



# TEORÍA DE EVENTOS Y MOTIVACIÓN EN HIPNOTERAPIA

*David H. Clayton Ph.D.*

## INTRODUCCIÓN

En los cincuentas, Milton Erickson a menudo hacía énfasis a sus estudiantes y al público de conferencias que los pacientes de psicoterapia no necesitan tanto una **dirección** de sus terapeutas sino más bien la ayuda para encontrar una **motivación**. El problema de la motivación en psicoterapia e hipnoterapia es todavía uno de los retos mayores para el clínico. El propósito de esta publicación es el de ofrecer nuevas ideas en el propósito de motivar a los pacientes de psicoterapia.

Para aquellos de ustedes que hayan practicado la psicoterapia o medicina por cierto tiempo, es muy probable de que ustedes ya hayan apreciado el hecho de que aun cuando sus pacientes pudieran estar en problemas y reconozcan la necesidad de recibir ayuda, asistan a sus citas y que aun acepten las recomendaciones de tratamientos así como el pago de sus cuentas; todo esta conformidad no garantiza que ellos estén motivados y vayan a cambiar. De alguna manera, el encontrar las motivaciones y la psicodinámica personal única del paciente y luego utilizarlas para sumarse a los pacientes en su tarea, es una marca de un buen practicante.

Abraham Maslow (1962) dividió la motivación

en dos ramas: (1) Motivación de privación, y (2) Motivación del ser. La primera se refiere a la motivación engendrada por los sentimientos negativos incluyendo el castigo y la enfermedad, mientras que el otro se refiere a la motivación inspirada por los sentimientos positivos de amor, gozo, esperanza y felicidad. Yo he observado otro tipo de motivación, aparte de los externamente orientados recompensa y castigo. Yo llamo a estos “motivaciones personales”, ya que parecen originarse desde el interior de cada individuo por razones personales en forma única- razones que no son siempre aparentes a la persona misma o a otros. En esta publicación, yo discutiré la manera como veo este tipo de **motivación personal** como se relaciona a los “eventos de vida” de un individuo y como es que los humanos tienden a estar **motivados** y **cambiar** en relación a sus “eventos de vida”. Finalmente, yo voy a ilustrar un procedimiento experimental hipnoterapéutico que ilustra la manera como esta tendencia humana puede ser utilizada en hipnoterapia.

Ha sido mi observación durante los últimos 30 años que la mayoría de las personas cambian sin terapia. Al buscar que es lo que motiva a las personas



a cambiar y lo que ellos terminan cambiando sobre ellos mismos y sus vidas, he observado que la gente tiende a usar “eventos” que ellos pueden auto-crear o que ocurren externamente para hacer cambios en sus vidas. **Lo que es más interesante**, ellos usan estos “eventos” para representar o lanzar **fantasías o planes inconscientes** personales que han sido concebidos previamente. Estas **fantasías o planes inconscientes** no son del tipo grandioso consciente usual al que uno se refiere comúnmente como “**wishful thinking**”. En otras palabras, ellas no son logros fantaseados conscientemente aparte de la realidad. Las **fantasías o planes inconscientes**, por otra parte, constituyen otro tipo o nivel de funcionamiento psicológico. Ellos representan planes o ideas que están en sintonía con la personalidad y son posibles de realizar de manera realista para ser incorporados y poner aparte de la realidad de vida inmediata de uno. Más específicamente, ellos son planes que van de acuerdo con nuestra propia comprensión de las **metas que son posibles de realizar dentro de las metas de nuestra vida** en relación con nuestras propias motivaciones, nuestras propias ideas, deseos y anhelos. En otras palabras, el contenido de estos planes o fantasías son lo que nosotros realmente sentimos en lo más profundo dentro de nosotros y tenemos la intención de hacer, **dadas las condiciones apropiadas**. Y sin embargo, ellas permanecen generalmente desconocidas para la mente consciente.

La hipótesis que he intitulado “**Teoría de eventos**” es que, para la mayor parte de los individuos, las

fantasías o los planes son concebidos inconscientemente para el propósito de hacer ciertos cambios o ajustes, que han sido reconocidos y deseados previamente de manera inconsciente. Nosotros los humanos tendemos a buscar y luego capturar la oportunidad creada por unos “eventos” particulares para llevar a cabo nuestras fantasías o planes inconscientes. En otras palabras, la mente inconsciente reconoce la necesidad de ciertos cambios, concibe un plan y luego espera una oportunidad creada por un “evento” para llevarla a cambio. Esta tendencia de dar importancia y usar los “eventos” puede derivar de nuestras **experiencias** de ser conformados poderosamente por los eventos de nuestra vida temprana. Subsecuentemente, el poder de la experiencia de los eventos de nuestra vida temprana es entonces reforzado por nuestra cultura, una y otra vez; glorificado, horrorizado y de otras maneras impreso en nosotros, desde el principio al fin, en los días festivos, en la literatura, películas e instituciones religiosas de nuestra cultura. Es interesante que estos eventos, en si y por ellos mismos no dictan necesariamente el tema del cambio o la substancia del cambio. Ellos funcionan mas bien como puntos de la trama en la vida de uno o como una plataforma o una escena de acción dentro de la cual, o sobre la cual, el plan inconsciente puede ser realizado y llevado adelante creando un momento de “eventos” que conducen a un cambio significativo en nuestras vidas.

