comunicación:	58
La nueva hipnosis	59
Hipnoterapia	61
Estrategias en hipnosis Ericksoniana	62
Inducción.....	62
Aliento a la resistencia.....	63
Ofrecimiento de una alternativa peor (ordalía, Ilusión de alternativas)	63
Inducción mediante comunicación metafórica	63
Aliento de una recaída (paradoja).....	63
Siembra de ideas.....	64

Amplificación de una desviación	64
Hipnosis en combinación con otros modelos	64
Terapia cognitivo conductual (Beck y Ellis).....	64
Hipnoanálisis	64
Aplicaciones de la Hipnosis	65
Aplicaciones médicas	65
Aplicaciones en ansiedad y depresión.....	66
Aplicaciones con problemas sexuales pareja y familia	66
Aplicaciones con problemas de sueño.....	66
Aplicaciones par manejo del Dolor	66
Psiconeuroinmunología y estrés.....	67
Y la lista continúa en las siguientes aplicaciones:.....	67
Capítulo 4. Modelos terapéuticos	70
Aportaciones Milton H. Erickson en los diferentes modelos	70
Terapia en pocas sesiones (Un nuevo paradigma)	71
Terapia Estratégica (Jay Haley)	71
Mental Research Institute (MRI)	74
Enfoque en soluciones	83
PNL	86
Influencia en otros modelos de psicoterapia	88
Terapia cognitivo conductual.....	88
Psicología positiva.....	89
Neoericksonianos	90
Sistematizaciones de la terapia Ericksoniana	90
Capítulo 5. Método	93
Principales aportaciones de Erickson a la psicoterapia de acuerdo con el grupo de especialistas	104
Enfoque en Recursos y fortalezas del ser humano	106
Individualidad	107
Utilización.....	108
Estrategico.....	109
Modelos en psicoterapia	109
Comunicación e hipnosis	110
Enfoque en soluciones	111
No patologizar	112

Reestructuración.....	112
Enfoque en el cambio	113
Orientación en el presente y futuro.....	114
Rapport y personalidad	114
Hipnosis e hipnoterapia.....	116
Principales aportaciones de Erickson a la Hipnosis	117
Hipnosis Ericksoniana (indirecta o natural).....	119
Personas resistentes	120
Auto-hipnosis y enfoque permisivo.....	121
Lenguaje y comunicación indirecta y Lenguaje no verbal	122
Inducción por conversación (Metáforas).....	122
Sugestiones indirectas.....	123
Enfoque de Utilización en hipnosis.....	123
Método legítimo y Fundador ASCH.....	124
Enfoque en la Individualidad.....	125
Inconsciente	126
Hipnoterapia	126
Aportaciones de Erickson en otros modelos terapéuticos	127
Modelos psicoterapéuticos	130
Padre de las terapias breves	131
Enfoque integrador.....	132
Influencia de Erickson en otros modelos	133
Terapia de posibilidades, Terapia de soluciones y terapia inclusiva.....	137
StoryPlay.....	137
MRI de Palo Alto.....	138
Terapia estratégica.....	138
Terapia centrada en soluciones FTS	139
PNL (Programación Neurolingüística).....	139
Terapia narrativa.....	140
Otros enfoques	140
Conclusiones.....	142
Bibliografía.....	144

Agradecimientos

A mis padres, por enseñarme dos partes de la vida, por estar y no estar, eso también enseña, a valorarlos y quererlos aún a pesar de las adversidades, a mis hermanas que me han dado palabras de aliento, siempre he sentido su apoyo a su manera y en la medida de sus posibilidades, pero están allí, a mi hermano, quien con su discapacidad me ha enseñado y me sigue enseñando una de las lecciones más importantes de la vida, la sensibilidad por el ser humano, a hacer empático con el dolor de otras personas, eso me ha llevado a hacerme muchas preguntas acerca de la vida y del ser humano, por lo tanto a desear estudiar esta carrera tan enriquecedora como lo es la psicología que se convirtió en una de mis pasiones.

A cada una de las personas que he encontrado en el camino de mi formación, que ahora ya no están, pero que sin duda llevo una huella positiva conmigo, y que sin su apoyo no hubiera logrado esta meta.

Agradezco a la vida por la oportunidad de estudiar en la UNAM, una universidad de la cual me siento orgulloso y afortunado por haber pasado una de las etapas más importantes de mi vida.

Agradezco a cada uno de mis maestros de la facultad, quienes me guiaron en la formación como psicólogo.

Agradezco profundamente a cada uno de los expertos ericksonianos que participaron en esta investigación con sus ideas.

Mi agradecimiento más profundo a la maestra Paty de Buen, por su orientación y por darme luz en la oscuridad de mis ideas.

Resumen

El objetivo de esta investigación fue conocer algunas de las principales contribuciones de Erickson a la psicoterapia, para poder saber de qué manera podía hacer tratamientos eficaces en poco tiempo, es decir conocer su estilo terapéutico que lo llevó a ser un pionero en las prácticas de intervención y cambio en psicoterapia, así como un reconocimiento de sus contribuciones en este campo, para que puedan ser usadas por más psicólogos, tanto en el campo clínico, particularmente en psicoterapia, como el ámbito de la investigación, ya que pueden abrirse más líneas de investigación que pueden ser estudiadas a partir de los hallazgos obtenidos.

Para lograr conocer las principales contribuciones de Erickson a la psicoterapia se realizó un análisis bibliográfico, además de consultar a 50 especialistas en psicoterapia Ericksoniana, de 14 países, 4 continentes, incluyendo 11 de sus discípulos directos, así como muchos de los líderes en el campo de la hipnosis y psicoterapia Ericksoniana.

Introducción

La psicoterapia hoy en día parece tener mayor aceptación en nuestro país que hace algunos años, en la actualidad se habla cada vez más de psicología y psicoterapia, en los medios de comunicación masivos por ejemplo en la radio o tv se invita a especialistas y psicólogos a hablar sobre algún tema particular, a manera de aclarar dudas del público sobre diversos temas relacionados con la psicología.

La demanda de psicólogos y psicoterapia parece incrementar cada vez en el marco de los problemas psicológicos de la población en general, así como una pronta y rápida respuesta ante estas necesidades. Los tiempos han cambiado así como las necesidades y demandas de los pacientes (A. y Riveros, 2008).

Las aportaciones de Milton H. Erickson han tenido un impacto de manera directa o indirecta por diferentes corrientes teóricas en psicoterapia, como lo es el enfoque humanístico cognitivo y constructivista (G. Procter (comp), 2010), así como en el desarrollo de las terapias breves.

Para tal fin se revisó la bibliografía más destacada de Erickson, material sintetizado de su propia autoría, así como de los más sobresalientes escritos hechos por sus alumnos y seguidores acerca de sus intervenciones, teniendo como guía el índice donde en el primer capítulo se realizó una revisión de la vida de Erickson con la finalidad de analizar el contexto en el que se desarrolló desde temprana edad y las vivencias que le permitieron desarrollar habilidades y recursos que posteriormente aplicaría en la psicoterapia, en el segundo capítulo se analizó el estilo terapéutico de Milton H. Erickson, así como las principales ideas que tenía acerca de cómo hacer terapia, además de conocer algunas de las principales estrategias, técnicas que desarrolló, continuando con el tercer capítulo donde se revisaron las aportaciones que desarrolló en el campo de la hipnosis, y finalmente el capítulo cuatro donde se analizaron los modelos teóricos de terapias breves que se desarrollaron a partir de sus aportaciones clínicas a la psicoterapia, en el capítulo cinco se realizó un análisis cualitativo del cuestionario enviado los expertos para confirmar las principales aportaciones de Erickson a la psicoterapia.

Justificación

Es muy importante conocer la psicoterapia de Erickson, analizar su estilo y su forma de intervenir, sus estrategias, técnicas y las ideas que tenía acerca de cómo hacer psicoterapia, ya que sus aportaciones permitieron desarrollar diferentes modelos en psicoterapia, influyendo de manera directa en algunos casos, y en otros de manera indirecta.

Erickson poseía una gran capacidad de hacer empatía así como de comunicación con los pacientes, de acuerdo con investigaciones realizadas así como en la práctica terapéutica, se sabe que el rapport tiene una gran influencia en el resultado de la terapia independientemente de cual sea esta. Así como la importancia de establecer un excelente rapport con el paciente desde la primera sesión y hasta el final del proceso terapéutico (T. Beck, D., F. y S., 2010, Nardone, 2007, A. y Riveros, 2008, J. Hawkins, 2007)

De acuerdo con lo anterior es muy importante conocer el estilo de Erickson, ya que junto con Carl Rogers son reconocidos como los maestros de la empatía terapéutica en la historia de la psicoterapia moderna (Gunnison mencionado por Pacheco, M. 2002).

Otra de las aportaciones que es determinante en el trabajo de Erickson es en el campo de la hipnosis, en la actualidad la hipnosis ha demostrado su eficacia a nivel de investigación (Guy H. Montgomery, 2004).

Existen investigaciones así como bibliografía en psiquiatría, psicología y otras especialidades médicas que respaldan el uso de la hipnosis para tratar diversos trastornos (Ramos Gascón, 2007, J. Meinhold, 2012, Barber, 1999, J. Hawkins, 2007, Guy H. Montgomery, 2004).

Es necesario conocer algunas de las principales aportaciones que realizó Erickson en este campo, ya que revolucionó la forma de hacer hipnosis e institucionalizó una nueva escuela para practicarla, convirtiéndose así en lo que hoy se conoce como hipnosis Ericksoniana.

Erickson también revolucionó la terapia, sus principales seguidores y alumnos desarrollaron teorías psicológicas en base a las observaciones que hicieron de

las intervenciones que realizaba, convirtiéndose a través del tiempo en lo que hoy conocemos como terapias breves, las cuales engloban diferentes teorías y formas de intervenir, estas teorías siempre interpretadas por lo que cada autor entendía del trabajo de Erickson.

En este sentido es muy importante hacer una revisión de las aportaciones que hizo Erickson a las terapias breves.

Conocer el trabajo de Milton H. Erickson da una visión diferente del comportamiento humano, y nos proporciona una herramienta útil para realizar psicoterapia efectiva, tanto en las terapias breves como en la psicología en general, al respecto Procter comenta: Su trabajo va incluso más allá de la hipnosis y nos da una visión del funcionamiento humano de gran relevancia para los estudiantes de psicología, psicoterapia y filosofía (G. Procter (comp), 2010, p.9), ya que una de las principales labores de un psicólogo es conocer la conducta del ser humano, y Erickson fue maestro en ayudar a resolver los problemas de las personas, con una visión diferente y poco convencional de la conducta.

Finalmente es de gran importancia hacer este análisis de algunas de las principales aportaciones que hizo Milton H. Erickson a la psicoterapia, convencido que es necesario para todo psicólogo clínico y psicoterapeuta conocer a este importante terapeuta del siglo xx. Ya que esto nos permitirá tener una visión más profunda acerca de cómo hacer psicoterapia de una manera más eficiente, y con buenos resultados. Al respecto Montalvo menciona: El que este escribe cursó una licenciatura en psicología, después una maestría y ninguno de mis profesores mencionó siquiera el nombre de Milton H. Erickson, considero que este autor es imprescindible de leer para todo aquel psicólogo que desee incursionar en el ámbito de la psicología aplicada (Montalvo J, 2009, p.73).

Antecedentes

Milton H. Erickson nunca desarrolló una teoría de la personalidad o del aparato psíquico (Téllez, 2007), para él era limitante escribir una teoría que se aplicara a todas las personas en todos los contextos en todas las culturas (Téllez, 2007), sin embargo sus principales alumnos y seguidores estudiaron y sistematizaron sus intervenciones de tal manera que con otros fundamentos epistemológicos realizaron teorías. Dentro de los autores más destacados se encuentran Gregory Bateson, John Weakland, Jay Haley, William Fry, Jr. Don Jackson, etc. Quienes iniciaron un proyecto de investigación referente a las paradojas de la abstracción en la comunicación (Hudson y Cade, 2011), entre otros autores como Watzlawick quien se enfocó en la comunicación, desarrollaron lo que hoy se conoce como terapias breves/estratégicas. Por su parte Richard Bandler y John Grinder estudiaron con Erickson, pero específicamente estudiaron la manera en que Erickson hacía sus intervenciones y desarrollaron técnicas de hipnosis así como la programación neurolingüística mejor conocida como PNL, al respecto O'Connor y Seymour (1992) citados por Reyna señalan: la PNL surgió en 1972 con el trabajo de John Grinder, profesor ayudante de lingüística en la Universidad de California en Santa Cruz, Y Richard Bandler, estudiante de psicología de la misma universidad. Ambos se interesaron en la psicoterapia, específicamente en los trabajos de Fritz Perls, psicoterapeuta y creador de la Psicoterapia Gestalt, de Virginia Satir, terapeuta familiar y de Milton Erickson, hipnoterapeuta. Bandler y Grinder encontraron que los tres terapeutas empleaban patrones similares al intervenir con sus pacientes (Montalvo J., 2009, p.79). Por otro lado algunos de sus discípulos y seguidores han difundido el trabajo de Erickson de diferentes formas, como es el caso de Jeffrey Zeig quien imparte cursos en diferentes partes del mundo y quien creó formalmente la fundación Milton H. Erikson, pero también algunos otros que han hecho propuestas para sistematizar el trabajo de Erickson como es el caso de Bill O'Hanlon alumno directo de Erickson, con su libro "Raíces profundas" en el cual propone la sistematización de la hipnoterapia Ericksoniana, Jay Haley también alumno de Erickson con su libro "terapia no convencional", quien presentó las intervenciones de Erickson en las diferentes etapas de desarrollo humano. Sidney Rosen con su libro "y mi voz irá contigo" quien presenta relatos de Erickson. Al respecto Montalvo menciona: Gracias a

autores como Haley(1991), O'Hanlon(1993), Rosen(1991) y Zieg(1992), "el trabajo terapéutico de Erickson se ha empezado a difundir de una manera considerable, cada uno de ellos resalta lo que a su juicio caracterizaba el trabajo del doctor Erickson "(Montalvo J., 2009, p.74).

Dan Short que a pesar de no haber sido alumno de Erickson, quien digitalizó y estudió cintas de seminarios y conversaciones de Erickson, posteriormente presentó el libro "Estrategias psicoterapéuticas de Milton H. Erickson" (Short; 2006). Otros autores que actualmente imparten cursos en diferentes partes del mundo son Steven Gilligan, Carol y Steven Lankton, Ernest Rossi, Michael Yapko y sus dos hijas Betty Alice Erickson y Roxanna Erickson.

Así mismo Erickson escribió más de 100 artículos relacionados con la hipnosis desde los años 1920's (Bandler y Grinder, 1975), existe abundante material como las 1500 horas de seminarios y conversaciones de Erickson (Short, 2006), y en coautoría con Ernest Rossi escribió abundante bibliografía sobre hipnosis. Al respecto Procter ((comp), 2010, p.9) menciona: En la actualidad existe una buena colección de publicaciones de Erickson, como los cuatro volúmenes de artículos compendiados por Rossi (1980), los volúmenes coescritos por Erickson y Rossi (1976,1979,1981,1989), el libro de casos y conversaciones de Haley(1985, 1993), el seminario transcrito por Zeig(1980), la colección de historias de Rosen(1991), los seminarios, talleres y conferencias recogidas por Rossi y col. (1976, 1979, 1981) y la colección de citas editadas por Havens (1985).

Por otro lado actualmente existe poca investigación de autores hispanos que se refieran particularmente al trabajo de Milton H. Erickson. Las investigaciones que existen acerca de Erickson se refieren a sus técnicas o bien de manera teórica como es el caso de la tesis que habla de la presencia de Erickson en las terapias breves sistémicas (Cruz, C. A., 2011), o bien toman algún tema en específico de intervención, como puede ser parejas (Ramirez, A., 2005) o bien de hipnosis Ericksoniana aplicada como por ejemplo en trastorno de pánico (Campos, P. E., 2008) así como la hipnosis en general, en donde se encuentran apartados sobre hipnosis Ericksoniana (Falcón, A. M. y Zarza, N., 2007, Córdova, R. R. 2007).

Es importante destacar que dado que existe abundante información principalmente en el idioma inglés para el caso específico del presente análisis se revisará la bibliografía más destacada y principalmente a los autores que trataron de sistematizar sus intervenciones como es el caso Bill o'Hanlon, así como Zeigh, J. Haley, entre otros, en el caso de la hipnosis Richard Bandler y Grinder, así como los autores contemporáneos que aunque no fueron alumnos de Erickson, son figuras importantes en la trasmisión del conocimiento de las técnicas Ericksoniana, así como la hipnosis, dentro de los cuales se encuentran Michael Yapko, Dan Short entre otros. Así como la entrevista a más de 50 directores y codirectores de institutos Ericksonianos a nivel mundial.

La estructura que se presenta en el presente trabajo es de la siguiente manera: primero se abordarán algunas de las vivencias importantes de Erickson, para conocer más sobre su vida y si es que esta tuvo un efecto en su estilo terapéutico, posteriormente un análisis de sus principales aportaciones a la psicoterapia: estrategias de intervención, para continuar con sus aportaciones a la hipnosis y finalmente sus aportaciones en el ámbito de otros modelos terapéuticos.

Capítulo 1

Principales vivencias de Milton H. Erickson

En este capítulo se presentarán eventos importantes de la vida de Milton H. Erickson, con la finalidad de entender el contexto en el que se desarrolló desde temprana edad y las vivencias que tal vez le permitieron generar habilidades y recursos que posteriormente aplicaría en la psicoterapia y en la hipnosis. Como es sabido independientemente del modelo teórico que el psicólogo maneje, existe una influencia de sus experiencias en la manera en que desenvuelve su práctica clínica, así la vida de Erickson desde pequeño pudo tener un impacto determinante en sus intervenciones debido a las limitaciones que tuvo que superar desde esta etapa de su vida.

Hechos significativos

Al parecer las vivencias que Erickson tuvo desde pequeño, y que transmitía a través de anécdotas y metáforas, dieron una forma diferente de ver la vida, y de solucionar los diferentes problemas que se presentaban. Los siguientes subtemas: Problemas congénitos, Imaginería, creatividad, vencer la resistencia, ataque de poliomielitis, memoria muscular, el viaje en canoa, estilo indirecto, estratégico, trayectoria escolar y profesional, su familia, etc. Tratan justo de explicar la importancia que tuvieron estas vivencias y nos pueden ayudar a comprender mejor su práctica clínica.

Milton Hyland Erickson nació el 5 de diciembre de 1901, en Aurum Nevada, una pequeña ciudad minera que actualmente se encuentra abandonada, sus padres fueron Albert E. y Clara F. Erickson. Por el tiempo de su nacimiento no había doctores, así que su madre recibió atención de las parteras del lugar, nació en una casa humilde, en la cual una de las paredes, era parte de la montaña, fue el segundo de 11 hijos, su padre fue granjero y creció en este ambiente durante su infancia y adolescencia (C. Hughes, 2012; Veseley 2013; Havens, 2007; Zeig y Munion, 1999; Zeig, 2006).

Problemas congénitos

Erickson nació con algunos problemas congénitos, era daltónico, sordo a los tonos, podía distinguir únicamente el color morado, estas diferencias las comenzó a notar desde que era pequeño (C. Hughes, 2012; Cecilia Schleive en Veseley 2013; Havens, 2007; Zeig y Munion, 1999).

Tuvo que afrontar todos estos problemas desde temprana edad, sin embargo de alguna manera se las ingenió para superar cada uno de estos obstáculos.

Imaginería

En la siguiente anécdota de su infancia Erickson pudo haber tenido una experiencia con la hipnosis para resolver un problema que se le presentó.

Geary (en Veseley 2013) discípulo de Erickson, cuenta como pudo ayudarse a través de la imaginación a resolver un problema:

“Cuando Erickson entró a la escuela tenía problemas de aprendizaje, las letras se le invertían a menudo, se le dificultaba diferenciar entre la “E” y la “M”, un día uno de sus maestros le sugirió que podía imaginar la “M” como un caballo pastando y la “E” como un caballo levantado, relinchando, Erickson dijo que hubo un destello de luz deslumbrante de realización, de conocimiento, y de percepción.”

Este es un claro ejemplo de como a través de la imaginería y la hipnosis se pueden hacer cambios en la forma en que se perciben las cosas, y hacer reestructuraciones cognitivas, y de cómo Erickson lo experimentó desde pequeño para poder ayudarse a sí mismo y posteriormente lo utilizó en la hipnosis para poder ayudar a sus pacientes.

Creatividad

Una característica de Erickson en su estilo terapéutico es su habilidad creativa. La siguiente anécdota relatada por su hija Betty en (Erickson y Keeney, 2008, p.91), es una muestra de esta característica:

“Cuando era un niño pequeño, solía levantarse muy temprano en las mañanas nevadas para caminar a la escuela y hacer un camino sobre la nieve fresca. Hacia partes rectas y partes muy sinuosas a lo largo de kilómetros de recorrido, luego, después de sus tareas domésticas matutinas, se escondía entre los árboles y miraba a sus amigos y compañeros de escuela siguiendo el camino que había trazado. Veía qué tan sinuoso y enredado podía hacer el camino, antes de que ellos dejaran de seguirlo, y siguieran su propio camino sobre la nieve intacta.”

Al parecer Erickson desde pequeño desarrollo esta habilidad, y las intervenciones que realizaba tenían este toque de inventiva y creatividad. (Rossi en Veseley 2013).

Anécdota del ambiente donde creció

Otro punto que pudo determinar las habilidades de Erickson en cuanto a su estilo terapéutico es el ambiente donde creció, y los valores que aprendió en su familia, ya que vivió en una familia campesina, esto combinado con habilidades de observación, y de utilización, al respecto Rossi (en Veseley 2013) cuenta una anécdota de la capacidad que tenía Milton de observar:

Mientras el padre de Erickson trataba de meter a un burro al establo, se le ocurría la idea de jalarle la cola al burro, así que este entraba corriendo casi pisoteando a su papá para entrar al establo. Estas eran características de creatividad, inventiva que tenía Milton Erickson.

Este es un relato con mucha riqueza, la capacidad creativa de Erickson y que tal vez esto que aprendió le sirvió para hacer intervenciones. A través de esta anécdota muestra las características de cómo utilizar lo que el paciente lleva a terapia, y específicamente de cómo tratar con un paciente resistente.

Erickson tuvo anécdotas con la utilización desde pequeño y la llevo consigo por el resto de su vida aplicándolas en terapia (Geary en Veseley 2013).

Ataque de Poliomieltis

Erickson padeció un ataque de poliomieltis a los 17 años, en 1919. En esta etapa, aprendió como a vencer los obstáculos a rehabilitarse a sí mismo y a entender la vida de una manera diferente rompiendo paradigmas, desde el diagnóstico de la enfermedad y la muerte, hasta lograr moverse y volver a caminar, tal vez esto le permitió tener una mente abierta a las posibilidades y el cambio en la psicoterapia, y entender que un diagnóstico no necesariamente determina un estado de salud.

O`Hanlon (Veseley, 2013), describe este suceso:

“El doctor del pueblo no estaba seguro que fuera polio así que llamó a tres doctores de la ciudad que fueron a ver Milton, entraron a su cuarto y lo examinaron, Erickson estaba muy enfermo con fiebre, se salieron del cuarto y le dicen a su madre, que efectivamente le dio polio y que el niño iba a morir ese mismo día, Erickson estaba muy molesto, que los doctores dijeran de manera tan simple “su hijo va a morir”, se enojó tanto con ellos que juró que viviría, y demostraría que esos doctores estaban equivocados, sobrevivió esa noche, por la mañana apenas podía hablar, les medio habla a su familia y les insiste que muevan su ropero, el cual tenía un espejo para poder ver la salida del sol y demostrar que los doctores estaban equivocados, si ve la salida del sol, ha sobrevivido, después de eso Erickson cayó en coma, despertó tres días después con el cuerpo paralizado, podía parpadear, podía hablar un poco, pero con una mente muy activa, en aquel tiempo no había televisiones, radio, etc. Así que Erickson tiene que mantener su mente activa, empieza a poner

atención a su entorno como ninguna otra persona, y se convierte en un “Sherlock Holmes”, se pasa todo el día observando a la gente, observando a sus hermanos, a sus hermanas, todo lo que hacían en la casa, en la granja, se dio cuenta que lo que la gente decía y lo que sus cuerpos decían no siempre coincidían, podía determinar de quien eran los pasos que oía afuera, con la velocidad en la caminata podía determinar el estado de ánimo, si estaban enojados, cansados o ansiosos por comer etc.”

Así Erickson sobrevivió y quedó paralizado, lo único que podía hacer era observar, observar y observar, y tal vez esta experiencia de vida le ayudó a desarrollar sus habilidades de comunicación y entendimiento del ser humano de una manera diferente.

Memoria Muscular

Después de sobrevivir al ataque de polio, vino su rehabilitación, esta etapa fue determinante, de acuerdo con O’Hanlon (en Veseley, 2013) pudo haber sido la semilla de su interés por la hipnosis y el cambio inconsciente.

“Por el tiempo que pasaba en cama se le comenzó a hacer una llaga, así que le hicieron una mecedora de mimbre con un asiento de malla y lo amarraban a ella para que no se cayera, ya que aún no podía controlar sus músculos, lo ponían en la ventana donde podía ver la granja y lo que hacían, un día se les olvidó y se quedó en medio del cuarto, se lamentaba y se decía así mismo “seguro sería mejor si estuviera cerca de la ventana”. Y para mantener su mente activa cierra sus ojos y recuerda estar afuera, jugar en la granja, subir por el árbol que estaba justo afuera de la ventana, se metió tanto en ese recuerdo de estar corriendo, jugando, trepando, horas después, abre los ojos, y su silla que estaba al lado de la cama, ahora estaba frente a la ventana, primero estaba sorprendido y luego

como que comprendió todo, empezó a interesarse más en recordar, el estar corriendo, jugando y trepando, miró sus brazos y pudo ver que uno de ellos empezaba a ponerse rojo, quizá por un mayor flujo de sangre, conscientemente él no podía controlar sus músculos, pero mientras recordaba alcanzar el siguiente peldaño para subir al árbol notó que su brazo se movía un poco, fue memoria muscular no podía moverse conscientemente, pero inconscientemente, podía evocar el recuerdo del movimiento, y quizá empezó a mover su cuerpo de cierta manera que la silla empezó a mecerse y se movió poco a poco durante horas hacia la ventana” (O’Hanlon, Geary y Ritterman en Veseley, 2013).

Ese fue el principio de Erickson, cuestionó las verdades que se le habían dicho sobre sus propias habilidades (Ray en Veseley, 2013), es lo que hacen los grandes personajes de la historia, hacen cosas diferentes de lo establecido, y en muchos casos no son reconocidos hasta su muerte. Erickson fue más allá de las formas establecidas, incluyendo a los médicos que lo diagnosticaron. Una vez que fue capaz de mover un dedo trató de curarse imaginando que se mecía del árbol de manzana y estimulando la memoria muscular fue capaz de recuperar el uso de sus piernas, para eventualmente caminar.

El viaje en Canoa

Este viaje es otro de los acontecimientos muy importantes en la vida de Erickson donde se puede observar la actitud que tomó frente a la vida para vencer obstáculos.

Además de rehabilitarse y lograr caminar, se puso como reto realizar este viaje en canoa, un total de 1,200 millas, 1,000 millas remadas y 200 sobre barcos de vapor (Erickson y Keeney, 2008).

“En el verano de 1922 tres años después de haber tenido el ataque de parálisis infantil y como parte de su recuperación, Erickson hizo un

viaje en canoa. Inició en el lago Mendota a las afueras de Madison, atravesando la cadena de tres lagos adjuntos y después por el río Yahara, siguiendo por varios ríos hasta el Mississippi. Cuando comenzó el viaje, no podía cargar su canoa sin ayuda de otros. Al final de su viaje, regresó hasta el punto de partida remando contra la corriente y para entonces ya podía cargar la canoa sobre sus hombros él sólo”. (Erickson y Keeney, 2008, p.172).

Estilo indirecto

En este viaje, tuvo diferentes anécdotas en las cuales se puede observar su estilo indirecto, Schmidt (en Veseley, 2013), describe la forma en como Erickson resolvía un problema de manera indirecta.

“Una de sus metas de este viaje, fue que cuando estuviera en una parte difícil del río, donde no pudiera sacar el bote por sí solo, no debía pedir ayuda directamente, así que desarrolló muchas estrategias, como sentarse, leyendo o haciendo otras cosas hasta que alguien llegara y dijera por ejemplo “¿Qué haces aquí?”, ¿quieres ir hacia arriba o hacia abajo?, luego él les decía que quería ir hacia este lado, pero era un poco difícil ir hacia allá, así que la gente se ofrecía a ayudarlo a cargar el bote. Erickson nunca pedía ayuda de manera directa, tenía este estilo indirecto desde joven. Y así logró cumplir con sus metas”.

Estratégico

Otra de las características de Erickson es que fue un auténtico estratega. En la siguiente anécdota que narra el propio Erickson tomada de su diario de canoa, se puede apreciar como desde joven utilizaba este estilo indirecto y estratégico para lograr sus metas, que en esa ocasión fue conseguir alojamiento:

“14 de agosto. Cuando paré en la isla, vi luces en el alojamiento y en las cabañas y me di cuenta de que un grupo muy grande de personas había rentado el lugar y que la posibilidad de encontrar una cama disponible era muy escasa dado que había llegado tan tarde esa noche. Vestido únicamente con traje de baño y habiéndome aparecido de pronto desde la oscuridad donde hubiera sido imposible verme sin una linterna de mano, tenía que ser objeto de sospechas. Sin embargo, estaba determinado a evitar parecer sospechoso y obtener una cama en el alojamiento utilizando mi manual de entrenamiento y la psicología que había aprendido.

Después de subir la canoa al banco de renta, tomé mis cobijas, me dirigí a la administración y grité, a pesar de que yo sabía que él sin duda estaba dormido a unos 5 kilómetros de aquí: “Hey, Berveridge ven acá, acabo de llegar y quiero una cama”. Media docena de personas volteó y después de que me alumbraron con sus linternas para verme, pregunté: “¿Dónde diablos está Berveridge? He remado como 90 kilómetros y me siento cansado”.

Uno de los hombres dijo: “Me parece que está usted en el lugar equivocado”. Con el fin de confundirlos y crear un estado de indecisión acerca de lo que estaba haciendo, le contesté en un tono que implicaba que ellos estaban tratando de deshacerse de mí. “Nada de lugar equivocado. Este es el alojamiento de Cable y ésta es la isla de Cable, ¿no es así?”. Ellos lo admitieron y entonces para completar su confusión y crear indecisión, les dije: “Bueno, me siento terriblemente sediento,

supongo que me darán un poco de agua”, y lancé mis cobijas al piso de la entrada.

Uno de los hombres empezó a decirme donde estaba el surtidor de agua, pero yo lo interrumpí inmediatamente diciendo. “Ya sé, está aquí a la vuelta de la entrada”. Esta afirmación llevó las cosas al clímax ya que pude ver como volteaban a verse uno a otro. Se encontraban totalmente desorientados, por lo que parecía no sólo sabía yo lo que quería y donde estaba, sino que aparentemente conocía el lugar tanto como ellos lo conocían, más aún, el sólo hecho de haber tirado mis cobijas en la entrada les daba la sensación, sin que se dieran cuenta, de que yo estaba llegando a casa. Esto era verdaderamente lo que yo quería y permanecí esperando, con la actitud de expectativa dibujada en mi postura. De una manera muy humana y natural, tomaron el camino más fácil para dar salida a la situación. Uno de ellos me dijo: “Bueno, tengo una tienda extra con catre. Si no te importa, puedes dormir allí”.

