

manual del grupo de — crecimiento

serie manuales ericksonianos de grupos

TERESA ROBLES

manual del grupo de
— crecimiento



ALOM EDITORES

4ª edición, junio 2017, Ciudad de México
Tercera reimpresión, noviembre 2015, Ciudad de México
3ª edición, julio 2014, Ciudad de México
Segunda reimpresión, febrero 2010, Ciudad de México
Primera reimpresión, 2008, Ciudad de México
2ª edición, 2005, Ciudad de México

D.R. © Teresa Robles

corrección de estilo: Mercedes Rocha
apoyo a la revisión de la 4ª edición: Nina de la Mora

diseño de portada y la colección: Carmen Ramírez H.
fotografía: Teresa Robles

D.R. ©Alom Editores, S.A. de C.V.
José Ma. Velasco N° 72-402
Tels.: 8500-6161
8500-6767
alom@grupocem.edu.mx
www.hipnosis.com.mx

ISBN 968-6513-14-0

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 en la Ciudad de México



Nuestro logotipo 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

Prólogo	11
Prólogo a la tercera edición	15
Prólogo a la cuarta edición	19
1. Introducción	23
2. Introducción a la respiración.....	29
3. La responsabilidad de nuestro bienestar.....	37
4. Heridas propias y heredadas.....	45
5. Mi dificultad en mi relación con los demás.....	53
6. Yo aprendo a quedar en paz con los demás.....	61
7. Descubriendo mis disfraces y aprendiendo quién soy yo	67
8. Aprendo a relacionarme con mi cuerpo, con mi sexuali- dad y mis emociones.....	73
9. Mis dificultades para la intimidad	83
10. El miedo a estar completamente bien y a recibir lo que la vida me da	91
11. Sesión final. Evaluación y convivio	97
Comentarios finales	99

PRÓLOGO

Los antiguos chinos decían que *cuando tienes un tazón vacío, lo puedes usar, y cuando lo llenas de arroz, posees arroz pero ya no lo puedes usar hasta que lo vacías otra vez.* Así también, es necesario vaciar la cabeza de ideas para que pueda llegar la inspiración del Universo.

Siempre me ha gustado escribir, enseñar y de esta manera compartir lo que sé, lo que creo, lo que siento. Pero desde febrero de 1999 en que formamos el Centro Ericksoniano de México, A.C., decidí que fuera un lugar de encuentro donde se recibieran ideas de todo el mundo, se crearan otras y se difundieran. Éste es mi granito de arena para ayudar a que este mundo al revés¹ funcione naturalmente, con alegría, amor, bienestar y paz.

Otro proverbio chino dice:

Quien tiene paz en su corazón, hace crecer la paz en su familia,

Quien tiene paz en su familia, hace crecer la paz en su comunidad,

Quien tiene paz en su comunidad, hace crecer la paz en su Nación,

Quien tiene paz en su Nación, hace crecer la paz en el mundo.

Por eso trabajo en la psicoterapia, para contribuir a hacer crecer la paz en los corazones.

La publicación de este Manual es parte del trabajo de vaciar las ideas viejas para que puedan llegar nuevas y de compartir un material que ha servido a muchas personas que nos consultan. Es un trabajo que tenía ya mucho tiempo guardado.

Toca temas universales, por lo que a mí me ha gustado comentar que es como un servicio general que conviene darnos al menos una vez en la vida para desatorar nudos que estorban nuestro crecimiento.

Milton H. Erickson, Carl Rogers y otros autores proponen que los seres humanos tendemos al crecimiento y al bienestar, entonces me pregunto: ¿Por qué aparecen los problemas? Yo creo que por malos aprendizajes que nos llevan a creer que lo natural es estar mal, sufrir la vida, pagar por merecer.

Este grupo nos ayuda a empezar a deshacer algunos de estos nudos reconociendo esos aprendizajes, cuestionándolos y transformándolos a través de ejercicios con estados amplificados de conciencia.

Aun cuando nosotros trabajamos con técnicas ericksonianas, este esquema puede ser utilizado por psicólogos con distintos entrenamientos de psicoterapia, ya que está escrito para que así sea.

