



La otra forma de vivir



COMPRA
OPCIONAL
OFERTA
\$ 990



Sabiduría
Celta

3ª entrega

Nº 167

Con este ejemplar
OBTEN UN
20% DE DCTO.
en la compra de tu
entrada para
FESTIVAL EARTH
DANCE
(Oferta Limitada)

Hipnosis clínica ericksoniana

Pilates,
el cuerpo en el espacio

La "Adrianita" de Malloco
Sanar mediante la fe

Bahá'ís en Chile

La
conciencia
del agua



CHILE \$ 2200.-
I, II, XI y XII regiones, regargo
por flete aéreo \$ 130.-

Hipnosis clínica ericksoniana

Cierra los ojos y entonces verás; rompe tus muros y construirás"... Bastan sólo unos versos donde música e imagen -emparentadas por el ritmo de las palabras- se fundan para llevarnos al ritual de un trance. O quizás basta una secuencia de miradas obliteradas. O una visualización o un ensueño dirigido. O una rogativa que convoque bendiciones. O una dulce canción de cuna...

Todos mensajes que llegan al fondo de la mente inconsciente y que pueden surgir como herramientas de integración, creatividad y sanación. "Aprende a pararte y caminarás; déjate caer y así en pie estarás"... La invitación de la hipnosis es a sumergirse en ese oceánico mundo de tesoros ancestrales y de nuestra bitácora personal, aprovechando la gran capacidad de aprendizaje que provee el estado de diluir -por un lapso y en forma segura- esa vieja identidad que nos ancla.

"Sin el inconsciente, la mente consciente es impotente, no tiene potencia", enfatiza el psicólogo Stephen Gilligan -Ph. D. de la Universidad de Stanford y discípulo directo del psiquiatra Milton Erickson, padre de la hipnosis contemporánea-, quien estuvo en Chile, invitado por Cambio PNL Chile (www.pnl.cl), impartiendo un taller intensivo de

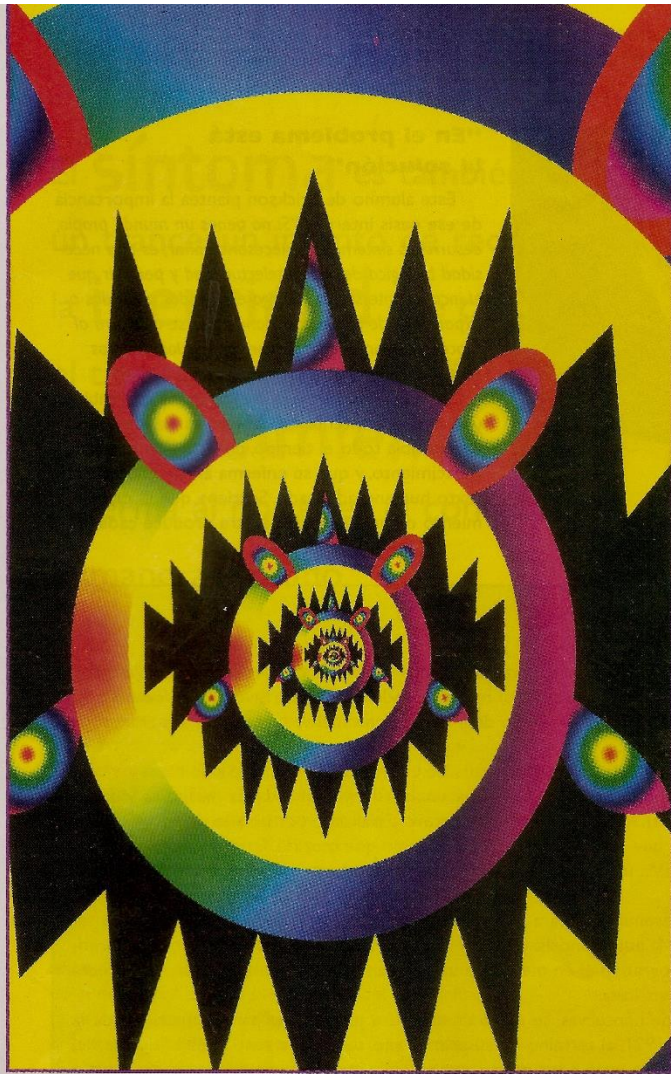
hipnoterapia para profesionales de la salud. Un taller que mantuvo en trance durante cinco días a la crema y nata de la medicina y la sanación criolla.