“Está bien, llévame hasta allí”. Entonces les dije a los otros: “Buenas noches”, en un tono en el que ellos recibieran la impresión mental de que el incidente estaba totalmente cerrado, evitando así que tuvieran miedo o sospechas de mí durante la noche.

Tal vez podría haber tenido alojamiento con solo solicitarlo pero todas mis experiencias previas me decían que ellos me hubieran mandado a buscarlo en el pueblo. Más aún, estando en un lugar tan poco común del país, ellos habrían estado más que dispuestos a correrme de allí. Habiéndolo hecho como lo hice, aseguré mi alojamiento y mi actitud de dar las cosas por sentado y tomarlas como un hecho, evitaron que ellos

se preocuparan o que tuvieran miedo de mi presencia en su campamento.” (Erickson y Keeney, 2008, p.201-202).

Y así aprendió a usar esas maneras indirectas para hacer que la gente haga cosas. Después desarrolló esta terapia indirecta, donde él no decía: “Haz esto”, sino decía por ejemplo: “me pregunto cuándo lo vas a hacer” (O’Hanlon en Veseley, 2013).

Erickson reconoce el aprendizaje que obtuvo con la polio y su rehabilitación, en su diario de canoa escribe lo siguiente: “En lo que se refiere a mi cojera, creo que me ha enseñado muchas cosas que de otra manera no hubiera aprendido” (Erickson y Keeney, 2008, p.204).

Trayectoria escolar y profesional

Otro punto importante en la vida de Erickson es su formación ya que después de superar los obstáculos pudo caminar de nuevo y entrar a la escuela, la importancia de su formación académica y trayectoria en varios hospitales de psiquiatría, así como en la investigación del fenómeno hipnótico.

Así después de recuperarse del ataque de polio Erickson entra a la Universidad para estudiar medicina. Se comienza a interesar en la hipnosis y por el año de 1923, entra en contacto con la hipnosis formal que se practicaba en aquellos días, así comienza a asistir a cursos para conocer el fenómeno hipnótico con Clark Hull quien realizaba investigación sobre el tema (Zeig y Munion, 1999).

Para 1928 Erickson concluye su maestría en psicología y su grado de medicina de la Universidad de Wisconsin (Havens, 2007; Zeig y Munion, 1999), consecutivamente se hizo miembro de la Asociación Americana de Psiquiatría, y de Asociación Americana de Psicología (Haley, 1967).

Hospitales

Después de terminar sus estudios de medicina y psicología, Erickson trabaja en Hospitales de enfermedades mentales donde tiene acceso a pacientes

psiquiátricos y donde conoce de manera directa a pacientes con problemas de todo tipo, así adquiere y gana experiencia en los problemas de índole psicológico, además de investigar el fenómeno hipnótico y realizar intervenciones.

De 1929 a 1930 fue asistente médico, en el Hospital de enfermedades mentales del estado en Rhode Island (Havens, 2007; Zeig y Munion, 1999). Posteriormente entre 1930 y 1934 se une al servicio de investigación en el Hospital de Worcester Massachusetts, donde progresa hasta ser el jefe de investigación en psiquiatría, por este tiempo comenzó a usar la Hipnosis como herramienta terapéutica, sin embargo había cierta hostilidad al respecto, Erickson comenzó realizar experimentos donde demostraba que la hipnosis era segura, y en 1932 se publicaron sus resultados en la revista de anormal y psicología social (C. Hughes, 2012).

En el periodo de 1934 a 1939 fue director en el departamento de investigación psiquiátrica en el Hospital de Eloise (Havens, 2007).

Así Erickson adquirió experiencia en el mundo de los problemas mentales, y de la investigación en hipnosis, que posteriormente utilizaría en psicoterapia.

Su familia

En la práctica clínica de Erickson es determinante su familia, ya que durante años practicó psicoterapia en su casa, atendía en una pequeña habitación contigua al comedor de la casa, y la sala de estar de la familia, funcionaba como la sala de espera (Haley, 2007), y en diferentes ocasiones sus hijos y su esposa Elizabeth Moore le apoyaban de diferentes formas. Inclusive en ocasiones su familia participaba de la terapia o bien en alguna demostración de hipnosis. Actualmente sus hijas Roxanna Erickson Klein y Betty Alice continúan impartiendo talleres sobre hipnosis alrededor del mundo.

Erickson estuvo casado durante 10 años con Helen, en este periodo nacen sus primeros tres hijos Albert, Lance y Carol, no se sabe mucho acerca de su

matrimonio sin embargo para 1935 llega a su fin y toma la custodia de sus tres hijos (Zeig y Munion, 1999; Tellez, 2007).

Para el año de 1936 Erickson se casa con Elizabeth Moore, se conocieron cuando ella estudiaba psicología y era asistente del laboratorio en la universidad del estado de Wayne en Michigan (Haley, 1967; Havens, 2007), con ella tiene cinco hijos más Betty Alice, Allan, Roxanna, Robert y Kristina, además de que se convierte en su colaboradora en las investigaciones que lleva a cabo a lo largo de su vida (Zeig y Munion, 1999).

Sin duda su familia tiene un impacto determinante en la psicoterapia de Erickson debido a la participación de esta, por ejemplo en alguna demostración de trance hipnótico, o bien como recepcionistas, o bien solo llegaban a conocer a la familia, ya que mientras esperaban para la consulta podían platicar con alguna de las hijas de Erickson. Tal vez en nuestro tiempo no sea muy recomendable realizar psicoterapia y que los pacientes conozcan a la familia del terapeuta, sin embargo en el caso de Erickson esto hizo que se establecieran vínculos de amistad, en los cuales había un clima de confianza y salud.

Primeros seguidores

Erickson no desarrolló teorías propiamente pero si realizó bastante investigación acerca del fenómeno hipnótico, realizando experimentos sobre como generar un trance, y sobre los diferentes fenómenos hipnóticos, y su uso en la medicina, como lo puede ser la anestesia, la amnesia, etc. tanto de manera individual como en coautoría, por otro lado hubo personas interesadas en conocer la forma de hacer hipnosis y psicoterapia, como Haley, Bateson etc.

Este punto es trascendental ya que sus seguidores y alumnos dieron a conocer su trabajo a través de diferentes medios, desde publicaciones, libros, y posterior a su fallecimiento Zeig se encargó de crear la fundación Erickson, además a partir de los estudios con Erickson algunos de sus alumnos desarrollaron diferentes modelos terapéuticos e influyó en otros tantos.

Erickson comienza a ganar reputación y en 1938 es consultado por Margaret Mead para poder entender los trances espontáneos de los danzantes Balinenses (Zeig y Munion, 1999).

En la segunda guerra mundial Margaret Mead junto con su exesposo Gregory Bateson consultaron a Erickson para estudiar las características de los alemanes y japoneses, así como los efectos que tenía la propaganda Nazi (Zeig y Munion, 1999).

Comienzo de su práctica privada

De 1939 a 1948 es el director de investigación en el Hospital General de Wayne Country en Eloise Michigan, y de 1943 a 1948 es catedrático en la Universidad de Wayne State University in Michigan (Havens, 2007), sin embargo en 1947 sufre un accidente en bicicleta, así que le pusieron la vacuna del tétano, sin embargo en ese tiempo el tétano estaba hecho de suero de caballo lo que le provocó un choque anafiláctico, tenía que tener cuidados las 24 horas del día, casi muere varias veces, el diagnóstico no era bueno, a raíz de este suceso comienza a tener un deterioro físico, y para mejorar su estado de salud los médicos le recomiendan irse a vivir a un lugar seco, y así para 1948 la familia Erickson se muda a Arizona (C. Hughes, 2012; Albert Erickson y Carol Erickson en Veseley, 2013).

En Arizona Erickson conocía al Dr. John Larson quien trabajaba en el Hospital Estatal, en este lugar Erickson trabajo durante aproximadamente nueve meses, a raíz del deterioro físico decide dar consulta en su casa y así para 1948 inicia su práctica privada para poder descasar entre pacientes (Albert Erickson en Veseley, 2013).

Este suceso marcó la vida de Erickson y es fundamental en su carrera profesional ya que este lo llevó a dar consulta privada de tiempo completo, y es probable que en esta etapa de su vida Erickson haya madurado todas sus experiencias anteriores al servicio de la psicoterapia.

Seminarios e investigación sobre el fenómeno hipnótico

Erickson cambio la forma de ver la hipnosis, como ya se mencionó comenzó a estudiar hipnosis desde muy joven sin embargo en esta etapa Erickson intensifica su trabajo en esta área de investigación, además que divulga sus conocimientos a través de conferencias o seminarios.

Las últimas tres décadas de vida de Erickson se dedicó al estudio e investigación de los fenómenos hipnóticos, el uso clínico de la hipnosis (Zeig y Munion, 1999).

A pesar del deterioro físico que sufrió la década de los 50's fueron de mucha actividad en donde imparte seminarios de Hipnosis en Estados Unidos y Otros países (Havens, 2007).

Síndrome Post-Polio

Erickson sufre de síndrome Post-Polio en el año de 1952, el cual lo llevó durante mucho tiempo y hasta el final de su vida a usar silla de ruedas, perdió movimiento en su brazo derecho, y su brazo izquierdo lo podía mover pero de manera limitada, su boca había quedado parcialmente paralizada además de los intensos dolores crónicos (Havens, 2007), vuelve a luchar con todas estas limitaciones físicas y a hacer uso de sus recursos internos y de la hipnosis (Erickson y Keeney, 2008).

Este suceso es trascendental ya que continuamente luchaba con las limitaciones físicas que le produjeron este segundo ataque de polio, y en donde muy probablemente utilizó sus recursos aprendidos principalmente la hipnosis para manejar el dolor.

Alumnos y seguidores

Como ya se había comentado sus alumnos y seguidores tuvieron una participación fundamental en dar a conocer la psicoterapia Ericksoniana tanto hipnosis como su estilo no convencional, algunas de las personalidades que estudiaron o trabajaron con Erickson se encuentran: Haldous Huxley, Gregory Bateson, John Weakland, Richard Bandler, John Grinder, Margaret Mead, Ernest Rossi, Jeffrey Zeig, Bill O'Hanlon, Stephen Gilligan, entre otros. Uno de los

alumnos fundamentales fue Haley, quien dio a conocer el trabajo no hipnótico de Erickson.

En el año de 1953 Jay Haley conoce a Erickson, este fue un hecho muy importante por dos razones; la primera es que después de diecisiete años de trabajo con Erickson, Haley publica el libro de “Terapia no convencional” donde describe las técnicas y el estilo que tenía para hacer psicoterapia, y así Erickson llega a ser conocido por más personas en el medio terapéutico, sobre todo psicólogos y terapeutas que buscaban otras formas y no se casaban con alguna escuela existente en la época, y la segunda razón es que durante años Haley junto con John Weakland y Gregory Bateson trabajan en un proyecto de investigación sobre la comunicación y visitan a Erickson para observar su trabajo con pacientes, la forma en cómo se comunicaba y de hacer hipnosis (Haley, 2007), posteriormente se desarrolló lo que hoy se conoce como terapia breve/estratégica, donde sin lugar a dudas Erickson tiene una influencia enorme (Cade y Hudson, 2011). Por los años cincuenta hipnotiza a Aldous Huxley y lleva a cabo experimentos acerca de los diferentes estados de conciencia (Rosen, 2009)

Fundador de ASCH

Erickson continua con su carrera en el campo de la Hipnosis fuertemente, y para el año de 1957, se convierte en el presidente y fundador de la Sociedad Americana de Hipnosis (ASCH), estuvo con este cargo hasta el año de 1959, en este inter en el año de 1958 se convierte en el fundador y editor de la revista American Journal of Clinical Hypnosis, hasta el año de 1968 (Havens, 2007).

En el año de 1959 Erickson visita México, él no sabía hablar español, sin embargo, con el uso de la técnica de pantomima y la técnica del saludo de mano, desarrolladas por él, hace una demostración hipnotizando a una enfermera que no sabía la lengua inglesa (Havens, 2007).

Por las secuelas de la poliomielitis en el año de 1967 Erickson queda confinado a una silla de ruedas (Zeig, 2006), sin embargo en el mismo año se publica “Advanced techniques of hipnosis and therapy” por Jay Haley, y la popularidad de Erickson se incrementa, hasta nuestros días.

En 1973 Haley publica "Terapia no convencional: Las técnicas psiquiátricas de Milton Erickson", y años más tarde en 1975 Richard Bandler y John Grinder publican "Patterns of the hypnotic techniques of Milton H. Erickson, M.D. ", esos autores estudiaron la forma de comunicarse de Erickson y de hacer hipnosis con sus pacientes, y a principios de los setenta desarrollarían lo que hoy se conoce como programación neurolingüística.

Reconocimiento

Para 1976 Erickson es conocido por su trabajo en el campo de la Hipnosis y la psicoterapia, y es reconocido por la Sociedad Internacional de Hipnosis, siendo el primero en recibir la medalla de oro Benjamin Franklin (Havens, 2007; C. Hughes, 2012). En la medalla estaba escrito: "Para Milton H. Erickson. Innovador, destacado clínico e investigador distinguido, quien no solamente sus ideas han ayudado a tener un punto de vista moderno de la hipnosis sino que ha influenciado profundamente a la práctica de la toda la psicoterapia alrededor del mundo" (Havens, 2007, P. xvi).

Últimos años

Los últimos años de la vida de Erickson estuvieron llenos de actividad, tenía una agenda muy apretada, gente interesada en la hipnosis y en tomar seminarios, Zeig quien fue uno de sus últimos alumnos y quien fundo los Institutos Erickson cuenta este comenta al respecto:

"Murió El 25 de marzo de 1980, de una infección aguda. Hasta el momento de su muerte estuvo activo y gozó relativamente de buena salud. En muchos de los relatos en que abundan sus lecciones, solía hacer referencia al trabajo con pacientes que padecían dolores crónicos, explicando que luego de haberles aplicado su técnica esos sujetos habían llevado una vida activa, hasta que de pronto cayeron en coma y murieron tranquilos. De manera similar, él perdió repentinamente la conciencia el

domingo 23 de marzo, permaneciendo dos días en estado semiconsciente, hasta que el martes 25, rodeado de sus familiares, dio su último y pacífico suspiro.” (Zeig, 2006, p. 24)

Erickson mantuvo esta actitud positiva, con esta filosofía de vida hasta sus últimos momentos ayudándose así mismo de la misma forma como lo hizo con sus pacientes.

La conjunción de todas estas vivencias: la vida en la granja, la poliomielitis y la actitud que tomó para derrotarla, sin duda fueron ingredientes que forjaron a Erickson, sus pensamientos su estilo terapéutico y hasta la superación del propio dolor del que padeció durante muchos años.

Conociéndose a sí mismo y a las personas pudo encontrar el camino para desarrollar todas las habilidades que llevó a la práctica terapéutica, sin duda alguna un genio de la psicoterapia y de la vida, siendo el mismo en ocasiones la inspiración para hacer un cambio ya que fue un ejemplo de superación del sufrimiento y de los retos que significa el estar vivo.

Capítulo 2

La psicoterapia de acuerdo con Milton H. Erickson, principales aportaciones a la psicoterapia, estilo, principales Ideas, Técnicas y Estrategias.

En este capítulo se explica el estilo terapéutico de Milton H. Erickson, así como algunas de las principales ideas que tenía acerca de cómo hacer terapia, y por consiguiente algunas de sus principales aportaciones a la psicoterapia, para después dar paso a las técnicas y estrategias que desarrolló y que le permitieron ser un terapeuta eficaz, sentando las bases a lo que se conoce como terapias breves.

Erickson fue conocido por la eficiencia de sus tratamientos y la rapidez para tratar pacientes difíciles, esa fue su especialidad, y para hacerlo utilizó diferentes técnicas y estrategias con un estilo poco convencional.

Erickson tenía un estilo terapéutico muy peculiar, como se vio en el capítulo anterior, rompió con paradigmas, como el hecho de rehabilitarse de la polio y sobrevivir después de un diagnóstico, así como la forma ingeniosa en que resolvía algún problema que se le presentara desde pequeño. Al parecer esto influyó de una manera determinante para hacer intervenciones más estratégicas orientadas a solucionar problemas y a realizar terapia en pocas sesiones.

Erickson no escribió libros sobre esas técnicas para hacer terapia, a excepción de las investigaciones que hizo sobre hipnosis, como dice Haley (2007, p. 3): “Erickson era una escuela única en sí mismo”. Así muchos autores se dieron a la tarea de aprender y tratar de estructurar sus intervenciones, su estilo, y demás habilidades que poseía. Uno de los primeros en hacer esto fue Jay Haley, quien dio gran difusión al trabajo de Erickson y O’Hanlon que hizo un análisis de su forma de hacer terapia, así como Jeff Zeig, quien difunde actualmente el trabajo su trabajo y es el director de la fundación Erickson alrededor del mundo. Así se puede considerar que las principales aportaciones que Erickson realizó a la psicoterapia se fundamentan en estos primeros escritos ya que fueron pioneros en explicar la forma en que Erickson realizaba psicoterapia.

En cuanto a la hipnosis se hará referencia en el siguiente capítulo ya que su desarrollo en este tema es muy amplio por ser su principal para realizar psicoterapia.

Como menciona O'Hanlon (1993) en el prólogo, Erickson fue primero y principalmente un terapeuta que utilizaba muchas técnicas, enfoques y procedimientos diferentes, la hipnosis fue su herramienta principal, pero no la única.

Weitzenhoffer, afirma: "Erickson es sobre todo un psicoterapeuta y su modus operandi trasciende el hipnotismo clínico" (Weitzenhoffer en Erickson y Rossi, 2014, p.XXI).

Y Ramos (2007, p.128) comenta:

"Erickson considerado, con justicia, uno de los mejores terapeutas que han existido, no siempre utilizaba la hipnosis, sino que se adaptaba a las características de cada caso, trabajando de una forma que podríamos considerar artesanal."

Los siguientes puntos se desarrollaron en función de dos autores destacados, en el primer caso a Jay Haley ya que fue uno de los primeros aprendices de Erickson además fue quien dio gran difusión a las técnicas no hipnóticas, y por otro lado Bill O'Hanlon quien fuera uno de sus últimos alumnos y quien realizó una sistematización de su terapia, y quien estudió la sistematización de otros autores, al final del libro "Raíces profundas" en las observaciones finales aclara lo siguiente:

"En este capítulo y, por cierto, en todo el libro, he intentado resumir el estado actual de las sistematizaciones de las que disponemos para comprender y reproducir el trabajo hipnótico y psicoterapéutico de Milton H. Erickson. Se espera que este resumen ayude a hacer más accesible el trabajo de Erickson, y a señalar direcciones futuras en el desarrollo de nuevas sistematizaciones." (Hudson, W. y O'Hanlon, B., 1993, p.164).

De acuerdo con lo anterior, a continuación se presentan algunas de las principales aportaciones de Erickson a la psicología clínica y a la psicoterapia.

Terapia individual

Una de las principales ideas que Erickson transmitía a sus alumnos, es que la terapia se tenía que hacer como un traje a la medida, Haley (mencionado por O'Hanlon, 1993, p.25), comenta: "Erickson no tiene ningún método establecido. Su enfoque se orienta hacia la persona particular y su situación".

En palabras de Erickson (en O'Hanlon, 1993, P.24): "Cada persona es un individuo. Por lo tanto, la psicoterapia debería formularse para hacer frente a la singularidad de las necesidades del individuo". Erickson se refería constantemente a este punto, haciendo hincapié en que cada persona reacciona de manera diferente ante situaciones parecidas, y que la terapia se tiene que ajustar al mapa de realidad del paciente, es decir a la experiencia personal de cada persona (Erickson, mencionado O'Hanlon, 1993).

Al respecto Erickson decía a sus alumnos. "Desarrolle su propia técnica. No trate de imitar mi voz, ni mi modulación. Descubra la suya propia, sea su propia persona natural" (O'Hanlon, B., 1993, p.12).

Así una de las principales aportaciones de Erickson es hacer una terapia a la medida respetando la individualidad de las personas así como la individualidad del terapeuta, con sus propios recursos y lo que es y puede desarrollar como terapeuta.

Orientación presente futuro

Esta es otra de las ideas de Erickson para hacer psicoterapia, (mencionado por O'Hanlon 1993, p.24) "lo que se busca primordialmente en psicoterapia no es el esclarecimiento del pasado inmodificable, se va a psicoterapia por insatisfacción con el presente y con el deseo de mejorar el futuro"

Erickson no cree necesario conocer la causa del síntoma o problema para resolverlo, Erickson solía tratar un caso con éxito, sin necesidad de averiguar cuando se inició, como empezó ni que lo causó (Hudson y O'Hanlon (1993).

Así puede considerarse esta orientación como parte del estilo de Erickson y otra de las aportaciones de Erickson para hacer psicoterapia, no viendo el pasado o el origen del problema, sino orientado hacia el presente y futuro.

Orientado a soluciones y al cambio

Cuando Erickson enseñaba acerca de la psicoterapia, invitaba a sus alumnos justo a enfocarse en el cambio, de la manera que fuera, siendo creativos, usando técnicas, estrategias como lo son las ordalías, las paradojas, la metáfora etc. Las cuales se mencionarán más adelante, Erickson (mencionado por O'Hanlon (1993, p.31) decía:

“Lo que hay que hacer es lograr, como usted quiera, como usted pueda, que el paciente haga algo... Es el paciente quien realiza la terapia. El terapeuta solo proporciona el clima, la atmósfera. Eso es todo. El paciente tiene que hacer todo el trabajo.”

Erickson no se orientaba hacia el problema, sino más bien hacia la solución (Hudson y O'Hanlon (1993).

Erickson (mencionado por O'Hanlon, 1993, p.30) decía:

“En psicoterapia uno no cambia a nadie. Las personas se cambian a sí mismas. Uno crea circunstancias en las cuales el individuo puede responder con espontaneidad y cambiar. Y esto es todo lo que uno hace. El resto se lo pedimos a ellos.”

Erickson observó que había pautas o patrones de conducta en los desórdenes psicogénicos y que romper con estos patrones es sumamente terapéutico, y que no importaba mucho si ese rompimiento fuera pequeño (Hudson y O'Hanlon, 1993).

O Hanlon (1993, p.47) describe diferentes modalidades para cambiar las pautas Por ejemplo:

- Cambiar la frecuencia/velocidad del síntoma

- Cambiar la duración del síntoma
- Cambiar el momento del día, de la semana, del mes, del año
- Cambiar la intensidad del síntoma
- Cambiar alguna otra cualidad del síntoma
- Cambiar la secuencia (el orden) de los acontecimientos que rodean el síntoma
- Crear un corto circuito, por ejemplo, un salto del principio al final
- Interrumpir o de alguna otra manera impedir que se produzca toda la secuencia
- Agregar o suprimir un elemento en la secuencia
- Fragmentar algún elemento completo, en elementos más pequeños

La idea principal justamente es buscar un cambio pequeño para amplificarlo (Haley, J. 2007).

“Erickson decía: Y entonces lo que necesita es tratar de hacer algo que induzca un cambio en el paciente... cualquier cambio pequeño, porque el paciente quiere un cambio, aunque sea pequeño, y lo aceptará como un cambio. Lo aceptará como un cambio, y después seguirá ese cambio, y el cambio se desarrollará en concordancia con sus propias necesidades... es común hacer rodar una bola de nieve por la ladera de una montaña. Empieza siendo pequeña, pero a medida que desciende su tamaño aumenta cada vez más... y se convierte en una avalancha que se adecua a la forma de la montaña.” (Erickson mencionado por Hudson y O’Hanlon, 1993), p.44).

Orientación directa indirecta

Esta orientación es otro sello distintivo de la terapia que realizaba Erickson, era directo en el sentido de hacer que sus pacientes hicieran cosas para generar el cambio, pero siempre de una manera muy abierta, su única finalidad fue ampliar el mapa de realidad y reestructurar al paciente, ayudando a hacer más flexible el

pensamiento problema, para que el paciente descubriera otros caminos de pensar de comportarse, y así pueda encontrar nuevos significados para resolver el problema (Hudson y O´Hanlon, 1993).

La siguiente metáfora de Erickson (mencionado por Hudson y O´Hanlon, 1993, p.20), ejemplifica mejor este punto:

“Un día volvía de la escuela secundaria cuando un caballo desbocado paró velozmente junto a un grupo de nosotros para entrar en el corral de un granjero... en busca de un trago de agua. El caballo sudaba profusamente. Y el granjero no lo reconoció, de modo que lo acorralamos. Yo salté al lomo... puesto que tenía bridas, tomé las riendas y le dije “¡Arre!”... orientándolo hacia la carretera. Sabía que el caballo tomaría la dirección correcta... No sabía cuál era esa dirección. Y el caballo trotó y galopó. De vez en cuando olvidaba que estaba en la carretera y entraba en un campo. De modo que tenía que tironear un poco y llamar su atención acerca del hecho de que se suponía que debía marchar por la carretera. Y, finalmente, a unos seis kilómetros del lugar donde lo había montado, entró en un corral, y el granjero dijo: “De modo que es así como ha vuelto ese animal. ¿Dónde lo encontraste?”.

“A unos seis kilómetros de aquí”, le respondí.

“¿Cómo sabías que volvería aquí?”

“No lo sabía... el caballo lo sabía. Rodo lo que hice fue mantener su atención puesta en el camino”.

.....Creo que es así como se hace psicoterapia

Una de las herramientas más poderosas que usaba para hacer la terapia de forma indirecta fueron las metáforas. Donde el paciente elaboraba el aprendizaje

de esta dándole el significado a la historia contada, el mejor para resolver su propio problema.

Comunicación

Observación

Una de las principales cosas que enseñó Erickson a sus alumnos fue la importancia de la observación, en palabras de Erickson mencionado por O'Hanlon (1993, p.26) "Cuando quiera descubrir cosas acerca de sus pacientes, observe, observe sus conductas"

Como se vió en el capítulo anterior, Erickson estuvo paralizado en cama durante mucho tiempo y esto le ayudó a desarrollar la habilidades de comunicación con las personas, y lo hacía de maneras diversas, la hipnosis fue su principal herramienta terapéutica, sin embargo la hipnosis en sí misma es un proceso natural, en el capítulo tres se profundizará en este tema, pero la manera de interactuar de Erickson con sus pacientes era de muchas formas, y sobre todo con pacientes resistentes, así desarrolló una gran diversidad de formas de comunicarse y por su puesto de entender los mensajes de las personas.

Comunicación no verbal

Erickson tenía una sensibilidad muy especial en las sutilezas de la comunicación, esta sensibilidad era mucho mayor que en la mayoría de las personas (Hudson y O'Hanlon (1993):

“Dio importancia al empleo por el profesional de todas las modalidades sensoriales, en especial las de mirar atentamente y escuchar, para descubrir las claves de la terapia eficaz y del modo en que la terapia actúa. El lenguaje del paciente, los cambios en la dinámica vocal, las alteraciones en el tono muscular y los gestos, son algunos de los

elementos que mencionó como una comunicación importante.” (Hudson y O’Hanlon (1993, p.26).

Un ejemplo de la habilidad de observación y comunicación de Erickson es el siguiente:

Erickson me comentó una vez que un psiquiatra que había ido a verlo le habló de la ex esposa. El hombre sostenía que por razones profesionales no deseaba decirle a Erickson el nombre de la mujer, pero dejaba caer indicios en sentido contrario. Durante la sesión, Erickson experimentó una insistente necesidad de llamar a una conocida suya. Interrumpió la sesión para hacerlo, y le dijo a la mujer que aunque su nombre fuera Kathy, él tenía el extraño impulso de llamarla Nancy. Mientras decía esto, miró significativamente al psiquiatra, que estaba escuchando. Cuando Erickson pronunció “Nancy”, el psiquiatra exclamó que ese era el nombre de su ex esposa. Después de este descubrimiento de Erickson, el hombre se abrió más. Le pregunté a Erickson cómo supo el nombre, y me respondió que su inconsciente tenía que haberlo recogido. Era probable que el hombre hubiera subrayado las sílabas “nan” y “si” mientras hablaba con él. Su inconsciente, por vía de la asociación con su amiga Kathy, había reunido las claves (Hudson y O’Hanlon (1993, p.26).

Comunicación indirecta (reestructuración cognitiva)

Una de las características que más distingue a Erickson, es el uso de la comunicación indirecta, por ejemplo a través de las metáforas o anécdotas, tanto para enseñar como para realizar terapia, Erickson hizo uso de esta herramienta ininidad de veces, y en gran cantidad de ocasiones lo combinó con la hipnosis.

Metáfora

La metáfora es una figura literaria que incluye el símil (se dice algo que es “como” otra cosa; por ejemplo, “mejillas como rosas”) y la analogía (dos cosas que se corresponden de algún modo o comparten algunos rasgos (Hudson y O’Hanlon, 1993, p.81).

Anécdotas

Las anécdotas son una breve narración relativa a un suceso interesante o divertido, las anécdotas pueden ser ficticias (p. ej., pueden ser cuentos tradicionales, fabulas, o alegorías, relatos, crónicas. Zeig, afirma que la mayoría de relatos de Erickson eran descripciones verídicas de sucesos de su vida y de la de sus familiares y pacientes (Zeig, J. 2006, p.31)

El siguiente es un ejemplo del uso que hacía Erickson de este recurso para realizar una intervención:

“Erickson atendió a un niño de 12 años que padecía enuresis. Despidió a los padres, y de inmediato empezó a hablarle al chico de otros temas, evitando el de la enuresis. Después de enterarse que el muchachito jugaba beisbol, y su hermano al futbol, Erickson comenzó a describir la fina coordinación muscular necesaria para el béisbol, en comparación con las habilidades musculares toscas y no coordinadas utilizadas en el fútbol (americano). El niño escuchó extasiado la detallada descripción realizada por Erickson, de todos los finos ajustes musculares que el cuerpo lograba automáticamente para que el jugador tomara posición debajo de la pelota y pudiera atajarla. El guante debía abrirse y cerrarse en el momento exacto. Al pasar la pelota de una mano a la otra, se necesita al mismo tipo de control muscular fino. Después, cuando se arroja la pelota al infield, si se la suelta demasiado pronto, no va adonde uno quiere que vaya. De

modo análogo, soltarla demasiado tarde lleva a la frustración. Al soltar en el momento preciso se consigue que vaya a donde uno quiere, y en esto consiste el éxito... en el béisbol.” (Hudson y O’Hanlon, 1993, p.84).

Así estas anécdotas que narraba tenían un paralelismo con el problema del paciente pero brindando un nuevo punto de vista, por ejemplo si un paciente había sufrido repetidos fracasos que había tenido en su vida, le contaba historias de alguien que había sufrido repetidos fracasos, pero esas historias las elaboraba de tal manera que en cada uno el desenlace final era el éxito (Zeig, J. 2006).

Al contar metáforas se tienen muchas ventajas, ya que puede superar cualquier resistencia consciente que presente el paciente para aceptar validaciones positivas, se puede presentar al paciente de un modo no amenazante que facilite el rapport, profundice la comunicación interna, y permite responder al individuo cómodamente, a su tiempo a su ritmo, además de que son historias o relatos que reflejan esperanza sobre el problema y que concluyen en una solución positiva de las batallas que realiza el paciente, y así se puede estimular un punto de vista más optimista (Hawkins, 2007)

Humor

El humor es otra de las formas que usaba Erickson para comunicarse de manera indirecta, usualmente recurría al humor o a los chistes para enseñar a sus alumnos y para hacer terapia, en una sesión con Erickson y mientras está dando una explicación se agachó a tomar una piedra, realizó mucho esfuerzo para tomarla, después, sorpresivamente la lanzó fuertemente a uno de sus alumnos, este reaccionó, tomó la piedra, y se dio cuenta que era de esponja (Veseley, 2013).

