



la magia de nuestros disfraces

Epilogo por Iris Corzo



TERESA ROBLES

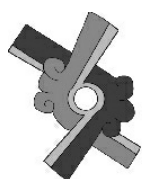
la magia
de nuestros disfraces
Epílogo por Iris Corzo

serie autoayuda

TERESA ROBLES

la magia
de nuestros disfraces

Epílogo por Iris Corzo



ALOM EDITORES

Tercera reimpresión, enero 2018,
Segunda reimpresión, 2011 Ciudad de México.
Primera reimpresión, 2008, Ciudad de México.
Segunda edición, 2004, Ciudad de México.

D.R.© Teresa Robles
diseño de la colección y portada: Carmen Ramírez H.
corrección de estilo: Malú de Dios
serpem2002@hotmail.com

Todos los Derechos Reservados

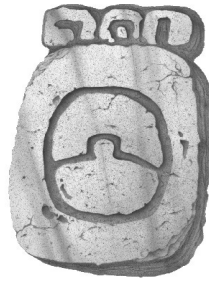
D.R. ©Alom Editores, S.A. de C.V.
José Ma. Velasco 72-402
Tels.: 8500-6161, 8500-6767,

alom@grupocem.edu.mx
www.hipnosis.com.mx

ISBN 968-6513-21-3

Queda rigurosamente prohibida, sin autorización de los titulares del copyright, bajo las sanciones establecidas por las Leyes, la reproducción Total o parcial de esta obra por cualquier medio o procedimiento, comprendidos la reprografía el tratamiento Informático, así como la distribución de ejemplares de la misma mediante alquiler o préstamo públicos.

Impreso y hecho en la Ciudad de México



El logotipo del Centro Ericksoniano de México es un glifo del Calendario Sagrado Maya o Tzolkin.

Se llama CIMI, el *Enlazador de Mundos* y representa un puente. Es también el glifo del cambio. Queremos enlazar la Ciencia y la Espiritualidad, la Investigación y el Trabajo Clínico, los distintos tipos de Medicinas y técnicas de Sanación, el Conocimiento y el Servicio, La Razón, el Cuerpo y la Emoción, el Afuera y el Adentro, sirviendo de puente entre el pasado, el presente y el futuro de las personas que nos consultan, sirviendo de enlace entre las personas, familias y grupos que llegan a nosotros.

Al adoptar como logo este símbolo sagrado, formalmente nos ofrecemos como canales para realizar, desde nuestro lugar y en la medida que nos corresponda, este enlace, trabajando como un equipo que colabora, participa y crece en conjunto.

ÍNDICE

AGRADECIMIENTOS	6
PRÓLOGO A LA SEGUNDA EDICIÓN EN ESPAÑOL. Teresa Robles	8
PRÓLOGO A LA PRIMERA EDICIÓN. Camillo Lorio	9
INTRODUCCIÓN	12
1. ¿SABES POR QUÉ LA PSICOTERAPIA ERICKSONIANA PRODUCE CAMBIOS TAN RÁPIDOS?	18
2. APRENDIENDO, DISFRUTANDO, SALUDABLEMENTE, AUTOMÁTICAMENTE	29
3. TU RESPIRACIÓN ESTÁ DIGIRIENDO	32
4. ¿HASTA DÓNDE LLEGO YO Y EN DÓNDE EMPIEZAN LOS DESEOS Y LAS IDEAS DE LOS DEMÁS?	38
5. MI DIFICULTAD EN MI RELACIÓN CON... El trabajo con nuestros vínculos	46
6. DOS TIGRES APRENDEN A PELEAR	58
7. CRECIENDO CON LAS DESPEDIDAS	66
8. BOTELLITA DE JEREZ, TODO LO QUE INTENTES TE SALDRÁ AL REVÉS. Recetas prácticas contra el Doble Vínculo	72
9. LA MAGIA DE NUESTROS DISFRACES	80
EPÍLOGO. Iris Corzo	88

En el *I Ching* o *Libro Chino de las Mutaciones* se habla de los antepasados como los embajadores de la humanidad en los cielos ¹.

Hace unos años Bernardo Ledesma, mi primo hermano y yo, estábamos consultando este libro y reflexionando sobre nuestras familias cuando Bernardo comentó: “Nacemos en una familia y con unos padres determinados que nos llevan a desarrollar una problemática que es precisamente eso que nos toca resolver en esta vida”.

Parece que, entre otras cosas, me tocaba crear las técnicas que presento en este libro, lo cual pude hacer en gran parte al mirar mi problemática interna, generada fundamentalmente en mi familia de origen y matizada, modificada, con todas mis relaciones posteriores.

De modo que, quiero agradecer:

- En primer lugar, a mis antepasados, a quienes de alguna manera llevo adentro, su ayuda como mis embajadores en los cielos.

- Quiero agradecer también su parte a la familia en que crecí: mis padres, hermanos, abuelos, primos y tíos.

- A la familia que formé con Roberto, Andrés, Cecilia y Daniel. A los que se han sumado: ¡Rodolfo, Elena, Rodolfito, Ana Ceci, Renata, Roberto, Aranza, Sofia y Martín!

- A la familia que me adoptó: suegros, cuñados, sobrinos.

- A la gran familia que es el Grupo Centro Ericksoniano de México que me acompañan en el camino y me ayudan a cumplir con mi misión.

- A mi grupo de directivos que nombro en el orden en que llegaron: Alfredo, Nati, Miguel Ángel y Margarita. A mis compañeras terapeutas, a Cecilia hija y colega, a Cécile, Margarita, Francisco, Juanita y a Alejandra con quienes han tomado forma las ideas que presento en las páginas ².

- A todas las personas que trabajan actualmente en el Centro y a las que pasaron por ahí dejando su granito de arena y, en especial, a Rosi que con su paciencia descifró mis garabatos ayudándome a reeditar este libro.

- Quiero agradecer también a todas las personas que me han ayudado a crecer al permitirme asomarme a sus vidas o que han penetrado en mí, en la mía, de distintas maneras.

Ya en relación directa con la publicación de este libro, quiero agradecer de manera muy especial a:

- Javier Betancourt, amigo y astrólogo, que con sus comentarios me ha llevado muchas veces a zambullirme adentro de mí.

- Agustín Monsreal, siempre presente en este nuevo estilo de escribir.

- Malú de Dios, que ha tomado a su cargo el proceso de edición.

- Carmen Ramírez, que diseñó la nueva portada.

- Estela Troya e Ignacio Maldonado, mis maestros en Terapia Familiar, que

revisaron el manuscrito y me ayudaron a precisarlo.

- A todas las personas que me consultan que, al mostrarme su mundo interno, me han permitido conocer y transformar el mío y a partir de ahí construir y pulir estas técnicas.

Notas y referencias:

¹ Ver: “Yü, El Entusiasmo”, en cualquier versión del *I Ching* .

² En 1999 el Instituto Milton H. Erickson de la Ciudad de México se dividió en dos, yo, Teresa Robles, formé el Centro Ericksoniano de México, A.C.

PRÓLOGO A LA SEGUNDA EDICIÓN EN ESPAÑOL

En la primera edición de este libro aparece Jorge Abia, mi socio y compañero profesional de ese entonces, como co autor de la Introducción, y de los capítulos “Aprendiendo, disfrutando, saludablemente, automáticamente” y “Tu respiración está digiriendo”, que yo escribí. De hecho, yo empecé a utilizar la respiración como mecanismo de cambio automático y las palabras protectoras seis años antes de conocer a Jorge y se las enseñé en los tres talleres que tomó conmigo en 1989 antes de invitarlo a colaborar en mi operación de vesícula con analgesia hipnótica y como co director en el Instituto.

Sin embargo, lo coloqué como co autor de esos textos, porque los dos éramos co directores del Instituto Milton H. Erickson de la Ciudad de México, los dos enseñábamos el contenido de la Introducción y los dos utilizábamos la respiración y las palabras protectoras en la terapia. Es cierto que Jorge me pidió que no lo incluyera, sin embargo, yo lo hice así. Él agregó al uso de la respiración la función de digerir emociones y dificultades y también otras palabras protectoras, pero los textos los escribí yo y yo fui quien creó esas técnicas.

Así que, en esta edición, esos capítulos aparecen sólo con mi nombre.

Aunque el contenido del libro continúa siendo válido, para actualizarlo, en el capítulo “Botellita de jerez, todo lo que intentes te saldrá al revés” incluí una receta más contra el Doble Vínculo y agregué un capítulo al inicio “¿Sabes por qué la psicoterapia ericksoniana produce cambios tan rápidos?” que había sido publicado como un folleto dentro de la serie “Lo esencial...”, que desapareció.

Como epílogo, incluí una Entrevista que me realizó Iris Corzo y que pone al día mi pensamiento y mi forma de trabajo. Esta entrevista apareció publicada en 2001 en la serie “Mini libros”, que también desapareció.

Queridos lectores, queridas lectoras, espero que disfruten este libro, dejándose envolver en su magia, de principio a final. Es uno de mis preferidos. Espero también que les sea de utilidad en su trabajo profesional.

Dra. Teresa Robles
Centro Ericksoniano de México
Agosto del 2004

PRÓLOGO A LA PRIMERA EDICIÓN

Picasso comentó una vez: “Cuando era niño, podía pintar como Miguel Ángel y me llevó toda una vida aprender a pintar como un niño”.

A mí me gusta y recomiendo *La magia de nuestros disfraces* porque contiene la sabiduría y la experiencia que pueden ayudarnos a ser creativos como niños. Contiene las claves para encontrar los enormes tesoros, casi siempre escondidos, en el niño que tenemos adentro.

No es lo mismo tener en la mano un manojo de hilos que saberlos combinar para formar los diseños, las figuras y las combinaciones de colores de un magnífico tapete persa. La autora demuestra en este libro que tiene la habilidad para tejer de forma natural un número de ingredientes distintos que, solamente si se combinan en determinadas proporciones, pueden activar la magia del proceso terapéutico.

Entre los muchos ingredientes, destaca uno de manera especial: las sugerencias entremezcladas que desde el principio del libro llevan al lector de la mano a través de las páginas. Parece como si se pudiera leer el libro dos veces y cada una descubrir un lenguaje distinto.

El primer lenguaje, el más obvio, es el de la mente consciente que contiene todas las explicaciones y directivas para “aprender cómo hacerlo”.

Leyendo esta parte del libro, encontraremos la *gramática de la terapia*, ideas y reglas útiles, así como la descripción de los diferentes pasos terapéuticos que nos llevan al objetivo: solucionar el problema que tiene la persona.

Pero además está el *libro de los sueños*, el que habla el lenguaje de las metáforas y de los símbolos entremezclados en todo el libro. Es probable que no todos los lectores lo descubran conscientemente, pero sin duda todos se benefician inconscientemente de él. El lenguaje de las metáforas y de los símbolos no se dirige a una persona o a un problema específico sino y aquí viene otra vez la magia hace surgir para cada individuo y para cada situación la respuesta adecuada.

La técnica de entremezclado, que el mismo Erickson definió como su principal contribución a la hipnosis clínica es, en efecto, una de las más poderosas técnicas hipnóticas. Pero su poder no reside en que sea una forma sutil de persuadir a través de sugerencias escondidas en una conversación que parece casual. Su poder está en la

posibilidad de usar un lenguaje universal, *el lenguaje del inconsciente*, que es accesible a todo mundo y que además cada persona traduce inmediatamente a su propio lenguaje y lo adapta a su situación en ese momento.

Puesto que este libro tiene esa doble naturaleza, quisiera expresar mi reacción a ambas partes, al mapa y al territorio, aunque creo que el lector lo disfrutará como un viaje único y placentero a través del mundo de la psicoterapia ericksoniana captada en su mejor expresión: capturando la esencia de la vida en todas sus dimensiones y expandiendo los recursos internos que todos tenemos sin saberlo.

La Dra. Robles hace un muy buen trabajo estableciendo el mapa para la terapia: no es fácil descubrir cuánta experiencia hay detrás del estilo sencillo, casual, que se mantiene a través de todo el libro. Sin embargo, la descripción cuidadosa de las inducciones y las sugerencias y la selección exacta de las palabras, muestra una complejidad que no aparece a la primera mirada.

No hay ningún titubeo en presentar distintas formas de terapia utilizadas en conjunto: psicoanálisis, terapia familiar, hipnosis. Las divisiones entre técnicas no están al servicio del paciente sino del terapeuta que quiere esconderse detrás de una etiqueta. De hecho, cada enfoque puede beneficiarse de los otros y el rechazo, por razones teóricas, a utilizarlos juntos, contrasta con la evidencia científica de que la mejor forma de terapia es la terapia sin fronteras y que el terapeuta más eficiente es el que está listo a abandonar un enfoque *ortodoxo* para seguir técnicas nuevas, aún sin explorar, por el bien del paciente.

Tarde o temprano toda técnica fracasa o, como dice Carl Withaker: “La técnica muere y el terapeuta permanece”, y al terapeuta le toca corregir sus errores cambiando las técnicas y abriendo nuevas puertas que antes parecían cerradas.

Los estudios de caso demuestran que es posible combinar distintas formas de terapia sin perder coherencia y, lo que es más importante, obteniendo y ofreciendo más libertad.

Las *recetas prácticas*, en particular las propuestas para contrarrestar el Doble Vínculo, son claras, útiles y, sobre todo, originales. Las personas atrapadas en el Doble Vínculo piensan que no tienen opciones, que hagan lo que hagan no tienen escape y se comportan de acuerdo con esta forma de pensar. Se sienten atrapadas en un *laberinto*, para usar una de las lindas metáforas de Tere, y dan por hecho que no hay salida. Este laberinto que tienen en sus mentes es lo que yo llamo una *totalidad ilegítimada*, una forma de pensamiento y de comportamiento basada en *verdades absolutas*: están absolutamente convencidos de que no tienen opciones, se olvidan que el laberinto tiene entrada y salida.

En mi opinión, la buena terapia es una *parcialidad legitimada* que introduce relatividad en las verdades absolutas, es decir, se trata de demostrar al sujeto y a la familia que hay al menos una salida del laberinto y, cuando se dan cuenta de esto, dejarles la posibilidad de descubrir por ellos mismos su propia manera de salir.

El respeto a la libertad del paciente para hacer sus propias elecciones sin

entremeterse en su vida está cuidadosamente entremezclado en todas las páginas del libro. La atención en el punto de vista del paciente es algo que bastante a menudo ha sido dejado de lado por esa parte de la literatura que está más interesada en las estrategias terapéuticas que en las necesidades de la persona. Nunca será demasiado insistir en la importancia de construir una *terapia cortada a la medida*.

Pero lo que yo más aprecio de este libro es su territorio, su parte viva, emocional, que es para mí una de las mejores realizaciones de lo que yo denomino *Terapia centrada en el terapeuta*, en donde el terapeuta se usa a sí mismo como agente central de cambio. El proceso de crecimiento del terapeuta es una parte negada de la terapia y yo opino que la terapia no existe hasta que el terapeuta está listo para cambiar. Dicho de otra manera, propongo que los cambios de los pacientes y de las familias son activados por el cambio del terapeuta.

La magia de nuestros disfraces está, sin duda, entremezclada con experiencias personales y sentimientos que enriquecen la presentación de conceptos y de intervenciones. Se transpira una atmósfera de calor y sinceridad en todo el libro que constituye una demostración viviente de este enfoque. Igual que en la terapia, cuando el escritor tiene el valor de dejar hablar a sus procesos internos, inconscientes, logra, de la manera más efectiva y profunda, hacer surgir en el lector respuestas inconscientes.

La Dra. Robles describe la magia y los límites de nuestros disfraces y muestra que lo importante no es tanto librarnos de ellos lo que, sospecho, sería sólo otro disfraz más sofisticado sino ser capaces de cambiar de disfraces de acuerdo con los contextos específicos en que nos encontramos en distintos momentos de nuestra vida.

Si la terapia es la experiencia que nos enseña a usar disfraces apropiados en las diferentes realidades que experimentan las personas, el terapeuta debe aprender él mismo a hacerlo y no es fácil. Y éste, es uno de esos pocos libros que realmente pueden ayudar a un terapeuta a adquirir la maestría de tal arte.

INTRODUCCIÓN

En el Centro Ericksoniano de México, proponemos que la psicoterapia es un proceso entre dos expertos: El experto en sí mismo y el experto psicoterapeuta, a fin de que el primero resuelva sus dificultades a su estilo, a su ritmo, ahorrando tiempo y dolor ¹.

Milton H. Erickson afirmaba que cada persona tiene dentro de sí los aprendizajes y recursos para lograr lo que necesita lograr en cada momento, y que la función del terapeuta es solamente hacerlos surgir creando experiencias. Para esto, utiliza las características del paciente, las suyas propias y las circunstancias en que se da su relación. Jeffrey K. Zeig, discípulo y uno de los principales promotores y difusores de Erickson, nos diría que la terapia debe cortarse a la medida del paciente, envolviendo para regalo las ideas que se le pretende hacer llegar ².

Cuando Erickson hacía terapia o hipnosis, impartía sus seminarios, convivía con las personas cercanas a él, se comportaba creando experiencias en los otros, haciendo surgir sus recursos para crecer, a su estilo ³. Y así como sus pacientes encontraban soluciones personales a sus dificultades, quienes lo hemos conocido a través de sus seminarios o de sus escritos, hemos integrado sus enseñanzas con nuestros propios recursos y experiencias de vida para desarrollar distintos estilos de psicoterapia, muy diferentes unos de otros, porque tienen el sello personal de quienes lo vamos construyendo.

Algunas de sus influencias directas constituyen ya escuelas de psicoterapia, entre ellas, la Terapia Estratégica de Jay Haley y la Programación Neurolingüística. Sus influencias indirectas están presentes en la Terapia Familiar Sistémica y en la Terapia Breve en general.

Para entender las técnicas y el estilo de trabajo que he construido a partir de conocer a Milton H. Erickson, es importante saber que crecí en una familia en donde el desarrollo académico, las teorías y la ciencia eran valores muy importantes. No fui a la escuela en Primaria, así que me formé como autodidacta y con autodisciplina, autoexigencia, obsesividad y perfeccionismo.

Me acerqué al Psicoanálisis, primero como paciente durante cinco años y lo estudié, primero sola y luego de manera formal durante muchos más. Me entrené en Terapia Familiar, aunque ya desde antes conocía la Teoría de Sistemas haciendo

investigación, en Antropología y luego en Psicología Clínica.

Con tales antecedentes me encontré con Milton H. Erickson. Desde el primer contacto me di cuenta de que sus maniobras terapéuticas, en apariencia sencillas, eran muy complejas y tenían un fuerte sustrato teórico y una posición epistemológica. Éstos le permitían, apenas comenzaba a interactuar con un paciente, establecer qué historia le iba a contar, qué tarea le iba a dejar y construir con mucho cuidado cada una de sus intervenciones, verbales o no. La historia, la tarea, cada frase, cada movimiento, estaban basadas en un diagnóstico práctico que él se había hecho en los primeros minutos de la sesión y en su posición epistemológica o frente a la vida. Echaba mano en forma intuitiva, espontánea, de todos sus recursos, entre los que estaba su formación psiquiátrica. Con él sucedía lo que Salvador Minuchin propone debe darse en el entrenamiento como psicoterapeuta: practicar y aprender las técnicas para después darse el lujo de olvidarlas al estar frente a los pacientes, y dejar que fluyan. Se trata, dice Minuchin, de integrar una sabiduría que va más allá del conocimiento y que permite actuar con espontaneidad y técnica ⁴.

Desde mi posición teórica, y mis experiencias de vida, quisiera subrayar la importancia que para mí tienen las teorías en el trabajo ericksoniano, de modo que las técnicas no se conviertan en recetas de cocina, sino en estrategias con una sustentación que nos permita hacer diagnósticos, no para etiquetar al paciente y mantenerlo en su posición de enfermo, sino para cortar la terapia a su medida y envolverle nuestras intervenciones para regalo, a su estilo.

Cada persona o grupo que ha entrado en contacto con Erickson toma de él lo que va más con sus valores y su forma de ser. Yo, con mi estilo, tomé los fundamentos de Neurofisiología y de Teoría Psicodinámica presentes especialmente en los artículos contenidos en los tres primeros volúmenes de sus obras completas ⁵, y sus principios epistemológicos. Entre éstos se encuentra, en primer lugar, su orientación naturalista. En cuanto a la técnica, tomé el trabajar con temas universales como él hacía cuando repetía una misma inducción a muchos pacientes y construía la intervención a partir de lo que el paciente nos ofrece en los primeros minutos de la sesión.

Para Erickson, la terapia es parte de la vida y va más allá de los muros del consultorio y del horario de la consulta. Recibía a sus pacientes en su casa, esperaban en su sala y compartían con la familia el único baño que había. A alguno de ellos lo hizo que lo llevara a cenar y no era raro que los visitara en su domicilio.

En el Centro Ericksoniano de México ofrecemos té a las personas que nos visitan y, para quienes trabajamos ahí, en la cocina tenemos fruta, queso, comida en general, que también compartimos con algunas de las personas que nos consultan, y con frecuencia utilizamos simbólicamente, por ejemplo, para que alguna persona aprenda a recibir sin temor o se sienta aceptada. Utilizamos también el ambiente y los ratitos entre sesiones para actuar como figuras parentales o como modelos de distintos tipos de comportamiento.

En una ocasión, me llevé a vivir a mi casa durante un mes a una adolescente

porque decidió que, en ese momento, más que sesiones de terapia, necesitaba un espacio físico seguro y la presencia constante de alguien querido.

Jay Haley, citando a Erickson, dice que la terapia comienza en casa, pero en la casa del terapeuta. Erickson demostró con su vida que creía lo que proponía a sus pacientes. Yo hago mi mejor esfuerzo para vivir lo que propongo.

Por otra parte, él sostenía que lo más importante es la motivación y que aún en las situaciones más difíciles y dolorosas, vale la pena vivir y hay cosas que podemos utilizar y disfrutar. Es decir, todo acontecimiento, toda situación de vida tiene un aspecto positivo y otro negativo. De aquí deriva la regla de oro ericksoniana según Jeffrey K. Zeig: la utilización. Utilización de todo lo que traiga el paciente, de las características del terapeuta, incluso de sus “limitaciones”, de manera que los obstáculos se transformen en recursos y de los problemas surjan las soluciones.

Erickson fue residente en un hospital psiquiátrico en donde había un paciente que se creía Jesucristo. Se acercó a él y le dijo: “Me han dicho que eres carpintero y que quieres servir a la comunidad, ¿es así?”. Cuando el otro asintió, continuó: “Tenemos varios trabajos que te queremos encargar”. Y a los pocos días ese paciente estaba trabajando y empezando a poner los pies en la realidad.

Transformar obstáculos en recursos va de la mano con otra propuesta ericksoniana: abrir opciones en lugar de cerrarlas. Una persona que tiene una depresión crónica, ya sabe estar deprimida y deprimirse es útil y necesario en muchos momentos de la vida. Seguramente también sabe cómo estar no-deprimida, aunque sea a ratos. Necesita aprender a tener a la mano ese aprendizaje con mayor frecuencia que el otro. Alguien que quiere bajar de peso, en lugar de no comer los alimentos engordantes que le gustan, puede aprender a disfrutar las ensaladas, lo permitido en una dieta y aprender a disfrutar verse delgada y mantenerse en forma, así como a comer de todo en situaciones y cantidades adecuadas. Sidney Rosen llama a esta manera de ver la vida “pensamiento divergente”, que abre opciones, en contraposición al pensamiento convergente, que las cierra⁶. Decimos a los pacientes que en la vida es mejor abrir puertas que cerrarlas. Al abrirlas, podemos al menos asomarnos y darnos cuenta si hay algo ahí que nos interese y si no, volverlas a cerrar.

Otro principio epistemológico ericksoniano es la proposición de que todos tendemos a estar bien y tenemos en nuestro interior los recursos y la fuerza para lograr lo que queremos y para crecer, es decir, lograr metas y desarrollar habilidades. El crecimiento es algo que naturalmente se da.

A los diecisiete años, Erickson sufrió un ataque de polio que lo dejó paralizado, sin poder mover más que los ojos, durante varios meses. Los médicos no creían que sobreviviera. Durante ese tiempo, él hacía ejercicios recordando cómo habían sido antes cada uno de sus movimientos y reproduciéndolos en la imaginación. Recordaba cómo aprendió a caminar y observaba cómo lo hacía su hermanita. Cuando pudo pararse en sus dos pies, se fue durante dos meses solo a navegar en una canoa. Al llegar la hora de acercarse a tierra, se echaba al agua, flotaba agarrado de su embarcación y pedía ayuda.

Sus padres creían que se había ido con un amigo. A su regreso, había recuperado fuerza y movimientos y se reintegró a la escuela.

Dentro de esta tendencia al crecimiento, planteamos que las crisis son momentos de cambio en donde los viejos patrones ya no sirven y aún no se han conformado completamente los nuevos. Algunos biólogos proponen incluso, que las crisis están programadas genéticamente en los seres vivos.

Los chinos escriben la palabra crisis con dos ideogramas: riesgo y oportunidad. Yo digo a las personas que me consultan que es como dar un salto y estar en el aire, ya sin piso y antes de caer. Desde el aire, tenemos la oportunidad de observar y elegir en donde pararnos.

Erickson con frecuencia utilizaba el sentido del humor y el juego en sus intervenciones. Ambos activan el cerebro derecho, que es con el que trabajamos con estas técnicas, pero además él pensaba que la terapia, como parte de la vida, era algo que debíamos disfrutar y no sufrir. En esta propuesta está implícito el planteamiento de que la capacidad de disfrutar es una meta que alcanzar en el proceso de desarrollo, por no hablar de salud mental.

Ahora bien, estos elementos deben estar integrados en una terapia cortada a la medida de cada quién. Erickson decía que era una cuestión de cortesía responder a los demás en su propio lenguaje. Una vez se puso catatónico frente a un catatónico hasta que éste reaccionó. En otra ocasión hizo que una secretaria transcribiera la “ensalada de palabras” que hablaba un esquizofrénico, la memorizó y se puso a dialogar con él, repitiéndole sus “frases”, hasta que el otro empezó a hablar en forma coherente ⁷.

Por supuesto que coincido con Erickson en todos estos puntos, pero como en todo, hay algunos que, al menos hasta ahora, no incorporo en mi trabajo o comparto con él. En distintas ocasiones, él comenta que hay personas que no pueden cambiar. Yo creo firmemente que todas las personas son capaces de cambiar y mejorar si quieren hacerlo, al menos en una parte suya. Que el cambio puede sembrarse en un momento y disfrutar mucho tiempo después.

No me gusta utilizar las ordalías o castigos que él a veces ponía a sus pacientes como opciones peores a continuar con sus síntomas ⁸. Creo que el cambio debe darse a través de un camino placentero. De hecho, la forma natural de funcionar del inconsciente es a través del principio del placer. No estoy de acuerdo en hacer sufrir propositivamente a nadie, aunque sea por ayudarlo.

Por último, Erickson propone que la relación terapéutica debe ser complementaria, que el terapeuta debe estar en una posición superior para inducir en el paciente papeles constructivos. Yo propongo una relación lo más horizontal posible, entre dos expertos, como señalé anteriormente. En ocasiones puedo tomar una posición autoritaria sólo para cortar la intervención a la medida del estilo del paciente, en ese momento, pero mi actitud continúa siendo de igualdad y reconociendo que la otra

persona es quien más sabe sobre ella misma y tiene derecho a elegir hacia dónde ir, por qué camino, a qué paso, en qué forma, siempre y cuando no lastime a otros al hacerlo.

En este libro quiero mostrar la forma en que utilizo la Teoría Psicoanalítica y la Teoría de Sistemas y su aplicación a la Terapia Familiar, dentro del marco de referencia ericksoniano, para crear técnicas eficientes que se adapten al estilo individual de cada persona. Dicho de otro modo: cómo las técnicas que empleamos, simples en apariencia, tienen un sustrato teórico. Quisiera mostrar cómo a la luz de este enfoque, algunos conceptos de esas teorías cobran un nuevo sentido y, de este modo, están presentes en el estilo de trabajo que estoy construyendo dentro del Centro Ericksoniano de México.

Notas y referencias

¹ Hablé por primera vez de este tema en: ROBLES, Teresa, *Concierto para cuatro cerebros en psicoterapia*, 1ª edición, Alom Editores, S.A. de C.V., México, 1990, pp. 42-44.

² ROBLES, Teresa, *Terapia cortada a la medida. Un seminario ericksoniano con Jeffrey K. Zeig*, Alom Editores, S.A. de C.V., México, 1991.

³ Ver anécdotas de su vida relatadas por el Dr. Zeig en el libro anterior y ZEIG, Jeffrey K., *Experiencing Erickson. An Introduction to the Man and his Works*, Brunner/Mazel, New York, 1985.

⁴ MINUCHIN, Salvador y H. Ch. FISHMAN, *Técnicas de Terapia Familiar*, Ed. Paidós, México, 1988, pp. 17-18.

⁵ ROSSI, Ernest L., (Ed.), *The Collected Papers of Milton H. Erickson on Hypnosis*, Vols. I, II, III y IV, Irvington Publs. Inc., New York, 1980.

⁶ ROSEN, Sidney, *Mi voz irá contigo. Los cuentos didácticos de Milton H. Erickson*, Ed. Paidós, Buenos Aires, 1989, p. 90.

⁷ Para aprender a utilizar un lenguaje cortado a la medida del otro, ver: ROBLES, Teresa, *Terapia cortada a la medida. Un seminario ericksoniano con Jeffrey K. Zeig*, Alom Editores, S.A. de C.V., México, 1991.

⁸ Ver: HALEY, Jay, *Terapia de ordalía*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1991.

1. ¿SABES POR QUÉ LA PSICOTERAPIA ERICKSONIANA PRODUCE CAMBIOS TAN RÁPIDOS?¹

Primero, el porqué

Gregory Bateson, biólogo, antropólogo, psicólogo y epistemólogo señalaba que todo, “el arte, la religión, el comercio, la guerra y hasta el dormir se basan en pre-supuestos” que a veces se hacen explícitos y a veces no. Algunos pre-supuestos son mejores que otros porque tienen un mayor poder de explicación². Ninguno es malo o bueno, falso o verdadero, simplemente es más o menos útil para explicar nuestra realidad.

Yo, igual que Bateson, parto del pre-supuesto constructivista³ de que no podemos conocer la realidad tal cual es. Estamos limitados por nuestro cuerpo. Hay sonidos que los perros escuchan y nosotros no. Y si tuviéramos visión de rayos X observaríamos esqueletos al ver pasar a la gente.

De hecho, la ciencia moderna hace propuestas que no corresponden a lo que estamos acostumbrados a percibir. La teoría de la relatividad nos dice que todo tiempo, pasado, presente y futuro está ocurriendo ahora y que, si modificamos cualquiera de ellos, modificamos todos, incluso el pasado. El presente sería como la estación de radio que estamos sintonizando. Desde este punto de vista ¿los videntes serían personas capaces de sintonizar también los futuros probables?

Estamos acostumbrados a ver y sentir una mesa como sólida, pero la Física nos dice que la mesa está compuesta de átomos y que en ellos la materia sólida es nada más el núcleo y los electrones girando alrededor. Todo lo demás es hueco, está vacío. ¿Está vacío o lleno de un espacio subcuántico donde se registra todo lo que pasa por nuestro cerebro, por todos los cerebros de toda la humanidad en todos los tiempos? ¿Eso quiere decir que, entre tú y yo, entre tú y el libro que lees, está lleno?

La historia de la humanidad ha sido la historia del intento de conocer y predecir la realidad inventando métodos y aparatos cada vez más precisos, generando explicaciones nuevas cuando las anteriores fracasaban.

Durante muchos años, la creencia de que el sol y todos los astros giraban alrededor de la tierra, sirvió para predecir las lluvias, las crecidas de los ríos, los eclipses y para sembrar y cosechar en el momento adecuado. Cuando esta creencia ya no explicó los fenómenos que se observaban, se tuvo que pasar a una conceptualización diferente: la

Tierra y los planetas girando alrededor del sol. Así surgen los conceptos y cambian las teorías, a través de saltos epistemológicos.

Partiendo ya de estas limitaciones, Gregory Bateson propone que “si combinamos información de dos o más fuentes, obtenemos un incremento del saber”⁴. Si miramos el mismo objeto desde diferentes ángulos o con lentes distintos, podemos obtener una visión más completa de él⁵.

A fin de tener una comprensión más amplia sobre por qué la psicoterapia ericksoniana, basada en hipnosis natural, produce cambios tan rápidos, te propongo, lector, lectora, superponer las visiones de diferentes lentes: la Neurofisiología, la Teoría Psicoanalítica y la Epistemología Cibernética de Gregory Bateson.

Quisiera explicitar otro de mis presupuestos: a través de su historia, la hipnosis ha incrementado su eficacia al pasar de:

- la sugestión directa a la indirecta,
- el intento de bloquear la conciencia a mantenerla en un estado de trance despierto, que lleva naturalmente a integrar la actividad de nuestros dos hemisferios cerebrales.

La actividad del hemisferio o cerebro izquierdo, lógico, racional, corresponde más o menos a lo que en psicología se conoce como mente consciente. La actividad del derecho, más ligado al manejo de las emociones, corresponde en parte al funcionamiento de lo que se conoce como *inconsciente*.