La mayor parte de esta publicación está dedicada a la aplicación de la “Teoría de Eventos” a la hipnoterapia.



Yo voy a describir e ilustrar una de dos técnicas hipnoterapéuticas que actualmente estoy usando la cual utiliza la tendencia humana a ligar el cambio con los eventos. Mas específicamente, la técnica descrita en esta publicación se centra en como el hipnoterapeuta puede ayudar a recuperar, interpolar, **reestructurar** y de otras maneras ayudar a guiar las nuevas transformaciones de los “eventos” críticos pasados. En respuesta a estas revisiones, he tenido la experiencia de que los pacientes muestran una tendencia mayor hacia crear sus propios eventos o usan eventos futuros para lanzar sus planes previamente inconscientes sin Bautizar, planes que subsecuentemente resultaron **no estar de acuerdo con los sugerencias terapéuticas**, sino mas bien en el mantenimiento de sus propias necesidades personales, deseos y anhelos.

## EVENTOS DE CAMBIO DE VIDA

La asociación de **cambio** con “**eventos**” permanece central a nuestra comprensión de la misma evolución humana. Empezando con el “evento” de nuestro nacimiento y terminando con el “evento” de nuestra muerte: “los eventos de vida personales” funcionan como “puntos de la trama” en una película de Hollywood. Los eventos mundiales pueden también funcionar de la misma manera. Por ejemplo tan solo en los últimos sesenta años, el proyecto Manhattan y el final de la segunda guerra mundial, el aterrizaje del Apolo en la luna, el muro de Berlín erigiéndose y luego derribándolo, y ahora el Proyecto del Genoma

Humano; todos estos “eventos” globales han cambiado y continuarán cambiando las vidas de toda la gente en un grado u otro. La mayoría de estos eventos, tanto globales como individuales, tienen el potencial de ayudarnos a hacer adaptaciones mas o menos exitosas para vivir nuestra vida. Sin la ocurrencia de estos “eventos”, nuestras vidas habrían tomado un rumbo y significado muy diferente.

Para la mayoría de nosotros en las profesiones de ayuda, especialmente medicina, hemos sido testigos del papel de los “eventos” trágicos e inesperados en la forma de una crisis médica, que a menudo crea una necesidad absoluta del cambio. Los supervivientes de los “eventos” trágicos inesperados, tales como la muerte de un ser querido, también tiene sus vidas cambiadas para siempre. Por ejemplo, la muerte repentina de mi hermana de 18 años de edad cuando yo tenía 15 años demostró ser un evento de **cambio de vida** inesperado y trágico que no solo cambiaría mi visión de la vida y la muerte, pero demostraría ser el “evento” que cambiaría la naturaleza y calidad de mi vida familiar, incluyendo el “evento” que mi padre usó para dejar si primera profesión como sacerdote. No todos los eventos de vida son

inesperados o demuestran ser tan dramáticos como la pérdida de una hermana a la edad de 15 años. Existe una categoría de “eventos” que son esperados y aun considerados necesarios por la cultura y sus individuos para el funcionamiento adecuado y evolución de la persona misma y de la sociedad. De este tipo común de



“eventos”, la muerte no trágica de un ser querido es tal vez mas visible en su papel de detonador para el cambio. La literatura psicológica se encuentra ahora mas bien repleta con ejemplos de las consecuencias fisiológicas de nuestras reacciones a la muerte de un ser querido. Por ejemplo, las personas son mas probables de morir después de la muerte de un cónyuge de muchos años, o de morir después de vacaciones mas que antes de las mismas. Esto sale a la luz después de estadísticas de morbilidad recientes que documentan que murió mas gente en la primera semana de enero del 2000 que en cualquier otra primera semana de enero previa durante los últimos cincuenta años. En otras palabras, mucha de las personas que se estaban muriendo parecen haber pospuesto el “evento” de sus muertes hasta después de que ellos habían sido testigos del “evento” del nuevo milenio.

#### **PROCEDIMIENTO:**

Dos trabajos mas bien innovadores de Milton Erickson, en particular su uso de la “distorsión del tiempo” como lo describió en un artículo que el publicó en 1954 titulado “Pseudo-orientación en el Tiempo como un procedimiento Hipnoterapéutico”, ha proporcionado muchas de las ideas germinativas que yo he usado en el desarrollo de un procedimiento hipnoterapéutico que yo he bautizado “**Regreso del futuro**”. Este procedimiento asume la hipótesis de la “teoría de eventos”. Para aquellos de ustedes quienes quisieran emplear el procedimiento que estoy a punto

de describir, pienso que van a encontrar el artículo de Erickson sobre la “Pseudo-orientación en el Tiempo...” y **El Hombre de Febrero** muy útiles y probablemente inspiradores.