Confusión

La confusión, es otra de las herramientas que usaba Erickson, la anécdota anterior además de tener un contenido de humor, contiene otros ingredientes, como la sorpresa, el shock y la confusión, esta es la forma en como Erickson

enseñaba y hacía terapia, de una manera experimental, en ocasiones, sorpresiva, e inclusive de shock, para que el aprendizaje llegara de una manera poderosa, reestructurando las ideas del paciente, en este ejemplo les enseñaba a sus alumnos que las cosas no siempre son lo que parecen, y hay que ir al fondo del asunto para poder saber realmente como son, este estilo de Erickson fue eficaz y perdura en el tiempo, ya que enseñaba y daba terapia con ejemplos cotidianos pero con un fuerte impacto a nivel cognitivo.

Utilización

Es otro de los principios o principales ideas que transmitió Erickson a sus alumnos, es decir el concepto de utilizar todo lo que el paciente traiga a la consulta, si el paciente trae un estilo de vestir, hay que usarlo, si trae una orientación religiosa hay que usarlo, si trae un problema, si trae resistencia, cualquier cosa que el paciente traiga puede ser usada. Erickson utilizaba las creencias, conductas, exigencias y características rígidas, además de síntomas, etc. Hudson y O'Hanlon (1993).

En palabras de Erickson: "Uno siempre trata de usar todo lo que el paciente lleva al consultorio. Si lo que lleva es resistencia, agradezcamos esa resistencia." (Erickson mencionado por Hudson y O'Hanlon 1993, p. 42).

Un claro ejemplo de utilización en la terapia de Erickson es el siguiente caso:

"Erickson encaró a un hombre en un hospital, que afirmaba ser Jesucristo, y le dijo que tenía entendido que el paciente había tenido experiencia como carpintero. Sabiendo que, en efecto, Jesús había ayudado a su padre, José, que había sido carpintero, al hombre no le cabía responder mas que tenía experiencia en tal sentido. Erickson continuó comentando que tenía entendido que el paciente quería ser útil a su prójimo. El paciente, también en este caso, respondió que sí. Entonces Erickson le informó que el hospital necesitaba algunos estantes para libros, y se solicitaba su colaboración para construirlos. El paciente estuvo de

acuerdo, y pudo empezar a participar en una conducta constructiva, en lugar de continuar con su conducta sintomática.” (Haley mencionado por O’Hanlon, 1991, p.22).

Otro ejemplo de utilización, en este caso de un síntoma:

“Una mujer cuyos parientes la visitaban constantemente y de improviso y se quedaban más tiempo del que ella deseaba. Esa mujer desarrolló una úlcera. Erickson le dijo que si bien su úlcera la incapacitaba en el trabajo, en la iglesia, en sus relaciones sociales y con su familia, en realidad eran sus parientes quienes le habían provocado “un dolor de barriga”. Tenía que aprender a usar su úlcera en la situación en la que la necesitaba y cuando podía sacar algún partido de ella. A la mujer le gustó la idea. Las veces siguientes en que los parientes fueron a visitarla, tomó precipitadamente un vaso de leche, como consecuencia de lo cual en todos los casos vomitó al cabo de unos minutos. Puesto que se sentía mal, no se podía esperar que se pusiera a limpiar el vómito, de modo que los parientes tenían que pasar el trapo. Dejaron de visitarla con tanta frecuencia, y empezaron a llamar por teléfono antes de hacerlo. Si ella no tenía ganas de recibirlos, les decía que su úlcera había estado activa. Si se quedaban de visita más de lo que ella deseaba, empezaba a masajearse la zona del estómago y parecía sufrir dolores. Los parientes pronto emprendían la retirada. Al cabo de cierto tiempo, la úlcera se curó (Haley mencionado por O’Hanlon, 1991, p.22).

La utilización se puede aplicar en todo lo que el paciente lleve a la consulta, O’ Hanlon analizó distintos tipos de utilización de Erickson:

- El lenguaje del paciente

- Sus intereses y motivaciones
- Sus creencias y marcos referenciales
- Su conducta
- Su síntoma o síntomas
- Su resistencia

Enfoque en recursos del paciente

Otra de las aportaciones de Erickson a la psicoterapia y que puede considerarse una de las principales es el enfoque en los recursos del paciente. Erickson tenía una mirada positiva del ser humano, creía que las personas tienen capacidades para resolver sus problemas, así era su enfoque consistía en que esas capacidades naturales salieran para ayudar al paciente (Hudson y O'Hanlon, 1993). Erickson creía justo que cada persona posee un deseo natural de crecimiento y que el paciente va a cooperar más si se hace notar o destacar este lado positivo. (Haley, J., 2007).

Por ejemplo cuando Erickson trabajaba con parejas o familias, no se centraba en los momentos de conflicto, sino que hacía énfasis en los aspectos de la relación más positivos y podían amplificarse Haley, J. (2007).

Y lo mismo hacía al trabajar con individuos destacando o evocando los recursos internos que ya poseían.

Inconsciente

Erickson utilizó el término "inconsciente" para representar el núcleo de la persona. Para él, la tarea del terapeuta consistía en establecer las condiciones que fomentaran y facilitaran la aparición de recursos inconscientes como fuerza positiva. (Hawkins, 2007).

Erickson no creía necesario que se hiciera consciente lo inconsciente para que la terapia generara algún cambio. Erickson mencionado por Hudson y O'Hanlon (1993. P.28) decía:

“Muchos terapeutas consideran casi axiomático que la terapia depende de que se haga consciente lo inconsciente. Cuando se piensa en el

inconmensurable papel que el inconsciente desempeña en la vida experiencial total de una persona, desde la infancia en adelante, esté despierta o dormida, poco cabe esperar que pueda hacerse algo más que volver consciente algunas partes de él.”

Al respecto Haley (2007, p.31) comenta:

“Su estilo terapéutico no se basa en un insight de los procesos inconscientes, no supone ayudar a la gente a comprender sus dificultades interpersonales, no hace interpretaciones trasferenciales, no explora las motivaciones de una persona, ni tampoco se limita a re-condicionar. Su teoría del cambio es más compleja. Parece estar basada en el impacto interpersonal del terapeuta, registrado fuera del saber consciente del sujeto; incluye la formulación de directivas que originan cambios de conducta, y pone énfasis en la comunicación metafórica.”

La época en la que Erickson realizaba psicoterapia, el psicoanálisis era el modelo que imperaba, así Erickson rompió con el paradigma de hacer Insight para que las personas mejoraran, la terapia de Erickson se enfocaba a un efecto interpersonal, que incluía directivas para generar cambios en la conducta (O’Hanlon, 1993), sin necesidad de hacer insight, esta es otra de sus grandes contribuciones.

Rapport

De acuerdo con investigaciones realizadas así como en la práctica terapéutica, se sabe que el rapport tiene una gran influencia en el resultado de la terapia independientemente de cual sea esta. Así como la importancia de establecer un excelente rapport con el paciente desde la primera sesión y hasta el final del proceso terapéutico. (T. Beck, D., F. y S., 2010, Nardone, 2007, A. y Riveros, 2008, J. Hawkins, 2007).

Erickson poseía una gran capacidad de hacer empatía así como de comunicación con los pacientes.

La copia de las pautas presentes

Uno de los métodos que usaba era copiar la conducta, vocabulario del paciente, o emparejarse, por ejemplo reflejar conductas físicas, movimientos, etc. Así como los vocabularios, de esta manera el terapeuta puede conducir a esos pacientes, de una forma suave a la meta deseada. (Hudson y O'Hanlon (1993).

El bio-rapport

Además usaba deliberadamente el bio rapport, la copia de las pautas respiratorias, esto ayudaba a tener mejor sintonía con sus pacientes, este fenómeno se explica por un alineamiento rítmico entre las personas que tienen empatía, existen diversas fuentes donde se sabe que los ciclos menstruales por ejemplo entre compañeras de cuarto son concordantes. (Hudson y O'Hanlon (1993).

Al respecto O'Leary (1993) citado por Hawkins menciona:

La empatía puede asemejarse a dos diapasones en una misma clave. Cuando una se estanca, la otra recoge el sonido emitido por la primera sin perder nada de su propia naturaleza esencial. La empatía es la sintonización de la longitud de onda del cliente. Los terapeutas deben sintonizarse con esa longitud de onda particular. (Hawkins, 2007, p.53)

Y justo eso es lo que hacía Milton Erickson con sus pacientes.

Estrategia (no convencional)

Sin lugar a dudas el estilo de Erickson era muy poco convencional, Los siguientes subtemas, tomados del libro Terapia no convencional de Haley, se explican algunas de las que se pueden considerar las principales estrategias o técnicas de Erickson para realizar psicoterapia sin hipnosis.

Erickson tenía muchas ideas de cómo hacer terapia, sin embargo una forma en que él la desarrollaba es de manera estratégica, de acuerdo con Haley, J. (2007):

“Una terapia puede considerarse estratégica si el clínico inicia lo que ocurre durante ella y diseña un enfoque particular para cada problema. Este debe identificar problemas solubles, fijar metas, diseñar intervenciones para alcanzarlas, examinar las respuestas que recibe para corregir su enfoque y, por último, evaluar el resultado de la terapia para ver si ha sido eficaz.” (Haley, J., 2007, p.7).

Erickson hacía esto en muchas ocasiones para ayudar a sus pacientes con su estilo, utilizando las estrategias y técnicas creadas por él mismo.

De acuerdo con Haley, se puede considerar a Erickson como el maestro del enfoque estratégico en terapia. (Haley, J. 2007)

Aliento a la resistencia

Otras de sus características, que se puede ver en la anécdota del burro contada en el capítulo anterior, es el abordaje de los pacientes resistentes, y que tiene que ver con la aceptación de la persona, Erickson ejemplifica con la analogía de una persona que quiere cambiar el curso de un río.

“Si se opone al río tratando de bloquear su curso, lo único que conseguirá será que el río pase por encima del obstáculo o lo rodee. Pero si acepta la fuerza del río y la deriva en una nueva dirección, esa misma fuerza abrirá un nuevo canal. Por ejemplo, si una persona busca ayuda por sus dolores de cabeza y estos no tienen una causa física. Erickson aceptará el dolor de cabeza al como aceptaría la resistencia hipnótica. Se centrará en la necesidad del dolor de cabeza, pero su duración, su frecuencia o su intensidad pueden variar hasta el punto que el dolor desaparezca.” (Haley, J., 2007, p.15).

Erickson dice: “Usted trata de aceptar las ideas del paciente, sean cuales fueren, y a continuación trata de orientarlas” (Hudson y O’Hanlon 1993, p38).

Aliento de una recaída (paradoja)

En ocasiones Erickson prescribía una recaída, sobre todo cuando los pacientes estaban mejorando rápidamente. Si un paciente se recupera demasiado pronto, es más probable que tenga una recaída y se desilusione de la terapia, justamente para evitar eso, Él se anticipaba acepta, la mejoría, pero prescribe una recaída. (Haley, J. 2007).

Un ejemplo de esto es el siguiente: “Quiero que vuelva atrás y se sienta tan mal como la primera vez que vino con su problema, porque quiero que vea si hay algo de esa época que usted quisiera recuperar o rescatar”. La principal idea de hacer esto es que cuando se aplica de manera eficaz, impide la recaída. (Haley, J. 2007).

Esta técnica consiste en dejar al cliente como tarea que tenga el problema para el cual está buscando una solución. (Haley, J. 1984).

Por ejemplo: a una persona que desee recuperarse de una depresión puede pedírsele que la programe, para determinada hora, de cada día, preferiblemente para un momento en que le agradecería más estar haciendo otra cosa. (Haley, J. 1984).

Ofrecimiento de una alternativa peor (ordalía)

Los autores que estudiaron directamente con Erickson, han puesto diferentes nombres a esta estrategia, Haley le llamó en un inicio ofrecimiento de una alternativa peor.

Parte del estilo de Erickson es enfrentar un problema de tal manera que se dirige al paciente en un sentido, pero que en realidad lo incita a ir en otro. (Haley, J. 2007), esto sucede frecuentemente en el caso de los pacientes resistentes.

Y esto se puede lograr por ejemplo poniendo dos alternativas y que el paciente elija una de las dos, generalmente la menos peor, pero que las dos van en dirección del resultado deseado.

Por ejemplo, la obligación de hacer algún ejercicio a las dos de la mañana cada día, que el síntoma se repita más veces que las deseadas por el paciente. (Haley, J. 2007).

Ordalías

El significado que tiene la palabra es como prueba de fuego, prueba severa, o experiencia penosa (Haley, 1984), y consiste justamente en hacer que cuando el síntoma aparece, se castigue, en palabras de Erickson:

“Sea cual fuere el hábito, la idea es convertirlo en una tarea fastidiosa; usted transforma un hábito vicioso en una molestia terrible a la que el paciente está muy dispuesto a renunciar.” (Hudson y O’Hanlon (1993, p. 53).

En el siguiente caso se ejemplifica una ordalía:

“Una profesional solicitó tratamiento para poder dejar de comer descontroladamente. La información recogida indicaba que al esposo le gustaba discutir todas las noches. Disfrutaba con una buena disputa. Pero a mi cliente le desagradaba este estilo de interacción, y procuraba ignorar los intentos del hombre tendientes a iniciar un debate. A veces sedía a la

provocación, y otras podía resistirse. Después de tales disputas, a menudo comía sin control. Le había pedido al esposo que cesara su conducta. El no lo hizo, y ella resignadamente decidió que así era su marido, que nada se podía hacer al respecto. Además, ella ya comía con exceso antes de casarse.

También se descubrió que, aunque asertiva en otras áreas, en su matrimonio era situacionalmente no asertiva. Si bien deseaba pasar más tiempo sola y con amigos, accedía al pedido de su esposo, en el sentido de que durante todo su tiempo libre permaneciera con él. Con todo, no se dedicaba mucho a las tareas del hogar, aunque el hombre esperaba que si lo hiciera y se quejaba cuando ello no ocurría. En realidad, dijo que detestaba las tareas hogareñas.

Le indique que en su casa hiciera lo siguiente: 1) que controlara un reloj cuanto duraba cada disputa, y que en la noche siguiente pasara la misma cantidad de tiempo sola o con amigos, 2) cada vez que comiera sin control, debía dedicar una hora a las tareas hogareñas. Su comentario con respecto del segundo aspecto de la prescripción fue: “¡Una hora de tareas domésticas! ¡Nunca más comeré sin control!” Estuvo de acuerdo en hacer lo que le decía: Nunca volvió a comer descontroladamente, y fue haciéndose más asertiva en el matrimonio. Se manifestó asombrada de que todo hubiera resultado tan fácil, y agregó que, si alguna vez pensaba en comer en exceso, no lo hacía, porque sabía que su compromiso la obligaba a realizar después una hora de tareas domésticas. (Hudson y O’Hanlon (1993, p. 54).

Otro ejemplo de este tipo de ordalías es el siguiente:

Cierta vez vino a verme un hombre de sesenta y cinco años que había padecido de insomnio leve hacía quince años; en esa ocasión su médico le había recetado Amytal Sódico. Su esposa había muerto tres meses antes, dejándolo solo con un hijo soltero. Venía tomando regularmente quince cápsulas de Amytal Sódico de 0.2 gramos cada una, o sea, una dosis total de 3 gramos. Se acostaba a las 20 en punto, daba vueltas en la cama hasta median noche y entonces se tomaba sus quince cápsulas (¡3 gramos!), bebía un par de vasos de agua, tornaba a acostarse y lograba dormir cerca de una hora y media o dos. Luego se despertaba y seguía revolviéndose en la cama hasta que llegaba la hora de levantarse. Después de la muerte de su esposa, de nada le habían servido las quince capsulas. Había ido a ver a su médico de cabecera para solicitarle que le recetara dieciocho cápsulas, pero el doctor se asustó, le pidió disculpas por haberlo convertido en un adicto a los barbitúricos y me lo derivó.

Le pregunte si deseaba realmente curar su insomnio... si en verdad quería superar su drogadicción. Respondió que sí, y fue muy honesto y sincero. Le dije que podría lograrlo fácilmente. Al leer su historia clínica, me había enterado de que vivía en una casa grande, con pisos de madera. La preparación de las comidas y el lavado de la vajilla corrían casi totalmente por su cuenta, en tanto que el hijo se encargaba de los demás quehaceres domésticos, especialmente de encerar los pisos, tarea que el viejo detestaba. Odiaba el olor a cera para pisos, en cambio, al hijo no le molestaba.

Le dije entonces que podía curarlo y que le costaría a lo sumo ocho horas de sueño. El precio sería significativo. ¿Daría de buena gana ocho horas

de sueño a cambio de curar su insomnio? El sexagenario me prometió que lo haría. Le advertí que eso significaría hacer un trabajo y él convino en poder cumplirlo.

Le explique que esa noche, a las 20 en punto, en vez de acostarse debería busca la lata de cera para pisos y algunos trapos. Solo le costará una hora y media de sueño, o cuando mucho, dos. Empiece a lustrar esos pisos. Odiará la tarea y me odiará a mi; no pensará bien de mí en tanto las horas vayan pasando tediosamente, pero lustrará esos pisos de madera toda la noche y a la mañana siguiente, a las 8 en punto, se marchará a su trabajo. Deje de lustrar los pisos a las 7, así tendrá una hora entera para levantarse. La noche siguiente, a las 20 en punto, dispóngase a encerar. Porque tendrá que lustrar nuevamente todos esos pisos y no le gustará, pero, a lo sumo, perderá dos horas de sueño. La tercera noche haga lo mismo y la cuarta también”

Lustró esos pisos la primera noche, la segunda y la tercera. La cuarta noche se dijo: “Estoy cansado de cumplir las órdenes de ese psiquiatra loco.. pero de todos modos tendría que hacerlo”. Había perdido seis horas de sueño y, en verdad, le quedaban dos más por perder antes de que yo lo curara. Entonces reflexionó: ‘Creo que me acostaré en la cama y descansaré la vista durante media hora’. Despertó a las 7 en punto de la mañana siguiente. Esa noche se vio ante un dilema: ¿debería irse a la cama, cuando aún me adeudaba dos horas de sueño? Llego a un compromiso: a las 20 se prepararía para acostarse y buscaría la cera y los trapos para lustrar; si podía leer la hora 20.15 en el reloj, se levantaría y lustraría los pisos la noche entera.

Un año después, me dijo que había dormido todas las noches. En verdad, me confesó: 'Sabe usted, no me atrevo a padecer de insomnio. Miro ese reloj y me digo que si dentro de quince minutos estoy despierto, tendré que lustrar los pisos toda la noche... ¡y hablo en serio!'. El viejo haría cualquier cosa, hasta dormir, con tal de no lustrar los pisos. (Haley, 1984, p. 16).

Ilusión de alternativas

Consiste en darle al paciente dos opciones, las dos llevarán al resultado deseado, Erickson empleaba esta técnica tanto en el contexto hipnótico como en la terapia no hipnótica, por ejemplo: ¿Qué le parece más realista, eliminar este problema en dos semana, o en tres?, otro ejemplo en el contexto hipnótico puede ser ¿Le gustaría entrar en trance ahora, o más adelante en la sesión? (Hudson y O'Hanlon (1993).

Estas son algunas ideas, estrategias, técnicas que se pueden considerar como de las principales aportaciones de Erickson a la psicoterapia, es decir su estilo, y lo que enseñó a quien lo consultó, y gran parte de lo que actualmente se enseña en sus seminarios sobre hipnosis y psicoterapia.

Capítulo 3. Hipnosis

La hipnosis de acuerdo con Milton H. Erickson

En este capítulo se pretende resaltar algunas de las principales aportaciones que realizó Milton H. Erickson a la hipnosis como herramienta terapéutica, así como la importancia de la hipnosis en la psicología y la salud.

Por años la hipnosis ha llamado la atención de las grandes figuras de la psicología como William James, Sigmund Freud, Clark Hull, Pavlov, Hilgard, Sarbin, T.X. Barber y muchos más (Roales y Buela, 2001). Pareciera ser algo mágico que a través de unas sugerencias en estado de trance, las personas puedan realizar diferentes fenómenos hipnóticos, como la hipermnesia, amnesia, analgesia, alucinaciones, etc. (Roales y Buela, 2001).

En la actualidad la hipnosis ha demostrado su eficacia a nivel de investigación (Guy H. Montgomery, 2004). Existen investigaciones, así como bibliografía en psiquiatría, psicología y otras especialidades médicas que respaldan el uso de la hipnosis para tratar diversos trastornos y aplicaciones médicas (Ramos Gascón, 2007, J. Meinhold, 2012, Barber, 1999, J. Hawkins, 2007, Guy H. Montgomery, 2004). La hipnosis forma parte de profesionales que se dedican al estudio de la misma en diferentes áreas de investigación, la medicina, la psiquiatría, la psicología, el deporte, en grandes hospitales, consulta privada, universidades y centros de investigación. (Roales y Buela, 2001).

La hipnosis puede ayudar a cambiar profundamente el ánimo, pensamientos y conductas en las personas. Es por ello que la hipnosis sigue atrayendo a los científicos, además de los instrumentos tecnológicos con los que se cuenta hoy en día para profundizar en su estudio, en las últimas décadas ha habido un resurgimiento de interés por la hipnosis en el campo de la investigación clínica. (Roales y Buela, 2001; Hawkins, 2007).

Para fines de este trabajo es muy importante conocer algunas de las principales aportaciones que realizó Erickson en este campo, ya que revolucionó la forma de hacer hipnosis e institucionalizó una nueva escuela para practicarla, convirtiéndose así en lo que hoy se conoce como hipnosis Ericksoniana. Al respecto García Cueto (en Roales y Buela, 2001, p.41) afirma: “A él se debe una nueva concepción del hipnotismo”.

Este capítulo se desarrollará de acuerdo a la importancia que tiene la hipnosis en la psicología clínica, en el ámbito de la salud, así como las aportaciones que realizó Erickson en esta área de investigación de acuerdo principalmente con autores especialistas en el tema como Haley, O’Hanlon, etc.

El psicoanálisis y la hipnosis

Es importante destacar algunos de los antecedentes de la hipnosis en la psicología clínica y psicoterapia, como es el caso de Freud que la usó y se interesó por el tema, durante sus primeros estudios.

La hipnosis ha sido considerada como la madre de las psicoterapias, terapeutas como Freud, Jung, documentaron el uso de la misma, sin embargo evolucionaron hacia nuevas técnicas, en el caso de Freud la “Libre asociación”, en el caso de Jung “Imaginación activa”, desde un punto de vista histórico, Milton H. Erickson habría llamado a estas dos técnicas, formas de hipnosis indirectas (Rossi en Araoz, 1995). Hawkins (2007, p.80) comenta lo siguiente:

“Freud, quien junto a Joseph Breuer estableció las ideas de la regresión hipnótica y la psicoterapia dinámica, relegó posteriormente la hipnosis a favor de la nueva escuela de psicoanálisis, Freud en sus inicios estudió con Charcot en 1889 cambio a la escuela de Nancy, posteriormente Freud abandonó los enfoques directos y autoritarios para la inducción de la hipnosis, su procedimiento de permitir que los pacientes se reclinen en un diván y procedan con la asociación libre podría entenderse como una forma indirecta de inducción hipnótica. Sustituyó el procedimiento

hipnótico por el simple hecho de colocar su mano sobre la frente de paciente para ayudar a establecer lo que él consideraba que era la relación social apropiada de dominio del doctor sobre el paciente. Freud describe del siguiente modo su empleo del modelo de Berheim para acceder al inconsciente y eliminar los síntomas mediante la sugestión directa:

Este sorprendente e intrusivo experimento me sirvió como modelo. Decidí comenzar por asumir que mis pacientes sabían todo sobre lo que tenía un significado patogénico, que sólo era cuestión de obligarles a comunicarlo.

De este modo llegué a un punto en el que, tras formular a la paciente alguna pregunta como: “¿Durante cuánto tiempo has sentido este síntoma?” o “¿Cuál fue su origen?”, me encontraba con la respuesta “No lo sé realmente”, entonces procedía del siguiente modo.

Colocaba mi palma sobre la frente de la paciente o cogía su cabeza entre mis manos y decía: “Vas a pensar en ello bajo la presión de mi mano. En el momento en que mi presión ceda, vas a ver algo frente a ti o algo surgirá en tu cabeza. Atrápalo. Eso es lo que estamos buscando. Bien, ¿Qué has visto o que se te ha ocurrido?” (Breuer & Freud, 1985/1955, p.110). A continuación procede explicando su método de presión manual como una forma de “comunicación que podría remplazarse por cualquier otra señal o por algún otro ejercicio que influya físicamente sobre el paciente para una hipnosis momentáneamente intensificada. Este énfasis en la comunicación, más que en la sugestión, es el principal cambio de foco de atención de la sugestión hipnoterapéutica al trabajo hipnoterapéutico.

Es interesante destacar que de acuerdo con las observaciones de Hawkins en el ejemplo anterior, Freud realizó algún tipo de hipnoterapia en su trabajo con pacientes.

Erickson en la investigación del fenómeno hipnótico

Erickson escribió más de 100 artículos relacionados con la hipnosis desde los años 1920's (Bandler y Grinder, 1975), existe abundante material como las 1500 horas de seminarios y conversaciones de Erickson (Short, 2006), y en coautoría con Ernest Rossi escribió abundante bibliografía sobre hipnosis y psicoterapia. Al respecto Procter (comp), 2010) menciona: En la actualidad existe una buena colección de publicaciones de Erickson, como los cuatro volúmenes de artículos compendiados por Rossi(1980), los volúmenes coescritos por Erickson y Rossi(1976,1979,1981,1989), el libro de casos y conversaciones de Haley(1985, 1993), el seminario transcrito por Zeig(1980), la colección de historias de Rosen(1991), los seminarios, talleres y conferencias recogidas por Rossi y col. (1976, 1979, 1981) y la colección de citas editadas por Havens (1985).

Erickson dedicó su vida a estudiar la hipnosis de manera experimental y a utilizarla en la práctica terapéutica, desarrollando así infinitas variantes Haley, J. (2007)

Otra de las principales aportaciones que se puede considerar de Erickson en esta rama de investigación es la aceptación de la misma, ya que Erickson fue pionero en el estudio experimental de la hipnosis en la medicina (Hawkins, P. J. 2007), y contribuyó a expandir el conocimiento con sus seminarios y cursos, además de los artículos que escribió al respecto, cabe mencionar que fue el Fundador de la sociedad americana de Hipnosis (Havens, 2007).

De acuerdo con Haley, J. (2007) y Zeig, J. (2006) se le consideró a Erickson como el más importante especialista a nivel mundial en la hipnosis médica.

Definición de hipnosis de acuerdo con Erickson

Existen múltiples definiciones de Hipnosis, y las más aceptadas aún siguen en discusión (Roales y Buela, 2001; Yapko, 1999; Araoz, 2013), Erickson mismo tenía diferentes definiciones de hipnosis:

Dentro de la colección de escritos de Erickson realizada por Rossi, en uno de los escritos de 1967, Erickson realizó un artículo sobre hipnosis en el cual la define la hipnosis como un estado especial de conciencia:

“Todavía hay en la actualidad muchas personas que piensan que la hipnosis es un sueño sanador, una fuerza mágica, una especie de poder demoníaco, tal como se ha entendido durante miles de años.

Pero ¿Qué es lo que los científicos denominamos hipnosis? Con toda seguridad, no se trata del sueño fisiológico, incluso cuando puede parecerse. Es cierto que puede producirlo, pero es algo diferente. Por supuesto, no tiene nada que ver con poderes mágicos ni se trata de una fuerza bárbara procedente del averno. La hipnosis es un estado especial de conciencia –al que se llega normalmente con la ayuda de otra persona– en el que cierta conducta de la vida diaria se manifiesta directamente. La hipnosis es un tipo de conducta especial pero normal que aparece cuando la atención o los procesos mentales se dirigen al cuerpo de aprendizajes adquiridos en las experiencias de la vida.” (Erickson en G. Procter comp. 2011, p117; Ernest L. Rossi, 1980).

En la siguiente definición Erickson hace alusión directamente al acceso a la mente inconsciente a través de la hipnosis.

Hipnosis profunda:

“La hipnosis profunda es el nivel de hipnosis que permite al sujeto actuar directamente a nivel inconsciente, de forma aceptable y sin la interferencia de la mente consciente.” (Erickson en G. Procter comp. 2010, p.28; Ernest L. Rossi, 1980, p.7).

En la definición que a continuación se presenta, Erickson menciona la pérdida de focos de atención, por lo tanto enfocarse en una sola cosa.

“Toda la hipnosis, es una pérdida de la multiplicidad de los focos de atención.” (Erickson en Havens, R. A. 2007, p.169)

En esta definición Erickson se enfoque más hacia la comunicación y la predisposición de ideas por parte del hipnoterapeuta, Es decir a las sugerencias que realice este.

Hipnosis como comunicación:

“La hipnosis es una técnica, una metodología, una forma de acercarse al paciente. La hipnosis es fundamentalmente un método de comunicar ideas a la gente. En hipnosis, poniendo a la persona en trance, estableces un estado de predisposición a la recepción de las ideas y a medida que las personas están receptivas desarrollan una tendencia a responder a ellas.” (Erickson, M. H., 2005).

Estas últimas dos definiciones son muy parecidas a la definición actual de la APA: “La hipnosis es una técnica terapéutica en la cual los clínicos hacen sugerencias a individuos, los cuales están bajo un procedimiento diseñado para relajarlos, un enfocar sus mentes”.

Además la APA (<http://www.apa.org/topics/hypnosis/>) agrega:

Aunque la hipnosis ha sido un tema de controversia, la mayoría de los clínicos ahora, están de acuerdo en que puede ser una poderosa y efectiva técnica terapéutica para una amplia gama de condiciones, incluyendo el manejo del dolor, la ansiedad, los trastornos del estado de ánimo, la hipnosis también puede ayudar a las personas a cambiar sus hábitos, como dejar de fumar.

Aunque no existe un acuerdo en cuestión de la definición, existen puntos en común, como lo es la atención focalizada, y la recepción de ideas o sugerencias por parte de clínico, así como el acuerdo en que la hipnosis es una poderosa herramienta terapéutica y las diferentes aplicaciones en la psicoterapia y la salud.

La nueva hipnosis

Erickson fue pionero de la nueva hipnosis, como menciona García Cueto: “A él se debe una nueva concepción del hipnotismo” (García Cueto en Roales y Buela, 2001, p.41). Araoz (1995) opina que la nueva hipnosis le debe mucho a Erickson y la hipnosis Ericksoniana es una de las corrientes más importantes que ha ayudado a cristalizar esta nueva forma de ver la nueva hipnosis. Al respecto Lorieo (2008) comenta lo siguiente:

“El concepto Ericksoniano del estado de trance introduce una profunda innovación, e igualmente innovador es el modo en que Erickson ha modificado el proceso terapéutico y las técnicas utilizadas tradicionalmente por los hipnotizadores antes que él. Esta revolución de la perspectiva hipnótica ha inducido a Daniel Araoz (1985) a definir el modelo ericksoniano como “nueva hipnosis” y numerosos autores han

reconocido esta definición.” (Loriedo en Nardone, Loriedo, Zeig y Watzlawick, 2008, p.30)

Una de las principales aportaciones de Erickson fue tener la concepción de hipnosis como un fenómeno natural, (Havens, 2007). Para Erickson la hipnosis era una aptitud o capacidad natural, (Hudson, W. y O’Hanlon, B. 1993), y que por consiguiente se experimenta en la vida cotidiana cuando se realizan actividades que absorben la atención, por ejemplo al ver una película, tv, leer un libro, escuchar música, o en una conversación, (Hawkins, 2007), y se llegan a estados de trance que pueden ser ligeros o más profundos. Al respecto Hawkins (2007, p.82) afirma:

“Erickson explicaba que su enfoque era naturalista en el sentido de que observaba atentamente la conducta natural de sus pacientes y utilizaba continuamente su propio lenguaje; visión del mundo y recursos internos para ayudarles a resolver sus propios problemas a su manera... Erickson creía que las personas, en sí mismas disponen de todos los recursos necesarios para resolver sus problemas.”

