

La hipnosis terapéutica y la programación neuro-lingüística

Ernesto Toro-Lira Stahl.

VERSIÓN WEB: <http://www.psiquiatria.com/articulos/tratamientos/2295/>

[13/02/2001]

Resumen

La Hipnosis Terapéutica es un modelo de psicoterapia breve con muy buenos resultados. La Programación Neuro-Lingüística asimiló este modelo dándole un formato comprensible, enseñable y aprendible. El Doctor Milton Erickson (1902-1980) fue el creador de esta terapia. Sus resultados fueron sorprendentes. John Grinder y Richard Bandler encontraron las pautas básicas de comprensión y sintetizaron el modelo de Erickson. El presente artículo esboza de forma escueta parte de la historia de la psicoterapia breve, así como algunos puntos de referencia de comprensión sobre la mente humana, y ciertos resultados efectivos, que se logran a través de la Hipnosis Terapéutica dentro del modelo de la Programación Neuro-Lingüística.

Introducción.

El presente artículo esboza de forma escueta parte de la historia de la psicoterapia breve, así como algunos puntos de referencia de comprensión sobre la mente humana, y ciertos resultados efectivos, que se logran a través de la Hipnosis Terapéutica dentro del modelo de la Programación Neuro-Lingüística.

Al hablar de "hipnosis terapéutica" es imposible dejar de mencionar al Dr. Milton Erickson. El fue un hábil psicoterapeuta con características personales muy especiales y un "don natural" para las intervenciones psicológicas y médicas. Se le atribuyen eliminar el dolor en casos de cáncer terminal, cura de casos de alcoholismo en dos sesiones, etc. Fue considerado un mago de la psicoterapia debido a la eficacia de sus resultados y a la duración del efecto en el cambio que provocaba. Hubo muchos imitadores, pero sus actuaciones no tenían el efecto que se les esperaba. El secreto de Erickson residía en la clara distinción que hacía entre el funcionamiento de la mente del paciente y el método o técnica a aplicar. Así, durante sus sesiones, invertía más del 60% del tiempo comprendiendo los patrones inconscientes básicos que provocaban la limitación al paciente y el resto usaba el método hipnótico más apropiado. Dentro de las características personales cabe destacar que sufrió de Poliomiélitis. Su enfermedad fue tan severa que se pensó que moriría. En esta lucha contra la enfermedad, Erickson fue desarrollando gran parte del modelo hipnótico consigo mismo. El resultado final fue el quedar sentado en una silla de ruedas desde muy joven, pero vivo y lleno de curiosidad. Erickson aprovechó el tiempo para desarrollar su capacidad de observación y comprensión de la mente humana. Cuando uno de sus seguidores, el Dr. Rossen, le preguntó quién fue su maestro, Erickson respondió, "la polio".

Milton Erickson fue psicoterapeuta, no fue un teórico de la psicoterapia. Por esta razón le costaba mucho explicar "cómo" lograba sus resultados. Hay algunos libros sobre sus intervenciones en los que se transcriben sus diálogos, sus analogías y las metáforas que contaba. Sus seguidores extrajeron parte de su modelo de estos textos. Los más cercanos le observaron en directo al realizar su psicoterapia: pudieron constatar cómo provocaba el estado hipnótico en el paciente. Pero la comprensión que Erickson tenía sobre la mente humana,