La primera versión, la discutí y apliqué por primera vez con la doctora Marta Fernández en 1988. Después la fui modificando a través de la práctica. El Manual estuvo guardado un tiempo y salió del cajón en 1999 cuando Ignacio Alvarez Icaza, amigo de siempre, me comentó: “Deberías utilizar todas las cosas que has creado y no sólo tratar de producir nuevas, el Grupo de Crecimiento a mí me sirvió mucho”. Le pedí a Juan Pablo Alcántara, psiquiatra y terapeuta del Centro, en ese entonces, que integrara las distintas versiones que tuve a la mano. Iris Corzo, que era la Coordinadora de Enseñanza de la Maestría me propuso escribirlo como un material de trabajo para nuestros alumnos y Agustín Monsreal, me hizo ver que podía ser un librito de la colección de Técnicas e interesar a un público mayor que el de nuestros alumnos. Jerome Taillandier, miembro del grupo *Le Germe* que traduce al francés libros ericksonianos, me animó a que lo acabara e incluso me invitó a pasar unos días en su casa, al sur de Francia, cerca de Carcasson, para pulir el texto.

Sin embargo, el Manual regresó al cajón por cuatro años más porque el trabajo de crear el Centro Ericksoniano de México y hacerlo crecer como un verdadero grupo de empresas llenó todo mi tiempo estos últimos años.

Ahora, finalmente sale en el 2003, como el primer libro de la Serie **Manuales ericksonianos para trabajar con grupos**, gracias al INDESOL que dio el último empujón al financiar la publicación de 500 ejemplares para distribuirse entre psicólogos de secundarias oficiales.

A todos los que han contribuido, quiero agradecerles por el apoyo, así como a todos los asistentes a estos grupos y a los terapeutas que los coordinaron a lo largo de quince años. Sus comentarios me permitieron seguirlo mejorando.

En realidad, cada vez que escribo, tendría que agradecer a muchos más:

- a mis hijos y nietos, Andrés, Cecilia, Rodolfo, Daniel, Elena, Rodolfito, Ana Ceci, Renata, Roberto, Aranza, Sofía y Martín, que llenan mi vida de colores, de Luz y de Amor que luego voy compartiendo por mi camino; pero de manera especial a Cecilia con quien he tenido la oportunidad de colaborar también profesionalmente. Su apoyo ha sido muy importante para mí este último año;
- a mis colegas, terapeutas del Centro Ericksoniano de México, con quienes hay una retroalimentación y apoyo constantes: Margarita, Cécile y Francisco;
- a mi equipo de directivos del Grupo Centro Ericksoniano de México que al ocuparse eficientemente del funcionamiento de toda la estructura, me permiten ponerme a estudiar, a pensar, a enseñar, a escribir. Les agradezco que día a día ponen las bases para hacer realidad cuantas ideas se me ocurren. Los cito en el orden en que llegaron al Centro: Alfredo, Natividad, Miguel Ángel y Margarita;
- a todo el personal administrativo que sostiene y opera la estructura del Grupo: Rosi, Efigenia, Mercedes, Fernando, Alfonso, Saúl, Carmen, Diana, Carolina, Raúl, la señora Soco, el señor Alejandro, nuestra contadora, Maru y Malú, correctora de estilo;
- a mi grupo de los jueves en la noche: Antonio, Chano, Denise, Letty y al de los jueves en la mañana: Cécile, Margarita, Márgara, Beatriz, Francisco, Cristina, Natividad y Miguel Ángel, por ayudarme a crecer y a cumplir con mi Misión;

- a nuestros maestros que comparten sus conocimientos y vivencias con nuestros alumnos: Alejandra, Juanita, Marcelo y a todos los alumnos que dan sentido a nuestra vocación de enseñar;
- a Marilia Baker, consejera internacional y cariñoso apoyo constante;
- a todos los terapeutas de Yo Soy Creciendo, que nos ayudan a ayudar;
- a Marta Ulloa, nuestra impresora, siempre dispuesta a dar ideas y a correr para que salga a tiempo un material.
- Amis Maestros...

