

La Hipnosis, un modelo Médico-Psicológico

Profesor: Lic. Gabriel Pérez Almoza.

Conferencia 4: Introducción a la hipnoterapia Eriksoniana.

Sumario: Erikson como precursor de la hipnosis. Métodos y técnicas.

Objetivos:

1. Conocer el enfoque estratégico de Erikson.
2. Aplicar los métodos y técnicas de la terapia Eriksoniana.

Forma Organizativa Docente: Conferencia

Medios de enseñanza: Computadora, Pizarra, TV.

Duración: 90 min.

Bibliografía:

1-Cobián Mena A. Hipnosis y sus aplicaciones terapéuticas. Editores: Barcelona: Morales Torres, SL. Colección: Guías prácticas de autoayuda, 2004.

Introducción: Discutir previamente el contenido de la conferencia anterior y explicar brevemente los objetivos y contenido del tema en cuestión.

CONCEPTO DE HIPNOSIS ERICKSONIANA

Erickson anota atentamente y utiliza la psicodinámica y motivación de sus pacientes para iniciar y desarrollar la experiencia del trance. Es la motivación del paciente lo que le atará a su tarea de enfoque interior. Es una motivación única y personal que puede explicar algunas de las diferencias que se encuentran entre la hipnosis de laboratorio (en la que se emplean métodos estandarizados que tienden a excluir la individualidad del sujeto) y la hipnosis clínica (en la que la individualidad del paciente es esencial en las aproximaciones usadas para la inducción y utilización del trance).

Hipnosis

Modalidad de la conciencia en vigilia, en la que predomina la focalización de la atención y que es un estado potencialmente susceptible de desarrollarse en todos los seres humanos por la influencia técnicamente diseñada de la

palabra, los gestos, los símbolos y las expectativas mediante un proceso de condicionamiento, que produce, mantiene y evoca un tipo especial de excitación de la corteza cerebral de la persona que los recibe, y ello permite que se arribe a un modo de funcionamiento temporal más subconsciente del cerebro, en el que cambian esencialmente las características de las funciones motoras, vegetativas, sensoriales, del pensamiento, de la conducta, y la actividad eléctrica cerebral, lo que se manifiesta neurofisiológicamente de forma demostrable y muy característica. Este proceso tiene una inducción eminentemente psicológica, técnicamente diseñada e intencionalmente estructurada en el discurso del especialista, lo cual produce en el receptor respuestas objetivas y regulares no observadas en otros estados de la conciencia, que caracterizan inobjetablemente a la hipnosis en sus distintas etapas de profundidad.(Pedro Manuel Rodríguez Sánchez, 2011).

Desarrollo:

Milton H. Erickson

- Precursor de los enfoques estratégicos.
- Combinaba sesiones conjuntas con trabajo individual.
- Establecía el escenario y dejaba que el paciente creara sus propios personajes y actuaciones de manera creativa.
- Evitaba las explicaciones y el análisis.
- Prestaba muy poca atención al pasado y al marco de las relaciones del problema.
- Veía las teorías que están basadas en diagnósticos y clasificaciones como limitantes.
- Murió el 25 de marzo de 1980 de una infección aguda

ETAPAS DE ERICKSON

1ra. 1927-1940. Realiza un gran número de minuciosas intervenciones. En esta etapa surge la PNL.

2da. 1949- 1965. Cuenta con un trabajo sistematizado. Realizaba regresiones protegidas. En esta época imparte seminarios en California.

3ra. Época final-muerte (1980). Deja lo racional aparte y deja ir solo al inconsciente. Los seminarios los imparte en su casa.

HEREDEROS DE SU OBRA

- Terapia estratégica.
- Instituto de Investigaciones Mentales (MRI).
- Terapia Breve Centrada en las Soluciones.
- Enfoque psicobiológico.
- PNL.
- Neo-ericksonianos.

CONCEPTOS BÁSICOS

Atención: Capacidad para dirigir la percepción, enfocarla y mantenerla en un estímulo o actividad determinada.

Estado de conciencia: es aquel en que se encuentran activas las funciones neurocognitivas superiores. El estado de conciencia determina la percepción y el conocimiento del mundo psíquico individual y del mundo que nos rodea.