Es gracias a las aportaciones de Milton Erickson que la hipnosis se puede comprender de una manera diferente. Ahora podemos dos tipos de hipnosis, la tradicional o clásica o directa, y la hipnosis Ericksoniana natural o indirecta donde se usan sugerencias indirectas para la inducción y para acceder a los recursos internos del paciente (Hawkins, 2007).

Al respecto O’Hanlon, 1993, p. 131 comenta lo siguiente:

El enfoque Ericksoniano de la inducción puede diferenciarse de los enfoques tradicionales, “autoritarios” o más directivos, por el empleo de un lenguaje permisivo. Los enfoques autoritarios intentan apuntalar el efecto de la hipnosis logrando que el sujeto cumpla directivas o

sugestiones específicas. Un enfoque permisivo no requiere una respuesta o precondiciones particulares para llegar con éxito al trance, sino que consiente muchas respuestas posibles. De este modo se eluden numerosos problemas potenciales de resistencia y control.

Para distinguir los enfoques de una manera general, en los enfoques autoritarios se emplean instrucciones más directas, O Hanlon menciona dos tipos principales de lenguaje que son el atribucional donde se les dice a los sujetos lo que están experimentando, por ejemplo: “Usted esta en trance profundo”, o “Usted está muy relajado” y el predictivo donde se les sugiere a las personas lo que van a experimentar como por ejemplo: “Su brazo se elevará hasta la altura de su cara”, o bien “usted entrará en un trance muy profundo” etc. Mientras que en el enfoque Ericksoniano es más permisivo se utilizan palabras que expresen posibilidad, como “puede”, “podría”, dándole opciones múltiples a la persona, un ejemplo de esta forma de lenguaje sería “usted podría estar entrando en un trance profundo”, o “usted puede sentir la temperatura de su cuerpo” etc.

Hipnoterapia

Erickson utilizó una gran cantidad de técnicas en combinación con la hipnosis para llegar así a realizar hipnoterapia, Al respecto Haley (2007, p.9) comenta:

Ha dado a la terapia una extraordinaria variedad de técnicas hipnóticas, y también aportó a la hipnosis una expansión conceptual que la hizo trascender los límites de un ritual para convertirla en un estilo especial de comunicación.

La hipnosis en la psicoterapia tiene una utilidad real, contribuye a una mejor alianza terapéutica con el paciente, además que es flexible y plástica ya que se adapta a cualquier enfoque terapéutico, es posible utilizarla en psicoanálisis comúnmente llamado hipnoanálisis, en la terapia gestalt, en la terapia cognitiva de Beck o terapia racional-emotiva del Albert Ellis, la hipnosis es como un

catalizador o un lente de aumento, puede potenciar los resultados, permite hacer el proceso terapéutico más corto y más profundo, con resultados estables. La hipnosis bien utilizada es una excelente herramienta terapéutica (Ramos, 2007).

Sin embargo la hipnosis en sí misma no es una terapia sino una herramienta terapéutica (Ramos, 2007), Erickson consideraba a la hipnosis como su principal herramienta (Erickson en Hudson, W. y O'Hanlon, B. (1993), que puede ayudar a tener resultados más rápida y eficientemente, y que puede ser usada para crear una atmósfera terapéutica y puede ser usada también para aprovechar los conocimientos del inconsciente o las potencialidades de cada persona (Havens, 2007).

Estrategias en hipnosis Ericksoniana

Dentro de este enfoque naturalista de Erickson, es importante resaltar las estrategias que utilizaba para realizar hipnosis, lo que se puede considerar como algunas de sus principales aportaciones a la hipnosis.

Erickson realizó terapia junto con hipnosis como herramienta, sin embargo muchas de las técnicas que desarrollo en hipnosis las aplicó como estrategias en la terapia mencionadas en el capítulo dos, parecieran ser una analogía de las técnicas empleadas en hipnosis, a continuación se mencionaran lo que se puede considerar algunas de las principales aportaciones de Erickson a la hipnosis, estas mencionadas por Haley.

Inducción

Erickson desarrollo infinidad de formas de inducción, podía utilizar una forma ritual de entrar en trance es decir inducciones tradicionales, o bien mantener una simple conversación, sin mencionar nunca la palabra "hipnosis", podía hipnotizar a una persona mientras hablaba con otra (Haley, 2007).

Aliento a la resistencia

Un ejemplo muy claro de esta estrategia en la hipnosis es por ejemplo cuando se le pide a una persona que su mano se ponga más liviana, y la persona responde diciendo que su mano está más pesada, es decir lo opuesto a la instrucción, en estos casos Erickson aceptaba la respuesta y reafirmaba diciendo por ejemplo, “muy bien, su mano puede ponerse más pesada todavía” (Haley, 2007).

Ofrecimiento de una alternativa peor (ordalía, Ilusión de alternativas)

Erickson empleaba esta técnica para que el paciente iniciara por sí mismo una nueva conducta, es decir tomara la elección, en ocasiones se puede utilizar con personas que no cooperan, y se le ofrece alguna alternativa que al paciente puede no gustarle, la siguiente instrucción se puede aplicar en hipnosis: ¿Prefiere entrar en trance ahora o más tarde? O por ejemplo: Desea entrar en un trance leve o profundo” (Haley, 2007).

Inducción mediante comunicación metafórica

Erickson utilizaba esta técnica especialmente con pacientes resistentes, podía contar alguna metáfora, para que el paciente entrara en trance, o por ejemplo hipnotizar a una persona resistente induciendo a otra persona (Haley, 2007), esta técnica es mejor conocida como mi amigo Juan.

Aliento de una recaída (paradoja)

Cuando se realiza un trance existe la posibilidad de que el paciente esté demasiado cooperativo, siguiendo todas las directivas demasiado pronto e inclusive adelantándose e interrumpiendo, así el hipnólogo puede pedirle de una manera indirecta que trate de no cooperar como por ejemplo diciendo: “Quiero que trate de abrir sus ojos y que encuentre que no puede hacerlo”, esto obliga a la persona a intentar tener una resistencia (Haley, 2007).

Siembra de ideas

En el trabajo con hipnosis también Erickson realizaba esta técnica, consiste en establecer ideas para después construir algo sobre ellas. Cuando iniciaba el diálogo con el paciente, establecía y resaltaba ciertas ideas, con lo que hace una especie de estructura para después construir sobre ellas en la inducción al trance (Haley, 2007).

Amplificación de una desviación

En el trabajo con hipnosis Erickson solía alcanzar una pequeña respuesta para después amplificarla, es decir buscar un cambio pequeño para después amplificarlo (Haley, 2007).

Hipnosis en combinación con otros modelos

El campo de aplicación hipnosis es amplio ya que su uso es flexible, algunas de las terapias con las que se puede combinar son la terapia cognitivo-conductual o bien el psicoanálisis llamado hipnoanálisis entre otras, a continuación se presentan dos ejemplos.

Terapia cognitivo conductual (Beck y Ellis)

La hipnosis combinada con la terapia cognitivo conductual puede ayudar eficazmente a reducir la ansiedad, corregir patrones depresivos, permitiendo desarrollar habilidades más constructivas y flexibles (Ramos, 2007).

La hipnoterapia racional emotiva ha sido utilizada desde los años cincuentas, fue usada con pacientes "límite" en sus inicios, y funciona principalmente para dar sugerencias positivas o racionales al paciente para que los internalice y actúe de acuerdo con ellos (Lega, Caballo y Ellis, 1998)

Hipnoanálisis

Este enfoque hipnoanalítico se ha desarrollado fundamentalmente a partir de las psicoterapias psicodinámicas, esta terapia está diseñada para descubrir los

orígenes de la sintomatología, vinculando el pasado con el presente y la motivación con la conducta, a descubrir las dinámicas reprimidas y a permitir al paciente el alcance del insight (Hawkins, 2007).

Una de las principales referencias para el hipnoanálisis es Wolberg. En el marco del psicoanálisis la hipnosis se ha adaptado a cualquier enfoque: Freudiano ortodoxo, Jungiano o adleriano (Ramos, 2007).

Aplicaciones de la Hipnosis

Para los fines de este trabajo es muy importante conocer los desarrollos que ha tenido la hipnosis en las últimas décadas, ya que el aporte de Erickson en esta rama es trascendental, haciendo de su uso una herramienta práctica con un nuevo enfoque, justamente el de la hipnosis Ericksoniana.

Como se ha comentado la hipnosis puede ayudar al tratamiento de diversos problemas. Al respecto Michael Yapko (1999) comenta que la hipnosis se puede usar como herramienta para el tratamiento de cualquier estado humano y donde se puede obtener un beneficio siempre en mayor o menor medida, existen diversas investigaciones y pruebas en el tratamiento con hipnosis, independientemente de la línea terapéutica que se tenga. Existe una serie de trastornos que puede ser de especial utilidad la hipnosis como son los que se mencionan a continuación:

Aplicaciones médicas

Yapko (1999) menciona: la hipnosis se ha aplicado exitosamente en el tratamiento de una amplia variedad de problemas médicos como quemaduras, cáncer, asma, alergias, zumbidos, hipertensión, verrugas, aumenta la calidad y la velocidad de recuperación.

Procedimientos médicos estresantes como exámenes ginecológicos, intervenciones, inyecciones y partos, entrevistas, inyecciones, preparación para intervenciones médicas, examen ginecológico, gastroendoscopia, embarazo y parto, quimioterapia, Intervenciones por cáncer (Hawkins, 2007).

Aplicaciones en ansiedad y depresión

Puede ayudar a mantener la sensación de control sobre el propio estado (acortando la depresión y la ansiedad) (Yapko, 1999).

Existen técnicas de hipnosis en el control y reducción de las reacciones de ansiedad (Roales y Buela, 2001), trastornos de ansiedad (ansiedad, estrés, fobias, trastorno por estrés postraumático) (Yapko, 1999), trastorno por estrés postraumático, crisis de pánico, fobias (claustrofobia, agorafobia, fobia social, etc.) (Ramos, 2007). Ansiedad de ejecución en relación al trabajo, la conducta sexual y los exámenes académicos, fobias de todo tipo como al dentista, a los ascensores etc. (Hawkins, 2007).

Aplicaciones con problemas sexuales pareja y familia

Puede ayudar a diversos problemas sexuales como lo son: disfunción eréctil, eyaculación precoz, frigidez, anorgasmia (Ramos, 2007; Hawkins, 2007).

Problemas de relación (pareja, familias, problemas de autoestima, disfunciones sexuales, (Yapko, 1999)

Aplicaciones con problemas de sueño

También existen aplicaciones para para el manejo de sueño, Problemas de sueño (Hawkins, 2007), tratamiento de los trastornos del sueño (Roales y Buela, 2001)

Aplicaciones par manejo del Dolor

Además de aplicaciones para control del dolor (Yapko, 1999; Roales y Buela, 2001) en combinación con fármacos analgésicos o bien cuando existe cierta intolerancia se suspende el fármaco, por ejemplo en pacientes con cáncer, o bien para dolor de cabeza, dolores dentales, quemaduras, dolores agudos o crónicos, la hipnosis es un excelente herramienta (Ramos, 2007).

En su libro tratamiento del dolor mediante hipnosis y sugestión Barber (1999) menciona las diferentes aplicaciones que se pueden hacer con hipnosis como son: El dolor de cáncer, el dolor de cabeza (Dolor de cabeza migrañoso y no

migrañoso, dolor de espalda, gastrointestinales, Síndrome del colon irritable, enfermedad de Crohn, Colitis ulcerosa (Hawkins, 2007), el dolor dental, los procedimientos médicos dolorosos, el dolor de las quemaduras, el dolor en niños, el dolor en ancianos.

Psiconeuroinmunología y estrés

El estrés puede afectar el sistema inmunológico debilitarse y contribuir a la prolongación de cualquier problema de salud, un estado anímico positivo parece aumentar el sistema inmunológico y un estado anímico negativo puede reducirlo. Existen estudios que sustentan que con un sistema inmunológico debilitado es más fácil contraer infecciones. Existen muchas investigaciones que respaldan el uso de la hipnosis para ayudar modular el sistema inmunológico alterando la actividad hipotalámica (Hawkins, 2007). Al respecto Spiegel menciona:

Cada vez existe mayor evidencia objetiva respecto a su efecto en el desarrollo de un sistema de defensa naturales del propio organismo, el sistema inmunitario (Spiegel, mencionado por Yapko, 1999, p.175)

Y la lista continúa en las siguientes aplicaciones:

- Trastorno por estrés postraumático (trastorno por estrés agudo, trastorno de adaptación) (Hawkins, 2007; Yapko, 1999).
- Problemas dermatológicos, soriasis, (Hawkins, 2007)
- Hipnoterapia con niños (Enuresis nocturna, Problemas de sueño, problemas dermatológicos), trastornos alimentarios y de imagen corporal, hipnoterapia con parejas y familias (Hawkins, 2007).
- Tratamiento para trastorno de personalidad múltiple (Yapko, 1999; Roales y Buela, 2001).
- Existen aplicaciones en el abuso de sustancias (tabaco, peso, drogas), (Yapko, 1999).
- En la actualidad existen diversos estudios que respaldan el uso de la hipnosis como método efectivo para lograr abandonar el hábito de fumar (Hawkins, 2007; Roales y Buela, 2001).

- En psicología forense (Roales y Buela, 2001; Yapko, 1999), hipnosis en la educación, hipnosis en los negocios, hipnosis en los deportes, (Yapko, 1999).
- Además de los problemas médicos y dentales y psicológicos que se pueden encontrar en Hammond (1990^a), Heap y Aravind (2001) y Barabasz y Watkins, 2005; Hawkins 2007).

Además de estas aplicaciones Hawkins (2007, p.210) menciona la siguiente lista para diversos tratamientos:

- La ansiedad (Barnier et al., 1999)
- Las adicciones (Green, 1999; Medd, 2001).
- La obesidad y los trastornos de la conducta alimentaria (Erickson, 1969; Hammond, 1990a; Young, 1995; Degun-Mather, 1995, 2003; Evans, Coman & Burrows, 1997).
- Los problemas cardiovasculares y la hipertensión (Crasilneck & Hall, 1985; Milne, 1985),
- El sistema inmunológico y el cáncer (Spiegel, Bloom, Kramer & Gittheik, 1989; Walter, 1992, 1998; Walter, Johnsini & Eremin, 1993; Walter et al., 1999; Walter & Eremin, 1995).
- Los problemas dermatológicos (Price, Mottahedin & Mayo, 1991; Ewin, 1992).
- Los problemas gastrointestinales (Whorwell, Prior & Faragher, 1984; Harvey, Hinton, Gunary & Barry, 1989; Whorwell, 1991; Gonsalkorale, Houghton & Whorwell, 2002, Gonsalkorale, Miller, Afzal & Whorwell, 2003; Simren, Ringstrom, Bjronsson Y Abrahamsson, 2001).
- La disfunción sexual (Bakich, 1995; Hawkins, 1996, 1997b).
- Los problemas del sueño (Hearne, 1993; Kungsbury, 1993; Hawikns & Polemikos, 2002).
- Los problemas respiratorios (Wilhinson, 1988).
- El dolor crónico (Hilgard & Hilgard, 1994; Jack, 1999; Williamson, 2002).
- Los dolores de cabeza (Alladin, 1988).
- Los zumbidos (Karle, 19888).

Actualmente se siguen haciendo investigaciones respecto a la hipnosis, como por ejemplo en la sociedad de hipnosis clínica experimental (<http://www.sceh.us/>), donde se puede encontrar información actualizada al respecto.

Capítulo 4. Modelos terapéuticos

Aportaciones Milton H. Erickson en los diferentes modelos

En este capítulo se pretende mencionar algunos de los modelos teóricos que se desarrollaron a partir de las aportaciones clínicas de Erickson.

Milton H. Erickson no quería desarrollar teorías de la personalidad, para él era limitante escribir una teoría que se aplicara a todas las personas en todos los contextos en las diferentes culturas, sin embargo sus principales alumnos y seguidores estudiaron y sistematizaron sus intervenciones de tal manera que con otros fundamentos epistemológicos realizaron teorías.

Se podría realizar diversas investigaciones para conocer las aportaciones de Erickson en diferentes modelos terapéuticos, sin embargo para fines del presente trabajo se van a mencionar únicamente los más sobresalientes considerados como las principales influencias.

Erickson revolucionó la terapia, sus principales seguidores y alumnos desarrollaron teorías psicológicas en base a las observaciones que hicieron de las intervenciones que realizaba, convirtiéndose a través del tiempo en lo que hoy se conoce como terapias breves, las cuales engloban diferentes teorías y formas de intervenir, estas teorías siempre interpretadas por lo que cada autor entendía del trabajo de Erickson.

Posteriormente estos autores desarrollaron diversos enfoques terapéuticos, terapia estratégica, modelo del MRI, modelo enfocado a soluciones, que a su vez influenciaron otros modelos.

En este sentido es muy importante hacer una revisión de las aportaciones que hizo Erickson a las terapias breves.

Así para fines de este trabajo se revisaran de manera resumida las siguientes:

- Terapia Estratégica
- Mental Research Institute (MRI)
- Modelo de soluciones

- PNL
- Terapia cognitivo conductual y
- Psicología positiva

Terapia en pocas sesiones (Un nuevo paradigma)

En la época en que Erickson realizaba terapia, el modelo que prevalecía era el psicoanálisis liderado por Freud, como se sabe esta técnica requiere de tiempo para que el paciente pudiera hacer insight, Erickson por el contrario cambio este paradigma y demostró que se puede ayudar a las personas en algunas cuantas sesiones, esto es una de las cosas que llamó la atención de investigadores y psicoterapeutas de la época, que posteriormente desarrollarían diversos enfoques.

Erickson veía los problemas humanos de una manera diferente, como ya se revisó en el primer capítulo, aprendió mucho de las limitaciones físicas que tuvo a lo largo de su vida, muchos de estos aprendizajes los llevo a la psicoterapia y así desarrolló un estilo eficaz y eficiente poco convencional para ayudar a sus pacientes, por lo que atrajo a investigadores, médicos y psicólogos de diferentes partes del mundo, así muchos de ellos desarrollaron diferentes líneas terapéuticas basadas en sus enseñanzas, una de las principales es justamente la terapia breve donde se engloban las terapias que se realizan en pocas sesiones.

Erickson cambió la forma de realizar terapia, al respecto O'Hanlon 1993, p.121 menciona: "Erickson llegó a realizar tratamientos de una sola sesión, e incluso en tratamientos más largos, a menudo ya en la primera sesión realizaba intervenciones".

Terapia Estratégica (Jay Haley)

En el primer capítulo se comentó acerca de algunos de los seguidores de Erickson, tal vez uno de los más importantes sin duda fue Haley, quien por el año de 1953 comenzó a trabajar con Gregory Bateson en un proyecto sobre la comunicación, además de él se unieron al equipo diferentes personalidades

como John Weakland. En aquellos años Haley tuvo la oportunidad de asistir a uno de los seminarios impartidos por Erickson sobre hipnosis, posterior a ese seminario Haley junto con Weakland comenzaron a visitar a Erickson en Phoenix, en estos encuentros Erickson les enseñaba acerca de la hipnosis, además que observaban su trabajo con pacientes, Haley quedó impresionado por la cantidad de pacientes que tenía Erickson, además de las actividades de enseñanza, una de las cosas por las que más se impresionó Haley, fue por la humildad y fortaleza de Erickson, al respecto comenta: “Era un hombre vigoroso y saludable, pese a que había sufrido dos ataques de poliomielitis, y caminaba torpemente y con la ayuda de un bastón” (Haley, 2007, p.1).

Haley aprendió técnicas de hipnosis con Erickson, pero posteriormente se interesó por su estilo terapéutico, a mediados de los años 50, comienza su práctica privada. Se fijó como meta realizar tratamientos breves, buscó asesoría para poder realizar terapia breve, y encontró que el único que podía hacerlo era Erickson, Haley comenta que se dio cuenta que Erickson realizaba terapia con hipnosis y sin hipnosis, y que su estilo era original, además de que parte de su estilo encajaba dentro de los conceptos de la teoría familiar que estaba surgiendo por aquellos años (Haley, 2007).

El resultado de lo que aprendió Haley con Erickson dio origen a la terapia estratégica e indudablemente influyó en la terapia familiar, y como aclara Haley el resultado de este aprendizaje es la manera en que interpretó la terapia de Erickson, esto se expresa en el libro que se publica en el año de 1973 “Terapia no convencional: las técnicas psiquiátricas de Milton H. Erickson”, en donde introduce la expresión terapia estratégica, además de elaborar sus ideas sobre el enfoque Erickson del ciclo vital familiar (Hudson, W. y Cade, B. 2011).

De acuerdo con Haley en (Hudson, W. y Cade, B. 2011, p.22), la definición de esta terapia es la siguiente:

La terapia puede denominarse estratégica si el clínico inicia lo que sucede durante ella y diseña un enfoque particular para cada problema... [El terapeuta] debe identificar los problemas resolubles, establecer metas, diseñar intervenciones para alcanzar esas metas, examinar las

respuestas que recibe para corregir su enfoque y, en última instancia, examinar el resultado de su terapia, a fin de ver si ha sido eficaz. El terapeuta debe ser agudamente sensible y receptivo al paciente y a su campo social, pero él mismo tiene que determinar su modo de proceder.

De acuerdo con el sitio Web (Recuperado el 30 de diciembre de 2014 de http://www.jay-haley-on-therapy.com/html/strategic_therapy.html), un terapeuta estratégico debe seguir los siguientes puntos:

- Identificar problemas que se pueden resolver
- Poner metas
- Diseñar intervenciones para lograr esas metas
- Examinar las respuestas
- Examinar los resultados

Erickson influenció el trabajo que se ha venido desarrollando en esta línea terapéutica de una manera profunda al respecto Haley mencionado por O'Hanlon comenta:

Milton H. Erickson, doctor en medicina, fue el primer terapeuta estratégico. Se le podría incluso considerar el primer terapeuta, puesto que fue el primer clínico importante que se concentró en la manera de cambiar a las personas (Hudson, W. y Cade, B. 2011, p.19)

Así la influencia que ha tenido Erickson dentro de los enfoques estratégicos es enorme. En la introducción del libro terapia no convencional, Haley afirma lo siguiente:

El aporte de Milton H. Erickson ha sido su influencia sobre mi concepción de ese marco, y la variedad de brillantes técnicas que aquí se exponen...En realidad, esta obra es el producto de mis encuentros con Erickson a lo largo de los últimos diecisiete años (Haley, 2007, p.1).

Para 1967 Haley se une a la Philadelphia Child Guidance Clinic, y trabajó con Salvador Minuchin y Braulio Montalvo, ellos se interesaron más por las estructuras y la jerarquía en las familias (Hudson, W. y Cade, B. 2011).

Haley afirma y reconoce la influencia de Erickson en su trabajo así como en decir que fue el primer terapeuta estratégico.

Actualmente en la terapia estratégica se sigue realizando investigación. El italiano Giorgio Nardone es uno de los principales representantes.

Mental Research Institute (MRI)

El psiquiatra Don Jackson fundó en 1958 el Mental Research Institute (MRI) en Palo Alto, California, a él se le unieron John Weakland, Jay Haley, Jules Riskin, Virginia Satir y Paul Watzlawick (Hudson, W. y Cade, B. 2011).

Jackson trabajó en colaboración con el equipo de investigación de Bateson, al respecto Haley comentado por (Hudson, W. y Cade, B. 2011, p.20) comenta:

En la investigación se utilizaron diversos tipos de datos: hipnosis, ventriloquía, entrenamiento animal, películas populares, la naturaleza del fuego, el humor, la esquizofrenia, la comunicación neurótica, la psicoterapia, los sistemas familiares y la terapia familiar.

O'Hanlon y Cade (2011) afirma que la influencia de Erickson en el desarrollo de los enfoques breves/estratégicos es enorme. Este proyecto que duró aproximadamente diez años, los integrantes consultaron a Erickson para preguntarle acerca de la hipnosis y la terapia, así como en supervisión en sus propios casos, existen transcripciones de las consultas compiladas por Haley en el año de 1985.

En el año de 1974 publicaron dos obras muy importantes: el libro Cambio y el artículo terapia breve: enfoque en resolver el problema (Hudson, W. y Cade, B. 2011). En el libro "Cambio" Erickson escribe el prefacio al final hace el comentario de la influencia de su trabajo en las ideas que se presentan en el libro:

Habría preferido decir mucho más acerca de este libro de lo que aquí puedo decir. Por desgracia, mi mala salud me lo impide, pero no será obstáculo para decir lo esencial. Multitud de libros y de teorías se han ocupado del modo de cambiar a las gentes, pero, en último término, son los autores de la presente obra los que han considerado seriamente el tema representado por el cambio en sí mismo, en el sentido de cómo ello tiene lugar espontáneamente y cómo puede ser promocionado. Yo he intentado comprender esto mismo en mi propia obra y describirlo en mis escritos. Una psicoterapia es buscada en primer término, no para esclarecer un pasado inmodificable, sino a causa de una insatisfacción con el presente y un deseo de mejorar el futuro. Ni el paciente, ni el terapeuta pueden saber en qué dirección se ha de verificar un cambio y en qué grado ha de tener lugar este último. Pero se precisa cambiar la situación actual y una vez establecido tal cambio, por pequeño que sea, se precisa de otros cambios menores y un efecto en bola de nieve de estos cambios menores conduce a otros más importantes, de acuerdo con las posibilidades del paciente. Que los cambios sean transitorios, permanentes o evolucionen hacia otros cambios es de vital importancia con respecto a toda comprensión del comportamiento humano, tanto con respecto a uno mismo, como con respecto a los demás. He considerado mucho de lo que he realizado como una forma de acelerar las corrientes que impulsan al cambio y que maduran ya en la intimidad de la persona y de la familia, pero se trata de corrientes que precisan de lo «inesperado», lo «ilógico» y lo «súbito» para desembocar en un resultado tangible. De este fenómeno representado por el cambio se ocupa el presente libro, de

la naturaleza auténtica y de las modalidades de cambio — aspectos que durante tanto tiempo no han sido tenidos en cuenta en la formulación de teorías acerca de cómo cambiar a las personas. En esta obra, a la que consideramos como sumamente importante, Watzlawick, Weakland y Fisch han analizado este fenómeno y lo han situado dentro de una trama conceptual —ilustrada con ejemplos tomados de múltiples y diversos sectores — que abre nuevas sendas para una mejor comprensión de cómo los individuos se enredan entre las mallas de sus mutuos problemas, y nuevos caminos, también, para resolver estos laberintos humanos. La importancia de esta nueva trama se extiende mucho más allá de la esfera de los problemas psicológicos de la que procede. Esta obra es fascinante. Creo que es una notable contribución — un libro espléndido—, necesaria para todo aquel que intente comprender los múltiples aspectos del comportamiento de grupo. Me complace que mi propia obra haya contribuido a las ideas representadas en este libro y me alegro de haber tenido la oportunidad de hacer este pequeño comentario acerca del mismo. Quizás, aquí como en cualquier otra ocasión, un pequeño gesto así es lo más oportuno que debe hacerse.

Además de lo anterior, Watzlawick (1982) (mencionado en Pacheco, 2002) describe las siguientes características de la terapia de Erickson que ellos usaron en su propio enfoque:

- 1) Los diferentes usos del lenguaje prescriptivo o inyuctivo

El lenguaje de la indirección de Erickson puede ser considerado como mandatos para inducir disposición a responder a las señales mínimas del terapeuta (disposición involuntaria a cooperar) (Zeig, 1987). «Si dentro del marco de la hipnosis se le dice al paciente que

eleve su brazo derecho y él simplemente lo levanta, es respuesta no es necesariamente hipnosis. Sin embargo, si el terapeuta le dice, “Me gustaría que de verdad se dé cuenta en una forma que sea edificante [uplifting] que la hipnosis es realmente una experiencia adecuada [right] para usted en una forma que pueda encontrar manejable [handly]”, y después el paciente eleva su brazo derecho, eso es considerado una respuesta hipnótica. En forma alternativa, si el terapeuta dice, “En hipnosis me gustaría que usted realmente comprendiera que puede encontrarse yendo [head down] a un cómodo estado”, y el paciente mueve su cabeza hacia abajo en una respuesta disociativa (automática) al mandato implicado, eso es juzgado como hipnosis» (Zeig, 1987, p. 394)

- (1) El principio de la utilización ericksoniana: «Use [todo] lo que el paciente trae» (Watzlawick, 1992, p. 150)
- (2) «Erickson nos enseñó [...] a aprender el lenguaje del paciente y a usarlo para facilitar la tarea de hacer que las personas se comportaran en una forma diferente.» (Watzlawick, 1982, p. 150)
- (3) El uso de prescripciones acerca del comportamiento abierto de los pacientes, para lograr cambios en las pautas de interacción que mantienen el problema; y no malgastar el tiempo en especulaciones acerca de los diferentes cursos de acción del tratamiento, como ocurre en las líneas más ortodoxas de la explicación y la interpretación al servicio de la producción de insight.
- (4) Sus enseñanzas acerca de la evitación de la resistencia al elegir la forma de sugestión e intervención más apropiada al cliente, así como

también su hábil uso de la resistencia para promover un cambio rápido.