A manera de introducción de mi procedimiento experimental, primero yo quiero discutir brevemente dos *premisas* operativas que yo empleo generalmente cuando pienso sobre mis pacientes y sus problemas. Primero y más importante: los pacientes buscan ayuda porque ellos se están limitando a si mismos **sin saberlo** y de manera mas importante **innecesariamente** al vivir sus vidas diarias. Si estas limitaciones pudieran ser evitadas, pudiera ser posible tener al paciente que experimente su vida como pudiera vivirla sin esas limitaciones. En otras palabras, si el terapeuta puede hacer arreglos para que sus pacientes “tomen una nadada experiencial” en sus vidas, desprovista de sus limitaciones, esa experiencia podría entonces servir como una especie de orientación de realidad futura que ellos entonces se darían cuenta que es posible de lograr. En otras palabras, si tu puedes saber que es lo que es realmente posible y de que manera las cosas resultaran, de una manera mas probable que ocurra a que no, entonces tu tienes mas probabilidades de hacerlo que ocurra.

La segunda premisa involucra la naturaleza del recuerdo traumático en si. Cada vez que un recuerdo es traído es revisado antes de ser reinstalado en la memoria de largo plazo. Los recuerdos traumáticos, especialmente aquellos que incluyen fuertes emociones tales como “temor”, pueden ser alterados al tomarlos



por separado. Por ejemplo, los componentes emocionales pueden ser separados de las partes visuales o intelectuales, así como de los componentes auditivos, etc. Al hacer eso, los recuerdos traumáticos pueden ser actualizados, reorganizados, reestructurados y finalmente transformados antes de que sean reestablecidos. De hecho, el recuerdo reestablecido ya no es el original. El original se ha borrado para siempre y ya no puede funcionar exactamente como lo hizo previamente. Este proceso no requiere necesariamente el uso de la hipnosis. Sin embargo, la hipnosis permite un proceso más fluido donde los recursos críticos para la reestructuración son más accesibles.

### “Regreso del Futuro”

*En un intento para explicar el procedimiento que yo llamo “Regreso del Futuro” mientras que al mismo tiempo lo ilustro, voy a usar dos casos como ejemplo. El primero es Patty de 25 años de edad. Patty me pidió ayuda porque ella se había “congelado de miedo” en respuesta a la terminación de su disertación para Maestría. Ella era incapaz de trabajar en su disertación a pesar de haber asistido a terapia continuamente por un año, así como por el uso de medicamentos de lo más moderno. Patty y su terapeuta, en el lado este, habían acordado que ella visitaría a su madre antes de que se decidieran en la hospitalización. Durante una conversación con su madre, quien previamente había sido mi paciente, salió mi nombre y Patty estuvo de acuerdo en visitarme con la leve esperanza que la hipnosis podría ayudarla. En nuestra primera entrevista, Patty se presentó con*

ansiedad, sin esperanza y llorosa mientras describía como se había tornado abrumada y asustada durante el último mes. Ella se había casado recientemente con un hombre que le llevaba 10 años cuya carrera apenas empezaba a despegar. Debido a la carrera de su esposo, ellos se estaban cambiando a una nueva ciudad después de que ella se graduara. Ella describió todos estos cambios en su vida como abrumadores para ella y simplemente no se podía mover porque sentía como si no existiera y estaba **“congelada de miedo.”**

Después de observar y escuchar lo que Patty describía sus síntomas de “congelada de miedo”, le pregunté lo que ella sabía de hipnosis. Ella confesó que sabía muy poco pero estaba dispuesta a tratar cualquier cosa porque si esto no funcionaba **el hospital** era la única cosa que restaba. Yo le pedí permiso para sentarme junto a ella en un banco (escabel). Le expliqué que **yo realmente no sabía** si nosotros íbamos a poder trabajar juntos hipnóticamente especialmente porque ella estaba tan asustada y sin esperanza. Yo le sugería a Patty que **yo podría** ser capaz de saber más acerca de si ella y yo podríamos trabajar juntos si ella mirara el reverso de su mano mientras yo levantaba su mano y su brazo derechos. Le dije que la cosa importante **ahora** era como se sentían su mano y su brazo mientras yo los levantaba. Se sentiría ligero o pesado, tieso o se sentía como madera o no tenía ninguna sensación? Le dije que yo necesitaba que **ella me hiciera saber** como se sentía, puesto que yo no tenía ninguna otra forma de saberlo. **De Mayor importancia**, como se sentía sería



muy importante para determinar si ella y yo podíamos trabajar juntos hipnóticamente. Patty llorosamente estuvo de acuerdo y empezó a enfocarse en el reverso de su mano en tanto yo levantaba suavemente su muñeca. En breve Patty empezó a describir como su mano se sentía extrañamente pesada mientras que su antebrazo se sentía ligero. Mientras mas alto yo levantaba, ella decía que su antebrazo se sentía mas ligero y su mano se sentía mas pesada. Ella dijo que no tenía ninguna sensación de su brazo. Yo entonces le dije que quería que cerrara sus ojos y me dijera si ella podía ver una imagen de su mano. Yo le dije que era por eso que yo quería que mirara el reverso de su mano en primer lugar. Ella asintió rápidamente. Le pregunté si era una mano de la Patty adulta o de una época temprana en su vida. Ella dijo que era de ahora. Entonces yo le dije que quería que buscara toda una serie de manos pegadas a brazos y cuerpos de muchas Pattys diferentes de tiempos diferentes. Yo le expliqué que ninguna de esas Pattys diferentes se percataría de las otras y que una de las manos, pegada a una de las Pattys, estaría agitando de o de alguna manera dándole señales. Le dije a Patty que la agitación o señalización de la mano sería de una Patty que sabía algo importante sobre estar “congelada de miedo”. Le dije a Patty que quería que asintiera con la cabeza cuando ella viera una de esas manos señalándole a ella y luego tomara la mano de esa Patty mas joven de manera que la niña le pudiera mostrar al adulto algo muy importante.

