

08

COLEGIO DE TERAPEUTAS ERICKSONIANOS DE MÉXICO A.C.

BOLETÍN INFORMATIVO
VOL. 8 NÚM. 8 / 04 MARZO 2025



NUESTRO BOLETÍN

Este boletín es realizado con el fin de mantener informados a todos nuestros miembros y asociados sobre las novedades que tendremos en el Colegio de Terapeutas Ericksonianos de México. Por este medio, recibirán información sobre los beneficios, convocatorias y actualizaciones con líderes mundiales, talleres, actividades gratuitas, así como información de valor para los miembros. Para cualquier duda sobre lo aquí presentado, ponte en contacto con nosotros a los números del colegio o al correo colegio@grupocem.edu.mx

CONTENIDO

5

FRASE DEL MES

6

COMITÉS

8

AVANCES DE PROYECTOS

11

NOVEDADES DE LA VIDEOTECA

12

PRÓXIMOS EVENTOS Y CONGRESOS

13

LA METÁFORA DEL MES

14

NANOTRANCES

16

LA LECTURA DEL MES

CONTENIDO

FRASE DEL MES

*El mapa del mundo de cada persona
es tan único como su huella digital.
No hay dos personas que entiendan la misma
frase de la misma manera... Así que, al tratar
con las personas, no intentes adaptarlas a tu
concepto de lo que deberían ser.*

MILTON H. ERICKSON

COMITÉS

Comité Investigación

DRA. ANA LILIA
VALDERRAMA

DRA. MARÍA ELENA
CASTRO

DRA. GRACIELA
SÁNCHEZ BEDOLIA

DR. GILBERTO
ROBLES RIVERA



Comité Editorial

VICEPRESIDENTE
DR. GABRIEL
LABASTIDA LÓPEZ

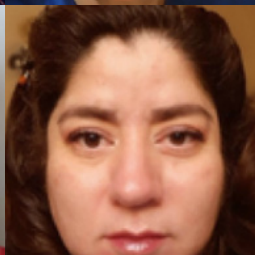
MTA. BLANCA
IVONNE HIDALGO

DRA. ELENA
VEGA

DRA. ANA LILIA
VALDERRAMA

DRA. MARÍA ELENA
CASTRO

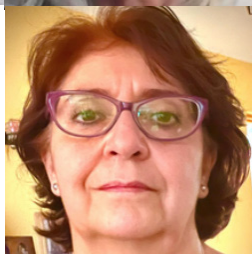
DRA. GRACIELA
SÁNCHEZ BEDOLIA

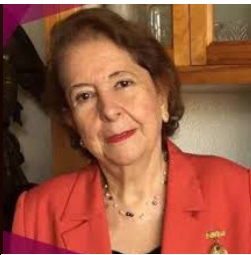


Comité miembros y ética

MTA. GABRIELA
ÁVILA

MTRO. ALBERTO
MINOR





Comité de relaciones internacionales

DR. ARNOLDO
TÉLLEZ LÓPEZ

DRA. TERESA
ROBLES

DRA. CECILIA
FABRE



Comité diseño y marketing

DR. JORGE
CASTAÑEDA

MTRO. GABRIEL
SALAZAR

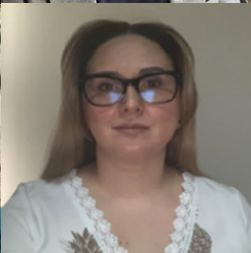


Comité de Galardones

DR. ARNOLDO
TÉLLEZ LÓPEZ

DR. GABRIEL
LABASTIDA LÓPEZ

DRA. CECILIA
FABRE



Comité Interinstitucional y de actualización

DRA. VERÓNICA
ORTEGA LOYO

MTRA. ALEJANDRA
MUÑOZCANO

DRA. TERESA
ROBLES



COMITÉS

AVANCES DE PROYECTOS

El pasado 4 de febrero durante la reunión del Colegio de Terapeutas Ericksonianos de México, se presentaron avances de algunos comités.

COMITÉ DE ACTUALIZACIÓN INTERINSTITUCIONAL:

Después de los trabajos realizados para hacer vínculos y acuerdos con otras escuelas, se reflexionó sobre las actividades de enlace con otras instituciones y se actualizó en nombre del comité para estar más acorde con sus labores: *Comité de Actualización e Interinstitucional*, añadiendo a la Dra. Teresa Robles al comité.

COMITÉ DE RELACIONES INTERNACIONALES:

El comité había sido dirigido por el Mtro. Arnoldo Téllez, para fortalecer sus actividades, se incorporó la Dra. Tere Robles y la Dra. Cecilia Fabre.

Se planteó el proyecto de establecer los parámetros adecuados para asignar una cuota preferencial para quienes integran el colegio de terapeutas Ericksonianos y participen en congresos, talleres o actividades realizadas con las instituciones con quienes se hagan acuerdos o alianzas.

COMITÉ DE DISEÑO:

Se avanzó en el área de diseño, siendo el Maestro Gabriel Salazar quien se encargará del rediseño del boletín, mientras Lorena Barrera exalumna del CEM, se encargará de llevar a cabo la actualización de la página web.