Conciencia: Capacidad para reflexionar sobre nosotros mismos, diferenciando lo que ocurre en nuestro interior de lo que ocurre afuera, así como la relación entre lo interno y lo externo a través de procesos cognitivos, afectivos y conativos.

La mente inconsciente, es como una biblioteca, es un lugar donde se depositan los aprendizajes (fisiológicos y psicológicos). Los seres humanos dividimos nuestra concentración: de manera que de forma inconsciente podemos poner atención a todo lo que hay en el ambiente, lo novedoso, el espacio físico, etc. Pero, de forma consciente la mente consciente puede prestar atención a las sensaciones de la presión, la presión que ejercen los pies sobre el suelo, la presión que ejercen sobre la silla, el soporte que da la silla, etc.

Y mientras eso sucede no se puede dejar de prestar atención el sonido de la voz, el sonido de la gente que esta alrededor, los cambios respiratorios. En la hipnosis uno se concentra y permite que las ideas surjan y uno les encuentra su valor.

Trance hipnótico: La persona tiene la atención dirigida a su interior, mientras continúa conectada con lo que sucede afuera.

Trance hipnótico natural: Forma de estar despierto donde la persona tiene la atención dirigida a su interior. El sujeto está sintiendo más que pensando, imaginando más que razonando en el mundo interno percibiendo tal vez

colores, sensaciones, emociones, o soñando despierto, ya sea con los ojos abiertos o cerrados.

PRINCIPIOS BÁSICOS

- Los obstáculos son recursos.
- Dentro del problema está la solución.
- Los problemas implican falta de opciones.
- Siempre buscar alternativas, desarrollar habilidades.
- Todo lo que ocurre es parte de la vida.

HIPNOSIS CLÁSICA VS. ERICKSONIANA

Hipnosis Clásica

Charcot y Freud en la Escuela de La Salpêtrière.

Estado de pérdida de la conciencia. El paciente escucha sugerencias directas del hipnotizador.

Ritual formal para inducir el trance.

Énfasis en sugestión directa.

Experto e hipnotizado.

Interés en la profundidad del trance, la susceptibilidad y sugestionabilidad.

Busca suprimir el juicio crítico.

Dificultad con pacientes resistentes, intelectualizadores.

Hipnosis Natural

Escuela de Nancy (Liébauld, Berheim), y después M. Erickson y seguidores.

Estado en que hay más probabilidad de que se produzca el aprendizaje y la apertura al cambio. No se refiere a un estado. Nueva hipnosis, natural.

No uso de ritual. Trance natural, espontáneo.

Énfasis en sugestión indirecta.

Autosugestión. Dos expertos y dos hipnotizados.

El trance hipnótico será tan profundo como lo necesite el paciente-cliente.

Todos los sujetos son hipnotizables.

Utiliza el juicio crítico si es necesario.

Utiliza la resistencia o la intelectualización para inducir el trance y elaborar sugerencias.

MICRODINÁMICA DE LAS SUGESTIONES INDIRECTAS

1. Fijan la atención.
2. disminuyen la conciencia y los marcos de referencia habituales.
3. Inicia una búsqueda a nivel inconsciente.

4. Inician y facilitan los procesos inconscientes.
5. Se obtiene una respuesta hipnótica.

HABILIDADES DEL TERAPEUTA

- Capacidad de síntesis.
- Crear expectativas.
- Deseos de aprender o correr el riesgo de crecer con el paciente.
- Paciencia.
- Perseverancia.
- Capacidad de entrar en el trance hipnótico del paciente.
- Sentido del humor.
- Agudeza de observación y escucha.

TÉCNICAS Y ESTRATEGIAS

DOBLE VÍNCULO TERAPÉUTICO

1. Ej. ¿Quieres entrar en un trance ligero, medio o profundo?
2. ¿Vas a experimentar el trance sentado o acostado?
3. ¿deseas experimentar el trance ahora o en los próximos minutos?

Lanzaré una moneda al aire, si cae cara gano yo, si sale escudo pierdes tú.