Tenemos muchas maneras de estar dormidos y de estar despiertos. Así como podemos estar dormidos sin soñar, dormidos soñando y dormidos dándonos cuenta de que soñamos, podemos estar despiertos con la atención puesta en el mundo de afuera (estado de vigilia), o estar despiertos con la atención enfocada a nuestro interior (estados amplificados de conciencia), como cuando soñamos despiertos, estamos en la luna, meditamos, nos dejamos ir con la música, leemos poesía, nos sumergimos en nuestra emociones, o como cuando los corredores agarran su segundo aire y dejan de sentir dolor y cansancio.

En los estados amplificados de conciencia nuestra mente funciona de una manera diferente. Se echan a andar centros de nuestro hemisferio cerebral derecho que tienen que ver con las emociones y este cerebro empieza a tener más actividad que el izquierdo, que generalmente es dominante mientras estamos despiertos, en estado de vigilia.

Un estado de trance hipnótico es un estado amplificado de conciencia en el que estamos despiertos de una manera diferente, con la atención más orientada al interior que al exterior.

Cuando la persona se encuentra en trance, tiene cambios en la percepción de sus sensaciones, de su cuerpo, del tiempo y del espacio y, desde afuera, se ve diferente, absorba en sí misma. Está sintiendo y pensando de manera distinta, imaginando y razonando en forma más libre y flexible, percibiendo, recreando colores, sensaciones,

emociones, olores o recuerdos, soñando despierta, ya sea con los ojos abiertos o con los ojos cerrados. Como cuando un buen conversador nos hace meternos en su relato sobre sus vacaciones y ver el mar y sentir la brisa y hasta oler ese olor de arena húmeda y aire de mar.

Igual que en esos momentos, la persona en trance se da cuenta de que está viviendo de manera distinta, quizás con emociones que no corresponden a lo que sucede en el *mundo de afuera*. Corresponden a lo que está viviendo en su *mundo interno*. Esa persona en trance puede al mismo tiempo sentir que está cambiando su respiración, su tono muscular, e incluso percibir su cuerpo más pesado, más ligero, flotando, y le parece que el tiempo se alarga o se acorta o pierde la noción del que ha pasado durante la experiencia.

Puede también tener percepciones o ideas aparentemente sin sentido que interpreta como desconcentración o distracción y que en realidad corresponden a otra forma de funcionamiento mental que se conoce como proceso primario del pensamiento. Por ejemplo, deja de escuchar lo que el otro le cuenta y se mete en sus propios recuerdos. O si algo de lo que oye pudiera angustiarla, una parte suya sigue escuchando sin escuchar, es decir, protegídamente, mientras la conciencia se enfoca en lo que tiene que hacer saliendo de ahí.

En la persona en trance hipnótico se activan centros del cerebro derecho que tienen que ver con el funcionamiento de las emociones y con la creatividad, que combinan el orden con el desorden, tienen que ver con nuestra capacidad para sintetizar, manejan el lenguaje simbólico y metafórico y así nos dan una visión totalizadora tanto de procesos como de situaciones.

Si alguien dice: *estoy en un callejón sin salida*, está totalizando lo que le sucede y entendemos cómo se siente, aunque nos falte información verbal, concreta, sobre lo que le pasa. Para la persona en trance, el símbolo es lo mismo que representa. Esa persona está en un *callejón sin salida*. Si mediante el trabajo con hipnosis imagina que el callejón se transforma en una avenida, o que se da la vuelta y sale por donde entró, cambia lo que está viviendo, aunque su situación de vida siga igual.

Durante el trance hipnótico suceden muchas otras cosas: se abren alternativas, el tiempo parece volverse maleable, plástico, como el que propone la Física moderna, como el tiempo de los sueños, donde pasado, presente y futuro coexisten y se mezclan y lo que parecía opuesto se vuelve complementario. Ni en el trance ni en el sueño hay incongruencias ni contradicciones posibles, la luz y la oscuridad, por ejemplo, se vuelven partes de una misma unidad y hablar del *Ruido del Silencio* o de que *Yo Soy Uno con el Todo* de repente cobra sentido.

Pascal diría que las razones del corazón son las del cerebro derecho y las de la razón, las del izquierdo.

La persona que está en un trance hipnótico está más abierta a recibir las ideas, sensaciones, vivencias que vienen de afuera siempre que vayan de acuerdo con ella y tiene una mayor capacidad para integrar la lógica del cerebro izquierdo a la del derecho.

Así empieza a razonar con el corazón o con el corazón y la razón juntas. Porque ambos cerebros se relacionan y cada uno influye sobre el otro.

Sigmund Freud, creador del concepto de inconsciente, define en varios escritos sus formas de funcionamiento ⁶.

El núcleo del inconsciente, nos dice Freud, está formado por mociones de deseo (pulsiones, energía psíquica con una dirección) que subsisten sin influirse ni contradecirse, es decir, sin una lógica lineal ⁷. A principios del siglo XX ya propone que los procesos inconscientes son atemporales.

Según Freud, en el inconsciente se encuentra el registro de lo vivido en forma de huellas mnémicas (que para la Física actual estarían en el espacio subcuántico). Esas huellas estarían formadas por: una representación, que es la forma del recuerdo, y el afecto (o energía) que esta huella contiene y que puede desplazarse a otras huellas. Los físicos nos dirían que incluso a huellas similares de otras personas y otras épocas. Por este desplazamiento, sucede que a veces una representación o recuerdo acumula el afecto, la energía de muchas otras huellas similares. Éste es el mecanismo de condensación que hace que una persona que ha tenido muchos problemas durante un tiempo y los ha manejado más o menos bien, cuando pasan, llora o se enoja *porque vuela la mosca*. En la representación del vuelo de la mosca se juntó todo el afecto o energía de vida lastimada de muchos otros momentos.

Como el inconsciente funciona por el principio del placer, evitando el dolor, reprime los recuerdos dolorosos y los disfraza para que surjan a la conciencia de manera protegida, es decir, los simboliza.

Por el principio de economía, las totalidades pueden ser representadas por una de sus partes. Este principio explica el funcionamiento del chasquido de dedos del hipnotista de teatro (signo señal) ligado a la sugestión de que cuando éste se repita, la persona entrará automáticamente en un estado hipnótico. Explica también que cuando nos acercamos al sillón de leer, nuestra mente y nuestro cuerpo se predisponen para hacer esta actividad. O cuando al terminar de comer, los fumadores encienden automáticamente un cigarro.

Podemos utilizar este principio de economía para evocar parte de un trance y lograr que se repita inconscientemente el proceso completo que tuvo lugar durante el trance original.

Durante el estado hipnótico el cerebro derecho, el inconsciente, según los lentes teóricos que nos pongamos, está activado y funcionando. Todas las imágenes (visuales, auditivas o sensoriales) que surgen durante el trance, son producciones del inconsciente.

Milton H. Erickson decía que cuando una persona entra en trance, aparece lo que en ese momento le toca resolver. Y puede ser que aparezca en forma directa, como recuerdos o afectos dolorosos, o en forma encubierta, simbolizado. De hecho, de alguna manera todo lo que aparece, incluso los recuerdos de una situación concreta, son símbolos que están condensando muchas otras situaciones similares.

Antes, o incluso hoy en día cuando se practica el hipnoanálisis, se utilizan esos símbolos para tratar de hacer consciente lo inconsciente, es decir, para tomar el camino del cerebro izquierdo, de la mente consciente, lo cual implica funcionar de acuerdo con el principio de realidad y enfrentar recuerdos dolorosos. Esto provoca resistencias, resistencias al sufrimiento.

Algo similar sucede cuando se busca provocar catarsis. Se está yendo en contra del principio del placer, hay resistencias y es posible que el afecto liberado momentáneamente en la catarsis, vuelva a ligarse a las mismas representaciones dolorosas que se acaban de trabajar o a otras relacionadas con ellas, por el mecanismo de asociación. El Dr. David Cheek, amigo de Erickson, recientemente fallecido, hacía una broma al respecto. Preguntaba: “¿Saben ustedes por qué los pacientes se sienten relajados después de una catarsis? Porque ya acabó la catarsis”⁸.

Si en lugar de querer cambiar a través del sufrimiento, de buscar hacer consciente lo inconsciente, utilizamos los mecanismos de la mente inconsciente y transformamos los símbolos o los que resolvemos en trance sin tratar de interpretarlos, resulta que:

- Fluimos con el principio del placer y eso agiliza el cambio,
- La resistencia deja de ser necesaria y desaparece,
- Al resolver o modificar un símbolo, resolvemos al mismo tiempo todas las vivencias que estaban ahí condensadas.

Esto era lo que Milton H. Erickson hacía al utilizar lenguaje metafórico, historias y anécdotas como sugerencias indirectas.

En la narración de metáforas, historias y anécdotas opera también lo que Gregory Bateson llama la pauta que conecta⁹ a todas las criaturas vivientes, al cangrejo con la langosta, a una flor con otra, a mí con ustedes y a ellos con nosotros. Milton H. Erickson decía: “Si quieres que alguien hable de su hermano, háblale tú de tu hermano”¹⁰. La relación con el hermano es la pauta que conecta a los dos.

La historia de la hipnosis hasta Milton H. Erickson, fue la historia del intento de desarrollar técnicas cada vez más eficaces para bloquear la conciencia, profundizar el estado de trance y medir mejor la hipnotizabilidad y la sugestibilidad de los sujetos.

Esto perdió sentido cuando Erickson demostró que se podía hacer hipnosis sin trance formal, es decir, con la persona despierta y que todos los sujetos eran sujetos de trance si el hipnotizador tenía la suficiente habilidad para detectar el camino adecuado para inducir en ellos el estado hipnótico. Demostró también que la facilidad de entrar en trance era una habilidad que se podía entrenar.

Milton H. Erickson se encontraba todavía a medio camino entre bloquear la conciencia y utilizar la colaboración consciente-inconsciente para lograr el cambio. Si hubiera vivido más tiempo, muy probablemente habría seguido avanzando en esta dirección.

Entre los pasos que Erickson ya había dado están el trabajar con hipnosis natural, despierta, y pedir que tanto la mente consciente como la mente inconsciente de las personas que lo consultaban se comprometieran a seguir sus indicaciones.

Entre los pasos que le faltaba dar estaba el creer que era necesario provocar amnesia en sus pacientes para evitar que la mente consciente estorbara al cambio.

¿Por qué me parece importante utilizar nuestro cerebro completo para cambiar?, ¿no suena contradictorio hablar de esto en un estado de trance?

Respecto a la primera pregunta, una respuesta obvia es: entre más capacidades utilicemos, tendremos mayores posibilidades de éxito. Hay, además, otras respuestas. Douglas G. Flemons en su libro *Completing Distinctions*¹¹, señala, siguiendo a G. Bateson y citando a diferentes autores, cómo la desconexión entre partes puede ser sinónimo de enfermedad y restablecer las conexiones, sinónimo de curación. *Conexión es salud*, dice Wendell Berry citado por Flemons¹².

Respecto a la segunda pregunta, ¿suena contradictorio hablar de un funcionamiento simultáneo de los dos cerebros en trance hipnótico? Recordemos, en primer lugar, que en el inconsciente no hay contradicción posible, hay complementariedad. En segundo lugar, en todas las conductas participan nuestros dos cerebros, nuestras dos mentes, aunque en diferente proporción y de maneras distintas.

La síntesis, por ser una totalización, abre ya la puerta al inconsciente y es una invitación para que ambas mentes estén presentes, colaborando.

Cuando la persona hace conciencia de las sensaciones y emociones que están conectadas con sus reflexiones y con el problema que quiere resolver, está sanando en términos de Flemons. Sabemos que detrás de los trastornos conocidos como psicósomáticos está la dificultad de la persona para contactar sus emociones, reconocerlas, distinguirlas, nombrarlas y, por supuesto, relacionarlas con las correspondientes ideas.

Hablemos ahora del cómo se hace

A partir de la observación del trabajo de Milton H. Erickson, diferentes personas desarrollaron escuelas de psicoterapia integrando sus conocimientos y entrenamientos previos, su historia de vida, sus características personales.

El esquema que presento a continuación, surge de mi experiencia de vida, mi historia, mi forma de ser, que me lleva a tomar del trabajo de Erickson lo que va conmigo. No es una descripción exhaustiva de la técnica, que está expuesta en otras publicaciones¹³, sino una explicación de cómo se logra que la psicoterapia ericksoniana produzca cambios tan rápidos y permanentes.

Propongo que, en el trabajo terapéutico, el reto es encontrar la estructura o el patrón que conecta a todas las problemáticas que presenta el paciente, para resolverlo, en

el menor tiempo si es posible de un plumazo, aprovechando los mecanismos del inconsciente (condensación).

Si lo resolvemos en forma disfrazada (simbolizando) para que sea más cómodo para la persona (siguiendo el principio del placer), todavía mejor.

Se ha dicho que Milton H. Erickson rechazaba los diagnósticos y las teorías y con ese pretexto muchos ericksonianos deciden no estudiar. En realidad, Erickson nos prevenía de no encajonar al paciente en un diagnóstico que lo condenara a seguir igual, porque decía, cada intervención que hacemos produce cambios en el paciente y en el terapeuta. En realidad, proponía empezar a intervenir desde el primer momento en lugar de dedicar un tiempo largo a hacer un diagnóstico tradicional.

Jeffrey K. Zeig comenta que mientras las terapias tradicionales proponen: *PREPAREN, APUNTEN, FUEGO*, Erickson hacía: *PREPAREN, FUEGO Y APUNTABA DESPUÉS*.

PREPAREN implica establecer hipótesis a partir de los elementos con que contamos en el primer momento: quién envió al paciente, cómo nos contactó, lo que dijo al teléfono, el motivo de consulta, su aspecto físico, su lenguaje corporal y las expresiones que enfatiza.

Yo propongo observar qué sucede en los primeros cinco minutos de la sesión para decidir cómo intervenir y hacerlo inmediatamente. Ése es el *FUEGO*. Después de la primera intervención, aparece siempre información que es significativa para la terapia y que, si hubiéramos seguido el esquema tradicional de hacer una historia clínica, explorar las distintas áreas de la vida de la persona, hubiera tardado mucho en aparecer o no aparecería porque estaba reprimida. Casi siempre la información significativa es dolorosa, vergonzante o produce temor y por eso se reprime.

La intervención resuelve en forma condensada estas situaciones y eso les permite salir a la luz, ser recordadas o puestas en palabras.

Por ejemplo, un paciente con aspecto descuidado llega diciendo que tenía una lucha interna entre venir o no. Por esa frase podemos suponer que tiene muchas otras luchas internas que le impiden hacer lo que quiere e incluso cuidarse a él mismo. Si le comentamos que tal vez tiene dos partes que se pelean continuamente y que tal vez lo mantienen inmovilizado, es muy probable que asienta y a partir de ahí podemos empezar a trabajar con esas dos partes, que podemos imaginar que entre tanto pleito, están lastimadas y resentidas una con otra y trabajar para que cicatricen sus heridas, se perdonen y aprendan a comunicarse y a colaborar para el bienestar del paciente como persona completa.

Después de haber resuelto la lucha entre sus partes, este paciente recordó cómo sus padres siempre le habían criticado sus decisiones. Hiciera lo que hiciera, les parecía mal y sólo reconocían como válido lo dicho y hecho por su hermano mayor. Estos

recuerdos abrieron nuevos caminos para la terapia, entre ellos: cicatrizar las heridas de esas situaciones dolorosas, quedar en paz con sus padres, aprender a quererse y a reconocerse a sí mismo.

La capacidad del terapeuta para elaborar hipótesis acertadas depende de la riqueza de su formación teórica desde distintos marcos de referencia, por ejemplo, la Epistemología Ericksoniana, la Psiquiatría, la Teoría de la Comunicación Humana, la Teoría de Sistemas, el Psicoanálisis, la Historia, la Antropología y otras más.

También depende de su capacidad de imaginar, de su intuición, de la capacidad que desarrolle para percibir las emociones de la persona que tiene enfrente.

Tal vez estarás preguntándote: Eso ¿cómo se logra? Entrando en trance hipnótico durante la sesión a través de:

- Imaginar lo que cuenta el paciente,
- Ponerte en su lugar,
- Buscar situaciones de la propia historia que sean parecidas y, de preferencia, ya estén resueltas.

Así, completamos tentativamente el diagnóstico en ese momento, desde nuestra vivencia. Si pruebas a hacerlo te vas a asombrar de cómo los seres humanos podemos parecer tan diferentes por afuera, en aspecto, cultura, historia y ser tan parecidos por adentro.

Para hacer *FUEGO*, podemos intervenir creando una construcción, con base en el diagnóstico y las teorías, en lenguaje hipnótico, tentativo, diciendo, por ejemplo:

- Yo no te conozco, pero si yo fuera tú, yo sentiría...” (y lo ayudamos a hacer conciencia de sus emociones).
- “Me estaba poniendo en tu lugar...” (e investigamos cosas no dichas que la persona no necesita decir).
- “Parece que una parte tuya...” (construimos la existencia de una parte para trabajar con ella).
- “No sé cómo sea tu familia, pero hay familias en donde...” (investigamos y descubrimos interacciones familiares, para que la persona haga conciencia de ellas).

Investigamos quiere decir: observamos la respuesta de la persona a nuestras hipótesis, cuando se las decimos. Puede ser que nos diga, por ejemplo: “eso es justo lo que me pasa” o que simplemente asienta con la cabeza o nos comente que en su caso sucede de manera distinta.

A partir de la primera producción del inconsciente que aparezca, empezamos a trabajar inmediatamente con ella con técnicas de hipnosis natural. Las producciones del inconsciente que aparecen pueden ser, por ejemplo: una emoción, el síntoma en sí mismo, un sueño que nos cuenta, una imagen que describe, un recuerdo, una expresión metafórica.

Propongo que empecemos a trabajar inmediatamente porque, según Milton H. Erickson: “El inconsciente siempre pone en primer plano lo que toca resolver” y entonces “hay que seguir el camino que nos va señalando”.

Además, recuerda que las producciones del inconsciente condensan muchas situaciones, representan al todo por la parte y simbolizan, es decir, disfrazan saludablemente lo que representan. Si las trabajamos, resolvemos muchas cosas a la vez y aparece la información significativa.

Si estás preguntándote ¿por qué no buscar primero información?, y pensando que puede haber situaciones graves que es importante descubrir, tienes razón. Si sospechas que la persona que tienes enfrente sufre problemas orgánicos o graves de otro tipo que ponen en peligro su integridad física o su vida o la de los demás, como sería el caso de un tumor cerebral, o situaciones de violencia en la familia, es necesario preguntar para poner remedio a esas situaciones. Pero si no es así, yo prefiero no buscar propositivamente información porque:

- Neurofisiológicamente estamos contruidos para que la información pase más fácilmente de nuestro cerebro izquierdo (la mente racional) al derecho (la mente inconsciente), que al revés. No estamos contruidos para hacer consciente lo inconsciente con facilidad ¹⁴.
- Buscar información nos lleva a funcionar más con el hemisferio izquierdo y a recopilar muchos datos que nos hacen perder de vista lo importante. Toma tiempo. La persona se resiste a hablar de ciertas cosas. Se incomoda. Vamos en contra del fluir natural del inconsciente.
- La información significativa generalmente es dolorosa o da miedo y está reprimida. Si primero resolvemos ese dolor o miedo, surge enseguida fácilmente.
- Si ya sabemos funcionar bien racionalmente, mejor facilitemos la comunicación de Inconsciente a Inconsciente y así funcionaremos con todos nuestros recursos.
- Las producciones del inconsciente son los pendientes que salen para resolverse. Trabajar con ellas nos hace ser más eficientes porque condensan muchas situaciones que así pueden surgir de manera tolerable.

Para terminar, me gustaría resumir lo que he presentado en una recomendación: aprovechen la psicoterapia ericksoniana que es una herramienta maravillosa para entrar en el inconsciente y facilitar los procesos de cambio. En la medida en que ustedes aseguren que esos procesos sean agradables, o con el dolor mínimo indispensable y en ocasiones hasta divertidos, se encontrarán con menos resistencias, fluirán con el principio del placer y pacientes y terapeutas crecerán a su paso, a su estilo y a su ritmo. Y créanme, eso hace la terapia más fácil y cómoda para todos, el paciente, el terapeuta y sus familias.

Notas y referencias

¹ Apareció en la Serie “Lo esencial de...” con el título: *Lo esencial de por qué la hipnosis produce cambios tan rápidos*, editado por Alom Editores, S.A. de C.V., México, 2000, que desapareció después.

² BATESON, Gregory, *Espíritu y naturaleza*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1980, pp. 22-23.

³ Esto es parte de la Epistemología Constructivista. Ver: VON GLASERFELD, Ernst y Heinz VON FOERSTER, en *La realidad inventada*, editada por Paul WATZLAWICK, Ed. Gedisa, Argentina, 1988.

⁴ BATESON, Gregory, *Espíritu y naturaleza*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1980, p. 61.

⁵ *Ibid.*, ver: Capítulo 3. “Múltiples versiones del mundo”, pp. 61-80.

⁶ Ver, entre otros, los *Trabajos de metapsicología* y *El Yo y el Ello* de Sigmund Freud, en cualquiera de sus traducciones.

⁷ FREUD, Sigmund, “Lo inconsciente”, en *Trabajos sobre metapsicología* (1915), en: FREUD, Sigmund, *Obras completas*, Vol. XIV, Ordenamiento y notas de James Strachey, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1979, p. 183.

⁸ Comunicación personal en un taller realizado en el Congreso Ericksoniano Europeo en Munich en octubre de 1995.

⁹ Esta es la idea central de G. Bateson. Ver: BATESON, Gregory, *Espíritu y naturaleza*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1980, pp. 3-21.

¹⁰ Ver: BAKER, Marilia, *Homenaje a Elizabeth Moore Erickson, mujer extraordinaria, profesional, esposa, madre, compañera*, Alom Editores, S.A. de C.V., México, 2003.

¹¹ FLEMONS, Douglas G., *Completing Distinctions. Interweaving the ideas of Gregory Bateson and Taoism into a unique approach to therapy*, Shambala, Boston/London, 1991.

¹² *Ibid.*, p. 112.

¹³ ROBLES, Teresa: *Concierto para cuatro cerebros en psicoterapia*, 1a edición, Alom Editores, S.A. de C.V., México, 1990; *Terapia cortada a la medida. Un seminario ericksoniano con Jeffrey K. Zeig*, Alom Editores, S.A. de C.V., México, 1991.

¹⁴ ROBLES, Teresa, *Concierto para cuatro cerebros en psicoterapia*, 1a edición, Alom Editores, S.A. de C.V., México, 1990.

2. APRENDIENDO, DISFRUTANDO, SALUDABLEMENTE, AUTOMÁTICAMENTE

En el Centro Ericksoniano de México como antes en el Instituto Milton H. Erickson de la Ciudad de México cuando lo fundé y dirigí, repetimos y repetimos estas cuatro palabras, entremezclando ¹, tanto en las inducciones de trance formales como durante la conversación hipnótica que realizamos todo el tiempo. Las dos primeras son sugerencias para desencadenar procesos, las últimas, sugerencias para orientar y proteger esos procesos.

¿Por qué dos gerundios y dos adverbios? Sabemos que el cerebro derecho entiende algunas palabras. Éstas, en términos generales, son asunto del cerebro izquierdo. El cerebro derecho se encarga, entre otras cosas, de percibir el movimiento de nuestro cuerpo en el espacio. Tal vez por eso entiende los gerundios que son presentes con movimientos. Entiende también los chistes, dobles sentidos y juegos de palabras. En español, los adverbios son juegos de palabras: saludablemente se puede entender: “mente saludable; automáticamente”, “mente automática”. El juego de palabras puede continuar “mente-automática-automática-mente-mente-automática...” generando nuevos juegos de palabras.

Cuando en lugar de sugerir simplemente que un cambio se dé, proponemos que suceda “aprendiendo”, sugerimos que se inicie un proceso de aprendizaje, lo cual tiene muchos niveles. Aprender implica que el cambio es paulatino, que se pueden cometer errores y seguir adelante, haciendo las cosas cada vez mejor, desarrollando destrezas y capacidades. Los errores y fracasos cobran un sentido, son parte aceptada de un proceso. Son, incluso necesarios, ya que para seguir aprendiendo necesitamos analizar los errores de modo que sepamos cómo evitarlos. Además, a lo largo de nuestra vida hemos tenido muchos aprendizajes, algunos estructurantes y fundamentales. Durante nuestros primeros años de vida aprendimos cosas muy complicadas. Aprendimos a distinguir qué era parte de nuestro cuerpo, Yo, y qué era No-Yo. Aprendimos a entender el significado de los sonidos y de las palabras y fue todavía más difícil entender que los significados cambiaban según el tono de voz y los gestos de la persona que hablaba. Una misma palabra puede ser un regaño o algo cariñoso y tierno. Aprendimos las normas de la casa, cómo burlarlas y que las normas de papá a veces eran diferentes a las de mamá. Aprendimos el significado del “No” y de conceptos tan complejos como “Muerte”. Y, sobre todo, aprendimos a aprender. Cada vez que sugerimos “estás aprendiendo”,

evocamos todos estos aprendizajes o recursos que tenemos dentro para enfrentarnos a cualquier situación de vida.

¿Por qué insistimos en que los cambios se den disfrutando? En primer lugar, porque el inconsciente funciona a través del principio del placer. Es más fácil cambiar disfrutando que sufriendo, aunque el sufrimiento sea el camino propuesto en nuestra cultura judeocristiana. Se nos enseña a “sufrir para merecer”, que “las cosas que no cuestan trabajo, no valen”, que “el amor es sacrificio”, “las buenas madres se quitan el pan de la boca para darlo a sus hijos”, “la vida es difícil, un valle de lágrimas”, etcétera.

De acuerdo con la Teoría Psicoanalítica, en todas las patologías está la dificultad de disfrutar, aunque con distintos matices. La limpieza compulsiva del obsesivo le impide disfrutar la vida, incluso disfrutar eso que limpia y limpia. Muchos síntomas son molestos, dolorosos y se hacen presentes en tantos momentos de la vida de una persona que no le permiten gozarla. La angustia o depresión que acompañan casi todas las situaciones patológicas llevan a quien las padece a sufrir más que a disfrutar.

Desde el punto de vista social y cultural, estamos llenos de mensajes que proclaman que no tenemos derecho a disfrutar; que nuestra obligación es trabajar y cumplir; que no es posible estar siempre bien, porque “todo tiene un precio”. No es poco frecuente que cuando una persona siente que le va bien, muy bien, esté esperando qué cosa negativa va a suceder para romper todo el encanto, adivinando qué precio va a tener que pagar por ese bienestar.

Desde el punto de vista intrapsíquico, los psicoanalistas saben bien que para mucha gente el disfrutar puede estar tan prohibido a un nivel inconsciente que son capaces de “provocarse” castigos cuando llegan a gozar mucho. Por esta razón es especialmente importante, cuando se sugiera: “disfrutando”, agregar: “a tu estilo, a tu ritmo, protegídamente”.

Protegídamente o “con mente protegida” equivale a sugerir saludablemente, o sea, “con mente saludable”.

¿Qué quiere decir saludablemente? Para mí, igual que para la Organización Mundial de la Salud, es sinónimo de bienestar o “estar bien”. Sin embargo, se trata de que cada persona le dé el significado que para ella tenga esta palabra. Cuando se asocia el “estar bien” con “disfrutando” y “aprendiendo” que se repiten varias veces en la misma inducción, “estar bien”, “bien” y “mal” cobran un sentido un poco distinto al socialmente aprendido. Cuando sugerimos “saludablemente” estamos orientando el proceso de cambio hacia el bienestar y la armonía y de esta manera lo protegemos. La armonía implica integrar lo negativo, que también es parte de la vida, tolerándolo y hasta utilizándolo.

También orientamos el proceso al sugerir que el cambio se dé automáticamente, es decir, “con mente automática”, o sea, con la mente inconsciente. Es decir, que los procesos de cambio ocurran de la misma manera que los procesos fisiológicos, sin intervención de nuestra voluntad.

Erickson, al igual que muchos otros pensadores, proponía que tendemos

naturalmente a estar bien. Por lo tanto, me gusta decir que es más difícil estar mal, que estar bien. Mantenerse deprimido o angustiado implica un gran gasto de energía, por eso las personas que se encuentran en esa situación se sienten cansadas. Cuando estamos bien disponemos de una mayor cantidad de energía y esto se refleja en la posibilidad de realizar más actividades disfrutando y siendo eficientes.

En cualquier inducción formal o informal (conversación hipnótica) que ustedes realicen, recomendamos entremezclar repetidas veces estas cuatro palabras: aprendiendo, disfrutando, saludablemente, automáticamente. De este modo, estarán evocando en la persona con quien trabajen sus recursos internos, avanzando por el camino fácil, resolviendo indirectamente la patología que esté presente, asegurando que el proceso se oriente hacia la salud y el bienestar y que parta del nivel inconsciente.

Notas y referencias

¹ El entremezclado (interspersal) es una técnica de sugestión creada por Milton H. Erickson que consiste en señalar algunas palabras dentro de un texto con un diferente tono de voz, más bajo o más alto, silabeando, haciendo una pausa antes de la palabra, etcétera. Las palabras entremezcladas son las que se quiere sugerir y constituyen, además, un texto —la sugestión— dentro del texto general. En algunos textos en español se traduce como “intercalado”, sin embargo, nosotros consideramos que es más que eso, es un texto que se entremezcla con el otro a través de sus distintos niveles de comunicación. Ver más sobre esto en: ROBLES, Teresa, *Concierto para cuatro cerebros en psicoterapia*, 1ª edición, Alom Editores, S.A. de C.V., México, 1990, pp. 107-120.

3. TU RESPIRACIÓN ESTÁ DIGIRIENDO...

Desde hace ya mucho tiempo, empecé a utilizar los procesos fisiológicos como metáforas. Estos procesos son metáforas que están presentes en nuestro lenguaje cotidiano. Cuando una persona no expresa sus emociones, lo que le molesta o le duele, decimos que “se traga las cosas”, cuando todavía no asimilamos una noticia negativa imprevista, decimos que “se nos indigestó” o que “tenemos que digerirlo”. El tragarnos las cosas o dejar de tragarlas, acabar de digerir algo o no, no depende directa y completamente de nuestra voluntad, sino más bien de procesos inconscientes, automáticos. Y, como todo lo que sucede en nuestro cuerpo, los procesos fisiológicos también tienen un significado simbólico en nuestro inconsciente¹. Los psicoanalistas saben muy bien, por ejemplo, que los niños encopréuticos manifiestan su agresión y su enojo defecando en su ropa. Los terapeutas familiares saben además que este comportamiento tiene una función y un sentido dentro de la familia.

De todos los procesos fisiológicos, el que me parece tiene más riqueza como metáfora de cambio es la respiración. Con cada respiración se dan al mismo tiempo millones de cambios invisibles, saludablemente organizados, en nuestro cuerpo. Con cada respiración, cambian simultáneamente, saludablemente, todas y cada una de nuestras células; unas crecen, otras se dividen, otras más mueren y son sustituidas por nuevas. Y todo esto sucede automáticamente cada vez que el aire pasa a través de nuestra nariz o de nuestra boca, entrando y saliendo. Son cambios fáciles, sin esfuerzo de nuestra parte, y casi siempre respirar es placentero. Cada vez que respiramos, llega oxígeno al mismo tiempo a todas nuestras células, justo el oxígeno que necesita cada una, y sale el exceso de bióxido de carbono que si se quedara adentro de nosotros nos intoxicaría. Así se realizan simultáneamente un proceso de limpieza y otro de integración de todo nuestro cuerpo. La respiración genera vida y está siempre presente, aún en las peores situaciones, incluso en las personas que tienen problemas para respirar.

Por otra parte, la respiración es un elemento fundamental de muchas técnicas de meditación y disciplinas orientales que tienen como objetivo comunicar al cuerpo con las emociones o poner en contacto a la persona con “su ser interior” o “la divinidad adentro de ella”. Algunas técnicas de inducción de trance consisten en focalizar la atención en sensaciones físicas concretas². Entre menos habituados estemos a percibir estas sensaciones, mejor. Por lo pronto, el solo hecho de focalizar la atención en sentir la respiración relaja e induce un estado de trance.

En algún tiempo me referí también a la respiración como compañía, está con

nosotros todo el tiempo. Jorge Abia le agregó otro sentido metafórico muy importante: la respiración como digestión. Cada vez que el aire pasa a través de nuestra nariz, entran a nuestro cuerpo muchas otras cosas además del oxígeno y nuestra respiración realiza con todo eso un proceso de digestión: toma lo que nos hace bien, lo que nos nutre y echa fuera lo inservible, que si permaneciera adentro nos haría daño.