COMITÉ EDITORIAL:

El comité editorial ha lanzado una invitación para que se presenten artículos, además de compartir un esquema detallado sobre cómo escribir los mismos.

COMITÉ DE GALARDONES:

Se acordó elaborar el perfil de los candidatos para los premios.

COMITÉ DE INVESTIGACIÓN:

Se discutió la propuesta de creación de un *Handbook* (manual) de metodología de investigación, que proporcione conceptos, principios y leyes que ayuden a quienes investigan a encauzar el proceso de investigación. destacando la idea de su implementación y cómo realizarla.

Se comentó el trabajo del comité sobre el tema enfoques de la terapia Ericksoniana para llevar a cabo seminarios y una posible contribución en el *Handbook*, que estará a cargo principalmente del Comité editorial.

COMITÉ DE ACTUALIZACIÓN:

Ya cuentan con la carta de invitación a varias escuelas e instituciones para hacer convenios de colaboración, trabajos conjuntos (talleres, congresos, seminarios, clases etc.) e invitarles a unirse al Colegio de terapeutas Ericksonianos.

Usando como base una lista de instituciones que tienen información formal de sus entrenamientos, a quienes se les enviará a esta alianza.

La carta fue aprobada por quienes asistieron a la última reunión del Colegio y se acordó proceder con el envío.

LA PRÓXIMA **SESIÓN**
ESTÁ PROGRAMADA
PARA EL **MARTES**
4 DE MARZO DE 2025,
ALAS **10:00 A.M.** DE LA
CIUDAD DE MÉXICO.

NOVEDADES

DE LA VIDEOTECA

Se sigue ofreciendo acceso a videos donados para nuestros miembros y asociados, por el Instituto Milton H. Erickson de Phoenix, Az.



VIDEOTECA

Esta vez encontrarán un nuevo taller Internacional, el tema es:

Integración de la Psicoterapia Ericksoniana y el Modelo de Hammer por Franju Serra.

Puedes encontrarlo en el siguiente enlace:

<https://videoteca.grupocem.edu.mx/products/miembros-colegio-de-terapeutas-ericksonianos-de-mexico-a-c/categorias/2157121941/posts/2185369154>

Te recordamos utilizar tu nombre de usuario y contraseña de acceso entrando en el siguiente link:

<https://videoteca.grupocem.edu.mx>

PRÓXIMOS
EVENTOS
Y CONGRESOS



Maestría en **PSICOTERAPIA ERICKSONIANA**

Informes:

<https://grupocem.edu.mx/diplomado-y-maestria-terapia-ericksoniana/>

5° Congreso Internacional de Líderes Mundiales en Hipnosis

Del 4 al 6 de abril del 2025 de 9:00 AM a 5:30 PM Hora CDMX

Tres días aprendiendo de líderes expertos, en hipnosis de todo el mundo



LÍDERES MUNDIALES
EN **HIPNOSIS**®

16° CONGRESO INTERNACIONAL
CENTRO ERICKSONIANO DE MÉXICO

ON LINE

Informes:

<https://grupocem.edu.mx/congreso-lmh5/>

LA METÁFORA DEL MES

En este mes del amor y la amistad, una hermosa imagen que nos regala Octavio Paz, en la que la amistad se transforma con el paso del tiempo, fluye, crece y madura. El escritor mexicano se vale de metáforas y analogías para explicar cómo son estas relaciones de afecto a través de los años.

Poema de la amistad, de Octavio Paz

La amistad es un río y un anillo.

El río fluye a través del anillo.
El anillo es una isla en el río.

Dice el río: antes no hubo río, después solo río.
Antes y después: lo que borra la amistad.

¿Lo borra? El río fluye y el anillo se forma.
La amistad borra al tiempo y así nos libera.

Es un río que, al fluir, inventa sus anillos.
En la arena del río se borran nuestras huellas.

En la arena buscamos al río: ¿dónde te has ido?
Vivimos entre olvido y memoria:

Este instante es una isla combatida por el
tiempo incesante.

NANO TRAN CES

Lupita Vallejo en su colaboración en el “Manual de grupo para aprender a manejar el estrés”, acuñó el término: nanovacaciones, nano ejercicios (nanotrances).

El término implica que son trances muy pequeños, donde un terapeuta puede hacer un trance en 7 minutos o menos.

De la misma manera le podría sugerir a su paciente que realice este nanoejercicio cada vez que lo necesite, su ventaja es que es un ejercicio tan pequeño que no tiene que realizar muchos pasos o memorizar muchas cosas. Cada mes incluiremos uno, esperemos los disfruten y si alguno de ustedes quiere compartir un nanotrance en los próximos Boletines, serán bienvenidos.

Nano trance de este mes:

En un escrito maravilloso Kahlil Gibran nos dice: *“Cuando el amor te llame, síguelo. Aunque sus caminos sean duros y empinados. Y cuando sus alas te envuelvan, ríndete a él”*. Y no habla del amor en pareja solamente, habla de la vida y de exponerse a ella toda completa, con lo bueno y lo malo.

