

**“MI VOZ SE IRA
CONTIGO”
CUENTOS
DIDACTICOS DE
MILTON H.
ERICKSON**

Psic. JOSELITO CAMACHO BRITO



PALABRAS PRELIMINARES

Los ingeniosos y encantadores relatos didácticos de Milton Erickson, esas historias que narraba a sus pacientes y a los que peregrinaban hasta su hogar para escucharlo sentados a sus pies, son extraordinarios ejemplos del arte de la persuasión. Muchos opinan que no merecen quedar arrinconados en los estantes de los psiquiatras, ya que si bien su propósito era terapéutico, forman parte de una tradición norteamericana mucho más vasta: la del ingenio humorístico, cuyo ejemplo más excelso es Mark Twain.

Las sorprendentes hazañas de Erickson llegaron por primera vez a mis oídos cuando empecé a trabajar como redactor y copilador en el Instituto de Investigaciones Mentales de Palo Alto, en 1963. Reunía a la sazón el material para el libro *Techniques of Family Therapy*, que copilamos junto con Jay Heley. Él había grabado muchas horas de conversaciones con Erickson, y me contaba sobre él una anécdota tras otra, que yo escuchaba absorto. Esta experiencia fue parte de mi iniciación en el campo de la terapia familiar, y tuvo gran repercusión en mí. Me sentí sumamente honrado, pues, al solicitarme, 18 años más tarde, que escribiera estas palabras preliminares para la copilación de relatos didácticos de Erickson que realizó Sidney Rosen.

Describir la manera de trabajar de Erickson no es sencillo, porque se encuentra en la línea divisora entre el curador y el poeta, el científico y el bardo. Por magnificas que sean las transcripciones nos dejan en alguna medida insatisfechos. Ocurre simplemente que la palabra escrita es incapaz de transmitir las pausas, sonrisas y penetrantes y súbitas miradas con que Erickson acompañaba sus relatos, de registrar su perfecto dominio de los tonos y matices de la voz. En suma la palabra escrita no puede dar la idea de cómo Erickson *se insinuaba* ante sus oyentes.

Sidney Rosen ha resuelto este problema, aunque no estoy seguro del grado de éxito que pudo haber alcanzado. En su calidad de discípulo, colega y amigo de Erickson, este lo eligió para que preparase la edición del presente volumen, y como de costumbre su intuición no le falló. Rosen tiene un modo muy peculiar de tomarnos de la mano en insinuarnos que Erickson está en nuestra presencia, no parece haber entre él y nosotros obstáculo alguno.

Una vez asistí en el estado de la florida del mundo subacuático; el público estaba sentado en un recinto situado debajo del nivel del suelo y separado con un



panel de vidrio de un gran estanque de piedra caliza. El agua era tan clara y transparente que los peces se acercaban al panel parecían estar deslizándose por el aire.

Un experiencia semejante fue para mí la lectura de este libro, quizás porque Rosen lograba hacernos percibir el campo relacional, medio natural del propio Erickson. El primer capítulo se abre con una observación de Erickson a Rosen sobre la naturaleza de lo inconsciente. A medida que Erickson va entretejiendo las reminiscencias, datos biográficos personales, ideas curiosas o hechos poco corrientes, así también Rosen entrelaza sus fragmentos de comentarios acerca de tal o cual encuentro personal con Erickson, sus asociaciones ante algún relato particular y la forma en que el (Rosen) empleo estas historias en su propia labor terapéutica; a la vez, no va explicando las diversas técnicas que los relatos ejemplifican. Así pues, el comentario de Rosen es en sí mismo el campo relacional en que están suspendidos tales relatos.

Por añadidura, Rosen en ningún momento parece estar escribiendo si no hablando, lo cual vuelve a trazar entre él y Erickson; y su estilo es amable y cordial, carente de tecnicismos y muy directo. Deliberadamente o no, lo cierto es que Rosen crea un marco lo bastante natural como para que resalte ese trasfondo el colorido y el brillo de las historias Ericksonianas. De todos modos, el efecto total trasciende al de cada elemento por separado prestando minuciosa atención a cada anécdota, este avezado hipnoterapeuta talentoso ejecutante de las técnicas de Erickson nos entrega así un libro que es, de hecho, un relato didáctico acerca de relatos didácticos.

Permítaseme que indique la manera en que los relatos de Erickson brotan los comentarios de Rosen, tomando como base la primera parte del capítulo 3, “Confía en tu inconsciente”. Comienza contando brevemente que en una oportunidad en que Erickson tuvo que pronunciar imprevistamente un discurso que no tenía tiempo para preparar, se dijo así mismo que debía confiar en el depósito de ideas y experiencias en él acumuladas a lo largo de los años. Rosen subraya este tema de la confianza en los propios poderes inconscientemente acumulados, e incluye una viñeta con el título de “Nevisca”; en su simplicidad, ella ronda en torno de un recuerdo infantil y del momento que se implanto en la memoria. A este relato le siguen dos más sobre el mismo tema. En el último, Erickson nos cuenta que cuando él tenía cuatro años de edad no todavía no hablaba, y que las personas que se inquietaban con esto, su madre les decía: “Ya hablara cuando llegue el momento”. Rosen interrumpe aquí le sirve de relatos para decirnos sumariamente que esta que esta es una buena historia para contar a los pacientes que están aprendiendo a entrar en trance.