- (5) Watzlawick (1982) destaca entre este tipo de intervenciones a la “ilusión de alternativas”¹ terapéuticas. Ésta consiste en la entrega de dos opciones de comportamiento entre las cuales elegir; pero esa elección es ilusoria, pues ambas opciones corresponden a sólo un aspecto de un par de opuestos. «La ilusión de alternativas se rompe, pues, en el instante en el que se adquiere consciencia del par opuesto de orden superior» (Watzlawick, 1980, p. 99) «La elegancia de la ilusión de alternativas descansa en el hecho que a través de ella se coloca una desviación al servicio de su propia corrección» (Watzlawick, 1982, p. 152)
- (6) El uso que hacía Erickson de las historias, los juegos de palabras, los chistes y las metáforas. «Lo que Erickson parece haber captado en forma intuitiva, mucho antes que los investigadores del cerebro postularan la teoría de la asimetría del cerebro humano, fue que las formas de lenguaje denominadas del hemisferio derecho, tiene lejos mayor potencial que la brillantez de las explicaciones e interpretaciones del hemisferio izquierdo.» (Watzlawick, 1982, p. 153)
- (7) El cambio en el foco de la atención del paciente que se logra a través de la hipnosis. «[...] cualquier sugestión exitosa coloca la realidad de nuestros pacientes en un marco conceptual y emocional diferente. Esta es la técnica del reencuadre que puede ser exitosamente

transplantada desde la hipnosis a los estados de interacción sin trance.» (Watzlawick, 1982, p. 153)

Además en el libro el arte del cambio de Nardone y Watzlawick publicado en 1992 describen los elementos ericksonianos del lenguaje sin trance Pacecho (2002) los menciona:

- 1) Aprender a hablar el lenguaje del paciente: Bandler y Grinder (1975), Gilligan (1987) y Yapko (1990) denominan a esta estrategia matching (calcado); es decir, el terapeuta “espeja” no sólo los vocablos del cliente, sino que también sus entonaciones e incluso el lenguaje no verbal (bio-rapport). Esta estrategia promueve una atmósfera de cercanía y calidez, a la vez que ¿cómo podría estar en desacuerdo el cliente con su terapeuta, si éste está comunicándose con él en un modo que le es familiar? Desde el punto de vista de Erickson y Rossi (1979), esta estrategia promueve una “tendencia al sí” (yes set), es decir, una tendencia a aceptar lo que el terapeuta está diciéndole. Nardone (1997) va más allá del sólo uso de los vocablos del cliente, sino que propone que el terapeuta se percate acerca del modo en que éste estructura su discurso, y utilice la misma estructura para formular sus intervenciones. Nardone y Watzlawick (1992) indican que el terapeuta deberá actuar esta estrategia con naturalidad, para que no parezca una maniobra artificiosa que podría generar resistencia.
- 2) Reestructuración: «Las reestructuraciones pueden ser actos comunicativos puramente verbales, o también determinadas acciones del terapeuta que conduzcan a la persona a un desplazamiento de la perspectiva. [...] La reestructuración puede tener diversos niveles de complejidad, que abarcan desde simples redefiniciones cognoscitivas

de una idea o de un comportamiento, hasta complicadas reestructuraciones paradójicas, pasando por el uso de metáforas y sugerencias evocativas.» (Nardone y Watzlawick, 1992, p. 90)

- 3) Evitar las formas lingüísticas negativas: Nardone y Watzlawick (1992) afirman que se ha colocado en evidencia que los enunciados negativos respecto a la conducta o las ideas del cliente tienden a culpabilizarlo y a evocar, por tanto, reacciones de rigidez y rechazo.

Este es un principio que también se utiliza en la inducción de trance hipnótico. Watzlawick (1980) indica que al lenguaje figurado le falta la sintaxis muy lógica del lenguaje digital, de modo que es muy difícil comunicar la negación. Además de la hipnosis, agrega Watzlawick, todo mandato es más eficaz si se expresa en términos positivos. Nardone y Watzlawick (1992) entregan el siguiente ejemplo para ejemplificar este principio:

«[...] ante unos padres extremadamente hiperprotectores, que con sus cuidados familiares castradores no han hecho más que llevar al hijo a la inseguridad y a la fragilidad psicológica, la maniobra del terapeuta ha de consistir en felicitarles y darles satisfacción por los grandes esfuerzos que han hecho al ocuparse de un hijo tan problemático y por los grandes sacrificios vividos para protegerlo de tantos posibles peligros que ofrece el mundo. “Y así como hasta ahora lo habéis hecho, de ahora en adelante lo haréis todavía mejor y tengo la certeza de que sabréis hallar la manera de que él asuma ahora su responsabilidad.” Y aquí el terapeuta prescribirá acciones y

comportamientos claramente contrarios a la conducta precedente de los padres.

[...] En este ejemplo, el procedimiento terapéutico mezcla tres técnicas diversas: la evitación de las formas negativas, la reestructuración y la prescripción. Por lo común, esta maniobra produce participación y colaboración orientadas al cambio, aun en sujetos sumamente desconfiados o entumecidos en sus posiciones, y sobre todo no provoca reacciones negativas provenientes de la culpabilización del paciente con relación a sus propias acciones.» (p. 94-95)

- 4) Paradojas y comunicación paradójica: «La paradoja [...] es un tipo de trampa lógica en la que tropieza toda la lógica racionalista clásica. [...] Aplicada al específico contexto terapéutico, la paradoja posee la propiedad de desquiciar los círculos viciosos y recurrentes de “soluciones” ensayadas que el paciente presenta en forma obstinada, por la simple razón que pone en crisis el sistema preexistente de percepciones de la realidad y reacciones ante ella.» (Nardone y Watzlawick, 1992, p. 96)
- 5) Uso de la resistencia: Erickson fue un maestro en la utilización de la “resistencia” de sus sujetos para cooperar en la inducción hipnótica (Erickson, 1964/1980b; Erickson y Rossi, 1979), y para que cooperaran con la terapia. En lugar de interpretarla o luchar contra ella, la aceptaba e incluso la estimulaba. «Se procede creando un “doble vínculo” terapéutico [Erickson y Rossi, 1975/1980; Erickson, 1980e; Rossi y Jichaku, 1992] que se manifiesta colocando al

paciente en una situación paradójica, en la que su resistencia, o su rigidez para con el terapeuta, llegue a ser una prescripción y sus reacciones un avance en la terapia. De modo que la función prioritaria de la resistencia queda anulada mientras se utiliza su fuerza para promover el cambio; la resistencia prescrita, de hecho, deja de ser resistencia y se convierte en cumplimiento.» (Nardone y Watzlawick, 1992, p. 100-101)

- 6) Uso de anécdotas, relatos y lenguaje metafórico: «Esta estrategia comunicativa posee la prerrogativa de permitir la comunicación de mensajes aprovechando la forma indirecta de la proyección e identificación que, por lo común, una persona pone en práctica ante los personajes y las diversas situaciones del relato.» (Nardone y Watzlawick, 1992, p, 102)

Esta modalidad de comunicación minimiza la resistencia, ya que el mensaje no es entregado en forma directa (Lankton y Lankton, 1983; Nardone y Watzlawick, 1992; Zeig, 1985), sino que inicia una búsqueda inconsciente de significado (Erickson y Rossi, 1979).

Desde 1959 el MRI ha sido una de las principales fuentes de ideas estudiando el área de sistemas y las interacciones tanto de individuos como parejas y terapia familiar, más tarde se presentó un enfoque innovador para comprender el enfoque en terapia breve, un modelo que a su vez ha influido en otros enfoques de terapia breve alrededor del mundo. Continuando con el desarrollo de la investigación y teoría han expandido el uso de conceptos interaccionales a comunidades, escuelas y negocios. Cientos de profesionales dentro de los Estados Unidos y diferentes países han asistido a programas de capacitación dentro del MRI (Recuperado el 30 de diciembre de 2014 de http://www.mri.org/about_us.html).

De acuerdo con el sitio web (Recuperado el 30 de diciembre de 2014 de http://www.mri.org/about_us.html), El enfoque del MRI se encuentra en explorar y alentar el uso de interacciones, sistemas y conceptos estratégicos para trabajar con la comunidad, escuelas y negocios para promover el entendimiento y más efectivamente resolver problemas con individuos, parejas, familias y todos los otros niveles sociales de organización.

Enfoque en soluciones

Su creador fue Steve de Shazer, quien junto con Insoo Kim Berg, Scott Miller, Michael Weiner Davis y Bill O'Hanlon inician su práctica en el Centro de terapia familiar breve de Milwaukee en Estados Unidos, fundada en 1978, y hasta nuestros días se ha extendido su práctica en Europa y América Latina, De Shazer (mencionado por Pacheco, 2002):

La historia de la terapia breve puede rastrearse hasta la publicación del artículo "Special Techniques of Hypnotherapy" de Erickson (1954a/1980d); y en la historia del grupo de Milwaukee, sus primeras aproximaciones al trabajo en terapia breve provienen de la aplicación y sistematización de algunas de las estrategias desarrolladas por Erickson.

Además en el prefacio del libro "Pautas de terapia familiar breve: un enfoque ecosistémico", De Shazer afirma lo siguiente: "Las ideas desarrolladas en este libro arraigan históricamente en una tradición que se inicia con Milton H. Erickson y transita por Gregory Bateson y el grupo de terapeutas-pensadores del Instituto de Investigaciones Mentales (IIM)".

De Shazer explica que la terapia breve es un refinamiento de la terapia de Erickson, en sus propias palabras (mencionado por Pacheco, 2002):

La terapia breve puede verse como un refinamiento y desarrollo de los principios de Erickson para la resolución de problemas clínicos. Estos métodos naturalistas, indirectos, son útiles con o sin la mediación de trances formales. Pues con frecuencia el observador ingenuo no tiene

modo alguno de precisar sus observaciones al punto de poder decir "aquí se inicia la inducción de trance" o "ahora empieza el trance". Muchísimas veces las ideas sobre el "trance" y la "hipnosis" fascinan al observador y lo llevan a equivocarse. Gran parte de las descripciones del trabajo de Erickson examina con excesivo detallismo estas herramientas, de modo que la consideración atenta de la corteza del árbol le hace perder de vista los principios implícitos en la totalidad del bosque. El interés por las técnicas hipnóticas de Erickson oscurece su empleo de la hipnosis. La hipnosis se parece más a la novocaína que a la extracción de una muela. La novocaína sola no desprende la muela, y por otra parte la muela podría extraerse sin utilizar novocaína.» (p. 31)

De Shazer mencionado por Pacheco, en 1986 publica el artículo "Terapia breve: centrada en el desarrollo de soluciones", donde explican los siguientes principios básicos de esta terapia:

1. La mayoría de las quejas se desarrollan y son mantenidas en el contexto de la interacción humana. Los individuos traen consigo sus cualidades únicas, recursos, limitaciones, creencias, valores, experiencias, y a veces dificultades; y continuamente aprenden y desarrollan diferentes maneras de interactuar con cada uno de los otros. Las soluciones consisten en cambiar las interacciones en el contexto de las restricciones de esa situación única.
2. La tarea de la terapia breve es ayudar a los clientes a hacer algo diferente, cambiando su conducta interaccional y/o su interpretación de las conductas y situaciones, de tal manera que pueda ser alcanzada una solución (una resolución de su queja).

3. La denominada “resistencia” a la terapia no es vista como “resistencia” (impedimento), sino que como un estilo particular de cooperar del cliente (“cooperancia” [de Shazer, 1984]) que debe ser tomado en consideración por el terapeuta para estructurar el tratamiento (utilización terapéutica).
«Actualmente, la llave que nosotros inventamos para promover cooperación es bastante simple: Primero conectamos el presente con el futuro (ignorando el pasado, excepto el pasado exitoso), entonces les pedimos a los clientes que piensen acerca de lo que ya están haciendo que pueda ser útil y/o bueno para ellos, y entonces una vez que lo saben, nosotros estamos de su lado podemos hacer una sugerencia de algo nuevo que ellos podrían hacer y que es, o al menos podría ser, bueno para ellos.
4. Cualquier conducta puede ser vista desde una multitud de puntos de vista, y el significado que es dado a la conducta (o secuencia de conductas) depende de la construcción o interpretación del observador», de modo que si cambia la interpretación del problema, éste puede dejar de ser un problema.
5. Solo es necesario un pequeño cambio. Por lo tanto, solo es necesaria una meta pequeña y razonable. [...] Inversamente, parece que mientras más grande sea la meta o el cambio deseado, más duro será establecer una relación de cooperación y es más probable que el terapeuta y el cliente fracasen.
6. Cambios en una parte del sistema conducen a cambios en el sistema como un todo. Por lo tanto, el número de personas que está exitosamente construyendo el problema y la solución, no importan necesariamente.

7. La terapia efectiva puede ser hecha aún cuando el terapeuta no pueda describir acerca de lo que el cliente está quejándose. Básicamente, todos los terapeutas y clientes necesitan saber: “¿Cómo sabremos cuando el problema esté resuelto?” [...] Los detalles de las quejas de los clientes y una explicación de cómo el problema es mantenido puede ser útil para el terapeuta y el cliente, para construir rapport y construir intervenciones. Pero, para que un mensaje de intervención se ajuste exitosamente, no es necesario tener una descripción detallada de la queja. Ni siquiera es necesario construir una explicación rigurosa de cómo el problema es mantenido.

En estos puntos se puede observar la influencia de las ideas de Erickson, Como el enfoque en los Recursos y fortalezas, el principio de utilización, el enfoque en el cambio, y en generar un pequeño cambio, por poner un ejemplo, tal vez existan otros puntos más que coincidan con la terapia y la influencia de Erickson, sin embargo para fines de este trabajo queda claro la intervención de Erickson en este modelo.

Actualmente los modelos de terapias breves hasta aquí mencionados, son utilizados en diferentes instituciones en México y alrededor del mundo, y se siguen realizando investigaciones, en la UNAM existe la maestría en terapia familiar que incluye el estudio de los modelos antes mencionados.

PNL

Richard Bandler y John Grinder fueron alumnos de Erickson pero específicamente estudiaron la manera en que Erickson hacía sus intervenciones, como se comentó en el capítulo primero en 1975 publican “Patterns of the hypnotic techniques of Milton H. Erickson, M.D.”, estudiaron la forma de comunicarse de Erickson y de hacer hipnosis con sus pacientes. En el libro

Introducción a la PNL O'Connor y Seymour (1992, p.28), mencionan los inicios de la PNL como sigue:

La PNL empezó a principios de los años setenta como resultado de la colaboración entre John Grinder, quien era entonces profesor ayudante de lingüística en la Universidad de California de Santa Cruz, y Richard Bandler, estudiante de psicología en la misma universidad.

Richard Bandler también estaba interesado en la psicoterapia, así los dos estudiaron con Fritz Perls, representante de la psicoterapia Gestalt, Virginia Satir, quien fue una sobresaliente psicoterapeuta familiar, y Milton Erickson. La intención que seguían al estudiar con estos geniales terapeutas era identificar los patrones que utilizaban y divulgarlos, así tomaron estos patrones los estudiaron y crearon un modelo de comunicación efectiva y cambio personal, aprendizaje acelerado y mayor disfrute de la vida. Los primeros resultados de este trabajo fueron los cuatro libros que publicaron entre 1975 y 1977, La estructura de la magia 1 y 2 (O'Connor y Seymour, 1992).

La PNL se desarrolló en dos direcciones que se complementaron entre sí. Por un lado como un proceso para descubrir los patrones, y por otro lado, las formas de pensar y comunicarse de personas sobresalientes.

El significado de las siglas de acuerdo con (O'Connor y Seymour, 1992) es el siguiente:

P= Programación. Se refiere a las maneras que podemos escoger para organizar nuestras ideas y acciones a fin de producir resultados.

N= Neuro. La idea fundamental de que todo comportamiento proviene de nuestros procesos neurológicos de visión, audición, olfato, gusto, tacto y sentimiento. Tomamos contacto con el mundo mediante los cinco sentidos, damos "sentido" a la información y actuamos según ello.

L= Lingüística. Indica que usamos el lenguaje para ordenar nuestros pensamientos y conducta y para comunicarnos con los demás.

En Resumen estos autores comentan:

La PNL trata de la estructura de la experiencia humana y subjetiva; cómo organizamos lo que vemos, oímos y sentimos, y cómo revisamos y filtramos el mundo exterior mediante nuestros sentidos. También explora como lo describimos con el lenguaje y cómo reaccionamos, tanto intencionadamente como no, para producir resultados (O'Connor y Seymour, 1992, p.30) .

En 1977 estos autores realizaron seminarios con un gran éxito, y la PNL creció rápidamente, en el año de 1995, en estados unidos aproximadamente 100,000 personas habían realizado algún tipo de práctica de PNL, y al día de hoy se sigue practicando en diferentes lugares del mundo (O'Connor y Seymour, 1992).

Como podemos deducir Erickson tuvo una gran influencia en estos enfoques ya que los integrantes que desarrollaron estos modelos estudiaron o consultaron las maneras de intervenir de Erickson con hipnosis o sin hipnosis.

Influencia en otros modelos de psicoterapia

Terapia cognitivo conductual

Las aportaciones de Erickson a diferentes modelos no solamente se encuentran en los enfoques breves/estratégicos, sino también pudo haber influenciado a otros enfoques como la psicoterapia cognitivo conductual, o inclusive mas recientemente la psicología positiva.

Como se revisó en el capítulo anterior la hipnosis es una técnica que se ha usado junto con la terapia cognitivo conductual, y ha tenido buenos resultados, además de esta aportación de Erickson, también se pueden encontrar en bibliografía de terapia cognitivo conductual en el libro Técnicas cognitivas de intervención clínica, técnicas como la intención paradójica (Vázquez, 2007) que desarrolló Haley, pero que como se vió en el capítulo dos (aliento a la recaída, paradoja), es una técnica a la cual Erickson recurría con frecuencia con pacientes resistentes.

Psicología positiva

Por otro lado se encuentra la psicología positiva que actualmente se ha puesto de moda, y donde Martín Seligman quien fue presidente de la Asociación Americana de Psicología (APA), la desarrolló. En el prefacio de su libro La auténtica felicidad menciona lo siguiente:

Parece ser que el alivio de los estados que hacen que la vida resulte espantosa ha relegado a un segundo plano el desarrollo de los estados que hace que merezca la pena vivir. No obstante, las personas desean algo más que corregir sus debilidades. Quieren que la vida tenga sentido, y no sólo dedicarse a ir tirando a trancas y a barrancas hasta el día de su muerte. En la cama, antes de dormirse, probablemente cavile, como hago yo, sobre el modo de ser mas feliz en la vida, no como pasar y sentirse un poco menos desgraciado día tras día. Si usted es de ese tipo de personas, probablemente haya llegado a la conclusión de que la psicología es una decepción desconcertante. Ha llegado el momento de contar con una ciencia cuyo objetivo sea entender la emoción positiva, aumentar las fortalezas y las virtudes y ofrecer pautas para encontrar lo que Aristóteles denominó la “buena vida” (Seligman, 2011)

Como vimos en el capítulo 2 el estilo de Erickson es justamente esta mirada positiva y enfocada a las fortalezas y recursos de sus pacientes, esta puede ser otra contribución de Erickson a la psicología.

Neoericksonianos

Por otro lado algunos de sus discípulos y seguidores han difundido el trabajo de Erickson de diferentes formas como es el caso de Jeffrey Zeig quien imparte cursos en diferentes partes del mundo y quien creó formalmente la fundación Milton H. Erickson, pero también algunos otros que han hecho propuestas para sistematizar el trabajo de Erickson como es el caso de Bill O'Hanlon alumno directo de Erickson, con su libro "Raíces profundas" en el cual propone la sistematización de la hipnoterapia Ericksoniana, Jay Haley también alumno de Erickson con su libro "terapia no convencional", quien presenta las intervenciones de Erickson en las diferentes etapas de desarrollo humano, Sidney Rosen con su libro "y mi voz irá contigo" quien presenta relatos de Erickson. Al respecto Montalvo menciona: *Gracias a autores como Haley(1991), O'Hanlon(1993), Rosen(1991) y Zieg(1992), el trabajo terapéutico de Erickson se ha empezado a difundir de una manera considerable, cada uno de ellos resalta lo que a su juicio caracterizaba el trabajo del doctor Erickson*(Montalvo J., 2009, p.74). Dan Short quien a pesar de no haber sido alumno de Erickson, quien digitalizó y estudió cintas de seminarios y conversaciones de Erickson (Short, 2006), posteriormente presenta el libro "Estrategias psicoterapéuticas de Milton H. Erickson". Dentro de otros autores se encuentran Steven Gilligan, Carol y Steven Lankton, Ernest Rossi, Michael Yapko y Betty Alice Erickson, Roxanna Erickson hijas de Erickson y que imparten cursos en diferentes partes del mundo.

Sistematizaciones de la terapia Ericksoniana

Como se mencionó al inicio de este capítulo Erickson no realizó teorías, sin embargo algunos de sus seguidores trataron de sistematizar su forma de hacer psicoterapia O'Hanlon (1993) menciona algunas de las principales sistematizaciones de la psicoterapia de Erickson realizadas por algunos de sus discípulos para hacer más accesible el trabajo de Erickson, estas pueden ser también parte de las principales aportaciones de Erickson a la psicoterapia, sin embargo es el abordaje o la interpretación que le dio cada autor al trabajo de Erickson, aún así no deja de ser parte de la esencia de la psicoterapia

Ericksoniana. Los resúmenes los realiza en orden cronológico desde los modelos más antiguos hasta los más recientes de acuerdo con el libro, también hace énfasis en que tomó solo los estudios que abordan la terapia ericksoniana como un todo. Los autores que realizaron estas sistematizaciones son:

Haley: Quien realizó varias sistematizaciones publicadas en diferentes años 1963, 1967, 1973, del trabajo de Erickson, y se enfocó tanto en la psicoterapia como en la hipnosis o hipnoterapia de Erickson.

Behars: Que también explicó el trabajo de Erickson en un artículo publicado en el año de 1971 sobre la “psicoterapia hipnótica”, realizó sistematizaciones sobre las técnicas hipnóticas y las técnicas terapéuticas de Erickson, así como presentó las orientaciones básicas de Erickson.

Rossi: En coautoría con Erickson (1976, 1979, 1981) escribieron varios libros y realizó análisis y modelos del trabajo de Erickson también enfocado en la hipnoterapia, haciendo énfasis en las inducciones.

Bandler y Grinder: También realizaron varias sistematizaciones, ellos se enfocaron más en la comunicación y el lenguaje, las palabras que utilizaba Erickson para realizar inducciones sugerencias, y así desarrollaron lo que ellos llamaron el “El modelo de Milton” publicado en su primer libro llamado las pautas y técnicas hipnóticas de Erickson en el año de 1975.

Gordon y Meyers-Anderson: En 1981, estos autores se enfocaron en sistematizar el trabajo terapéutico de Erickson es decir describieron como realizaba sus intervenciones.

Omer. También sistematizó el trabajo de Erickson en 1982 publicó un artículo donde explica un modelo de las técnicas terapéuticas de Erickson.

Lankton y Lankton. Steve y Carol Lankton, también realizaron una sistematización del trabajo de Erickson que aparece en su libro publicado en el año de 1983.

Lusting. Este autor publicó en 1984 una videocinta de la sistematización de Erickson con el título “A primer of Ericksonian Psychotherapy”.

Havens. En 1984 publicó “The Wisdom of Milton H. Erickson”, después de realizar un exhaustivo análisis del material de Erickson incluyendo cintas magnetofónicas, libros etc. En este libro presenta la que O’hanlon llama la filosofía de Erickson.

Zeig. En 1985 presenta una sistematización sobre el enfoque ericksoniano de la “utilización”.

Como podemos darnos cuenta, Erickson dejó muchas llaves para entrar en las puertas de su visión terapéutica, cada autor ha tenido una concepción diferente de su enfoque, algunos inclinados más en su aspecto hipnoterapéutico, otros en el aspecto de la terapia sin trance, seguramente existen otras influencias en otros enfoques.

Conocer las principales aportaciones de Erickson a la psicoterapia y psicología así como principales estrategias, nos dará un mayor y más profundo conocimiento de la importancia del legado de Erickson a la humanidad, del impacto en nuestras vidas de manera indirecta o directa.

De esta manera quien nos puede dar mejor luz de la práctica terapéutica Ericksoniana, seguro, serán sus principales seguidores y alumnos que continúan compartiendo sus enseñanzas alrededor del mundo, a través de la fundación Erickson, además de los teóricos que desarrollaron sus ideas y que estudiaron directamente con Erickson y que además crearon otros modelos terapéuticos como los mencionados en este capítulo.

Capítulo 5. Método

Además del análisis previamente presentado, se realizó una investigación cualitativa, se eligió este tipo de investigación debido a que es un tema que ha sido poco explorado, así como a la forma de obtener la información. Para determinar las principales aportaciones Erickson a la psicoterapia se preguntó directamente a sus principales alumnos y seguidores, es decir se realizó un muestreo de expertos, esto se llevó a cabo a través de un cuestionario que se envió a 50 especialistas en hipnosis y psicoterapia Ericksoniana, de 4 continentes y 14 países, dentro de los cuales se encuentran los discípulos directos de Erickson, así como directores, co-directores de institutos Erickson y algunos especialistas en el mundo de la hipnosis, más adelante se encuentran las tablas donde se presentan algunas características importantes de los autores que participaron en este estudio.

Preguntas de investigación

¿Cuáles son algunas de las principales aportaciones de Milton H. Erickson a la psicoterapia?

¿Cuáles han sido algunas de las principales aportaciones de Milton H. Erickson en la hipnosis?

¿Cuál ha sido el pensamiento y estilo de Milton H. Erickson para realizar psicoterapia breve?

Objetivos:

Objetivo general: Conocer algunas de las principales aportaciones de Erickson a la psicoterapia.

Objetivos específicos

Conocer el pensamiento y estilo de Erickson para realizar psicoterapia breve

Conocer algunas de las principales aportaciones de Milton H. Erickson en la hipnosis.

Para poder lograr estos objetivos se realizó el siguiente cuestionario que consta de tres preguntas, que son las siguientes:

1.- ¿Cuál considera usted que es la principal o más importante aportación de Milton H. Erickson a la psicoterapia?

2.- ¿Cuál considera usted que es la principal o más importante aportación de Milton H. Erickson a la Hipnosis?

3.- ¿Cuál considera usted que es la influencia que tiene Milton H. Erickson en las terapias breves, o en otros modelos de terapia?

Pregunta	Objetivo que impacta
1	Conocer las principales aportaciones de Erickson a la psicoterapia
2	Conocer algunas de las principales aportaciones de Milton H. Erickson en la hipnosis.
3	Conocer el estilo de Erickson para realizar psicoterapia breve

Este fue aplicado a los especialistas en psicoterapia ericksoniana de diferentes lugares del mundo, entre los que se encuentran discípulos directos, directores de institutos Erickson, personalidades que desarrollaron teorías a partir de las enseñanzas de Erickson así como algunos especialistas en materia de hipnosis y psicoterapia.

En el siguiente gráfico se muestra la cantidad total de entrevistados por país

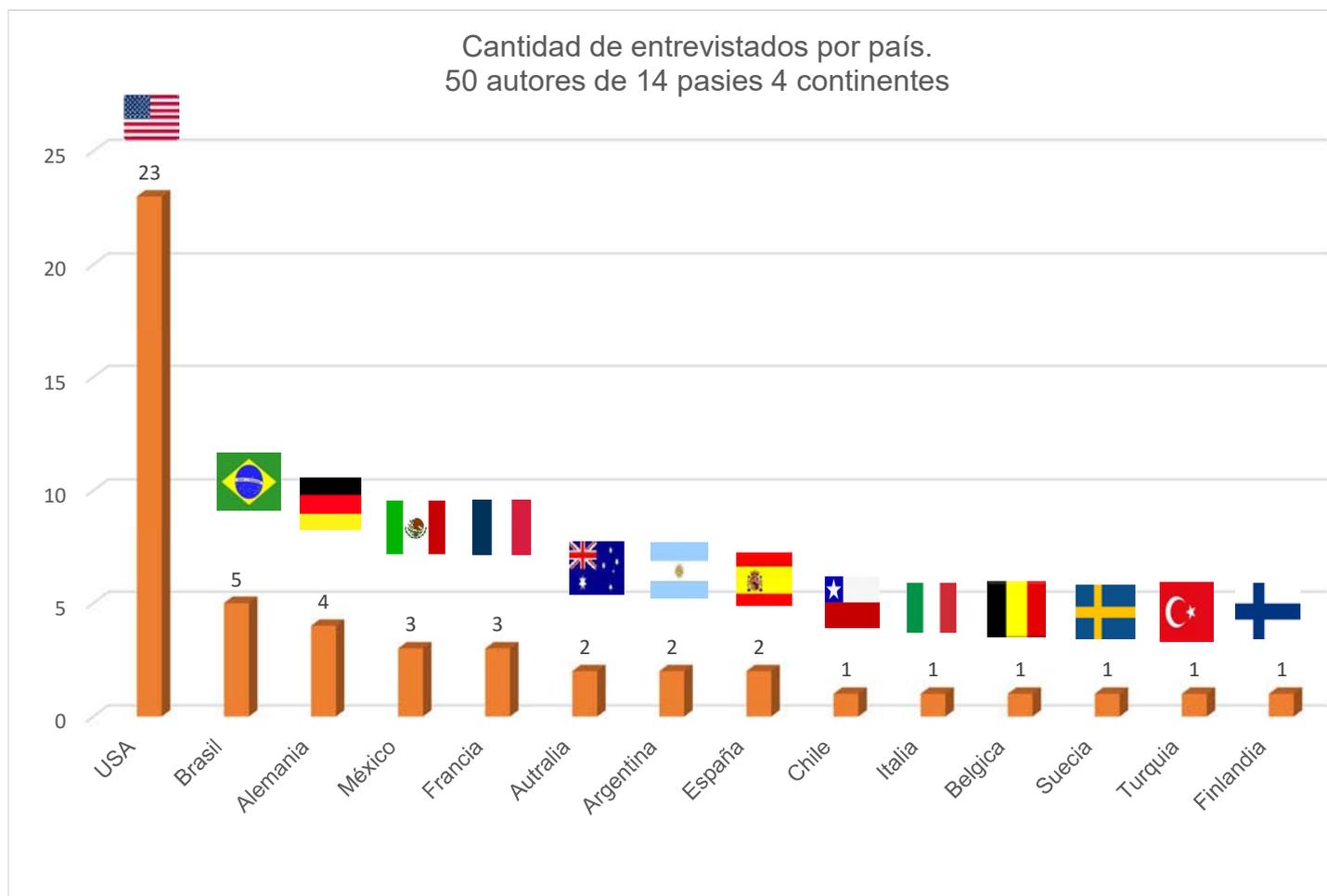


Gráfico 1. Cantidad de entrevistados por país.

En la siguiente tabla se muestra la información general de los entrevistados por país, autor, si es director o codirector de Instituto Erickson, si desarrollo algún modelo de psicoterapia, si estudió directamente con Erickson, si ha escrito libros, y el último campo consiste en colocar alguna otra característica importante o destacable del autor. Fueron un total de 50 autores de 14 países y 4 continentes.

