

Febrero en Guatemala

Los sujetos hipnóticos pueden ser dirigidos a observarse a sí mismos a una edad más temprana mientras retienen e interactúan con el operador con su intelecto y su identidad de adultos completamente intactos. Esta técnica se ha denominado en otros lugares como una regresión disociativa de dos estados (Erickson y Rossi, 1979, pp. 364, 369). Esta técnica permite al operador hipnótico involucrar al adulto o al niño o a ambos en la revivificación de eventos y recuerdos importantes de su vida. Este tipo de regresión disociativa de dos estados se conoce como parcial en lugar de completa, en la medida en que el intelecto adulto todavía se está empleando e interactuando. Un objetivo terapéutico importante de este enfoque puede ser una reorganización de la comprensión de la realidad actual del sujeto, incluido un cambio en sus creencias y valores. Esto puede conducir a cambios correctivos en los problemas centrales de la personalidad, como la subvaloración crónica del yo que a menudo se ve en la personalidad adulta de alguien que sufrió abuso emocional y/o físico cuando era niño. (Ver: Personalidad Infravalorada (Undervalued Personality) en la sección de materiales educativos en este sitio web).

Milton Erickson M.D., en un caso titulado: "Crear una identidad: ¿más allá de la terapia de utilización?" (Erickson & Rossi, 1979 págs. 401-415), fue más allá de la regresión disociativa de dos estados y se insertó en la vida de su sujeto hipnótico a través de una identidad asumida que llamó el "Hombre de febrero". La premisa subyacente de este enfoque fue que Milton Erickson no estuvo presente en la vida de su sujeto cuando era niño. No fue sino hasta que alcanzaron cierta edad adulta que lo conocieron, y llegaron a conocerlo como el Dr. Milton Erickson. Para insertarse en sus vidas anteriores sin interrumpirlas o invalidar el estado de regresión por edad, él desarrolló una identidad asumida o una "identidad fantaseada". Con considerable cuidado y entrenamiento en regresión por edad y revivificación de eventos recientes y pasados, el sujeto de Erickson se convirtió en un excelente sujeto hipnótico y aprendió a aceptar fácilmente a Erickson como "amigo de su padre". Mediante numerosas regresiones por edad a varias edades anteriores, Erickson introdujo nuevas ideas y entendimientos con los cuales el sujeto reorganizó sus entendimientos generales de experiencias y eventos importantes de la vida que conducen a un mejorado ajuste general de la personalidad.

El autor de éste documento realizó recientemente un seminario en la ciudad de Guatemala con 30 psicólogos guatemaltecos en febrero de 2011. Las observaciones y demostraciones hipnóticas del autor fueron traducidas al español por una colega suya y copresentadora, la Sra. Fabiola Palacios, quien nació en Guatemala y obtuvo su B.A. y M.S. en los Estados Unidos. En el segundo día del seminario, inesperadamente se le presentó al autor la oportunidad de introducirse en los recuerdos de la infancia de un sujeto voluntario.

El sujeto, un psicólogo de 36 años que llamaremos Anna, nunca había experimentado hipnosis. Ella se había ofrecido como voluntaria para ser sujeto hipnótico y quería que el autor la ayudara con un problema de su infancia. Esperaba a su segundo hijo en tres meses y quería ayuda para aprender a ser una buena madre. En su primera sesión hipnótica, el objetivo del autor era demostrar un enfoque de regresión disociativa de dos estados con Anna. Primero le enseñó la señalización ideomotora (consulte: Tratamiento de los trastornos psicósomáticos en este sitio web para obtener más información sobre la señalización ideomotora) mediante la cual ella podría señalar inconscientemente al autor "sí" y "no" cuando se le hicieron preguntas "sí" y "no". Anna

aprendió a señalar con un dedo en la mano izquierda para "sí" y un dedo en la mano derecha para "no". Luego aprendió rápidamente a asentir con la cabeza para decir "sí" y sacudir la cabeza para decir "no".

Una vez que el autor estuvo seguro de que Anna estaba en un trance lo suficientemente profundo, le preguntó a Anna, la adulta, si su deseo de corregir su problema había estado allí antes de los 10 años. Anna asintió, "sí". Luego le preguntó si el deseo había estado allí antes de los 5 años, Anna negó con la cabeza, "no", y luego respondió: "Ella tenía nueve años". "Mira a esa pequeña Anna", sugirió el autor. "¿Dónde está ella cuando piensa por primera vez que quiere solucionar su problema? ¿Ella está sola? ¿Está ella en casa? ¿Está caminando por la calle? ¿Está en la escuela?" Después de mucho buscar, Anna respondió: "Ella está en su habitación". Luego se sugirió: "puedes sentir lo que ella siente. Puedes saber lo que está pensando. Pero tú no eres ella. ¿Te gusta esa pequeña Anna? Anna negó con la cabeza, "no". "¿Por qué no te gusta?" preguntó el autor. "Está sola", respondió Anna.