Después de unos momentos de silencio, Patty empezó a asentir. Entonces yo le dije a la Patty adulta que la niña acababa de experimentar un “evento” espantoso que la había dejado “congelada de miedo”. Cuando le pedía que describiera a la niña, Patty me dijo que ella estaba teniendo dificultades haciendo contacto visual porque la niña parecía ausente y distante. Le dije a la adulta que siguiera tratando de tener contacto visual con la niña. Le dije a la adulta que yo quería que ella tomara a la niña en sus brazos y que la sostuviera muy estrechamente abrazada y le platicara acerca de **cómo** ella, la adulta **había regresado del futuro** para ayudarla y mostrarle como había crecido y tenido muchas experiencias maravillosas y entonces se había convertido en ella-la adulta. Le dije a la adulta que quería que le transmitiera esa idea a la niña de una manera u otra. Mientras esperaba a que Patty implementara mis instrucciones, ella se puso tranquila, sus músculos faciales se relajaron y sus movimientos laterales del glóbulo ocular aumentó significativamente debajo de sus párpados. Le dije a la adulta que cuando obtuviera la atención de la niña, que simplemente asintiera con la cabeza. Después de un largo minuto o dos, Patty asintió y entonces me preguntó: “que es lo que usted quiere que yo le muestre a ella?” Yo le dije: “primero muéstrale el ir a la escuela y aprender las letras del alfabeto y otras cosas importantes en la escuela”. Puedo mostrarle cuando ella ganó el concurso de ortografía en 2º año? “Si! Muéstrale muchas cosas como esa,” Dije yo.



Esto llevó a una revisión de una serie de “**eventos de la vida**” importantes. Durante esta revisión, Yo seguí preguntándole al adulto que revisara la cara de la niña para ver si ella estaba comprendiendo y siguiendo. Cuando la Patty adulta indicó que la niña parecía estar entendiendo, yo la felicité por hacer tan excelente trabajo.

**Y ahora a resumir la primera etapa del procedimiento:** usando las propias palabras del paciente: “congelada de miedo”, usted establece primero la condición o experiencia que el paciente cree que necesita ser cambiado dentro de si mismo. A continuación, usted establece la importancia de “trabajar juntos hipnóticamente”. En este caso yo reté a Patty: “No se si podemos trabajar juntos hipnóticamente”. Este reto también tuvo el efecto de fijar la atención de Patty fuera de su problema inmediato y dirigirla a “cooperar” conmigo o **si no el hospital**. A continuación, se introduce una mas bien repentina regresión de edad parcial que provee a la “personalidad” adulta con la tarea de dar seguridad a la “niña” mientras que al mismo tiempo, se crean las condiciones bajo las cuales ella puede aprender, y finalmente, reorganizar su comprensión del “evento” traumático. De esta manera, el terapeuta, no solamente fija la estructura de tiempo sino que a la vez **establece el hecho** de que existe un “evento” en su pasado que causó la reacción de “paralizarse de miedo” que salió a la superficie en su edad adulta, de la cual ella no se había percatado previamente. En otras

palabras, darle la seguridad de que no está loca por estar “paralizada de miedo”. Ahora, el escenario está listo para que la “adulta” le de seguridad a la “niña”. A la niña se le muestra entonces, **mientras que al mismo tiempo al adulto se le recuerda**, que hay numerosos “**eventos**” positivos que van a seguir, uno del otro, todos llegando a un buen resultado. Contra este historial de “eventos” positivos, el único “evento negativo” (o eventos) que causaron la reacción de “paralizarse de miedo” puede “ahora” ser visto en perspectiva- **perspectiva de adulto**.

Y ahora, la etapa 2: reestructuración del “**evento traumático**”. Patty la adulta, recibe ahora instrucciones de que necesita decirle a la niña que hay cosas malas que les pueden pasar a los niños que los pueden aterrar verdaderamente durante mucho tiempo en el futuro y que una cosa realmente mala como esa le va a pasar en un momento mas. Se le dijo a ella que hiciera énfasis a la niña que ella, **la adulta**, estará ahí en el otro lado de ese evento malo, esperándola con los brazos abiertos. A Patty se le dijo que le dijera a la niña que ella podía correr a 100 millas por hora a través del evento malo con sus ojos cerrados o abiertos y si ella sintiera algo o viera cualquier cosa el adulto escucharía y trataría de entender mas tarde.

A Patty se le dijo que asintiera con su cabeza como señal cuando ella pensara que la niña entendía eso y estaba lista para empezar. Después de varios largos minutos Patty dijo, con lágrimas y una voz vacilante: **algo que tiene que ver con mi papá ... el está parado**



en el bar y yo lo estoy mirando. Hay un bebé llorando y un amanecer, una flor, una trompeta y un juguete de niño. Yo no tenía mas de tres o cuatro años. Eso es todo lo que se”.

