

Trabajo presentado en el 3er Encuentro de Psicoterapeutas Ericksonianos de América Latina; Florianópolis, Mayo 2002

LA "HIPNOSIS ERICKSONIANA" 22 AÑOS DESPUES (DE LA MUERTE DE ERICKSON)

Ps. Mario Pacheco León
Instituto Milton H. Erickson de Santiago

Han transcurrido 100 años desde el nacimiento de Milton Hyland Erickson y 21 años desde la organización del Primer Congreso Internacional de Psicoterapia e Hipnosis Ericksoniana, realizado en Phoenix, Arizona. La figura de Erickson y su legado han influenciado profundamente el campo de la psicoterapia en los últimos 40 años... singular paradoja para un terapeuta que se negó a hacer explícita su teoría de la terapia y se opuso abiertamente a la creación de "escuelas" o "corrientes" en psicoterapia.

El objetivo de esta conferencia es invitarles a reflexionar en retrospectiva acerca del legado de Erickson y lo que podríamos denominar los "desafíos futuros" de este enfoque de psicoterapia. Cuando se habla o se escribe acerca de la vida de Erickson, sus biógrafos acostumbran a remarcar aspectos de la vida de ese hombre que pueden haber tenido influencia en su forma de entender la terapia, y cómo supo convertir sus déficit en fortalezas. Sin embargo, sus biógrafos han remarcado menos cómo Erickson –nacido a principios de un siglo lleno de promesas para el desarrollo la ciencia bajo la luz del positivismo– desde los inicios de su carrera pareció ir en contra del espíritu de la época para el entendimiento de los problemas humanos y de la naciente psicoterapia.

Por un lado, siendo médico y psiquiatra, no abogó por la aplicación del modelo médico a la psicoterapia, como lo hizo el psicoanálisis de la época; Erickson no estaba interesado en el conocimiento de las causas del pasado para la solución de los problemas del presente. Por otro lado, siendo un pragmático, tampoco abrazó el ideario del naciente conductismo de la época, movimiento del cual su profesor de hipnotismo, Clark Hull, llegó a ser un respetable representante. No habiéndose convertido en psicoanalista ni en un psiquiatra que trataba a los pacientes con las rudimentarias herramientas terapéuticas de la época, ni teniendo a nadie que le enseñara a abordar en una forma distinta las diversas demandas de salud mental de los pacientes, Erickson se enseñó a sí mismo una forma inusual para tratar a sus pacientes. Por lo tanto, ¿qué alternativa distinta existía en esa época para nuestro joven psiquiatra? La respuesta es obvia: el hipnotismo. Sin embargo, desde sus tempranos días de aprendizaje del hipnotismo con Hull, Erickson entendió en forma distinta el abordaje y el uso clínico de esta herramienta. Lo que lo distinguió de sus contemporáneos en el uso de la hipnosis y ha posibilitado incluso que se denomine hoy como "nueva hipnosis" a su trabajo ("nuevo hipnotismo", sería una acepción más correcta), es que a diferencia de aquellos que ven al paciente como un individuo ignorante de sí mismo, a quien debe "programárselo" para una vida más saludable, Erickson supo sacar provecho de todo lo que aportaba el paciente para ayudarlo a sobreponerse de sus quejas.

Empero, el espíritu de la época no estaba preparado aun para aprehender las ideas esenciales de este experimentador y clínico inusual. Ya a fines de la década de los '30 y hasta mediados de los '60, Erickson era reconocido como un experto mundial en hipnotismo, que había publicado decenas de artículos en los cuales exponía sus sofisticados métodos para llevar al sujeto a la experiencia de trance hipnótico, ya fuera que éste cooperara abiertamente o no con él... menos atención o intento de comprensión se colocaba en su terapia.

La "terapia ericksoniana" que conocemos hoy, estaba ya en parte descrita entre líneas en esos artículos pioneros. Pero como es obvio, todos vemos lo que queremos ver, y el trabajo de Erickson era visto bajo el prisma del positivismo aun reinante en psicología. Los tiempos aun no estaban maduros para percatarse que el trabajo de Erickson lo acercaba más a la futura terapia de fines de siglo que a un hipnotista inusual que diseñaba tratamientos indescifrables.