El relato que sigue es espléndido. Se titula “Rascar cerdos”. Describen la época en que el joven Erickson vendía libros para pagarse los estudios, y en una ocasión en que estaba preocupado venderle a un viejo y duro granjero, este le dice que no quiere comprar ninguno y que se vaya con la música a otra parte. Sin pensarlo siquiera, Erickson recoge unos guijarros del suelo y empieza a rascar con ellos las ancas de los cerdos que le granjero estaba alimentando en ese momento. Al instante que el granjero cambiaba la opción y acepta comprarle los libros, porque, afirma, “tú sabes cómo rascar a los cerdos”

En seguida Rosen comenta la anécdota y para a describir la oportunidad en que la escucho por primera vez. Le había preguntado a Erickson porque motivo lo escogió a él para que redactase el prologo de su libro *hypnotherapy*. Después de explicarle que cosa lo había resuelto confiarle ese prologo, Erickson añadió: “Me gusta la forma en que tu rascas a los cerdos”.

Este fragmento nos da una idea de la rica textura del presente libro. Cada relato es tratado como si fuera un objeto precioso perteneciente a una colección, un objeto que está lleno de recuerdos; y Rosen comparte con el lector los diferentes significados que estos objetos evocan en él como individuo y como clínico. Si yo fuese tan sagaz como aquel granjero, compraría el libro. Sídney Rosen sabe como rascar a los cerdos.

Lynn Hoffman

Instituto Ackerman de Terapia Familiar



El jueves 27 de marzo de 1980 mi oficina de Nueva York me telefoneó a Snowbird, estado de Utah, donde yo estaba esquiando en mi temporada de vacaciones, para comunicarme que Milton Erickson había muerto. Pensé en Betty Erickson y la llame de inmediato. Me dijo que el viernes Erickson había concluido sus habituales cursos de la semana y autografió doce libros; el sábado se sintió todo el día algo cansado, y el domingo por la mañana repentinamente dejó de respirar. Betty le aplicó respiración artificial y consiguió reanimarlo. Un equipo paramédico la ayudó a llevarlo al hospital, donde no pudo elevarse la presión arterial (que tenía un nivel sistólico de cuarenta), ni siquiera con infusión de dopamina. Se estableció que Erickson había sufrido un “choque séptico”, diagnosticándosele una infección de estreptococos beta que se manifestó como peritonitis. Se le administraron dosis cuantiosas de antibióticos, pero no respondió.

La numerosa y muy devota familia de Erickson—cuatro hijos varones y cuatro mujeres, nietos y biznietos—acudió de todos los lugares de Estados Unidos y permaneció junto a él mientras se hallaba en estado semicomatos. Por lo que luego comentaron parece probable que Erickson como a menudo dijo que quería hacerlo: sonriente, rodeado por sus familiares y amigos. Tenía a la sazón setenta y ocho años. Le pregunté a Betty donde eran los funerales y me contestó: “No te preocupes, Sid. Sólo haremos una reunión íntima. Como veras muchas personas están planeando rendir tributo a su memoria en diversas ciudades del país.” Por fortuna, pude llegar en mi automóvil hasta el aeropuerto de Salt Lake City y arribar a Phoenix tras un corto vuelo. El clima caluroso y sereno de Phoenix contrastaba agudamente con el ventoso frío montañoso que acaba de dejar atrás.

La reunión *fue* realmente íntima. El cadáver de Erickson fue cremado, sus cenizas esparcidas por el cerro Squaw, cercano a su domicilio. Durante la ceremonia hablaron cuatro personas: Jeffrey Zeig, Robert Pearson, Kay Thompson y Ernest Rossi. Recuerdo las palabras finales de Pearson: “Erickson se enfrentó solo con el sistema psiquiátrico establecido y le sacudió una tunda. Ellos todavía no se han dado cuenta...” Rossi recitó y contó un sueño que había tenido inmediatamente antes de recibir la llamada anunciándole la muerte de Erickson, y del cual despertó bañada en lágrimas.



Luego de los funerales, Betty me dijo que tenía algo para darme; eran las cartas que habían intercambiado Erickson y Salvador Minuchin. Este había conocido a Erickson apenas una semana antes de su muerte; Erickson no había llegado a leer la última que Minuchin le enviara, pero Betty la contestó debidamente y le pedí permiso para que yo hiciera uso de ellas en este libro; Minuchin accedió gentilmente a ello.

Esta última carta comienza así: “mi encuentro con usted fue una experiencia memorable. A lo largo de mi vida he conocido un puñado de personas extraordinarias; usted es una de ellas.” Y más adelante agrega:” me impresiono enormemente la forma en que usted es capaz de contemplar momentos simples y describirlos en toda su complejidad, así como su confianza en la capacidad de los seres humanos para el repertorio de experiencias que tienen dentro suyo pero ignoran.”