fruto de esos años de observación, no fue revelada hasta hace muy poco. Dicho en pocas palabras, gran parte de sus seguidores descubrieron la técnica, pero fueron incapaces de tener la comprensión profunda de la mente. Esta es la causa por la cual la eficacia de Erickson había quedado en el terreno del "don natural". En 1970 un discípulo de Noam Chomsky, interesado en la conexión entre la lingüística y la mente humana, John Grinder -jefe de prácticas en la Universidad de Santa Cruz de California-, junto a Richard Bandler -profesor de matemáticas de Stanford- interesado en la cibernética y el lenguaje analógico (no-verbal) de las personas, conocieron al Dr. Erickson. Fruto de prolongados encuentros y de la observación a Erickson, mientras realizaba sus "curas milagrosas", Grinder encontró patrones sistemáticos en el lenguaje verbal y Bandler encontró patrones no-verbales. Comenzaron a encontrar la estructura de la magia del doctor Erickson, que publicaron, junto a él, en dos volúmenes: "The patterns of Milton Erickson". La curiosidad de Grinder y Bandler les llevó a conocer y observar a otros psicoterapeutas relevantes de este siglo. Conectaron con Virginia Satir, madre de la psicoterapia familiar e inspiradora del modelo "Sistémico" y, también, con Fritz Perls, creador de la escuela Gestalt psicoterapéutica. Como resultado de años de trabajo, de observación, de comprensión y de síntesis; crearon un modelo que en la actualidad se conoce como Programación Neuro-Lingüística (PNL). Muchas personas consideran que este modelo, PNL, tiene la "herencia genética" del conocimiento terapéutico de Erickson, Perls y Satir, más las nuevas aportaciones que hallaron presentes en la mente humana estos dos grandes observadores y psicoterapeutas. Erickson dice de Grinder y Bandler: "Observando el estudio y trabajo de John Grinder y Richard Bandler veo una buena síntesis de la complejidad del trabajo que realizo con pacientes. Con ellos y su labor he aprendido cosas que yo mismo hacía sin saberlo".

El "Inconsciente Neuro-Lingüístico"

En el modelo de la PNL se considera a la mente inconsciente como un aliado, sabio, capaz de aprender cualquier patrón mental y rutina de comportamiento, siempre y cuando se mantenga la secuencia adecuada de instrucciones lingüísticas y emocionales. Para la PNL, la mente inconsciente tiene como finalidad automatizar el comportamiento con el propósito de minimizar el esfuerzo consciente. Normalizado por criterios de supervivencia, de adaptación y de modificación del entorno externo, la función de la mente inconsciente es "aprender a reaccionar" sin importar, necesariamente, el contenido de este aprendizaje.

Tomemos el caso de las fobias de origen traumático. Un día trabajé con una joven que padecía de profundo miedo, recurrente y perversivo, a conducir coches. Muchos años atrás sufrió de un grave accidente automovilístico. Una experiencia puntual de alta carga emocional como fue el accidente, hizo que ella padeciera de un profundo temor a volver a conducir un automóvil en el futuro. Bastaba con que vea mentalmente la posibilidad de hacerlo, para que padeciera taquicardia, sudoración y temblores en la voz y en el cuerpo. Su mente inconsciente aprendió a tener unas reacciones intensas que se prolongaron en el tiempo desde una escena puntual. Más adelante hablaremos de la intervención que tuvimos con PNL. Duró menos de un hora, y la persona dejó de padecer ese miedo.

La mente inconsciente se caracteriza por elaborar asociaciones emocionales entre las distintas experiencias pasadas, y por la activación del estado de alerta de la consciencia. Es un hecho que en situaciones de peligro físico o psicológico, la alerta es máxima y, por tanto, la permeabilidad del sistema mental también aumenta. Nuestra mente inconsciente reconoce tanto el contexto externo, como la reacción interna pertinente. Por ejemplo, en un contexto de peligro, inconscientemente reaccionamos con miedo. Es debido a que nuestro inconsciente aprende a reconocer contextos y a reaccionar automáticamente frente a los mismos, que a veces distorsionamos las situaciones externas: a veces nos emocionamos y actuamos de forma inadaptativa. En el fondo, que esta chica vea a todos los coches como peligrosos, es una asociación distorsionada que, de forma inconsciente, aprendió a hacer.

Saltar el Sistema de Convicciones Conscientes

Uno de los problemas del cambio es que la persona rara vez cree que éste es posible. Sabe que sufre y que tiene que encontrar alivio, pero no cree en la posibilidad real de salir de su situación. Se invierte mucho esfuerzo y tiempo en lidiar con el sistemas de creencias hasta que surja el convencimiento de que el cambio en la limitación (afectiva, cognitiva y/o conductual) es posible. Si una persona cree que no cambiará, convencerla de nuevas posibilidades a nivel consciente es un esfuerzo titánico. Cuando el cambio se diseña para que opere desde la mente inconsciente, la intervención es más sencilla, menos costosa, e igual de eficaz.