Recuerdo el libro de Siddhartha, de Herman Hess, en el que habla del amor, el cual conoce cuando tiene un hijo y éste decide de manera impulsiva irse por su cuenta a exponerse a la vida con los riesgos y felicidad que trae y Siddhartha quiere protegerle,

lo que le lleva a un profundo dolor, sanamos juntos con el poder del amor que es en apariencia la herida, pero también es la cura.

Ejercicio: Mientras lees con tus ojos abiertos y atentos, fijos y en movimiento para poder seguir las palabras a tu ritmo, ni tan rápido ni tan lento para ti, tal vez imaginas al amor, el amor que de manera infinita emerge de ti y de afuera, del universo a tu corazón y de él al universo siendo uno.

El amor sabe de las heridas del amor, sabe del dolor y del bálsamo que lo sana, sabe de las palabras que lo alivian y las emociones que tal vez el amor había causado y fueron incómodas... como un perfume o un movimiento, las va aliviando, llevando justo lo que tu necesitas, ahí donde lo necesitas... en el tiempo, en el cuerpo y en las ideas. El amor acuna, escucha, da sabiduría hacer lo que el amor necesita hacer en ti, y sabe qué sanar en todos los niveles.

El amor se queda en ti siempre, haciendo su trabajo amoroso, dale la bienvenida, invítalo a crecer y arraigar en tu vida y cuando quieras dándole las gracias, de la manera que tú quieras sigue tu lectura.

ELENA VEGA

LA LECTURA

DEL MES

Te invitamos a disfrutar del siguiente artículo:

Los siete colores del arcoíris o los siete modelos de cambio en la depresión

DR. CLAUDE VIROT

Cuando yo “regresé a la psiquiatría en 1983”, yo ya sabía de Erickson y de sus curiosas terapias incluyendo la hipnosis, gracias al libro de Paul Watzlawick “El lenguaje del cambio”. Hay más de un mundo, un universo, entre lo que Erickson describe y la realidad de los tratamientos propuestos para tratar a los pacientes con depresión. En estos, esencialmente la fe está puesta en los anti-depresivos, que al parecer prometen un mundo de felicidad para todos.

Es evidente que las promesas siguen siendo promesas y que los tratamientos son cada vez más largos y más pesados. La inyección de moléculas milagrosas, estandarizadas para el mundo interior de los pacientes ha olvidado, en el camino, la originalidad de cada individuo, su historia, su contexto de vida y algo que parece tan importante para Erickson: los recursos del paciente.

Más que un olvido, es una evidencia: el paciente deprimido ya no tiene habilidades personales para participar en su proceso de evolución y no puede más que esperar el tan esperado milagro.

Fue en 1986 que pude finalmente aprender hipnosis en el seno del Instituto Milton Erickson de París, animado por Jean Godin y Jaques Antonine Malarawicz. Fue el primero de un largo viaje que me llevó a navegar por océanos impredecibles, para recolectar algunos colores para mi paleta. Para re-

presentar la situación de los pacientes que padecen de depresión, seleccioné los 7 colores del arcoíris.

Para nuestros ojos limitados un arcoíris tiene 7 colores, más o menos nítidos. Un detector más preciso vería ahí una infinidad de colores, o más bien, una infinidad de longitudes de onda. De la misma manera, el trabajo diario con pacientes que presentan trastornos depresivos está hecho de una infinidad de elementos: un tono de voz, una palabra en lugar de otra, el tiempo entre dos sesiones, etc. Entonces, encontré útil describir estos 7 modelos que han influenciado mi trabajo, respetando en lo posible su cronología. La división no ha sido tan clara en la realidad y muchos de los colores son combinaciones de muchos otros, por ejemplo, el paso del azul al amarillo se compone por una infinidad de verdes.

Violeta: Los Recursos de Milton Erickson

Más allá de la hipnosis, la enseñanza más radical transmitida por Erickson, es que los pacientes tienen recursos que es conveniente activar y ayudarles a utilizarlos para que se comprometan en su proceso de cambio. Volviendo al servicio de psiquiatría; este concepto de recursos me parecía no solamente vago, sino “francamente nebuloso”. Los pacientes psiquiátricos son pasivos, están agotados, angustiados, tristes y solo esperan una cosa: su dosis del medicamento. ¿A qué recursos puede referirse Erickson?

A los suyos probablemente, ya que le llevó toda la vida sobreponerse a los defectos de nacimiento y sus enfermedades incapacitantes. Para sobrevivir a dos episodios que debieron haber tenido mucho sentido para él, y trabajar como terapeuta hasta sus últimos días. Por supuesto esta trayectoria inspira respeto, pero un hombre excepcional no hace que todos lo sean.

Sin embargo, él trata a hombres y mujeres que padecen los mismos problemas que mis pacientes y muchos observadores comentan curaciones sorprendentes. Para Erickson estas evoluciones son naturales, puesto que todos tenemos, dentro nuestro, un inmenso almacén de recursos y soluciones del cual podemos aprovechar para evolucionar y cambiar. Son los recursos del paciente los que son esenciales, no los del terapeuta, especialmente porque es en la década de los 70 que los antidepresivos son recetados de manera habitual, ¡cuando Erickson tiene 70 años!, y él ha prescindido de ellos por decenas de años.