*En este punto de su trance, Patty estaba exhausta. A ella se le dijo que tanto ella como adulto y ella como niña, había hecho un muy buen trabajo en un trabajo muy difícil y ambas merecían un descanso. Se le instruyó que recordara justo la última cosa que ella vio y sintió: el bebé llorando, amanecer, una flor, una trompeta y un juguete de niño. Mientras estaba todavía en trance, se le instruyó a Patty que pensara en esas cosas justo antes de irse a dormir y justo antes de que se despertara. Ella iba a hacer eso todos los días hasta que regresara a su siguiente sesión. Yo pensé que era importante dejar a Patty que ella escogiera la hora de su siguiente sesión. Yo instruí a su subconsciente que escogiera una hora en el futuro cuando pensara que estaría lista para regresar a terminar su trabajo conmigo y poner eso a la disposición de Patty al momento de despertar del trance. Inmediatamente al despertar Patty me dio una fecha de dos semanas en el futuro. Entonces yo le pregunté si ella recordaba las cinco cosas. Ella dijo: “Como podría olvidar!!” Entonces terminé la sesión sin mas discusión.*

Ahora para resumir la segunda parte de la primera sesión: yo establecí una situación en la cual Patty podía visitar de nuevo un evento negativo tanto desde la perspectiva de la niña como participando todavía en su

papel como adulta, aunque de alguna manera estando fuera. En otras palabras, Patty podía experimentar un poco de los aspectos emocionales del recuerdo del evento traumático tanto como probablemente lo hizo como niña. Su recuerdo de los aspectos intelectuales de ese recuerdo parecen haber sido organizados en el subconsciente usando el lenguaje simbólico de la mente subconsciente, es decir, **bebé llorando y un amanecer, una flor, una trompeta y un juguete de niño**. Este es un tipo de proceso de auto-curación en el cual la Patty adulta desempeña el primer acto de auto-apoyo en relación a este “evento”. Porque ha estado reprimido hasta ahora, esta es la primera vez que la mente consciente adulta puede involucrarse, mientras que al mismo tiempo, mirándolo a través de los ojos de un padre protector “bueno”. Todo esto se está llevando a cabo con el “entrenador” adulto cuidando a ambas Pattys. Usando esta postura terapéutica, cualquier cosa que Patty aprendió puede ser comprendida mas fácilmente por su mente consciente adulta mas tarde. Dado que yo no sabía cual fue el evento traumático ni Patty estaba lista para “des-reprimirlo” en parte o en su totalidad, yo traté de hacerlo seguro para que ella experimentara lo que ella pudiera en ese momento en el tiempo. Cualquier cosa que ella pudiera experimentar de ese trauma, yo estaba dispuesto a aceptar. Yo pensé que era suficiente que ella reconociera que algo grande había ocurrido y yo estaba muy complacido con ella por haber sido capaz de recordar cinco símbolos de esa





experiencia. Yo la envié a casa con la tarea consciente de mantener los cinco símbolos en mente mientras asumía que inconscientemente ella iba a continuar explorando el “evento” en la seguridad de sus sueños. Esa es la razón por la que yo quería que su inconsciente escogiera la fecha de la siguiente cita.

La primera cosa que Patty me dijo en nuestra segunda sesión fue que ella tenía muchas más energía y ahora ella tenía que pensar en cómo dirigirla. Yo le sugerí que ella podría querer usar algo de ello para terminar con su disertación y luego podría usar el resto en cualquier otra cosa que ella quisiera.

Patty me dijo que ella había estado recordando los cinco símbolos hasta la otra noche cuando tuvo un sueño muy vívido. En el sueño Patty estaba en la nueva casa que ella y su esposo iban a comprar y su perro corrió hacia el patio del frente y la calle donde venía una calle en la que venía una larga fila de carros. A la cabeza de esta larga hilera de tráfico estaba un enorme camión de grava conducido por su esposo. Patty se dio cuenta que su esposo no se había percatado que estaba a punto de atropellar a su perro. Ella corrió a través del césped del frente y sujetó al camión por una de sus loderas y lo detuvo, salvando de esa manera a su perro. Entonces toda la hilera de carros pisaron sus frenos. Hacia el final de la línea de tráfico, un muchacho joven y su padre, en un carro, también pisaron sus frenos pero el padre no estaba mirando y chocó con el carro enfrente de él. El muchacho joven murió porque no estaba usando el

cinturón de seguridad.

Patty dijo no entender su sueño. Yo sugerí que ella viera su sueño en un trance a lo cual ella aceptó de inmediato. En su siguiente trance, Patty empezó a entender rápidamente. A través de su propio análisis, \* Patty se dio cuenta de que su esposo estaba demasiado ocupado manejando su carrera para percatarse de las necesidades de ella. Ella reconoció que el **padre y el muchacho joven** que murió al principio de la línea de tráfico representaba ella misma y su padre y que el descuido de su padre había **matado** su sentido de seguridad a una edad temprana y la dejó sintiéndose desprotegida e insegura. Ella se dio cuenta que la preocupación de su esposo de manejar su carrera la descuidaba a ella y ella temía que iba a ser “matada de nuevo”, tal como cuando ella era una niña. Mientras me explicaba el significado de su sueño, las lágrimas rodaban continuamente por su cara. Finalmente, ella declaró enfáticamente que ella realmente necesitaba hablar con su esposo. Yo estuve de acuerdo. Ella me dijo que después de que hablara con su esposo se pondría en contacto de nuevo.