Cuando visite Phoenix en 1979, me invitaron a dormir en la pequeña casa de huéspedes anexa al consultorio de Erickson. Aproveche la oportunidad para echar una mirada a su biblioteca y me causó impresión que muchos de sus libros llevaran dedicatorias de sus autor, con testimonios de gratitud. Esos libros no versaban solo sobre hipnosis y psicoterapia si no sobre muchas otras disciplinas; los había sobre Gurdjieff, sobre planeamiento urbano, sobre literatura. Las dedicatorias eran rayadas a menudo en la devolución; por ejemplo: “gracias por enseñarme la diferencia entre la sapiencia y el saber”. Para quienes como yo, habíamos seguido la obra de Erickson desde las décadas de 1945 y 1950, era gratificante enterarse de que, próximo ya a los ochenta años, había sido finalmente reconocido por un público más vasto, sus métodos y técnicas podrían beneficiar a mucho más personas. Desde luego, en los círculos profesionales de la hipnosis Erickson era apreciado desde hacia tiempo como una figura prominente. Fue fundador y director de la Sociedad Norteamericana de Hipnosis clínica. En la década del cincuenta tuvo a su cargo la redacción del artículo sobre la hipnosis para la Encyclopedia Británica. Era frecuente que diversos profesionales solicitaron sus consejos en materia de hipnosis y de estados alterados de conciencia. En esa misma década hipnotizo a Aldous Huxley y colaborar con él en su estudio de dichos estados. Margaret Mead estudio junto a él durante más de cuarenta e incluso llego formar parte de la sociedad de hipnosis clínica. Ya en la década del cuarenta la revista *life* se había ocupado de obra Erickson en 19952 participo activamente en las conferencias Macy, en cuyo transcurso autoridades como Gregory Bateson, y Margaret mead y el eminente psicoanalista Lawrence Kubie debatieron cuestiones que llevaron a la creación de la cibernética. Pese que a todo esto, la mayoría de los legos y aun muchos psicoterapeutas jamás habían oído hablar



de Erickson, cuando este apellidos misionaba lo correctamente era que dijeran: “¡ah, sí, Erickson!”*

El interés por Milton Erickson estimulado por los escritos de Jay Haley quien estudio con él diecisiete años y llego a ser un destacado exponente de la terapia familiar. En fecha más reciente, también los escritos y seminarios o talleres de Richard Bandler y John Grinder difundieron las ideas Ericksonianas.

La lista de personas que querían concurrir a las sesiones grupales conducidas por Erickson era larga. A todos los que en el último año lo llamaron con tal propósito y se le dijo que debía esperar más de un año, y que no se reservarían turnos futuros hasta después de finalizado el congreso internacional de hipnosis Ericksoniana, por celebrarse en Phoenix en diciembre de 1980.

* Se refiere al célebre psicoanalista, autor de infancia y sociedad, identidad, juventud y crisis los sueños Sigmund Freud interpreta dos etc. (T)

Al exponer su obra ante profesionales. Con demostraciones prácticas de hipnosis y a veces con la ayuda de videocintas, compruebe que muchos estaban ansiosos por visitarlo personalmente e. Y como esto era imposible para la mayoría, yo me preguntaba qué aspecto de sus enseñanzas podría trasmitir mejor, a estas y otras personas, la escancia de sus métodos terapéuticos y, a la vez, un sentimiento de contacto personal con él.

Recuerdo un dialogo entablado en 1979 entre Erickson y uno de los psiquiatras que asistían a su seminario. En un momento se volvía hacia ese psiquiatra y, sonriendo, le pregunto: “¿todavía piensa que la terapia consiste simplemente a relatar historias?” pues bien, aunque es obvio que la terapia Ericksoniana no consiste únicamente en relatar historias y anécdotas, lo cierto que no consistía *únicamente* en relatar historias y enecdotas,lo cierto es que uno de sus elementos fundamente les era lo que yo he denominado “cuentos didácticos” En agosto de 1979,Erikson me autorizo a escribir un libro sobre esto” cuentos didácticos”, en noviembre de ese mismo año acepto ser coautor del libro, y firmamos nuestro contrato de edición unos tres meses antes de su fallecimiento. Estos” cuentos didácticos” fueron narrados por Erickson a sus pacientes y discípulos a lo largo de muchos, años En los últimos seis aproximadamente, se reunió con grupos de psicoterapéuticas casi todos los días, En el curso de estas sesiones se hablaba sobre la hipnosis, la terapia y la vida. Y Erickson apelaba generosamente a esos “cuentos didácticos”. La mayoría de los nombres de personas que parecen en las historias que siguen son ficticios, con



excepción de los que corresponden a los miembros de la familia Erickson; estos últimos me aseguraron que no tenía ninguna objeción a que se utilizaran sus nombres. Debo agradecer Elaine Rosenfeld, Dava Weinstein y Joan Poelvoorde la ayuda que me prestaron para obtener material; a Ernest Rossi, su apoyo y aliento; y a Jeffrey Zeig la generosa entrega que me hizo de su tiempo y de sus inestimables ideas. Un agradecimiento especial merece Betty Erickson por la confianza que deposito en mi, sabiendo que no habría de trivializar la obra de su esposo, así como por el tiempo que dedico a revisar el manuscrito y los relatos vinculados a la familia, y su insistencia en que yo fuera exacto aun en los detalles más nimios, Por supuesto, a mi responsabilidad incumbe cualquier apartamiento respecto de las normas que era estableció.

Sidney Rosen, Nueva York, 1981

CAPITULO I



CAMBIAR LA MENTE INCONSCIENTE

“Lo que tú no adviertes, Sid, es que la mayor parte de tu vida está determinado en forma inconscientes”. Cuando escuche estas palabras de Erickson, reaccione en la misma forma en que lo hacen muchos de mis pacientes cuando les digo eso mismo: pensé lo que quería decir era que mi vida estaba predeterminada, y que todo cuanto yo podía esperar era percatarme de esos pautamientos inconscientes tan firmemente establecidos. Pero más tarde comprendí que lo inconsciente no es por fuerza inmodificable. Todas y cada una de nuestras experiencias actuales afectan tanto nuestra mente consciente como inconsciente. Si leo algún fragmento que me inspira, mi mente se abra modificado, lo mismo si conozco a una persona importante— importante para mí—. En verdad, la eficacia de cualquier psicoterapia se fundamenta en la capacidad de la persona para cambiar, en gran medida como consecuencia de un encuentro con otro u otras personas.