	PAIS	Autor	Instituto Erickson	Modelo	Estudio directamente	Otro	Autor
1	USA	Roxana Erickson			Si	Mesa directiva de la fundación Erickson	Si
2	USA	Bill O'hanlon		Modelo de soluciones, modelo de posibilidades, modelo de terapia inclusiva	Si		Si
3	USA	Jeffrey Zeig	FUNDADOR		Si	Fundador del instituto Milton Erickson	Si
4	USA	Ernest Rossi	DIRECTOR	Modelo psicobiologico	Si	Co-autor con Erickson	Si
5	USA	Michelle Ritterman		Modelo de terapia familiar	Si		Si
6	USA	Stephen Gilligan		Modelo de Self relations, PNL	Si		Si
7	USA	Dr. Norma P. Barretta		Desarrollaron el modelo terapia basada en competencias	Si		Si
8	Finlandia	Ben Furman		Modelo terapéutico para terapia enfocada en soluciones(Steven de Shazer, Michele Weiner Davis)			Si
9	USA	Joyce Mills	CODIRECTOR	Modelo terapéutico para niños			Si
10	USA	Ronald A. Havens	DIRECTOR				Si
11	USA	Daniel Araoz	DIRECTOR				Si
12	USA	Michael D. Yapko	DIRECTOR				Si
13	Australia	Rob McNeilly	DIRECTOR		Si		Si
14	Alemania	Burkhard Peter	DIRECTOR		Si		Si
15	USA	Eric Greenleaf	DIRECTOR		Si	Gano medalla Milton H. Erickson	Si
16	USA	Dan Short	DIRECTOR				Si
17	USA	Alexander Simpkins, Annellen Simpkins			Si		Si
18	USA	Rubin Battino	DIRECTOR				Si
19	Francia	Claude Viot	DIRECTOR			Presidente del congreso internacional de Hipnosis Paris	
20	Francia	Joëlle Mignot	CODIRECTOR			Miembro del comité del congreso mundial de Paris	Si
21	USA	Mark Jensen				Miembro de la mesa directiva sociedad internacional de hipnosis	Si
22	Italia	Consuelo C. Casula				Miembro de la mesa directiva sociedad internacional de hipnosis	Si
23	USA	Marlene L. Levy				Presidente de la sociedad de Nueva York de Hipnosis clinica	

Tabla 1. Resumen general de entrevistados

	PAIS	Autor	Instituto Erickson	Modelo	Estudio directamente	Otro	Autor de libros
24	Alemania	Bernhard Trenkle				Presidente del congreso de representantes de la sociedad internacional de hipnosis	Si
25	Australia	George Burns	DIRECTOR				Si
26	USA	Irvin Cohen	DIRECTOR				Si
27	USA	John Lentz	DIRECTOR				Si
28	USA	Robert Weisz	DIRECTOR				Si
29	Francia	Thierry Servillat	DIRECTOR				Si
30	Argentina	Edgar Etkin	CODIRECTOR				Si
31	Turquia	Tamer Dovucu	DIRECTOR				Si
32	México	Ricardo Figueroa Quiroga	DIRECTOR				Si
33	México	Teresa Robles	DIRECTOR				Si
34	USA	John H. Edgette	DIRECTOR				Si
35	USA	Carol Sommer	DIRECTOR				Si
36	Alemania	Heinrich Breuer	DIRECTOR				Si
37	Belgica	Luc Isebaert	CODIRECTOR				Si
38	Chile	Mario Andrés Pacheco	DIRECTOR				Si
39	México	Jaime Montalvo Reyna				Docente y autor de libro	Si
40	Brasil	Bayard V. Galvão,	CODIRECTOR				
41	Argentina	Sandra Ostropolsky	DIRECTOR				
42	Brasil	Ricardo Feix	DIRECTOR				
43	Suecia	Göran Carlsson	DIRECTOR				
44	USA	Hillel Zeitlin	DIRECTOR				
45	Brasil	José Augusto Mendonça	DIRECTOR				
46	Brasil	João Facchinetti	DIRECTOR				
47	Alemania	Ortwin Meiss	DIRECTOR				
48	España	Teresa Garcia Sanchez	DIRECTOR				
49	España	Eneko Sansinenea	CODIRECTOR				
50	Brasil	Eduardo Reis Penido	CODIRECTOR				

Tabla 1. Continuación de resumen general de entrevistados

En la siguiente tabla se muestra a los autores que son directores o codirectores de algún Instituto Erickson, con un total de 38, de los cuales 31 son directores y 7 son co-directores.

PAIS	Autor	Instituto Erickson	Director Instituto Erickson	Codirector Instituto Erickson
USA	Jeffrey Zeig	DIRECTOR OF THE MILTON H. ERICKSON FOUNDATION	Si	
USA	Ernest Rossi	THE MILTON H. ERICKSON INSTITUTE OF THE CALIFORNIA CENTRAL COAST	Si	
USA	Joyce Mills	THE MILTON H. ERICKSON INSTITUTE OF THE CALIFORNIA CENTRAL COAST		Si
USA	Ronald A. Havens	MILTON H. ERICKSON INSTITUTE OF SPRINGFIELD	Si	
USA	Daniel Araoz	LONG ISLAND INSTITUTE OF ERICKSONIAN HYPNOSIS	Si	
USA	Michael D. Yapko	MILTON H. ERICKSON INSTITUTE OF SAN DIEGO	Si	
Australia	Rob McNeilly	MILTON H. ERICKSON INSTITUTE OF TASMANIA	Si	
Alemania	Burkhard Peter	MILTON ERICKSON GESELLSCHAFT FÜR KLINISCHE HYPNOSE (M.E.G.)	Si	
USA	Eric Greenleaf	THE MILTON H. ERICKSON INSTITUTE OF THE BAY AREA	Si	
USA	Dan Short	THE PHOENIX INSTITUTE OF ERICKSONIAN THERAPY	Si	
USA	Rubin Battino	MILTON H. ERICKSON SOCIETY OF DAYTON, OHIO	Si	
Francia	Claude Virost	INSTITUT MILTON H. ERICKSON DE RENNES – BRETAGNE	Si	
Francia	Joëlle Mignot	VICE-PRESIDENTE DE INSTITUTO MILTON ERICKSON DE AVIGNON-PROVENCE		Si
Australia	George Burns	MILTON H. ERICKSON INSTITUTE OF WESTERN AUSTRALIA	Si	
USA	Irvin Cohen	MILTON H. ERICKSON INSTITUTE OF HONOLULU	Si	
USA	John Lentz	MILTON H. ERICKSON INSTITUTE OF JEFFERSONVILLE	Si	
USA	Robert Weisz	MILTON H. ERICKSON INSTITUTES FOR CLINICAL HYPNOSIS & BEHAVIORAL SCIENCES OF SANTA FE	Si	

Tabla 2. Entrevistados por Instituto Milton H. Erickson

PAIS	Autor	Instituto Erickson	Director Instituto Erickson	Codirector Instituto Erickson
Francia	Thierry Servillat	INSTITUT MILTON H. ERICKSON DE NANTES	Si	
Argentina	Edgar Etkin	INSTITUTO MILTON H. ERICKSON DE BUENOS AIRES		Si
Turquia	Tamer Dovucu	MILTON H. ERICKSON INSTITUTE OF ISTANBUL	Si	
México	Ricardo Figueroa Quiroga	INSTITUTO MILTON H. ERICKSON DE GUADALAJARA	Si	
México	Teresa Robles	CENTRO ERICKSONIANO DE MÉXICO	Si	
USA	John H. Edgette	MILTON H. ERICKSON INSTITUTE OF PHILADELPHIA	Si	
USA	Carol Sommer	MILTON H. ERICKSON INSTITUTE OF CHICAGO	Si	
Alemania	Heinrich Breuer	MILTON H. ERICKSON INSTITUT KÖLN (COLOGNE)	Si	
Belgica	Luc Isebaert	THE MILTON H. ERICKSON INSTITUTE OF ANTWERP		Si
Chile	Mario Andrés Pacheco	INSTITUTO MILTON H. ERICKSON DE SANTIAGO	Si	
Brasil	Bayard V. Galvão,	INSTITUTO MILTON H. ERICKSON DE SÃO PAULO		Si
Argentina	Sandra Ostropolsky	INSTITUTO MILTON H. ERICKSON DE MENDOZA	Si	
Brasil	Ricardo Feix	INSTITUTO MILTON H. ERICKSON BRASIL SUL	Si	
Suecia	Göran Carlsson	MILTON H. ERICKSON CLINIC OF MORA, SWEDEN	Si	
USA	Hillel Zeitlin	MARYLAND INSTITUTE FOR ERICKSONIAN HYPNOSIS AND PSYCHOTHERAPY	Si	
Brasil	José Augusto Mendonça	INSTITUTO MILTON H. ERICKSON DE JUIZ DE FORA	Si	
Brasil	João Facchinetti	INSTITUTO MILTON H. ERICKSON DE MACEIÓ	Si	
Alemania	Ortwin Meiss	MILTON H. ERICKSON INSTITUT HAMBURG	Si	
España	Teresa Garcia Sanchez	INSTITUTO MILTON H. ERICKSON DE MADRID	Si	
España	Eneko Sansinenea	INSITUTO MILTON H. ERICKSON DE EUSKADI THE MILTON H. ERICKSON INSTITUTE OF THE BASQUE COUNTRY		Si
Brasil	Eduardo Reis Penido	INSTITUTO MILTON H. ERICKSON DE BRASILIA		Si
Total			31	7

Tabla 2. Continuación de Entrevistados por Instituto

En la siguiente tabla se muestra los autores que fueron alumnos directos de Erickson un total de 11.

PAIS	Autor
USA	Roxana Erickson
USA	Bill O'hanlon
USA	Jeffrey Zeig
USA	Ernest Rossi
USA	Michelle Ritterman
USA	Stephen Gilligan
USA	Dr. Norma P. Barretta
Australia	Rob McNeilly
Alemania	Burkhard Peter
USA	Eric Greenleaf
USA	Alexander Simpkins, Annellen Simpkins
Total	11

Tabla 3. Estudiaron directamente con Erickson

En la siguiente tabla se muestran los autores que desarrollaron algún modelo terapéutico.

PAIS	Autor	Modelo
USA	Bill O´hanlon	Modelo de soluciones, modelo de posibilidades, modelo de terapia inclusiva
USA	Ernest Rossi	Modelo psicobiologico
USA	Michelle Ritterman	Modelo de terapia familiar
USA	Stephen Gilligan	Modelo de Self relations, PNL
USA	Dr. Norma P. Barretta	Desarrollaron el modelo terapia basada en competencias
Finlandia	Ben Furman	Modelo terapéutico para terapia enfocada en soluciones(Steven de Shazer, Michele Weiner Davis)
USA	Joyce Mills	Modelo terapéutico para niños
	George Burns	Nature Guided
Australia	Total	8

Tabla 4. Autores que desarrollaron un modelo terapéutico

Finalmente en la siguiente tabla se muestra a los autores con otra característica importante o destacable.

PAIS	Autor	Otro
<i>USA</i>	Roxana Erickson	Hija de Milton H. Erickson. Mesa directiva de la fundación Erickson
<i>USA</i>	Jeffrey Zeigh	Fundador del instituto Milton Erickson
<i>USA</i>	Eric Greenleaf	Gano primer medalla Milton H. Erickson
<i>Francia</i>	Claude Viot	Presidente del congreso internacional de Hipnosis París
<i>Francia</i>	Joëlle Mignot	Miembro del comité del congreso mundial de París
<i>USA</i>	Mark Jensen	Miembro de la mesa directiva sociedad internacional de hipnosis
<i>Italia</i>	Consuelo C. Casula	Miembro de la mesa directiva sociedad internacional de hipnosis
<i>USA</i>	Marlene L. Levy	Presidente de la sociedad de Nueva York de Hipnosis clínica
<i>Alemania</i>	Bernhard Trenkle	Presidente del congreso de representantes de la sociedad internacional de hipnosis
<i>México</i>	Jaime Montalvo Reyna	Autor de libros sobre terapia familiar
	Total	10

Tabla 5. Autores con otra característica importante o destacable.

Este cuestionario con preguntas abiertas, se envió a través de correo electrónico, a cada uno de los que formaron la población del presente trabajo, se realizó una traducción en Inglés, francés, alemán y portugués. Después de recopilar toda la información se capturo en un archivo de Excel, generando una base de datos en el cual se organizó la información, por autor, país y respuestas, etc. En los casos donde aplicó se colocó una sección de traducción y en todos los casos se aplicó una sección de resumen de la respuesta, esto para fines de analizar cada uno de los comentarios, para posteriormente realizar el análisis estadístico.

Para realizar el análisis estadístico se utilizó el programa IBM SPSS PROFESIONAL, el cual incluye el programa PASW Statistics Data Editor, que sirve para editar y manejar las bases de datos, y Data Collection Survey Reporter que sirve para procesar los datos y presentarlos en forma de tablas.

Cada una de las respuestas fue analizada y codificada para poder ingresarla a la base de datos y posteriormente realizar el análisis en el programa Data Collection Survey Reporter.

La codificación de las respuestas consistió en generar una categoría por cada respuesta, por ejemplo respuestas relacionadas con la hipnosis, se colocó una categoría llamada hipnosis, y así con cada respuesta.

Nota: Algunos entrevistados contestaron únicamente una parte del cuestionario, por lo que cada pregunta fue analizada con la cantidad de entrevistados que la contestaron, en los análisis por cada tabla se encuentran la cantidad total de entrevistados que contestaron por cada pregunta.

A continuación se presentan los resultados de dicho análisis

Principales aportaciones de Erickson a la psicoterapia de acuerdo con el grupo de especialistas

Esta sección está enfocada en las principales aportaciones de Erickson a la psicoterapia, que hacía diferente de los demás psicoterapeutas de su tiempo y bajo que filosofía trabajó con sus pacientes, que enseñó a sus alumnos y seguidores y cuáles fueron las principales estrategias que utilizaba.

Para determinar cuáles fueron algunas de las principales aportaciones de Milton H. Erickson a la psicoterapia se realizó la siguiente pregunta:

1.- ¿Cuál considera usted que es la principal o más importante aportación de Milton H. Erickson a la psicoterapia?

A continuación se muestran los resultados después de analizar esta pregunta, cabe aclarar que los conceptos se encuentran en orden descendente de acuerdo a lo que cada autor mencionó. Dentro de las principales opiniones de los 50 entrevistados que contestaron dicha pregunta, se encuentran los que hacen referencia principalmente a los Recursos y fortalezas, a la Utilización, a la individualidad, etc. ver tabla 7, gráfico 3.

Concepto	%
Recursos y fortalezas	31%
Utilización	25%
Individualidad	25%
Modelos en psicoterapia	17%
Estratégico	17%
Comunicación	15%
Enfoque en soluciones	12%
Reencuadre (reestructuración)	10%
No patologizar	10%
Personalidad	10%
Enfoque a cambio	8%
Rapport	6%
Orientación presente futuro	6%

Tabla 7. Principales aportaciones de Erickson a la psicoterapia



Gráfico 3

Después de realizar el análisis de las preguntas mencionadas, se realizó esta sistematización con la finalidad de explicar de una forma más clara las principales aportaciones de Erickson a la psicoterapia y psicología así como las principales estrategias.

El resultado de analizar cada una de los comentarios de los más de 50 autores que han estudiado la obra de Erickson, dio origen a una sistematización en donde se obtuvieron 13 conceptos como sus principales aportaciones.

De esta manera los siguientes puntos se pueden considerar como algunas de las principales aportaciones de Erickson a la psicoterapia:

1. Enfoque en Recursos y fortalezas (inconsciente positivo)
2. Individualidad
3. Utilización

4. Estratégico
5. Modelos en psicoterapia
6. Comunicación e hipnosis
7. Enfoque en soluciones
8. Personalidad
9. No patologizar
10. Reestructuración
11. Enfoque en el cambio
12. Orientación en el presente y futuro
13. Rapport

Enfoque en Recursos y fortalezas del ser humano

Como ya se había mencionado en el capítulo 2, con las opiniones de los expertos se reafirma que el enfoque en Recursos y fortalezas es una de las principales aportaciones de Erickson a la psicoterapia, y radica en la manera de Erickson de ver a sus pacientes, y en general la concepción del ser humano de sus circunstancias y de sus contextos con una mirada positiva, optimista y despatologizante de sus problemas (Ostropolsky, 2014), que se refiere justo a ver a las personas desde sus habilidades, fortalezas y recursos que poseen y que han aprendido a lo largo de la vida, al respecto Short (2014) menciona que Erickson enseñó que los humanos poseen impresionantes habilidades de adaptación. Estos recursos se deben de evocar en la terapia, deben ser aprovechados para el servicio del cambio (O`Hanlon, 2014).

Erickson veía el lado positivo de las personas, una visión original y diferente de hacer psicoterapia de alguna u otra manera fue el psicólogo que focalizó la atención de la psicología en el lado positivo del ser humano (Reyna, 2014).

Esta es la mirada que mantuvo Erickson de enfocarse en la búsqueda de los recursos y puntos fuertes o fortalezas (Lentz, 2014; Barretta, 2014; McNeilly, 2014; Peter, 2013; Casula, 2014; Burns, 2014; Zeitlin, 2014; Galvão, 2014; Meiss, 2014), enfocarse en la normalidad en vez de la patología (Casula, 2014),

enfocarse en las fortalezas en lugar de los problemas (Lentz, 2014), en lo que hace bien el paciente (Servillat, 2014), y así realizar Intervenciones basadas en las fortalezas en vez de la patología (Edgette, 2014; Burns, 2014) y en que cada persona cuenta con un número ilimitado de recursos para el cambio (Virot, 2014; Garcia, 2013), donde la tarea del terapeuta es facilitar la aparición, amplificación y evocación de estos recursos (O'Hanlon, 2014; Zeitlin, 2014, Servillat, 2014). Sin lugar a dudas Erickson era un defensor del potencial humano (Furman, 2014).

Individualidad

La manera en que Erickson veía a las personas como individuos, es una marca distintiva de la filosofía Ericksoniana, ya en el capítulo dos se había mencionado que esta es una de las principales ideas y principios de la psicoterapia de Erickson, y los especialistas están de acuerdo con esta postura: Rossi (2014) afirma que una de las principales aportaciones de Erickson a la psicología es enfocarse en la singularidad de cada individuo, el respeto por cada persona como un individuo único, con problemas únicos (O'Hanlon, 2014; Cohen, 2014; Havens, 2013; Ritterman, 2014; Dovucu, 2014; Carlsson, 2014; Burns, 2014; Facchinetti, 2014; Meiss, 2014; Feix, 2014; McNeilly, 2014), Erickson insistió en la individualidad del paciente y la de cada terapeuta creando una nueva terapia interpersonal, así las medidas de tendencia central son sólo eso y no se aplican a las personas (Greenleaf, 2014), y que por lo tanto las intervenciones y tratamiento se tienen que diseñar específicamente para cada problema particular y para cada persona (Havens, 2013; Sommer, 2014; Erickson-Klein, 2014), Jensen (2014) comenta al respecto: "su mayor habilidad, tal vez era su flexibilidad en la adecuación a las necesidades del paciente", como el sastre que hace un traje a la medida, personalizado, hecho a las dimensiones particulares y exclusivas del individuo, un traje que solo le queda a la persona para la cual fue diseñado.

Así un buen terapeuta tiene que comportarse de acuerdo al mapa de cada paciente. Esto es como la creación de una terapia para cada persona, tan difícil pero tan exitosa (Dovucu, 2014). Es decir consideraba que desarrollar la teoría,

una técnica o una estrategia particular del problema y de cómo resolverlo para cada paciente, era el modo adecuado de hacer terapia (Ostropolsky, 2014).

Cada terapeuta debe pensar, imaginar, buscar la experiencia y hacer el mejor camino (Mendonça, 2013). Y así construir intervenciones a partir de la otra persona (Facchinetti, 2014).

Al respecto McNeilly (2014) comenta: “Cada persona es un individuo. Ninguna teoría es adecuada para explicar todos los problemas, de ahí el énfasis en la adaptación de la terapia para satisfacer las necesidades del individuo en lugar de adaptar al individuo a la teoría”, y O’Hanlon (2014) menciona que una de las principales estrategias de Erickson es tratar a cada persona como un individuo en vez de ellos encajen en un concepto teórico.

Utilización

De acuerdo con los especialistas entrevistados, como ya se había mencionado en el capítulo 2 y ahora se reafirma, este concepto es otra de las máximas aportaciones de Erickson a la psicoterapia, Facchinetti (2014) comenta que más que una estrategia o técnica es una filosofía de vida. La utilización se refiere a usar de una manera creativa (Guilligan, 2014) todo lo que el paciente o cliente presenta en la consulta (Battino, 2014; Casula, 2014), para ayudarles a ayudarse a sí mismos (Isebaert, 2014), utilización de todo con la finalidad de generar cambio: utilización de habilidades, recursos o competencias (Meiss, 2014; Isebaert, 2014; Feix, 2014), la utilización de la patología o el propio problema del paciente como un recurso para alcanzar los objetivos terapéuticos (Trenkle, 2014; Sansinenea, 2014). La utilización de todas las creencias, habilidades, y circunstancias que presenta (Erickson K., 2014). Al respecto Galvão (2014) comenta lo siguiente: “Voy a usar la frase de Paul Watzlawick: "aprender y utilizar el vocabulario del paciente", es decir, utilizar sus valores, metáforas, etc.”. El uso de cada parte benévola de las personas de los recursos de la mente inconsciente (Greenleaf, 2014).

El cliente es el experto en sus problemas pero lo importante es usar esa experiencia para su propio beneficio (Meiss, 2014).

En un trance hipnótico por ejemplo la utilización del entorno: ruido, música, conversaciones, mientras la hipnoterapia se lleva a cabo, Utilización de lo que el cliente/paciente dice o expresa con su cuerpo (Mendonça, 2013).

Estrategico

Como se revisó en el capítulo 2, Haley describió a Erickson como el maestro del enfoque estratégico. Así en opinión de los especialistas, esta es otra de las máximas aportaciones de Erickson a la psicoterapia.

Erickson tenía una visión estratégica de la terapia (Pacheco, 2014), en el capítulo primero se puede apreciar el ingenio de Erickson para resolver problemas desde pequeño, su estilo terapéutico estaba centrado en solucionar problemas, Yapko (2014) menciona que la aportación más importante de Erickson a la psicoterapia es la necesidad de ser estratégico produciendo resultados específicos, desafiando el punto de vista de la época de hacer Insight para poder cambiar, en este sentido realizaba estrategias no convencionales (Breuer, 2014). Figueroa (2014) afirma que Erickson demostró que se puede ayudar a los pacientes a cambiar de muchas formas diferentes, usaba maniobras cognitivas como la siembra de ideas, conductuales, paradojas, ordalías, este tipo de maniobras son estrategias para conseguir los objetivos que perseguía.

Erickson abrió las puertas a la creatividad dentro de la práctica de la terapia. No tenía un plan pre-establecido (como se enseña ahora) (Araoz, 2014).

Además su estilo ofrece psicoterapeutas permiso para ser creativos en la búsqueda de nuevas estrategias para cada paciente y flexible en la utilización de lo que los pacientes traen. Su pasión por los nuevos caminos que explorar en lugar de seguir los caminos viejos creó las raíces de algún nuevo enfoque como la terapia estratégica (Carlsson, 2014, Feix, 2014), e incluso la terapia cognitivo-conductual (Casula, 2014).

Modelos en psicoterapia

Erickson realizó importantes aportaciones a modelos terapéuticos que se desarrollaron a partir de su estilo estrategias y filosofía en psicoterapia, como se mencionó en el capítulo 4, donde se describen la psicoterapia estratégica, el

modelo del MRI, el modelo enfocado en soluciones, la PNL, así como la psicología positiva. Sin embargo por tratarse de un tema que requiere mayor profundización se abordará más adelante en la sección de aportaciones de Erickson a los diferentes modelos de psicoterapia, donde se mencionan los modelos en los cuales Erickson tuvo alguna influencia directa, indirecta, o bien simplemente se adelantó a su tiempo.

Comunicación e hipnosis

Erickson realizó importantes contribuciones a la comprensión de los procesos comunicativos. (Meiss, 2014), y realizó importantes descubrimientos en el campo de la hipnosis, los cuales ya se revisaron algunos en el capítulo 3 y se confirman, más adelante donde los especialistas concuerdan en que Erickson cambió la forma de practicarla.

Por otro lado, para Zeig (2014), la contribución más importante de Erickson a la psicoterapia es que demostró que la comunicación implícita puede ser usada efectivamente en psicoterapia. Es decir existen múltiples niveles de comunicación (Feix, 2014) en los cuales el lenguaje terapéutico está influyendo en el proceso de curación (Weisz, 2013), Erickson poseía este increíble manejo del lenguaje, por ejemplo la capacidad de "sembrar" una idea con un comentario dicho de manera irrelevante, y luego también de manera indirecta "activarlo" para cambiar alguna de las creencias del paciente (Figueroa, 2014), por ejemplo en una sesión terapéutica todo lo que se comunica y que está implícito como son el tono de voz del paciente, pequeñas contracciones musculares, la sonrisa torcida cuando se habla de un tema particular, etc. (Havens, 2013). O bien las aportaciones que desarrollaron con la PNL, que en gran parte estuvieron influenciados por Erickson. Así como todo tipo de sugerencias que se realizan en el proceso terapéutico con o sin hipnosis (Galvao, 2014). O por ejemplo el hecho de hablar el lenguaje de los pacientes (Carlsson, 2014). Otro ejemplo de la comunicación e hipnosis es que en muchos casos, las inducciones de trance son innecesarios, ya que existen trances espontáneos, que se pueden utilizar (Meiss, 2014). Describió además los procesos cognitivos que se activan por el uso de ciertos patrones de lenguaje (por ejemplo, implicaciones, intercalados sugerencias, alternativas aparentes, etc.) (Meiss, 2014).

Enfoque en soluciones

Actualmente existe lo que se conoce como terapia enfocada en soluciones, esta descrita en el capítulo 4, está basada y fundamentada en el estilo y práctica que Erickson realizaba, justo enfocarse en soluciones (Carlsson, 2014; Meiss, 2014), es decir la solución creativa de problemas (Furman, 2014), focalizando la terapia en lo que el cliente quiere (Isebaert, 2014), las oportunidades para prestar ayuda es ilimitado (Cohen, 2014), y la tarea del terapeuta es hacer una búsqueda, una investigación dentro de un problema insoluble (Greenleaf, 2014).

Además de lo mencionado anteriormente, otro de los puntos importantes que coincidieron los entrevistados es que en el enfoque de Erickson influyó de tal manera que no se busca la causa hipotética de los problemas, sino la solución de los mismos (Yapko, 2014), usó estrategias para intervenir y solucionar los problemas (Facchinetti, 2014; Etkin, 2014), intervenir lo más pronto, y averiguar lo que si funciona (Carlsson, 2014), se basó en evocar y despertar los recursos del paciente, para encontrar la solución del problema (Casula, 2014), así dio por terminada la terapia cuando el paciente encontró que ya no interfería en su vida (Erickson, K., 2014; Breuer, 2014)

El estilo de Erickson era buscar posibilidades dentro de las opciones de los pacientes, las posibilidades son infinitas cuando mantenemos una mentalidad positiva (Cohen, 2014), y si el camino que sigues no genera resultados cambia tu postura no culpar al paciente (la resistencia) (Galvão, 2014).

Las personas más poderosas tienen una fuerte visión de lo que es posible (Yapko, 2014). Al respecto Furman (2014), afirma que la contribución más importante a la psicología es que el aprendizaje siempre es posible, que a través del aprendizaje podemos superar los problemas en la vida, para encontrar formas de aprendizaje, debemos ser creativos.

No patologizar

La postura de Erickson de ver a las personas como individuos únicos va acompañada del concepto de despatologizar, Erickson estuvo siempre enfocado en ver la normalidad en lugar de la patología (Casula, 2014), es decir no hacer agrupaciones, así O`Hanlon (2014) opina que la aportación más importante de Erickson a la psicología es considerar que cada persona es un individuo y que etiquetas generales o agrupaciones no son tan útiles cuando se trata de entender y ayudar a una persona. Y para Ritterman (2014) la contribución más importante de Erickson a la Psicoterapia es considerar que cada persona es única y que no están definidos por un diagnóstico, y que la terapia crea las circunstancias bajo las cuales cada persona responde espontáneamente con su manera única y propia para hacer el cambio que necesitan las personas.

Erickson tenía una concepción del hombre, de sus circunstancias y de sus contextos con una mirada positiva, optimista y despatologizante de sus problemas (Ostropolsky, 2014), es decir un enfoque despatologizante de los problemas humanos (Pacheco, 2014), creía que el diagnóstico más que ayudar podía aprisionar a las personas (Robles, 2014), por lo tanto sus intervenciones estuvieron basadas en no patologizar (Edgette, 2014). Sin embargo y como menciona Galvão (2014) es importante no patologizar a menos que sea de utilidad para superar el problema, es decir la excepción es cuando se utiliza el enfoque en utilizar por beneficio.

Reestructuración

Erickson era un maestro en brindar reencuadres, redefiniciones, connotaciones positivas que posibiliten nuevos marcos de referencia más creativos y flexibles para explicar y modificar la realidad (Ostropolsky, 2014). Fue experto en replantear el problema de un cliente de una manera que ayuda al cliente a expandir su conciencia (Mills, 2014) y además aportar ideas y comprensiones al paciente para que el mismo paciente las elabore en su beneficio (Etkin, 2014).

Erickson decía que hay que trabajar únicamente con las memorias y concepciones del paciente es decir las creencias, La siembra de ideas para cambiar creencias (Erickson citado por Figueroa, 2014).

Enfoque en el cambio

Erickson fue pionero en prácticas de intervención y cambio (Short, 2014), al respecto O Hanlon (2014) comenta que tal vez la segunda contribución más importante que el Dr. Erickson hizo a la psicoterapia era la noción de que la gente era muy cambiante, su neurología, sus percepciones, sus cogniciones, incluso sus personajes y la historia, eran cambiables. En estos días con nuevos descubrimientos en la plasticidad del cerebro y la neuroplasticidad, parece que no sólo fue el doctor Erickson estar de acuerdo en este punto de vista, él estaba muy por delante de su tiempo y el resto de su profesión de la psiquiatría, él creía que las personas pueden cambiar si se aborda de la manera correcta, es decir el cambio es posible (Galvão, 2014), al respecto su hija Roxanna (2014) comenta: Erickson estaba trabajando en la creación de un cambio dentro de la mente inconsciente puede ser el aspecto más relevante de lo que hoy entendemos acerca neuroplasticidad. Además creía que un pequeño cambio puede ser crítico y enseñó a valorar los pequeños progresos del paciente (Feix, 2014).

Sin duda Erickson demostró que la gente puede cambiar de manera rápida y con algunas intervenciones, pero adecuadas (Dovucu, 2014), una terapia orientada al cambio (Galvão, 2014), y esto parte de la esencia de la terapia breve y estratégica, al respecto Figueroa (2014) comenta: "un pequeño cambio puede evolucionar a un gran cambio. Maniobras sencillas pero que tocan la estructura de creencias de los pacientes".

Desafió el punto de vista predominante de la época el cual enfatizaba en hacer insight para poder lograr el cambio (Yapko, 2014). Al respecto Roxanna Erickson (2014) afirma que la contribución más importante a la psicoterapia es la noción de que las personas no necesitan entender el cambio y el crecimiento a nivel cognitivo o consciente, a veces el cambio ocurre y es imposible entenderlo conscientemente, es decir no es necesario hacer consciente lo inconsciente para que la terapia tenga resultados satisfactorios (Robles, 2014).

Entender el propio problema puede ser importante pero no esencial para el cambio, algunas veces entender el problema puede ser anti terapéutico (Galvao, 2014).

Orientación en el presente y futuro

Erickson mantuvo una mirada hacia las posibilidades y la solución creativa de problemas utilizando estrategias, hizo todo lo que estuvo a su alcance para generar cambio, así su orientación fue al presente y hacia el futuro en el proceso terapéutico (Pacheco, 2014; Ostropolsky, 2014), estuvo enfocado a resolver el problema futuro, mientras sus contemporáneos enfatizaban en conocer el origen del problema (Erickson K., 2014). Por primera vez desde Freud, se planteó el poder hacer psicoterapia sin necesidad de “explicar” el porqué del problema. (García, 2013). Erickson colocó al revés conceptos de Freud de ir hacia atrás y vivir en el pasado MHE no creía que esa visión era correcta (Erickson K., 2014). Él ayudó al paciente a trabajar para el cambio, en lugar de tratar de arreglar el pasado (Barretta, 2014). Centrarse en el futuro no en el pasado (Feix, 2014). No importa lo que haya pasado, su mirada es hacia el futuro (Casula, 2014)

Erickson tiene el mérito de evolucionar a una terapia orientada al futuro, Erickson mencionado por Yapko (2014) dijo: "La gente no viene a la psicoterapia para cambiar el pasado. Ellos vienen a cambiar el futuro."

Rapport y personalidad

El tener una buena relación con el paciente es muy importante en el proceso terapéutico Erickson fue maestro en generar Rapport con la mayoría de sus pacientes, para Mignot (2013) la aportación más importante de Erickson a la psicoterapia fue la relación con el paciente, su habilidad para entrar y conectarse profundamente con el mundo del cliente (Mills, 2014; Robles, 2014), con la finalidad de entenderlo poniéndose en su lugar, aceptándolo y a partir de ahí normalizarlo (Robles, 2014), así conseguir una buena relación acompañando y guiando al paciente siendo un líder (Carlsson, 2014).