Set sí

(verdades evidentes)

- Tú puedes oírlos sonidos del exterior ¿verdad?
- Tú puedes escuchar mi voz ¿cierto?
- Tú puedes sentir tu propia respiración
- Por lo que puedes respirar lento, profundo y suave mientras escuchas mi voz.
- ...y puedes notar cómo cambian los sonidos cuando te concentras dentro de ti

Este método de sugestión indirecta está particularmente indicado para estimular respuestas de fenómenos de atención guiada.

...Así se logrará un reforzamiento positivo para adecuar las respuestas del sujeto a las sugerencias de trance y proceso...

CONFUSIONALES

Ej. Si tú estás allí y yo estoy aquí, mi allí es tu aquí y tu allí es mi aquí por lo que yo estoy sentado allí y tu acostado aquí.

Lugar o puerto seguro: Lugar real o imaginario en el que siente seguridad y bienestar.

Símbolos: Objeto, persona o color con significado para la paciente.

Metáforas: La metáfora (del griego μεταφορά, formado a partir de la preposición μετά, *meta*, «más allá, después de», y el verbo φερεῖν, *pherein*, «pasar, llevar») consiste en la identificación entre dos términos, de tal manera que para referirse a uno de ellos se nombra al otro. El término es importante tanto en teoría literaria (donde designa a un recurso literario) como en lingüística (donde es una de las principales causas de cambio semántico).

Ej. *“El corazón es vida, es fe, es amor, es fortaleza y con cada latido viaja un torrente de esperanza. Para apreciar la vida y vivir hay que sentirla con el corazón”.*

“Las estrellas al explotar renuevan el universo y crean nuevos mundos. Las estrellas guían en las noches, indican cuál es el camino llenando de claridad el firmamento y aunque en algún rincón sea de noche, en el instante más oscuro un canto indica que ya va a amanecer”.

La Música terapia, permite conseguir diferentes resultados terapéuticos a nivel psicológico, psicomotriz, orgánico y energético mediante el uso de sonidos, trozos musicales y estructuras rítmicas.

PALABRAS CLAVES PARA PROTEGER EL TRANCE

- Adverbios: SALUDABLEMENTE, AUTOMÁTICAMENTE, PROTEGIDAMENTE, COMODAMENTE.
- Gerundios: DISFRUTANDO, APRENDIENDO.

Parte Sabia

Usa la respiración como una de sus herramientas para llevar a cabo el proceso

Sabe exactamente adónde ir, cuándo seguir y cuándo parar

Coordina el trabajo de la mente racional y de la mente inconsciente

Siempre vamos a poner el trabajo en sus manos, como una manera de que continúe el proceso que se inició en el ejercicio, y de algún modo que continúe la disociación al referirse la persona a una parte suya

(Se debe explicar con anterioridad al paciente lo referido a la parte sabia.)

CÓMO SABER SI YA SE RESOLVIÓ O SE DIGIRIÓ EL PROBLEMA

Desaparece la imagen o la sensación.

Aparece un cambio en la imagen o en la sensación.

La imagen o sensación se transforma en imágenes y/o sensaciones neutras o agradables.

Aparece una sensación agradable que antes no estaba.

Todo puede seguir igual pero la persona se siente diferente, bien.

Hay una certeza interna de que el problema ya se resolvió.

MODELO ERICKSONIANO, HIPNOSIS EN EL PROCESO TERAPÉUTICO.

El proceso de la intervención clínica se puede describir como una serie de comunicaciones intercambiadas entre el clínico y el cliente. (*Araoz, 1985; Watzlawick, 1978*) Para poder ver la hipnosis de una manera mas flexible y con mayor éxito hay que aprender a reconocer los elementos hipnóticos de las situaciones cotidianas. (*Erickson 1958*)

MODELOS Y PERSPECTIVAS DE LA HIPNOSIS

1. La hipnosis como disociación.
2. Regresión psicológica.
3. Relajación.
4. Fenómeno sociocognitivo.
5. Estado permisivo.
6. Role Playing.
7. Estado de consciencia alterado.

8. Contrastación de la realidad.
9. Propiedad condicionadora de las palabras y las experiencias.
10. Resultado interaccional.
11. Perspectivas biológicas de la hipnosis.