Casi siempre, antes de hacer la primera inducción formal, le explico a la persona con quien voy a trabajar los diferentes sentidos y funciones de la respiración y, en seguida, la invito a que, con los ojos abiertos o con los ojos cerrados, sienta su respiración con todo detalle, sienta cómo pasa el aire a través de su nariz entrando, saliendo. Comento que tal vez pueda darse cuenta de la temperatura del aire que pasa a través de su nariz o de su boca y que algunas personas escuchan incluso el sonido del aire pasando a través de su nariz o de su boca. Le pido que sienta cómo con cada respiración su pecho se mueve hacia arriba y hacia abajo. Mientras lo hace, yo repito esto varias veces, entremezclo sugerencias como “esa respiración que es vida... crecimiento... que está integrando... generando salud... automáticamente”. De ahí paso a trabajar en trance, por ejemplo, sus dificultades en su relación con los otros³. Cuando aparece la imagen que representa estas dificultades digo a la persona en trance:

Ahora siente tu respiración con todo detalle y, sin que tú hagas nada, como quien está viendo una película que sabe que acaba bien, observa cómo tu *respiración cambia* ahí, *automáticamente*, eso que hay que cambiar para que lo que *antes* eran *dificultades*, *ahora* se transforme en *formas nuevas*, diferentes, de relacionarte con... *saludablemente, disfrutando*. Estás *aprendiendo* a relacionarte con... en formas nuevas, diferentes, *saludablemente, disfrutando*.

Al poner a la persona como observador y dejar el cambio en manos de la respiración, se produce una disociación que profundiza más el trance. Además, se evita que la persona utilice su voluntad para cambiar la imagen de manera lógica o racional como si fuera una visualización dirigida por él mismo y permite así que el cambio se dé a nivel inconsciente, automáticamente, como es automático el acto de respirar. Al evitar la interferencia de la racionalidad se abre un número infinito de opciones ya que en la lógica del inconsciente puede pasar cualquier cosa.

Siempre aprovecho la primera inducción para hacer una sugestión posthipnótica asociando la respiración al cambio. Por ejemplo, digo:

Cada vez que aparezca (en las imágenes del trance) algo que tú quieras mejorar, siente tu respiración y observa cómo ésta lo transforma *saludablemente, automáticamente*.

Esta asociación ⁴ es especialmente útil en el entrenamiento en autohipnosis para manejar el dolor. El hecho de concentrar la atención en la respiración, relaja, y la relajación eleva el umbral del dolor. Es decir, las personas relajadas sienten menos dolor. A veces pido a quienes me consultan que se imaginen cómo cada vez que el aire entra por su nariz, llega al lugar donde se encuentra el dolor (o cualquier molestia o emoción desagradable), lo barre, lo limpia y lo echa fuera automáticamente al sacar el aire. Algunas veces trabajo con el símbolo del problema y de eso que produce el problema y con el símbolo de los recursos para aliviarlo ⁵, y pido a la persona que observe cómo la respiración se ocupa de que el símbolo de los recursos haga lo que tenga que hacer con el símbolo del problema para que éste se resuelva. En otras ocasiones, trabajo directamente con el símbolo del problema y le digo a la persona que observe cómo la respiración lo va digiriendo, o haciendo lo que tiene que hacer con él, para que se transforme saludablemente. Y añado que la respiración es un recurso que siempre tiene a la mano para cambiar lo que necesite cambiar, limpiar o digerir lo que necesite cambiar, limpiar o digerir *automáticamente*. Cuando la imagen del símbolo permanece igual a pesar de la respiración, sugiero:

X (el símbolo) puede seguir igual en cuanto a la forma, pero observa cómo tu respiración *ya está transformando automáticamente*, toda la fuerza que antes producía Y (el problema), en energía de vida y salud para estar bien como tú quieres estar, viviendo como quieres vivir... ¿ya te diste cuenta cómo *se está transformando* en energía de vida y salud? ¿Ya te diste cuenta cómo esa energía se siente en el cuerpo?

También utilizo la respiración para sugerir indirectamente la reconstrucción de la historia de la persona que consulta. Ya en trance le pido que observe cómo aparece un símbolo que representa y es a la vez el problema que quiere resolver, y que lo describa. Aclaro que el símbolo puede ser cualquier cosa, desde algo tan sencillo como un color, un olor, un sabor, una sensación física, una oscuridad o una simple nada, hasta algo más complejo, una escena, un recuerdo, cualquier cosa. Cuando ya lo detectó (en realidad lo construyó) y lo describió, continúo:

Mientras tú observas a X (el símbolo al que me refiero empleando las mismas palabras con que lo describió), vamos a pedirle a tu respiración que haga tres trabajos para ti, le pedimos que primero busque y *encuentre* en toda tu historia todo eso que originó, mantuvo, apoyó, hizo crecer a X, alimentándolo, que lo saque de tu historia *limpiándola automáticamente* y que lo meta adentro de X, rellenándolo, alimentándolo, engordándolo, haciéndolo crecer... *saludablemente*, y así *se va limpiando* toda tu historia de *eso* que había originado,

alimentado, apoyado, hecho crecer a X... ¿ya te diste cuenta cómo *está sucediendo*? — cuando asiente, continúo — . Y al mismo tiempo tu respiración está *digiriendo* todo eso que está alimentando a X, todo lo que ya estaba adentro de X y a X mismo y así *te estás nutriendo* con todo lo que te hace bien y *echando fuera lo que haría daño* si continuara ahí adentro y así se está *resolviendo X* . ¿Ya te diste cuenta cómo estás percibiendo en tu cuerpo una sensación física agradable que es la señal de que estás haciendo una buena digestión?

Limpiar la historia implica reconstruirla. Para mí, digerir es una metáfora de lo que sería el proceso de elaboración para el Psicoanálisis. Al hacer esta sugestión utilizo palabras que están relacionadas con el origen y el mantenimiento del problema, por ejemplo, en el caso de una persona obesa se puede decir:

Tu respiración está *limpiando* de tu historia todo eso que ha estado alimentando, atragantando, engordando, aumentando el peso de X y lo mete en Y rellenándolo, alimentándolo, atragantándolo, engordándolo, aumentando su peso.

Si se trata de una enfermedad psicosomática, la verbalización sería:

Tu respiración está *limpiando* de tu historia todo eso que enfermó a X y que ha seguido enfermándolo, debilitándolo, lastimándolo y lo mete a Y llenándolo, enfermándolo, debilitándolo, lastimándolo.

Por último, hay una inducción que me gusta hacer cuando uno de mis pacientes está terminando un proceso terapéutico y ya he trabajado con él sus límites⁶. Es una inducción que *no debe hacer por sí sola una persona que antes no haya tenido un proceso terapéutico con estas técnicas y haya trabajado varias veces con sus límites* , porque podría meterse en problemas y tener dificultades para volver a sentirse integrada dentro de los límites de su cuerpo. Si esta inducción está llevada por una persona experta, entrenada, ella sabrá cómo ayudar a la persona en trance a volver a sentirse completa, integrada, al terminar el ejercicio.

Se trata de que a través de su respiración entre en contacto consigo mismo, consigo misma y, sin perder esos límites, se comunique con el afuera. Empiezo introduciendo con conversación hipnótica varios temas. Primero, la concepción holográfica del Universo según la cual cada partícula del Universo contiene potencialmente al todo. Le hablo también de la energía humana que llega más allá de nuestra piel, que ha sido fotografiada y medida y que se extiende para acercarnos y tocar a otros, sintiéndolos, o se retrae; y de la energía universal que está presente en todos los

seres vivos, armonizándolos. Le cuento de la concepción taoísta de la vida que propone que somos parte de un plan universal dentro del cual a cada quién nos toca en cada momento estar en un lugar, en un camino, en nuestro centro, fluyendo, y, por último, hablamos de la importancia que tiene la respiración en distintas prácticas orientales para limpiar el cuerpo y la mente, pero sobre todo para ponernos en contacto con nosotros mismos, con nosotras mismas y con el Universo. Inicio la inducción pidiéndole que se ubique cómodamente adentro de los límites que han aparecido en ejercicios anteriores y cuando ya se encuentra ahí, continúo:

Siente tu respiración con todo detalle, siente el aire cómo pasa a través de tu nariz, entrando, saliendo, siente esa respiración que es *vida*, que pone en contacto a tus células, *comunicándolas saludablemente*, cada vez que el aire pasa a través de tu nariz, *comunicando tu mente y tu cuerpo saludablemente, protegidamente*, y siente cómo esa respiración te va llevando, *protegidamente, automáticamente*, más y más adentro de ti, poniéndote en contacto con tu ser interior más íntimo, con la esencia de ti mismo, de ti misma, con ese ser interior que va más allá del tiempo y del espacio... y desde ahí, adentro, desde el verdadero ser tú mismo, tú misma, siente cómo cada vez que el aire pasa a través de tu nariz, entrando, entra a ti esa *energía universal* que está allá afuera, llenándote, *armonizándote*, y cada vez que el aire pasa a través de tu nariz, saliendo, tu verdadero ser interior, tú mismo, tú misma, se está comunicando con el Universo *protegidamente, saludablemente, armoniosamente*, y así con cada respiración te estás comunicando con el Universo, el adentro, tú mismo, tú misma, con el afuera y el afuera con el adentro, estás *aprendiendo a ser uno mismo, una misma* con el Universo *protegidamente, armoniosamente, disfrutando*, y al mismo tiempo *siendo tú mismo completo, tú misma completa, único, única*, el Universo adentro de ti y tú adentro del Universo *armoniosamente, saludablemente*, siendo al mismo tiempo *tú, único, única, individual, completo, completa*... quédate ahí un momento *disfrutando, aprendiendo, saludablemente*... el Universo adentro de ti y tú adentro del Universo *armoniosamente, saludablemente*, siendo al mismo tiempo *tú, único, única, individual, completo, completa*... y cuando quieras, regresa llevando *adentro* de ti esa vivencia a (sus límites, a los que nos referimos usando sus mismas palabras) para de ahí pasar a una *conciencia completa, con la mente clara y despejada*, para continuar con lo que estabas haciendo.

¹ Sobre la relación Mente-Cuerpo ver: ROSSI, Ernest L., *The Psychobiology of Mind Body Healing, New Concepts of Therapeutic Hypnosis*, W.W. Norton, New York, 1986.

² Muchos autores lo han trabajado desde tiempos de la hipnosis clásica, pero puede consultarse mi libro: *Concierto para cuatro cerebros en psicoterapia*, 1a edición, Alom Editores, S.A. de C.V., México, 1990, pp. 94-98, si se quiere conocer la forma en que nosotros trabajamos esto.

³ Ver el capítulo: “Mi dificultad en mi relación con... El trabajo con nuestros vínculos” en este mismo libro.

⁴ Esta asociación es lo que en Programación Neurolingüística se conoce como “anclaje”.

⁵ Ver: ROBLES, Teresa, *Concierto para cuatro cerebros en psicoterapia*, 1a edición, Alom Editores, S.A. de C.V., México, 1990, pp. 96-98 y 152-161.

⁶ Ver el capítulo: “¿Hasta dónde llego yo y en dónde empiezan los deseos y las ideas de los demás?” en este mismo libro.

4. ¿HASTA DÓNDE LLEGO YO Y EN DÓNDE EMPIEZAN LOS DESEOS Y LAS IDEAS DE LOS DEMÁS?

Uno de los puntos que tenemos que lograr en nuestro desarrollo es la distinción entre Yo y No-Yo. Sigmund Freud en su trabajo sobre “Pulsiones y destinos de pulsión” (1915) nos habla de cómo durante la etapa oral el niño empieza a distinguir entre el Yo (él mismo) y el mundo externo (No-Yo). Nos explica cómo durante esta etapa el niño introyecta (incorpora o percibe como parte del Yo) todo lo que es placentero, y proyecta (pone afuera como si fuera parte del mundo exterior) lo displacentero. Poco a poco, tiene que ir reconociendo que tanto sensaciones placenteras (por ejemplo, la satisfacción después de haber comido) como displacenteras (el hambre) son parte de él, al igual que elementos valorados (la leche) y temidos (cualquier cosa que pueda causar dolor) son parte del mundo externo ¹.

Melanie Klein nos habla de un momento en la evolución psicosexual que denomina posición esquizoparanoide, en donde el niño percibe el mundo y a sí mismo divididos en “objetos buenos, idealizados” y “objetos malos, persecutorios”, con los que establece lo que ella denomina “relaciones de objeto parcial”. En un segundo momento, propone esta autora, tiene que descubrir que la madre buena y la madre perseguidora son la misma y que él está constituido por objetos malos y objetos buenos y empezar a percibir así “objetos totales”. Melanie Klein llama a este momento posición depresiva porque al reconocer el niño que ha atacado al mismo objeto que amaba, se deprime. Se deprime también al desidealizar al objeto bueno y advertir que tiene cualidades y defectos ². Cuando esto se da, empieza a quedar delimitado qué es Yo y qué es No-Yo. Este paso es, para muchos autores, el primero que lleva a la “integración del Yo”. Margaret Mahler, al referirse a la simbiosis, individuación y diferenciación, nos dice que en un principio el niño se percibe formando con su madre una unidad prácticamente omnipotente y distinta del mundo exterior y señala cómo ese niño tiene que empezar a diferenciarse de su madre y a concebirse un ente independiente, un Yo diferente al No-Yo ³.

Desde distintos enfoques psicodinámicos la psicosis puede verse, entre otras cosas, como el resultado de una falta de límites entre Yo y No-Yo y una fragmentación. El psicótico que ve alucinaciones y escucha voces que cree que están afuera no sabe que en realidad son una parte de él mismo. Proyecta su desmoronamiento interno, el estarse dividiendo en pedacitos, y se asusta de la inminencia del fin del mundo o de catástrofes “afuera” que él presiente. Sin llegar a ese extremo, todos tenemos que continuar

delimitando a lo largo de nuestra vida qué somos y qué no somos. ¿Quién de nosotros, “los sanos”, no ha vivido la experiencia de hacer cosas que no queríamos por presiones directas o indirectas de otros sin percibir hasta dónde llegaban nuestros deseos e intereses y empezaban los de los demás? ¿O incluso, aunque nos demos cuenta, sin poder dejar de hacerlo? En la medida en que nuestros límites van quedando claros y reconocemos qué está adentro y qué está afuera, tiene lugar un proceso de estructuración interna, que suele denominarse integración del yo. Desde el punto de vista ericksoniano, propongo que al establecer límites claros se abre la posibilidad de contactar nuestros recursos internos, de aprovechar nuestras experiencias de vida.

En la Teoría de Sistemas, base de la Terapia Familiar, se considera al individuo como un sistema abierto, con límites al exterior que pueden ser impermeables, prácticamente inexistentes o selectivamente permeables. Los límites impermeables le impiden relacionarse con el mundo exterior. El caso extremo sería una persona autista. Los límites prácticamente inexistentes, llevan a la confusión entre el sujeto y el mundo exterior como sucede en el psicótico. Los límites permeables permiten seleccionar la información y la energía que esa persona necesita para crecer y funcionar más adecuadamente. Estos últimos serían los límites funcionales o sanos.

Partiendo de estas dos teorías, desde el enfoque ericksoniano, la falta de establecimiento de límites o de claridad en ellos, equivaldría a no haber superado una etapa dentro del proceso de crecimiento. Aprender a distinguir entre el afuera y el adentro, es desarrollar una habilidad. Incorporar nuevamente al Yo lo que antes se había proyectado, así como sacar lo que se había introyectado, es un logro.

Este punto es universal y de gran importancia, un tema que tarde o temprano toca en casi todo proceso terapéutico⁴. Cuando lo hago, inicio el trabajo utilizando conversación hipnótica apoyada en entremezclados⁵ verbales y mímicos para explicar a la persona que:

Todos tenemos una piel que permite ver claramente que de ahí hacia adentro es X (el nombre de la persona) y de ahí hacia afuera es No-X. Esa piel tiene comunicaciones con el mundo exterior: los ojos, los oídos, la boca, que dejan *pasar lo que nos hace bien* y se cierran para dejar afuera lo que podría hacernos daño. Algunas comunicaciones tienen la función de echar fuera lo inservible que si se quedara adentro estorbaría al bienestar. De la misma manera que tenemos una piel, límite físico respecto del exterior, todos necesitamos un límite mental, emocional y social, una especie de barda que defina claramente que de ahí hacia adentro es X y de ahí hacia afuera es No-X. Esta barda necesita tener puertas fuertes y seguras que podamos abrir para dejar pasar lo que nos hace bien o *echar fuera lo inservible*, y que afuera se acomode *saludablemente* en el lugar que le corresponde. Es importante ir *aprendiendo* a cerrar *automáticamente* esa puerta con

toda seguridad para dejar afuera lo que si entrara estorbaría a nuestro bienestar o lo que por cualquier razón *saludablemente* decidimos dejar afuera.

A continuación, invito a la persona a que cierre los ojos y me diga cómo ve su barda, su límite, en ese momento.

Un ejecutivo visualizó una pared de acero blindado, pero al volver la cara se dio cuenta de que esa pared tenía sólo tres metros de largo y el resto de su contorno estaba desprotegido. Era una persona aparentemente rígida y autoritaria, exigente en pequeños detalles, pero su mujer hacía y deshacía respecto de su vida. Otra persona visualizó su límite como una cerca de púas por donde podía pasar quien realmente quería hacerlo, aunque se lastimara. Una más, imaginó su barda como de nubes, todo mundo la atravesaba. La primera vez que yo hice este ejercicio en mí misma, apareció una barda de tabique con enredaderas y flores que tenía algunos agujeros por los que veía pasar animalitos y niños, criaturas “simpáticas” que entraban a mi jardín a romper mis plantas y robar mis flores y frutas.

Cuando aparece la imagen y la persona la describe, sugiero:

Siente tu respiración y observa, sin hacer esfuerzos, sin tratar de hacer nada, sólo observa cómo tu respiración *transforma saludablemente, automáticamente*, esa... (la descripción hecha por la persona) para que quede claro que de ahí hacia adentro es X y de ahí hacia afuera es No-X, y que esa... (la descripción hecha por la persona) está ahí *protegiéndote*, guardando tu privacidad para que sólo seas visto, vista cuando quieras ser visto, vista, con una buena puerta que puedas abrir y cerrar según necesites... y estás *aprendiendo y disfrutando a estar saludablemente protegido, protegida*.

Es muy importante sugerir que la transformación se haga saludablemente, que es una forma indirecta de decir “con mente saludable” para orientar el proceso positivamente, “con mente positiva”. También es muy importante sugerir que esto suceda automáticamente, es decir “con mente automática”, para facilitar que se dé a nivel inconsciente⁶. Mientras la persona sigue sintiendo su respiración, pregunto sobre la forma en que se va realizando el cambio y sugiero que éste continúe a través del simple hecho de respirar, hasta tener un límite adecuado. La persona que vio la barda de nubes la transformó en un castillo oscuro al que le daba miedo entrar (el extremo opuesto) y después el castillo se transformó en un jarrón que no le gustaba. Después de varias sesiones, el jarrón se convirtió en una barda de cantera rosa con una enorme puerta de madera. A través de la respiración se continúan sugiriendo cambios durante el tiempo que sea necesario. Cuando el límite parece ya funcional, primero confirmo que sea así preguntando:

¿Todas las sensaciones que tienes en tu cuerpo en este momento son placenteras?

Hemos observado que cuando existe todavía algún conflicto interno respecto del punto que estamos trabajando, o como diría yo, un nudo o algo que aún no está bien acomodado, se manifiesta a través de sensaciones físicas desagradables.

Si la respuesta es positiva, sigo adelante y si es negativa, puedo trabajarla en dos formas diferentes. La primera, es sugerirle que observe cómo aparecen representados simbólicamente la sensación desagradable y eso que la produce y utilizar con ella la técnica de símbolos ⁷.

La segunda es decirle:

Siente tu respiración y observa cómo el aire que entra a través de tu nariz está *limpiando*, barriendo, *saludablemente, automáticamente*, esa sensación desagradable (usando las palabras con que la persona la describió) y la está *sacando fuera* ... y fíjate bien, ¿ya te diste cuenta qué sensación *placentera*, que antes faltaba, *está apareciendo* justo ahí, en ese lugar?

Cuando me responde, reetiqueto esa sensación como una señal de su mente inconsciente de que el cambio ya se dio y continúa por sí solo. Cuando los límites ya están claramente establecidos, podemos trabajar diferentes aspectos, ya sea en esa sesión o en otras posteriores en donde comienzo el trance sugiriendo:

Cierra los ojos y vamos a ver cómo está tu barda... ¿sigue igual? o cuéntame en qué *ha mejorado automáticamente, saludablemente*.

Una vez, una persona que después de muchos cambios y transformaciones había visualizado una barda de ladrillos, me comentó a la siguiente sesión que durante la semana había continuado actuando de acuerdo con los deseos de otros y no los suyos propios, aunque en menor medida.

Cuando le pedí que viera en qué estado se encontraba su barda, me contestó que tenía boquetes como si la hubieran cañoneado. Le pedí que observara cómo su respiración se ocupaba de tapar esos boquetes y reforzarla. Ella comentó:

- Sí, pero se ven los remiendos.

- Esos remiendos — contesté — son como cicatrices. (Ella asintió.)

Y las cicatrices son los recuerdos, ya sin dolor, de los malos momentos que se sobrevivieron. Esos remiendos quedan ahí recordándote que aún

después de haber sido cañoneada, esta barda *sobrevivió, saludablemente* , incluso más fuerte que antes.

Una vez establecido el límite entre Yo y No-yo, el primer punto que trabajo es estructuración del Yo y elaboración de situaciones intrapsíquicas conflictivas. Para esto, sugiero:

Ahora siente tu respiración y observa cómo ella sola, *automáticamente* , está *poniendo orden ahí adentro* , en X, *limpiando, escombrando* , y *acomodando* cada cosa, cada parte en su lugar, exactamente en su lugar, cada una en *relación con las otras, saludablemente ... arreglando* todo lo que sea necesario modificar *sanamente ...* y deja que tu respiración, *automáticamente* , abra la puerta y deje entrar a cualquier parte de X que se hubiera quedado afuera para que tome el lugar que le corresponde dentro de ti, y que aproveche para ir sacando el polvo, la basura, lo que es No-X, así como las cosas que estorban a tu bienestar saludable y que son inservibles y no pueden ser remodeladas... y permite que tu respiración *automáticamente* , cierre la puerta después. Estás *aprendiendo a estar* adentro de ti, *completo* , *completa* , y lo estás *disfrutando* .

De esta manera, sugiero reincorporar lo que se había proyectado y sacar lo que se había introyectado. Se inicia así un proceso de estructuración del Yo que continúa con el acomodo de sus distintas partes, relacionadas unas con otras. Continúo reforzando este proceso:

Mira ahí dentro las diferentes partes de X: está la parte que insiste en cambiar y mejorar, la parte que se resiste a ser feliz, la parte que ocultas de ti mismo, de ti misma, la que se niega a darse cuenta, la que te critica y te quiere castigar...

Aquí es importante referirse a las partes que corresponden a la situación de vida y a la problemática de cada persona. Con un obeso, se puede hablar de la parte que se resiste a aprender a ser delgado; con un adicto, de la parte que insiste en destruirlo, etcétera. Y continúo:

...Míralas y fijate bien cómo tu respiración se encarga de que se conozcan, se reconozcan, se comuniquen y se pongan de acuerdo, *aprendiendo unas de otras* de manera que todas en equipo *colaboren*

para tu bienestar saludable, *disfrutando la vida* . ¿Ya te diste cuenta cómo se están comunicando? Fíjate cómo al comunicarse permanecen iguales pero *saludablemente renovadas* .

Prefiero hablar de comunicación, conocimiento, aprendizaje y colaboración entre las distintas partes, de estructuración y no de integración, porque en ésta se pierde la riqueza que se preserva manteniéndolas relativamente independientes. Por otro lado, considero que lo último corresponde más a la forma en que funcionamos. Yo puedo estar actuando frente a mis hijos como madre, y esa parte mía puede utilizar todos los aprendizajes que recibe de la profesionista, de la mujer, la amiga, etcétera, y en otro momento, actuar como amiga, “parte” que aprendió de todas las demás, incluso de aquéllas que podrían ser catalogadas como “resistentes”, por ejemplo, “la parte que se resiste a ser feliz”, “la que se niega a darse cuenta”, que también son necesarias, a ratos, y pueden aportar conocimientos, actitudes y conductas valiosas, una vez que se renuevan saludablemente. Por ejemplo, pueden aportar la prudencia, por esto, sugerimos que todas las partes “permanezcan pero saludablemente renovadas”.

Después de trabajar con las diferentes partes, podemos pasar a sugerir la elaboración pendiente de todas sus experiencias de vida, utilizando la metáfora de la respiración que digiere⁸ . La elaboración, como el crecimiento, es un proceso que nunca termina, pero es muy útil acelerarlo al mismo tiempo que reforzamos la estructuración del Yo. Así que continúo:

Y ahora observa cómo tus distintas *partes* , *disfrutando* , están *trabajando en equipo* con tu respiración y *renovándose saludablemente* , están *digiriendo* todas tus experiencias de vida, todas tus experiencias desde el momento en que naciste e incluso antes de nacer... y al digerirlas, tus distintas partes se están *nutriendo* , tomando y *acomodando* todo lo que les sirve para *crecer armoniosamente* , para fortalecerse, tus distintas partes se están *nutriendo con* todos los *aprendizajes* que ahí están y *desechando lo que estorba a tu bienestar saludable* .

Este proceso de elaboración se refuerza aludiendo específicamente a todo lo que la persona recibió a través de su familia de origen: las normas, los valores, los hábitos, la cultura en general. Prosigo:

Fíjate cómo tus diferentes partes están *revisando* , *clasificando* todo lo que recibiste a través de tus padres, de tus hermanos, de tus tíos y abuelos, a través de tu historia, y están *arreglando y modificando automáticamente* todo lo que sea necesario arreglar para que tú

continúes *creciendo y disfrutando* tu bienestar saludable, *acomodando y utilizando* todo lo que es bueno para ti y *echando fuera* a través de tu respiración todo lo inútil o *lo que antes estorbaba* a la armonía adentro de ti y a tu armonía con el mundo de afuera. Fíjate bien, ¿ya te diste cuenta cómo lo están haciendo?

Cuando trabajo con parejas y familias empleo este mismo ejercicio para construir primero un límite alrededor de cada persona, con una buena comunicación entre ellos, luego alrededor de la pareja, y otro más alrededor de la familia completa, diferenciándola de su medio ambiente: del trabajo, de los amigos, de las familias políticas y, al mismo tiempo, propiciando que se comunique de manera selectiva con estos contextos. Las familias, como los individuos, también tienen que vivir un proceso de diferenciación respecto de los sistemas más amplios de los que forman parte y otro proceso de diferenciación interna, es decir, de sus miembros entre sí. El establecimiento de límites adecuados en los sistemas familiares es una de las metas del enfoque estructural en Terapia Familiar desarrollado por Salvador Minuchin⁹. Nosotros la promovemos construyendo los límites en la fantasía.

A lo largo del proceso terapéutico, en sesiones posteriores, sigo haciendo alusión a la barda cada vez que se toquen temas relacionados con ella, con cerrar o abrir puertas y continuar acomodando lo que está adentro. Refuerzo los límites preguntando de vez en cuando: “Eso que me acabas de decir, ¿está adentro o afuera de la barda?”. También les pido que echen una mirada para ver cómo están el límite y el interior en ese momento.

La metáfora de la barda, al igual que otras que surgen a lo largo del proceso terapéutico, se va integrando como parte de la conversación hipnótica habitual, tanto para investigar la situación en que se encuentra la persona como para continuar abriendo opciones de crecimiento y seguir avanzando en la delimitación Yo, No-Yo, proceso que continúa durante toda la vida.

Notas y referencias

¹ FREUD, Sigmund, “Pulsiones y destinos de pulsión”, en *Trabajos sobre metapsicología* (1915), en: FREUD, Sigmund, *Obras completas*, Vol. XIV, Ordenamiento y notas de James Strachey, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1979, pp. 113-134.

² SEGAL, Hanna, *Introducción a la obra de Melanie Klein*, Ed. Paidós, Buenos Aires, 1977.

³ MAHLER, Margaret S., en colaboración con Manuel Furer, *Simbiosis Humana: las vicisitudes de la individuación I. Psicosis Infantil*, Ed. Joaquín Mortiz, México, 1980, pp. 24-51.

⁴ Si bien la formación de límites entre Yo y No-Yo que promovemos en estado de trance es probablemente un proceso distinto al que se da dentro de la evolución psíquica natural del niño, el resultado es el mismo.

⁵ Ver Nota 1 del capítulo: “Aprendiendo, disfrutando, saludablemente, automáticamente” en este mismo libro.

⁶ Ver el capítulo: “Aprendiendo, disfrutando, saludablemente, automáticamente” en este mismo libro.

⁷ Ver: ROBLES, Teresa, *Concierto para cuatro cerebros en psicoterapia*, 1a edición, Alom Editores, S.A. de C.V., México, 1990, pp. 152-161.

⁸ Ver el capítulo: “Tu respiración está digiriendo...” en este mismo libro.

⁹ MINUCHIN, Salvador y H. Ch. FISHMAN, *Técnicas de Terapia Familiar* , Ed. Paidós, México, 1988.

5. MI DIFICULTAD EN MI RELACIÓN CON... EL TRABAJO CON NUESTROS VÍNCULOS

En *Concierto para cuatro cerebros en psicoterapia*¹, señalé que yo parto del supuesto de que la realidad no se conoce sino se construye. No podemos conocer la realidad tal cual es. Estamos limitados por nuestros sentidos. Hay sonidos que los animales escuchan y nosotros no. Para ver cosas muy pequeñas o distantes necesitamos utilizar aparatos (microscopio, binoculares, telescopio). Interactuamos con esa realidad, nos comunicamos con ella² y, al hacerlo, construimos dos realidades personales, cada una en el lenguaje de cada uno de nuestros hemisferios cerebrales o cerebros³. La versión del derecho está formada por los registros de todas nuestras impresiones sensoriales y emotivas: lo que vemos, saboreamos, olemos, escuchamos y sentimos, tanto a través del tacto como en cuanto a emociones. Por ejemplo, en este momento, en tu cerebro derecho, lector, lectora, se están grabando el color de la página, las formas de las letras, cómo sientes el libro en tus manos, su peso, la textura de la pasta, la temperatura del cuarto sobre tu piel, las texturas de la ropa que traes puesta, y lo que estás sintiendo al leer este libro. Estas grabaciones, que llamaré historia o realidad interna, determinan nuestros sentimientos y nuestro comportamiento automático. Mientras tanto, en tu cerebro izquierdo se está construyendo lo que vas a contar a tus amigos sobre *La magia de nuestros disfraces*. Esto forma parte de nuestra historia oficial, de la historia que nos contamos de nuestras vidas y contamos a los demás con palabras e ideas. Lo interesante es que estas dos versiones determinan dos formas de relacionarnos con el afuera. La oficial, utiliza ideas y razonamientos; la interna, actitudes, reacciones, gestos, mímicas, tonos de voz, es decir, lo que no necesariamente se transmite con palabras.

Enrique Pichon-Rivière, psicoanalista argentino, desarrolló el concepto de *vínculo*⁴. El vínculo es un patrón general de interacción con el mundo de afuera que va tomando diferentes modalidades en situaciones concretas. Y como todo, tiene dos lados que son complementarios. Algunas veces se manifiesta uno y el otro queda reprimido y en otras ocasiones es al revés. Si me siento devaluada, me relaciono conmigo misma despreciándome, no queriéndome, y no me doy cosas a mí; de manera complementaria, sobrevaloro a los otros y busco su cariño a través de complacerlos y darles. El vínculo se proyecta en interacciones con los otros.

Desde el Psicoanálisis y también desde la Teoría de Sistemas, sabemos que

dentro de toda interacción cada uno de sus elementos influye al otro y es influido por él. La persona que se considera antipática y aburrida llega a una reunión social segura de que nadie querrá estar con ella y su actitud es tal que, o molesta o al menos no atrae a las otras personas, que terminan dejándola sola. Esto, refuerza a su vez las actitudes de tal persona.

Yo propongo que, las dificultades que tenemos en la relación con los otros, resultan de lo que podrían considerarse las alteraciones patológicas de nuestro vínculo, y son escalones que tenemos que ir subiendo a través del proceso de crecimiento. Al subirlos, adquirimos destrezas, crecemos y aparecen otras dificultades que constituyen nuevos retos. Si en lugar de resolverlas nos quedamos estancados en ellas, entramos en una situación de crisis que podemos definir, desde la Teoría de Sistemas, como una situación en que los viejos patrones ya no sirven y aún no se generan los nuevos.

Como señalé en la Introducción, la crisis es un momento en que ya dimos el salto y aún estamos en el aire. Nos asusta estar en el aire, sin tocar el piso, pero precisamente desde ahí podemos observar dónde conviene caer y prepararnos para hacerlo bien, sin lastimarnos.

Algunas crisis son normales, ya sea porque están programadas biológicamente en los seres vivos o porque están programadas socialmente en el caso de los seres humanos⁵. Una crisis normal en la pareja es el nacimiento de su primer hijo. Aun cuando sea un acontecimiento deseado por ambos, implica muchos cambios y reajustes que no necesariamente son placenteros: despertar en las noches para amamantarlo; cambiar las costumbres porque ya no pueden salir como antes el fin de semana; ambos, sobre todo la madre, tienen menos tiempo para dedicar a la pareja, etcétera. Mientras se dan estos ajustes y establecen nuevas formas de interacción entre ellos y con el bebé, hay dificultades. Otra crisis normal en el individuo es la adolescencia, período en donde ya no puede actuar como niño y todavía no puede hacerlo plenamente como adulto.