Erickson hizo hincapié en la importancia de la relación terapéutica de manera que el cliente puede acceder a sus recursos (McNeilly, 2014) y esto lo logró utilizando la visión del mundo y de la experiencia previa del cliente para entrar en contacto con él (Meiss, 2014).

Una de las cosas que enseñó Erickson fue la infinita y absoluta confianza en la persona (Facchinetti, 2014; Feix, 2014), respeto por el paciente (Mignot, 2013;

Ritterman, 2014; Edgette, 2014), al respecto Battino (2014) comenta: “En el estudio de la obra de Erickson la cosa en él que más me impresionó fue el respeto y la preocupación que sentía por todos sus clientes. Ellos sabían que él estaba el 100% allí y con ellos a lo largo de toda la sesión”.

Erickson enseñó la importancia de aprender de los pacientes (Casula, 2014; Araoz, 2014), aprender de su mundo de los problemas que los llevan a terapia, al respecto Penido (2014) comenta que lo más importante que el Dr. Erickson nos enseñó fue probablemente que el paciente sabe acerca de él mismo, más allá que nosotros profesionales, y Furman (2014) afirma que el cliente conoce la solución a su problema sólo no sabe que lo sabe. Esta idea ha sido adoptada por la psicología centrada en soluciones que más o menos se basa en la idea de que los clientes que ya tienen buenas ideas de lo que tienen que hacer para superar sus problemas, simplemente no se dan cuenta de ello y por tanto, el terapeuta tiene que ayudarlos, la idea de que el trabajo del terapeuta no es crear ideas para el cliente, sino para inspirar el cliente para llegar a sus propias ideas. Las ideas propias siempre funcionan mejor que la idea ofrecida por terapeutas.

Isebaert (2014) comenta al respecto: “La tarea del terapeuta es, junto con el cliente, para crear un contexto en el que el cliente va a ser capaz de hacer su propia terapia y tomar sus propias decisiones”.

Erickson fue una persona con una capacidad muy grande de soportar muchas adversidades de la vida, fue un ser humano con una gran resiliencia, al respecto Ostropolsky (2014) comenta: “Sus “limitaciones” pudo transformarlas en “recursos” y me parece que es una muy buena metáfora en relación a lo que hacía con sus consultantes. Resiliencia”.

Hipnosis e hipnoterapia

Retomando lo dicho en el capítulo 3, sus principales seguidores están de acuerdo en que Erickson realizó importantes contribuciones en el campo de la hipnosis cambiando el paradigma de la misma, para verla más como un fenómeno natural, que como un ritual rígido, además de conjuntar la hipnosis con la psicoterapia, y demás aportaciones que realizó en esta área de la psicología y psicoterapia.

Una de las principales aportaciones de Erickson a la psicología y a la psicoterapia es sin lugar a dudas la hipnosis, Zeig (2014) opina que la principal aportación de Erickson a la psicología es que trajo a la hipnosis dentro de la principal corriente como un método clínico y un fenómeno investigable, Erickson publicó diversos artículos sobre hipnosis. Además de investigarla, Erickson utilizó la Hipnosis en la psicoterapia como herramienta, es decir integró la hipnosis en la terapia (Roxanna K., 2014; Sansinenea, 2014), al respecto Battino (2014) comenta que su contribución más importante fue aplicar hipnosis en la psicoterapia en el siglo XX.

Erickson redefinió la hipnosis que se basaba en una práctica ceremonial (Roxanna K., 2014) a un fenómeno natural de la experiencia humana, Rossi (2014) afirma que una de las principales aportaciones de Erickson a la psicología es esta perspectiva naturalista.

Al enfocarlo como un fenómeno natural lo utilizó como parte de una comunicación estratégica o indirecta (Roxanna K., 2014).

Weisz (2013) integra muy bien diferentes conceptos en la siguiente definición: “la hipnosis es un fenómeno natural en la experiencia humana el cual se puede aprovechar de forma natural en el proceso de comunicación terapéutica”,

Etkin (2014) afirma que la hipnosis no es una escuela, una moda o una teoría sino un hecho natural biopsicológico que puede utilizarse como un medio aplicable a la psicoterapia.

Para Yapko (2014) una de las principales estrategias de Erickson es usar este enfoque naturalista en la hipnosis.

Principales aportaciones de Erickson a la Hipnosis

La hipnosis de acuerdo con Milton H. Erickson, en este apartado se pretende resaltar las aportaciones que realizó Milton H. Erikson a la hipnosis como herramienta terapéutica, debido a que es también una de sus principales aportaciones a la psicoterapia.

Para determinar cuáles fueron algunas de las principales aportaciones de Milton H. Erickson a la hipnosis se realizó la siguiente pregunta:

1.- ¿Cuál considera usted que es la principal o más importante aportación de Milton H. Erickson a la Hipnosis?

A continuación se muestran los resultados después de analizar esta pregunta, cabe aclarar que los conceptos se encuentran en orden descendente de acuerdo a lo que cada autor mencionó. Dentro de las principales opiniones de los 49 entrevistados que contestaron dicha pregunta, se encuentran los que hacen referencia principalmente al enfoque indirecto o natural, la utilización en hipnosis, método legítimo etc. ver tabla 10, gráfico 6.

Concepto	%
Enfoque indirecto o natural	80%
Utilización	24%
Método legítimo	18%
Individualidad	10%
Inconsciente	8%
Fundador de la ASCH	6%
Hipnoterapia	6%
Otros	6%
Técnicas en hipnosis	4%
Rapport	4%
Recursos y fortalezas	4%

Tabla 10

La siguiente gráfica muestra los resultados después de categorizar cada respuesta, cabe aclarar que las respuestas se encuentran en orden descendente de acuerdo a lo que cada autor mencionó al respecto de cada categoría.



Gráfico 6

Después de realizar el análisis de cada una de las respuestas, se determinaron categorías de respuesta similares, una parte de las respuestas hacen referencia a los conceptos revisados en el capítulo anterior, sin embargo como ya se aclaró, Erickson extrapolo su conocimiento de hipnosis a la psicoterapia, así se mencionarán cada concepto enfocándolo únicamente en hipnosis, considerando que en el apartado anterior ya se mencionaron algunas de sus principales estrategias.

Hipnosis Ericksoniana (indirecta o natural)

Como ya se había mencionado en el capítulo 3, la hipnosis Ericksoniana (natural o indirecta), este enfoque es la principal aportación de Erickson a la hipnosis y todas las técnicas y estrategias derivadas de este enfoque como lo son todo tipo de comunicación, lenguaje, y de sugerencias para lograr un trance.

Casula (2014), explica de una manera precisa y enriquecedora en que consiste la hipnosis Ericksoniana:

Hoy en día, el adjetivo " Ericksoniano", agregó al sustantivo "hipnosis " se utiliza para diferenciar el enfoque clásico y el directo del enfoque indirecto naturalista utilizado por Milton Erickson. El enfoque indirecto Ericksoniano se basa en la capacidad de seleccionar palabras y frases cuidadosas para enviar diferentes tipos de sugerencias, tanto de manera directa o indirecta, positiva o negativa, de contenido o proceso, múltiples y sugerencias post hipnóticas, para crear metáforas adaptadas al paciente, para seleccionar anécdotas que tendrán un impacto en el paciente. El enfoque naturalista Ericksoniano indica que el trance es un fenómeno natural que el terapeuta simplemente provoca o evoca, que ya existe en la experiencia del paciente, no es algo que el hipnotizador impone al paciente. Hipnosis Ericksoniana se basa en la creación de una alianza terapéutica llamada "rapport ", hecha de confianza recíproca y fecunda colaboración y en el principio de "utilización ", que consiste en el uso terapéutico de lo que el paciente trae a la terapia.

Erickson tuvo la visión o el enfoque de la hipnosis como un fenómeno natural, espontáneo, indirecto, que ocurre de manera cotidiana como parte de la vida en la experiencia de cada día, y que por lo tanto se puede inducir de manera natural, es decir a través de una comunicación natural, creativa, usando diferentes estrategias dentro de diferentes niveles comunicación indirecta, lenguaje,

sugestiones, etc, en lugar de fórmulas ritualizadas o autoritarias a través de sugerencias directas (Gilligan,2014; McNeilly, 2014; Zeitlin, 2014; Weisz, 2013; Battino, 2014; Pacheco, 2014; Sansinenea, 2014; Meiss, 2014; Robles, 2014). Simplificó el proceso (García, 2013; Robles, 2014), en lugar de hacer que la persona perdiera la consciencia realizaba hipnosis despierta simplemente haciendo que la persona imaginara o recordara algo (Robles, 2014).

De esta manera pudo ayudar a las personas a resolver sus propios problemas a su manera, es decir estas sugerencias indirectas el paciente la acomoda e interpreta de acuerdo a su propio mapa de realidad o sistema de creencias, lo opuesto a utilizar sugerencias directas (Rossi, 2014). Al respecto Araoz (2014) comenta: “se deshizo de todo aspecto mágico e invitaba al paciente a ser autor de su propio cambio y curación”.

Así una de las principales estrategias y aportaciones de Erickson a la hipnosis esta nueva forma de hacer y pensar en hipnosis.

Al respecto Furman (2014) comenta lo siguiente:

Creo que su contribución a la hipnosis es el enfoque respetuoso, cooperativo, centrado en el cliente, no directivo, donde el terapeuta no está diciendo al cliente qué experimentar o cómo se debe de sentir o qué hacer, pero hace que ellos lo llamen (evocando), con sugerencias abiertas... creando sets si... usando metáforas... la creación de imágenes del futuro en vez del pasado.... una forma totalmente nueva, más suave de hacer hipnosis. Revolucionó la hipnosis.

Personas resistentes

Otro punto muy importante a considerar es el tratamiento con pacientes resistentes, usando hipnosis indirecta pudo ayudar a pacientes que otros terapeutas no podían, redujo al mínimo la resistencia (Sommer, 2014), ya que no confrontaba.

Al respecto Greenleaf (2014) comenta: “Erickson desarrolló métodos de invitar trance natural a través de la conversación y las imágenes, así como métodos para invitar trance en personas resistentes y de oposición”.

Aprendió a usar el trance de manera natural, para poder tratar a pacientes resistentes, Erickson aprendió a tratar con la resistencia a través de la hipnosis, ya que comprendió el funcionamiento de estas personalidades a través de sus respuestas con la experimentación de la hipnosis, y eso lo extrapoló a técnicas psicoterapéuticas indirectas.

Así desarrolló diferentes estilos de lenguaje como el permisivo, indirecto, y comunicación no verbal para inducir estados de trance de una manera natural para tratar con pacientes resistentes principalmente.

Auto-hipnosis y enfoque permisivo

Erickson revolucionó la hipnosis, introdujo una nueva forma de hacer y pensar en la hipnosis, en su época la hipnosis era autoritaria, siendo el hipnotista el que tenía el poder (Facchinetti, 2014). Al respecto O’Hanlon (2014) comenta que esta es la aportación más importante en la hipnosis: “Enfoque permisivo a la hipnosis, invitando a la gente, en lugar de decirles qué hacer, como se hace en los enfoques más autoritarios a la hipnosis”. Utilizó un lenguaje permisivo (Etkin, 2014), el cual revolucionó la hipnosis (Lentz, 2014).

Erickson descubrió que la hipnosis dependía de una habilidad natural de cada persona como individuo, así una de sus principales aportaciones a la hipnosis es el hecho de descubrir, que la hipnosis en realidad es auto-hipnosis (Luc Isebaert, 2014). Al respecto Havens (2013) opina lo siguiente:

Erickson redefinió nuestra comprensión de la naturaleza y la fuente de la hipnosis. Se mostró en desacuerdo con la idea de que algunas personas son hipnotizables y otros no, El propuso que todas las personas son capaces de responder hipnóticamente. Por lo tanto, desafió la noción de que la gente es hipnotizada por un "hipnotizador". Sugirió que toda la

hipnosis es auto-hipnosis en realidad y que todo lo que el "hipnotizador" hace es proporcionar un ambiente verbal y conceptual dentro del cual cada persona en particular puede y podrá entrar en un trance hipnótico. La música también hace esto, al igual que los buenos contadores de historias y las buenas películas.

Lenguaje y comunicación indirecta y Lenguaje no verbal

Al hablar de hipnosis Ericksoniana, necesariamente se habla de comunicación indirecta. Erickson se comunicaba en diferentes niveles (Weisz, 2013), a través de metáforas, historias o anécdotas (Carlsson, 2014) etc., usaba este lenguaje vago, indirecto (Battino, 2014; Pacheco, 2014) o naturalista para inducir hipnosis (Zeitlin, 2014). Desarrollo de un lenguaje mucho más avanzado en la hipnosis en la cual las sugerencias indirectas se pueden adaptar a los clientes de manera individual (Trenkle, 2014). Esta habilidad con el lenguaje la utilizó para inducir estados de trance (Norma P. Barretta, 2014).

Una de las principales aportaciones de Erickson a la hipnosis fue sin duda a la utilización del lenguaje no verbal (Servillat, 2014; Feix, 2014), en la comunicación para inducir estados de trance (Trenkle, 2014) un ejemplo es la inducción por la estrategia de pantomima, donde sincroniza su cuerpo con el del sujeto, por ejemplo en la respiración postura etc.

Inducción por conversación (Metáforas)

Una de las estrategias indirectas es justamente la inducción por conversación, y es una de las principales estrategias desarrolladas por Erickson, la usaba frecuentemente para realizar inducciones, podía ser contando una historia, anécdota, metáfora etc.

Utilizando una serie de sugerencias y estrategias dentro de esa misma narración de una manera natural, ayudaba al paciente o cliente a entrar en trance. Un ejemplo muy básico de esta inducción es el set de aprendizaje temprano, en donde Erickson le habla a su paciente sobre el jardín de niños y lo que aprendió

en ese lugar, imaginería, comodidad, las habilidades del inconsciente etc. (Erickson y Rossi, 2014).

Para el Norma P. Barretta (2014) una de las principales aportaciones a la Hipnosis es el uso de metáforas: “Su notable uso de las metáfora... que en sí mismo está induciendo un trance... fue fenomenal”

Como ya se comentó la metáfora es una de las principales herramientas indirectas de Erickson para hacer terapia, y en combinación con la hipnosis se convertía en una herramienta muy poderosa.

Sugestiones indirectas

Como ya se ha mencionado la principal estrategia de Erickson es su estilo indirecto, tanto en hipnosis como en la psicoterapia en general, recordemos que su especialidad fueron los pacientes resistentes. Así una parte indispensable en este estilo de comunicación y lenguaje indirecto es el uso de sugerencias, dentro de la hipnosis utilizó diferentes tipos de sugerencias directas e indirectas, sin embargo estas últimas son las que utilizaba con mayor frecuencia.

Erickson desarrolló una amplia gama de sugerencias indirectas, y diversas estrategias indirectas para inducir un trance, Zeig (2014) comenta que la principal aportación de Erickson en la hipnosis es la técnica de confusión, está ya revisada en el capítulo anterior, y la técnica del intercalado en donde por lo general se le dan sugerencias al individuo dentro de una historia o metáfora para facilitar el trance. Al respecto Mills (2014) dice que la principal estrategia de Erickson es el uso de sugerencias, metáforas e intercalados para facilitar un cambio positivo inconsciente, y Sommer (2014) dice que la sugestión indirecta ha sido crítica para reducir al mínimo la resistencia, y para Burns (2014) una de las principales aportaciones a la hipnosis es el uso sutil de sugerencias indirectas incluyendo las metáforas.

Enfoque de Utilización en hipnosis

Una de las principales estrategias y aportaciones de Erickson a la Hipnosis al igual que en todo su estilo terapéutico, es el enfoque en utilizar (Gilligan, 2014), para Yapko (2014), la principal estrategia en hipnosis es la utilización y las

estrategias que se derivan de ello. Así el terapeuta tiene que usar lo que el paciente trae, ideas habilidades, percepciones, siendo flexible (Viro, 2014), por ejemplo si al realizar una inducción hipnótica se le dice al paciente que ponga su mano rígida y hace lo contrario, el hipnoterapeuta acepta y acompaña la respuesta del paciente, utilizando lo que el cliente esa presentando conductualmente o sintomáticamente, con la finalidad de facilitar la inducción al trance, así como a un cambio positivo (Sommer, 2014). Al respecto Figueroa (2014) comenta: "Aceptar como útil cualquier cosa que haga el paciente (incluso la "resistencia")" y Greenleaf (2014) dice: "Él utilizó todo tipo de comportamiento humano para conectar con la gente y en ese sentido para inducir un estado de trance en beneficio mutuo".

Método legítimo y Fundador ASCH

Uno de los aspectos que distingue a Erickson en cuanto a sus aportaciones es que fue co fundador de la Sociedad Americana de Hipnosis Clínica (Feix, 2014; Lentz, 2014).

Erickson hizo de la hipnosis un método legítimo y aceptable de la psicología (Cohen, 2014), Fue uno de los primeros investigadores serios de la hipnosis en el mundo, su impacto ha sido enorme, es quien comenzó la hipnosis médica, sus obras completa son aproximadamente 1700 páginas científicas sobre hipnosis (Furman, 2014), hizo que se tomara la Hipnosis de manera respetuosa y seria, colocó la hipnosis como una herramienta aceptable en la medicina alrededor del mundo, sin él tal vez la hipnosis todavía sería más jerárquica y directiva, y tal vez no estaría ni cerca de ser respetada (Lentz, 2014).

Al respecto su hija Roxanna (2014) comenta:

MHE dedicó su carrera profesional en traer la hipnosis al respeto científico. Antes de él se utilizaba esta herramienta de gran alcance en su mayoría por individuos para el entretenimiento y beneficio personal. Quería que la medicina profesional diera reconocimiento al poder de la hipnosis y de fomentar el estudio científico de las aplicaciones que pueden beneficiar a la humanidad. Alcanzó esta meta. El la trajo fuera de la edad

oscura para convertirse en la herramienta científica respetable que es hoy. Él estudió la educación de manera que esta importante herramienta se puede utilizar para una capacidad más completa en lugar de dejarlo en manos del entretenimiento.

Y Montalvo (2013) dice al respecto:

La rescató del triste lugar donde la había dejado Freud y el psicoanálisis, dándole de nuevo respeto científico y académico creando una nueva forma de conceptualizarla, creando nuevas técnicas y demostrando su eficacia en casos que la hipnosis tradicional ni se atrevía a tratar.

Enfoque en la Individualidad

Como ya se mencionó en capítulos anteriores la individualidad es un enfoque que mantuvo Erickson en sus intervenciones, y por supuesto en la hipnosis, desarrolló y demostró cómo se puede adaptar la hipnosis al cliente de manera individual (Meiss, 2014), al realizar inducciones valoraba los procesos internos y la individualidad de cada persona (Facchinetti, 2014). Para Short (2014) esta es la principal contribución a la hipnosis, al respecto comenta:

Erickson sabía desde el principio que la inducción hipnótica debe ser individualizada a las necesidades del sujeto. Todo el mundo quería saber cuál método funcionaba mejor. Erickson sostuvo que la inducción al trance debe ser individualizada. Este es también su gran contribución a la psicoterapia, la idea de adaptar la terapia a satisfacer la necesidad de cada cliente individual.

Observar al cliente o paciente para poder proporcionar la intervención más apropiada en función del estado en que se encontrara (Jensen, 2014), tenía una gran habilidad para entrar en el mundo del cliente y replantear el problema de un cliente de una manera que ayuda al cliente a expandir su conciencia Mills (2014)

Inconsciente

Como ya se comentó en el capítulo anterior Erickson exploró la mente inconsciente en lugar de los procesos conscientes (Dr. Norma P. Barretta, 2014), y su idea central es la creencia en un inconsciente sabio (Gilligan, 2014) (Ostropolsky, 2014), así a través de la hipnosis se comunicaba con esta parte sabia que es donde de acuerdo con Erickson se encuentran los recursos del paciente.

Hipnoterapia

Como ya se mencionó Erickson no solo investigo en el fenómeno hipnótico sino que también la llevó a la consulta en terapia, y encontró una poderosa herramienta para trabajar, construyó una hipnosis psicoterapéutica (Facchinetti, 2014), Creo un nuevo modelo de hacer terapia (Barretta, 2014), al respecto Ritterman (2014) comenta:

La contribución más importante de Milton a la hipnosis es la hipnoterapia, la aplicación sistemática de entendimientos psicoterapéuticos e hipnóticos a la terapia. Entonces yo he desarrollado los aspectos de interacción de estos principios al igual que Jay Haley y Cloe Madanes y más tarde Camilo Lorio y Gunther Schmidt.

Otras de las aportaciones mencionadas por los autores son la regresión en la edad y las técnicas para controlar el dolor (Galvao, 2014) ya comentadas en el capítulo anterior.

Aportaciones de Erickson en otros modelos terapéuticos

En el capítulo 4 ya se habían mencionado algunos de los modelos de psicoterapia en los que Erickson influyó, pero de acuerdo con los especialistas, Erickson influyó en muchos más modelos de los ya mencionados. En este capítulo se pretende comentar algunos de los modelos teóricos que se desarrollaron a partir de las aportaciones clínicas de Milton H. Erickson a la psicoterapia de acuerdo con algunos de sus principales alumnos y seguidores.

La siguiente pregunta se realizó con la finalidad de conocer cuáles fueron las aportaciones de Erickson en otros modelos de terapia.

7.- ¿Cuál considera usted que es la influencia que tiene Milton H. Erickson en las terapias breves, o en otros modelos de terapia?

A continuación se muestran los resultados después de analizar esta pregunta, cabe aclarar que los conceptos se encuentran en orden descendente de acuerdo a lo que cada autor mencionó. Dentro de las principales opiniones de los 36 entrevistados que contestaron dicha pregunta, se encuentran los que hacen referencia principalmente a que Erickson es el fundador de las terapias breves continuando con los que mencionaron que ejerció alguna influencia directa o indirecta en las personas que crearon diferentes modelos terapéuticos, los que siguen son los modelos que los autores afirman que Erickson ha influido, etc. ver tabla 11, gráfico 7.

Concepto	%
Fundador de terapias breves	36%
Influencia directa o indirecta a modelos	25%
Terapia enfocada en soluciones	19%
Orientado a soluciones	17%
Otros	17%
MRI	14%

Terapia estratégica	14%
Terapia sistémica	11%
Orientación presente futuro	8%
Enfoque a cambio	8%
PNL	8%
Terapia de posibilidades	6%
Inconsciente	6%
Características del terapeuta	6%
Terapia narrativa	6%
Terapia orientada a soluciones	6%
Enfoque integrador, no una escuela	6%
Terapia conductual adaptada a muchas de las técnicas de Erickson	3%
Esquematerapia	3%
Terapia del estado del ego	3%
Modelo de auto-Relaciones de Stephen Gilligan de Cambio	3%
Influencia en la terapia cognitivo-conductual	3%
Influencia en Constelaciones Familiares	3%
Influencias en Terapias Corporales	3%
Influencia en Psicoterapia Transpersonal	3%
Influencia en Psicodrama	3%
Influencia en el Análisis Transaccional	3%
él siempre trabajó sistemáticamente	3%
Gilligan, Michael Yapko, Carole Kershow, Ivonne Dolan, etc. aplicando en diferentes áreas (pareja, depresión, trauma y a	3%
Terapia familiar	3%
terapia inclusiva	3%
Mi propio modelo StoryPlay tiene raíces en la terapia de Erickson	3%
Es claro que la Somatic Experiencing de Peter Levine esta fuertemente influenciada por Erickson	3%

Tabla 11

Influencia de Erickson en otros modelos terapeuticos

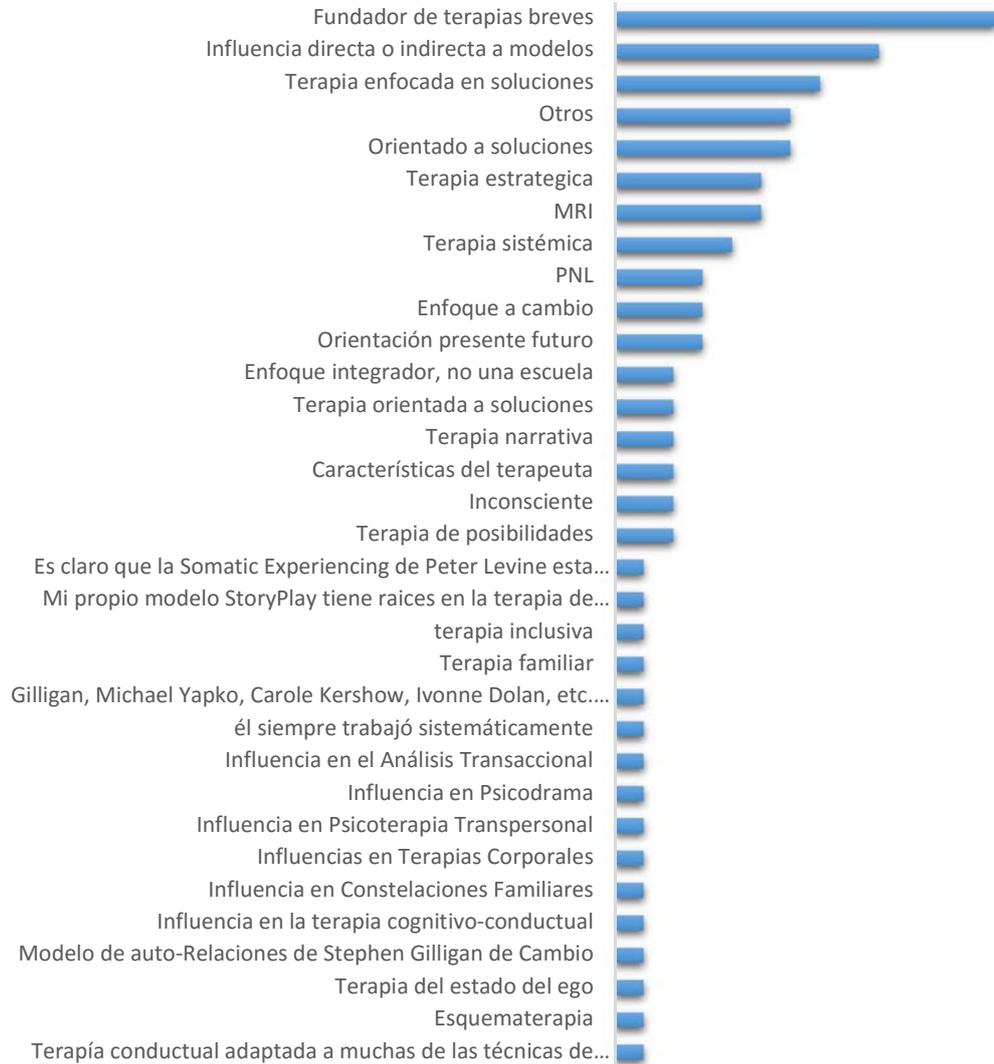


Gráfico 7

Modelos psicoterapéuticos

Sin duda Erickson fue más que un teórico un modelo de psicoterapia, de cómo ser un terapeuta eficaz, su trabajo impactó a diferentes personas interesadas en saber cómo es que podía ayudar a las personas en tan poco tiempo de una manera tan eficiente y eficaz.

Erickson realmente no desarrolló un enfoque relacionado con la comprensión de los seres humanos, pero sí demostró sin lugar a dudas que la gente pueda superar sus problemas. Esto era especialmente importante porque vivió en una época en que se estaban desarrollando muchas teorías sobre la psicoterapia y que estaban diciendo que el verdadero cambio no era posible, sólo entender (Galvao, 2014).

En cuanto a la orientación teórica, Erickson nos enseñó Que la "teoría" está sentado justo en frente de usted, el cliente. El cliente le dirá lo que no funciona en su / su vida y lo que él / ella necesita (Sommer, 2014).

Por su parte Short (2014) comenta:

Milton Hyland Erickson (1901-1980) es considerado como un arquitecto de las innovaciones en la psicoterapia hizo paralelos a los de Sigmund Freud. Mientras que Freud es conocido como el padre de las modernas teorías de la psicoterapia, Erickson es considerado un pionero de referencia en las técnicas prácticas de intervención y el cambio.

Erickson ha representado un enfoque integrador. Ha adaptado la terapia para el paciente y no representan una escuela de terapia particular y ajustado el problema del cliente en el proceso de la terapia, Erickson era un terapeuta no convencional, enfocado en la eficacia (Meiss, 2014).

Padre de las terapias breves

Se considera a Erickson como el padre de las terapias breves (Robles, 2014), su hija Roxanna K. (2014) comenta lo siguiente:

Él se dio cuenta que el tratamiento se puede hacer rápidamente y que los individuos pueden cambiar rápidamente. Además impulsó el campo de la psicoterapia en una dirección hacia la medida del éxito para la funcionalidad y calidad de vida del paciente. Esto no sólo cambió el manejo de la terapia, la meta lo acortó a un intervalo de tiempo más razonable.

Es el precursor o pionero de la terapia breve, de la terapia de pareja y pionero de la terapia familiar, desarrollando múltiples técnicas y estrategias útiles para ayudar a resolver problemas psicológicos de diversa índole, en pocas sesiones a veces en una (Montalvo, 2013).

Erickson imprimió un sello distintivo a la psicoterapia y abrió el paso a pensar la psicoterapia en otros términos (Ostropolsky, 2014). De acuerdo con los opinión de los autores encuestados en este trabajo Erickson es el padre fundador de los enfoques breves (Battino, 2014; Robles, 2014), inventó o creo la terapia breve (Dovucu, 2014; McNeilly, 2014), dentro de los que se encuentran, Enfoque orientado a soluciones, enfoques centrados en lo positivo, en el presente-futuro, en el cambio etc. (Burns, 2014). De acuerdo con Battino (2014) Erickson no solo realizó terapia breve sino que también realizó terapia a largo plazo viendo a los clientes durante meses incluso durante años. Marcó el comienzo de la era de las terapias breves, sin embargo cabe mencionar que fue contemporáneo de los conductistas y cognitivo conductuales quienes realizaron la terapia más corta que los enfoques tradicionales (Erickson R., 2014).

Enfoque integrador

Erickson no creó un modelo, y no quería crearlo, sin embargo la terapia Ericksoniana se ha incorporado a otros modelos, al respecto Zeig (2014) comenta: “Su trabajo está incorporado en otros modelos, lo cual es la meta de la Fundación Erickson. No queríamos una escuela de la terapia Ericksoniana.”

Erickson influyó en varios enfoques de terapia tanto en estrategias como en filosofía terapéutica al respecto Lentz (2014) comenta:

Así que una de las maneras en que impactó a la psicología es que se han generado varias nuevas escuelas de pensamiento, que Erickson fue creando pero que sin embargo no se había dado cuenta. Las escuelas que surgieron del grupo de Palo Alto, terapias breves, enfoque de solución, y familiar sistémica. La actitud y métodos de trabajo de Erickson sirvieron para crear nuevas formas de pensar

Por ejemplo la psicología positiva es un enfoque que está surgiendo en años recientes liderado por Seligman, pero que sin embargo es uno de los principales enfoques de Erickson (Trenkle, 2014). Al respecto Casula (2014) comenta: “Yo diría que él creó la base para lo que hoy se llama la psicología positiva desarrollada por Martin Seligman y su búsqueda de la felicidad. También ofreció algunas sugerencias para el enfoque motivacional desarrollado por Bandura”. Para Erickson la felicidad podía ser una meta legítima (Burns, 2014).