"Más que su discurso o las pequeñas prácticas, valoro el hecho de que Gilligan nos llevara a un estado de hipnosis permanente", opina Juan Ramón Rodríguez, psicólogo clínico que asistió a esta maratón de trance. En tanto, Gilligan reconoce que su cadencia y estilo se nutre de la poesía, el aikido, la vida de los prisioneros políticos y el budismo.

Además de formarse con Erickson, tuvo de profesor a Gregory Bateson, perteneciendo, junto a Robert Dilts, al grupo de investigación y estudio de la PNL (Programación Neurolingüística) desde sus comienzos, en los albores de los 70. Algunos de sus libros son *El Principio de Cooperación en la Hipnosis Ericksoniana*, *Trances Terapéuticos*, *El legado de Erickson*, *El Coraje de Amar*.

Gilligan define la hipnosis como proveedora de un centro, como un espacio abierto y agradable que posibilita cambiar actitudes y comportamientos que provocan sufrimiento. Nada más lejos que la hipnosis de divertimento, esa que dice 'a la cuenta de tres te dormirás profundamente y nada recordarás': "La hipnosis de escenario te aleja de tu centro, aliena... Es como una buena borrachera de la que nada sabes a la mañana siguiente", comenta.

El despertar
de esa
presencia



Un discípulo directo de Milton Erickson -padre de la hipnosis actual- visitó nuestro país, compartiendo el legado recibido junto a su singular énfasis en el centramiento corporal. Stephen Gilligan (Ph. D.) quiere transmitir que la línea de fuerza del trabajo hipnótico no está en la sugestión que se puede ejercer como aguja hipodérmica al inconciente, sino en permitirse conectar con un mundo de sabiduría e inspiración.

invisible

por Pamela Torres Chomón



Gilligan con el Dr Christian Thomas, director de Cambio PNL Chile.

“En el problema está la solución”

Este alumno de Erickson plantea la importancia de ese oasis interior: *“Si no tienes un mundo propio, desarrollas síntomas. Es necesario soñar; es una necesidad biológica dejar la intelectualidad y permitir que el inconsciente se haga cargo en estados alterados o expandidos de conciencia, donde uno se aventura al proceso de contener y desapehender los distintos contenidos de nuestra mente”.*

Sin embargo, afirma que el síntoma es también un trance: un intento de reorganizar la identidad que cambia todo el tiempo, en ciclos de muerte y renacimiento, y que se enferma al no tener el contexto humano adecuado. Sostiene que el movimiento de una identidad a otra produce caos, y

El sanador herido

Milton Hyland Erickson (1901-1980) psiquiatra, casado dos veces, 8 hijos, ejemplificó el viejo dicho de que el mejor médico es aquel que se sana a sí mismo. Desde su infancia tuvo que enfrentar muchas discapacidades, que lo guiaron en el esfuerzo de ir permanentemente más allá de sus límites. *“El sanador herido”*, se autodenominaba.

Nacido en una comunidad agrícola pobre en Nevada, EE.UU., Erickson no habló sino hasta los cuatro años. Más tarde, se le descubrió una severa dislexia, una sordera a tonalidades musicales y daltonismo (veía sólo el color violeta). A los diecisiete años, estuvo paralizado por un año debido a un ataque de poliomielitis, tan grave que su doctor estaba convencido que moriría. Entonces empezó a recordar con exactitud cómo había usado sus dedos, manos, pies, al agarrar herramientas, trepar árboles, caminar en su niñez...

Y envió mensajes a sus extremidades para que se movilizaran otra vez, aunque por supuesto sin conciencia de estar ocupando la autohipnosis. Observó, entonces, cómo su hermana pequeña aprendía a ponerse de pie y andar, logrando él en menos de un año caminar con muletas, hablar claramente y culminar sus clases en el instituto.