Las crisis normales están dadas por cambios adentro, de crecimiento, sin embargo, también pueden aparecer crisis ocasionadas por cambios de afuera, como son una migración o la pérdida del trabajo del padre de familia.

Humberto Maturana, biólogo de origen y en la actualidad epistemólogo, propone que las interacciones que se dan en el interior de un sistema vivo, una persona, una pareja, una familia, una organización, mantienen al sistema tal cual es, mientras que las relaciones con el afuera, a las que llama relaciones ortogonales, promueven el cambio. Pone el ejemplo de un pajarito que repite instintivamente sus actividades y movimientos: despierta, vuela, busca comida, pasa el día frecuentando los mismos lugares, volando, cantando, descansando. Un buen día, el pajarito despierta en el mismo lugar, pero el ambiente está distinto. Empezó la primavera, hay polen en el aire que él percibe y provoca cambios en su sistema glandular. Y de pronto el pajarito empieza a cantar de una manera distinta para atraer a su pareja y a recoger varitas para hacer su nido⁶.

A los seres humanos y a los sistemas que formamos, nos pasa algo parecido. Una persona que crece en una familia en donde todo el tiempo se le señala lo negativo con

mensajes de “no puedes”, “eres incapaz”, muy probablemente funcionará como incapaz. Las interacciones en su interior tenderán a perpetuar la incapacidad. El día que encuentra un amigo, un maestro, una pareja que cree en él —relación ortogonal—, es capaz de realizar cosas que antes no había imaginado.

La influencia del contexto puede verse claramente en esos casos en donde el marido funciona como ogro y desobligado en su casa mientras que, en el trabajo, donde tiene otras relaciones, es el mejor de los amigos, cercano y solidario.

A través de interacciones internas que nos hacen permanecer, en donde hay crisis programadas, y de relaciones con el exterior que nos invitan a cambiar, crecemos.

Crisis tras crisis, a lo largo de la vida, vamos resolviendo dificultades, enfrentando otras nuevas y resolviéndolas también. Es como si cada vez que resolvemos una dificultad quitáramos una capita de una cebolla, dejando a la vista la que estaba abajo, cubierta. Y así tenemos que seguir quitando capitas hasta que no queden más. Yo creo que mientras estemos vivos siempre habrá capas que quitar. Sin embargo, algunas personas no pueden quitar alguna de estas capas. Se quedan atoradas en una especie de círculo vicioso, repiten y repiten los mismos errores, sin querer y sin darse cuenta. Es el caso de la hija de un padre alcohólico y golpeador, que se casa con un hombre que bebe y la golpea. Se divorcia y vuelve a relacionarse con otra persona similar y cuando se entera de que es así, asegura que no lo sabía. Esta mujer seguirá relacionándose con personas con tales características en tanto no resuelva las dificultades de su relación con su padre que están adentro de ella.

El Psicoanálisis explica estas situaciones a través del concepto de *compulsión a la repetición*. La compulsión a la repetición se considera un proceso patológico, incoercible, de origen inconsciente, por el cual el sujeto se coloca activamente en situaciones dolorosas repitiendo experiencias viejas, sin saber que así son y creyendo que la motivación de esas situaciones se encuentra en el presente⁷. Nosotros preferimos verlo como un atorón en el crecimiento que se superará cuando la persona aprenda lo que tiene que aprender de esa situación. Se parece a encontrar una piedra que estorba nuestro camino. Podemos quedarnos parados enfrente esperando que se quite o alguien la mueva, podemos también tratar de traspasarla y darnos de toques contra ella hasta sangrarnos. También podemos treparla y desde ahí observar el horizonte para decidir por dónde queremos ir, podemos utilizarla para sentarnos un rato y descansar, o rodearla, podemos escribir ahí un mensaje o indicaciones para los que vengan después, también podemos hacer una escultura antes de continuar caminando.

Otra manera de ver esta situación es la que plantea la Teoría de Sistemas aplicada a Terapia Familiar: los problemas aparecen cuando hay una única respuesta posible frente a la misma situación. Cada vez que el marido se molesta, la mujer llora y cuando ella llora, el otro se molesta aún más e incluso grita. A los gritos, ella responde llorando más, lo que aumenta el tono de la molestia del esposo. Los líos empiezan a resolverse cuando hacemos cosas distintas. Si cuando él grita de nuevo, ella en vez de llorar, grita, se va, le da la espalda o intenta razonar con calma, esta dificultad empieza a resolverse.

Se trata de probar a hacer cosas nuevas, de abrir puertas que estaban cerradas para asomarnos, o entrar a explorar un rato por esos caminos, o al menos mirar desde ahí qué es lo que hay. Podemos abrir puertas y si no nos gusta lo que encontramos, volverlas a cerrar. Tener diferentes caminos acaba con los problemas.

Según Enrique Pichon-Rivière, el vínculo es un patrón general que se repite en todas nuestras relaciones. Podemos así hablar de “nuestra dificultad en la relación con los otros”, en términos generales. Pero esa dificultad tiene dos lados que son complementarios y así la dificultad en la relación con los otros, tiene como contraparte la dificultad en la relación con nosotros mismos. La dificultad en la relación con los hombres, se complementa con la dificultad en la relación con las mujeres. Y dentro de los hombres, hay uno que es especialmente significativo, por su presencia o su ausencia y la fuerza de su relación con nosotros o de la falta de ella durante los primeros años de vida, el padre. De la misma manera, entre las mujeres, está la madre. Otros significativos son los hermanos, las hermanas, los abuelos y abuelas, tal vez algún tío o amigo y, más tarde, la pareja.

Tendemos a revivir en las relaciones con los demás, especialmente con los otros significativos, las relaciones que tuvimos con nuestros padres en la infancia y que constituyen las bases de nuestro patrón de vínculo. Esto es lo que Freud llamó *transferencia*⁸ y que estudió especialmente en la relación entre el paciente y el psicoanalista.

Ahora bien, es frecuente que mostremos un lado de la dificultad y escondamos el otro, aunque una vez establecido un vínculo podemos ocupar cualquiera de los dos extremos. Freud ejemplificó esto al hablar del sadismo y del masoquismo⁹. Propuso que las personas que participan en este tipo de relación ocupan abiertamente una posición y mantienen la otra reprimida. No es raro que en una pareja uno amenace constantemente con terminar mientras el otro le ruega que sigan, pero cuando el primero decide quedarse, el segundo empieza a amenazar con irse y se invierten los papeles. Es como si estuvieran en un sube y baja jugando a que uno está arriba y el otro abajo y luego al revés. Si cualquiera de ellos decide irse, el otro se cae y corre el riesgo de salir lastimado.

Desde el punto de vista ericksoniano, es mejor tener varios caminos para resolver los problemas, que tener uno solo. Por otro lado, siendo el vínculo un patrón general, estructural, para modificarlo es mejor empezar a aflojar la tierra alrededor a fin de acercarnos más y más, influyendo sobre él una y otra vez. Es muy probable que se modifique desde el primer intento y que la modificación continúe en los siguientes, reafirmandose, y además sigamos quitando las capas nuevas que aparezcan abajo cada vez.

Casi siempre, las primeras que aparecen siguen relacionadas muy directamente con el vínculo que esa persona tenía. De modo que comenzamos a trabajar con metáforas que representen: la dificultad en su relación con los otros, con los hombres, con las mujeres, con su padre, con su madre, con sus hermanos, con sus hermanas, consigo

mismo, consigo misma, con su pareja y con su terapeuta. El trabajo del vínculo con metáforas es especialmente rico en terapia de parejas. En el siguiente capítulo, “Dos tigres aprenden a pelear”, muestro un caso completo en que utilicé esta técnica, pero “mi dificultad en mi relación con...” se extiende a todas nuestras relaciones.

En nuestra sociedad occidental tendemos a separar la mente del cuerpo y a sobrevalorar alguno de los dos. Dependiendo de los valores transmitidos través de su familia de origen, hay quienes tributan un culto al cuerpo, otros a la mente, y algunos evitan reconocer sus emociones. Así que trabajamos también las dificultades en su relación con su cuerpo, con su mente y con sus emociones, una tras otra.

Freud señaló que el dinero tiene un gran contenido simbólico. Puede significar estatus o afecto y ser utilizado para la manipulación. La comida puede simbolizar cariño, compañía y usarse para tapar ansiedad. Es importante trabajar también las dificultades en la relación con el dinero y con la comida. Al hacerlo, elaboramos en forma indirecta muchas otras cosas. Dependiendo de las circunstancias de cada persona, podemos agregar otros temas, entre ellos, su dificultad en su relación con su salud o con el éxito, por ejemplo.

Abordamos el vínculo desde diversos puntos. Erickson decía que el terapeuta debe ser perezoso, probar por un camino y al menor obstáculo probar por otro y por otro. Es lo que hacemos repitiendo la inducción con distintos temas. Al hacerlo, también evitamos la resistencia y reafirmamos el cambio. Por otro lado, no se trata de eliminar el vínculo anterior, éste se había convertido en problema porque era el único camino. Se trata de abrir nuevos caminos y que el viejo quede como una opción válida entre muchas más. Recordemos que dentro de este enfoque la regla de oro es *utilizar* todas las características del paciente y del terapeuta, así como las de cada situación. A menudo digo a las personas que vienen a verme que nuestros defectos se convierten en cualidades si aprendemos a regular su volumen y a utilizarlos en contextos adecuados.

En las consultas, casi siempre introduzco el tema de las dificultades de la relación con los otros a través de conversación hipnótica. Cuando una persona me está relatando los problemas que quiere cambiar, me pregunto: ¿A qué tipo de dificultad corresponde? Y a partir de ahí, entremezclando, sugiriendo, la voy llevando a que identifique el problema que me cuenta como un caso de una clase más general, como un caso de dificultad en su relación con los hombres, con las mujeres, consigo misma, etcétera. Enseguida, le digo:

¿Cómo representarías esa dificultad en tu relación con X (el tema de que se trate) en una imagen? Dime qué es lo primero que se te ocurre. Puede ser cualquier cosa, por ejemplo un color, una imagen abstracta, o un recuerdo. Esa dificultad puede aparecer representada por animales, plantas, cosas, personajes, interactuando. Lo primero que surja, eso es, por ilógico, extraño o ridículo que te parezca. ¿Ya te diste cuenta cómo *aparece representada* esa dificultad?

Si después de un momento no aparece nada, puedo profundizar un poco el trance con cualquier método ¹⁰ y volver a preguntar si ya se dio cuenta cómo la representa. En caso afirmativo, paso a trabajar la imagen que apareció. Si responde “no hay nada”, le pido que me describa la “nada” dando por hecho que ésa es la representación de la dificultad. Otras veces comento que nuestra mente inconsciente acostumbra esconder o disfrazar las cosas que nos asustan o duelen y que detrás de la “nada” está escondida la dificultad. No necesita verla ni conocerla, lo importante es que se transforme ahí adonde esté. Y continúo:

Ahora observa esa representación y, sin tratar de hacer nada, como si estuvieras viendo una película que sabes que *acaba bien* aunque no tengas idea de lo que sigue, obsérvala mientras sientes tu respiración con todo detalle... siente el aire que pasa a través de tu nariz, en un sentido y en otro, siente tu pecho que se levanta (cuando así sucede)... y baja (cuando baja)... con cada respiración y fíjate cómo tu respiración va *transformando automáticamente*, esa imagen desde adentro, en su esencia, en su estructura, haciendo surgir de ella, *saludablemente, formas nuevas*, diferentes, de relacionarte con X... ¿Ya te diste cuenta cómo se está *transformando*?

Si responde que no se ha dado cuenta, le pido:

Observa con mucha atención porque a veces los *cambios profundos, duraderos, inician* con detalles muy pequeños, pueden ser simples cambios en la coloración o la luminosidad, o los bordes que se hacen más difusos, o se pierde la tercera dimensión... estos detalles nos muestran que la fuerza y la energía que *antes* mantenían todo el tiempo y en todo lugar esa forma de relacionarte con X *ahora* se están *transformando* en energía de vida y salud, *haciendo surgir formas saludablemente nuevas*, diferentes, de relacionarte con X. Estás *aprendiendo* a relacionarte con X de distintas formas, siempre *saludablemente*, y estás *disfrutando* cómo lo estás *aprendiendo*.

Cuando ya nota los cambios, o si así fue desde el principio, continúo sugiriendo que observe cuántas formas nuevas de relación van apareciendo ¹¹.

El trabajo con vínculos ha sido especialmente importante en mi crecimiento personal. Desde hace varios años estoy dándole vuelta, algunas veces en trances dirigidos por colegas, otras en autohipnosis. Trabajaba un tipo de dificultad y se abría la puerta mostrando otra. De ahí surgió la idea de integrar una serie para trabajar con el

vínculo desde enfoques complementarios. Además, me encantó constatar cómo podía utilizar adecuada y creativamente el vínculo que antes era problemático, una vez que tenía nuevas opciones.

Durante gran parte de mi vida me relacioné con los otros, incluidas las normas establecidas, desafiando y exhibiendo mi desafío. Cuando logré construir otras formas de relación, fui capaz de utilizar estas características para explorar campos tradicionalmente vedados o criticados, como la hipnosis, para innovar técnicas, escribir y difundir nuestro trabajo en los medios de comunicación.

Un poco aprovechando y disfrutando el desafío y el exhibicionismo, quisiera usar los contenidos de mis trances en esta serie, para ilustrarla.

La primera vez que apareció representada en una imagen mi dificultad en mi relación con los otros fue en 1983, en un taller coordinado por el Dr. Siegal en el Instituto Latinoamericano de Estudios de la Familia. La imagen era una escena que yo había observado días antes en un centro comercial en donde hay una peluquería para perros. Se trataba de un niño de cinco o seis años, haciendo un enorme esfuerzo por jalar a un perrote que se dejaba arrastrar, sentado, sobre el piso pulido, para que lo llevaran a la peluquería. Era obvio que mientras el niño tomaba su papel muy en serio y se esforzaba realmente, para el perro era un juego porque si no quisiera dejarse llevar, podía perfectamente pararse o irse en otra dirección arrastrando tras él a “su conductor”. Transformé esa imagen tomando el lugar del niño y soltando la correa. Al principio, el perro se extrañó, luego caminó junto a mí, un rato después se fue y más tarde regresó a jugar un poco. Me quedó claro que nunca más “arrastraría” a nadie a ningún lado, aunque se quedaran sucios y sin peluquear.

Durante meses, tal vez años, estuve observando con curiosidad cómo efectivamente acostumbraba “arrastrar” a cuanta gente se acercaba a mi alrededor: para que publicaran, para que aprendieran tal o cual cosa, para que presentaran trabajos en congresos, para que gastaran el dinero dándose gustos, etcétera, y me fue muy fácil dejar de arrastrarlos y hasta animarme a correr a mi ritmo por mi propio camino. Ahora no arrastro, doy empujoncitos, abro puertas, muestro caminos y si los otros los toman bien, y si no, también.

Mucho tiempo tuve presente esta imagen y los cambios en mi vida que pude hacer a partir de su transformación. Años después, me pregunté a mí misma cómo era mi dificultad en mi relación con el dinero. Siempre he tenido facilidad para conseguirlo cuando lo necesito, pero con la misma facilidad lo gasto. Apareció mi mano entreabierta y el dinero cayendo al suelo entre los dedos. Al transformar la imagen lo recogía y lo colocaba en algún lugar. Empecé a gastarlo en cosas de mayor provecho y que disfrutaba: viajes, cursos, congresos y pude comprar mi departamento.

Una vez, en una reunión social, hablaban de un amigo común y pensé: “Cómo me molesta lo manipulador que es”. Por ese tiempo, yo traía como tema, que cada vez que algo me molestara de una persona pensara si no hacía lo mismo. Cuando caí en la cuenta de mi crítica, apareció una araña, con colores brillantes sobre el lomo, observando

desde un lado de su telaraña a quién podía atrapar. Sentí mi respiración y la araña mejoró sus técnicas. Se volvió más atractiva: dorada, con piedras preciosas en la espalda que resplandecían llenando el ambiente de luces de colores. De repente, la telaraña que se había vuelto dorada y brillante también, con una textura suave que invitaba a tocarla, giró y quedó en posición vertical. Multitudes de hombrecitos y mujercitas empezaron a escalar por ella mientras la araña los observaba complacida pensando: “los ayudo a subir y llegar arriba”. Me gustó esa versión renovada del vínculo anterior, “arrastrar” a la gente. Días después, en la regadera, reapareció de manera espontánea la araña dorada, pero ahora enredando una madeja con el hilo de su telaraña. Se puso a tejer una bufanda. Cuando el hilo dorado pasaba por las agujas, se convertía en estambre de lana. Terminó una riquísima bufanda color palo de rosa y la entregó a alguien. Pasé así a un nuevo escalón: del atrapar, al dar.

Empecé a trabajar mi dificultad en mi relación con mi mamá a partir de que yo había subido de peso y, aunque quería adelgazar, no tenía la menor gana de seguir una dieta e incluso a ratos comía compulsivamente, sin hambre.

Me iba a Cuba a un congreso y fui a comprar un traje de baño. El último día, un grupo de amigas fuimos a la playa de Varadero. Salí con mi traje de baño nuevo y alguien comentó: “Ese traje parece de suegra”. Y efectivamente, yo no sé cómo en toda la tienda fui a encontrar un traje de baño así, negro, de cuerpo completo, con pliegues al frente y tirantes anchos. Al escuchar el comentario caí en la cuenta de que empecé a subir de peso y a no poder bajar cuando Cecilia, mi hija, anunció que se casaba y... me sentí suegra. Mi mamá, como mamá y como suegra, siempre había sido gordita. Siempre a dieta, tratando de bajar de peso, sin lograrlo.

Las primeras imágenes que surgieron fueron: por un lado, el cuerpo de mi mamá y mi cuerpo, vestidos con la misma ropa, y por otro, mi cuerpo y el de Cecilia con la misma ropa. Todas las figuras estaban sin cabeza. Cuando mi mamá murió, varios años atrás, yo guardé parte de su ropa y la usaba. Cecilia y yo nos intercambiamos ropa.

Aquí había dos problemas. Por un lado, la falta de diferenciación entre yo y mi mamá, entre Cecilia y yo, y por otro, la falta de integración entre el cuerpo y la mente, las emociones y las ideas.

Había pasado toda mi vida tratando de diferenciarme de mi mamá: peinándome y arreglándome de otra manera, criticando el uso de alhajas, luchando por ser una profesionista y no quedarme encerrada en la casa. Incluso, mi marido y yo ingenuamente y en una reacción desmesurada decidimos que no queríamos que nuestros hijos nos dijeran papá y mamá sino Tere y Roberto y así fue. Además, puse el énfasis en mi desarrollo intelectual, más que en el arreglo de mi cuerpo por miedo a que éste fuera en detrimento de aquél. ¡Después de tantos años de análisis y de trabajo personal ahora resultaba que no sabía cómo era ser mamá a mi estilo, cómo ser hija, cómo ser yo misma, mujer completa, diferente!

En trance, tuve varios diálogos con mi mamá explicándole por qué hacía lo que hacía, mi deseo de tener un cuerpo bonito y de disfrutar tantas cosas que ella no tuvo por

la educación que recibió y la época que le tocó vivir. Fue en realidad un diálogo en que las dos nos reconocimos esencialmente distintas y con puntos en común. Al final de esta conversación, apareció ella diciendo a Anita, mi muchacha: “Cuando la señora salga de consulta le tienes listo su pollo cocido con verduras”. Estuve también descubriendo cómo he sido mamá con mis hijos, una mamá distinta. Y empecé a bajar de peso.

Quedaban pendientes las imágenes sin cabeza. Ahí estaban: mi dificultad en mi relación con mi cuerpo, mi dificultad en mi relación con mi mente, mi dificultad en mi relación con mis emociones.

Dentro del plan para bajar de peso intenté la técnica del Ensayo¹² que consiste en observarme a mí misma como quiero estar —en este caso, en mi peso—, sintiéndome como me quiero sentir, viviendo como quiero vivir. En lugar de mi cuerpo aparecían estatuas o cuerpos sin cabeza. A través de la respiración las estatuas fueron cobrando vida y aparecieron las cabezas que intentaban pegarse a los cuerpos. Al principio quedaban chuecas o mal pegadas o se veía la cicatriz fresca en lugar de la unión. Finalmente, los distintos cuerpos se fueron transformando en mi cuerpo y de ahí pasé al recuerdo del momento en que mi papá me tomó una foto en Acapulco cuando estaba estrenando mi primer traje de baño completo (a los nueve o diez años), un “traje de baño de señorita”. En la foto estoy sonriente, con ese traje amarillo, frente al Club de Pesca, abriendo la bata de toalla para mostrar mi cuerpo que siento bonito.

A menudo explicamos a los pacientes que con estos ejercicios se inicia un proceso que continúa automáticamente, con cada respiración. Les comentamos que es como lanzar una bolita de nieve desde arriba de una montaña; a medida que va rodando, va creciendo y puede ser que en algún momento se atore en un árbol o una roca, pero si es así, sólo necesitamos empujarla un poquito para que continúe su camino. Esa bolita de nieve siguió rodando mientras empecé a trabajar con mi dificultad en mi relación con las mujeres. Aparecieron tres imágenes: mi hermana muerta en un accidente aéreo junto con mi papá, mi hermana menor enferma desde niña de urticarias, alergias y mil cosas más y mi mamá deprimida, sola, a distancia, viéndome jugar. Ante ese panorama, aparentemente no había opciones atractivas para ser mujer. Recordé que siempre jugué más con mis primos hombres que con mis hermanas y primas y en la adolescencia tuve más amigos que amigas. La respiración hizo venir nuevamente a la Tere contenta en su traje de baño amarillo posando frente a su papá para la foto. Y la bolita de nieve siguió bajando.

De alguna manera pasé a trabajar mi dificultad en mi relación con los hombres. Apareció mi papá acostado de espaldas a mí, durmiendo la siesta como acostumbraba y yo, niñita de seis o siete años, triste, observándolo y esperando inútilmente que me hiciera caso. Esta escena me llamó mucho la atención porque de acuerdo con las versiones de personas cercanas a mi papá, yo fui su consentida. De hecho, sus aviones se llamaron Tere I, Tere II y Tere III. Y sin embargo, aparentemente, yo necesitaba más atención y cariño. Mis amigos astrólogos dirían que siempre es así con una niña Cáncer, sin embargo, esta escena nos lleva a reflexionar cómo cada uno de nosotros al interactuar

con la realidad construye esas dos realidades internas o historias de las que hablamos al principio de este capítulo y cómo las versiones de una persona no necesariamente coinciden con las de los demás. Y nunca sabremos qué tan cercanas o lejanas están esas versiones a la Realidad allá afuera.

A través de la respiración, la niña se alegró, dejó al papá dormido y se fue a jugar. Esta transformación coincidió más o menos en el tiempo con mi decisión de separarme después de veintiún años de casada, aunque hubo otros trances que apuntaron hacia lo mismo. Desde entonces me ha sido muy útil saber a veces esperar el tiempo que me parece razonable a que el otro despierte y me vea y a veces irme tranquilamente a buscar otras cosas que disfrute más en ese momento.

Cuando tenía alrededor de siete u ocho años, mis primos jugaban a los vaqueros y yo quería jugar con ellos. Mis papás me compraron un traje de vaquera: faldita corta de cuero café con flecos verdes, chaleco, blusa de cuadros y sombrero. Me sentía soñada vestida así. Mis primos y sus amigos me eligieron Reina de los Vaqueros. Me dedicaba a darles órdenes y al que me desobedeciera lo mandaba a que le dieran latigazos. La segunda vez que trabajé mi dificultad en mi relación con los hombres apareció la Reina de los Vaqueros látigo en mano. Con la respiración solté el látigo, bajé de mi trono y le di un beso a cada uno de los vaqueros. Luego, en el jardín de mi casa, empecé a despedir a unos a la calle, a dejar a otros adentro, despedía a unos, platicaba con otros o los invitaba a pasar y en cada ocasión decidía con quién quería estar y por cuánto tiempo.

Para ese momento, desde el recuerdo de la foto en traje de baño amarillo habían comenzado a pasar muchas cosas. Me empecé a arreglar de manera especial cada vez que iba a presentar un trabajo o a dar una conferencia. Poco a poco dejó de molestarme que alguien alabara mi físico en situaciones en que según mis cánones debía haberse fijado más en mi trabajo intelectual. Sin embargo, hasta hace poco caí en la cuenta de que por fin me había integrado como persona completa, con cuerpo y mente. Aparecí en un programa de televisión con una falda más o menos corta y alguien me comentó en tono de reclamo: “¿Fuiste a enseñar piernas o conocimientos?”. Y le respondí con toda tranquilidad: “Piernas y conocimientos, porque los dos son parte mía”.

Creo que una de las mayores riquezas de este proceso fue que no borré ni deseché viejos patrones, porque éstos pasaron de dificultades a opciones valiosas cuando dejaron de ser la única forma posible de relación.

Éste es uno de los más importantes principios del trabajo ericksoniano: en lugar de cerrar puertas, abrir nuevos caminos para seguir subiendo escalón tras escalón, creciendo cada quién a su ritmo y en su estilo.

Notas y referencias

¹ Ver: ROBLES, Teresa, “La realidad ¿se conoce o se construye?”, en *Concierto para cuatro cerebros en psicoterapia*, 1ª edición, Alom Editores, S.A. de C.V., México, 1990, pp. 33-38.

- ² En este punto, quiero aclarar que parto de los postulados de la Teoría de la Comunicación Humana, desarrollada por Watzlawick y otros para considerar que toda conducta es comunicación, por lo cual usaré casi indistintamente los términos de comunicación, relación e interacción. Ver: WATZLAWICK, Paul, J.H. BEAVIN y D. JACKSON, *Teoría de la comunicación humana*, Ed. Herder, Barcelona, 1983.
- ³ Sobre el funcionamiento de cada uno de los hemisferios cerebrales, ver trabajo de Dan Short.
- ⁴ Pichon-Rivière, Enrique, *Teoría del vínculo*, Ediciones Nueva Visión, Buenos Aires, 1979, p. 11.
- ⁵ Sobre crisis programadas léase: BAK, Per y Kan CHEN, “Self-Organized Criticality”, en *Scientific American*, January 1991, pp. 26-33.
- ⁶ *Diálogos con Maturana*, East Virginia Family Therapy Institute, Virginia, 1984.
- ⁷ LAPLANCHE, J. y J.B. PONTALIS, *Diccionario de Psicoanálisis*, Ed. Labor, Barcelona, 1983, pp. 68-71.
- ⁸ *Ibid.*, pp. 439-446.
- ⁹ *Ibid.*, pp. 390-393.
- ¹⁰ Ver: “El inicio del camino. Métodos de inducción del trance”, en ROBLES, Teresa, *Concierto para cuatro cerebros en psicoterapia*, 1a edición, Alom Editores, S.A. de C.V., México, 1990, pp. 93-206.
- ¹¹ Sobre las construcciones verbales, las técnicas de sugestión, ver: “Cómo se mantienen la dirección y el camino. Las técnicas para sugerir”, en ROBLES, Teresa, *Concierto para cuatro cerebros en psicoterapia*, 1a edición, Alom Editores, S.A. de C.V., México, 1990, pp. 107-120.
- ¹² Ver: ROBLES, Teresa, *Concierto para cuatro cerebros en psicoterapia*, 1a edición, Alom Editores, S.A. de C.V., México, 1990, pp. 92-94.

6. DOS TIGRES APRENDEN A PELEAR¹

Pablo y Elena son una pareja joven, profesionistas de clase media. Quieren construir una relación diferente a la de sus padres. Rechazan los papeles tradicionales: Él quiere compartir las responsabilidades domésticas y ella las económicas. Rechazan también la sumisión de sus madres y la dominación de sus padres. Proponen la igualdad entre hombre y mujer pero no han aprendido a funcionar así. En aras de la igualdad se pelean constantemente por el más mínimo detalle.

Pablo tiene 29 años y un pasado lleno de enfermedades: problemas cardíacos, infecciones renales, varias operaciones y huesos fracturados, y ahora cáncer, que empieza a tratar con quimioterapia. Elena tiene 27 años y una epilepsia controlada con medicamentos. Están casados desde hace un año. Vienen a terapia buscando apoyo por la angustia que les causa la aparición del cáncer. Además, quieren aprender a manejarse mejor frente a la familia de Pablo que “los invade” queriéndolos ayudar. El padre, médico, paga la quimioterapia, está presente en todas las consultas, discute y pelea con el equipo que trata a Pablo e interfiere con el tratamiento. Se instala en su casa para cuidarlo y vigilarlo.

Desde la primera vez que nos vimos me di cuenta de la gran competencia que existía entre Pablo y Elena, abajo del discurso de igualdad, aunque a veces se unían para pelear en contra de sus familias, de las enfermedades y, ahora, del padre de Pablo. Como pareja nueva, apenas comenzaban a separarse de sus familias de origen y a tratar de integrar dos estilos y visiones del mundo diferentes.

Elena se decía desordenada y rebelde a la autoridad y cuando Pablo le pedía más orden, se sentía agredida. A él lo miraba excesivamente dependiente, autoritario y violento.

Pablo se consideraba ordenado y vivía el desorden de Elena como una agresión y una falta de respeto hacia él. La veía como desordenada y rebelde, con cambios bruscos y frecuentes de estado de ánimo.

En un primer momento, la terapia se orientó a apoyarlos mientras Pablo recibía su tratamiento y a ayudarlos a poner límites al padre de Pablo. Cuando la quimioterapia terminó y por lo pronto no tuvieron contra qué o quién unirse, porque Pablo fue dado de alta y regresaron a una situación de “normalidad”, empezaron a pelearse más y más entre ellos. Ella lo tachaba de macho y dependiente cuando él le pedía una taza de café, él la tachaba de desordenada con cualquier pretexto, y cada vez pasaban más días sin dirigirse la palabra. Sólo en vísperas de los chequeos periódicos de Pablo o cuando Elena olvidaba tomar sus medicinas y sufría un ataque, lograban estar un poco más tranquilos,

decían quererse, querer disfrutar la vida juntos y construir una pareja diferente. Fue así como iniciamos un proceso terapéutico de ocho sesiones que presento a continuación.

Primera sesión

Sin dar mayores explicaciones, les pedí que cerraran los ojos y dejaran que apareciera una imagen que representara las dificultades de la relación entre ellos.

Elena imaginó una planta, como lirio, con un tallo y dos flores, volteadas una para cada lado. La raíz y el tallo no les permitían ser diferentes.

Cuando les pedí que observaran cómo su respiración cambiaba *automáticamente* ahí, en esa imagen, lo que era necesario cambiar para que ellos pudieran estar bien, *saludablemente, aprendiendo a disfrutar² su relación* de pareja, ambos se vieron a ellos mismos dividiendo el tallo y la raíz en dos y sembrando las plantas separadas, pero cerca una de otra. Les propuse que diéramos tiempo para que se adaptaran a la nueva tierra y pasamos a trabajar con la imagen de Pablo.

Pablo vio, al mismo tiempo que sentía una profunda tristeza, dos tigres heridos que se tenían respeto y miedo. Dijo: “Están muy mal, con las heridas abiertas y sangrantes... se tienen que desquitar con alguien... podrían unirse porque la selva es muy dura y ahí es difícil encontrar una pareja... fueron cachorritos enfermizos, débiles y maltratados...”

Les pedí que se imaginaran entrando en esa escena. Elena observó cómo los cachorritos peleaban y se arañaban, sin saber estar juntos, y descubrió que los arañazos los hacían olvidar momentáneamente sus heridas. Al verlos crecer tan lastimados, Elena lloró.

Les propuse que se acercaran a ellos y observaran sus heridas para darse cuenta de cómo *podían sanar*. Elena, se acercó y uno de los tigres le permitió que le pusiera alcohol. Pablo prefirió mantenerse a distancia y desde ahí observó que las heridas eran profundas.

Al salir del trance, los dos reconocieron sus heridas y lloraron por ellas.

Segunda sesión

Apenas se sentaron, les dije que cerraran los ojos y observaran cómo estaban las flores. Los dos las notaron decaídas, pero la herida del tallo comenzaba a cicatrizar. Enseguida les pregunté: “¿Saben ustedes cómo se curan los tigres cuando están heridos?”, y a partir de ahí reiniciamos el trabajo en trance.

Pablo vio al tigre tirado sin hacer nada, junto a un río. Un poco después el tigre entró al agua —que Pablo sintió riquísima—. Después salió a la orilla, se echó al sol,

descansó un rato y se secó; caminó hasta la arboleda y ahí se quedó bien dormido, medio triste y con mucha sed.

Elena comentó que al principio el tigre le daba miedo y ella se escondía en la maleza. “Caminaba majestuoso aunque nadie lo veía y no cojeaba; yo sabía que estaba herido. Lo vi cómo dudaba de entrar al agua fría, le dolía la herida profunda bajo el brazo. En el agua, primero le dolía horrible, después le gustó. Cuando acabó de bañarse se fue a recostar en unas hierbas acuáticas sin que nadie lo viera, se hizo una cama de hierbas, comió y durmió”. Una vez dormido el tigre, Elena se animó a acercarse para verlo dormir feliz, ¡tan indefenso!, tan diferente de lo que parecía ser y la herida cerraba...