El problema es que los recursos están poco activos en la persona que sufre y es cuando le son tan necesarios. Es aquí que la hipnosis es fundamental.

La hipnosis es algo simple, por cierto, el trance es natural y todo el mundo puede experimentarlo. Es suficiente con permitirle al paciente focalizarse en una experiencia agradable, un lugar agradable o un lugar seguro, ayudarle a fijar su atención en esta experiencia durante un cierto tiempo y accederá, consciente o inconscientemente a recursos olvidados o a nuevos recursos. En el aspecto técnico, el terapeuta debe utilizar ciertas palabras elegidas y sobre todo modificar su voz, para hacerla más lenta, con pausas, lo ideal es copiar el ritmo de la respiración del paciente para sincronizarse con él. Esto supone que el terapeuta es un experto en la observación de su paciente para percibir su manera de hablar, sus palabras, sus gestos, también sus valores, experiencias, personajes importantes en su vida, sus reacciones en el aquí y ahora, antes o durante el trance. Toda la información que el paciente aporta es importante y puede ser esencial. De ahí el adagio acuñado por Erickson: “para ser un buen terapeuta hay que saber hacer tres cosas: observar, observar, observar...”. Observar todo

lo que aporte el paciente, su dolor y sus miedos desde luego, pero también sus habilidades y sus experiencias, su energía y su motivación, su fortaleza y sostén, todo esto que ya no puede ver en esta etapa de su vida.

Después de la observación viene la utilización cuidadosa y respetuosa de toda esa información que es parte de la vida íntima del paciente. El terapeuta debe adaptarse al paciente, ser lo suficientemente flexible para convertirse en alguien que se parezca a él, una especie de espejo que le refleje todo aquello que puede serle útil. Es durante el trance compartido que esta sintonía es mejor, cuando el terapeuta consigue sincronizarse casi a la perfección con el paciente, sea quien sea.

Los conceptos básicos son tan simples que resulta curioso que funcione. Y sin embargo aplicando estas técnicas, la mitad de mis pacientes pueden evolucionar favorablemente sin recurrir a los psicotrópicos, es decir sin necesidad de introducir en su cuerpo una sustancia extraña. Los sujetos que sufren de depresión son los más accesibles.

Erickson, hipnosis y recursos van juntos. Sin embargo, falta por lo menos una dimensión fundamental: la metáfora. Erickson contaba historias durante el trance, fuera del trance, cuando daba clase y a todo aquel que se cruzara en su camino. Desde la anécdota de otro paciente, una escena que había visto en algún momento, un cuento ancestral o una historia inventada para ese paciente en ese preciso momento. Cada historia se convierte en una metáfora, en otro lugar, en otro tiempo donde él paciente enfoca su atención. Sobre todo, cuando el terapeuta se pone en modo “hipnosis”, es decir, cambia su tono de voz, el ritmo, e introduce los elementos que pertenecen a la experiencia del paciente. En una ocasión estaba preocupado porque invité a un paciente a que cerrara los ojos, que dejara a su respiración encontrar su propio ritmo, mientras yo le contaba

una historia de un caballero medieval, sus dificultades y cómo las resolvía. El paciente escuchó esta historia para niños, inmóvil con sus brazos en catalepsia. Al terminar, lo reorienté de nuevo al presente y se quedó pensativo unos minutos sin pedir explicación alguna. Días más tarde, cuando lo volví a ver, me contó que había decidido buscar a su abuelo, a quien no había visto desde que tenía cinco años, por problemas familiares...

Las metáforas nos alejan de la lógica lineal, racional, que nos han inculcado, nos permiten movernos en el mundo misterioso e impredecible de lo imaginario (que Erickson llama el inconsciente), un mundo ilimitado, fuera del tiempo real, en el que nosotros podemos encontrar día a día, nuevas ideas e inspiraciones que orienten nuestro futuro.

Índigo: hacia una ecología de la terapia.

Erickson no está solo en la primera parte del entrenamiento, viene acompañado de Gregory Bateson, antropólogo, científico y filósofo, que investiga sobre la comunicación y la esquizofrenia desde los años 50. Se trata del comienzo de una historia ligada al Instituto de Investigación de Palo Alto (MRI o Mental Research Institute), que investiga la importancia de las interacciones entre las personas para bien y para mal. Es el momento en que la noción de Sistemas se construye, esta será difundida particularmente por Jöel de Rosnay en “El Macroscopio” (El macroscopio no es una herramienta como las demás, es un instrumento simbólico hecho de un conjunto de métodos y de técnicas de muy diferentes disciplinas N.T.). Y que nos transmitió Jaques Antoine Malarewicz, formado ya en Terapia Familiar Sistémica en Italia.