En mi opinan, este cambio se logra de una manera más efectiva y permanente cuanto más se aplica el terapeuta a influenciar las pautas inconscientes de su paciente, que con frecuencia incluyen sus valores y marcos de referencia. Erickson sostenía este mismo punto de vista, y hacia el fin de su vida desarrollo un método muy fructífero para alcanzar este objetivo: sus seminarios didácticos.

La última vez que lo vi me explico como había surgido este método: “El tiempo que dedicaba s un solo paciente era excesivo. Mi propósito más bien era enseñar a *muchas* personas a pensar y a manejar sus problemas. He recibido decenas y decenas de cartas que declaran: “usted modifiko por completo mi manera de tratar a los pacientes”. Tengo un gran número de pacientes pero los veo cada vez menos. Cada vez es mayor la cantidad de pacientes que atiendo, cada vez durante menos tiempo”. Le indague: “¿Y esta es consecuencia de...?” Respondió: “De que vinieran aquí y me dejasen relatarles historias. Luego volví al lugar donde vivían y modificaban su práctica clínica.” Como es obvio, el hecho “de que vinieran y me dejasen relatarles historias” implica expectativas y mensajes en muchos planos. Por ejemplo cualquiera que pase un tiempo junto a Erickson probablemente terminara experimentando diversos niveles de trance hipnótico. La persona que tiene expectativas positivas, en estado de trance, se halla en las mejores condiciones para acoger los mensajes e influencias que Erickson transmitía atreves de sus historias. Y el afirmaba que si su



oyente se “olvidaba” de alguno de esos relatos, vale decir, si desarrollaba una amnesia con respecto a él, su efecto podría ser más potente todavía.

En su costumbre de narrar anécdotas y relatos Erickson se guía, desde luego, una antiquísima tradición. Los cuentos y leyendas han sido utilizados desde tiempos inmemoriales para transmitir valores morales, éticos y culturales. Ya se sabe: una píldora amarga puede tragarse más fácilmente si viene envuelta en una dulce cobertura. Tal vez alguien desestime una predica moral directa, pero la orientación y las directivas de otro resultarían aceptables si están insertas en una narración interesante, divertida y bien contada. Con este fin, los relatos de Erickson apelan a muchos artificios narrativos, incluido el uso del humor y de informaciones interesantes—por ejemplo, datos médicos, psicológicos y antropológicos poco conocidos—. Las sugerencias terapéuticas vienen intercaladas en relatos cuyo contenido tiene un vínculo muy remoto con las inquietudes del paciente y con los temas que el terapeuta enfoca manifiestamente.

El estado de trance, según Erickson, es aquel en que hay más probabilidades de que se produzca el aprendizaje y la apertura del cambio; no se refiere a un estado incluido de somnolencia. Los pacientes no son “sometidos” dirigidos para la voluntad del terapeuta, ni pierden el control de sus actos. En realidad, el trance es un estado natural, que todos experimentamos. El estado de trance con el que más familiarizados estamos es el de sueño diurno o ensoñación, pero también se producen estados de trance cuando meditamos, oramos o realizamos determinados ejercicios—como el aerobismo, que ha sido denominado, “meditación en movimiento”—. En estas situaciones. Ciertas vivencias sensoriales y psíquicas interiores asumen un carácter vivido, tanto que pierden importancia los sonidos y movimientos exteriores.

En el estado de trance los pacientes suelen comprender de manera intuitiva el significado de sueño, símbolos y otras manifestaciones inconscientes. Se despreocupan de sus ideas y de sus problemas y se aproximan a lo que Erickson denomina “aprendizaje inconsciente”. Pueden aceptar entonces con menores críticas las sugerencias del hipnotizador, aunque sin ellas entran en pugna con los valores que el individuo sostiene, esa aceptación es solo transitoria o no se produce. Puede no recordar la experiencia del trance o parte de ella, pero esto no constituye un aspecto esencial.

Para ayudarlo a entrar en trance, el terapeuta capta la atención del paciente y la dirige hacia su interior, hacia una búsqueda interna, de modo de generar una



respuesta hipnótica. Esta última se relaciona con las necesidades y expectativas y con la directiva que le dio el terapeuta, y procede de su “vasto depósito de conocimientos”. Las sugerencias terapéuticas que apuntan a obtener esta respuesta pueden ser indirectas y estar entremezcladas con una conversación corriente o la narración de un relato interesante. (En su libro *hypnotherapy*, Erickson y Ernest Rossi han descrito algunos métodos concretos útiles para este propósito.)

El terapeuta se mantiene alerta a fin de percibir los sutiles cambios que indican la “atención de respuesta” del sujeto: un ablandamiento de los músculos fáciles, la mira fija sin parpadeo, una inmovilidad casi total. Así está presente esta constelación de elementos, el terapeuta puede presumir con total seguridad que su paciente ha entrado en un trance ligero. Entonces puede formularle una sugestión o simplemente decirle: “Eso es. Quédese con eso”, en la certeza de que el sujeto estaba abordando material inconsciente.