Sugerí que estos procesos de curación *continuarían automáticamente* en las noches *a través de sus sueños* y durante el día y durante la noche *con cada respiración* y que la próxima vez podríamos ver cuánto *habían cicatrizado* las heridas de las plantas y de los tigres.

Durante la semana siguiente, Elena accedió a hacerse una tomografía que el neurólogo le había pedido desde hacía varios meses.

Tercera sesión

Llegaron comentando que estaban más tranquilos, un poco alejados y que tal vez por eso habían disminuido los pleitos.

Nos asomamos a ver cómo iban las flores y, como estaban un poco más repuestas, pasamos a ver a los tigres, que ya habían crecido pero continuaban dormidos. Les propuse que los dejáramos dormir el tiempo que fuera necesario para que la cicatrización siguiera su proceso natural. Preferí no presionar los cambios y dejar que se dieran a su propio ritmo.

Por iniciativa de ellos dedicamos el resto de la sesión a establecer acuerdos sobre la distribución de las labores domésticas. Fue la primera vez que pudieron hacerlo sin discutir.

Cuarta sesión

Estaban preocupados por lo que ellos llamaban su exigencia y perfeccionismo. Les afectaba mucho encontrar una falla en sí mismos o en el otro, en cuestiones tan simples como el desorden que tenían en el escritorio, o llegar tarde al trabajo. Se molestaban de estar de mal humor o de que no les salieran las cosas como ellos querían. Se sentían tristes, pero tranquilos.

Entramos a la selva y mientras los tigres seguían dormidos, los invité a que

caminaran por ahí y descubrieran las cosas buenas y malas que había en ese lugar, las que nutrían y las que hacían daño, sugiriendo así que aprendieran a ver la totalidad selva-mundo completa, con todo lo positivo y lo negativo³. Les sugerí que continuarían explorando y descubriendo la selva a través de los sueños.

Quinta sesión

Llegaron comentando cosas positivas del otro. Elena me contó que Pablo le había ayudado a mejorar la relación caótica que antes tenía con sus padres. Pablo recordó cómo Elena lo había impulsado a seguir estudiando.

Les pedí que se imaginaran en una situación en donde estuvieran sintiéndose como se querían sentir, viviendo como querían vivir, *disfrutando*, porque *ya* había *cambiado* lo que era necesario cambiar para estar *bien*.

Los dos construyeron escenas en que estaban solos. Repetimos el ejercicio varias veces. En la última, los dos se imaginaron en el mismo espacio físico pero cada uno metido en sus cosas. Las imágenes mostraban claramente que todavía no era el momento de que aprendieran a relacionarse de otra manera.

Las flores eran ya dos plantas independientes y se empezaban a recuperar. Los tigres seguían dormidos.

Sexta sesión

Primero pusimos abono a las plantas para darles más fuerza y después pasamos a la selva. Los tigres estaban ya despiertos paseando cada uno de un lado del río, observándose en silencio, sin atreverse a acercarse.

Elena comentó cómo en la casa observaba los gestos de Pablo tratando de adivinar si estaba molesto con ella por alguna razón, si podría empezar a gritarle en cualquier momento. Confesó que se asustaba mucho cuando Pablo se enojaba, lo sentía como loco, tenía miedo de que llegara a golpearla. Por ese miedo, se había estado callando las cosas que a ella le molestaban.

Pablo también había estado observándola. Tenía miedo de que si le decía lo que no le gustaba, ella tuviera un ataque de furia o se fuera.

Además, Elena había olvidado tomar sus medicinas. Tuvo un ataque de epilepsia que, como otras veces, los hizo acercarse.

Terminé la sesión preguntándoles si sabían cómo los tigres aprenden a pelear y sugerí que tal vez lo *aprenderían mientras soñaban*.

Séptima sesión

Les propuse que observaran qué sucedía cuando uno de los tigres atravesaba el

río y se acercaba al otro y que *aprendieran* de ellos.

Elena observó que uno hacía varios intentos por acercarse, pero se regresaba cuando el otro le gruñía porque no quería que entrara a su territorio. Por fin se atrevió a cruzar. El otro lo observó y le gruñó aún más. Cuando el tigre recién llegado trató de comer un trozo de carne que estaba ahí, el otro le dio un zarpazo y el agredido reaccionó tirándose al suelo, como indefenso, en actitud de sometimiento. Entonces el otro ya no lo atacó, comió su carne y le dejó un poco. Después, caminaron por la selva y cazaron juntos.

Para Pablo el desenlace fue parecido, caminaron juntos por el río buscando un nuevo territorio, los peligros que encontraron por el camino los unieron. Era como si en la selva fuera preferible estar unidos que separados. Hubo algunos roces al buscar cada uno un espacio para dormir y al repartirse la comida, pero no pasó de unos cuantos zarpazos. Alguna vez cedía uno, y alguna vez el otro. Realmente no se lastimaban. Se reconocían como compañeros, empezaban a acostumbrarse a estar juntos. Por momentos uno se alejaba solo un rato, tranquilo de que si necesitaba ayuda el otro andaba por ahí.

Después pedí a Elena que se imaginara cómo le gritaba a Pablo sin miedo de su reacción.

Octava sesión

Me contaron que Elena le había gritado a Pablo varias veces y Pablo, en vez de enojarse, se reía de que Elena se asustaba sola al oírse gritar. Él grita mucho menos ahora.

Elena dijo que a ella le gustaría una relación de pareja con menos gritos, pero reconocía que los de esta semana no los habían lastimado.

Le comenté que cuando uno tiene la seguridad de ser querido por el otro, se puede pelear con la tranquilidad de que después del pleito se siguen queriendo.

Antes de terminar la sesión miraron las flores y estaban bien, observaron a los tigres y seguían tranquilos, como compañeros.

Decidimos que era el momento de terminar la terapia porque ya los lirios eran dos plantas fuertes e independientes y los tigres estaban sanos y habían aprendido a convivir y a pelear. Sugerí que *los procesos continuaban automáticamente*, durante la noche, *al soñar y con cada respiración*.

En la segunda sesión les pregunté: “¿Saben ustedes cómo se curan los tigres cuando están heridos?”, y a partir de ahí seguí el trabajo en trance. En la sexta, terminé preguntándoles si sabían cómo los tigres aprenden a pelear y sugerí que tal vez lo *aprenderían mientras soñaban*. Milton H. Erickson utilizaba frecuentemente preguntas, no sólo para presuponer cambios, construir realidades, por ejemplo: “¿ya te diste cuenta qué está cambiando ahí?”, sino sobre todo porque cada vez que escuchamos una pregunta nuestro cerebro hace un trabajo de revisión de toda la información que ha acumulado a lo largo de nuestra vida para encontrar posibles respuestas. Y esta revisión

continúa de manera exhaustiva aunque la pregunta ya esté contestada o se pase a otro tema ⁴.

Cada lector, lectora encontrará riquezas y significados diferentes en este proceso, sin embargo, quisiera hacer referencia a algunos puntos desde nuestros marcos teóricos: Teoría de Sistemas y Psicoanálisis, y la Epistemología Constructivista.

A partir de la primera sesión quedó claro para qué servían los pleitos dentro de esa pareja: “Los arañazos les hacían olvidar momentáneamente sus heridas”. De ahí la necesidad de cicatrizar esas heridas.

A través del trance se construyeron dos realidades diferentes que ahora determinan sus sentimientos y la forma de relacionarse de manera distinta. Antes, estaban fundidos en una sola planta, ahora, son dos plantas separadas, diferentes y cercanas. Antes, eran dos tigres heridos que se atacaban para olvidar su dolor y que no sabían convivir. Ahora, son dos tigres sanos, que pueden ser compañeros, apoyarse, cuidarse y colaborar.

También se desarrollaron en ellos procesos muy importantes. A través de las flores, el proceso de separación e individuación ⁵. A través de los tigres, la cicatrización de sus heridas ⁶. El paseo por la selva los ayudó a aceptar las limitaciones propias y ajenas, a integrar los elementos positivos y negativos de toda realidad, que correspondería al proceso de integración de objetos totales desde el psicoanálisis kleiniano ⁷. Según la Teoría de la Comunicación, hay dos tipos de relaciones, simétricas o entre iguales y complementarias, donde una persona se coloca arriba de otra. En las simétricas tienden a provocarse peleas sin fin que se conocen como escaladas simétricas. A través de los tigres, Pablo y Elena aprendieron a manejar la simetría, a terminar la pelea asumiendo un momento de complementariedad para poder continuar siendo iguales.

Para algunas personas, la terminación del proceso puede parecer un tanto abrupta y apresurada. Sin embargo, las metáforas indicaban que los cambios ya se habían realizado e incluso en la misma metáfora de los tigres estaba incluida y manejada la posibilidad de recaída: de repente se daban uno que otro arañazo y luego alguno de los dos cedía. Estaba además la sugestión final de que los procesos iniciados continuarían y, de hecho, así sucedió.

Después de la octava sesión vi a Pablo y Elena dos veces más, a los seis meses y al año, para enterarme de cómo seguían. En una de ellas Elena comentó: “Es horrible, pero cada vez nos gritamos con más tranquilidad de conciencia”. Ha habido cambios en su relación; ahora ella prepara el desayuno de Pablo en las mañanas y se siente bien de hacerlo y Pablo se ha vuelto más desordenado. En términos generales están contentos y de vez en cuando sueñan con los tigres y los lirios, reconocen la selva y pasean por ella.

Notas y referencias

¹ En este caso aparece en un artículo mío titulado: “Dos tigres aprenden a pelear: elaboración de la simetría en una pareja a través del trance”. Fue publicado en *Psicoterapia y Familia, Revista de la Asociación Mexicana de Terapia Familiar, A.C.* , Vol. 1, No. 1, México, 1989, pp. 29-35.

² Los entremezclados, sugerencias que se hicieron en otro tono de voz, aparecen en cursivas en éste y en otros textos.

³ Es una alusión a integrar relaciones de objeto total, de acuerdo con el esquema de Melanie Klein. Ver: SEGAL, Hanna, *Introducción a la obra de Melanie Klein* , Ed. Paidós, Buenos Aires, 1977.

⁴ Sobre las implicaciones psiconeurológicas del uso de las preguntas, ver: ERICKSON, Milton H. y Ernest L. ROSSI, “The Indirect Forms of Suggestion”, en *The Nature of Hypnosis and Suggestion* , en: *The Collected Papers of Milton H. Erickson on Hypnosis* , Vol. I, editados por Ernest L. Rossi, Irvington Publs. Inc., New York, 1980, pp. 452-477.

⁵ Ver: MAHLER, Margaret S., en colaboración con Manuel Furer, *Simbiosis Humana: las vicisitudes de la individuación I. Psicosis Infantil* , Ed. Joaquín Mortiz, México, 1980, pp. 24-51.

⁶ Esto correspondería al proceso de elaboración en Psicoanálisis.

⁷ Ver: SEGAL, Hanna, *Introducción a la obra de Melanie Klein* , Ed. Paidós, Buenos Aires, 1977.

7. CRECIENDO CON LAS DESPEDIDAS

Freud explica el amor y el cariño que sentimos por los demás a través del concepto de *libido*. La libido sería un tipo de energía que emana de nosotros, depositamos en los seres queridos y nos mantiene conectados con ellos. Para Freud, esa energía es el sustrato de la pulsión sexual. Para Jung, la libido era la energía psíquica en general.

La libido, como el inconsciente, el Yo, el Ello, el Superyo, como todos los conceptos, es una construcción teórica que utilizamos para entender el mundo. Freud habló de la libido por primera vez a finales del siglo XIX y pocos años más tarde empezaron a aparecer datos que podrían apuntar hacia una correspondencia entre este concepto y la realidad.

En 1911, el Dr. William Kilner observó a través de pantallas y filtros el campo energético humano que describió como una neblina luminosa. Más tarde, Wilhelm Reich retomó la idea de una energía universal emitida por todos los seres vivos, incluso los microorganismos, a la que denominó energía orgónica. La observó y experimentó con ella. Un poco después, científicos soviéticos del Instituto de Bioinformación de A.S. Popow constataron que los organismos vivos emiten energía a una frecuencia entre 300 y 2000 nanómetros y la denominaron bioplasma¹.

Esa energía que, según Freud, ponemos en la persona amada y que ella pone en nosotros, nos permitiría sentirla, entenderla, e incluso intuir a distancia lo que sucede con ella. Una correspondencia sobre este punto en el campo de la Medicina es el hallazgo de que si se aíslan los leucocitos de una persona en el laboratorio, éstos continúan reaccionando de acuerdo con las emociones que esa persona siente, incluso a una distancia considerable.

Volviendo a nuestro punto de partida, Freud explica el amor a los demás por esta energía, la libido, que emana de nosotros y depositamos en ellos. Cuando una persona querida muere o se aleja, cuando terminamos una relación amorosa, tenemos que realizar el trabajo de recuperar esa energía para poder depositarla en otras personas o en actividades que nos interesan, como pueden ser el trabajo, la búsqueda de poder o dinero. Se trata, nos diría la Teoría de Sistemas, de establecer nuevas interacciones en lugar de las que se tenía con la persona desaparecida. Este proceso se conoce en Psicoanálisis como “elaboración del duelo”.

Cuando nos enfrentamos con la realidad de que la persona amada ya no está o no quiere relacionarse con nosotros, la primera reacción es no querer aceptar esta situación. En el caso de una relación amorosa rota, insistimos en recuperarla y podemos intentar todo tipo de cosas: prometer que vamos a cambiar, amenazar, proponer asistir a una

terapia o hasta afirmar: “Con todo lo que yo te quiero es más que suficiente, ya verás cómo logro hacerte feliz, o incluso que me llegues a querer”. En el caso de alguien que muere es frecuente “no poderlo creer” o que incluso nos descubramos pensando a ratos que esa persona está viva, intentando llamarle, esperándola o haciendo algún plan con ella. En un segundo momento, nos hacemos recriminaciones del tipo: “¿cómo no hice esto o lo otro?, ¿por qué no le dije tal cosa?, debí haber pasado más tiempo con ella”. Freud nos explica en su trabajo sobre *Duelo y melancolía* que el Yo logra recuperar la libido que había puesto en la otra persona identificándose con ella², recreando adentro de sí su imagen y luego dirigiendo la libido a esa imagen que ya está adentro. Hasta ese momento la persona queda libre para orientar nuevamente su libido hacia afuera; deja de estar metida en ella misma y vuelve a interesarse por el mundo exterior. Así, con cada proceso de duelo el Yo se fortalece. Al irse identificando con las personas que ha perdido, va integrando en él sus características, y así crece³.

Un tiempo después de que murió mi mamá me descubrí haciendo los postres que ella hacía e invitando periódicamente a mis hermanos a comer como ella acostumbraba. Es probable que yo haya empezado a actuar más abiertamente en forma desafiante a partir de la muerte de mi papá, que así era.

A veces las elaboraciones de los duelos se atorán, sobre todo cuando la muerte o la ruptura es inesperada y/o cuando hay una fuerte ambivalencia hacia esa persona, esto es, cuando se le ama y se le odia con intensidad y a la vez, pero no considerándola una persona completa con cualidades y defectos, sino cuando se le mira o como totalmente mala en un momento o como plenamente maravillosa en otro; es decir, cuando se ha establecido con ella una relación de objeto parcial⁴. En estos casos, con frecuencia aparecen síntomas que unas veces se muestran claramente relacionados con esta situación pero otras no.

Mario llegó a consulta porque desde hace varios años que murió su pareja está deprimido, sin poderse recuperar, no se concentra en el trabajo y no le interesa vivir. Se trata con toda claridad de un proceso de duelo que no ha concluido. Carmen se queja de terribles dolores de cabeza en los últimos cinco años, sin caer en la cuenta de que empezaron a partir de la muerte de su madre. En este caso, la relación entre la pérdida y el síntoma es menos clara, pero todavía puede ser más encubierta. Víctor llega a consulta para cambiar su timidez en relación con las mujeres. Anhela tener una pareja pero huye de las mujeres que le atraen, se paraliza en su presencia, no logra entablar ninguna relación. Cuando trabajamos con el símbolo de “eso” que produce las dificultades de su relación con las mujeres, aparece la cara de su madre y comenta que, como hijo único, ella lo celaba terriblemente. Su madre tenía varios meses con una enfermedad crónica cuando él decidió salir con una muchacha que le gustaba y lo hizo a escondidas. Cuando regresó, ella estaba muriendo. Mariana está embarazada por primera vez y tiene crisis de angustia. Durante una inducción para “llegar al momento del origen de la angustia”, aparece un color morado y, de repente, surge de él la imagen de un panteón y la tumba de sus padres muertos en un accidente cuando ella tenía catorce años. Durante el

embarazo las mujeres vivimos un proceso de identificación y diferenciación con nuestras propias madres que son el modelo que tenemos para ser mamás. Fue por esta razón que en ese momento resurgió el duelo que no había terminado de elaborar por la muerte de sus padres y se manifestó en forma de angustia.

Para facilitar este proceso pido a los pacientes que se imaginen que se encuentran en un lugar cómodo, familiar, dialogando con la persona que perdieron (se encuentre viva o no). Les comento:

Seguramente hay cosas que te faltó decir a “X” (la persona perdida), ahora puedes hablar con ella de todo lo que quedó pendiente; reclámale todo lo que te faltó reclamar y también agradécele todas las cosas buenas que te dio, todos los lindos momentos que compartieron juntos, juntas.

Al reclamar y agradecer, la persona está integrando la imagen del difunto como objeto total⁵ y trabajando en contra de la ambivalencia. Cuando terminó de dialogar, continúo:

Todas esas *cosas buenas* que te dio, todos los *lindos momentos* que compartieron juntos *están ya adentro* de ti, son parte tuya. Todo lo bueno, lindo y querido de “X” está ya adentro de ti, es parte tuya. Siéntelo ahí adentro, cómo te acompaña *saludablemente* ¿ya te diste cuenta qué sensaciones agradables te produce tener adentro todo lo bueno de “X”? (cuando responde afirmativamente continúo) y fíjate cómo puedes ahora *despedirte fácilmente* de él afuera porque ya lo llevas adentro ¿ya te diste cuenta cómo te estás despidiendo de “X” afuera al mismo tiempo que lo guardas adentro de ti? ⁶

Al hacer esto, se facilita la identificación con la persona perdida.

Jimena estaba terminando una relación amorosa. Ella y su novio habían sido amigos muy cercanos desde su infancia y se relacionaron como pareja hace dos años. La relación era muy conflictiva y Jimena decidió terminar porque sentía que le hacía daño. Ella me relataba que Carlos le echaba toda la culpa de los problemas en la relación y que no podía reconocer su parte. Me contó también que percibía lo que sucedía con Carlos: si la estaba mirando o planeaba pasar a verla a casa, por ejemplo. Esto me hizo recordar el experimento de los leucocitos que respondían como el resto de la persona estando fuera de su cuerpo y a kilómetros de distancia. Le expliqué con conversación hipnótica este experimento, el que todos tenemos una energía que se ha visto a través de pantallas y filtros y que Freud pensaba que cuando queríamos a una persona depositábamos en ella

parte de esa energía. Le pedí que cerrara los ojos y le dije:

Mientras sientes tu cuerpo *cómodamente* apoyado sobre el sillón y sientes el aire que pasa a través de tu nariz, observa cómo es esa energía alrededor de tu cuerpo... fíjate en su color, si tiene movimiento o no y en dónde la notas más claramente.

Jimena me dijo que era amarilla clara y que había una gran cantidad de ella entre su pecho y su estómago. Entonces continué:

Fíjate si encuentras por ahí energía de Carlos, en dónde está y de qué color es.

Respondió: “Es verde, está en medio de mi frente y sobre los ojos”. Proseguí:

Sin hacer esfuerzos, sólo con tu deseo, observa cómo esa energía que está en tu pecho sube con cada respiración y separa de tu frente y tus ojos la energía de Carlos para que pueda regresar a él y luego deja que tu propia energía, *saludablemente, automáticamente, forme una capa protectora* justo ahí, en ese lugar, para evitar que se vuelva a acercar.

En ese momento, Jimena comentó que la energía verde ya se había separado pero que Carlos estaba triste. Como es psicóloga, le comenté:

Ahora que está recuperando esa energía tiene la oportunidad de dejar de proyectar y empezar a darse cuenta de lo que él ha hecho mal en esta relación. Probablemente está triste pero le estás dando la oportunidad de darse cuenta y crecer, no sabemos si la quiere aprovechar o no.

Le propuse que repitiera este ejercicio, reforzando su frente con la luz que salía de su pecho, para que la energía de Carlos no pudiera regresar. Más tarde me comentó que esto le había sido de mucha utilidad.

Casi siempre, para finalizar el trabajo de elaboración de duelo, utilizo la técnica del Ensayo. Digo a la persona:

Construye una escena en donde estés actuando como quieres actuar, viviendo como quieres vivir, ahora que ya llevas adentro todas las cosas buenas que “X” te dejó. Imagínate *actuando saludablemente* en

aquellas situaciones en las que antes estabas con él o ella y observa cómo *todo está bien*, justo como quieres que esté... y deja libre a tu imaginación para que se quede ahí, *disfrutando y aprendiendo saludablemente* de ese momento... y puede ser que espontáneamente aparezca otra escena o muchas de ellas, como flashazos, o integradas en una película... puede ser también que se traslapen unas con otras. Suceda lo que suceda está bien, siempre y cuando ahí estés tú *sintiéndote como te quieres sentir, disfrutando y aprendiendo* de la experiencia.

De esta manera “ensaya en la imaginación” cómo volverse a conectar con el mundo y a establecer nuevas relaciones en las que deposite su libido.

Como podemos ver, no se trata de “sacarse al otro o a la otra de la cabeza o del corazón”, sino de arreglar cuentas, meter adentro sus partes positivas, recuperar así la libido o energía que le habíamos puesto y crecer con él o ella.

Notas y referencias

¹ BRENNAN, Bárbara Ann, *Manos que curan*, Ediciones Martínez Roca, Barcelona, pp. 40-45.

² FREUD, Sigmund, *Duelo y melancolía* (1917), en: FREUD, Sigmund, *Obras completas*, Vol. XIV, Ordenamiento y notas de James Strachey, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1976, pp. 241-255.

³ GRINBERG, León, *Culpa y depresión. Un estudio psicoanalítico*, Alianza Universal, Madrid, 1983, p. 154.

⁴ Ver al inicio del capítulo: “Hasta dónde llego yo y en dónde empiezan las ideas y los deseos de los demás? en este mismo libro, p. 51.

⁵ Ver: SEGAL, Hanna, *Introducción a la obra de Melanie Klein*, Ed. Paidós, Buenos Aires, 1977.

⁶ Sobre la verbalización durante la inducción hipnótica y el trabajo en trance, ver: “Cómo se mantienen la dirección y el camino. Las técnicas para sugerir”, en ROBLES, Teresa, *Concierto para cuatro cerebros en psicoterapia*, 1ª edición, Alom Editores, S.A. de C.V., México, 1990, pp. 107-120.

8. BOTELLITA DE JEREZ, TODO LO QUE INTENTES TE SALDRÁ AL REVÉS. RECETAS PRÁCTICAS CONTRA EL DOBLE VÍNCULO

¿A quién no le ha pasado encontrarse en situaciones en que haga lo que haga de todos modos le sale mal, y si no hace nada, “peor tantito”?

Hace unos días escuché una canción argentina que decía: “Porque me duele si me quedo... pero me muero si me voy... por eso y a pesar de todo, mi amor, yo quiero vivir en vos”. El autor de la canción ni siquiera podía vivir en él, necesita vivir a través de su amada, ¿en un disfraz? ¹

Mamá nos contaba una anécdota sobre mis abuelitos, para mostrarnos cuánto se querían. Cuando decidían ir al cine, cada uno pedía al otro que escogiera la película, para darle gusto, y cada uno respondía: “Vamos a donde tú quieras”. En esa discusión seguían hasta que pasaba la hora de salir y se quedaban sin ir a ninguna parte.

¿Cuáles eran las opciones para ellos? Si no escogían, no veían la película que les gustaba, les iba mal; si escogían, quedaban como el menos bueno, el que no le daba gusto al otro, estaban mal; pero si no tomaban ninguna de las dos opciones, también les iba mal, porque no iban al cine. Eso era lo que pasaba casi siempre y, en mi familia, a todos les parecía motivo de admiración. El libreto familiar decía que así se portaban los esposos que de veras se querían y trataban de complacerse.

No es que esté mal tratar de dar gusto a quienes queremos, el problema es quedar atrapados siempre. Todos nos hemos encontrado alguna vez en una situación similar, pero hay personas para las que este callejón sin salida, que Gregory Bateson llamó Doble Vínculo ², es permanente.

Bateson y sus colaboradores encontraron que el Doble Vínculo es el resultado del estilo de comunicación que se da en las familias con un esquizofrénico, pero en realidad hay muchas más que practican esa comunicación atrapante, aunque no tengan un miembro formalmente loco. Otros investigadores describieron después las características de este tipo de familia ³. En ellas, los padres casi siempre tuvieron padres muy exigentes que nunca les reconocieron que estaban plenamente bien. Lograran lo que lograran, les decían: “Sí, pero”. Si sacaban el mejor lugar en la escuela, según ellos, era porque los compañeros de grupo no eran realmente inteligentes o porque ellos eran los preferidos del maestro. Y es que para los abuelos sólo una persona podía estar bien, sólo una podía ocupar ese lugar y si aceptaban que el hijo estaba bien, quería decir que ellos estaban

mal⁴. Cuando dos personas provenientes de familias así, se casan, lo hacen con la esperanza y la gran necesidad de por fin encontrar alguien que les confirme que están bien, pero como los dos han aprendido que sólo uno puede estarlo, se inicia un juego sin fin en el que cada uno hace como si fuera a confirmar al otro, y así lo atrae, y en el último momento, lo desconfirma. Es una eterna competencia oculta por ocupar el lugar del que está bien. Y tiene que ser oculta porque si fuera abierta, los dos tendrían un punto en contra. Así sucedía en el caso de mis abuelitos.

Estas familias ven a sus miembros a través de los disfraces que les ponen y esperan que reciten los libretos que les corresponden. Por un lado, los disfraces no les permiten acercarse, no saben lo que es querer y ser queridos piel a piel. Por el otro, no ven a las personas si-no al disfraz, a lo que “deberían ser” o “algún día serán” y así mantienen una ilusión y se conforman con una existencia miserable. La familia completa se las arregla para que ninguno llegue a lograr su ilusión porque en ese momento obtendría el único lugar del que está bien y, por lo tanto, los demás estarían mal. Recuerdo una familia en donde la madre lleva el disfraz de enferma mental e inútil y el marido el de bueno y resignado y dice de ella: “Nunca la dejaré, su madre me la encargó en su lecho de muerte... y yo estoy dispuesto a dedicar toda mi vida, aunque sea inútil, para que ella llegue a ser la mujer, la reina maravillosa, que en el fondo es”. Por supuesto, las características de esa reina maravillosa no corresponden a las de la persona real, que por lo tanto nunca llegará a serlo. De hecho, no corresponden a las de ninguna persona real. El marido aguanta una vida miserable junto a una enferma mental con la ilusión de que puede llegar a ser el marido ideal y así ocupar el lugar del mejor. La mujer mantiene la ilusión de que en el fondo es una reina maravillosa y que, por lo tanto, algún día tendrá el tan deseado lugar. Cada vez que ella actúa fuera del libreto de reina maravillosa, se aleja del lugar, pero también su marido porque fracasa, no es capaz de “hacer de ella una reina” y por lo tanto, de acuerdo con su libreto, no es suficientemente bueno. Estos juegos dolorosos se perpetúan sin fin porque todos mantienen la ilusión de un día alcanzar el reconocimiento total.

Además, en estas familias, cada uno es él mismo sólo en función de su disfraz y sobre todo de su relación con los disfraces de los otros. El marido, para ser bueno, necesita una loca a quién aguantar y una reina a quién rescatar. La reina escondida necesita al príncipe que un día la podrá despertar. Si alguno sale del juego, de la familia, se queda sin eco ni respuesta a su libreto, es como si muriera y, para la familia, como si le arrancaran un pedazo. Así se entiende lo que dice la canción: “Porque me duele si me quedo... pero me muero si me voy... por eso y a pesar de todo, mi amor, yo quiero vivir en vos”, ni siquiera en su propio disfraz.

Estos padres enseñan a sus hijos a representar los libretos de los buenos hijos a costa de negar sus propias percepciones, a través de la comunicación conocida como Doble Vínculo, que fue la forma de comunicación que tal vez ellos también aprendieron de sus padres.

En el Doble Vínculo hay varios ingredientes. En primer lugar, se trata de una

comunicación entre personas significativas (originalmente padres e hijos) en donde “las víctimas” (los hijos) sienten como un castigo la amenaza de dejar de ser vistos o de ser abandonados por los que emiten la comunicación (los padres) y, por lo tanto, de desaparecer. Su vida perdería sentido si no cumplen con los mandatos de la comunicación. Pero esta comunicación es doble. Hay un primer mandato, casi siempre con palabras, que requiere que “la víctima” niegue alguna percepción de sus emociones o sensaciones para poderlo obedecer. Por ejemplo, la mamá decide acostar al niño porque está cansada y le dice: “Te vas a la cama ahora mismo porque estás cansado”, con un tono de voz, gestos, mímicas, que contienen un segundo mensaje: “Si dices que no es así, eres un mal hijo que dice a su madre que es mala porque no sabe lo que le pasa a su hijo”. Un tercer mandato, también no verbal, prohíbe al niño comentar la contradicción. Este niño, por su edad y circunstancias de vida, no puede escapar de ahí, necesita a sus padres para sobrevivir y, para hacerlo, va aprendiendo a dejar de percibir sus emociones y sensaciones físicas. Como éste es un estilo de comunicación permanente, con el tiempo aprende a reaccionar de esta manera frente a cualquier tipo de comunicación, aunque no sea doble vincular y a sentir que pase lo que pase, haga lo que haga, le va mal. Muchas personas viven atrapadas entre dos alternativas “negativas” percibiendo solamente el lado negro de cada una, sin poder ver el “lado rosa” y sin darse cuenta de qué quieren realmente. Y las cosas se complican cuando eligen casarse con alguien que tiene el mismo tipo de aprendizaje.

Bateson, que además de psicólogo y antropólogo era biólogo, encontró que entre los delfines y sus entrenadores se da una comunicación parecida que desarrolla en el delfín la capacidad de aprender y promueve su creatividad. Pero en este caso hay dos diferencias fundamentales: entre el delfín y el entrenador existe una relación cercana y cariñosa y el delfín aprende que haga lo que haga (responda o no a las indicaciones, repita bien los trucos o no), el entrenador lo sigue queriendo y lo premia con trocitos de pescado. Es una relación al revés que el Doble Vínculo, ya que siempre hay premio en lugar de castigo y en vez de la amenaza de abandono está la certeza de la permanencia del otro, con cercanía. Esos delfines, si hacen una cosa, les va bien, reciben premios; si hacen la contraria, también; y si no hacen nada, igualmente bien. Sus entrenadores, saben que este tipo de relación promueve en sus animales el aprendizaje e incluso la creación de nuevos trucos que no les habían enseñado ⁶.

De hecho, toda situación de vida tiene cosas positivas y negativas, ventajas y desventajas; podemos aprender a ver solamente unas u otras o la situación completa ⁷ y así aprendemos a premiarnos o a castigarnos.

Los miembros de las familias con comunicación de Doble Vínculo mantienen la ilusión de que la vida puede ser en algún momento completamente maravillosa, sin ninguna manchita y cada vez que las cosas van bien y, como es de esperarse, aparece algo negativo, viene la desilusión que se expresa a menudo en frases fatalistas como: “ya se arruinó todo el fin de semana”, “nunca más podremos confiar en X o Y”, “yo que tenía tanta ilusión... ya todo se echó a perder para siempre”, “con esto que acaba de pasar

(el día de su cumpleaños) ya se amargaron todos mis cumpleaños de ahora en adelante”, “la confianza (o el cariño) es como una copa de cristal, una vez que se rompe, nunca más vuelve a quedar como antes”, etcétera. Tal situación permanente es tan frustrante, atrapante y dolorosa, que la muerte y la locura se convierten en las únicas salidas. Pero dado que en estas familias las cosas se hacen “como se deben hacer”, las muertes no suelen ser suicidios, sino accidentes, complicaciones de enfermedades por falta de adherencia a los tratamientos o, con frecuencia, cáncer⁸.

Resumiendo, podemos distinguir cuatro elementos claves en el Doble Vínculo:

1. Haga lo que haga la persona, o aunque no haga nada, siente que le va mal, ya sea porque solamente ve lo negro de cada situación, ya sea porque la otra persona le hace ver que no cumple con sus demandas.
2. Intenta responder lo que supone son los mandatos del otro y no puede porque son contradictorios, se encuentra en una trampa sin darse cuenta de que así es y se angustia tratando de encontrar una solución.
3. Está amenazada de quedarse sin el cariño de la otra persona y vive esta posibilidad como una constante amenaza de muerte. Intenta evitar estas amenazas negando sus propias percepciones y deseos.
4. Vive soportando el presente con la ilusión de que algún día todo será maravilloso.