Un nuevo interrogatorio reveló que a Anna no se le permitía salir. Su padre le decía que ella era demasiado importante y afirmaba que no era como su hermana. El autor luego le preguntó a Anna: "¿Es verdad? ¿Eres demasiado importante para salir?" Anna sacudió la cabeza, "no". "¿Por qué no te dejaron salir", preguntó el autor? "No quieren que me lastime", respondió Anna. "¿Crees eso?", preguntó el autor, Anna negó con la cabeza, "no". "¿Qué crees?", Preguntó el autor. "Me amaron", respondió Anna.

En este punto de la conversación, el autor comenzó a preguntarse si Anna había regresado completamente a los nueve años y le preguntó: "¿Quién soy yo? ¿Cuál es mi nombre?" Anna vaciló, luchó, pareció confundida y luego preguntó: "¿Dave?" "¿Dave? ¿Quién es Dave?" "¿Cuántos años tienes?" respondió el autor. "Nueve", respondió Anna. "¿Y quién soy yo? Tienes nueve años ¿Y quién soy yo? ", Preguntó el autor. "Papá", respondió ella mientras las lágrimas y las emociones brotaban. "¿Estás segura de que soy papá?" Sacudiendo su cabeza indicó, "no", Anna indicó, "Mamá". "No soy papá. No soy mamá Soy un doctor que vino a ayudarte. Soy el hombre de febrero. Vengo en febrero todos los años. Hoy es el 12 de febrero. Y cada febrero vuelvo para ver cómo te va. Y tienes nueve años y volveré cuando tengas diez. Y volveré cuando tengas once años. Y volveré por el tiempo que me necesites". Anna comenzó a recomponerse y luego asintió con la cabeza. "Descubrí que necesitabas un hombre de febrero y aquí estoy", dijo el autor.

En este punto, Anna comenzó a sonreír. "Entonces, ¿qué piensas del Hombre de febrero? ¿Hay algo que quieras que aprenda? ¿Hay algo que quieras que entienda? Puedes esperar hasta el próximo mes de febrero, cuando seas un año mayor. Y podría acudir a ti el día doce o trece. En alguna fecha por ahí. ¿Está bien? Y cada vez que venga, pondré mi mano en el dorso de tu mano de esta manera (demostración). Y sabrás que es el Hombre de Febrero". Anna comenzó a asentir con la cabeza y sonrió. "¿Donde estas ahora? ¿Sigues en tu habitación? Anna niega con la cabeza, "no" y se produce una larga pausa. El autor luego le dice a Anna: "Cuando esté hablando contigo, sabrás que estoy hablando contigo, y cuando esté hablando con otras personas, sabrás que estoy hablando con otras personas. Lo percibirás en mi voz". Anna "asintió" con la cabeza. El autor luego se dirigió a los miembros del seminario y los invitó a discutir acerca de lo que acababan de ver.

Durante un trance hipnótico de cuatro horas, el autor mantuvo varias conversaciones distintas con Anna, a medida que pasaba por varias edades. Anna parecía haber aceptado al autor como "Dave"

o "Dr. Dave "con cada progreso. Esto sugiere que las regresiones de edad no fueron completas, sino más bien una combinación de su identidad adulta actual y sus identidades anteriores. A pesar de esta mezcla de identidades de edad, Anna interactuó con el autor de manera genuina y sincera y parecía incorporar las ideas presentadas en diferentes etapas. Si el autor hubiera pasado más tiempo entrenando a Anna en la regresión de edad junto con varios otros fenómenos hipnóticos, es muy posible que Anna hubiera realizado regresiones de edad completas que dieran resultados terapéuticos distintos. No obstante, Anna demostró ser un excelente sujeto hipnótico, aprendió rápidamente y fue un placer trabajar con ella.

Un componente esencial de la dinámica del seminario fue la interacción del autor con los otros participantes del mismo. Al final de una conversación con Anna, el autor se volvería a la audiencia e invitaría a la discusión sobre ciertos puntos y situaciones que habían surgido. Durante la participación de la audiencia, Anna permanecería en silencio; a veces parece estar escuchando y otras veces parece estar profundamente absorta en sus pensamientos. Cuando el autor volvía a ver a Anna, la volvía a involucrar repitiendo la señal mencionada anteriormente ("pondré mi mano en el dorso de tu mano de esta manera") y luego preguntaba: "¿Cuántos años tienes ahora?" Cada vez que el autor volvió a involucrar a Anna de esta manera, ella eligió un momento y una edad diferentes en su vida. En total, Anna eligió los 9, 13, 14 y 24 años. Al ir avanzando en las edades, el vocabulario y el lenguaje corporal de Anna cambiaron en consecuencia, al igual que su pensamiento. En su última conversación en el trance, a la edad de 24 años, Anna involucró al autor mientras viajaba en un autobús el día que dejó su hogar para ir a la Universidad.