Trabajando en una tienda de conservas, se tomó un año para juntar plata para la matrícula de la Universidad de Wisconsin. En 1921, al término de su primer año, todavía se sentía débil físicamente. Entonces decidió fortalecerse y anunció a sus padres que se embarcaría en una excursión río abajo a lo largo del Wisconsin durante dos semanas. El viaje duró 10 semanas, recorriendo el río también corriente arriba, sumando 1.900 kilómetros.

Regresó fornido y sin muletas, confiado en que la medicina era su vocación. Luego de titularse obtuvo su especialidad y se dedicó a investigar, asesorar, enseñar y fundar muchas iniciativas e instituciones. Fue director en el Hospital General del condado de Wayne, Michigan; creó la Sociedad Norteamericana de Hipnosis Clínica, dirigió *The American Journal of Clinical Hypnosis*, entre otros.

Pasados sus cincuenta años, Erickson fue golpeado por otro ataque de polio que le causó gran dolor físico. Y, como era su estilo, lo convirtió en una oportunidad de aprendizaje para hacer más efectivo el tratamiento hipnótico contra el dolor. Ya en su vejez, continuó enseñando y practicando, incluso cuando se vio confinado a una silla de ruedas.

El **síntoma** es también un trance: un intento de reorganizar la **identidad** que cambia todo el tiempo, en ciclos de **muerte** y **renacimiento**, y que se enferma al no tener el contexto humano adecuado.

que la hipnosis se convierte en un lugar respetable, un santuario, donde la persona puede transitar por ese caos sin necesidad de controlar.

Y no quiere expulsar demonios, quiere darles la bienvenida y los agradece: *"En el problema está la solución"*, manifiesta. Y plantea que si la mente puede enfermar también puede sanar, aunque no le interesa el diagnóstico. *"No me relaciono con la depresión, por ejemplo, sino que con el ser humano; por más terrible que sea el problema, la presencia humana es más grande"*, argumenta.

La impasse está en que la persona se fragmenta, se disocia y se transforma en el problema, cuando la depresión es, más bien, a juicio del especialista, una señal de integridad; la manifestación viva de que el viejo sistema ha muerto. Señala que al objetivizar el problema, el individuo se olvida de tener una relación humana con el dolor.

Compartiendo mundos

Gilligan propone incluir la resistencia como parte de las enseñanzas del inconciente: *"Mucho se rescata de Erickson sus estrategias comunicacionales, pero creo que el principio es más importante que la técnica. Erickson desarrolló un estilo muy diferente de hipnosis; la idea es entrar dentro del sistema para que no haya rechazo. Se trata de apoyar desde la persona mis-*

Preguntas frecuentes

-¿Todas las personas son hipnotizables?

-Sí, siempre que quieran. Hay personas que pueden entrar en hipnosis profunda en la primera sesión. Otras requieren más tiempo para lograrlo.

-¿Son más fáciles de hipnotizar las mentes más débiles?

-Ser hipnotizable no es sinónimo de tener una mente débil, ser crédulo o tonto. Toda persona normal puede ser hipnotizada y gracias a ello, desarrollar distintas capacidades. Mientras más centrada sea la persona, mejor se conectará con la experiencia.

-¿Existen contraindicaciones?

-Sí, evita ser sujeto de hipnosis de espectáculo. Mal usada, la hipnosis puede provocar estados de confusión, angustia, mareos o insomnio. Nadie puede sugestionar la mente de otro si no es permitido.

-Durante el trance, ¿puedo decir cosas que no quiero?

-No. Lo que puede ocurrir es que se recuerden acontecimientos que conscientemente se habían olvidado, que sí se quieren rescatar, porque existe la certeza interna que van en provecho de la sanación. Si son situaciones muy traumáticas, puede que las "olvides" al salir del trance.

ma, respetando valores, estilos... Con ello afirmamos también su sistema inmunológico, que se encarga de establecer lo que se ajusta o no al proceso de cambio".

Es enfático en señalar que "a Erickson lo redujeron a una bolsa de trucos y obviaron su conexión interior de inconciente a inconciente... Él era como un chamán, tenía un talento especial". Y relata que se hizo famoso por sus "curas milagrosas", donde el factor sorpresa y la creatividad estaban siempre presente. Su postura esencial era "acompañar y liderar". Su trabajo se caracterizó por su destreza inaudita para ir al encuentro de los pacientes en su propio modelo empobrecido del mundo para llevarlos hacia maneras más útiles de

organizar su experiencia. Y explica que la idea es entrar prolijamente en el sí mismo e intervenirlo, "pero no con la idea corrupta de controlarlo o de manipularlo".