Seis semanas más tarde recibí un correo electrónico de Patty en el cual ella me dijo que dos semanas después de nuestra última sesión ella terminó de escribir su tesis y completó sus trámites finales, pasando todo de manera excelente excepto por una estúpida gráfica. Ella recibió una oferta de una agencia nacional espacial cerca de su nueva casa, que era exactamente la



posición que ella quería. Pero las grandes noticias eran que ella tenía un mes de embarazo y que **ella y su esposo era muy felices**. Ella me dio las gracias por ayudarla a resolver algunos problemas de manera que ella pudo **terminar su tesis**. “Pronto estaré en contacto”, agregó ella al final. El correo electrónico mas reciente que Patty me envió el otro día era una imagen de un ultrasonido de su nuevo bebé varón en un a tarjeta especial que su esposo había preparado.

Resumiendo, Patty, ahora des paralizada de su miedo, terminó su tesis y completó sus trámites finales. Habiendo creado el **“evento” de su graduación**, Patty ahora se había liberado para llevar a cabo su plan de embarazarse y empezar una familia y asegurando un buen trabajo en su especialidad. Habrá que ver que otros cambios todavía llevará a cabo en el futuro.

**El segundo caso** es el de Mike de 29 años. Mike me fue referido por el último de sus muchos terapeutas que habían trabajado con el desde que sus padres se divorciaron cuando el tenía ocho años. Sus padres eran de diferentes culturas. Su conflicto marital a menudo resultaba en peleas físicas, las que Mike presenciaba. Después del divorcio, Mike y su hermana vivieron con su madre y no tenían contacto con su padre. Mike y su hermana habían sido también dejados independientemente ricos por su abuela quien continuaba dominando a todo bajo su control. Ella también los estimulaba para que se educaran. Después

de completar sus estudios de licenciatura lejos de casa, Mike regresó a casa inmediatamente para encargarse de su madre quien sufría de numerosos problemas de espalda que requirieron muchos viajes de emergencia ya entrada la noche al hospital para medicarla contra el dolor. Durante los últimos 7 años, Mike se había aislado de los demás en el sótano de su madre. El también había sido tratado por un siquiatra quien le recetó antidepresivos. Además de atender a su madre, la única actividad de Mike era tocar la guitarra. El presumía que tenía cientos de cintas con ideas de canciones, pero nunca podía terminar nada y escribir una canción.

En mi primera entrevista con Mike, el me describió el problema de la siguiente manera: **es tan difícil odiar a mi madre y amarla incondicionalmente al mismo tiempo. Me siento como un “niño de mama”. Ella me llama su “niño llorón”. Yo estoy obsesionado con la pornografía. Tengo miedo del matrimonio y tengo miedo de transmitir mis genes. Yo rehusó proseguir cualquier de mis sueños. Yo veo mi pasado y veo descuido. Yo siento que estoy emocionalmente asustado. Todo lo que hago está contaminado con un sentido de falsedad. Tengo un verdadero mal temperamento. Rompo mis cosas. Tengo esta pesadilla recurrente-es una sensación. Una sensación horripilante.**

Como en el caso de Patty, yo le sugerí a Mike que yo podía se capaz de ayudarle, si podíamos aprender a



trabajar juntos hipnóticamente, pero dado que el tenía tanto miedo y se sentía tan falso sobre si mismo, yo tenía mis dudas acerca de ser capaz de hacer algo mas que sus terapeutas previos. El estuvo de acuerdo en probar. Mike demostró ser un sujeto de hipnosis excelente y rápidamente entró en un trance profundo. **Yo lo felicité por su logro.** Usando la “sensación horripilante” de su pesadilla, yo le sugerí que el podría verse a si mismo a lo lejos, a una edad mas temprana que cuando la “sensación horripilante” apareció por primera vez en su vida. Le dije a Mike que en tanto el no podría sentir lo que **ese pequeño Mike sentía**, el podría sin embargo ver y entender mucho como adulto: Después de pocos minutos de trabajo silencioso Mike declaró: **El se ve a si mismo como víctima. El sabe que es su culpa. No puede evitar soñar con ello. My tarea es regresar y ayudarme.** Yo estuve de acuerdo con Mike que el tenía que regresar y ayudar al pequeño Mike. Yo le sugerí que empezara por encontrar al Mike de 6 años de edad en el salón de clases trabajando con las letras del alfabeto. Yo le pregunté: está el teniendo algún problema con alguna de las letras? “La letra ‘T’ “, dijo Mike. “T” es la primera letra de su apellido. Entonces yo le sugerí que Mike, el adulto, se acercara cuidadosamente al pequeño Mike en el salón de clase. Yo le sugerí que el susurrara quedamente **una idea** al oído del pequeño Mike mientras el trabajaba con la letra “T”. Le dije “... es como una idea liberada en el tiempo que le va

ayudar a manejar mejor y ajustarse mejor al enorme evento por venir que cambiará su vida. Un “evento” que iba a cambiar su vida para siempre. Mike se sentó silenciosamente, profundamente absorto. Yo esperé y luego le pregunté: Que ocurre? Mike empezó: **El es tan pequeño. Es tan injusto lo joven que es para estar pasando por todo esto. El pequeño Mike tiene miedo porque su madre tiene miedo. Su Mama le dice que se quede en su cuarto. Ella llora. Quédate en tu cuarto. Ella es solamente un bebé. Algo está por pasar. El trata de decirle a su Mamá que no se preocupe. Tengo miedo de mi papá. Escóndete!! Mi papá arroja a mi mama sobre la mesa. Le quiebra su cabeza. La pateo. Yo no quiero estar ahí. Tu no le haces eso a la mama de tu hijo. Nadie lo ve solamente yo. Yo soy a quien tratan como excremento. Es difícil de creer que me ocurrió a mi.**