El enfoque descrito anteriormente no se presta a todas las situaciones de terapia por igual. En el caso de Anna, su propia motivación jugó un papel importante. Además, Anna había presenciado, al menos, otros dos trances de demostración en los que se había empleado un proceso similar. Cuando se combinan, estos factores pueden explicar la facilidad con la que Anna navegó espontáneamente por varias regresiones de edad. Hasta donde el autor sabe, no se dio ninguna sugerencia directa o indirecta para su elección de regresiones de edad. El autor también piensa que el ambiente del seminario puede haber jugado un papel crítico para facilitar la experiencia de trance de Anna. El estilo de presentación de seminarios del autor, es ilustrar fenómenos hipnóticos y enfoques de tratamiento mientras trabaja de manera activa hipnóticamente con un sujeto voluntario de la audiencia. Como se mencionó anteriormente, al sujeto voluntario se le dice que cuando el autor les hable, podrán reconocer que les está hablando directamente a ellos, pero cuando él esté hablando a la audiencia, el sujeto reconocerá que los comentarios y las respuestas no necesariamente van dirigidos al sujeto. Esto le permite al sujeto la opción de escuchar y aprender mientras elige o ignora lo que quiera.

A lo largo de los años, el autor descubrió que se pueden dar sugerencias indirectas a un sujeto de manera intencional o no mientras habla con la audiencia. Parece que muchos sujetos, en estas circunstancias, se mueven entre: ser el sujeto y ser un miembro de la audiencia. Por ejemplo, en el caso de Anna, el autor alentó la discusión con la audiencia sobre las implicaciones terapéuticas de alentar la reorganización de las percepciones de los niños sobre las motivaciones de sus padres y sus patrones parentales. De esta manera, las respuestas y las percepciones de la audiencia también pueden haber sido incorporadas por Anna durante el proceso de discusión de la audiencia, que a veces es bastante largo. Durante este seminario en particular, Anna estuvo expuesta a una rica fuente y variedad de ideas de sus colegas sobre las posibles motivaciones de los padres y las necesidades de desarrollo de sus infancias de las cuales podía elegir las ideas que más sentido le hicieran.

Muy pocas sugerencias directas fueron hechas por el autor a Anna. A veces, el autor respondía a una de las declaraciones de Anna con: "¿Estás segura?" Otras veces, durante las primeras etapas de la vida, cuando Anna atribuiría un "motivo de amor" a un acto paterno que era claramente egoísta de los padres, el autor recurría a la audiencia y les preguntaba qué pensaban de la motivación de los padres. Al hacerlo, el autor intentó evitar adoptar una postura o enfoque autoritario que podría ser rechazada más fácilmente por ella cuando era una niña atrapada en la obligación de proteger la percepción de sus padres como amorosos. No fue hasta que Anna cumplió 24 años que pudo discutir cómodamente las limitaciones de sus padres.

En resumen, los buenos y consistentes resultados en la hipnoterapia dependen del entrenamiento adecuado del sujeto en los fenómenos hipnóticos que se emplearán en la terapia. Las regresiones de edad de Anna no fueron completas, sino más bien de naturaleza parcial, como lo demuestra al referirse al autor como "Dr. Dave "o" Dave". A pesar de su falta de experiencia y entrenamiento hipnótico previo, incluido el entrenamiento en regresión de edad, Anna pudo lograr regresiones parciales de edad que resultaron muy útiles para su experiencia terapéutica. Como todos los buenos sujetos hipnóticos, Anna estaba muy motivada, muy cooperativa y aprendió rápidamente.

En general, la expectativa del operador hacia el sujeto y su capacidad de responder adecuadamente a las ideas y directivas ofrecidas por él desempeña un papel fundamental en los resultados exitosos en la hipnoterapia. En el caso de Anna, el autor se acercó a Anna con la plena expectativa de que ella pudiera responder adecuadamente. Las propias elaboraciones de Anna sobre las sugerencias y directivas proporcionadas fueron bastante creativas y parecían satisfacer adecuadamente sus necesidades personales.

Posdata:

Al nacer su segundo hijo, Anna contactó al autor. Informó que había estado "enfrentando" los episodios difíciles de su infancia y adolescencia que creía que la estaban ayudando a reorganizar su pensamiento sobre su hermano y sus padres. La reorganización llevó a un nuevo conjunto de entendimientos de su familia de origen. Informó que estaba aprendiendo cómo no dejar que su familia la lastimara más. También informó sentirse más segura como madre para sus dos hijos, y había detenido los patrones destructivos de crianza que aprendió de sus padres. Profesionalmente, informó que estaba trabajando con seis de sus pacientes hipnóticamente y logrando, en sus palabras: "resultados increíbles".

Referencias bibliográficas

- Erickson, M.H. & Rossi E.L. Hypnotherapy An Exploratory Casebook. "Creating Identity: Beyond Utilization Therapy?" New York: Irvington Publishers, Inc. 1979