

2023

MODELO DE HIPNOSIS DE MILTON ERICKSON

SU APLICACIÓN EN EL CAMPO TERAPÉUTICO

NOMBRE COMPLETO

INSTITUCIÓN
Profesor

Introducción.

El modelo de hipnosis de Milton Erickson es una técnica que utiliza la hipnosis de manera estratégica y personalizada para ayudar a las personas a superar sus problemas y alcanzar sus metas. Este modelo se enfoca en la individualidad de cada persona y utiliza técnicas como la sugestión indirecta y la metáfora para lograr resultados positivos. Erickson fue un pionero en este campo y su legado sigue influyendo en la hipnoterapia moderna. En este ensayo, exploraremos los principales conceptos y técnicas del modelo de hipnosis de Milton Erickson y su impacto en el campo de la psicoterapia.

El modelo de hipnosis de Milton Erickson.

La hipnosis es una técnica de comunicación e intercambio entre dos personas que facilita el contacto con los recursos naturales que posee cada individuo para prevenir, enfrentar y resolver situaciones problemáticas en la vida cotidiana. Franz Anton Mesmer se considera el padre de la hipnosis, aunque el estudio de los aspectos psicológicos de la hipnosis se popularizó en el siglo XIX gracias al trabajo de John Elliotson y James Esdaile. Posteriormente, James Braid se enfocó en los aspectos psicológicos de la hipnosis, demostrando que los fenómenos observados eran producto de la imaginación del paciente, estimulada por las sugerencias del terapeuta.

En el siglo XIX, Jean Marie Charcot utilizó la hipnosis para acceder a recuerdos olvidados, lo que influyó en la obra de Sigmund Freud, quien desarrolló la idea de la regresión hipnótica y la psicoterapia dinámica. Sin embargo, Freud abandonó la hipnosis en favor del psicoanálisis, lo que tuvo un efecto negativo en el desarrollo y uso científico de la hipnosis.

En la hipnosis clínica, ha habido un movimiento gradual de alcance de los métodos directos de inducir la hipnosis a favor de los métodos indirectos. Milton Erickson fue pionero en usar el propio sistema de creencias del paciente, así como sus recursos internos, para lograr una comunicación e intercambio que facilite y promueva el contacto con los recursos naturales que cada individuo posee.

Erickson considera que la hipnosis es un estado natural en el que todas las personas tienen la posibilidad de estar en contacto consigo mismas, haciendo uso de capacidades naturales como la imaginación, el uso de las emociones, las sensaciones, las ideas y la creatividad. Además, la hipnosis es natural porque en diferentes momentos de la vida cotidiana, las personas pueden estar en un estado de trance sin necesidad de un trance formal.

La inducción hipnótica es una co-construcción nueva, mediante el lenguaje, que realizan de manera interactiva individuos, familias, parejas y terapeutas. La hipnosis se comprende en un sentido interaccional, es decir, a través del lenguaje, el terapeuta y el individuo o la familia alcanzan un estado de conducción y, en dicho estado, construyen una nueva realidad.

El uso de la regresión hipnótica facilita el proceso terapéutico y de entrenamiento emocional y permite que la persona contacte sus recursos naturales de bienestar y los ponga al servicio de su crecimiento personal. La terapia con hipnosis permite que se lleve a cabo una terapia y/o entrenamiento emocional breve y orientado a la solución. Además, es importante saber que la hipnosis natural promueve la no dependencia a la terapia y al terapeuta.

La psicoterapia ericksoniana se centra en el cambio terapéutico, el cual se define como el proceso por el cual se produce un cambio significativo y duradero en la persona que acude a terapia. Erickson definió su terapia hipnótica como un proceso de apertura y ampliación de los recursos internos del paciente para que pueda resolver problemas o situaciones que le preocupan de una manera más efectiva.