El trance es un estado natural psicofisiológico donde la identidad se trasciende y se observa el sí mismo "de manera más amable". No tiene que ver con influir, con esa fantasía de que alguien se va a llevar mágicamente todos mis problemas. "Hay algo más interesante: una peligrosa idea de compartir mundos", aventura Gilligan. Y así la hipnoterapia pasa a ser intuición más adivinanza, más allá de la sugestión exógena que ha sido la típica línea de fuerza que ha tenido la hipnosis.

Cuenta que el enfoque que siempre acompañó a Erickson fue el de "investigar en acción" mediante el cual todo cliente, familiar o amigo se involucraba -a sabiendas o no- en sus miradas e intervenciones. "Eso lo adoptó en su más remota infancia cuando descubría, desde la ingenuidad, que al plegar-



El trabajo hipnótico con el paciente intenta tomar contacto con la conciencia somática rechazada y despertar la conexión de la persona con su campo relacional.

se al ritmo respiratorio de su gente, era más considerado y atendido", indica.

La orientación del rapport es aceptar lo que está sucediendo. No es acoplarse a comportamientos en una empatía fácil. Es afirmar y decir: 'Ok, está bien', acompañado de una actitud de bienvenida y curiosidad por lo que vaya desarrollándose. Todo incorporado como principio de inducción, con la reverencia de saber que algo profundo se está des-

pertando. Así, la oscilación no-cambios versus cambio se despliega naturalmente, con la libertad de vivir experiencias sin asentarlas en la identidad, creándose estados de aprendizaje profundo.

¿Un yo dividido?

Erickson escribió innumerables artículos de su praxis clínica donde demostró que la hipnosis podía ser un proceso natural, suave, no directivo y con gran utilidad en la comunicación humana. Sin embargo, la mayor parte del material sobre su paradigma ha sido difundido a partir de su muerte en 1980 por aquellos estudiantes e investigadores que tuvieron la suerte de ser acogidos y formados dentro de su propio hogar, como Stephen Gilligan.

Cada cual se focalizó luego en distintas facetas de las experiencias de Erickson, produciendo una variada gama modelos, habilidades y técnicas. Erickson siempre decía: *“Desarrolla tu propia técnica; no intentes imitar mi voz o la cadencia de ella. Descúbrete a tí mismo naturalmente. Es el individuo respondiendo al individuo”*.

Entre estos trabajos está el enfoque de ciclo de vida familiar de Jay Haley; la descripción de la sugestión indirecta y la dinámica del trance de Ernest Rossi; los patrones de lenguaje, agudeza sensorial y predicados sensoriales de la PNL; la estructura de metáforas de Lanckton, y la psicoterapia de la identidad de Gilligan.

En el último lustro, este último desarrolló lo que ha llamado ‘psicoterapia de los vínculos con el sí mismo’, sin necesidad de realizar un trance formal, donde interpreta el viaje de la vida a través de ciclos relacionales. La persona comienza con una perspectiva, luego se da cuenta que existe otra posición diferente. Posteriormente puede percibir el diálogo entre las diferencias y, finalmente, experimenta la integración que se ubica en el campo del “amor como habilidad”.

Para este doctor en psicología, los trances son estados desencadenados de diferentes formas: por trauma, cambios de vida, estados trascendentes o por inducción intencional, como una sesión de hipnosis. De cualquier forma se trata de una crisis, cuyo significado depende del contexto social en el cual es sostenida. Sin embargo, no es casual que el trance ocurra cada vez que la identidad necesita ser regenerada.

Viejas tretas

Aunque hoy se entiende que es la propia persona quien dirige y controla su trance, siempre hubo alguna táctica a la cual echar mano en la historia de la hipnosis...

El péndulo: Inventada por el químico Michel Eugène Chevreul, esta experiencia consiste en mantener por encima de una regla, un péndulo de radiestesista o no importa qué otro objeto cualquiera pequeño o brillante, colgado de un hilo. Si se le comunica al sujeto que el péndulo oscilará siguiendo el movimiento de la regla, por muy poco esfuerzo que haga para inmovilizarle, se advierte que la sugestión actúa rápidamente.