Para cada uno de estos puntos propongo una receta práctica.

Apenas reconozco que la persona que consulta se encuentra en una situación doble vincular, empiezo a mostrarle cómo en cada una de las cosas que me narra, haga lo que haga, le va mal, y si no hace nada, peor tantito.

Un hombre me cuenta que estuvo ahorrando durante meses para comprarle una bicicleta a su esposa para el día de su cumpleaños. La llevó a casa, la escondió, y ese día, se despertó un poco antes y sin hacer ruido se salió de la cama y fue por la bicicleta para llevarla al cuarto. Cuando entró, su mujer estaba sentada en la cama llorando porque se había parado sin darle un beso. Al ver la bicicleta le reclamó en tono de queja que hubiera gastado tanto, en ese momento en que tenían problemas económicos, cuando ella se hubiera conformado con un beso al despertar y un ramo de flores y, por cierto, hacía tanto tiempo que él no le regalaba flores que le hacían tanta ilusión, y agregó que claro que las cosas no podían ser como antes, en los primeros años de casados. Cuando él se acercó a darle el beso, lo rechazó diciendo que ya no lo quería porque no había sido espontáneo y que se sentía mal. Así siguió todo el día del cumpleaños cuando trataron de ir a desayunar fuera, cuando hablaron de qué iban a hacer en la tarde, etcétera. Así siguió porque así era su vida, aunque se hiciera más notoria en circunstancias como el día de un cumpleaños en que había más expectativas de que fuera un día maravilloso y pasaran más tiempo juntos. Si le hubiera dado un beso al despertar y le hubiera llevado flores, probablemente ella le habría dicho que cómo era posible que sabiendo él que su única

ilusión era tener una bicicleta no hubiera hecho el esfuerzo de comprarla aunque fuera en abonos o usada, aunque ella le ayudara a pagarla, agregando que ésa era la prueba de que ya no la quería como antes.

A medida que las personas me cuentan sus historias sin salida, les muestro cómo hagan lo que hagan todo sale mal, y de pronto comento que es como si todo estuviera al revés, y cuando asienten, continúo: “como un calcetín al revés”. La alusión a este elemento un poco extraño es una preparación para el trabajo que voy a hacer⁹ y a la vez produce confusión e induce un momento de trance que aprovecho para seguir diciendo:

Es como estar en un laberinto en donde si vas por un lado, te caes a un agujero, si abres una puerta, te cae una cubetada de agua, si tratas de operar algún mecanismo, sale un tronco y te pega, sabes que si te arriesgas por cualquier camino puedes encontrar cosas que lastimen y si no te mueves de ahí, se abre el piso y te caes... —cuando asienten, continúo—. Cierra los ojos, imagínate que estás adentro de ese laberinto y fíjate cómo es, fíjate si está oscuro o iluminado, siente la temperatura que hay ahí sobre tu piel, observa si alcanzas a distinguir colores o formas, tal vez olores, escucha los sonidos o el silencio que hay en ese lugar, siente la textura de las paredes, fíjate en qué tipo de piso estás parado, parada...

Cuando ya están metidos en el laberinto, lo hayan descrito o no, les digo de repente:

Rápido, rápido, mete la mano hasta el fondo y voltea el calcetín, rápido, agarra el fondo y voltéalo al derecho...

Insisto, hasta que hacen ese movimiento y entonces continúo:

Fíjate ahora cómo *todo cambió*, ahora, tomes el camino que tomes, hagas lo que hagas o aunque no hagas nada, *todo sale bien* ¿Ya te diste cuenta cómo *todo cambió*? *Estás aprendiendo* a ver el lado bueno de la vida, estás *aprendiendo inconscientemente* y conscientemente a *disfrutarlo*, *saludablemente*, *protegidamente*, quédate ahí un momento *disfrutando* cómo es estar e ir *libremente* por cualquier camino sabiendo que hagas lo que hagas está bien, y cuando sientas que ya fue suficiente, haz una respiración profunda y abre tus ojos, para que sigamos comentando sobre cómo te sucedía antes.

Cuando abren los ojos casi siempre me cuentan que el laberinto desapareció y se encontraron de repente en un paisaje tranquilo y agradable. Algunas personas siguieron por laberintos iluminados, bonitos, agradables, descubriendo cosas interesantes o recibiendo satisfacciones a cada paso.

Hablamos de que todo en la vida tiene un lado bueno y uno malo, ventajas y desventajas, cosas que nos gustan y que nos disgustan y que acaban de aprender a ver lo agradable de la vida y a aprovechar las ventajas de cada momento, utilizando las desventajas.

Voltear el calcetín que estaba al revés es la primera receta, pero no es suficiente porque las personas que aprendieron este tipo de comunicación se continúan relacionando con otras: padres, parejas, que no han cambiado y seguirán intentando, obviamente sin mala intención, meterlos en callejones sin salida. De eso también hablamos y les propongo que, puesto que hagan lo que hagan a los otros les va a parecer mal, les contesten con una frase mágica: ¡Ni modo!

- Ya no me quieres como antes, ¡Ni modo!
- Ya se echó a perder todo el fin de semana, ¡Ni modo!
- Con esto que sucedió el amor entre nosotros se rompió como un cristal y nunca volverá a ser igual, ¡Ni modo!... ¡Ni modo!... ¡Ni modo!... ¡Ni modo!...

“Ni modo” tiene que ver con aceptar que no vamos a cumplir las demandas de los otros, con los libretos impuestos, a pesar de todas las amenazas. Ya Ignacio Maldonado habló hace algunos años del poder terapéutico del “¡Ni modo!” como una aceptación de que las cosas son como son y no podrían ser de otra manera en ese momento¹⁰. En este caso se trata de aceptar que nunca se van a llenar las expectativas del otro y eso tiene un efecto liberador. “¡Ni modo!”... “¡Ni modo!”... “¡Ni modo!”... “¡Ni modo!”... Da una enorme tranquilidad andar por la vida repitiendo: “¡Ni modo!”... “¡Ni modo!”... “¡Ni modo!”...

La tercera receta está orientada a anular la amenaza de abandono y a aprender a percibir las propias sensaciones, necesidades y deseos. Les propongo como tarea preguntarse en cada momento qué quieren y dárselo. Si ya es la hora de comer, preguntarse si tienen hambre, si se les antoja tomar algo líquido o algo sólido, dulce o salado. Si es la hora de dormir, preguntarse si tienen sueño o no, si tienen ganas de leer o de hacer otra cosa. Y darse lo que tengan ganas, con cariño. Con o sin motivo, darse premios, como hacen los entrenadores con los delfines.

La cuarta receta es poner tiempo de por medio, es decir, primero hago esto y luego lo otro. En el caso del regalo de la bicicleta, el hombre podía haber dicho: “Hoy te doy el ramo de flores y cuando terminemos de ahorrar, la bicicleta”.

La última receta es insistir en vivir el momento presente con todo lo que tiene de positivo y negativo, acabando así con la trampa de la ilusión.

Voltear el calcetín al revés aprendiendo a ver el lado bueno de cada situación, anular las presiones de demandas imposibles con el “Ni modo”, poner tiempo de por

medio, aprender a darse cuenta de qué es lo que sienten y quieren y a darse premios y vivir en el momento presente, son las recetas prácticas que propongo para liberarse del Doble Vínculo. Otro camino, más indirecto, consiste en utilizar “La magia de nuestros disfraces” que platico a continuación.

Notas y referencias

¹ Ver el siguiente capítulo: “La magia de nuestros disfraces”.

² BATESON, Gregory, Don D. JACKSON, Jay HALEY y John H. WEAKLAND, “Hacia una teoría de la esquizofrenia”, en BATESON, Gregory, *Pasos hacia una ecología de la mente. Una aproximación revolucionaria a la autocomprensión del hombre*, Ediciones Carlos Lohlé, Argentina, 1976, pp. 231-256.

³ Ver: SELVINI PALAZZOLI, Mara, L. BOSCOLO, G. CECCHIN y G. PRATA, *Paradoja y contraparadoja. Un nuevo modelo en la terapia de la familia a transacción esquizofrénica*, A.C.E., Argentina, 1982 y ANDOLFI, Maurizio, C. ANGELO, P. MENGHI y A.M. NICOLO-CORIGLIANO, *Detrás de la máscara familiar. La familia rígida. Un modelo de psicoterapia relacional*, Amorrortu Editores, Argentina, 1985.

⁴ Ver el siguiente capítulo: “La magia de nuestros disfraces”.

⁵ *Ibíd.*

⁶ Citado en: HOFFMAN, Lynn, *Foundations of Family Therapy. A Conceptual Framework for Systems Change*, Basic Books Inc., New York, 1981, pp. 169-171.

⁷ Esto tendría que ver con los conceptos de relación de objeto parcial y relación de objeto total desarrollados por Melanie Klein. Ver: SEGAL, Hanna, *Introducción a la obra de Melanie Klein*, Ed. Paidós, Buenos Aires, 1977.

⁸ Diferentes autores han estudiado la personalidad del enfermo con cáncer y coinciden en que son personas que funcionan relacionándose con objetos parciales idealizados, como por ejemplo la pareja, una idea política, el trabajo, y que el cáncer aparece poco tiempo después de que pierden a su objeto idealizado. Son también personas que no expresan su agresión hacia fuera, se deprimen y se muestran “comprensivos y buenos”.

⁹ Introducir con anterioridad un elemento que después se va a usar como parte de la inducción, es la técnica ericksoniana que se conoce como “Sembrar”. Ver: “Siembra”, en *Rapport, Hipnosis de Milton H. Erickson, Revista del Instituto Milton H. Erickson de Buenos Aires*, Argentina, 1988, pp. 264-287.

¹⁰ MALDONADO, Ignacio, “La expresión mexicana Ni Modo y el concepto chino Wu Wei”, en *Psicoterapia y Familia, Revista de la Asociación Mexicana de Terapia Familiar*, Vol. 1, No. 1, México, 1988, pp. 25-28.

9. LA MAGIA DE NUESTROS DISFRACES

Como en un acto de magia el mago cubre el sombrero con una pañoleta, lo toca con la varita mágica, y al destaparlo surgen de ahí un conejo, una paloma, tal vez un ramo de flores... así, al irnos quitando lentamente los disfraces que hemos vestido toda la vida, surgimos nosotros mismos, nosotras mismas, reales, completos, completas.

Dos escuelas de Terapia Familiar han definido las características de las familias en que puede aparecer la psicosis: El Grupo Milán y la Escuela de Roma ¹.

Ambas coinciden en que se trata de familias que no permiten a sus miembros individuarse, es decir, constituirse ellos mismos como individuos separados, con una forma de actuar y de pensar propia. En estas familias, las mismas que funcionan con comunicación de Doble Vínculo ², las interrelaciones se rigen por una especie de libretos que corresponden a distintos papeles, esto es, las relaciones no se dan entre personas, Pedro y María, sino entre funciones: esposo-esposa, madre-hijo. Los libretos dicen, por ejemplo: “Las madres aman a sus hijos”. Como esta afirmación no se pone en duda, todas las conductas y actitudes de la madre quedan codificadas como muestras de amor, pero a la vez ella está obligada a actuar siempre de acuerdo con lo que se supone son actos amorosos. Los libretos pueden decir: “aquí todos nos queremos, nunca nos enojamos” y entonces no se permite a nadie expresar su coraje, manifestar su agresión. De hecho, no se permite a nadie salirse del libreto porque cada uno existe sólo en función de la relación con los otros libretos. El padre es padre trabajador y sacrificado que mantiene a sus hijos en una posición económica decente, sólo porque hay hijos a los que él tiene que mantener. La madre es buena madre y sacrifica su vida por cuidar y atender a los hijos porque hay hijos a quienes atender y cuidar, por quienes sacrificarse. Ésta puede ser una situación aceptable cuando los hijos son pequeños, pero a medida que van creciendo, o bien la madre encuentra la manera de seguirse sacrificando por ellos aunque crezcan y el padre de seguir sosteniéndolos, o los hijos se mantienen “como si fueran chiquitos” que necesitan de sus padres. Hay varios trucos para lograr esto. La madre puede desvelarse en las noches y hasta enfermar porque no descansa, ya que tiene que estar al pendiente de los hijos cuando llegan tarde o de que éstos le llamen por teléfono al llegar a sus casas, si están casados. El padre puede continuar resolviendo los problemas económicos de los hijos grandes que no trabajan o fracasan económicamente, incluso manteniendo a sus familias. Los hijos, por su lado, pueden desarrollar una enfermedad crónica, adicción a drogas o una enfermedad mental, situaciones todas que les permiten permanecer en la casa o al menos dentro del libreto común, y que así el

padre y la madre subsistan en sus papeles de proveedor y abnegada, respectivamente.

La asignación de papeles, de máscaras y disfraces que no permiten a cada uno mostrarse como es, que no les permiten incluso ser, porque de tanto usarse quedan rellenos de algo amorfo, como el sombrero del mago, es más complicada. La familia, para sentirse completa “como debe ser”, puede necesitar un hijo inteligente y otro tonto o retrasado mental, o bien un hijo obediente y otro rebelde, el que es el orgullo de los padres y el que es su cruz. En algunos casos pueden ser requeridos el hijo artista, el exitoso económicamente o el fracasado. Y cada lugar puede ser ocupado solamente por una persona a la vez. Es decir, sólo puede haber un exitoso, sólo puede haber un artista.

En mi casa éramos tres hijas. Luz Elena, la mayor, era la bonita y la buena y cuando murió a los veintiún años se convirtió en santa. Yo era la inteligente y la atrabancada. Carmen, la menor, era la enferma, a la que había que cuidar. Desde bebé tuvo problemas de alergias y después siguió con otras dificultades de salud cumpliendo fielmente su papel. Yo tuve suerte porque mis disfraces me permitieron un mayor margen de libertad. Como atrabancada, se aceptaba que hiciera cualquier cosa y como inteligente, me desarrollé profesionalmente. Sin embargo, tuvieron que pasar muchos años y sesiones de análisis antes de que me creyera que también yo podía ser bonita y me atreviera a mirar las fotos de Luz Elena, ya muerta, para descubrir que ella no era ninguna belleza. Y no soy el único caso. En estas familias a nadie se le ocurre cuestionar el papel que les toca ni intentar quitarse el disfraz. Para poder hacerlo, primero hay que salir del sombrero, hay que constituirse uno mismo. Para ser uno mismo y saber quiénes somos, utilizamos a los otros como espejo, pero los otros a veces nos reflejan sólo el disfraz, lo cual sucede si nos miran desde su propio disfraz, o nos reflejan la parte que ven: El frente, la parte de atrás, el lado derecho o lo que alcanzan a ver desde su posición y eso, puede ser más o menos claro o borroso dependiendo de lo transparente o no de la pañoleta que cubre el sombrero. Si nos reflejan el disfraz y todo lo que hacemos se explica y profetiza por qué, en mi caso, soy atrabancada e inteligente, acabamos por creer que así somos.

Ahora bien, ¿por qué nuestros padres nos ponen disfraces? Porque ellos tampoco han aprendido a mirarse desnudos, no han tenido la experiencia de ser vistos como son, realmente reflejados, y reconocerse. De hecho, los papeles estaban ya ahí, desde antes de que naciéramos, sólo faltaba nuestra aparición para venir a ocuparlos, de la misma manera que en la sociedad, dice Nestor Braunstein apoyado en Marx³, los procesos sociales crean los lugares para los sujetos y eso exige la producción de esos sujetos. Maud Mannoni, psicoanalista, coincide con esta idea. Propone que el hijo puede servir como sostén a la fantasía de la madre que lo vive como un pedazo de ella⁴. Lo mismo sería extrapolable al padre y en cierta forma a los miembros de la familia que la viven como un bloque del que todos son pedazos. Si uno se va o deja de ocupar su lugar, el bloque se rompe. Para que esto no suceda, si alguien llegara a irse hay que encontrar un sustituto que se meta al disfraz vacío. Por eso estas familias sienten tan amenazante al mundo exterior que puede robarles a sus miembros.

Son familias que no tienen amigos, en donde si alguien entra, le asignan un papel, por ejemplo, el posible novio de una de las hijas, y así lo tratan. Si esa persona viene de una familia similar, se pone el disfraz, toma su libreto y en ese momento deja de ser amenazante, entra en escena. Si no se lo pone, y osa intentar ver a las personas que están detrás de las máscaras, se le critica, hostiga y se le echa de ahí. Cada disfraz viene con su libreto correspondiente y todo lo que haga quien lo trae puesto se interpreta desde ese libreto y se espera que no se salga de él. De hecho, aunque él intente salirse, los demás miembros de la familia lo seguirán viendo así, porque ven el disfraz y sólo al disfraz, como los espectadores ven sólo un sombrero cubierto en las manos del mago.

Ahora bien, el disfraz que nos estaba esperando desde antes de nacer, es el disfraz fundamental. Nacemos y entramos a él como si fuera un molde y conforme vamos creciendo llegamos a creer que es nuestra piel porque es auto-adherible. A lo largo de nuestra vida, a medida que vamos ocupando distintas posiciones, vamos tomando otros disfraces secundarios que intercambiamos según las circunstancias o nos ponemos unos arriba de otros. Esta ban por ejemplo, en mi caso, el disfraz de estudiante, el de mujer decente, el de trabajadora responsable, el de investigadora brillante, el de ama de casa, el de buena madre y el de buena esposa, entre otros. Algunos de éstos también pueden llegar a ser auto-adheribles.

También existen libretos familiares, compartidos por todos. En mi familia, uno de los principales puntos era: “Aquí todos nos queremos, nadie se enoja” y pasara lo que pasara sonreíamos y seguíamos unidos. Hay todo un grupo de frases en los libretos comunes de estas familias que son esenciales para que nadie escape del juego y permanezcan.

Una vez que aprendimos a vivir bajo un disfraz, recorreremos la vida apropiándonos de otros disfraces, que vestimos casi siempre encima del disfraz fundamental al que confundimos con nuestra piel. Y creemos que ser nosotros mismos es vestirnos los disfraces que nos gustan. A mí me gustaba el de mujer liberada, moderna, así me creía ser y era complicadísimo. Implicaba, entre otras cosas: ser profesionista exitosa, llena de títulos y posgrados, deportista, tener una pareja en una relación de igualdad, colaborar en los gastos de la casa, dedicarme mucho y personalmente a mis hijos, sin desesperarme, explicándoles todo lo que hacían mal, jugando con ellos, ser buena ama de casa que cocinaba rápido, barato y sabroso, mantenerme guapa, salir de la casa a las siete de la mañana con tres niños listos para ir a la escuela, desayunados, bien arreglados y de buen humor y, por supuesto, en la noche ser buena amante.

Otras veces nos ponemos los disfraces socialmente valorados y con ellos nos creemos personas valiosas.

Miguel estudió y entró a trabajar en un Banco, se puso el disfraz de empleado bancario. Llegaba a tiempo, era trabajador, acumuló mucho dinero, compró coches, se vestía bien. Me dice: “Creía que ser exitoso era tener dinero, salir con las mujeres más guapas, pero quise trabajar por mi cuenta, compré dos taxis y me salí del Banco. Apenas lo hice empecé a beber, a quedarme dormido en las mañanas y perdí todo”. Cuando se

quitó el disfraz de empleado bancario quedó el de “mediocre, como todos sus tíos, hermanos de su mamá”, el disfraz que lo esperaba al nacer y que él confundió con su piel.

A veces pasamos la vida tratando de ser libres y lo que hacemos es ponernos otros disfraces que nos gustan más o que aprietan menos. Podemos, por ejemplo, rechazar el de ama de casa y adoptar el de mujer ejecutiva o seductora. De todas maneras seguimos disfrazados.

Yo no tengo nada en contra de los disfraces, es más, los considero muy útiles para vestirlos en los lugares adecuados. Hay circunstancias en las que me gusta aparecer como mujer fuerte e independiente, pero si se le poncha una llanta a mi coche adopto rápidamente el de mujer desvalida y no falta quién se pare a ayudarme. Hay momentos en que logramos lo que queremos rápidamente con el disfraz de ogro. Las armaduras son útiles para llegar a un lugar adonde nos pueden tirar pedradas, pero no es cómodo traerlas puestas todo el día. Los disfraces se vuelven recursos cuando podemos quitarlos y ponerlos a voluntad. El problema es confundirnos con la piel o que sean auto-adheribles.

Cuando empecé a trabajar este punto, introducía el tema, todo lo que hasta aquí he escrito, con conversación hipnótica y a continuación pedía a la persona que me consultaba, que cerrara los ojos y dejara aparecer esos límites que definen claramente que de ahí a adentro es “X” (su nombre) y de ahí hacia fuera es “No-X”, tema que había trabajado anteriormente⁵. Una vez que éstos aparecían continuaba:

Y ahora, deja que tu respiración te muestre ahí adentro todos los disfraces que has usado alguna vez en tu vida... fíjate primero en el que traes puesto, ¿ya te diste cuenta cuál es?, ¿está cómodo o incómodo?... prueba si *se puede quitar fácilmente* y si no, observa si está pegado a tu piel... si es así, siente cómo cada vez que el aire entra a través de tu nariz, se va deslizando entre el disfraz y tu piel, *despegándolo suavemente, cómodamente, saludablemente*, sin lastimar y sin que se rompa... (cuando ya se despegó ese disfraz, continúo) fíjate si queda otro abajo y si es así permite que tu respiración también lo despegue *automáticamente, saludablemente*, y mientras, busca y *encuentra ahí*, en lo que es “X” todos los disfraces que has usado en tu vida y deja que tu *respiración* los vaya *arreglando*: lavando los que estén sucios, planchando los arrugados, recosiendo los descosidos, *cambiando* de forma los que ya están pasados de moda, ajustándolos a tu tamaño para que estén cómodos, porque hay disfraces que aprietan tanto que no dejan crecer, pero sobre todo quítales el pegol para que nunca más vuelvan a ser auto-adheribles... y cuando ya estén *todos arreglados*, guárdalos ahí en el lugar que les corresponde para que estén a la mano y puedas usarlos cuando necesites... todos pueden ser útiles alguna

vez... si quieres, date un tiempo para probarlos y para estar seguro, segura de que te quedan cómodos.

Empecé a observar que durante este ejercicio la gente cambiaba con facilidad de disfraz, los probaba y ensayaba, pero no se quedaba sin ellos. Algunos incluso empezaron a presentar reacciones de despersonalización después de este ejercicio. Comentaban que no reconocían su cuerpo o que lo sentían ajeno. Empecé entonces a decirles que se pusieran durante un tiempo el disfraz que más les gustara y que, abajo de él, su respiración estaba despegando saludablemente el disfraz que antes confundían con su piel, sin romperlo, dejando pasar el aire entre la piel y el disfraz, cómodamente. Les sugería que cuando ya estuviera totalmente despegado y la piel lista para mostrarse, podían quitárselo para ajustarlo como habían hecho con los otros y dejarlo guardado, a la mano.

Empecé a preguntarme por qué esa dificultad de permanecer descubiertos. ¿Sería por miedo a mirarse, a reconocerse? En una ocasión presioné un poco a una persona a que mirara hacia adentro y vio sapos, víboras y un mar de mierda y se asustó mucho. Pensé que tal vez no les gustaba mirarse porque se creían malos, feos, sucios. Pero esta misma persona, la siguiente sesión me comentó que lo que más la había asustado era que cuando acabó de salir todo, se dio cuenta de que no había nada adentro. Me pregunté entonces si los disfraces estaban vacíos como el sombrero del mago al cubrirlo con la pañoleta. Pero no, adentro del sombrero del mago hay aire, tal vez energía; y recordé haber leído en un libro de pasta blanca a un psicoanalista que decía que en el origen del Yo había algo amorfo que él denominaba núcleo gliscocárico. Eso se parecía más al contenido del sombrero del mago, así que busqué el libro blanco para releerlo y citarlo en este capítulo. Lo busqué por todos mis librereros, en los clósets y en cajas con libros empacados, pregunté por él a amigos a quienes acostumbro prestar libros, sin ningún resultado. Empecé a dudar si la propuesta de que el origen del Yo fuera una sustancia amorfa era algo que había leído o algo que había soñado; si era una construcción de la realidad de un psicoanalista que publicó un libro de pasta blanca o era una construcción de la realidad mía y, como de todas maneras los conceptos son construcciones de la realidad que operan mientras nos ayudan a explicarla⁶, decidí que podemos partir de que adentro de los disfraces, como adentro del sombrero del mago, hay algo amorfo: la materia prima a partir de la cual se conforman las personas⁷. Ahora, años después, podría responder a esa persona que adentro está mi Esencia, que es aquello en lo que tú y yo somos iguales por ser Seres Humanos; lo que nos hace iguales a una estrella de mar, un árbol, un bosque, al sol, la luna y las estrellas por ser partes del mismo Universo. Les contaría del concepto del Universo como un holograma⁸.

Pero ¿qué es lo que hace que esa materia amorfa o esa Esencia empiece a conformarse?, ¿qué sucede abajo de la pañoleta cuando el sombrero está tapado y la varita mágica lo toca?

Éste es un tema de todas las culturas y todos los tiempos. El filósofo Federico

Nietzsche nos dice: “El ser verdadero empieza a manifestarse cuando el talento decae, cuando deja de mostrar lo que *sabe hacer*. El talento es también un adorno como otro cualquiera que, a veces, hace el papel de disfraz”⁹. En otra ocasión nos habla de cómo el parecer se transforma en ser y afirma que cuando un hombre quiere porfiadamente parecer una cosa, acabará por serle muy difícil ser otra, porque comienza imitando actitudes y éstas acaban por apoderarse de él¹⁰. Es decir, para Nietzsche, la persona se forma a través del uso de los disfraces. Se hace camino al andar, dice Antonio Machado¹¹. Pero ¿por qué a veces se logra y a veces no? y ¿cómo podemos saber si el disfraz sigue lleno de sustancia amorfa o si adentro ya se constituyó la persona?

El discípulo pregunta al maestro Zen cómo puede alcanzar la Iluminación y éste responde: “Cuando tengas hambre, come; cuando tengas sed, bebe; cuando tengas sueño, duerme”¹².

Otro maestro, Don Juan, dice a su discípulo, Carlos Castaneda: “Cualquier cosa es un camino entre cantidades de caminos. Por eso debes tener siempre presente que un camino es sólo un camino: si sientes que no deberías seguirlo, no debes seguir en él bajo ninguna condición... y no hay afrenta ni para ti ni para otros en dejarlo si eso es lo que tu corazón te dice... mira cada camino de cerca y con intención. Pruébalo tantas veces como consideres necesario. Luego hazte a ti mismo y a ti solo, una pregunta... ¿tiene corazón este camino? Todos los caminos son lo mismo, no llevan a ninguna parte. Son caminos que van por el matorral... ¿tiene corazón este camino? Si tiene, el camino es bueno; si no, de nada sirve. Ningún camino lleva a ninguna parte, pero uno tiene corazón y el otro no. Uno hace gozoso el viaje; mientras lo sigas, eres uno con él. El otro te hará maldecir tu vida. Uno te hace fuerte; el otro te debilita”¹³.

Cuando los disfraces tienen corazón es que adentro está ya la persona.

A lo largo de la vida, he ido descubriendo que en mis disfraces y sus libretos hay partes que me gustan, partes que me convienen y otras que antes vivía como obligación absoluta, tan drásticamente absoluta que ni siquiera se me ocurría que pudiera ser de otra manera y cuando intentaba librarme de estas obligaciones, me sentía incómoda y mal. Me gustó mucho estudiar Antropología y casi todo lo que siguió después. Me convino terminar el doctorado en Psicología y hacer mi examen profesional aunque me fastidiaron bastante los trámites administrativos. Pero cuando me di cuenta que el doctorado en Antropología ya me había fastidiado, no me atrevía “a dejarlo a la mitad”. Me costó mucho trabajo tomar la decisión de salirme y cuando lo hice, me sentí liberada. Cuando podemos distinguir las partes de los disfraces que nos gustan y disfrutamos, esas partes sirven de molde a la sustancia amorfa y la van configurando. Y así las distintas partes que se conforman a través de los diferentes disfraces, se van completando, relacionándose entre ellas, acomodándose de manera que cada una va tomando su lugar en relación con las otras. Es así como se construye la persona.

Cuando decidimos usar los disfraces que convienen en cada momento estamos actuando con libertad, pero cuando sentimos esa obligación absoluta de hacer tal o cual cosa es que los tenemos pegados al cuerpo, auto-adheridos, y es necesario separarlos con

la respiración, como mostré anteriormente.

Sin embargo, aún con estas distinciones algunas veces se construyen las personas y otras veces no. La clave está en el toque de la varita mágica que hace que al irse levantando los disfraces poco a poco, como en un acto de magia, aparezca la persona completa. Y la varita mágica es simplemente “eso” que logra penetrar el disfraz y toca a la persona escondida allá adentro. “Eso”, puede ser un trance hipnótico, una maniobra terapéutica, una mirada, una palabra. Y algo en mí me dice que, para algunos lectores o algunas lectoras, estas líneas pueden ser la varita mágica.

Notas y referencias

¹ Estas caracterizaciones están publicadas en los siguientes libros:

SELVINI PALAZZOLI, M., L. BOSCO, G. CECCHIN y G. PRATA, *Paradoja y contraparadoja. Un nuevo modelo en la terapia de la familia a transacción esquizofrénica*, A.C.E., Buenos Aires, 1982.

ANDOLFI, M., C. ANGELO, P. MENGHI y A.M. NICOLOCORIGLIANO. *Detrás de la máscara familiar. La familia rígida. Un modelo de psicoterapia relacional*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1989.

² Ver el capítulo anterior: “Botellita de jerez, todo lo que intentes te saldrá al revés”.

³ Ver: “Sujeto de la conciencia, sujeto del discurso, sujeto”, en BRAUNSTEIN, Néstor, *Psiquiatría, teoría del sujeto, psicoanálisis (hacia Lacan)*, Siglo XXI Editores, México, pp. 69-79.

⁴ MANNONI, Maud, *El niño retardado y su madre*, Ed. Paidós, Buenos Aires, 1987.

⁵ Ver el capítulo: “¿Hasta dónde llego yo y en dónde empiezan las ideas y los deseos de los demás?” en este mismo libro.

⁶ Ver “La realidad ¿se conoce o se construye?”, en ROBLES, Teresa, *Concierto para cuatro cerebros en psicoterapia*, 1a edición, Alom Editores, S.A. de C.V., México, 1990, pp. 33-38.

⁷ Hartmann propone que el Yo y el Ello surgen de una matriz indiferenciada. Citado en: MICHACA, Pedro, *Desarrollo de la personalidad. Teoría de las relaciones de objeto*, Ed. Pax México, Librería Carlos Césarman, S.A., México, 1987, p. 29. Estela Troya me comentó que el famoso libro de pastas blancas se titula: *Simbiosis y Ambigüedad* y está escrito por José BLECHER.

⁷ Ver: *El Universo como un holograma*, Traducción de Cinthia Orozco de Gortari, Archivo de World of Sai Baba, Internet, además el “Epílogo” en este mismo libro.

⁹ NIETZSCHE, Federico, *Más allá del bien y del mal*, 6a edición, Editores Unidos Mexicanos, México, 1983, p. 87.

¹⁰ NIETZSCHE, Federico, *Humano, demasiado humano*, 4a edición, Editores Unidos Mexicanos, México, 1983, pp. 61-62.

¹¹ MACHADO, Antonio, “Cantares”, cantado por Joan Manuel Serrat en *Dedicado a Antonio Machado*, poeta, Cara A, Discos Capitol.

¹² Citado en: MILLS, Joyce y Richard J. CROWLEY, *Therapeutic Metaphors for Children and the Child Within*, Brunner/Mazel, New York, 1986, p. 9.

¹³ CASTANEDA, Carlos. *Las enseñanzas de Don Juan*, Ed. Fondo de Cultura Económica, México, pp. 133-134.

EPÍLOGO¹

Yo soy Iris Corzo, alumna, colega, amiga de Teresa Robles. Ella es la inspiradora de esta reflexión, de este diálogo íntimo que queremos compartir con ustedes.

Quiero contarles en forma breve de dónde surgió esta idea: Un día, en nuestro equipo de trabajo, en el Centro Ericksoniano de México, los terapeutas empezamos a preguntarnos: ¿Cómo hace Tere para intervenir a los dos minutos de empezada la sesión, hablando, hablando y hablando, mientras el paciente asiente, asiente y asiente a lo que ella dice, y cambia?, ¿por qué casi no deja hablar a sus pacientes? Ella misma dice que sabe muy poco de sus vidas. ¿Por qué no busca información antes de intervenir y cuando la invitamos a hacer coterapia con nosotros nos pide que no le hagamos un resumen del expediente porque la distraemos con eso?

En esa ocasión, me preguntaba: ¿Por qué en doce años de estar cerca de su trabajo terapéutico, a nivel racional y consciente no sé todavía con exactitud qué hace? Ella nos respondía diciendo: *Yo trabajo con el inconsciente de la persona que nos consulta, con su Esencia*. Y en realidad creo que éste es el arte de su trabajo, que ahí está la magia que, igual que en Erickson, parece que no se puede desenmascarar.