En la terapia ericksoniana, no se utilizan procedimientos diagnósticos tradicionales o similares, ni estudios de la personalidad del cliente. El enfoque se basa en la teoría de la personalidad y su funcionamiento psicológico de Erickson, quien prefería tomar cada caso tal como se presentaba y formular hipótesis específicas para cada cliente en particular. Erickson tenía una visión pragmática de la vida y la personalidad de las personas, creía que las personas podían cambiar mucho a lo largo de la vida y que la personalidad no es algo inmutable. La terapia no considera a los pacientes como frágiles o vulnerables ante fuerzas misteriosas dentro o alrededor de ellos, sino que les da la capacidad de modificar sus problemas de forma activa, aunque puedan no estar conscientes de ello.

Sin embargo, esto no significa que el terapeuta trabaje a ciegas, ya que utiliza patrones diagnósticos que reflejan el estilo individual de vivir, sentir y comportarse de los pacientes para comprender su experiencia subjetiva, incluyendo sus fortalezas y limitaciones. Los criterios de diagnóstico se utilizan para tres propósitos generales: la forma en que se entrega la terapia a cada paciente en particular, las pautas para considerar, ya sea que se utilice el trance hipnótico para transmitir la terapia o se haga uso de la terapia estratégica sin trance, y la obtención de información sobre cómo se manifiestan los problemas en la actualidad.

La relación terapéutica es un aspecto fundamental en la terapia. En este enfoque, se entiende que la relación terapéutica es una relación de influencia en el comportamiento del cliente. El terapeuta tiene un papel importante en esta relación, pero es el cliente quien adapta al terapeuta a su propia situación. Se crea un ambiente de aceptación de los comportamientos del cliente y se utiliza el lenguaje, intereses, motivaciones, creencias y conducta del cliente en el proceso terapéutico.

En este enfoque, el papel del cliente es fundamental, y no es un sujeto pasivo en el proceso terapéutico. En lugar de la hipnosis clásica, se utilizan sugerencias indirectas, que permiten la manifestación de la individualidad del cliente, involucran un nivel más inconsciente de aprendizaje y tienden a rodear la crítica consciente. Además, estas sugerencias no determinan lo que el cliente hará, sino que facilitan el sistema de respuesta autónoma del cliente.

Otro aspecto importante en este enfoque es el uso frecuente de tareas terapéuticas para realizar entre sesiones. En cuanto a la resistencia del cliente, se considera como un proceso natural en la terapia y se aborda como una oportunidad para la exploración y el cambio. En resumen, este enfoque terapéutico se basa en la creación de una relación de influencia mutua entre el terapeuta y el cliente, donde se valora la individualidad del cliente y su participación activa en el proceso terapéutico.

En las sesiones terapéuticas se utilizan diferentes técnicas para lograr los objetivos de la terapia. Una de ellas es el trance hipnótico formal, donde se induce al cliente a un estado de trance utilizando diferentes técnicas. También se utiliza la hipnosis no formal para entregar metáforas y anécdotas terapéuticas, el uso de analogías y el re-encuadre.

Además, se utilizan técnicas entre sesiones, como las tareas paradójicas, las tareas para construir habilidades y las tareas de función ambigua. La terapia finaliza una vez que se han alcanzado los objetivos o cuando el cliente percibe que no necesita más terapia.

Conclusión.

En conclusión, el modelo de hipnosis de Milton Erickson se basa en una comunicación indirecta y personalizada para ayudar a los pacientes a superar sus problemas. En lugar de imponer sus ideas, Erickson se adaptaba al estilo y la personalidad del paciente para guiar su mente hacia soluciones efectivas. Este enfoque innovador ha influido en la hipnosis moderna y en la terapia en general, demostrando que una comunicación cuidadosa y respetuosa puede ayudar a las personas a lograr cambios significativos en su vida.

Referencias

Montoya, C. S. (2004). El modelo de hipnosis de Milton Erickson. En L. d. Eguiluz, *Terapia Familiar, Su Uso Hoy en Día*. Terracota S.A. de C.V.