Que le dijiste.. que idea le diste, yo pregunté. “Le dije: No es tu culpa”, Mike respondió. Que es lo que no es su culpa, yo pregunté. “El divorcio de sus padres”. Mike empezó a llorar muy fuertemente. Después de cinco o seis minutos, el se relajó. Entonces yo le dije que quería que hiciera una cosa más con el pequeño Mike. Le dije que llevara al pequeño Mike hacia el futuro cerca de Mayo (eran principios de Marzo en ese tiempo). Yo le sugerí que le mostrara al pequeño Mike de que manera cuando el creciera, aprendería a **dar y recibir placer con otra persona.** Como él aprendería algunas de las



cosas mas importantes fuera de su familia. Después de que le muestres todo eso, le dije, regrésalo al salón de clases y déjalo ahí para que trabaje en una letra o un número y luego salte de su vida tan calladamente como entraste. Comprende que esas ideas que tu le mostraste no le serán liberadas a el hasta el tiempo y el lugar adecuados en su futuro. **Justo cuando las necesite.** El darle estas ideas de esta manera no lo va a perjudicar ni a confundir. El no va a saber que están ahí hasta que las necesite y entonces, cuando le lleguen a el, el simplemente estará contento consigo mismo.

Cuando yo entonces le sugerí a Mike que se tomara su tiempo y empezara la cuenta regresiva de 20 a uno silenciosamente para el mismo, Mike despertó con bastante amnesia. Mike dijo: “Yo no estaba pensando en nada. Yo solo pude contar hasta 17 (contando hacia atrás desde 20).” Tengo un dolor de cabeza. Tengo que irme ahora. Yo estuve de acuerdo con que el había trabajado duro en algo importante pero que el no necesitaba pensar sobre ello de nuevo sino hasta la próxima vez que me viera. “Yo le voy a llamar cuando desee regresar”, me pagó y se fue .

Menos de una semana mas tarde Mike estaba sentado en mi consultorio diciéndome “Me siento mucho mejor. Usted me dio algunas sugerencias para ponerme en contacto conmigo mismo. Le di a mi mamá la noticia. Renté una casa. Dormí ahí anoche yo solo. Es grandioso tener finalmente mi propio lugar. Yo conocí a una muchacha alemana el pasado febrero.

No me gustaba entonces. Le hablé a Alemania el otro día. Tuvimos una larga conversación. Ella va a venir a visitar a sus tía y tío. Su primo está aquí con los militares también.” Hablamos de la chica alemana Anke y lo que a el le podría gustar hacer con ella cuando viniera de visita en un par de semanas. El no tenía ninguna idea. Yo le sugerí que entrara en otro trance para pensar sobre ello. Después de 15 minutos de trabajar silenciosamente en un trance, Mike despertó y me dijo que me llamaría de nuevo para su siguiente cita. Antes de que Mike se fuera, le di el nombre y número de un ingeniero de grabación que manejaba cerca de ahí un estudio de grabación y le hablé un poco sobre el tipo. Le dije que si el alguna vez quería trabajar sobre alguna de su música, este podría ser una buena persona para trabajar con el.

Dos semanas mas tarde Mike estaba de nuevo sentado en mi consultorio diciéndome que había escrito y grabado una canción en el estudio para Anke. El me dijo que el y Anke habían hablado casi todos los días por teléfono sobre todas las cosas que querían hacer durante la visita de ella a los Estados Unidos. El me dijo que ellos tenían algunos intereses en común como acampar y pasear en canoa. Entonces el sacó un folleto de un lugar donde proporcionaban canoas en la frontera canadiense. “Que le parece?” preguntó. “Yo siempre quise ir allá ... a lo silvestre, pero siempre había estado demasiado asustado.” Le dije que sonaba como si los dos podrían compartir su primera vez paseando en canoa y acampando en el campo juntos. Y que sobre el



sexo, pregunté. Me deshice de 50 libras de pornografía el otro día,” respondió. “Que tipo de control natal debo usar”, preguntó. Así que hablamos de control natal y yo sugerí que era algo que las parejas necesitaban decidir juntos.”