Los relatos de Erickson suelen seguir pautas arquetípicas, como las que presentan los cuentos de hadas, las parábolas bíblicas y los mitos populares. Incluyen a menudo, como estos últimos, el tema de la búsqueda. El cumplimiento de algunas de las tareas asignadas por Erickson tal vez no tenga el carácter heroico de la búsqueda del Vello de Oro, pero los sentimientos y dramas interiores son similares. Y en muchas de sus narraciones, en especial las que versan sobre su familia, hay rasgos particularmente norteamericanos. Por este motivo se ha dicho que Erickson es una especie de héroe popular de Estados Unidos.

No obstante, uno podría preguntarse cómo es que el solo hecho de escuchar un relato, aunque sea un trance hipnótico, puede ser provechoso para un paciente o un alumno. En muchos aspectos, el efecto es similar al del “embrujo” que se siente después de ver una buena película de cine. Durante la proyección, muchos espectadores entran en un estado alterado de conciencia, se identifican con uno o más personajes y salen del cine “trance-formados”*. Pero este sentimiento dura poco, a lo sumo diez o quince minutos. En contraste con ello, las personas que han escuchado un relato de Erickson vuelven a referirse a él muchos años más tarde; el cambio que produjo en sus actitudes y conducta puede haber sido permanente.

Erickson explicaba la perdurabilidad de estos cambios por el hecho de producirse en el contexto de la “hipnosis”, que él definía como “la evocación y utilización de los aprendizajes inconscientes”. Si un terapeuta es capaz, recurriendo o no a los relatos, de ayudar a un individuo a ponerse en contacto con su propio saber



desaprovechado, lo más probable es que éste incorpore a su conducta esos olvidados conocimientos, y que ello dé por resultado un comportamiento más constructivo y autofortalecedor.

¿En qué se diferencia este proceso de un “lavado de cerebro”? Quizás la principal diferencia radique en que, sin un refuerzo cultural, los lavados de cerebro tienden a disiparse. Por ejemplo, durante la guerra de Corea a muchos prisioneros de guerra norteamericanos se los sometió a lavados de cerebro para que aceptaran creencias antinorteamericanas; miles ellos declararon luego que querían permanecer en China comunista en vez de retornar a su patria. Por lo que parece, sin embargo, después de haber sido repatriados, la mayoría de ellos, si no todos, volvieron a sus antiguas creencias.

*Juego de palabras: “trance-formed” se pronuncia en inglés igual que “transformed” (transformados). (T.)

Las intervenciones de Erickson por el contrario, provocaban a menudo cambios que se autoperpetuaban generando otros cambios. Tal vez ello sucediera porque apuntaban en la dirección del crecimiento y la “apertura” personales. Desde luego, su eficacia y permanencia estaba más asegurada en una cultura congruente con la filosofía de Erickson, según la cual cada individuo es importante y puede mejorar, y cada cual tiene sus propias posibilidades de crecimiento.

CAMBIO INTRAPSÍQUICO



Como ya dijimos, la mente inconsciente puede ser influida mediante aflujos externos positivos. El solo hecho de trabajar relación con un terapeuta como Erickson, optimista y alentador del crecimiento, puede convertirse en uno de esos aflujos positivos, que es reforzado, complementado y dirigido mediante los “cuentos didácticos”. Al narrar sus historias, Erickson añade datos nuevos, suscita nuevos sentimientos, prescribe nuevas experiencias. A través de estos relatos, un individuo que ha librado batalla durante años con su propia concepción estrecha y culposa de la vida puede encontrarse con una filosofía como la de Erickson, permisiva y celebradora de la vida. Y estas ideas penetran en él en muchos niveles, incluso en el inconsciente.

Pueden serle presentadas en el estado de vigilia o durante la hipnosis; en cualquier caso, el paciente descubrirá que no tiene por qué descansar exclusivamente en sus arraigados y circulares esquemas de pensamiento, que no tiene por qué “arreglárselas” con su limitada filosofía y sus limitados mecanismos mentales. En parte gracias a estas historias advertirá que existen para él nuevas posibilidades, que es libre de abrazar o rechazar tanto en el plano consciente como inconsciente.

En ocasiones se identificará con el personaje de un relato o con el propio Erickson –el maestro capaz de hacer frente con éxito a los arduos desafíos-. Experimentará en tal caso un sentimiento de realización, que lo habilitará para abordar determinada situación con mayor confianza en sí mismo. Ilustra esto el tratamiento de problemas sexuales como el de la eyaculación precoz. Si en el curso de un trance hipnótico un paciente ha sido capaz de gozar vicariamente del acto sexual, el terapeuta habrá agregado a sus recuerdos el sentimiento de éxito y la expectativa de que ese éxito puede repetirse.

Desde luego, no todos los cuentos didácticos de Erickson (y por cierto ninguno de ellos en su totalidad) están encaminados a aportar al inconsciente tales aflujos positivos. Algunos pretenden remover y traer a la conciencia una sensación de falta de vitalidad, de estancamiento o de, inautenticidad. El sujeto apelará entonces a sus propios recursos inconscientes a fin de remediar la situación. También puede hallar en algunos relatos apoyo emocional e intelectual.

A veces basta recordar una sola de las frases dichas al pasar por Erickson en sus relatos para que se altere toda la manera de vivir una jornada. En cierta ocasión, eso fue lo que me aconteció mientras caminaba por un prado. De repente me vino a la mente una pregunta que había hecho Erickson: “¿Sabías tú que cada brizna de hierba



tiene un matiz diferente de verde?” Miré con más atención el prado que me rodeaba. ¡Era verdad! Durante todo el resto del día caminé con los ojos más abiertos que de costumbre.

