

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 México enero 2018
Tercera edición, México marzo 2016
Segunda reimpresión México, 2011
Primera reimpresión México, 2008
Segunda edición México, 2004

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

En el *I Ching* o *Libro Chino de las Mutaciones* se habla de los antepasados como los embajadores de la humanidad en los cielos¹.

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, Sofía 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 páginas².

- 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 tomé 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 legítimada* 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 dolor¹.

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 llegar².

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 estilo³. 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 técnica⁴.

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 completas⁵, 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 coherente⁷.

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 síntomas⁸. 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 donde 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 Pubs. 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.