Extraña posición la de Erickson... famoso entre sus iguales, solitario en el desarrollo y la práctica de su propio enfoque de hacer terapia...

La historia de la ciencia está llena de accidentes y coincidencias afortunadas... ¡Qué coincidencia afortunada para nosotros hoy, es que Margaret Mead y Gregory Bateson hayan necesitado a fines de los '30 a alguien que pudiera examinar el material fílmico de los trances religiosos que habían filmado en Bali! Abraham Maslow los guió hacia Erickson...

Y casi veinte años después, Bateson acude nuevamente a Erickson para el estudio de las interacciones del hipnotista y su sujeto, en su Proyecto acerca de la comunicación. Cuando Haley y Weakland acuden a la casa de Erickson en 1956, estaban provistos de nuevas herramientas conceptuales (la naciente cibernética) y pudieron percatarse que Erickson era mucho más que un hipnotista inusual... estaban frente a un tipo de psicoterapia no conocida antes... A mi juicio, esa reunión debiera quedar registrada en bronce en los anales de la historia de la terapia breve... El hipnotista inusual se transformaba ahora en el terapeuta inusual...

En Palo Alto, armados con las nuevas herramientas conceptuales que estaban construyendo, comenzaron a desentrañar la "magia" de ese "chamán" de Arizona...

Diez años después de ese primer encuentro con Erickson, ocurren nuevamente dos hechos históricos: en 1967 Haley, que ya había abandonado Palo Alto, publica la primera colección de artículos de Erickson acerca de la hipnosis y la terapia; y los miembros del Centro de Terapia Breve del MRI publican su pragmática de la comunicación... Haley y los miembros del MRI rinden así un homenaje a sus maestros, Erickson y Bateson, respectivamente...

Mientras en América Latina iniciábamos los '70 entrando a una de las épocas más oscuras de nuestra historia, en Phoenix y Palo Alto estaba surgiendo una potente luz que iluminaría el futuro de la terapia breve...

En 1973 y 1974, nuevamente Erickson, Haley y el MRI vuelven encontrarse; Haley publica *Terapia no Convencional*, y los miembros del Centro de Terapia Breve del MRI publican en 1974, su histórico *Cambio*, en cuyo prefacio Erickson escribe: "me complace que mi propia obra haya contribuido a las ideas representadas en este libro..."

En 1972, el joven psicólogo Ernest Rossi comienza a estudiar el trabajo de Erickson... a partir de 1973, el joven Jeffrey Zeig comienza a estudiar con Erickson..., y en Palo Alto comienzan a desarrollar su enfoque para la solución de problemas...

Sin embargo, aquí ocurre un extraño fenómeno: las ideas fértiles de Erickson caen en distintos terrenos, y esos distintos investigadores y clínicos, toman caminos que a simple vista aparecen como muy divergentes... Es como si Erickson se hubiese desdoblado en distintas personas para el estudio y análisis de su obra... Me pregunto si Erickson previó alguna vez que su renuencia a teorizar acerca de su modo de entender y proceder en terapia daría pie al desarrollo de mundos fértiles, pero extraños entre sí, todos faltantes de la unidad e integración existente en la terapia del mismo Erickson...

Rossi, joven psicólogo jungiano, se abocó a la tarea de hacer explícitos los principios básicos del hipnotismo de Erickson, y los elementos fundamentales de sus diversos acercamientos hipnoterapéuticos. Y no podía ser de otro modo, la hipnosis, el inconsciente y los fenómenos intrapersonales van tomados de la mano...

Haley, por su parte, ya desde antes de 1966 venía desarrollando su enfoque estratégico de la terapia... Su participación en el Proyecto de Bateson lo había provisto de una mirada interaccional que prescinde del inconsciente, tanto para la teoría como la práctica de la psicoterapia...

En el MRI, asimismo, no necesitaban de la hipnosis ni del inconsciente para la formulación de estrategias que rompieran las pautas repetitivas y viciosas que suelen mantener los problemas humanos...

Distintos Erickson... aparentemente distintas terapias...

El mundo de la psicoterapia en los '70 y parte de los '80, es un mundo ávido de técnicas, en donde tanto las características de los pacientes como la relación terapéutica se denominaban "factores inespecíficos" de la terapia... El positivismo en psicología aun se resistía a su muerte natural...