Notas y referencias bibliográficas

¹ La idea del *mundo al revés* proviene del marco de referencia antropológico, histórico y social que propongo para explicar la aparición de la psicopatología. Está expresado en parte en las distintas sesiones y también en el "Epílogo" (antes *Entrevista a Teresa Robles, un nuevo estilo de hacer terapia*) de Iris Corzo que aparece en *La magia de nuestros disfraces* y en *Ideas prácticas para el manejo de conflictos*, ambos de Teresa Robles y publicados por Alom Editores, S.A. de C.V., el primero en 2004 y el último en 2003.

PRÓLOGO A LA TERCERA EDICIÓN

Desde que este Manual se publicó por primera vez, he cambiado, por supuesto, mi forma de trabajar. Además, después de tantos años de aplicar este grupo, no sólo yo, sino nuestras maestras y alumnos, ellos me han retroalimentado con su experiencia.

Prefiero ahora hablar de Sabiduría Universal, como toda la información del Universo adentro de mí, y en cada parte del Universo, en lugar de hablar de mi Parte Sabia o el Yo Soy. Muchas personas que escuchaban Yo Soy, relacionaban este trabajo con Metafísica. Para otras, la propuesta de una Parte Sabia los llevaba a pensar que podían tener también una Parte Tonta, Saboteadora o de cualquier tipo, que se le podía oponer con la misma fuerza. Recuerda, lector, lectora, que para nuestro cerebro lo que imaginamos es más fuerte que lo que él mismo reconoce como realidad. Eso sucede, por ejemplo, cuando vemos una película de terror y, aunque sabemos que es película, nuestro corazón late acelerado, tal vez nos sudan las manos y, si escuchamos un ruido detrás de nosotros, brincamos.

La Sabiduría Universal se ha vuelto el eje de mi trabajo al grado de que empiezo a llamar al tipo de terapia ericksoniana que hago, Terapia basada en la Sabiduría Universal.

En la edición anterior, a partir de proponer la metáfora de la barda, empezaba cada ejercicio pidiendo a los participantes que imaginaran su barda y entraran en ella. Hace poco más de un año, escuché decir a Betty Alice Erickson en una de sus visitas al Centro que si proponemos a las personas que nos consultan que vayan a un lugar para ahí trabajar en terapia,

en otro nivel de comunicación, de manera indirecta, estamos diciendo que donde está la persona, no es un lugar seguro. Por esta razón eliminé la invitación a acomodarse adentro de la barda al iniciar cada ejercicio.

Sin embargo, cada vez constato más que la barda es un tema universal importantísimo. Para estar bien tenemos que tener claro hasta dónde llego yo con mis creencias, mis deseos, mis sueños, mis dificultades y dónde empiezan los de los otros. Y, como éste límite en forma de barda, deja pasar lo que nos hace bien o es parte nuestra e impide el paso de lo que podría hacernos daño o no es parte nuestra, es utilísima en muchas situaciones. Por ejemplo, cuando alguien nos critica o agrede, nuestra barda deja pasar el aprendizaje para crecer y cambiar (qué hicimos mal y cómo podríamos haberlo hecho mejor) pero también deja claro que el enojo, las malas palabras del otro y lo que no le gusta de nosotros, es de él, no mío.

Una de nuestras maestras, Cecilia García Barrios, me comentó cómo hacía ella el ejercicio para aprender a quererte justo como necesitas. Como verás, en este ejercicio, se propone imaginarte de todas las edades y darte cariño y reconocimiento. Ella trabaja acompañándose a ella misma de las edades en las que necesitó ayuda, cariño, protección, compañía, transformando en la imaginación esos momentos de su vida lo que sucedió para reconstruirlo como ella necesitaba.

Cecilia Fabre, Directora General de nuestro grupo, creo un entrenamiento en constelaciones familiares con una mirada ericksoniana. Según la técnica de constelaciones la persona que descubre que tiene un problema que corresponde a uno de sus ancestros de lo devuelve. Lo que se hace en las constelaciones ericksonianas, y aquí en este Manual, es que invitamos al ancestro a entregar esa dificultad a su Sabiduría Universal en lugar de quedarse con ella. Invitamos también a todos los ancestros que han muerto, a regresar al momento de su muerte para salir de su cuerpo dejando en él todo lo que

les molestó en la vida y llevándose solamente los aprendizajes y las experiencias positivas.

