

Terapia familiar: Hipnosis Ericksoniana

[Escuela EOH](#) [29 febrero, 2024](#) [Jorge Juan Roca Hernandez](#)

En la amplia comunidad de las escuelas de psicoterapia, como en todas las familias, también existen mitos y temas tabú. Uno de estos tabúes en la psicoterapia y/o terapia familiar es la creencia errónea de que sus raíces se encuentran en una técnica oscura y pseudocientífica conocida como Hipnosis.



En Roma en 2000, Milton Erickson recibió un honor especial al ser considerado uno de los nueve fundadores de la Terapia Familiar.

No obstante, una porción de la historia de la psicoterapia surge con el propósito de proporcionar explicación científica a las sanaciones que tenían un carácter milagroso. Acontecidas en estados de trance y bajo la influencia de hipnotizadores.

La Hipnosis como un procedimiento de interacción entre personas

La Hipnosis ha desempeñado un papel fundamental en la evolución de las principales escuelas de psicoterapia, siendo la base de muchas terapias actuales. Sigmund Freud, pionero en el descubrimiento de procesos psicológicos inconscientes, exploró la relevancia de la relación terapéutica a través de la Hipnosis.

Considerándose un innovador, Freud caracterizó la Hipnosis como un proceso relacional, definiéndola como un fenómeno emergente de la transferencia y la sugestión. A pesar de concepciones erróneas sobre sus motivos para dejar la Hipnosis, un análisis detenido de su obra revela motivaciones teóricas alineadas con el desarrollo de la teoría psicoanalítica.

Freud buscaba eliminar la sugestión del tratamiento, considerándola un sesgo que ocultaba los auténticos impactos de la técnica psicoanalítica, su enfoque preferido para la recuperación. Su autobiografía detalla el proceso que lo llevó a adoptar la asociación libre sobre la Hipnosis, destacando su objetivo de lograr un enfoque terapéutico más puro al erradicar la sugestión.

Entre los 50 y los 60

En las décadas de 1950 y 1960, la Hipnosis renació académicamente gracias a investigaciones sobre comunicación humana realizadas por el equipo del Instituto de Investigación Mental en Palo Alto.

Centrado en la innovadora práctica clínica de Milton Erickson, un psiquiatra estadounidense que desafiaba las convenciones al emplear la Hipnosis en una época en que esta técnica había perdido prestigio, el equipo liderado por Jay Haley y John Weakland destacó el enfoque renovado de Erickson. Este liberó la Hipnosis de procedimientos rígidos, concibiéndola como una relación interpersonal que mejoraba la comunicación entre paciente y terapeuta.

Este enfoque contrasta con la Hipnosis tradicional, basada en sugestiones autoritarias para reprimir síntomas. Erickson influyó en enfoques terapéuticos innovadores, como la Terapia Estratégica de Haley y Cloe Madanes, la Terapia Breve de la Escuela de Palo Alto, y la Terapia

Centrada en Soluciones de Steve de Shazer. Su legado también contribuyó a la formulación de técnicas y conceptos en el campo de la Terapia Familiar Sistémica.

Congreso Internacional de Terapia Familiar

En Roma en 2000, Milton Erickson recibió un honor especial al ser considerado uno de los nueve fundadores de la Terapia Familiar.

Cualquier teoría psicológica que aspire a comprender la esencia de la naturaleza humana tiene la responsabilidad de examinar el fenómeno singular del trance hipnótico.

En su influyente obra «Estrategias en Psicoterapia», Jay Haley llevó a cabo una investigación pionera sobre la dinámica entre el hipnotizador y el hipnotizado. Allí se destaca el análisis interpersonal profundo del trance Hipnótico.

Al abordar este fenómeno desde la perspectiva de la Teoría de la Comunicación Humana, Haley subrayó la complejidad y sofisticación de la relación en el contexto hipnótico, caracterizándola como un tejido intricado de relaciones complementarias y metacomplementarias.

Al trasladar la atención del proceso hipnótico desde el individuo hacia la relación y de lo interno hacia lo interactivo, Haley reveló una serie de normas y conceptos de comunicación previamente enmascarados en la Hipnosis, ofreciendo una comprensión más profunda de su dinámica.

Este enfoque recalca que el poder de la Hipnosis ya no reside exclusivamente en el hipnólogo, sino que está intrínsecamente ligado al tipo de comunicación y relación establecida durante el proceso hipnótico. Este cambio de perspectiva enfatiza la importancia crucial de la interacción y la calidad de la comunicación en la eficacia de la Hipnosis.

Los avances en el campo de la terapia familiar desarrollados por Milton Erickson

Durante un período de diecisiete años, Haley observó detenidamente la práctica clínica de Milton Erickson. Lo que destacó fue que Erickson no se limitaba solo a la Hipnosis, sino que también aplicaba un enfoque terapéutico distinto al convencional de esa época.

Estas intervenciones diferentes representaban una evolución de su enfoque original basado en la Hipnosis. Erickson desarrolla una terapia breve y directiva, en un momento en que la terapia predominante era no directiva y no se quería influir demasiado en el paciente.

En la actualidad, comprendemos que, dado que es inevitable comunicar, tampoco es factible evitar ejercer influencia o mantener una postura terapéutica totalmente imparcial.

Erickson utilizaba técnicas derivadas de la Hipnosis para ejercer la máxima influencia posible sobre el cliente. Su objetivo era desafiar las percepciones rígidas de la realidad y las dinámicas que perpetuaban los síntomas. En su enfoque, Erickson no dudaba en pedir cambios significativos en el estilo de vida de sus pacientes.

Lo hacía emitiendo directivas, compartiendo anécdotas y metáforas, tanto durante el estado de Hipnosis como en conversaciones que no parecían ser hipnóticas. Ofrecía consejos, enseñaba estrategias para alcanzar metas y, en ocasiones, imponía desafíos para ayudar a superar los síntomas.

A través de sus escritos, se puede apreciar cómo Erickson adaptó las técnicas Hipnóticas para comprender la psicoterapia con orientación Hipnótica. La cual no siempre requería el uso de un trance formal.

La técnica de utilización

La técnica de utilización consiste en emplear las acciones del paciente para mejorar y facilitar el trance hipnótico.

Por ejemplo:

Al comunicarse las indicaciones de relajación al paciente y observar que realiza un gesto de deglución o inhalación, se aprovecha ese comportamiento para fortalecer el estado de trance.

Se podría expresar algo como «al tragar saliva, puedes experimentar una mayor sensación de comodidad, al respirar profundamente, puedes distanciarte aún más de tus preocupaciones.

Erickson llevó esta estrategia hipnótica un paso más allá, aplicándola en todo el proceso terapéutico. Comenzó a utilizar el lenguaje del paciente, sus acciones, creencias y perspectiva del mundo como herramientas para facilitar la terapia. Extendió esta táctica incluso al aprovechamiento del síntoma o la resistencia del paciente.

Un ejemplo ilustrativo es el caso de un paciente psicótico que se expresaba en un «lenguaje esquizofrénico». Erickson se sumergió en el estudio del lenguaje del paciente, transcribiendo horas de sesiones; después, él comenzó a comunicarse con el paciente utilizando ese lenguaje sin sentido.

Progresivamente, introdujo frases con significado hasta que pudo estructurar el lenguaje del paciente esquizofrénico de manera lógica y comprensible.