Aquí queremos que la maga nos enseñe a ser magos. Lo extraño es que, aunque sepamos los trucos, las técnicas, la intervención sigue teniendo impacto, provocando sorpresa. Tere genera una confusión terapéutica cercana y juguetona y la expectativa de que algo pasará. Eso es muy poderoso en terapia y uno de los caminos del cambio.

Estoy convencida de que Tere está formando una nueva escuela de psicoterapia. Por supuesto, toma los principios ericksonianos y, sin lugar a dudas, emplea la *utilización* que, según Jeffrey K. Zeig, es el eje de la terapia de Milton H. Erickson² ¿Cuál es su epistemología personal? Aunque es una mujer sumamente inquieta, cambia y se ajusta con facilidad a las distintas circunstancias. ¿Cuál es el hilo conductor que mueve y dirige su trabajo? Tal parece que tiene un equipo de trabajo interno, un grupo de voces que se armonizan para guiarla, y sería interesante que ella nos diera pistas de cómo se mueve ahí, cómo es guiada, cómo conjuga su intuición con su razón o, poniéndolo en otra metáfora, ¿cómo organiza a su orquesta interna para que toque una bella sinfonía?

Vamos a detener el tiempo, a hacer un alto y ver en una película cómo ha ido evolucionando la psicoterapia ericksoniana en Teresa Robles desde 1983 en que empezó

a trabajar con estas técnicas.

En las siguientes páginas, te invitamos a aventurarte en ese tramo de su historia o, como Tere diría, a echarte de clavado con nosotros en el fondo del mar, a adentrarnos en esa selva repleta de árboles, de malezas, de naturaleza viva, de acertijos, de luz, de oscuridad, de sombras, para que nos diga cómo es guiada por su intuición, ¿cómo le hace?

Me hago esta pregunta porque con frecuencia escucho a mis colegas, pacientes, alumnos y a mí misma decir: *Yo no sé qué hizo Tere, pero algo pasó; no entendí, pero mi vida cambió*. Cuando yo recurro a ella en busca de apoyo y la escucho decirme algo, a nivel racional, me pongo en desacuerdo y a veces hasta me enojo con lo que me dice, sin embargo, al día siguiente, esa palabra o sugestión, esa semilla que sembró, empieza a germinar y aunque sigo sin entender, sólo sé que mi sentimiento es otro y tengo esperanza y me pregunto, ¿qué me dijo Tere?, y mejor lo dejo ahí, porque para mí es más atractivo el cambio que cuestionarme qué pasó.

Yo quiero compartir con quienes conocen a Tere y con quienes la quieran conocer o simplemente asomarse con curiosidad a una visión distinta, sus experiencias, innovaciones y conceptos y revisarlos a la luz del día.

Esto es un sueño. Y yo vivo de sueños y hoy me desperté con la idea clara en mi mente y un deseo tan fuerte en mi corazón, que me senté en la cama a escribir el guión de esta entrevista. Escribía lo que me iba surgiendo. Después Tere me diría: *¿Qué te extraña de que me pongan las ideas y las imágenes en la mente y las palabras en mi boca si a ti te dictan en los sueños?* En realidad, a todos nos dicta nuestro corazón, nuestra Sabiduría que nos abre las puertas a nuestro mundo interno que, en realidad, como nos contará, son las puertas al mundo externo, al Inconsciente Colectivo³ al campo subcuántico⁴ o al Universo.

Esta entrevista está dirigida a que Tere nos enseñe a contactarnos con la magia que todos tenemos adentro, pacientes, alumnos, colegas, todos. Es una invitación a que su magia toque la nuestra para activarla, descubrirla, sorprendernos de que la tenemos y que podamos ponerle nuestro toque personal.

Entrevista

Iris. Tú dices que prefieres trabajar con el inconsciente del paciente, desde tu inconsciente, y que no buscas información antes de empezar a intervenir, porque te distrae y te estorba. ¿Cómo le haces para trabajar de esta forma?

Tere. Si me pongo a buscar información verbal, empiezo a trabajar con mi parte racional que es lineal y, por lo tanto, menos rica que mi parte inconsciente. Me lleno de datos que me estorban y no son realmente importantes, porque la información

significativa, clave, está reprimida, ya que es dolorosa, nos avergüenza o nos asusta. Esa información se encuentra adentro, en nuestro mundo interno que se expresa con sensaciones, emociones, imágenes, símbolos. Freud nos diría que lo significativo aparece disfrazado, de manera que pueda ser tolerado por la persona⁵.

Aparece en forma de *producciones del inconsciente* (emoción, sensación, símbolo, expresión metafórica, sueño, síntoma). Cuando un paciente me regala una producción del inconsciente, la pesco y en ese momento trabajo con ella.

Erickson decía que el inconsciente nos presenta en bandeja de plata lo que es más importante resolver. Eso lo vemos al hacer hipnoterapia. Queremos trabajar un tema y la persona se va para otro lado y tenemos que seguirla.

Yo digo que en los primeros cinco minutos de la sesión aparece el punto que hay que trabajar y cuando lo hacemos, algo interno deja de doler, de asustar o de avergonzar y puede aparecer fácilmente.

Por ejemplo, alguien llega deprimido y con mucho dolor, a punto de llorar. Al percibir el dolor, le comento que todos tenemos heridas que nos hemos hecho a lo largo de la vida y que todas las heridas cicatrizan si las dejamos cicatrizar. Le propongo que empecemos por sanar sus heridas para que se sienta mejor y la terapia sea más fácil. Trabajamos eso, sin que sepa nada de esa persona. Al salir a recibirla, sentí su dolor, miré su cara de tristeza, por el momento no necesité saber NADA de ella, y yo creo que lo que ella necesitaba era sentirse un poco mejor.

Iris. ¿Cómo sentiste su dolor?

Tere. Se ve en el lenguaje de su cuerpo, en sus expresiones, en su mirada, se siente en tu cuerpo cuando te sintonizas con esa persona. Tú, yo, todos, sentimos las emociones de los otros si no las tapamos *como* hemos aprendido a hacer en esta sociedad, con ideas, esquemas y palabras. ¿Cuántas veces has sentido que no tienes palabras para expresar lo que desees, lo que vives? Yo propongo que a ratos dejemos las palabras para sentir al otro, para descubrir las imágenes que nos trae.

Aunque no lo sintieras, estoy segura que el tema de la tristeza y del dolor saldría en sus primeras cuatro frases y no necesitarías más para saber que tiene heridas. La verdad, todos tenemos heridas. Ése es un tema universal que tarde o temprano conviene trabajar. Es mejor temprano.

¿Para qué hablar y repetir lo que probablemente ha dicho ya a tantas personas mientras le sigue doliendo?

Iris. Pienso que tu forma de trabajar tiene que ver en parte con la teoría en que te apoyas y en parte con tu personalidad. Y lo que conozco de ti es que te mueves en la vida con base en lo que te es cómodo, fácil y hasta divertido. Te mueves mucho por los principios

de comodidad y bienestar y esto lo llevas a la terapia. ¿El evitar el sufrimiento en la terapia tiene que ver con tu historia de vida?

Tere. Tiene que ver con mi historia de vida, con la teoría y con mis creencias más profundas.

Desde niña me dijeron que yo siempre estaba en la luna, que sólo veía el lado rosa de la vida. No me gusta ver las cosas dolorosas e incómodas. Vengo de una familia evitadora de conflictos, antes los escondía, y he aprendido que los puedo resolver cómodamente, por el camino indirecto.

Freud dice que el inconsciente funciona siguiendo el principio del placer. Si le aseguramos que la terapia va a ser cómoda nos facilita el cambio ⁶.

Yo creo que vivimos en un mundo al revés, donde lo natural está prohibido u olvidado. Vivimos absorbiendo ideas que nos hacen negar quiénes somos y que nos condenan a sufrir. Yo siempre me he rebelado a creer que sólo lo que cuesta trabajo vale, que la vida es sufrimiento, que hay que sufrir para merecer. Yo estoy convencida de que cuando las cosas fluyen y es fácil, vamos por buen camino, lo cual no quiere decir que no necesitemos esforzarnos placenteramente para lograr lo que queremos.

Desde lo más profundo de mí, creo que disfrutar la vida es lo natural y que la alegría es el camino de la paz interior y del crecimiento.

Volviendo a nuestro ejemplo. Con esta persona, cicatrizamos sus heridas, le recomiendo que siga trabajándolas con un casete la siguiente vez que llega, con las heridas más cicatrizadas, sintiéndose mejor, tal vez me cuenta con tranquilidad, una historia de abuso físico, de muertes y pérdidas, de carencias afectivas. Ésa es la información que yo considero significativa y que ahora puede salir fácilmente y nos abre muchas líneas de trabajo.

Iris. ¿Por qué de una sesión a otra esta persona hizo cambios tan rápidos?

Tere. Porque cicatrizó sus heridas. No se puede andar por la vida con heridas abiertas y disfrutar. Porque trabajamos algo muy profundo, adentro de ella, llegamos a su inconsciente sin tratar de poner en palabras ni hacer consciente lo que le pasaba. Lo pusimos en el símbolo de las heridas y los símbolos condensan muchas situaciones similares. Cuando imaginamos una herida abierta y la cicatrizamos, en esa herida están contenidos muchísimos momentos de nuestra historia, de todas nuestras historias, las que nos contamos, las que recordamos, las que tenemos “olvidadas”.

Tener heridas y cicatrizarlas es algo natural, universal y estructurante. Si trabajamos con situaciones universales, que compartimos todos los seres humanos, trabajamos puntos básicos que están debajo de una lista completa de temas que la persona querría cambiar. Con las heridas ya cicatrizadas, cualquier cosa es fácil.

Iris. Tú trabajas con muchas experiencias universales puestas en forma de metáforas. ¿Tendrá que ver con tu formación de antropóloga que te da una visión más amplia para entender los problemas humanos?

Tere. Sí, tiene que ver con mi formación de antropóloga. Yo creo que aunque cada persona es individual y hay que cortar la terapia a su medida, en el fondo somos muy iguales. Creo que el arte de la terapia está en trabajar lo que está en el fondo y eso es muy fácil, porque eso es en lo que somos iguales tú, yo, las personas que nos están leyendo. Por esa razón empecé a grabar en casetes ejercicios de autohipnosis sobre temas que aparecían en todos mis pacientes y en mí misma, temas universales.

Iris. ¿Tú piensas que todos los seres humanos respondemos de manera muy similar?

Tere. Sí. Todos hemos vivido situaciones donde desgastamos fuerza de vida para sobrevivir, todos tenemos emociones atoradas con otras personas o tendríamos que darle un servicio a nuestras relaciones con los demás, a todos nos gustaría soñar y reconstruir nuestra historia de una manera diferente después de vivir y aprender lo que teníamos que aprender.

Iris. Y eso es lo que tú haces, Tere, aun cuando tratas a cada paciente como individual, como único en su historia y en su proceso, tomas en cuenta estas experiencias universales.

Tere. Siempre me estoy preguntando qué de lo que trae esta persona se relaciona con alguna experiencia universal, estructural, y para eso me sirven diferentes marcos teóricos.

Iris. Me gustaría retomar este punto más adelante. Creo que es un tema importante para reflexionar.

Cuando atiendes personas que necesitan contarte lo que les pasa, ¿tú vas guardando lo que te evocan al oírlas para trabajar con eso más tarde y mientras tanto escuchas?

Tere. Si necesitan contarme lo que les pasa, o me doy cuenta de que disfrutan contarme cosas, los dejo hablar, es parte de hacer la terapia amena y agradable. Mientras, aprovecho para ir introduciendo, con conversación hipnótica, otras maneras de ver las cosas. Anoto los puntos que según yo sería importante trabajar, así como las expresiones metafóricas que son una puerta abierta a nuestro mundo interno. Apunto cualquier otra producción del inconsciente, pero sobre todo, aprovecho para entrar yo en trance con lo

que me está contando y así trabajar ya de Inconsciente a Inconsciente.

Iris. ¿Cómo entras en trance?

Tere. Imaginando con lujo de detalles lo que me cuenta, poniéndome en su lugar, recordando situaciones parecidas de mi historia, observando las imágenes que me aparecen con su relato. Cuando tengo imágenes y estoy sintiendo emociones, sé que ya estoy en un buen trance. Es importante que sea un trance que me permita seguir trabajando para la persona que tengo enfrente y no perderme en él. Es curioso, se me olvidan los apellidos de las personas, cuántos hijos tienen, en qué trabajan, y cuando me vuelvo a encontrar con ellas muchos años después, es como si adentro de mí se abriera su expediente con las imágenes compartidas en sus trances.

Iris. Me parece que escuchas con un oído diferente.

Tere. Tal vez lo diferente es que mi oído no sólo está conectado con mi razón, con mis ideas, sino que también está conectado con mis emociones, con mi intuición, con mis grabaciones más profundas, con mi imaginación, con mi Parte Sabia a la que a mí me gusta llamar Yo Soy.

Iris. Al oírte imagino como hilos que te salen del oído y se entretajan con todas esas partes, hilos que al ser bordados delicadamente y con creatividad dan como resultado un hermoso tapete lleno de colores, de brillo, de texturas diferentes, formando una linda y especial figura.

Tere. Así es, son hilos dorados muy finos y resistentes. Todos tenemos esos hilos y siempre están conectados, a veces lo que falta es darnos cuenta de que es así.

Iris. Con esto confirmo que no das puntada sin hilo, porque estás aprovechando para sugerirnos a mí y a nuestros lectores, que tejamos esos hilos.

Tere. Están tejidos.

Iris. Y eso es lo que haces en terapia.

Tere. Ayudar a reconocer o restablecer las conexiones entre nuestras partes. Ayudar a que la persona recupere su forma natural de vivir y de ser, a que deje de estar aplastada por los disfraces, por los “deber ser”.

Ayudar a que reconozca las señales de su cuerpo, viva y entienda sus emociones y fluya tomando los caminos que la vida le va presentando sin necesidad de controlar sin miedos.

Iris. ¿A qué te refieres cuando hablas de nuestras partes?

Tere. Es una nueva conceptualización. Los conceptos son metáforas que nos ayudan a explicarnos el mundo que observamos, ese mundo que, dicen muchos teóricos, no podemos conocer tal cual es. Hay teorías, o sea explicaciones entretejidas con metáforas, que hablan de que tenemos un Yo, un Ello, un Superyo, o un Self, un Consciente o un Inconsciente. Yo prefiero dar un salto arriba de estos conceptos-metáforas y hablar simplemente de nuestras “Partes”, que pueden ser cualquier cosa, pero por lo pronto, nuestro cuerpo, nuestras emociones, nuestra mente, nuestra Parte Sabia^[1]. Si hablamos de nuestras diferentes partes, podemos también proponer que tenemos una parte que quiere cambiar, otra que tiene miedo del cambio, y hasta una más que puede ser la responsable de un síntoma. Yo creo que los problemas aparecen por falta de comunicación entre nuestras partes. Muchas escuelas de psicoterapia tienen como una de sus metas la *integración de la persona*.

A mí eso no me gusta, porque integración me suena a adaptación a lo que debe ser. Pero además, si las partes se integran pierden parte de lo que son, dejan de ser ellas. Por eso prefiero hablar de comunicación entre partes, que pueden aprender unas de otras, colaborar en equipo para el bienestar de la persona completa y hasta darse turnos para actuar sin necesidad de atropellarse.

Iris. A veces parece que alguien te sopla al oído cuando estás trabajando.

Tere. A veces parece. Erickson decía que cuando estamos frente al paciente, tenemos que dejar fluir la sabiduría de nuestra Mente Inconsciente, y yo agregaría, que no sigue la lógica racional. Yo hago lo mismo utilizando el más importante motor de nuestros mecanismos conscientes e inconscientes: el deseo. Deseo que mi Parte Sabia, que para mí va más allá de mi Mente Inconsciente, ponga en mi mente las ideas y las imágenes y en mi boca las palabras y me dejo fluir.

Siempre guardo una parte racional observando y esa parte a menudo se asusta de por dónde va el proceso y luego se asombra de la magnitud de los resultados.

Iris. Le pides a tu Parte Sabia, de la que me gustaría que habláramos más adelante, que te ponga en la mente las ideas y en la boca las palabras, pero ¿de qué otras maneras te mueves en terapia? Sé que para ti la comodidad y el disfrutar son algunas de tus premisas básicas y parece que es el parámetro que usas para decidir si sigues o no o por dónde. Yo que te conozco de cerca, hasta ahora caigo en la cuenta, por supuesto

conscientemente, de que eres muy ericksoniana, usas micro trances, los expandes, sacas al paciente de trance, lo vuelves a meter; en palabras tuyas, “no das puntadas sin hilo”.

Tere. Freud nos dice que el inconsciente funciona a través del principio del placer, evitando dolor, buscando comodidad. Si tú le aseguras que el cambio es cómodo y hasta agradable, colabora con el proceso de la terapia. Cuando la sesión fluye y es, incluso divertida, sé que vamos por buen camino; cuando algo está costando trabajo, para mí es señal de que hay que buscar un camino diferente. Eso no implica que a ratos haya momentos de tensión y de confusión que, según Erickson, son estados que abren la puerta al cambio. Incluso, más tensión y más confusión, más cambio y luego puede venir una nota divertida que relaja por un momento y así se sigue fluyendo. Yo creo que lo natural es disfrutar cada momento y situación de vida, lo natural es que las cosas sean fáciles y que hemos mal aprendido a creer que la vida es sufrimiento y que lo que no cuesta trabajo ni es importante ni vale.

También hemos aprendido a darle una connotación negativa a la tensión y a la confusión.

Yo creo que muchos de los problemas que llamamos patología vienen de malos aprendizajes que hicimos de manera inconsciente durante nuestros primeros años de vida.

Iris. Eso tiene que ver con la forma en que explicas la patología desde la Antropología y la Historia. Regresando a tu trabajo clínico, los que te conocemos, tus alumnos, hemos comentado que parecería que las personas que te consultan no necesitan hablar tanto de sus problemas. Cuando quieren hablar, ¿cómo creas ese clima que invita a la persona que tienes enfrente a entrar en trance en los primeros minutos de la sesión?

Tere. Yo estoy convencida de que el trabajo en trance es el camino más rápido para que ellas se sientan bien. Para mí lo que provoca el cambio es el trabajo con las emociones y con el mundo interno de la persona. Hay diferentes maneras de lograrlo, por ejemplo hablando, obteniendo distintas visiones de lo que pasa, soñando, pero yo creo firmemente, estoy convencida, de que uno de los caminos más rápidos es el trance hipnótico y busco hacerlo desde el inicio porque me interesa que desde la primera sesión la gente se vaya a casa sintiéndose mejor, aunque no entienda mucho qué pasó, porque creo que el entender viene por sí solo, como consecuencia.

Yo creo que nunca entenderemos realmente nada, ni lo que pasó, ni por qué actuamos como actuamos, del mismo modo que creo que no podemos conocer la realidad tal cual es. Nuestro cerebro confabula, es decir, da siempre explicaciones de acuerdo con la información a la que tiene acceso, y lo que no sabe, inventa.

A lo largo de mi vida yo me he dado distintas explicaciones a lo que viví en circunstancias que fueron muy significativas para mí, como la muerte de mi padre y mi

hermana, o mi divorcio, y creo que en su momento todas las explicaciones fueron válidas y ninguna totalmente verdadera ni completa. Entonces, prefiero buscar el cambio interno sabiendo que la reflexión, la comprensión, las distintas reflexiones y comprensiones, vendrán por sí solas más tarde y son limitadas.

Iris. ¿Cómo les transmites tu convicción de que el trance es el mejor camino?

Tere. Se los digo, y muy respetuosamente les propongo que dejemos la plática para después y hagamos algo para que ya se empiecen a sentir mejor. Casi todas las personas que llegan a terapia tienen dolor, es decir, heridas abiertas, ansiedad, depresión o cosas que les molestan. Yo les digo, lo primero es lo primero, vamos a hacer algo para que te sientas mejor y luego seguimos platicando. Hacemos un ejercicio y la semana siguiente la gente llega comentando que se sintió mejor y, como la mejoría está asociada a los ejercicios que hicimos, llega pidiéndome más ejercicios.

En algunos casos, cuando me parece que la persona puede tener miedo de cerrar los ojos, prejuicios respecto a la hipnosis, o simplemente no quiere hacer trances formales, no los hago. Con todas las personas, desde el primer momento, en la recepción, cuando salgo a buscarlas y les invito un café, ya estoy trabajando con conversación hipnótica. A medida que se va profundizando el trance, lo natural es que no se tengan ganas de hablar. Eso me permite seguir hablando y quienes me escuchan, asienten y asienten sobre lo que digo mientras van recuperando memorias y transformándolas.

Iris. ¿Qué de todo lo que haces es lo que te hace ser tan eficiente? Los terapeutas conocemos nuestros lados fuertes, donde nos movemos fácilmente y hacemos intervenciones tan poderosas y eficaces que tienen nuestro sello personal, nuestra propia rúbrica; es como nuestra firma. ¿Qué de todo lo que haces te permite crear un escenario hipnótico donde puedes propiciar que el paciente escriba y actúe su propia obra? Eres consciente de ello o también esto es muy inconsciente.

Tere. Puedo decirte algo sobre lo que creo son mis lados fuertes. Me siento muy libre para hacer cualquier cosa que se me ocurra y la hago, sin prejuicios ni miedo a la crítica. Soy juguetona y eso le quita tragedia a la vida. Tampoco me asusto de lo que pueda traer una persona. Cada vez más, aprendo a sentir y percibir a los otros, desde adentro, más allá de las palabras. Estudio, reflexiono, siempre estoy buscando caminos y explicaciones nuevas. Me aburre hacer siempre lo mismo. He aprendido a aceptar mi vida, a aceptarme con mis cualidades y defectos como una persona en crecimiento. Pero mi eficiencia tiene que ver más con los nuevos paradigmas y postulados que he ido incorporando a la psicoterapia.

Iris. ¿Usas todas las pistas y caminos posibles para encontrar soluciones desde las más

absurdas hasta las que a nadie podría ocurrírseles?

Tere. Todas las que traiga el paciente, todas las que pasen por mi cabeza en ese momento, todo lo que suceda a nuestro alrededor, siguiendo el famoso *Principio de Utilización* que es la regla de oro de la psicoterapia ericksoniana. No hago esfuerzos para buscar soluciones, porque sería trabajar con mi parte racional y sus limitaciones. Estoy atenta a lo que pase espontáneamente por mi mente y eso es lo que utilizo.

Iris. ¿Es esto parte de abrir horizontes y abrir brechas para el cambio, Tere? Cuando se habla contigo parece que no hay puertas cerradas y si las hay, las aprovechas.

Tere. Sí, y creo que esto tiene que ver con mi forma de ser. Siempre he sido muy necia, aunque con los años mi necesidad se ha ido renovando saludablemente. No acepto que no haya salidas, aunque he aprendido que a veces la mejor salida es aceptar la situación en donde estás, aprender de ella y disfrutar lo que se pueda disfrutar ahí. Siempre se puede.

Antes, al encontrarme una puerta cerrada, la hubiera pateado hasta romperla y pasar. Ahora, primero miro alrededor para buscar otras puertas y caminos, tal vez me siento un rato a descansar y a contemplarla aprendiendo de ella. Y cuando he hecho esto, me he sorprendido de encontrarme de repente al otro lado de la puerta o en un lugar completamente diferente, sin esfuerzo.

Iris. ¿Cómo le haces para alimentar la capacidad de crear opciones para encontrar salidas?

Tere. Alimento la confianza, la fe en la vida. Transmito mis creencias envueltas para regalo ⁷, de manera respetuosa y aceptable para quien me escucha.

¿Recuerdas la historia de mi viaje a Xcaret? Llegamos y en la entrada estaban unas maquetas maravillosas de los sitios arqueológicos mayas y en medio una incubadora de codornices. Nos acercamos y nos quedamos más de una hora observando nacer a los pollitos, imaginando ¿qué sentirá el pollito adentro del huevo? Encerrado, sin nada qué comer, empezando a respirar y se le acaba el aire mientras instintivamente, sin saber por qué, pica y pica el cascarón, hasta que de repente logra romperlo y entra un aircito y tal vez distingue una luz que pasa a través de él, iluminando la oscuridad y sigue picando y picando, ahora un poco más tranquilo, aunque sin entender qué pasa hasta que se rompe el cascarón y cae afuera, agotado, con las plumas mojadas.

¿Has visto los pollitos que acaban de salir del cascarón? Ahí tirados sólo se mueve su pechito hacia arriba, hacia abajo, respirando... y estos pollitos, pensaba yo, no saben que tienen dos alitas para equilibrarse, dos patitas para caminar, un pico para

comer, todo lo que necesitan para vivir. Y poco a poco se levantan, se equilibran, caminan y buscando el calorcito se van acercando, formando grupitos, luego se animan a caminar más allá y encuentran el agua y la comida y, también instintivamente, la prueban, comen, beben. Todo esto sin darse cuenta de que hay un cuidador que se ocupa de que estén siempre a la temperatura adecuada, los alimenta, limpia su lugar; un cuidador que cuando estén más grandes los llevará a un espacio más amplio, más adecuado donde podrán seguir creciendo; sin darse cuenta de que más allá de la tapa de la incubadora, nosotros, seres muy diferentes a ellos, los estamos observando.

Iris. En lo ericksoniano se usa el concepto de siembra. Tú siembras a cada momento, vas preparando el terreno para ir dejando semillas, una tras otra antes de hacer tu intervención más poderosa, ¿Eres consciente de ello, o tienes tan incorporada a tu vida esta manera de hacerlo? Cada semilla que pones justo en esa tierra fértil la visualizas ya dando frutos, siempre vas más allá del paciente y de las limitaciones de las personas por tu confianza en sus recursos naturales y en los tuyos. ¿Qué te hace seleccionar el tipo de semilla, decidir cuándo y dónde colocarla?

Tere. A veces lo hago propositivamente, a veces lo hago automáticamente porque creo ser de actitudes y reacciones ericksonianas o, como comenté algún día a Marilia Baker cuando me hacía una entrevista para el periódico de la Fundación, creo que yo ya era ericksoniana y por eso me siento tan a gusto donde estoy.

Cuando reflexiono sobre las sesiones, entiendo qué es lo que sembré, encuentro su sentido y su función, lo ubico como el paso que hizo camino al andar. A veces me pregunto, ¿así será o es que con la costumbre que tiene nuestro cerebro de confabular, al revisar la sesión la mira desde el cristal ericksoniano y así crea un argumento y le da sentido a lo que hicimos instintivamente como el pollito?, ¿o nos ayudan de afuera?, ¿o de adentro? Erickson decía que cuando estabas frente a un paciente tenías que dejar que la sabiduría de tu Mente Inconsciente fluyera. El pollito por más que quiera no puede caminar más allá de las paredes de la incubadora que está planeada para que encuentre el agua y el alimento, que están colocados a la altura que le facilita comer.

Iris. La siembra es una poderosa sugestión prehipnótica y posthipnótica que propicia una mayor respuesta a las sugerencias de cambio. Se trata de asegurar que las semillas serán puestas en el mejor terreno y momento para que puedan germinar. ¿Qué otros aspectos tomas en cuenta para que tu siembra sea eficaz?

Tere. Recuerdo que yo sólo estoy ayudando a que el cambio se dé adentro de la persona que tengo enfrente, a su estilo, con sus propios recursos, que yo sólo pongo la semilla en la tierra, así como es. Eso me cuida de ser intrusiva, me ayuda a ser respetuosa y a tener la confianza de que cada quién tiene adentro todo lo que necesita para estar bien.

Iris. Tú hablas mucho de ti en terapia y eso te humaniza ante la gente, te vuelves accesible, o narras historias acerca de la naturaleza, de la vida, de tus estudios de Antropología, de las leyes del Universo. Cuentas varias historias a la vez, técnica que es uno de los cimientos más fuertes de la terapia ericksoniana, y sin embargo pocos la usamos. Antes de empezar la sesión, ¿ya tienes en mente las historias que vas a narrar y que son paralelas a lo que vive el paciente?, encontrando, como diría Bateson, la pauta que conecta o, ¿simplemente con tu intuición y la destreza que tienes para percibir lo que le pasa a la gente, las generas en ese momento?

Tere. Casi nunca las tengo en mente. Al entrar en trance, aparecen las ideas y las cuento. Algunas surgen al evocar yo momentos de mi propia historia en donde he vivido situaciones semejantes a las que estoy escuchando. A veces, las adapto un poco para cortarlas más a la medida de cada quién. Otras veces, *me conecto* con la persona, sintiéndola, imaginándola y aparecen en mi mente ideas, situaciones, que para nuestra parte racional podrían parecer fuera de lugar, y entonces le digo: “se me está ocurriendo esto...” Si es un cuento de hadas, un mito o un hecho histórico, lo cuento. Cada vez más frecuentemente me aparecen imágenes, las describo, por ejemplo, “no sé por qué pero estoy viendo una pordiosera con la ropa rasgada, en una calle oscura, estirando la mano, limosneando”, y no es raro que obtenga una respuesta como: “así me siento en la relación con mi papá, con mi marido, en realidad creo que en casi todas mis relaciones ando limosneando cariño, atención, reconocimiento”.

Iris. ¿Cómo percibiste esas imágenes que corresponden a la historia que nunca te han contado?

Tere. Para la Física cuántica, nuestro cerebro es solamente un transmisor y un receptor de todo lo que pasa por él, o sea, de todo lo que vivimos. Esto quiere decir que nuestra memoria no está en nuestro cuerpo, está grabada en el campo mórfico, que también se conoce con el nombre de campo subcuántico. Según la Física moderna, en el espacio “vacío” entre unos y otros, adentro de nosotros y de todo lo que existe en el Universo hay diferentes campos, todos en el mismo espacio. Están por ejemplo, el campo gravitacional y el campo electromagnético. En este último se encuentran todas las ondas de todos los programas de radio y televisión al mismo tiempo. Aquí no vemos nada, pero si encendemos una televisión, podemos recibir las ondas de los programas de cada uno de los canales, que estaban aquí. Uno de estos campos es el campo subcuántico o mórfico.

A través del cerebro, cada persona transmite a este campo sus vivencias con un ancho de banda y una frecuencia. Y ahí quedan grabadas. Cuando quiere recordarlas, utiliza su cerebro a manera de receptor y las capta y las recupera de ahí. Puede hacerlo mientras su ancho de banda esté en la misma posición que cuando las transmitió. Por ejemplo, si nuestro cerebro pudiera sintonizar diferentes estaciones igual que en un

radio, cuando quiera recordar lo que grabó en el 1030 del cuadrante, tiene que estar sintonizado en el 1030 y no en el 850. Si trata de recordar eso desde el 1020, tal vez lo recupere con ruido, sin tanta claridad.

Cuando estamos en un estado alternativo de conciencia, por ejemplo, en trance hipnótico, nuestro ancho de banda se amplía y podemos percibir más grabaciones del campo mórfico, pero además podemos movernos con facilidad a lo largo del cuadrante y sintonizarnos con la persona que tenemos enfrente. Podemos sintonizarnos con su presente, en el 1030, o con su pasado, que tal vez esté en parte en el 710 o en el 850 y que ella en ese momento no recuerda porque está en el 1030.

Iris. ¿Cómo haces para sintonizarte?

Tere. Sucede automáticamente con el deseo o la intención de estar con el otro, de sentirlo, de comprender. Y, por supuesto, es una capacidad que se va desarrollando a través de entrar y salir de estados alternativos de conciencia que pueden ser la hipnosis, la meditación, el arte, la música, etcétera.

Iris. El escuchar cómo te abres a nuevas explicaciones me hace pensar que tú estás sintonizando varios canales a la vez y que, en general, en psicoterapia nos sintonizamos sólo al canal en que se encuentra la persona.

Tere. Y desde ahí se hacen reflexiones teóricas, hipótesis que derivan de teorías y a partir de ahí se trata de llevar a la persona a que *recuerde*, es decir, a que cambie de estación.

Yo la dejo en la estación en que quiera estar, mientras me muevo espontáneamente, automáticamente, a lo largo del cuadrante hasta encontrar la música que me resuena con lo que está viviendo. Tal vez es ella la que me mueve a lo largo del cuadrante y yo sólo me dejo mover, me pongo como canal para llegar a lo que ella necesita trabajar.

Erickson decía que si respirábamos al ritmo de otro lo acompañábamos mejor que si le dábamos la mano. Yo creo que si nos sintonizamos con él, lo acompañamos todavía más, tal vez ocupamos el mismo espacio dentro del Universo que es un holograma. William Blake nos habla de *sentir al Universo en una gota de rocío*, esto sería *sentir a la persona, sentirnos, en una imagen, en una emoción, en esa gota de rocío que es cada instante en la terapia*.

Iris. Esto suena interesante, y me parece que tiene más implicaciones.

Tere. Sí, muchas; por ejemplo, ¿te has dado cuenta de que las personas que nos

consultan llegan asombradas contándonos anécdotas de cómo su mamá, su hermano, el jefe, la gente que las rodea, están cambiando?