Los sistemas son de todo tipo: un conjunto de elementos en interacción ligados por un mismo objetivo y que evolucio-

nan a lo largo del tiempo. El que más nos interesa es el Sistema Familiar en el cual nacemos y nos desarrollamos, que puede ayudarnos a enfrentar los desafíos, convirtiéndose en un recurso externo valioso, pero también capaz de generar dificultades a sus miembros o evitar la evolución de alguno de ellos.

Con la idea de Sistema, de la mano con la hipnosis (que moviliza los recursos internos), se invita a la familia a terapia. Cada uno se desarrolla dentro de la familia, gracias a las relaciones permanentes con los padres, los abuelos, las hermanas y hermanos y demás miembros... Cada uno de esos lazos puede ser favorable a nuestra evolución o convertirse en una limitación, cada uno puede ser benéfico en una época e invalidante en otra. La familia es un sistema vivo que se modifica y se transforma permanentemente. Como todo organismo vivo, su primera misión es sobrevivir. Esto se logra gracias a dos grandes principios, el primero es la homeostasis; un conjunto de reglas y valores que todos deben respetar. La homeostasis anula cualquier otra consideración cuando el sistema se siente amenazado: la pérdida de un bebé, muerte, llegada de un nuevo miembro, cambio en la actitud de un niño que se convierte en adolescente... En todas estas situaciones, el sistema puede cerrarse, volverse rígido y resistirse al cambio, aun cuando este cambio sea necesario para la evolución de uno de sus miembros. En estas situaciones, el miembro en cuestión enviará señales de sufrimiento como el enojo, la resignación o la depresión. La homeostasis también jugará un rol protector ante una muerte, una enfermedad o un problema financiero. Y veremos entonces al conjunto de los miembros de la familia reunirse para hacerle frente a la adversidad. La homeostasis asegura la protección en el corto plazo.

El segundo gran principio es la tendencia al crecimiento, al desarrollo. Para dar la bienvenida a nuevos miembros,

niños, nueras y yernos y a nuevas ideas. El crecimiento permite proyectarse a largo plazo, hacia nuevas generaciones. Cada uno de estos principios son un poco como el freno y el acelerador de nuestro auto: cada uno es indispensable y los dos se complementan para llevarnos de forma segura.

Si lo mejor de la Terapia Sistémica es la Terapia Familiar que reúne a todos sus miembros en un proceso terapéutico en numerosas sesiones durante varios meses, la base es la entrevista sistémica, en la cual al menos dos personas se reúnen con el terapeuta. Esta entrevista usualmente fácil de realizar, se lleva a cabo bajo las reglas técnicas específicas tales como la circularidad de la información, las alianzas entre todos, el respeto a las diferencias... Y permite inicialmente y sobre todo a las personas bloqueadas por sus interacciones, modificar sus posiciones después de verificar que todos respetan el valor de los demás.

Este modelo aporta un aliento poderoso en las terapias con pacientes depresivos. Tanto para sostener eficazmente al paciente que sufre, integrando la buena información, remando todos en la misma dirección, reforzando los lazos debilitados, como para flexibilizar las relaciones rígidas, de suerte que se favorezca una disociación o, por el contrario, una asociación natural que estaba fallando.

Como para Paul, un paciente de 22 años, con 12 años de sufrimiento, de terapias y antidepresivos. Se aísla constantemente y suele explotar en accesos de furia hacia sus padres. Sus padres desean que él asista conmigo a sesiones de hipnosis, pero él no quiere. Solo después de otro año de estancamiento y un nuevo episodio de destrucción acepta verme.

Su objetivo es poder tomar el tren para ir a visitar a su primo. Avanza rápidamente en su proceso, pero se vuelve a cerrar cuando le sugiero una reunión con sus padres. Acepta que

yo me encuentre con su madre, pero describe a su padre como bruto violento con quien no tiene relación alguna desde niño. La madre confirma esto, pero precisa que el padre ha cambiado mucho y está dispuesto a ayudar a su hijo. Cuando Paul le autoriza a asistir a una entrevista, la furia se desvanece frente al padre que llora su desgracia. Es como una barrera infranqueable que se desmorona. Deciden tomar el riesgo de ir juntos a ver una exposición que les interesa a ambos. Tres semanas después, Paul cancela su cita conmigo: porque ha aceptado una invitación para ir a Portugal con la familia de su padre.

¿Un milagro?, sí, para ellos. Para mí, la enésima confirmación del poder del sistema familiar tanto como para dañar como para poder sanar a través de estos reencuentros capaces de hacer emerger lo mejor.

Azul: el momento del cambio es ahora

Los años difíciles comienzan después de 4 o 5 años de ejercer. Me encuentro con muchos pacientes que sufren depresiones crónicas, algunos ancianos y entre los pacientes que evolucionan poco o nada, muchos entran en la categoría de Depresión Crónica Severa. Gradualmente, mis pacientes desfilan por mis consultas mientras esperamos una evolución hipotética. La terapia activa y dinámica se convierte rápidamente en terapia de sostén. Me hace falta una formación en terapia breve impartida por el Instituto Bateson de Liège, para que aplique rigurosamente los principios que ya había aprendido: Establecer un marco de tiempo y apegarse a él, definir un objetivo pequeño, sencillo y lograrlo, poner al paciente en una posición activa con requisitos y tareas que cumplir, donde la eliminación del síntoma es el mayor trofeo, pero también lo más difícil de “venderle” al paciente.