Un día, a la consulta de Milton Erickson, asistió un atleta de elite que participaría en las Olimpiadas de México de 1968. En aquella época había un creencia limitante sobre el batir el récord de la prueba de 400 metros planos. Todos los deportistas y preparadores pensaban que el cuerpo humano no daba para superar la marca, ya que había permanecido durante 5 o 6 juegos olímpicos imbatido. Sabían de la eficacia de Erickson. Así fue que el atleta en cuestión decidió acudir a él. Después de una sesión en la que le aplicó sus método, dijo que ya estaba preparado. Al estar en la final de la prueba, este atleta batió el record. ¡Y desde entonces los 400 metros planos es el record más batido de la historia!

A diferencia con otros modelos psicoterapéuticos en los que la persona de antemano sabe que ya superó el problema y, luego se enfrenta con la situación; en el método hipnótico de la PNL, la persona no sabe que cambió y se da cuenta mientras está en el contexto que antes vivía la limitación. La reacción es de sorpresa. La mente consciente tiene la expectativa de que sucederá la misma reacción de antes, y de pronto, se da cuenta de que aparecen nuevas reacciones. En el caso ilustrativo de la joven que padecía de fobia a conducir, cuando dejó de tener miedo frente a la imagen mental de conducción, también se sorprendió. Este sentimiento fue mayor aún al subir a un coche y tener muchas ganas de arrancarlo y conducirlo, cosa que hizo automáticamente.

La clave de este modelo consiste en romper ciertas asociaciones emocionales que construyen la limitación. Si, por ejemplo, la imagen mental de un coche está asociada a un profundo temor limitante, en estado de trance, con la aplicación de algunas de las técnicas diseñadas para este fin, se logra un cambio rápido, limpio y duradero. Lo más importante es comprender "cómo" la persona construye sus propias asociaciones mentales que le llevan a la limitación y al sufrimiento. Sólo así se pueden romper y generar asociaciones nuevas. Milton Erickson, Viginia Satir, Fritz Perls, y muchos grandes psicoterapeutas comprendieron este punto. La PNL ha dado forma a un modelo que ayuda a incorporar esta comprensión. Enseña qué observar, qué comprender y cómo actuar. También estimula la curiosidad.

Resultados Efectivos de este Modelo

1. Cura de una Fobia en menos de una hora
2. Eliminación de pensamientos obsesivos y rituales compulsivos en 2 sesiones de intervención (como media).
3. Autocontrol del delirio y adaptación social de personas que padecen de esquizofrenia en estado de remisión (no en brote) en pocas sesiones separadas en un mes de tiempo cada una.
4. Maneja estados depresivos no endógenos y supera la causa en 4 o 5 sesiones (como media).
5. Soluciona las crisis de Ataques de Pánico en dos sesiones y la de Ansiedad Generalizada entre 5 a 7 sesiones.

Bibliografía John Grinder y Richard Bandler.

1. Paterns of the Hypnotic Techniques of Milton H. Erickson. Volumen 1 Metapublications. Usa
2. Paterns... Volumen 2. Metapublications. Usa
3. La Estructura de la Magia I. Editorial Cuatro Vientos. Chile

4. La Estructura de la Magia II. El trabajo de Fritz Perls. Editorial Cuatro Vientos. Chile
5. De Sapos A Príncipes. Editorial Cuatro Vientos. Chile
6. Changing with Families. (Con Virginia Satir). Metapublications. Usa
7. Reframing. Metapublications. Usa
8. Trance-Fórmate. Ediciones Gaia. España
9. NLP Vomune I. (Con Robert Dilts). Metapublications. Usa

Bibliografía Introductoria a PNL.

1. Introducción a la PNL. Joseph O'Connor and James Seymour.
2. Use Your Brain for a Change. Richard Bandler. Metapublications. Usa.
3. Como Conducir la Cabeza. Ernesto Toro-Lira Stahl. Ediciones Mandala. España 1998.
4. Cambiar Adentro, Cambiar Afuera. Ernesto Toro-Lira. Ediciones Mandala. España 1994.
5. Changing The Belief System with NLP. Robert Dilts. Metapublications. Usa.

Copyright © 1997-2010 Intersalud.