La visita de Anke demostró ser todo un “evento”. Mike tocó su nueva canción para Anke en un reproductor de CD portátil en el aeropuerto justo después de que ella bajó del avión. Ellos tuvieron sexo en su nuevo hogar, se asustaron y dieron vueltas tratando de encontrar “la pastilla de la mañana siguiente”. Ellos tomaron viajes en canoa pero olvidaron llevar equipo para la lluvia. Llovió, todo se mojó y Mike hizo un gran fuego con madera que cortó con una sierra que yo le había dado. El secó sus ropas. Tuvieron una pelea en uno de los acarrees. Ellos se contentaron hacia el final del acarreo, llegaron a casa y tuvieron mas sexo en dos semanas. Cuando Mike regresó para su siguiente sesión conmigo, Anke acababa de regresar a Alemania. “Que es lo que voy a hacer si algo le ocurre alguna vez a Anke. Que es lo que me está ocurriendo?”, gritó. Le dije que el se había enamorado y que el estaba experimentando reacciones muy normales por extrañar a su novia. También me dijo que el había tocado la canción que había escrito para Anke a un antiguo maestro de la preparatoria quien la tocó para un DJ en una estación local de radio. “Ellos quieren tocar mi canción en otras 23 estaciones de radio en el Oeste medio” exclamó.. los ojos bien abiertos con incredulidad. Yo escuché su canción. Estuve muy

sorprendido e impresionado. Le dije que pensaba que el era un guitarrista, cantante y compositor talentoso. De que se trata tu siguiente canción, le pregunté. “Ya he grabado una versión en inglés. Ahora voy a grabar una versión en español. Se llama “símbolos”. Voy a ir a Argentina el primero de agosto. Tengo una cita con un tipo en una compañía disquera. Voy a hacer unas mil demostraciones.

Mike continúa viéndome conforme su plan se desarrolla. Parece haber “dado la vuelta a la esquina”. Ha visitado a Anke y su familia en Alemania dos veces. Anke ha obtenido un trabajo en los E.U. y la pareja está empezando a hablar acerca de vivir juntos. Mientras que el y Anke tienden a hacer un gran esfuerzo por ser honestos entre ellos mientras cada uno resuelve las implicaciones de su creciente afecto mutuo, Mike está aprendiendo a creer en si mismo como una persona que merece ser amada. Mike continúa viendo mas claramente como estaban auto-absortos sus parientes y todavía lo están. Como resultado, Mike continúa estando menos involucrado con su familia.

El “evento” que Mike parece haber creado fue el iniciar una relación con Anke e invitarla a que lo visite. Parecería ser que inconscientemente Mike reconoció su atracción hacia Anke casi un año atrás, pero estaba conscientemente demasiado limitado para actuar al respecto en una etapa mas temprana. Inicialmente, el estaba convencido que ella ni siquiera le gustaba. No hasta que el reorganizara su comprensión de adulto



de su papel como niño en el divorcio de sus padres y su papel en su familia, post divorcio, fue el capaz de reconocer su atracción e iniciar su relación con Anke.

**Ahora a resumir:** la mayoría de las personas no necesitan una dirección para el (los) cambio(s) que ellos quieren o necesitan hacer en su vida, pero a menudo ellos necesitan una motivación.

Las mejores motivaciones vienen del interior de cada paciente. El terapeuta puede ayudar a facilitar que sus pacientes usen sus propias motivaciones para ayudarlos a reconstruir un “evento” pasado o ayudar a crear un “evento” futuro. Una vez que los aspectos auto-limitantes de su manera de pensar y conducta hayan sido reestructurados y reorganizados, los pacientes pueden entonces implementar y lanzar **su propio** plan elaborado inconscientemente para cambiar sus vidas.

\*... un método de interpretación de sueño se empleó con Patty usando una analogía de computadora. (el sujeto con una familiaridad con las computadoras tiende a responder bien a esta analogía.) Se le pide a la sujeto que rehaga el sueño escena por escena en un monitor de computadora. Se les dice que hay un teclado al alcance de sus manos y ellos pueden detener la acción con la barra espaciadora y luego usar el ratón para apuntar a cualquier imagen, persona o situación en particular en la pantalla frente a ellos, que no entiendan. Al oprimir la tecla “I”, ellos pueden recibir una interpretación que puede aparecer ya sea de izquierda a derecha o de derecha a izquierda a través

de ya sea la parte superior o inferior de la pantalla. Al oprimir de nuevo la barra espaciadora ellos pueden regresar a la acción fluida del sueño. Los casos de mayor éxito parecen estar asociados al hecho de darle al sujeto opciones con respecto a va a funcionar el “programa”, (es decir, que tecla desempeña que función, etc.), por lo tanto dándole “opciones” al sujeto dentro del cuadro sin que ellos rechacen todo el cuadro.

## REFERENCIAS

- Maslow, A. (1962) **Toward a psychology of being.** (*Hacia una psicología de ser*). New York: Van Nostrand
- Rossi, E.L.(ed)(1980). **The Collective Papers of Milton H. Erickson,** (*Las publicaciones colectivas de Milton H. Erickson* )“Pseudo-Orientation in Time as a Hypnotherapeutic Procedure” (Pseudo-orientación en el Tiempo como un procedimiento Hipnoterapéutico). Vol.IV Innovative Hypnotherapy (Hipnoterapia Innovativa). New York: Irvington.
- Erickson, M.H. & Rossi, E.L. (1989) **The February Man.** (El Hombre de Febrero) Brunner/Mazel . Inc.
- Nader, K,; Schafe, G. E. & Doux, J. E. “Fear memories require protein synthesis in the amygdala for reconsolidation after retrieval”. (Los recuerdos de miedo requieren síntesis de proteína en la amígdala para reconsolidación después de su extracción). **Nature** 17Agosto 2000.