Para estos pacientes, llamados crónicos, estos principios son muy útiles. Tienen mucha experiencia del fracaso y saben cómo trasmitírsela al terapeuta; están congelados en su dinámica temporal, disponen de muy poca energía al cambio y una creatividad casi nula. El marco de tiempo debe ser muy preciso, de 10 sesiones iniciales pasé progresivamente a 5, después a 3. Tres sesiones para probar que el sistema terapéutico que hemos creado es eficaz y permite alcanzar pequeños cambios. Negociar con un paciente que desea recuperar su trabajo después de 5 años de depresión, a que acepte salir a su jardín durante una hora para ver las flores es ya un éxito, puesto que no lo ha hecho en tres meses. Tres sesiones para reactivar un sistema completamente bloqueado y rígido parecen poco. Si se elige bien un pequeño objetivo existen buenas oportunidades de lograrse, permitiendo al paciente y terapeuta celebrar un primer éxito. Este puede entonces abrir una oportunidad con otro nuevo objetivo pequeño, modesto, que estará sostenido por una nueva motivación y una nueva dinámica del paciente.

Los recursos y las motivaciones de estos pacientes son limitadas, sin embargo, cuando solicitan una cita están presentes y vivos. Este es el mejor momento para comenzar la terapia, aquí y ahora. Esta pequeña llama le permitirá cumplir con las primeras instrucciones: Autorizará también al terapeuta a sorprender, incluso provocar, para desestabilizar a este paciente que se ha mantenido durante mucho tiempo en un equilibrio doloroso. Es aquí, que el terapeuta puede mostrar toda su creatividad, como lo hacía Erickson.

Lucia tiene 26 años. hace dos años que no trabaja, desde su intento de suicido hace 2 años. No sale, no ve a sus amigos. Sus padres le hacen las compras todas las semanas y la ayudan lo mejor que pueden. Pasa los días sentada frente al televisor pasando los canales sin ver nada realmente, pues manifiesta

que los medicamentos la embrutecen. El objetivo convenido es que vuelva a hojear las revistas femeninas.

¿Un primer milagro? Su objetivo era llamar a su amiga inglesa, compañera de estudios. Piensa en ella a diario, pero no tiene el valor de llamarla. Le indico que debe seguir viendo religiosamente la TV diariamente todo el día, pero que debe tirar los dados cada mañana antes de hacerlo. El número que salga será el canal televisivo que deberá seguir durante todo el día. Ella opina que eso no servirá de nada y que, en todo caso, tampoco empeorará las cosas. Se equivoca, deberá ver todos los programas, las noticias, los anuncios, hasta hartarse. Lo hace diariamente, hasta que una mañana, en cuanto despierta llama a su amiga inglesa. Logró su objetivo en la segunda semana. Lo más difícil se había logrado: salir de la rutina.

Verde: el caos creativo.

La teoría del Caos o la teoría de la mariposa nació en los años 70. Leyendo el libro de James Gleik “La Teoría del Caos”, aprendí que los sistemas complejos pasan por fases caóticas cada vez que no tienen la capacidad de adaptarse naturalmente a los cambios evolutivos. Cada ser humano es un sistema complejo que verifica la fórmula: uno más uno es diferente a dos. La diferencia se da en la interacción de dos elementos que crean una nueva dimensión, la dimensión compleja.

Esta idea de que las fases caóticas permiten al sistema crear nuevas soluciones, siempre me atrajo, pero fue hasta 1997, cuando lo apliqué con los últimos pacientes a los que prescribía antidepresivos. Algunos de estos pacientes llegan “en emergencia”, presas de una perturbación brutal que no saben de donde viene. Generalmente con trastornos recientes, mucha ansiedad, con una sintomatología muy inestable y muy

variable de un momento a otro, muy impredecible. Para otros esta perturbación, aparece como parte de la terapia. Al relacionar estas fases críticas de los pacientes a la Teoría del Caos, pude verificar que este proceso es un preludio a una importante reorganización en el modo de funcionamiento del paciente. Estos son los cambios llamados de tipo dos o segundo orden.

Como en la creencia de que cuando un espejo se rompe trae siete años de mala suerte, un pequeño evento tiene el potencial de desencadenar una crisis caótica. La intensidad y duración son muy variables: pueden ir de lo casi imperceptible a lo impresionante, desde algunos minutos hasta días e incluso semanas de duración. Durante la fase caótica el sistema es muy sensible a la más mínima intervención. Una pequeña presión en un sentido o en otro puede calmar o empeorar las cosas: Pensemos en una crisis de pareja por ejemplo o en las reacciones de los adolescentes.