En ese mundo que se debatía entre la agonía de una mirada conservadora; la eficacia de una tecnología todopoderosa que termina anulando al hombre y destruyendo su entorno; la porfía de muchos psicólogos, autodenominados "científicos", en continuar reduciendo al hombre a un conjunto de comportamientos condicionados; la "revolución de las flores" que promueve la mirada humanista en psicología; era un mundo propicio para que emergieran el brujo de Sonora, el indio

yaquí Don Juan , y el brujo de Arizona, Erickson... y para que el magnetismo animal de Mesmer y el hipnotismo de Braid resurgieran de sus cenizas y ocuparan nuevamente un lugar de primacía en el tratamiento de los problemas humanos... sólo que ahora en el contexto de una inusual terapia humanista: la "hipnosis ericksoniana"...

Es que desde antes de los tiempos de Mesmer, los seres humanos hemos sido atraídos por lo misterioso y lo ritual..., y especialmente cuando la hipnosis ericksoniana promocionada por Haley nos promete curas casi "milagrosas" obtenidas en unas pocas sesiones de terapia... cuando la terapia tradicional ni siquiera prometía la cura después de innumerables costosas sesiones de terapia, o la floreciente terapia humanista nos decía que es inevitable sufrir si queremos liberarnos de nuestras ataduras culturales introyectadas para realizarnos como personas genuinas...

La popularidad de la denominada "hipnosis ericksoniana" no sólo condujo a que muchos terapeutas peregrinaran hasta Phoenix, sino que llevó a una profusión de textos que colocaron el énfasis en las técnicas de Erickson, más que en sus principios unificadores y revolucionarios. Expresiones como "hipnosis indirecta", "inconsciente creativo", "utilización terapéutica", "metáforas terapéuticas" comenzaron a ser populares en nuestra jerga.

Asimismo, sin duda deslumbrados por la poderosa luz proveniente desde Phoenix, los terapeutas confiaron plenamente en los reportes clínicos de Erickson y en las afirmaciones acerca de su hipnosis; y se realizaron en los '80 una serie de investigaciones que comparaban a la "hipnosis ericksoniana" con la "hipnosis experimental"; lo cual estaba dentro de lo esperado para esa década, en la cual los terapeutas-investigadores se esforzaban por demostrar que su enfoque era superior a los demás.

Mientras tanto, el pensamiento sistémico que ayudaron a desarrollar en Palo Alto, se extendió por todos los continentes a través de los diversos enfoques de terapia familiar... la mayoría relacionados en forma a veces muy indirecta con el pensamiento de Erickson... Permítaseme citar a Lynn Hoffman, que escribió lo siguiente en 1981 :

«Aunque Erickson es conocido básicamente como hipnotista experimental, debido en gran parte al interés de Haley por su obra, se le ha incluido entre los abuelos de la terapia familiar. Los lectores encontrarán a la vez fascinante y mistificador el relato hecho por Haley de los milagros terapéuticos de Erickson en Terapia No Convencional. [...] Por desgracia, el inmenso interés despertado por Erickson ha enfocado básicamente su inimitable talento. Podemos leer el libro de Haley sobre Erickson, u hojear los propios artículos de Erickson y apreciar las asombrosas ideas y sus increíbles resultados, pero no sabremos más sobre cómo reproducir semejantes obras. El más reciente microanálisis hecho por Richard Bandler y John Grinder sobre las sesiones de Erickson con clientes (pautas de discurso, empleo y tonalidad, pausas, metáforas, etc.) tampoco es de mayor ayuda. También allí estudiamos las ingeniosas sutilezas hechas para el neófito y sentimos que estas cosas sencillamente no son repetibles. El arte de la terapia sigue siendo el arte del chamán, del sumo sacerdote, del médico brujo. Pese a toda la fascinación por la obra de Erickson y los brillantes estudios que se han hecho de ella, sigue siendo algo que sólo puede lograr un individuo extraordinario si es iniciado en los misterios por otro maestro extraordinario.»

Estas afirmaciones de Hoffman pueden ofender a más de un terapeuta ericksoniano, pero simplemente reflejan el estado del arte de la terapia ericksoniana a fines de los '70 y principios de los '80.