De esta manera y después de realizar el análisis de las respuestas de los autores, a continuación se mencionará lo que contestaron con mayor frecuencia, así como las terapias a las que hicieron referencia, cabe aclarar que para fines de la presente investigación solo se mencionaran las terapias que los autores consideraron como influencia de Erickson, mas no se desarrollará cada una, esto debido a que la gran cantidad de información que implicaría, tal vez se requeriría un trabajo de investigación de años para poder determinar la influencia en cada una de las terapias mencionadas.

Influencia de Erickson en otros modelos

Así Erickson introdujo esta nueva forma de realizar psicoterapia, como se mencionó en el primer capítulo, rompió con paradigmas y ese fue su estilo, hacer terapia de una forma diferente, esto llamó la atención de especialistas interesados en psicoterapia e hipnosis, y acudieron a Erickson para conocer como lograba hacer psicoterapia en pocas sesiones y de una manera tan eficaz. Así Erickson tuvo un impacto muy importante en muchos sino es que en todos sus seguidores, al respecto Jensen (2014) comenta:

 Mi sensación es que tiene más influencia en los terapeutas individuales que estudiaron con él y que luego fueron entrenados por los que han trabajado con él, en lugar de haber tenido una influencia en los modelos específicos. Es decir, que impactó la gente, no la teoría.

Las enseñanzas de Erickson impactaron de una manera definitiva a muchos de sus alumnos, así pudo ser fuente de inspiración para muchos de sus discípulos quienes crearon diferentes enfoques al respecto Short (2014) comenta:

 Erickson sirvió como fuente de inspiración. Ayudó a otros a darse cuenta de lo que es posible. Al igual que un gran atleta, él puso el listón más alto, y ahora todos nos damos cuenta de que podemos hacer más de lo que se imaginaba.

Y a pesar que Erickson no desarrolló una teoría, muchos de sus seguidores lo hicieron de manera directa o indirecta, en la siguiente lista se encuentran los modelos en total 24, dentro de los cuales están los ya mencionados en el capítulo 4, que de acuerdo con los autores entrevistados, hubo una influencia de manera directa o indirecta de Erickson:

1. Mental Research Institute (MRI)
2. Terapia estratégica/sistémica
3. Terapia centrada en soluciones (FTS)
4. Programación Neurolingüística (PNL)
5. Terapia narrativa
6. Terapia orientada en soluciones

7. Terapia orientada al cambio
8. Esquematerapia
9. Terapia del estado del ego
10. Modelo de Self-relations
11. Terapia cognitivo conductual
12. Terapia corporal
13. Constelaciones familiares
14. Terapia familiar sistémica
15. Psicodrama
16. Terapia transpersonal
17. Análisis transaccional
18. Terapia inclusiva
19. Modelo StoryPlay
20. Somatic Experiencing
21. Terapia conductual dialéctica
22. Psicología positiva
23. Modelo psicobiológico
24. Terapia basada en competencias

Sin duda Erickson influyó en una gran cantidad de modelos terapéuticos, de manera directa o indirecta, tal vez en algunos casos como el de la psicología positiva, desarrollada por Seligman y que afirma no conocer sus estrategias (Seligman, 2014), Erickson simplemente se adelantó con su estilo y filosofía aplicando estrategias con enfoques que posteriormente otros usarían para describir sus propios modelos, esto último puede ser motivo de otro trabajo de investigación profundo. Al respecto Lentz (2014) comenta:

Programas de doctorado se podrían desarrollar o al menos disertaciones sobre el efecto del trabajo de Erickson en la psicoterapia. No hay otro ser humano que ha tenido más efecto sobre el estado de la psicoterapia que él. Él directamente influenciado muchos campos y otros alterados. La terapia estratégica no existiría sin Erickson desde que Haley estudió con él y luego trajo su enfoque. Con tanta gente estudiando con Erickson durante su tiempo de vida era prácticamente en quiénes influenciaban. Sin embargo, después de su tiempo de vida y durante la enseñanza y el liderazgo de Jeff Zeig, la influencia de Erickson ha afectado casi cada tipo de terapia que existe. Las últimas conferencias Evolución y otros eventos

de la Fundación han cambiado la psicoterapia aún más. No sólo eran los líderes de casi todas las escuelas de pensamiento reunidos y combinados de modo que tenían que hablar y la interfaz del modo en que los psiquiatras, psicólogos y terapeutas de todo tipo podrían presentar y tratados como iguales. Eso por sí solo ha sido y está cambiando el curso de la psicoterapia, debido a que el viejo sistema de la Psiquiatra siendo el perro superior ya no existe, salvo en algunas instituciones. En segundo lugar, la mayoría de las escuelas han difuminado los límites entre ellos y los demás, debido a la fertilización cruzada entre ellos en estas conferencias.

Existe discusión sobre si la influencia de Erickson es directa o indirecta, sin embargo, es importante señalar que en algunos caso la influencia puede ser directa, en otros la influencia puede ser indirecta, y en muchos otros, puede ser que solo sea coincidencia la forma de realizar psicoterapia, como menciona Lentz (2014), saber esto requeriría un trabajos de doctorado.

Sin embargo a continuación se presentan algunas de las opiniones de los autores respecto a las influencias de Erickson:

De acuerdo con las respuestas de los autores encuestados, existen influencias directas e indirectas de Erickson en diferentes enfoques, al respecto Trenkle (2014) comenta:

La influencia es inmensa. Algunos grupos como el enfoque orientado a las soluciones (Steve de Shazer, Scott Miller, Inso Kim Berg, Ben Furman) explícitamente se refieren a Erickson. La terapia familiar estratégica y sistémica es influenciada altamente por el trabajo de Erickson. Otros enfoques como la terapia conductual dialéctica parecía estar influenciada pero sabiendo que, al menos algunos colegas piensan esto.

Casula (2014) comenta: “en el uso del reencuadre de creencias negativas y todos estos aspectos se utilizan también en otros modelos de terapia breve”, Isebaert (2014) dice que “la mayor parte de la terapia breve, y terapia sistémica se derivan directa o indirectamente de Erickson”, y Sansinenea (2014), comenta que “ejerce dos influencias sobre la terapia breve; una directa, a través de su propio trabajo, y otra indirecta, a través de la influencia que ejerció sobre Watzlawick o Haley”.

McNeilly (2014) comenta al respecto:

Milton H Erickson inventó la terapia breve e influyó a la gente del MRI, SFT de Steve de Shazer, terapia orientada a soluciones y posibilidades de Bill O'Hanlon por nombrar algunos. Su influencia es enorme y en gran parte no reconocida.

Algunos autores se refieren a que Erickson influyó directa o indirectamente, Sin embargo particularmente del MRI, la terapia estratégica, centrada en soluciones y la PNL, Furman (2014) comenta lo siguiente:

Bueno, bueno. Eso es como preguntar cuál es la influencia de Freud para el psicoanálisis clásico. Él es el fundador, que ha descrito en sus escritos prácticamente todos los métodos que son populares hoy en día en el mundo de la terapia breve (MRI, estratégica, centrada en soluciones, PNL). Cuanto más se lee acerca de su trabajo, más te das cuenta de cómo las denominadas nuevas ideas son sólo reiteraciones de las ideas que él ha presentado hace años. Así que no, él no ha influido en la terapia breve, la ha creado mediante la utilización de sus propias experiencias y su comprensión de la hipnosis.

Algunos de los autores que se encuestaron hacen alusión a que Erickson solo influyó en ciertos enfoques, y algunos aclaran que no influyó sino en realidad se tomaron sus ideas de manera directa.

A continuación se mencionarán algunos de los principales enfoques comentados por los especialistas. Cabe mencionar que algunos de los autores entrevistados desarrollaron un enfoque particular y que aceptan, el hecho de haber sido influenciados por el trabajo de Erickson, como el caso de O'Hanlon, de Mills, de Furman, de del doctor Barreta, etc.

Terapia de posibilidades, Terapia de soluciones y terapia inclusiva

En el caso de O'Hanlon, desarrolló tres modelos terapéuticos, en su respuesta aclara los modelos que el considera que Erickson influyó, sin embargo al final comenta los modelos que el mismo desarrolló y que son influenciados por el trabajo de Erickson:

O'Hanlon (2014) comenta:

Su trabajo condujo directamente a la creación del MRI Modelo de Terapia Breve; hipnosis permisiva (o lo que yo llamo la solución orientada a la hipnosis) que evoca soluciones en lugar de diagnósticos de patología, terapia de Jay Haley Estratégico; modelo de self-relations de Stephen Gilligan de Cambio; programación Neuro-lingüística; Terapia Centrada en Soluciones, y yo he creado tres enfoques Terapia Orientada a soluciones, Terapia Posibilidad y Terapia inclusiva.

StoryPlay

Mills (2014), opina que la terapia breve es el hijo de los principios Ericksonianos y que se toma directamente de su obra, en este mismo sentido comenta: "Mi propio modelo de Terapia StoryPlay fue desarrollado con los principios Ericksoniano como la raíz del modelo. Además, está claro que la Experiencia Somática por Peter Levine está fuertemente influenciado por Erickson".

MRI de Palo Alto

De acuerdo con las respuestas de los autores como McNeilly (2014), Ostropolsky (2014), Servillat (2014). Erickson influyó de manera directa o indirecta los enfoques breves como Mental Research Institute, al respecto O'Hanlon (2014) comenta: "Su trabajo condujo directamente a la creación del MRI Modelo de Terapia Breve", Sin embargo como mencionó Furman (2014), no influyó sino en realidad son reiteraciones de su trabajo a partir de su experiencia y comprensión de los procesos hipnóticos.

Terapia estratégica

Lentz (2014), dice que la terapia estratégica no existiría sin Erickson, Haley estudió con él durante muchos años, e inclusive el mismo Haley menciona que Erickson fue el primer terapeuta estratégico. Y de acuerdo con Pacheco (2014), la influencia de Erickson se encuentra viva en la terapia estratégica del MRI de palo alto. Furman (2014) afirma que la terapia estratégica también es una reiteración del trabajo de Erickson.

Al respecto Ostropolsky (2014) comenta:

De Jay Haley su acercamiento a Erickson (y su mítico libro "Terapia no Convencional" y la difusión de los aspectos no hipnóticos de su trabajo creo fueron el fuerte trampolín de conexión con la terapia sistémica, vertiente estratégica, si bien fue primero conectado con el equipo de Bateson, el desarrollo de las Conferencias Macy y el contacto inicial con el MRI. De este Instituto también se ven influidos Watzlawick y luego el italiano Nardone.

La terapia familiar sistémica es tiene una gran influencia y se deriva del trabajo de Erickson (Trenkle, 2014; Isebaert, 2014, Figueroa, 2014, Ostropolsky, 2014; Burns, 2014).

Terapia centrada en soluciones FTS

Furman (2014), Trenkle (2014), McNeilly, 2014, O'Hanlon (2014), Figueroa (2014), Pacheco (2014), Servillat (2014), Burns (2014) comenta que la influencia de Erickson es inmensa y que el enfoque centrado en soluciones de Steve de Shazer, Scott Miller, Inso Kim Berg, Ben Furman, hacen referencia al trabajo de Erickson. AL respecto Ostropolsky (2014) comenta:

Steve de Shazer (Fundador de la Terapia Orientada a Soluciones) menciona que la emblemática Técnica de la Pregunta del Milagro (y luego el desarrollo del Lenguaje Presuposicional) surge azarosamente en una consulta, pero luego de haber estudiado minuciosamente la técnica "de Bola de Cristal" de Erickson (técnica de pseudorientación en el tiempo donde les pide a sus pacientes que se visualicen en trance adentro de una o varias bolas de cristal en el futuro cuando su problema esté resuelto. Para de Shazer la pregunta del milagro produce el mismo efecto de búsqueda inconsciente hacia los recursos pero sin el entrenamiento de hipnosis requerido para los terapeutas. Del mismo modo toman las ideas de Erickson acerca de que el terapeuta debe activamente centrarse en lo que necesitan los consultantes para tener verdaderos colaboradores a su lado, e incluso con mucho sentido del humor hacen una ceremonia de entierro de la resistencia.

PNL (Programación Neurolingüística)

De acuerdo con O'Hanlon (2014), Feix (2014), Meiss (2014), Ostropolsky (2014), Furman (2014), Erickson influye también de una manera considerable en la programación Neuro-lingüística popularmente conocida como la PNL.

Terapia narrativa

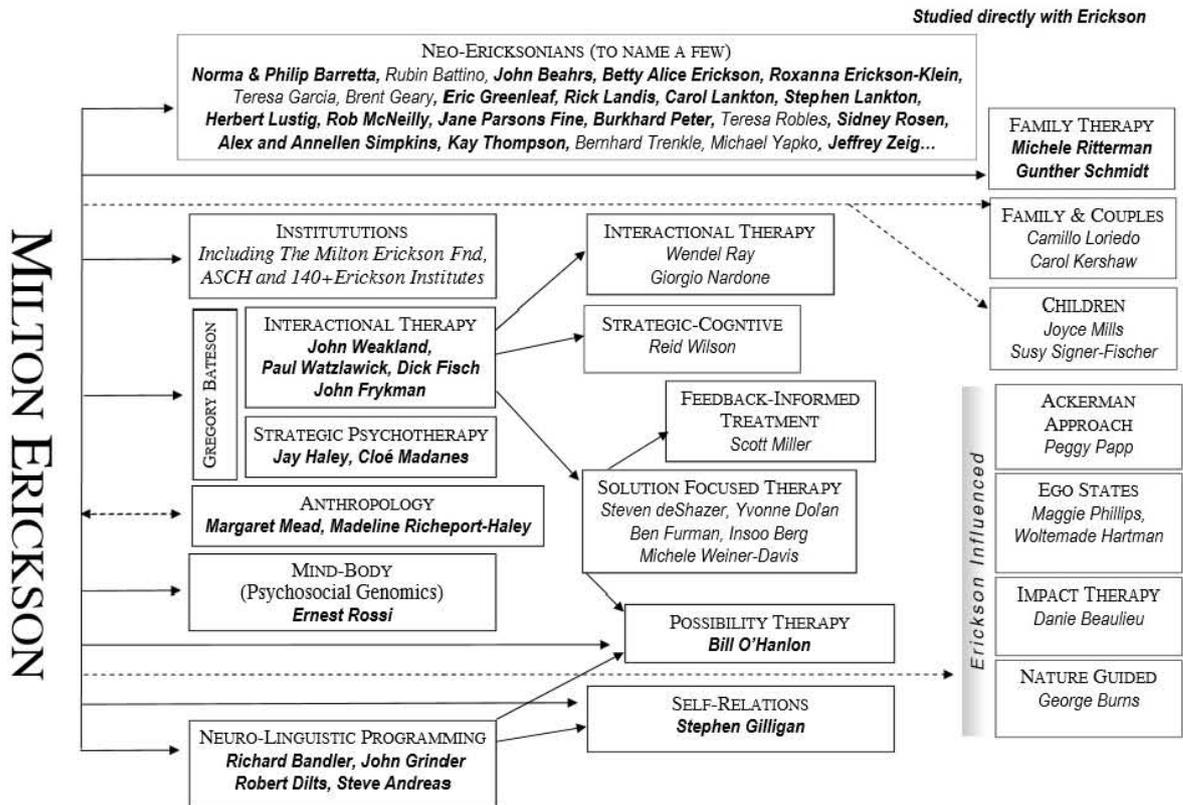
De acuerdo con Pacheco (2014), Ostropolsky (2014). Erickson influyó también en el aspecto estratégico de la terapia narrativa de David Epston.

Otros enfoques

Otros enfoques mencionados en menor medida son la psicología positiva (Burns, 2014; Ostropolsky, 2014), Meiss (2014) menciona la influencia de Erickson en la Schematherapy, y en la integración de estrategias Ericksonianas en la terapia comportamental en Alemania, así como terapia del estado del ego, por su parte Trenkle(2014) Hace referencia a la terapia conductual dialéctica.

Dr. Norma P. Barretta, desarrollaron su propio enfoque basado en competencias, Por otro lado Rossi, desarrolló su modelos psicobiológico, Michelle Ritterman el modelo de terapia familiar, Stephen Gilligan modelo de self relations en PNL, Ben Furman Terapia enfocada en soluciones, y Joyce Mills el modelo StoryPlay y O'hanlon desarrollo tres modelos, modelo de soluciones, modelos de posibilidades y modelo de terapia inclusiva.

A continuación se presenta un esquema proporcionado por Jeffrey Zeig (Erickson Foundation) de la influencia directa o indirecta de Erickson en los modelos terapéuticos.



Conclusiones

Erickson inventó una gran cantidad de formas de para hacer psicoterapia, desarrolló habilidades que se podrían considerar sobre naturales, sin embargo como se revisó en el primer capítulo tuvo que superar una serie de obstáculos durante toda su vida, desde pequeño aprendió a superar sus discapacidades, dislexia, atonalidad, etc. Esto lo llevó a desarrollar habilidades que sólo quien tenga este tipo de discapacidad puede saber de esta experiencia, además creció en un ambiente natural, aprendió a ver los recursos en las personas, a entender el crecimiento humano de manera natural y usar lo que existe a la mano para resolver un problema, el ataque de polio que padeció en su adolescencia, le trajo muchos aprendizajes, entender los procesos de comunicación, y la semilla por la hipnosis.

Estos aprendizajes los llevó a la psicoterapia, desarrollando a profundidad estas estrategias aprendidas, creando una nueva filosofía en psicoterapia, rompiendo con el enfoque más tradicional como lo es el psicoanálisis, en lugar de ir al origen del problema, se enfocó en la solución del mismo, su principal objetivo era ayudar al paciente a superar el problema presentado, entendiendo al paciente, aceptándolo, y posteriormente redirigiéndolo hacia su meta. Llevando así a una psicoterapia con una mirada hacia al presente y futuro. Una de sus principales ideas era realizar una psicoterapia individual, enfocada en los recursos, y cuando este presentaba mucha resistencia, utilizaba estrategias indirectas, como la hipnosis, en la cual cambió la forma de verla, y practicarla.

Erickson fue quien desarrolló el utilizar la hipnosis para realizar psicoterapia, es a partir de sus aportaciones y la forma innovadora de hacer psicoterapia, como se desarrollaron otros modelos, donde muchos de sus discípulos tuvieron su influencia para crear nuevos modelos en psicoterapia, en el caso de algunos casos, aún existe la pregunta de si Erickson influyó o no o simplemente se adelantó a su tiempo. Como en el caso de la psicología positiva, donde Seligman (2014) afirma no conocer el trabajo de Erickson, sin embargo, cuando uno lee el fundamento teórico de esta corriente, puede apreciar la filosofía de Erickson implícita. Esa es una línea de investigación que puede abrirse de acuerdo a la gran cantidad de modelos mencionados por los expertos.

Debido a las necesidades y demanda de psicoterapia de hoy en día, es necesario que los nuevos psicoterapeutas, y psicólogos, conozcan la obra de Erickson, ya que sentó las bases de la psicoterapia breve. Conociendo su filosofía nos da un mejor entendimiento de muchos modelos, como la psicoterapia sistémica, estratégica, soluciones y demás modelos ya mencionados anteriormente.

La importancia de conocer su filosofía en psicoterapia, es decir: enfoque en recursos, individualidad, utilización, estrategias, comunicación, en soluciones, no patologizar, reestructurar, el cambio, orientación al presente y futuro, así como rapport, se puede decir que es el fundamento para desarrollar psicoterapia en pocas sesiones, esto permitirá a los psicólogos y psicoterapeutas tener herramientas más eficaces, y por lo tanto realizar tratamientos más breves, beneficiando a los pacientes, reduciendo los costos de los tratamientos.

Bibliografía

A y Riveros (2008), *Psicoterapias contemporáneas*, México, D.F. CENGAGE Learning.

American Psychological Association. Hypnosis. Recuperado el 13 de diciembre de 2014, de <http://www.apa.org/topics/hypnosis/>.

Araoz, D. (1995). *La nueva Hipnosis* (A Reyes M Levy , C Martinez , I Riquelme , V Sandoval y C Aguirre , Trads.) Monterrey, N.L., Mexico: Cree Ser. (Trabajo original publicado en EE. UU).

Araoz, D. (Comunicación personal, Enero 13 del 2014)

Araoz, D. L. (2013). *Hipnosis y terapia sexual* (J Abia y T Robles , Trads.) Mexico, D. F., México: Alom Editores. (Trabajo original publicado en EE. UU).

Bandler, R. y Grinder, J.(1975). *Patterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson*, M.D. EE. UU.: Meta Publications.

Barber, J. (1999). *Tratamiento del dolor mediante hipnosis y sugestión*, Sevilla, España: Desclée De Brouwer. (Trabajo original publicado en EE. UU).

Barretta, P. (Comunicación personal, Febrero 11 del 2014)

Battino, R. (Comunicación personal, Enero 5 del 2014)

Breuer, H. (Comunicación personal, Febrero 12 del 2014)

Burns, G. (Comunicación personal, Enero 14 del 2014)

C. Hughes, J.(2012). *The Life and Times of Milton H. Erickson*, M.D. The Master Wound Healer, Las Vegas NV, EE. UU.: Hughes Publishing.

Campos, P. E. (2008). Hipnosis Ericksoniana y relajación asistida por biorretroalimentación en el trastorno de pánico. Disertación doctoral no publicada, UNAM, México, D. F., México.

Carlsson, G. (Comunicación personal, Enero 8 del 2014)

Casula, C. (Comunicación personal, Enero 22 del 2014)

- Cohen, I. (Comunicación personal, Enero 14 del 2014)
- Córdova, R. R. (2007). Aplicaciones terapéuticas de la hipnosis. Tesina de licenciatura no publicada, UNAM, Tlalnepantla Edo. De México, México.
- Cruz, C. A. (2011). La presencia de Milton H. Erickson en las terapias breves del enfoque sistémico. Tesina de licenciatura no publicada, UNAM FES Zaragoza, México, D. F., México.
- Dovucu, T. (Comunicación personal, Enero 7 del 2014)
- Edgette, J. (Comunicación personal, Febrero 8 del 2014)
- Erickson, B. A. y Keeney, B. (2008). *Milton H. Erickson un sanador americano* (M Alvarez y M de , Trads.) México, D.F.,: Alom Editores. (Trabajo original publicado en EE. UU).
- Erickson, K. (Comunicación personal, Enero 21 del 2014)
- Erickson, M. H. (2005). *Seminarios de introducción a la hipnosis* (M Alvarez , Trads.) Mexico, D.F.,: Alom Editores. (Trabajo original publicado en EE. UU).
- Erickson, M. H. y Rossi, E. L. (2014). *Realidades Hipnóticas* (L. D Guzman , Trads.) Phoenix, Arizona, USA: The Milton H. Erickson Foundation. (Trabajo original publicado en EE. UU).
- Erickson, M. y Rossi, E.(1979). *Hypnotherapy*. New York, New York, EE. UU.: Irvington Publishers.
- Ernest L. Rossi (1980). *The collected papers of Milton H. Erickson On Hypnosis*, Nueva York, EE. UU, Irvington Publishers, Inc
- Etkin, E. (Comunicación personal, Enero 9 del 2014)
- Facchinetti, J (Comunicación personal, Enero 16 del 2014)
- Falcón, A. M. y Zarza, N. (2007). "La hipnosis integral como herramienta terapéutica alternativa medible y cuantificable a través de la escala clínica hipnótica Stanfod proporciona el método de tratamiento a seguir en enfermedades psicosomáticas y crónico degenerativas. Tesis de licenciatura no publicada, UNAM, México, D. F., México.

- Feix, R. (Comunicación personal, Enero 31 del 2014)
- Figuerola, R. (Comunicación personal, Enero 15 del 2014)
- Furman, B. (Comunicación personal, Febrero 12 del 2014)
- G. Procter comp. (2010). *Escritos esenciales de Milton H. Erickson*, vol.1 (R Santandreu, Trads.) Madrid, España: Paidós. (Trabajo original publicado en EE. UU).
- G. Procter comp. (2011). *Escritos esenciales de Milton H. Erickson*, vol.2 (R Santandreu, Trads.) Madrid, España: Paidós. (Trabajo original publicado en EE. UU).
- Galvão, B. (Comunicación personal, Enero 6 del 2014)
- García, T. (Comunicación personal, Noviembre 28 del 2013)
- Gilligan S. (Comunicación personal, Enero 1 del 2014)
- Greenleaf, E. (Comunicación personal, Enero 4 del 2014)
- Guy H. Montgomery, Ph.D. y Julie B. Schnur, Ph.D. (2004). Eficacia y aplicación de la hipnosis clínica. Recuperado el 7 de octubre 2013, de: <http://www.papelesdelpsicologo.es/vernumero.asp?ID=1180>
- Haley J. (1984). *Terapia de ordalía*. Buenos Aires: Amorrortu.
- Haley, J. (1967). *Advanced Techniques of Hypnosis and Therapy*. New York, EE. UU.: Grune & Stratton.
- Haley, J. (2007). *Terapia no convencional* (Z Valcárcel y J Colapinto, Trads.). Buenos Aires, Argentina: Amorrortu. (Trabajo original publicado en EE. UU).
- Havens, R. (Comunicación personal, Noviembre 11 del 2013)
- Havens, R. A.(2007). *The Wisdom of Milton H. Erickson The Complete Volume* Inglaterra, Crown House Publishing.
- Hawkins, P. J. (2007). *Hipnosis y estrés* (J Aldekoa , Trads.) Bilbao, España: Desclee. (Trabajo original publicado en EE. UU).

Hudson, W. y Cade, B. (2011). *Guía breve de terapia breve* (jorge Piatigorsky, Trads.) Barcelona, España: Paidós. (Trabajo original publicado en EE. UU).

Hudson, W. y O'Hanlon, B. (1993). *Raíces profundas* (principios básicos de la terapia y la hipnosis de Milton Erickson (J Piatigorsky, Trads.)New York, EE. UU.: Paidos. (Trabajo original publicado en EE. UU).

Isebaert, L. (Comunicación personal, Febrero 12 del 2014)

J. Meinhold, W.(2012). *El gran manual de la hipnosis*. México, D. F., México: Trillas.

Jay Haley. Terapia estratégica. Recuperado el 30 de diciembre de 2014, de http://www.jay-haley-on-therapy.com/html/strategic_therapy.html

Jensen M. (Comunicación personal, Enero 3 del 2014)

Lega, L. I., Caballo, V. E. y Ellis, A. (1998). *Teoría y práctica de la terapia racional emotivo-conductual* (2a. Ed.). Madrid, España: Siglo veintiuno.

Lentz, J. (Comunicación personal, Enero 3 del 2014)

Levy, M. (Comunicación personal, Febrero 10 del 2014)

McNeilly, R. (Comunicación personal, Enero 27 del 2014)

Meiss, O. (Comunicación personal, Enero 2 del 2014)

Mendonça, J.A. (Comunicación personal, Diciembre 5 del 2013)

Mental Research Institute. Recuperado el 30 de diciembre de 2014, de http://www.mri.org/about_us.html

Mignot, J. (Comunicación personal, Diciembre 19 del 2013)

Mills, J. (Comunicación personal, Febrero 24 del 2014)

Montalvo J. (Comunicación personal, Noviembre 28 del 2013)

Montalvo, J. (2009). *Terapia familiar breve*. México: Trillas.

Nardone, G.(2007). *Miedo, pánico, fobias La terapia breve* (2a. Ed.). Barcelona, España: Herder.

Nardone, G., Lorieo, C., Zeig, J. y Watzlawick, P. (2008). *Hipnosis y terapias hipnóticas* (J , Trads.) Barcelona, España: RBA libros. (Trabajo original publicado en Italia).

O'Connor J. Y Seymour J. (1992). Introducción a la programación neurolingüística. México. Ediciones Urano.

O'Hanlon, B. (Comunicación personal, Enero 3 del 2014)

Ostropolsky, S. (Comunicación personal, Febrero 18 del 2014)

Pacheco, M. (Comunicación personal, Enero 2 del 2014)

Pacheco, M. (2002). El legado de Milton H. Erickson a la Psicoterapia Actual. Recuperado el 29 de septiembre de 2013, de: <http://es.scribd.com/doc/11560543/Pacheco-Leon-El-Legado-de-Milton-Erickson-a-La-pia-Actual>

Penido, E. (Comunicación personal, Febrero 14 del 2014)

Peter, B. (Comunicación personal, Noviembre 29 del 2013)

Ramirez, A. (2005, noviembre). "Entrenamiento para la solución de conflictos en Parejas". Propuesta basada en el enfoque de Milton H. Erickson. Tesis de licenciatura no publicada, UNAM Facultad de psicología, Mexico, D. F., México.

Ramos, C. (2007). *Hipnosis y psicoterapia* (2a. Ed.). Madrid, España: EDAF.

Ritterman M. (Comunicación personal, Marzo 3 del 2014)

Roales, J. y Buela, G. (2001). *Hipnosis*. Madrid, España: Biblioteca Nueva.

Robles, T. (1991). Terapia cortada a la medida. Un seminario Ericksoniano con Jeffrey K. Zeig. México, D.F., México: Alom Editores.

Robles, T. (Comunicación personal, Enero 2 del 2014)

Rosen, S. (2009). *Mi voz irá contigo* (L Wolfson , Trads.) Mexico, D. F., Paidos. (Trabajo original publicado en EE. UU).

Rossi, E. (Comunicación personal, Enero 3 del 2014)

Sansinenea, E. (Comunicación personal, Enero 21 del 2014)

- Seligman M. (Comunicación personal, Diciembre 18 del 2013).
- Seligman, M. (2011). *La auténtica felicidad* (M Diago y A Debritto, Trads.) Barcelona, España: Zeta. (Trabajo original publicado en EE. UU).
- Servillat, T. (Comunicación personal, Marzo 3 del 2014)
- Short, D. (2006). *Estrategias psicoterapéuticas de Milton H. Erickson* (Isabel Cancino y Malu de Dios, Trads.) Mexico: Alom Editores. (Trabajo original publicado en Inglés).
- Short, D. (Comunicación personal, Enero 3 del 2014)
- Simpkins y Simpkins (Comunicación personal, Diciembre 3 del 2013)
- Sommer, C. (Comunicación personal, Febrero 9 del 2014)
- T. Beck, Aaron, D., F., F., C. y S., B. (2010, junio). *Terapia Cognitiva de las drogodependencias* (4a. Ed.). Barcelona, España: Paidós.
- Tellez, A. (2007). *Hipnosis clínica Un enfoque Ericksoniano* México, D. F., México: Trillas.
- Trenkle, B. (Comunicación personal, Febrero 11 del 2014)
- Vázquez, C. (2007). *Técnicas cognitivas de intervención clínica*. Madrid, España: Editorial síntesis.
- Veseley, A. (2013). *Wizard of the Desert* [Cinta de video]. California, Beverly Hills, EE. UU.: Noetic Films.
- Viro, C. (Comunicación personal, Enero 11 del 2014)
- Watzlawick, P. Fisch, R. (1992). *Cambio* (J , Trads.) Barcelona, España: Editorial Herder. (Trabajo original publicado en EE. UU).
- Weisz, R. (Comunicación personal, Noviembre 6 del 2013)
- Yapko, M. (1999). *Lo esencial de la hipnosis* (A Aparicio , Trads.) Barcelona, España: Paidos. (Trabajo original publicado en Inglés).
- Yapko, M. (Comunicación personal, Enero 3 del 2014)

Zeig, J. (2006). *Un seminario didáctico con Milton H. Erickson* (Leandro Wolfson, Trads.) (2a. Ed.). Buenos Aires, Argentina: Amorrortu. (Trabajo original publicado en EE. UU).

Zeig, J. (Comunicación personal, Enero 2 del 2014)

Zeig, J. y Munion, M. (1999). *Milton H Erickson* London, Inglaterra: Sage publications.

Zeitlin, H. (Comunicación personal, Noviembre 19 del 2013)