Todos estos cambios han generado cambios también en las **“Recomendaciones al coordinador del grupo, a través del cristal ericksoniano”**.

David Campos, maestro de nuestro plantel de Morelia, me ayudó a enriquecer la introducción al hablar de los grupos como un mundo intermedio que permite ensayar el cambio antes de realizarlo afuera.

A todos ellos les doy nuevamente las gracias así como al personal que se ha sumado al grupo que hace posible la publicación de este libro: Rodolfo, Carmen, Fer, Daniel, Gilberto. Mercedes y ahora Lisandro.

Teresa Robles
México, D.F. junio 24 del 2014

PRÓLOGO A LA CUARTA EDICIÓN POR ROXANNA ERICKSON-KLEIN

Estas breves palabras introductorias fueron escritas en Río de Janeiro donde he pasado una semana enseñando al lado de Teresa Robles. Ambas compartimos un profundo interés en los enfoques ericksonianos y una fascinación por cómo estos enfoques nos permiten mirar el mundo de tantas maneras diferentes. Esta semana ha sido de especial importancia para mí, porque es la celebración del centenario del cumpleaños de mi madre que ha producido muchas discusiones y comentarios acerca de la importancia del amor y de las relaciones.

Conocí el trabajo de Teresa por primera vez, en los años 90's, cuando asistí a una presentación que hizo sobre el tema de los "disfraces". En esa época me impresionó la forma simple, aunque paradójica, en que habló acerca del trabajo y los problemas cotidianos en su práctica profesional. Propuso una metáfora muy práctica para conceptualizar los efectos y expectativas que los demás tienen de la manera en que aprendemos a mirarnos a nosotros mismos. El uso metafórico de la palabra "disfraces", referente a las percepciones y respuestas que nos dan las personas que nos rodean, nos ayuda a comprender en muchos niveles nuestras propias experiencias.

Desde la primera vez que tuve contacto con Teresa, me convertí en una estudiosa de sus ideas, siempre interesada en conocer cuál sería el siguiente paso que daría en su evolución creativa. Ella, como maestra, tiene la capacidad de guiar a sus estudiantes describiendo, aclarando y modelando cómo explorar a través de caminos intuitivos que parecen ser simples y muy naturales, dentro de la terapia. Dentro de su esquema, hay capas que no son ni directas ni superficiales, como pueden parecer inicialmente.

Las demostraciones artísticas de Teresa, acompañadas por esquemas claramente delineados, producen resultados que enriquecen profundamente las almas de cada uno de nosotros. Nos dice que su metodología sigue el estilo de Milton Erickson durante sus últimos años. En ese tiempo yo estaba entrando a la madurez y vivía todavía en casa. Me preguntaba las razones por las que tantos estudiantes hacían peregrinaciones de todas partes del mundo para encontrarlo. Mirando su trabajo a través de los ojos de una niña crecida, me impresionaba la paradoja de que utilizara un lenguaje general y que al mismo tiempo sus estudiantes sintieran que se dirigía a ellos individualmente. En esto veo un paralelo con el trabajo de Teresa. Comparte preocupaciones y problemas universales y soluciones, que están dentro de las “historias” que se relacionan tanto con el estudiante como con el maestro.

La paradoja de ser al mismo tiempo una situación general y específica, es lo que convierte una situación individual en algo mucho más grande que tú o que yo. Apela a la Sabiduría que viene de más allá de nosotros para que nos guíe y nos oriente hacia la sanación. Erickson parte de su creencia en la bondad de la mente inconsciente. Teresa habla de una Sabiduría Universal. Cada una es un recurso que va más allá de la situación inmediata y se amplía y extiende en el tiempo, la experiencia, los aprendizajes adquiridos acerca de la vida y, aún más, los aprendizajes que nos han llegado de generaciones anteriores y de la cultura en toda su amplitud. Teresa habla de la forma en que la Sabiduría Universal toca los recursos del Universo como un todo: Erickson explicó que nuestros recursos son nuestras experiencias de vida grabadas en forma indeleble en la mente inconsciente. Aun cuando puede haber una diferencia filosófica respecto a qué tan lejos podemos llegar, ambos enfoques proponen que podemos llegar más allá de las limitaciones que sienten las personas al cargar con sus problemas. Aprender a confiar en algo más grande que lo que nos rodea en el presente es lo que precipita la expectativa de ser capaces de encontrar posibilidades y equilibrio y es el comienzo de la sanación.