La moneda: William S. Kroger describe que el paciente deberá sentarse cómodamente en posición erguida. Se le pedirá que extienda su brazo dominante hacia delante al nivel de los hombros y paralelo al suelo, quedando en ángulo recto con el cuerpo. La palma de su mano deberá estar hacia arriba con los dedos extendidos y se le depositará una moneda aproximadamente en el centro de la mano. Mientras se cuenta, se le indica cómo va girando la mano hasta que la moneda cae.

Fijación ocular: Desarrollado por James Braid, el mismo que acuñó el término "hipnosis". El terapeuta le pide que se fije en un punto o en un objeto. Una vez fijada la mirada, se le van indicando sensaciones de pesadez y cansancio hasta que cierra los ojos. También se sugiere la utilización de objetos brillantes o de estimulación luminosa para potenciar los efectos.

Levitación de la mano: Esta técnica se ha utilizado con éxito en la inducción de la hipnosis. Mientras se cuenta, se le suministran indicaciones para la levitación del brazo.

Sin embargo, el trance tiene contraindicaciones. Posicionándose en el lugar de que uno está correcto y el otro equivocado, se ve el vínculo entre las diferencias como opuestos irreconciliables: yo y tú, el *self* y el otro, donde la intimidad no es permitida. Si la actividad involucra el sostén simultáneo de dos marcos diferentes, entonces la experiencia creativa es prohibida. Si los estados alterados de conciencia, como la hipnosis, son desarro-

llados asumiendo que la persona tiene dos diferentes yo's, entonces el trance es un lago a ser temido.

Explica Gilligan que las personas llegan a ser pacientes precisamente porque las maneras en que se están respondiendo las preguntas acerca de su identidad no les permiten encajar en el contexto social ni tampoco una conexión con su sentido interior, "generando conductas inapropiadas y experiencias dolorosas". El síntoma sería la expresión de la necesidad de refundarse, pero sin el contexto humano que pueda contener ese cambio. "Quiénes están expuestos no pueden sostener su propia piel, lo que la vida les da, y eso es distinto a estar visibles".

Gilligan sostiene que la pérdida de estados de identidad puede ser positiva o negativa. "Con Pinochet, por ejemplo, se vivió un trance, hubo remezones en la cultura, un trauma en la sociedad...", afirma. Luego, durante los años de dictadura, por repetición se habrían mantenido estructuras de identidad en parte de una generación. Dice que el trance negativo está diseñado para proteger un estado de cosas que podría desorganizarse y produce temor.

Autopatrocinars

Sostiene que su desafío -como terapeuta- es descubrir cómo el abordaje de las relaciones del sí mismo puede ser útil para resolver esos conflictos. La vida no puede ser engañada: no podemos evitar las experiencias básicas de miedo, goce, pena, envidia... La cuestión esencial es nuestra interrelación con esa corriente de vida. Podemos sentir miedo y tratar de reprimirlo e ignorarlo o aceptarlo y trabajar con él. "A esta última habilidad relacional la llamo amor", manifiesta. Y cita a Jung: "La experiencia del *self* es siempre una derrota para el ego".

Al examinar el amor como coraje y habilidad, según Gilligan, se está enfatizando el principio del patrocinio o contención como medio para atraer valores humanos y transformación. Y agrega que cualquier aspecto que permanece sin cambiar se debe a que no ha sido patrocinado. La habilidad de patrocinar permite que el proceso natural del cambio ocurra y estas habilidades incluyen una escucha profunda, el nombrar apropiadamente, el proveer un lugar, el expresar, el bendecir, conectar, disciplinar, proteger, estimular y desafiar.

P e r o
ante todo
solicita es-
tar atentos,
"porque los
clientes 'hue-
vean' y la prime-
ra hipnosis es la
que ellos realizan a
sus terapeutas al rotular-
se y convencerse de ese rótulo". Y
en ese ámbito recuerda que existen energías ar-
quetípicas a las que es bueno echar mano en una
terapia: "No sólo la ternura de Karl Rogers, donde la
terapia es relajada y se desarrolla en un ambiente de
sutileza, dulzura y suavidad. También es bueno ocupar
la firmeza del guerrero, donde se desarrollan los polos
de disociación e integración. Y por último, la energía de
la travesura, del sentido del humor, del mago".