Muchos de los relatos de Erickson parecen implicar interacciones personales y aun manipulación de otros individuos, y alguien podría extraer la equivocada conclusión de que lo que él quiere es enseñarle a la gente a manipular a los demás. Esto se halla muy lejos del verdadero propósito de los relatos o de sus efectos, que se manifiestan fundamentalmente en cambios interiores. Gran parte de quienes los han escuchado comprueban que empiezan a obrar con mayor libertad y creatividad; y esto, obviamente, procede de ciertos cambios interiores. Tal vez podamos comprender mejor esos cambios si entendemos los relatos y sus personajes como representativos de estructuras psíquicas interiores. Por ejemplo, los padres que aparecen en uno de ellos pueden representar modelos o guías, fuentes de amor y de apoyo, o bien de orientación irracional; con suma frecuencia representan el origen de las fuerzas coactivas irracionales. El niño de una historia tal vez este subrango al que tenemos dentro nuestro, ese niño inexperto, ansioso de aprender pero sin saber cómo hacerlo, natural y espontánea en su ingenuidad, dotado de un repertorio limitado de respuestas y de conductas. Si el oyente se identifica con ese niño y luego escucha que ha logrado superar los obstáculos que se oponían a su crecimiento y a su libertad, no es raro que se sienta esperanzado.

Algunos cambios intrapsíquicas pueden ser consecuencia del proceso de “reparentalización”, concepto que aplico *Jacqui Lee Schiff en su libro, Transnational Analysis Treatment of psychosis*, Y que Erickson dio un empleo más amplio mediante su procedimiento de reemplazar los mandatos “parentales” previos con nuevas ideas, instiladas mediante sugerencias posthipnóticas.

Estas sugerencias posthipnóticas eran veces facilitadas mediante unas frases que Erickson solía incluir en sus inducciones hipnóticas: “Y mi voz va contigo a nuevas partes”. Esta frase le permitía mantenerse en contacto con el sujeto en estado de trance, con independencia a la profundidad de su regresión, a la vez que le servía como señal indicativa de las sugerencias posthipnóticas. Otra frase indicadora de esta índole era: “Y veras una ráfaga de calor.” Mucha después de la sesión terapéutica, cuando el paciente viera una “ráfaga de calor”, respondería a las otras sugerencias posthipnóticas formuladas al mismo tiempo que esa. Estas sugerencias podían incluir mandatos o ideas que serían “oídos” (con frecuencia en la propia voz de Erickson) como si provinieran de un progenitor introyectado o superyó. En cualquier



psicoterapia puede darse esta introyección de la voz del terapeuta, pero es mucho más probable que acontezca cuando el paciente se encuentra en trance hipnótico. Una de las posibles explicaciones de este fenómeno fue lo que dio Lawrence Kubie en una reunión de la Asociación Psicoanalítica Norteamericana. Apuntó el doctor Kubie que en el trance hipnótico queda abolida la distinción entre el hipnotizador y el sujeto, y este escucha la voz de aquel como si procediera de su propia cabeza, como su propia voz interior. Tal lo que ocurre. La voz de él se volvía la voz de uno, e iba con uno a todas partes.

Evidentemente, para transmitir de manera vivida estos relatos habría que hacerlo mediante videocintas, o por lo menos con cintas magnetofónicas. Sin duda se tendría así una mejor idea de lo importante que eran los cambios de voz de Erickson, sus silencios, la posición de su cuerpo en cada circunstancia, sus indicadores no verbales. Por desgracia, en la actualidad se dispone de pocas videocintas, y la mayoría de las cintas magnetofónicas son escasamente inteligibles. Una de las ventajas de la publicación impresa de estos relatos es, precisamente, que así será más fácil examinarlos y estudiarlos.

INTERPRETACION DE LOS METODOS TERAPEUTICOS DE ERICKSON

La casuística de Erickson suele relevar curas en apariencias mágicas, y ciertas personas reaccionaron frente a esto con incredulidad, en todo que otros estimaron que los correspondientes informes, pese a estar muy correcta y atractivamente escritos, eran de todas manera ficticios. Mi observación personal de Erickson en su trabajo con pacientes me permite dar fe de que algunas de esos informes, por lo menos nada tiene de ficticio. Más aun, creo que todos ellos se entienden a los hechos, y la labor editorial a que fueron sometidos no hizo si no volverlos más legibles, y quizás más espectaculares, de lo que es habitual en la mayoría de los informes clínicos. Hay también personas persuadidas de que Erickson lograba pacientes, discípulos y otros terapeutas cambios reales y espectaculares, pero sostienen que probablemente dichos cambios eran el resultado de algún carisma especial, no transmisible a otros terapeutas. No obstante, en los últimos tiempos se han realizado tentativas de estudiar en forma más analítica sus modalidades de comunicación.