La lectura de los primeros volúmenes que recogen las conferencias y trabajos leídos en los primeros Congresos Ericksonianos muestran por un lado a los "ericksonianos" hablando de la hipnosis de Erickson, y por otro lado a los estratégicos describiendo su terapia breve... Ambos emparentados, pero en una forma poco clara. Por ejemplo, tuvimos que esperar hasta 1992 para poder comenzar entender en el Arte del Cambio lo que Watzlawick quería significar con "hipnoterapia sin trance."

Pero a fines de los '80 y principios de los '90, los investigadores comenzaron a colocar su mirada en el estudio de la eficacia en terapia, pero ya no para comparar distintos enfoques de terapia, sino que para evaluar la eficacia de la psicoterapia como disciplina.

En 1998, Matthews y sus colaboradores , publicaron una revisión de las investigaciones realizadas en los '90 acerca de la veracidad de diversos supuestos de la "hipnosis ericksoniana". Sus

conclusiones debieran ser tomadas muy en consideración por aquellos que aun quieren reducir el legado de Erickson a su "hipnoterapia".

Las investigaciones muestran que:

- Aun no hay acuerdo si el estado hipnótico es un estado alterado de consciencia o no;
- La literalidad del sujeto hipnótico no es un buen indicador de las capacidades hipnóticas del individuo;
- No hay evidencias claras en pro del concepto de "hipnotizabilidad" o de la afirmación ericksoniana que todas las personas pueden experimentar hipnosis;
- Las sugerencias indirectas no se muestran superiores a las directas.

Esos autores concluyen su revisión afirmando que «la efectividad, la creatividad y la ingeniosidad de Milton Erickson puede ser comprendida en términos de su aparente intuición de la importancia de la expectación, creencia y motivación del cliente y el terapeuta»; lo cual implica mirar a la terapia de Erickson desde un punto de vista de la influencia social.

Esas conclusiones tienen mucho sentido cuando las consideramos de acuerdo a los factores de la eficacia terapéutica estudiados por Lambert. Ese investigador encontró que los factores que daban cuenta de la eficacia eran los siguientes:

- Factores extra-terapéuticos, definidos como todos los aspectos del cliente y de su ambiente que facilitan la recuperación, con independencia de la participación formal en la terapia. Lambert asigna un 40% en la varianza de resultados a estos factores.
- Factores de la alianza terapéutica, con un 30% en la varianza de resultados,
- Factores placebo, expectativa y esperanza, con un 15% en la varianza, y
- Factores de los enfoques teóricos y las técnicas, el restante 15% de la variación de resultados.

Tomando en consideración los hallazgos de Lambert y el análisis de Matthews acerca de la "hipnosis ericksoniana", la eficacia de Erickson y su "hipnosis" en lo que respecta a expectación, creencia y motivación del paciente, tendría relación entonces con los factores placebo del abordaje usado.

¿Esto significaría entonces que Erickson actuaba esencialmente como un chamán que hacía uso en forma hábil de las creencias de los pacientes acerca de la hipnosis para llevarlos a la experiencia de trance para que actuaran sus propios factores curativos? Desde mi punto de vista, tal afirmación no es aceptable.

Erickson llegó a transformarse en el hipnotista más hábil registrado en la historia del hipnotismo, y a través de sus diversos experimentos fue capaz de inventar hábiles modos para influenciar la experiencia de quienes lo consultaban. Sin embargo, a medida que Erickson fue desarrollando esas habilidades, fue desprendiéndose cada vez más de la inducción de trances formales, para desarrollar métodos de influencia social que hacían uso de sus pautas para la inducción y mantención del trance hipnótico, pero ahora a través de conversaciones terapéuticas, en lo que Nardone y Watzlawick han denominado y descrito como "hipnoterapia sin trance". Esto explicaría el hecho que Erickson en sus últimos años reservaba el hipnotismo formal para el tratamiento del dolor.

El análisis minucioso de los supuestos de la terapia de Erickson, permite afirmar que desarrolló en forma intuitiva pautas para que los terapeutas trabajen para una terapia eficaz: Respecto a los factores extraterapéuticos, estos son potenciados en la terapia ericksoniana por:

- su foco en los problemas de los clientes;
- es un enfoque no patologizante;
- la orientación temporal de la terapia en el presente y dirigida hacia el futuro;
- el cliente es activo en el proceso terapéutico;
- el principio central de la utilización terapéutica que implica ocupar todo lo que aporta el cliente en si mismo y en su entorno social al proceso de la terapia.