La clave es acompañar en esta crisis para que llegue hasta el final, en un contexto seguro y protegido. El entorno médico ofrece un espacio que permite esperar la resolución de la crisis. Cuando esto se da, la calma y el bienestar regresan inmediatamente. En esta fase de espera, la hipnosis es fundamental para controlar la angustia. ¡La técnica clásica del Lugar Seguro Corporal hace maravillas! Colorear mandalas, ofrece también un espacio de estabilización temporal en los momentos más difíciles.

Geraldine tiene 35 años, está casada hace 10. Todo va bien, salvo que no ha podido embarazarse, pues la invade un gran miedo que aparece cuando piensa en tener un hijo o cuando ve a un bebé. Hicimos varias sesiones sin obtener ningún resultado. Un año después de nuestro último encuentro me busca urgentemente. Está irreconocible, demacrada, llorosa, sin poder controlar sus emociones y sensaciones, me

describe su vida como un caos total. Su médico de cabecera la quiere internar. Los síntomas aparecieron de manera brutal hace una semana. Me cuenta que no logró alcanzar a tomar el tren y se puso a llorar desconsoladamente en la estación. Al darme cuenta de que se trataba de una fase caótica, le expliqué el proceso y le pedí que observara todo lo que sucediera durante los siguientes 4 días, le “receté” que coloreara mandalas durante esos días. Pedí ver a su marido hasta la segunda sesión para no alarmarlo. Para esa sesión, ella se ve mejor, ha coloreado mucho y lo más sorprendente, su esposo me dice que, desde hace días, ha retomado el tema del embarazo y la maternidad con su madre y amigas. Geraldine lo confirma y me dice que no sabe porque, el miedo que antes sentía ha desaparecido.

Amarillo: Rossi y la unidad mente-cuerpo.

Si hemos vivido casi 4 siglos, desde Descartes, con la disociación entre cuerpo y mente, vivimos ahora el tiempo de la re-asociación, hacia una versión global del ser humano. Todo mundo sabe que toda perturbación física viene acompañada de una perturbación mental y viceversa, la ciencia actual está redescubriendo y acumulando evidencia. Desde hace más de 30 años Ernest Rossi ha incorporado estos datos en su práctica hipnótica. Ahora sabemos que nuestras neuronas son reemplazadas a lo largo de nuestra vida por un proceso llamado neurogénesis. Este proceso se favorece gracias a: ejercicio físico y mental (deportes y crucigramas, por ejemplo), nuevas experiencias (viajes, terapia, entrenamientos en otras disciplinas... etc.) y por estados de focalización de la conciencia, tipo trance. En otras palabras, ¡todo lo que hacemos en terapia con hipnosis y terapias breves! Experiencias mentales que modifican la

materia cerebral pero también, activan cierta parte del genoma en cada célula para producir nuevas proteínas, las mismas que se utilizan en los procesos de curación de los tejidos. ¡La mente puede cambiar al cuerpo! hacia la salud, pero también hacia la enfermedad. La idea de la disociación mente-cuerpo ya no es sostenible, esto podría conducir a cambios dramáticos en la categorización de las patologías y los tratamientos para las mismas.

Paralelamente a este fundamento científico en surgimiento, Rossi ha seleccionado y perfeccionado los principios hipnóticos fundamentales desde los primeros escritos acerca de la hipnosis que fueron ampliamente utilizados por Erickson: los procesos ideo-dinámicos.

Para favorecer estos procesos, el paciente pone sus manos frente a él, palmas arriba, a la misma altura una de la otra y vincula a una algo que le preocupa y a la otra sus recursos. Esto genera una tensión mental en ocasiones difícil, focalizada en el problema que produce una activación cerebral consciente e inconsciente que se traduce en movimientos involuntarios de las manos. Todo ello genera una gran disociación hipnótica que activa los recursos mentales y corporales del sujeto. El terapeuta, refleja, acompaña, localiza y sostiene el proceso al limitar, lo más posible cualquier sugerencia.

Después de conocer a Ernest Rossi en el 2003, este modelo ha transformado mi práctica con los pacientes depresivos de varias maneras. Confirma las observaciones de la aridez mental del paciente crónico: la pérdida de la novedad, así como un deterioro de la energía vital. De ahí, el énfasis en buscar pequeños objetivos. Encontramos las mismas características con los pacientes que sufren de dolor crónico, pareciera como si la depresión y el dolor crónico fueran dos caras de una misma realidad. La mayoría de los pacientes con dolor crónico

reciben el mismo tratamiento que los pacientes con trastorno depresivo; en mi práctica la estrategia que yo aplico en las dos situaciones es prácticamente la misma.

En la práctica clínica, la técnica de Rossi es una herramienta novedosa particularmente poderosa con los pacientes que sufren de depresión crónica, para iniciar los procesos de cambio o para mejorar los que ya están activos. El mínimo de sugerencias asociados al acompañamiento del terapeuta, brindan al paciente el mejor espacio terapéutico interno posible. Con este modelo, obtenemos un nuevo color en nuestra paleta, lo que nos permite observar y resolver problemas y dificultades de forma innovadora. Erickson decía que las limitaciones siempre vienen de la mente consciente. Si nos reorientamos de forma distinta a la realidad, ésta se transforma. Al adoptar una visión más global, nuestro campo de acción aumenta considerablemente.