En su libro *Uncommom Therapy*. Jay Haley puso el acento en el carácter estratégico del método de Erickson. Haley definió la “terapia estratégica” como aquella en la cual “el clínico toma la iniciativa de lo que habrá de ocurrir durante la terapia y establece un método particular para cada problema”. Puntualizó que Erickson no solo se comunicaba metafóricamente con sus pacientes, sino que además “operaba dentro de la metáfora a fin de producir un cambio”. Señalo que Erickson evitaba las interpretaciones, y que a su juicio, “las interpretaciones típicas, por vía del “insight”, de las comunicaciones inconscientes, son absurdamente reduccionistas, como si se pretendiera resumir una obra entera de Shakespeare en una oración”. Haley destacó que entre las características primordiales de la terapia Ericksoniana se encontraba el “aliento de resistencia”, el “ofrecimiento de una alternativa peor”; la “frustración de una respuesta para alterarla”, la “siembra de ideas”, la “ampliación de una diversión” y la “prescripción del síntoma”.

Bandler y Grinder, con su enfoque “neurolingüístico”, ha interpretado microscópicamente las comunicaciones de Erickson, señalado, verbigracia, su tendencia a “marcar” las sugerencias intercaladas en un relato. Realizaba esta “marcación” con sus pausas, su tono de voz, los cambios de la postura del cuerpo; también precediendo la sugestión “marcada” con el añadido del nombre del paciente.

Ernest Rossi, en los libros *Hynotic Realities e hypnotherapy*, dividido en cinco etapas las inducciones hipnóticas de Erickson y sus formas indirectas de sugestión: 1) fijación de la atención; 2) despotenciación de los marcos de referencia y sistemas de creencias habituales; 3) búsqueda inconsciente; 4) proceso inconsciente, y 5) respuesta hipnótica, cada vez de estas etapas conduce a la siguiente. Los autores han denominado a este método “de utilización para la Hipnoterapia”. En estas obras y en las de *Watzlawick, Change y the lenguaje of Change*, se analiza la tesis de que Erickson se comunicaba con el hemisferio derecho de cerebro, que se ocupa primordialmente de los procesos primarios, el lenguaje arcaico, las emociones, el espacio y las formas (vale decir, las imágenes).

En *A Teaching seminar with Milton H. Erickson*, Jeffrey Zeig enumera como si algunos de los valores que tiene el empleo de anécdotas en la terapia: 1) las anécdotas no implican una amenaza. 2) captan el interés del oyente. 3) fomentan la independencia del individuo, quien al tener que conferir sentido al mensaje, extrae sus propias conclusiones o emprende acciones con propia iniciativa. 4) pueden ser utilizadas para eludir la natural resistencia al cambio. 5) pueden emplearse a fin de controlar la relación estable con el sujeto. 6) Ofrecen un modelo de flexibilidad. 7)



pueden crear confusión y así promover en el sujeto una buena respuesta hipnótica. 8) Imprimen su huella en la memoria, haciendo “que la idea expuesta sea más memorable”.

APLICACIONES DE LOS RELATOS DIDACTICOS EN LA TERAPIA

Uno de los métodos más útiles e importantes de Erickson es el que podríamos denominar “lectura de la mente”. Observando minuciosamente la conducta y respuesta del paciente. Y mostrándoselas luego como reflejadas en un espejo, Erickson le transmitía la sensación de que su mente era leída por él, y de que lo conocía realmente. Esta clase de “conocimiento” crea una relación íntima. El “*rapport*”, ese vínculo de afinidad que es imperativo alcanzar en cualquier clase de psicoterapia, aparentemente se establece con más rapidez durante la hipnosis que en las demás variedades. (Es interesante apuntar que en este sentido Anton Mesmer fue primero en utilizar el término “*rapport*” en relación con la terapia.) La mayoría de los terapeutas, independientemente de la “escuela” a que pertenezcan, coincidirán en la importancia de este “vínculo médico-paciente” o *rapport*. Un fuerte vínculo hace que el paciente se sienta confiado, seguro y comprendido, y pueda aventurarse en el mundo externo como en el interno con más firmeza y más dispuesto a correr riesgos.

El tipo de “conocimiento” a que aquí nos referimos es muy distinto del modo habitual en que le terapeuta analítico llega a conocer “acerca de” su paciente. De hecho Erickson no necesitaba contar con gran cantidad de antecedentes sobre un sujeto, ni siquiera sobre sus síntomas. Es válido especular que su conocimiento era “intuitivo”, pero solo si entendemos que su intuición se fundaba en un largo, laborioso y minucioso entretenimiento de la observación. Esta no solo abarcaba cuestiones simples como los movimientos corporales, la respiración y el pulso cardíaco (apreciado en el cuello), sino las relaciones del individuo al escuchar los relatos. Por ejemplo, si en un punto de la relación se enderezaba y se ponía tieso, eso no era claro indicio de que se le había rozado un punto clave. Entonces Erickson recurría a alguna otra



historia, o bien desarrollaría lo que venía relatando de modo tal de intensificar esa pregunta. Sus relatos no eran, pues, solo terapéuticos: eran además procedimientos diagnósticos.

Los cuentos didácticos eran siempre empleados por el –y deben serlo—en conjunción con otros principios de la terapia Ericksoniana, ya esbozados por Haley y otros autores, como la prescripción del síntoma, la utilización de la resistencia y el reencuadre. A menudo le indicaba al sujeto la realización de ciertas actividades y aun le imponía tareas pesadas o sacrificadas. El cambio tenía lugar como resultado de la interacción de tales actividades como las modificaciones intrapsíquicas, en el contexto de un vínculo médico-paciente estrecho y confiable.