Su aporte a la alianza terapéutica no solamente tiene relación con el denominado "rapport" para la inducción de trance, sino que va más allá, puesto que:

- Aceptaba y utilizaba de todos los comportamientos del cliente,

- Se comunicaba con el cliente haciendo uso del lenguaje de éste, y operando desde la propia visión de mundo del consultante.
- Su foco en el problema actual del cliente, lo cual le transmitía a éste que estaba realmente interesado en su problema.
- Además, Erickson siempre tomaba en consideración la motivación del cliente para la terapia, en lo que denominaba disposición a responder del cliente. La indirección de Erickson y su uso de estrategias paradójales no se relaciona con una afición de Erickson por este tipo de comunicación, sino que tienen relación con la disposición del paciente a colaborar en la terapia. Son de utilidad para el terapeuta ericksoniano las descripciones hechas por los miembros del MRI y por el grupo de Milwaukee, respecto al tipo de motivación de quien consulta por terapia; así como también los hallazgos de Prochaska y sus colaboradores acerca de las fases del cambio en terapia.

Con respecto a los factores placebo, Erickson fue un maestro en el uso de las expectativas del cliente y en inspirar una visión esperanzadora de la terapia. Y no cabe duda que su propia experiencia vital de haber transformado sus déficit en recursos y sus estrategias personales para sobrellevar sus dolores crónicos, le posibilitaban transmitir esa esperanza en la vida a sus clientes. Y, por último, las estrategias terapéuticas desarrolladas por Erickson, estaban siempre adaptadas a cada cliente en particular, y eran entregadas de un modo aceptable para los pacientes y, por cierto, Erickson creía en la eficacia de ellas.

Si consideramos el legado de Erickson desde el punto de vista de los factores de eficacia en terapia, podremos por fin abandonar la tiranía del reduccionismo impuesto por el excesivo interés en las técnicas (entiéndase "hipnosis"), y los terapeutas ericksonianos estaremos en condiciones de integrar los aportes de otros enfoques de terapia breve en el diseño de nuestros tratamientos. Sin embargo, necesitamos que en este enfoque se comiencen a evaluar los resultados de los tratamientos psicoterapéuticos. Me parece inadmisibles que después de 21 años de la muerte de Erickson, aun sigan publicándose artículos que continúan describiendo casos únicos de Erickson para sustentar afirmaciones teóricas o empíricas. En la actualidad tenemos a nuestra disposición diversas tecnologías para el registro y el análisis de datos que posibilitan la realización de estudios cualitativos con grupos de sujetos para evaluar la eficacia de nuestros supuestos y afirmaciones... Posibilitemos ahora, entonces, que el legado de Erickson a la psicoterapia sirva a las futuras generaciones de terapeutas...

1 Jay Haley (1985) *Conversations with Milton H. Erickson, M.D., Vol. 3: Changing Children and Families*, (Apendix, A Biographical Conversation), p: 141-168.

Rossi, E.; Ryan, M. and Sharp, F. (Eds.) (1983) (Introduction, Milton H. Erickson: A Biographical Sketch), p.: 1-60

Zeig, J. (1985) *Experiencing Erickson*. New York: Brunner/Mazel

Zeig, J. and Munion, W. (1999) (Chapter 1, The Life of Milton H. Erickson), p.: 1-23

2 Zeig, J. & Geary, B. (2000) *The Letters of Milton H. Erickson*. Phoenix, Az: Zeig, Tucker & Theisen

3 Erickson, M.; Haley, J., and Weakland, J. (1959/1980) A Transcript of a Trance Induction With Commentary. In *The Collected Papers of Milton H. Erickson on Hypnosis. Vol. 1: The Nature of Hypnosis and Suggestion*. Ed. by E. Rossi. New York: Irvington, 206-257

4 Wittezaele, J. y García, T. (1994) *La Escuela de Palo Alto. Historia y evolución de las ideas esenciales*. Ed. Herder, Barcelona

5 *Advanced Techniques of Hypnosis and Therapy: Selected Papers of Milton H. Erickson*