La Hipnosis como Estado -Especial-de Conciencia.

Se toma la hipnosis como un estado creado artificialmente, mediante el proceso de inducción hipnótica, que altera la experiencia fenomenológica de la persona, limitando la atención a las sugerencias que se le ofrecen. Se puede observar claramente que cuando se produce una anestesia o insensibilidad de alguna parte del cuerpo algo ha cambiado ¿qué y cómo sucede? Eso es un misterio. (Erickson y Rossi, 1979; Zeig, 1991)

MODELOS Y PERSPECTIVAS DE LA HIPNOSIS

La Hipnosis como Propiedad Condicionadora de las Palabras y las Experiencias:

Aprender a hacer uso de su propia experiencia para dar significado a una palabra. Por tanto a una misma palabra se le puede dar un significado diferente dependiendo de las personas y sus experiencias.

Las palabras son estímulos condicionados que representan experiencias internas, también los gestos son estímulos condicionados que aparecen de experiencias repetidas de aprender lo que significan, por tanto el significado está en las personas no en las palabras.

La comunicación hipnótica eficaz es la que permite a las personas interpretar y responder de formas propias y únicas a las posibilidades sugeridas por el clínico. (Bandler y Grinder, 1975, 1979)

La Hipnosis como Resultado interaccional:

El clínico para tener éxito, debe responder a las necesidades del cliente y adaptar su enfoque a esas necesidades para que el cliente responda a las posibilidades de cambio sugeridas por él. La relación es de mutua interdependencia y en ella cada uno sigue la iniciativa del otro y al mismo tiempo, paradójicamente toma la iniciativa.

El punto de vista interaccional enfatiza la sensibilidad y el respeto por el cliente, lo que resulta ideal en los contextos terapéuticos, sin embargo estos factores no deben estar necesariamente presentes para que se produzca la hipnosis no es sino mirar lo que sucede en la hipnosis de espectáculo. (Erickson y Rossi, 1979; Zeig, 1991)

Perspectivas Biológicas de la Hipnosis:

Rossi (1982, 1991), postuló un ciclo biológico natural que alterna la atención y la relajación, y que psicológicamente se producen en ciclos que oscilan entre 90 y 150 minutos como componentes del ciclo corporal de 24 horas (llamado ciclo circadiano). El ritmo ultradiano o alternancia entre atención y relajación se considera como el marco biológico para el estado hipnótico.

Watzlawick (1978) describió la hipnosis como producto de la asimetría hemisférica, sugiriendo que su inducción distrae al hemisferio izquierdo (es decir: la parte racional), mientras que los procesos intuitivos del hemisferio derecho se vuelven dominantes en la propia experiencia.

CAMBIOS EN HIPNOSIS

¿Qué cambios ocurren cuando utilizamos un lenguaje metafórico?

- ❖ La respiración,
- ❖ La respuesta del cuerpo,
- ❖ Puede haber regresión,
- ❖ Hay imágenes,
- ❖ Cambia la fijación de la atención,
- ❖ Sensaciones,
- ❖ Distorsión de tiempo,
- ❖ Confusión,
- ❖ Momentos de perder equilibrio

Cada experiencia de hipnosis es individual, lo que cada uno siente en ese estado es diferente, es como experimentar el amor, eso es un fenómeno individual. Lo importante es descubrir cual es la fenomenología de cada sujeto al entrar en hipnosis.

Por tanto la primera pregunta que uno se debe hacer con un paciente es: ¿cuál es la fenomenología particular del paciente al entrar en hipnosis? Y ¿cual es la fenomenología que necesita el paciente para entrar en ese estado y para que reporte que entró en ese estado?

1. **Alteración en la atención**, se da en dos direcciones (dirección hacia el interior y de estar focalizado)
2. **Modificación en la intensidad**: aquí las personas reportan que las imágenes o relajación o recuerdos pueden ser más vividos.
3. **Sensación de disociación**: Las cosas suceden por si mismas. se que estoy aquí pero no me sentía aquí.
4. **Cambio en la respuesta**: hay respuestas a claves mínimas en las que el paciente no solo responde a las palabras si no también responde a las implicaciones. Por ejemplo: la levitación del brazo.