Mientras que parte del genio de Erickson residió en una misteriosa habilidad para darse cuenta de los detalles y de las expresiones no verbales, Teresa ha cultivado la habilidad

para notar la congruencia de interacciones verbales y no verbales. Explora la comunicación de otra forma, preguntando sentimientos, imágenes, colores, sensaciones, palabras, expresiones e ideas que muestran la capacidad de adaptación que cada uno de nosotros llevamos dentro. Igual que Erickson, Teresa se conecta a un nivel inconsciente. Uno no puede identificar conscientemente el significado completo que se encuentra dentro y más allá de la imaginería simbólica, por lo que ésta debe ser aceptada como significativa por sí misma. La espiritualidad de Teresa, combinada con sus conocimientos antropológicos, su pasión por los idiomas y una profunda apreciación de la cultura a la que cada quien pertenece, le da una ventaja excepcional para sacar a la luz lo desconocido y lo no expresado. De esta forma, ella es tan misteriosa y mágica como fue Milton H. Erickson.

Su herramienta principal es la Conversación Hipnótica. Teresa a menudo empieza su exploración con unas pocas preguntas que dan paso a diferentes historias, con frecuencia acerca de ella misma, sus hijos o sus nietos. Mientras las interacciones pueden tomar la forma de una conversación casual, un prólogo para el trabajo inicial, ella observa con todo detalle las respuestas; además de ir cosechando respuestas, va sembrando *el jardín* con posibilidades, conexiones, adaptaciones, descubrimientos... Cuando la persona ya está enganchada en un esquema formal, ceremonial, es porque la mayor parte de su trabajo ya se está realizando. La búsqueda inconsciente está ya activada, nuevos entendimientos y nuevas asociaciones empiezan a tener sentido para quien está escuchando. Como Erickson, Teresa entra en un estado de trance y confía en su sabiduría interna para guiar el camino; confía también en la sabiduría interna del paciente para encontrar la relevancia en la forma en que las cuerdas de las historias se conectan. Teresa, algunas veces, utiliza un esquema formal y Erickson también utilizaba algunas veces una inducción de trance más formal que en otras ocasiones. Los dos utilizan sugerencias post hipnóticas para ofrecer un espacio al paciente donde pueda desencadenar procesos para revisar la experiencia hipnótica que ha vivido, buscando una mayor claridad, auto-descubrimiento o tomar decisiones. Erickson animaba a sus pacientes a observar sus experiencias cotidianas. Teresa

hace una prescripción ritualista para que se den cuenta de lo que está sucediendo y pidan a la Sabiduría Universal su guía. Diferentes pero parecidos. Los resultados son muy semejantes. Tanto los pacientes de Erickson como los de Teresa reportan la experiencia de haber cambiado sus vidas en un período de tiempo extremadamente corto.

Para mí, es común encontrar a uno de los alumnos o pacientes de mi padre de hace muchos años, que me platique de una experiencia esencial de vida que él desencadenó en su interior. Siempre he tenido una gran curiosidad sobre cómo un simple momento puede impactar una vida. Muy a menudo, mis hermanos y yo recibimos comentarios con anécdotas de este tipo que constituyen un homenaje a nuestro padre treinta y cinco años después de su muerte. Algunas veces, incluso muchos más años después de que la intervención clave ocurrió. El trabajo de Teresa es relativamente nuevo; todavía no ha tenido oportunidad de pasar por la prueba del tiempo. Sospecho que lo hará, mientras continúa evolucionando.

Roxanna Erickson-Klein. 2015.