Lo que sucede es que cuando trabajas en trance y tocas y transformas huellas de situaciones de vida que están grabadas en el campo subcuántico, estás también trabajando con las huellas de los otros que participaron en esas situaciones y esos cambios los afectan para bien. Y lo que tú trabajas con esos registros modificándolos saludablemente afecta también a toda la humanidad.

Iris. ¿Tiene tantos alcances? ¿A toda la humanidad? Se me hace demasiado pretencioso y ambicioso. ¿Somos capaces de hacer esto en psicoterapia?

Tere. Sí somos capaces. Sí afectamos a toda la humanidad, porque estamos modificando, transformando saludablemente el Inconsciente Colectivo. La propuesta del campo mórfico, el paradigma holográfico, son la sustentación desde la Física a la afirmación de *todos somos uno*. Y es mejor que estemos conscientes de eso. Déjame platicarte que desde que yo entendí o creí lo que te cuento, empecé a utilizar cada ejercicio de trance con un paciente para tratar de hacer llegar el cambio lo más lejos posible. Por ejemplo, si estamos trabajando las luchas de poder entre géneros, con el pretexto de esa persona, me dirijo a las luchas de poder y la división entre géneros en toda la historia de la humanidad.

Iris. ¿Cómo haces esto?

Tere. Primero, introduzco el tema acerca de cómo lo que estamos trabajando es un problema universal que se ha dado en toda la historia de la humanidad como la conocemos. Al hacerlo, de paso estoy normalizando la situación. Cuando la persona está ya en trance, le puedo decir a su Parte Sabia, que también es la mía y la tuya, Iris, la de todos, que limpie, resuelva, transforme, lo que estamos trabajando en esa persona y en todas las personas que sufren de lo mismo. Si no creyera conveniente decirlo en voz alta, lo digo adentro de mí y lo pido a mi Parte Sabia, al Yo Soy Universal.

Iris. Ahora entiendo muchas cosas de cómo trabajas y me entusiasma a aprender, también entiendo cómo te mueves de lo universal a lo particular y hablas en muchos niveles donde las cosas se ven con otro matiz; si estamos hablando de culpas, éstas se diluyen y son comprendidas desde la historia, desde el pasado, desde las situaciones de vida de cada persona. Tu manera de ver las cosas lleva a las personas a tener aceptación genuina de lo que ha pasado en sus vidas, hay una comprensión muy rápida de lo vivido, este nuevo entendimiento hace que la gente se ponga en paz pronto, hay una rendición saludable y esperanza por seguir adelante y dejar el sufrimiento. Si ya de por sí tu trabajo ericksoniano era eficiente, ¿tú crees que estos espacios que abres para dar entrada a

nuevas explicaciones, como ahora el campo de la Física, la incorporación del Yo Soy, hacen más poderoso tu trabajo?

Tere. Seguramente sí. Para Milton H. Erickson nuestra Mente Inconsciente era como una Parte Sabia porque ahí estaban las experiencias de nuestros primeros años de vida que, para él, constituyen aprendizajes estructurantes que nos sirven de base para resolver cualquier situación que la vida nos presente. A éstos se suman todas nuestras experiencias de vida posteriores. Si pensamos que en el campo mórfico están todas las experiencias de vida de toda la humanidad en todos los tiempos (el Inconsciente Colectivo de Jung), todas esas experiencias son aprendizajes a los que podemos acceder a través del trance. El campo mórfico sería como el armario eternamente abierto, eternamente transformándose de todo el Universo que podemos utilizar y mejorar.

Actualmente, yo empiezo siempre la sesión poniendo el trabajo en manos de mi Parte Sabia y de la Parte Sabia de la persona que me consulta, y cuando empezamos algún ejercicio, le pido a ésta que también lo haga. Cada vez que algo se atora en el proceso, invito a la persona a que pida al Yo Soy un color para resolver desde sus raíces lo que está estorbando al proceso o tal o cual cosa y el resultado es espectacular. También le pido a mi Parte Sabia que ponga en mi mente las ideas y las imágenes y en mi boca las palabras. Hablarle a una parte nuestra puede sonar a locura. Desde el punto de vista de la técnica puede ser un truco del lenguaje para producir una disociación, entrar en trance y desde ahí actuar. Para mí es hablarle a mi Esencia.

Milton H. Erickson pedía a la parte consciente y a la parte inconsciente de sus pacientes, mientras estaban en trance, que se comprometieran a hacer todo lo que él les pidiera durante la terapia. Suena parecido.

Iris. ¿De dónde surgió la idea de llamar a tu Parte Sabia, Yo Soy?

Tere. Me gusta llamarla Yo Soy, porque es mi Esencia, mi Identidad, quien realmente Soy. Yo Soy es uno de los siete nombres sagrados de Dios, el nombre para el Dios adentro de mí y, en la Metafísica, Yo Soy es el nombre que se da a nuestra Esencia Divina, es la vida en movimiento adentro de mí, adentro de ti, y más allá de ti y de mí, en el Universo, en el Todo. La vida en movimiento que nos conecta, como diría Gregory Bateson⁸, a nosotros con la estrella de mar y con el pino en el bosque, es la pauta que conecta, viva. Es la puerta de entrada al campo mórfico y el campo mórfico en sí. Es lo que los antiguos egipcios, herméticos, llamaban el Todo y el Uno⁹, la Consciencia del Cosmos, que Eres, que Soy, Parte y Todo¹⁰, la Realidad detrás de este mundo de apariencias porque, si el Universo es un Holograma, es una representación de algo que está más allá o acá mismo¹¹ y, como dirían los antiguos mexicanos: *sólo venimos a soñar, sólo venimos a soñar, no es verdad, no es verdad que venimos a vivir en la Tierra*¹².

Iris. Tere, tenemos que terminar esta entrevista que ha sido deliciosa y exquisita para mí. Tus respuestas, tus reflexiones, tus imágenes y tus sueños que has compartido conmigo y con las personas que nos están leyendo. Doy las gracias a mi sueño de hacerte esta entrevista donde nos cuentas de ti, de tus sueños, de los que siempre hablas. Así como Milton H. Erickson dijo “nunca renuncies a tus sueños”, tú continuamente los llamas y los pones al servicio de tus deseos más profundos, los llamas constantemente y les das vida convirtiéndolos en bellos hechos que te confirman “*que se vale soñar*”, “*que vivimos soñando*”, “*que por soñar no se paga*”, “*que los sueños se hacen realidad*”, como esta entrevista que nació de un sueño dormida, de un sueño despierta. *Gracias por atreverte a soñar y dejarnos penetrar en tus sueños .*

Notas y referencias

¹ Esta entrevista realizada por Iris Corzo fue publicada en la Serie “Mini libros” con el título: *Entrevista a Teresa Robles, un nuevo estilo de hacer terapia*, editado por Alom Editores, S.A. de C.V., México, 2001, que desapareció después.

² ROBLES, Teresa, *Terapia cortada a la medida. Un seminario ericksoniano con Jeffrey K. Zeig*, Alom Editores, S.A. de C.V., México, 1991.

³ JUNG, Carl, *Jung on Synchronicity and the Paranormal*, Ed. Rout Ledge, London, 1997.

⁴ BOHM, David y D. PEAT, *Ciencia, orden y creatividad*, Ed. Kairós, Buenos Aires, 1998.

⁵ FREUD, Sigmund, “La represión”, en *Trabajos sobre metapsicología* (1915), en: FREUD, Sigmund, *Obras completas*, Vol. XIV, Ordenamiento y notas de James Strachey, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1979, pp. 137-152.

⁶ Ver el capítulo: “¿Sabes por qué la psicoterapia ericksoniana produce cambios tan rápidos?” en este mismo libro.

⁷ ROBLES, Teresa, *Terapia cortada a la medida. Un seminario ericksoniano con Jeffrey K. Zeig*, Alom Editores, S.A. de C.V., México, 1991.

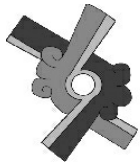
⁸ BATESON, Gregory, *Espíritu y naturaleza*, Amorrortu Editores, Buenos Aires, 1980, pp. 3-21.

⁹ *El Kybalión. Estudio sobre la filosofía hermética del Antiguo Egipto y Grecia*, Ed. Edaf, Madrid, 1998.

¹⁰ Parte de una antigua oración esenia.

¹¹ WILBER, K y D. BHOM, *El Paradigma Holográfico. Una explicación en las fronteras de la Ciencia*, Ed. Kairós, Argentina, 1992.

¹² LEÓN PORTILLA, Miguel, *La Filosofía Náhuatl estudiada en sus fuentes*, UNAM, México, 1960.



ALOM EDITORES

TÉCNICAS

concierto para cuatro cerebros en psicoterapia, quince años después por Teresa Robles

Te invitamos a que conozcas un libro ya clásico en español sobre psicoterapia ericksoniana, que es la referencia obligada, no sólo para los estudiosos del tema, sino para todo público interesado en conocer nuevas propuestas para mejorar su calidad de vida.

terapia cortada a la medida. Un seminario ericksoniano con Jeffrey K. Zeig por Teresa Robles

Trascripción del seminario impartido por el Dr. Jeffrey K. Zeig en la ciudad de México, que propone una comunicación más eficiente, cortando las intervenciones a la medida de cada paciente y envolviéndolas para regalo (conversación hipnótica).

la magia de nuestros disfraces por Teresa Robles

En este libro la autora muestra las bases teóricas que sostienen intervenciones ericksonianas, aparentemente muy simples. Está escrito de manera que nos lleva a reconocernos en cada párrafo, en cada página y abre las puertas al cambio.

compartiendo experiencias de terapia con hipnosis editado por Elizabeth Méndez

Recopilación de nueve capítulos escritos por terapeutas ericksonianos latinos, de los cuales dos son de corte teórico y los siete restantes presentan técnicas originales que se pueden aplicar en distintos estilos de terapia.

hipnosis y terapia sexual por Daniel Araoz

Este libro, establece un puente entre la terapia sexual y la hipnoterapia. Propone el concepto de autohipnosis negativa, así como un método para transformarla en positiva. El autor presenta su esquema de trabajo, junto con numerosas técnicas, fáciles de aplicar por cualquier terapeuta.

destrezas teatrales psicoterapéuticas por Pedro H. Torres-Godoy con la colaboración de Mario J. Buchbinder y Elina Matoso

A partir de una interesante experiencia con un grupo de actores, este práctico libro te enseñará cómo aprender amenos ejercicios que te permitirán desarrollar habilidades teatrales que podrás utilizar en la terapia y en la vida diaria.

la psicoterapia, un proceso de autoconstrucción: I. los cimientos por Yolanda Aguirre

Primero de dos volúmenes. Un libro de texto sobre Epistemología constructivista y Teoría de Sistemas que ilustra las explicaciones racionales con cuentos, haciendo que

el lector aprenda con sus dos hemisferios cerebrales.

la psicoterapia, un proceso de autoconstrucción: II. la propuesta por Yolanda Aguirre

Este segundo tomo nos presenta una propuesta psicoterapéutica que utiliza la capacidad creadora que todo ser humano tiene, y la posibilidad de ponerla a nuestro servicio en la construcción de nuestro propio ser.

jardineros, princesas y puerco espines, construyendo metáforas por Consuelo Casula

Este primer libro de la autora en español es un verdadero tratado sobre la metáfora, uno de los elementos esenciales del lenguaje hipnótico, para ser aplicada tanto en la psicoterapia como en la enseñanza. Los distintos lectores y estudiosos del lenguaje hipnótico, de la comunicación indirecta, encontrarán en este libro justo lo que les interesa.

estrategias de comunicación para el paciente crítico por Katalin Varga

En este libro está plasmada la experiencia de más de 20 años de Katalin Varga y sus colegas trabajando en el sistema hospitalario. Ofrece ideas prácticas, para lograr una comunicación eficiente y emocionalmente positiva con el paciente crítico. Estas técnicas de comunicación nos ayudan a lograr la cooperación del paciente, evitar las resistencias y, sobretodo, que tanto pacientes como profesionales de salud establezcan una relación más humana entre ellos.

constelaciones familiares ericksonianas, una nueva mirada por Cecilia Fabre

Cecilia Fabre integra las aportaciones de tres grandes maestros: Bert Hellinger, Milton H. Erickson y Teresa Robles para desarrollar una herramienta muy poderosa, eficiente y agradable: las Constelaciones Familiares Ericksonianas. Un libro para consteladores, ericksonianos y otros tipos de terapeutas.

para volver a disfrutar la vida, manual para trabajar la depresión por Carlos Castro

Un Manual sencillo, práctico y muy eficiente, con sólidas bases científicas, que integra el enfoque cognitivo con el ericksoniano. Ofrece muchos ejercicios prácticos y estrategias para utilizar con los pacientes. Aunque está escrito para terapeutas, es interesante y útil también para cualquier persona que sufra depresión.

MANUALES ERICKSONIANOS DE GRUPOS

manual del grupo de crecimiento por Teresa Robles

El primero de una serie de manuales de técnicas ericksonianas para trabajar con grupos, escritos en forma tal que cualquier terapeuta puede aplicarlos. En cada capítulo se ofrece con conversación hipnótica una visión original sobre el tema que trata así como ejercicios para trabajarlo.

manual de grupo para aprender a manejar el estrés, y evitar el síndrome de fatiga profesional crónica, por Teresa Robles editora

Este es el segundo título de la Serie de Manuales. Como todos nuestros Manuales, trabaja con temas universales para aprender a manejar en forma sencilla, automática y agradable, los distintos factores, internos y externos que facilitan la aparición del estrés poniendo el trabajo y dejándolo en manos de la Sabiduría Universal que, Teresa Robles propone y que es en este momento el eje de su trabajo. Está escrito en forma sencilla y clara para el coordinador del grupo y ofrece a los participantes herramientas no sólo para manejar el estrés, sino para su vida cotidiana.

manual de grupo para terminar con las dependencias por Armelle Touyarot y Teresa Robles

La Terapia Breve orientada a las soluciones y la Psicoterapia Ericksoniana basada en la Sabiduría Universal se integran en este Manual para trabajar, a través de temas universales, cualquier tipo de dependencia. Las autoras llevan de la mano al coordinador del grupo con indicaciones precisas para asegurar su éxito.

CASOS CLÍNICOS

salir del túnel y olvidar, hipnosis ericksoniana con sintomatología psicótica por Cinthia de Gortari.

Este libro muestra en cada sesión, cómo la actitud cercana, la mirada compasiva del terapeuta y las técnicas ericksonianas, pueden resolver problemáticas frente a las que otras psicoterapias se muestran escépticas.

ELIZABETH Y MILTON H. ERICKSON

homenaje a Elizabeth Moore Erickson, mujer extraordinaria, profesional, esposa, madre, compañera por Marilia Baker.

Te recomendamos este primer libro de la serie que se crea en conmemoración del padre de la terapia breve, la hipnosis moderna y de su compañera de vida. La obra nos muestra la contribución de Elizabeth a la obra del Dr. Erickson a través de la sinergia de una pareja que duró cerca de 16 mil días, uno tras otro. Publicado en inglés y español.

seminarios de introducción a la hipnosis, california 1958 por Milton H. Erickson

Este seminario, dictado a un grupo de médicos en la época de madurez de su trabajo, muestra paso a paso su forma de hacer hipnosis. Es así un excelente punto de partida para principiantes, y aclara ideas a quienes ya trabajan con hipnosis.

estrategias psicoterapéuticas de Milton H. Erickson, por Dan Short

El autor propone una sistematización de las estrategias psicoterapéuticas del Dr. Erickson, ilustradas con casos clínicos. Se incluye un capítulo de la terapeuta italiana Consuelo Casula donde explica dos conceptos Esperanza y Resiliencia, que marcaron la obra del Dr. Erickson.

Milton H. Erickson, un sanador americano, editado por Betty Alice Erickson y Bradford Keeney

Es un honor y un placer contar con la publicación de este libro en español, porque además nos ofrece una visión diferente del Dr. Erickson. Una visión que propone que

su trabajo era también espiritual. Y esto queda claro a través de las aportaciones de las personas más cercanas a él, y de sus amigos, discípulos y colaboradores.

NUEVOS PARADIGMAS DE LA CIENCIA

tejiendo sueños y realidades, aportaciones del paradigma holográfico a la psicoterapia ericksoniana por Guillermina Krause.

La autora nos presenta en forma sencilla las últimas propuestas de la física cuántica para entender el Universo. Estas propuestas fascinantes, ofrecen una explicación a los cambios “milagrosos” que se dan a través de la psicoterapia ericksoniana. Es un libro de interés general que nos lleva a expandir la conciencia.

AUTOAYUDA – Libros

revisando el pasado para construir el futuro por Teresa Robles

A partir de elementos autobiográficos, la autora nos presenta en lenguaje cotidiano, conceptualizaciones teóricas, junto con sencillos ejercicios de autohipnosis. Lectores y lectoras se reconocen en estas páginas constando que, si bien somos únicos e individuales, en el fondo somos muy parecidos.

síndrome de pánico, una señal que nos despierta por Sofía Bauer

La autora menciona que el síndrome de pánico o crisis de angustia, es una señal que aparece para que cambies tu estilo de vida. Si escuchas su mensaje, puedes curarte. Ofrece ideas y ejercicios prácticos para disminuir la ansiedad.

la granja de la esperanza, transformando las huellas de la vergüenza editado por Cecilia Fabre.

La vergüenza es universal y puede surgir a partir de distintas experiencias que generan una maraña de emociones. Este libro de cuentos terapéuticos para niños y grandes te ayudará a manejarla mejor.

abriendo puertas con amor, caminos en la educación de los hijos y en la prevención de problemas futuros por Angela Cota Guimarães Mendonça y J. Augusto Mendonça.

Es un libro dirigido especialmente a los padres, psicólogos y educadores, donde a través de relatos sencillos, sobre temas universales, los autores ofrecen ejemplos prácticos y útiles de su vida para enfrentar situaciones de todos los días.

guía de auto-preparación para el parto que sueñas tener, por Armelle Touyarot

Este libro es una guía de auto-preparación para el acontecimiento “nacimiento” y está construido como un programa. El objetivo de la autora es que tengas una buena experiencia de tu parto utilizando la hipnosis ericksoniana. En la medida que vayas avanzando en su lectura podrás darte cuenta si responde a tus dudas, si tranquiliza tus miedos, si te da las herramientas que necesitas para sentirte lista para ese momento.

creando, sanando, disfrutando, la neuroplasticidad y las metáforas para tu salud o enfermedad, por Elsa Lesser.

Este libro muestra el valor de saber cómo funciona el cerebro humano y cómo lo

podemos usar para mejorar nuestra existencia, aprendiendo nuestras propias metáforas. Casos clínicos como una sólida introducción a la plasticidad neuronal y a las metáforas y lenguaje de nuestro cuerpo.

las muertas que no son de Juárez, siete historias de amor y una canción desesperada: infidelidad y abandono por Laura Chávez Cázares.

Es un libro que presenta: la problemática de las mujeres que viven violencia, ideas para que los terapeutas mejoren su práctica en estos casos y ejercicios de auto hipnosis que las mujeres que están en esta situación pueden utilizar para estar mejor. Gran parte del texto es la presentación de casos.

constelaciones familiares alegorías y mandalas, construyendo mi arcoiris por Elida Montoya de Gómez y Fabiola Esmeral Vélez.

El trabajo con constelaciones familiares y las técnicas ericksonianas son complementarios, como se muestra en este libro para trabajar con niños. Las autoras unen las técnicas de constelaciones, la narración de cuentos (técnicas ericksonianas) y el dibujo (arte terapia) y nos presentan esquemas de trabajo para diferentes problemáticas.

AUDIO

Y si quieres trabajar contigo mismo, evitar la terapia o salir de ella en poco tiempo, prueba nuestra serie de audio presentada en CD y en audio-cinta. El Centro Ericksoniano de México, a través de Alom Editores, promueve esta serie con ejercicios sencillos, seguros, protegidos, para que puedas trabajar en casa.

recupera tu fuerza de vida por Teresa Robles

Es como un servicio general que todas las personas deberíamos hacernos de vez en cuando para estar bien en la vida, como hacemos servicio a nuestros coches y aparatos.

música para entrar en contacto contigo producción Francisco Robles

Dos versiones producidas a partir del Canon de Pachelbel, que te ayudan a entrar adentro de ti. Una, con instrumentos musicales mexicanos. Otra, con el sonido del mar y un sonido producido con diferentes cantos de sanación. Esta música es el fondo de los otros materiales de audio. Al escucharla, se reactivan y refuerzan los procesos desencadenados con los ejercicios que realizaste con ellos.

Yo Soy sanando por Teresa Robles

Estamos en nuestro lugar cuando disfrutamos la vida y tenemos paz interior. Yo Soy Sanando te ayuda a encontrar tu lugar, cumpliendo tu Misión, resolviendo las dificultades que encuentras en el camino y despertando tu Sabiduría Interior.

escuchando mi cuerpo, mis emociones y mi espíritu por Iris Corzo

El ser humano es integral: es mente, cuerpo y espíritu. Si vivimos como un todo unificado, obtendremos la armonía. Esta grabación te invita a atender estos aspectos para favorecer tu bienestar.

salud y enfermedad por Iris Corzo

Salud y enfermedad son partes de la vida. Este audio te invita a enfrentar la enfermedad de una manera diferente, participando activamente en tu curación, recuperando tu independencia y autonomía, utilizando tus recursos internos.

para quererte tú a ti justo como necesitas por Teresa Robles

Aprendemos a mirar hacia fuera y olvidamos mirarnos a nosotros mismos. Dejamos de percibir las señales de nuestro cuerpo, tragamos nuestras emociones. Este CD te ayudará a reconocer tus emociones, escucharlas y digerirlas. Es ideal para personas que sufren de depresión, ansiedad y/o estrés.

la herencia. música que desata imágenes producción Francisco Robles

Esta música compuesta te lleva a entrar adentro de ti, desencadenando los procesos naturales que requieres en este momento de tu vida. Contiene una introducción de Teresa Robles para proteger el proceso y un final para facilitar que te pongas nuevamente en contacto con el mundo externo.

para relacionarte mejor contigo y con los demás por Teresa Robles

Si la vida es una escuela, las relaciones con los demás son la universidad. Este compacto constituye un servicio general a tus relaciones para ayudar a pasar al postgrado donde nos toca disfrutar la vida con paz interior.

para volver a dormir como antes, por Montserrat Ramos

Los sueños son parte de nuestros mecanismos para digerir las emociones que vamos acumulando día tras día. Cuando tenemos muchas indigestas, viene el insomnio. Este CD te ayudará a digerir las emociones viejas y nuevas de forma agradable y protegida mientras descansas y vuelves a dormir como antes.

construye tu realidad y ayúdanos a construir un mundo mejor, por Teresa Robles

Hoy en día, la Física Cuántica nos dice que el mundo que consideramos real es una proyección, algo como una ilusión y que nosotros construimos la realidad material. La construimos con nuestra intención, nuestro deseo y la imaginación. En este CD, aprenderás algo sobre estos temas, pero sobre todo te invitaremos a hacer un pacto entre tu parte humana y el Dios adentro de ti, para construir tu mundo a tu estilo y ayudarnos a, entre todos, construir un mundo mejor.

cuentos terapéuticos para chicos y grandes, por Cecilia Fabre

Los cuentos abren la puerta a una comprensión diferente de los problemas abriendo opciones más saludables para contactar con nuestras emociones y con nuestras experiencias de vida. Con este CD verás que los cuentos permiten que tanto adultos como niños se conecten con vivencias pasadas de una manera segura y protegida, poniendo a distancia los problemas mientras de manera cercana se resuelven, aprendiendo de ellos, cómoda y protegidamente.

para relacionarte mejor con tu cuerpo a través del ejercicio y la comida, por Teresa Robles

Nuestro cuerpo es tan sabio que nos provoca hambre cuando le falta combustible y sed cuando necesita hidratarse. Y para que nunca dejemos de alimentarnos, nos regala el disfrutar la comida. Cuando éramos chicos, disfrutábamos el ejercicio, que nuestro cuerpo necesita para funcionar bien. Crecemos y mal aprendemos a comer a la hora de comer, a llevarnos a la boca cualquier cosa cuando tenemos hambre, que hay comidas sabrosas y otras obligatorias y que hacer ejercicio es una obligación. En este CD, recordarás cómo escuchar las señales de tu cuerpo y atenderlas para vivir con salud.

aprende autohipnosis, por Teresa Robles

El Dr. Erickson decía que adentro de ti, de mí, está todo lo que necesitamos para resolver las dificultades que día a día la vida nos presenta para crecer: las grabaciones en nuestra mente inconsciente de nuestras experiencias de vida. Hoy día la Física Cuántica propone que toda la información del Universo está en cada una de sus partes, adentro de mí, la misma información que el mar, el sol, la luna y las estrellas. En este CD aprenderás a despertar esa Sabiduría Universal y a utilizarla conscientemente para resolver esas dificultades.

metáforas universales para el crecimiento personal, por Teresa Robles

El Dr. Milton H. Erickson decía: la vida es dura, es injusta, el dolor existe, pero cómo la vivamos depende sólo de nosotros. A mí me gusta decir que la vida tiene de todo, también hay muy buenos momentos. Y si es injusta en nuestra contra, también es injusta a nuestro favor. La vida tiene de todo y siempre estamos creciendo como las plantas, los animales, como todo en este Universo. Este CD te ofrece en forma agradable, reflexiones y anécdotas que te ayudarán a disfrutar más esta vida, en los buenos y en los malos momentos.

para relacionarte mejor con tu cuerpo a través del ejercicio y la comida (para personas con diabetes e hipertensión), por Teresa Robles

La diabetes es una enfermedad, pero también puede ser tu mejor amiga. Puede enseñarte a vivir saludablemente, cosa que muchas veces hemos olvidado. Nuestro cuerpo es tan sabio que nos provoca hambre cuando le falta combustible y sed cuando necesita hidratarse. Y para que nunca dejemos de alimentarnos, nos regala el disfrutar la comida. Cuando éramos chicos, disfrutábamos el ejercicio, que nuestro cuerpo necesita para funcionar bien. Crecemos y mal aprendemos a comer a la hora de comer, a llevarnos a la boca cualquier cosa cuando tenemos hambre, que hay comidas sabrosas y otras obligatorias y que hacer ejercicio es una obligación. En este CD, recordarás cómo escuchar las señales de tu cuerpo y atenderlas para vivir con salud.

ejercicios para manejar el estrés y evitar el síndrome de fatiga profesional crónica, por Teresa Robles y otros

El estrés y el síndrome de fatiga profesional crónica son parte de los males de nuestro tiempo. El Centro Ericksoniano de México (CEM) creó a través de algunos de sus maestros un CD de dos volúmenes con ejercicios para aprender a manejar el estrés y evitar la fatiga profesional crónica y muy pronto nos ofrecerá también un Manual para trabajar con estos ejercicios en grupos.

FASCÍCULOS

textos selectos

abriendo puertas con amor por Ángela Cota Guimarães Mendonça y J. Augusto Mendonça

Los terapeutas ericksonianos sugieren y proponen a través de contar anécdotas de su vida. Este fascículo es una selección de textos dirigidos a maestros y padres de adolescentes, donde los autores narran sus experiencias como padres y como terapeutas.

manual del grupo de crecimiento por Teresa Robles

Asómate a este ameno fascículo que te encantará y en donde encontrarás una manera diferente de ver la vida, que corresponde a la manera de hacer psicoterapia que estamos construyendo en el Centro Ericksoniano de México, incorporando otros marcos de referencia.

aprendiendo a caminar por la vida por Teresa Robles

Desde sus primeras páginas, este práctico fascículo *Aprendiendo a caminar por la vida*, te enseña, de manera segura y natural a utilizar los instrumentos necesarios, que de alguna forma ya conoces, y poderlos aplicar efectivamente en tu vida diaria.

ideas prácticas

para el manejo de conflictos y algunas reflexiones por Teresa Robles

Es un texto que te invita a mirar y cambiar los aprendizajes que nos hacen competir por el primer lugar, tratar de ganar aplastando a los demás. Te enseña a colaborar en lugar de competir, a establecer negociaciones donde todos ganen y a entrar en contacto con tu Sabiduría Interior y la de los demás.

para detectar y prevenir la anorexia y la bulimia entre tus seres queridos por Adriana Barroso y Raúl D Ángelo.

La anorexia y la bulimia son padecimientos que pueden ser mortales y aparecen cada vez más y más temprano en nuestros adolescentes. Te invitamos a leer este fascículo que te ayudará a conocerlas y detectarlas con la ayuda del cuestionario que se incluye al final.

TESTIMONIOS

Victoria de las Mercedes por Laura Elena Barrientos

La biografía de una niña que, a pesar de graves errores y negligencia médicos, gracias a su extraordinario apego a la vida, la dedicación de, sus padres y las “mercedes” de los amigos, ha salido victoriosa sobre diagnósticos derrotistas.

voces abiertas al Amor Testimonios del Premio Nacional Victoria de las Mercedes 1999, editado por Laura Elena Barrientos.

Si te interesó el primer libro de esta serie, te cautivaremos con el segundo de la colección, en donde convergen veinte testimonios de vida, veinte vivencias y experiencias de seres humanos (cuidadores, familiares, discapacitados) que han aceptado el compromiso de vivir con orgullo y con valentía una existencia que la vida les deparó o que ellos eligieron como Misión.

hay alguien ahí adentro por Susana Carolusson

Éste es un libro acerca de un joven que sufrió un daño cerebral grave a causa de un accidente de bicicleta y de sus padres. La madre, la autora, nos transmite su experiencia como madre y profesional de la hipnosis para superar sus miedos, incertidumbres y enfrentar y conquistar a las instituciones rígidas y ayudar a su hijo a reincorporarse a la vida con limitaciones. Es un libro del que podemos aprender mucho todos pero especialmente los profesionales de la salud que trabajan con estas problemáticas y los familiares de personas con daño cerebral grave.

HELIOS-VESTA

los maestros ascendidos escriben el libro de la vida

Un texto de Metafísica y para aquellos lectores que no comulgan con estas enseñanzas, es un bello cuento de hadas que, al leerlo, va abriendo puertas, estableciendo conexiones, acercándonos a una realidad y a una sabiduría diferentes, a través de un camino que va por rumbos distintos de la lógica racional.

encuentra tu misión por Alicia Rodríguez

La presidenta del Comité Internacional de la Bandera de la Paz organización no gubernamental de Naciones Unidas, nos relata cómo entró en contacto con este símbolo sagrado universal, así como su significado e importancia para el momento actual, para ayudar a generar la paz al interior de cada ser humano.

transfórmate en Bandera de la Paz, claves para lograr ser una persona armónica y saludable, por medio del Símbolo de la Bandera de la Paz por Alicia Rodríguez.

La presidenta del Comité Internacional de la Bandera de la Paz, organización no gubernamental de Naciones Unidas, nos ofrece ideas prácticas y ejercicios para ayudarnos a ser una persona armónica y saludable utilizando el significado de paz que nos ofrece este Símbolo sagrado universal.

en alas de Luz I, por Ronna Herman

Este libro forma parte de una colección de cuatro libros que tratan sobre la esperanza. A través de sus páginas nos transmite mensajes sobre el amor: el amor a uno mismo, amor a la vida y cómo disfruta de la experiencia de ser un ser humano potencialmente espiritual. El libro reafirma nuestra creencia en la unidad ya que sus

mensajes nos ayudan a entender quiénes somos y cómo crear nuestra realidad perfecta, y ayudar a otros a hacer lo mismo, compartiendo la experiencia de la sabiduría y el amor.

Impreso en los talleres de Solar Servicios Editoriales, S.A. de C.V.
Calle 2 número 21, Col. San Pedro de los Pinos,
C.P. 03800, Ciudad de México.
300 ejemplares
Ciudad de México, enero 2018

^[1] Actualmente la Dra. Teresa Robles le llama Sabiduría Universal.

Índice

PRÓLOGO A LA SEGUNDA EDICIÓN EN ESPAÑOL	8
PRÓLOGO A LA PRIMERA EDICIÓN	9
INTRODUCCIÓN	12
1 . ¿ SABES POR QUÉ LA PSICOTERAPIA ERICKSONIANA PRODUCE CAMBIOS TAN RÁPIDOS ? 1	17
2 . APRENDIENDO , DISFRUTANDO , SALUDABLEMENTE , AUTOMÁTICAMENTE	27
3 . TU RESPIRACIÓN ESTÁ DIGIRIENDO . . .	30
4 . ¿ HASTA DÓNDE LLEGO YO Y EN DÓNDE EMPIEZAN LOS DESEOS Y LAS IDEAS DE LOS DEMÁS ?	36
5 . MI DIFICULTAD EN MI RELACIÓN CON . . . EL TRABAJO CON NUESTROS VÍNCULOS	44
6 . DOS TIGRES APRENDEN A PELEAR1	55
7 . CRECIENDO CON LAS DESPEDIDAS	62
8 . BOTELLITA DE JEREZ , TODO LO QUE INTENTES TE SALDRÁ AL REVÉS . RECETAS PRÁCTICAS CONTRA EL DOBLE VÍNCULO	67
9 . LA MAGIA DE NUESTROS DISFRACES	74
EPÍLOGO1	81