MODELO DEL FUNCIONAMIENTO DE LO MENTAL, CONSCIENTE E INCONSCIENTE, REGLAS DE LA MENTE.

CONSCIENTE E INCONSCIENTE: Reconocer las diferencias entre las características conscientes e inconscientes es vital a la hora de formular sugerencias efectivas.

CARACTERISTICAS CONSCIENTE E INCONSCIENTE

- Aunque presentan diferentes funciones, también comparten buen número.
- El solapamiento les permite trabajar juntas.

Las diferencias es la que puede hacer emerger los conflictos y disociaciones.

“Trabajar con la mente entera en toda su complejidad es mas fácil cuando somos capaces de modelar la comunicación efectiva, comprendiendo como esta funcionando y donde, específicamente, ocurren las rupturas.” (John McWhirter 2003)

MENTE CONSCIENTE

- Es aquella parte de la mente con la que se presta atención a las cosas.
- Son las cosas que están en la consciencia inmediata
- Tiene la capacidad de analizar cosas, de hacer juicios sobre lo que es correcto o equivocado, pero de esa forma de analizar es lo que depende la posición que el cliente tome ante la vida y sus problemas (agrandarlos, no encontrar salida etc.)

- Evitar la mente consciente del cliente es fundamental para el proceso terapéutico y utilizar de manera exitosa los fenómenos hipnóticos.

MENTE INCONSCIENTE

- Es aquella que sirve de depósito a todas las experiencias adquiridas a lo largo de la vida.
- La experiencia, el aprendizaje, la manera de interactuar, con el propio mundo (impulsos, motivaciones, necesidades) y el funcionamiento automático en las conductas de cada día, son todos ellos, evidencias de las funciones de este tipo de mente.
- A diferencia de la consciente esta es menos rígida y analítica, y lo más importante menos limitada.
- Responde a las comunicaciones experienciales y es capaz de realizar interpretaciones simbólicas teniendo una visión más global.

El hecho de que una persona no sea consciente de estar recibiendo información, no quiere decir que no ha absorbido nada. La mente inconsciente puede procesar información a un nivel más simbólico y metafórico que la consciente.

A MAYOR **ESFUERZO** CONSCIENTE MENOR ES LA RESPUESTA INCONSCIENTE, CADA **CAMBIO** DE IDEA LLEVADO A LA PRACTICA DISMINUYE LA RESISTENCIA A SUCESIVOS CAMBIOS, UN **SINTOMA** INDUCIDO EMOCIONALMENTE. SI PERSISTE LO SUFICIENTE TIENDE A GENERAR CAMBIOS ORGANICOS UNA VEZ QUE CUALQUIER **IDEA** HA SIDO ACEPTADA POR LA MENTE INCONSCIENTE, PERMANECE HASTA QUE OTRA IDEA NUEVA LA REEMPLAZA.

TODO **PENSAMIENTO** O IDEA CAUSA UNA REACCION FISICA LO QUE SE ESPERA TIENDE A **HACERSE REALIDAD** AL TRATAR CON LA MENTE PROPIA O LA DE OTROS, LA **IMAGINACION** ES MAS PODEROSA QUE EL CONOCIMIENTO O LA FORMACION, LA MENTE NO PUEDE MANTENER INDEFINIDAMENTE DOS **IDEAS OPUESTAS** O CONTRADICTORIAS SIN GENERAR UN CONFLICTO.

“Hasta que el inconsciente no se haga consciente, el subconsciente seguirá dirigiendo tu vida y tu lo llamarás destino”

Carl Jung

Conclusiones

El método Eriksoniano y su correcta aplicación son desde hace más de 30 años una de las más factibles formas de realizar psicoterapia, tanto médicos como psicólogos en su modelo de formación deben tener a la hipnosis como forma de tratamiento a diferentes dolencias tanto físicas como psíquicas, no como alternativa sino una forma más de intervenir en la salud de los seres humanos. La correcta apropiación de los conocimientos sobre hipnosis sólo condiciona mayor preparación científica y desempeño práctico para así demostrar la integralidad en la formación de los profesionales de la salud en Cuba.