Naranja: la voz de las ondas

Una de las grandes frases de Erickson es: “Tú mente inconsciente es como un enorme almacén de recursos, confía en él”. Y tiene razón, lo compruebo día a día y sin embargo este gran almacén sigue siendo un misterio. Existe el mundo de lo consciente, racional y descriptible, limitado por ciertos conocimientos y saberes, y un mundo inconsciente, imaginativo, creativo, ilimitado, sensible a las metáforas y a la voz...” Y mi voz irá contigo...”

A partir de los años 20, la naturaleza se nos descubre de una manera que no creíamos posible. Creíamos que el cuerpo estaba formado de células, moléculas y partículas pequeñísimas, siempre materiales. Esto es falso. A nivel infinitesimal, más allá de los genes la materia es ondulatoria. En este nivel,

llamado cuántico, la información circula en un espacio-tiempo ilimitado, se propaga instantáneamente en todas direcciones pudiendo tener acceso a cualquier otra partícula en el universo con la cual haya estado ligada en algún momento. Dicho de otra manera, todo organismo está ligado en este universo cuántico. Más allá del cuerpo visible, materia, existe un mundo que no conoce las fronteras de la percepción de nuestro organismo. ¿Ciencia ficción? No, se trata de una ciencia extraña que moviliza a los más grandes científicos de nuestros tiempos y que, poco a poco, va remplazando nuestra concepción materialista de la naturaleza. Una revolución comparable a paso del geocentrismo al heliocentrismo de Galileo.

Si este universo es extraño, no lo es más que el que nosotros utilizamos diariamente: la hipnosis.

La hipnosis que crea una alianza fluida entre dos individuos, que nos permite viajar virtualmente en el tiempo y el espacio y crear información tan sólida, como si ese viaje realmente se hubiese realizado, que pone de manifiesto procesos corporales, incompatibles con la anatomía o psicologías clásicas -la levitación, analgesia, inhibición de reflejos... todo esto que sucede porque nos aislamos de la “realidad ambiental” dentro de la “burbuja hipnótica”. Es como si nos contactáramos con este mundo cuántico, en el cual el cuerpo y la mente son totalmente diferentes del cuerpo somático y la mente consciente racional. La hipnosis puede permitirnos entrar en este mundo implícito, para extraer nuevos recursos, para contactar con el inconsciente colectivo como decía Jung. Este cambio de paradigma, pareciera estar en vías de integrar la concepción del mundo desarrollada en Oriente, como el taoísmo, por ejemplo. ¿Será quizá, el inicio de una unificación de conceptos occidentales y orientales?

Se trata de observar a nuestro paciente de una forma totalmente distinta, mientras está en trance, y de verlo como una entidad que fluye aquí y allá, accediendo a este enorme almacén de recursos de Erickson.

Algunas de estas herramientas, entre otras, son ya utilizadas en el modelo cuántico: reflejar, acompasar la respiración con el paciente para entrar en la misma longitud de onda, el trabajo con la vocalización, los cambios temporales, la orientación a un futuro imaginario que está por venir...

Mi interés por la reificación se ha desarrollado por esta concepción, es siempre un verdadero placer ver un paciente completamente cerrado a sus recursos, abrirse progresivamente para transformar su tristeza en un objeto para después, transformar este objeto de la forma más creativa posible. Como si hubiese entrado en la dimensión de su mundo interior.

Rojo: La Vida

Paradójicamente, este último modelo debería ser el primero. Sin embargo, lo descubrí gradualmente a medida que recorría las etapas anteriores. Es inherente a las anteriores, pero frecuentemente es invisible para el joven inexperto centrado más en los recursos tecnológicos que en los de su paciente.

La vida realiza los cambios esenciales por su capacidad natural de auto curación. Por su tendencia a mantenerse en las mejores condiciones para su permanencia. Lo hace automáticamente, cada día, a toda hora, sin que nos ocupemos de nada. Así como lo hace al sanar una herida ordinaria.

¿Y entonces, la depresión? Es una señal de amenaza que la vida nos envía, una señal que demanda una adaptación, un cambio en nuestra forma de responder. Un momento en que la energía está particularmente disponible para esta transfor-

mación a veces dolorosa, una crisis que podemos cruzar con nuestros recursos.

Cuando esta crisis es muy intensa o muy prolongada, debemos recurrir a un experto en la activación de los recursos internos o en el desarrollo de nuevas habilidades: un terapeuta. Él o ella, sólo están para apoyar y favorecer el proceso de cambio compatible para la vida de ese paciente en particular. Son un testigo que auxilia al paciente a abrir sus ojos para observar el arcoíris de su Vida.

Dejemos que Hipócrates diga la última palabra: “El papel del médico es dejar actuar a la naturaleza, supervisar sus operaciones e intervenir solo en caso de absoluta necesidad”.

COLEGIO DE TERAPEUTAS
ERICKSONIANOS DE MÉXICO A.C.

08



COLEGIO DE TERAPEUTAS
ERICKSONIANOS DE MÉXICO A.C.