En todo caso, es capital observar la manera en
que una persona se pregunta acerca de sí misma y
responde a esa pregunta, pues constituye la base de
su experiencia y comportamiento. Gilligan aborda
las relaciones con la identidad en tres niveles: prin-
cipio del 'ser' y sentir; del 'pertenecer' y experi-
mentar un campo amplio, y del 'vincularse' inte-
grando las diferencias y desarrollando el autopatro-
cinio.

En este camino, el desarrollo puede ser deteni-
do por tres tipos de frenos. El freno en el ser, en el

Hay que tener claro que
el **inconsciente** es sólo
mitad humano y necesita la presencia
de la **comunidad** y del
cosmos para que se transforme
totalmente en **humano**.



Es necesario **soñar**; es una necesidad biológica dejar la **intelectualidad** y permitir que el inconsciente se haga cargo en estados **alterados** o expandidos de conciencia, donde uno se aventura al proceso de contener y **desaprehender** los distintos contenidos de nuestra **mente**.

que la persona pierde la percepción sentida (*felt sense*) de su centro y con ello su vitalidad, bondad y dotes únicas. Un freno en la pertenencia, en el que la comunión con un poder superior (social, ecológico, espiritual) no se siente, apareciendo la aislación. Y un freno en el ámbito cognitivo, donde la persona sólo se identifica con un lado de la moneda y rechaza reconocer o aceptar la distinción complementaria, produciendo conflictos o alejamiento dolorosos.

La variable crucial para Gilligan es la relación con nuestro centro, "un lugar blando y tierno que despierta... el *self somático*". Señala que los ataques y el desprecio congelan la energía y las desconectan de las competencias, así la persona se identifica erróneamente con las blasfemias y las prácticas autodenigrantes de los patrocinadores negativos. La idea de la terapia sería entonces reactivar las com-

petencias del paciente, tomar contacto con la conciencia somática rechazada y despertar la conexión de la persona con su campo relacional.

Peligro + oportunidad

Cuando caminamos por un bosque o sentimos la respiración o los latidos del corazón de una persona querida en nuestros brazos, nos sentimos conectados a una inteligencia y a una armonía profundas. "Pero cuando la vida es experimentada como un problema, sentimos que el mundo natural está allá 'afuera' y la mente está mirando desde 'adentro' intentando controlar lo de 'afuera'", grafica el terapeuta.

Y explica que el síntoma es un intento de reparar los quiebres entre la mente y la naturaleza, y que en el núcleo de cada síntoma hay una agitación general o una traba neuromuscular que está bloqueando la fuerza de vida y sus recursos. Y enfatiza que en toda enfermedad subyace un factor estresante.

Asegura que en los momentos de tránsito, el *self* está más receptivo, lo que abre paso a la sanación, a esa alianza de peligro y oportunidad que conjuga la hipnosis. Y agrega que hay que tener claro que el inconsciente es sólo mitad humano y necesita la presencia de la comunidad y del cosmos para que se transforme totalmente en humano. Y habla de las cuatro "efes". Existiría la opción de pelear (*figth*), congelarte (*frowssen*) o huir (*fly*). Aunque también está la posibilidad de fluir (*flow*), manteniéndonos enraizados y centrados para actuar decisivamente "en el río de la vida que se mueve a través de ti". Y en este ámbito convoca a "volver a ser mamíferos", a embarcarnos en un mundo de espiritualidad aterrizada o mamífera.

Estamos justo en el umbral... con la intención declarada de que la relajación desempolva viejos aprendizajes y cicatrice un *dictum* grabado a fuego. Mi piel se hace visible al abandonarla, como una serpiente que se renueva al dejar sus escamas. Podemos soltarnos y absorber ese conflicto, inspirar y exhalar, trasladarnos al medio de ninguna parte y agradecer lo que el inconsciente comienza a otorgar... Expresa Gilligan: "Una presencia invisible está tratando de despertar, desde el sueño, en una conciencia humana"... La autosugestión por una vida mejor está a tu alcance. ♣