6 Watzlawick, P.; Beavin, J. y Jackson, D. (1981) *Teoría de la comunicación humana*. Herder, Barcelona

7 Haley, J. (1980) *Terapia no convencional. Las técnicas psiquiátricas de Milton H. Erickson*. Amorrortu Editores, Buenos Aires

8 Watzlawick, P.; Weakland, J. y Fisch, R. (1976) *Cambio*. Ed. Herder, Barcelona

9 Erickson, M.; Rossi, E. & Rossi, S. (1976) *Hypnotic Realities*. New York: Irvington

Erickson, M. and Rossi, E. (1979) *Hypnotherapy: An Exploratory Casebook*. New York: Irvington

Erickson, M. and Rossi, E. (1981) *Experiencing Hypnosis*. New York: Irvington

- Erickson, M. y Rossi, E. (1992) *El Hombre de Febrero. Apertura de la conciencia de si y la identidad en hipnoterapia*. Ed. Amorrortu, B. Aires
- 10** Haley, J. (1966) *Estrategias de psicoterapia*. Ed Toray, Barcelona
- 11** Castaneda, C. (1974) *Las enseñanzas de Don Juan*. Fondo de Cultura Económica, México
- 12** Hoffman, L. (1990) *Fundamentos de la terapia familiar. Un marco conceptual para el cambio de sistemas*. Fondo de Cultura Económica, México, p. 219, 221
- 13** Nardone, G. y Watzlawick, P. (1992) *El arte del cambio. Manual de terapia estratégica e hipnoterapia sin trance*. Ed. Herder, Barcelona
- Nardone, G. y Watzlawick, P. (1992) *El arte del cambio. Manual de terapia estratégica e hipnoterapia sin trance*. Ed. Herder, Barcelona
- 14** Matthews, W.; Conti, J., and Starr, L. (1998) *Ericksonian Hypnosis: A Review of the Empirical Data*. In W. Matthews and J. Edgette (Eds.), *Current Thinking and Research in Brief Therapy. Solutions, Strategies, Narratives* . Vol. 2. New York: Brunner/Mazel
- 15** Asay, T. and Lambert, M. (1999) *The Empirical Case for the Common Factors in Therapy: Quantitative Findings*. In M. Hubble, B. Duncan and S. Miller (Eds.) *The Heart and Soul of Change: What Works in Therapy*. Washington: American Psychological Association, p. 33-56
- Duncan, B., Hubble, M., and Miller, S. (1997). *Psychotherapy with "Impossible Cases" The Efficient Treatment of Therapy Veterans*. New York: Norton.
- Duncan, B.; Miller, S.; and Hubble, M. (1998) *An Uncommonly Common Therapy: Focusing on What Works*. In W. Matthews and J. Edgette (Eds.), *Current Thinking and Research in Brief Therapy. Solutions, Strategies, Narratives*. Vol. 2. New York: Brunner/Mazel, 1998, p. 203-235
- Duncan, B. and Miller, S. (2000) *The Heroic Client. Doing Cliented-Directed, Outcome-Informed Therapy*. San Francisco: Jossey-Bass
- Hubble, M.; Duncan, B., and Miller, S. (1999) *Directing Attention to What Works*. In M. Hubble, B. Duncan and S. Miller (Eds.) *The Heart and Soul of Change: What Works in Therapy*. Washington: American Psychological Association, p. 407-447
- Miller, S.; Duncan, B., and Hubble, M. (1997) *Escape from Babel. Toward a Unifying Language for Psychotherapy Practice*. New York: Norton
- 16** Wittezaele, J. y García, T. (1994) *La Escuela de Palo Alto. Historia y evolución de las ideas esenciales*. Ed. Herder, Barcelona
- 17** Pacheco, M. (2002) *Psicoterapia Ericksoniana: El Legado de Milton H. Erickson a la Terapia Actual (Inédito)*
- 18** Geary, B. (2001) *Assessment in Ericksonian Hypnosis and Psychotherapy*. In B. Geary & J. Zeig (Eds.), *The Handbook of Ericksonian Psychotherapy*. Phoenix, Az: The Milton H. Erickson Foundation Press, p. 1-17
- Prochaska, J. (1999) *How Do People Change, and How We Change to Help Many More People?* In M. Hubble, B. Duncan and S. Miller (Eds.) *The Heart and Soul of Change: What Works in Therapy*. Washington: American Psychological Association, p. 227-255