Según él mismo declaró en un libro *Hypnotherapy*, Erickson captaba la atención del paciente merced a la sorpresa, el impacto, provocándole duda y confusión, y recurriendo ampliamente en sus relatos a inferencias tácticas, preguntas, bromas y retruécanos. Todas sus historias tenían estructura y argumento, a menudo con fin. Solían avanzar hasta un cierto “clímax”, para dar lugar posteriormente a una sensación de alivio o de éxito. El empleo de los cuentos didácticos pone de relieve un principio formulado por Erickson en *Hypnotherapy Realities*: “Cuando abordes un problema concéntrate en ese interesante esquema y pasar por alto la agobiadora tarea que él implica.” En primer término, hay que identificar un esquema interesante. En las respuestas y síntomas del paciente; a continuación, escoger uno o varios relatos que suministren una primera analogía de esos esquemas del paciente, para proceder más tarde a obtener un esquema mejor. Erickson lo expuso en estos términos a su nuera Cookie: “Primero debes ofrecer un modelo un rol acorde al mundo del paciente. Luego debes ofrecer como modelo debes ofrecer un modelo acorde a ese mundo.” Ejemplo de ellos el siguiente relato, titulado “placer vicioso”

PLACER VICIOSO



Una mujer de algunos mas de treinta años llegó y dijo: “supongo que usted no quiere entenderme”. Yo le dije: “Eso es lo que usted supone. ¿Le interesaría saber lo que supongo yo?”. “La verdad”, agrego ella, “es que no merezco su atención”.

Cuando tenía seis años mi padre me molestó sexualmente, y desde entonces hasta los diecisiete años me utilizo como objeto sexual en forma regular, varias veces por semana. Y cada vez que él lo hacía yo estaba atemorizada, paralizada de terror. Me sentía sucia, vulgar avergonzada una piltrafa.

“cuando tuve diecisiete que ya era lo bastante fuerte como para apartarme de él y me abrí camino hasta que termine la escuela secundaria, en la esperanza de que eso me daría respeto por mí misma. Pero no fue así. Pensé entonces que tal vez un diploma de licenciada de artes me daría ese autorrespeto. Me abrí camino por la universidad. Me sentía avergonzada, vulgar, indecente. Era un terrible sentimiento de desengaño. Pensé que la licenciatura me daría ese autorrespeto, pero no fue así. Y durante toda mi carrera universitaria, y hasta en el ciclo de la licenciatura, me hacían proposiciones amorosas. Eso probaba que yo no era merecedora de ese autorrespeto. Pensé en seguir el doctorado, pero los hombres continuaron haciéndome proposiciones. Hasta que abandone y me convertí en una prostituta común. Pero esto no es muy agradable. Un tipo me ofreció irme a vivir con él. Bueno una chica necesita comer y tener un techo donde guarnecerse, así que acepte.

“El sexo fue una experiencia horrible. Un pene es algo tan duro y tan amenazador...Yo me quedaba pasiva, llena de temor. Era un penosa, horrible experiencia. Ese hombre se canso de mí y me fui a vivir con otro. Y lo mismo volvió a ocurrir una y otra vez, hasta que decidí venir a verlo a usted. Me siento hecha una basura. Un pene erecto me aterroriza y me vuelve impotente, débil y pasiva. Me pongo contenta cuando el hombre acaba.

“Pero lo cierto es que tengo que vivir. Tengo que vestirme y tener un techo; en esencia no me merezco nada más”.

Yo le dije: “Es una triste historia. Y la parte triste de todo esto es... ¡Que usted es imbécil! Me dice que le tiene miedo a un pene audaz, duro y erecto ¡y eso es imbécil! Usted sabe que tiene una vagina, yo también lo sé. Una vagina es capaz de convertir el pene más grande, audaz y prepotente en un objeto desvalido y flojo y su vagina *puede extraer un placer vicioso reduciéndolo a ese objeto desvalido y flojo.*”



“El cambio que experimento su semblante fue maravilloso. “Tengo que regresar a Los Ángeles”, me dijo. “¿Puedo volver a verlo dentro de un mes?” “Por cierto”, le aseguro yo.

Un mes más tarde regreso y dijo: “¡Usted tenía razón! Me fui con un hombre a la cama y extraje un enorme vicioso placer en reducirlo al desvanecimiento, no me llevo mucho tiempo conseguirlo, y lo disfruté. Y luego probé con otro hombre, y paso lo mismo. Y con otro. ¡es un placer enorme! Ahora voy a obtener mi doctorado y dedicarme a la psicopedagogía, esperare hasta que parezca un hombre con el que tenga ganas de vivir”:

La llame “imbécil”. *Realmente* conseguí atrapar su atención. Y luego le dije “placer vicioso”. Ella se sentía agraviada por los hombres, sin lugar a dudas. Además yo le dije “placer”.

Cuando Erickson me narro esto, le comenté: “Por la forma en que usted describió ese pene duro, lo hizo aparecer muy atractivo y... enigmático. Porque en lo que usted hizo hubo cierta seducción verbal. Usted le estaba penetrando verbal e imaginariamente”.

La primera parte del relato, la que concluye con “...no me merezco nada más”, es una presentación del paciente de un modelo de su propio mundo. Si se cuenta esto a un sujeto que ha procurado infructuosamente superar su escasa autoestima mediante cambios exteriores (alcanzar títulos universitarios, dejarse utilizar por los demás), y además ese sujeto siente la amenaza de algún estímulo fóbico (como el que representa un “pene duro y amenazante”), hay buenas posibilidades de que reconozca, al menos un plano inconsciente, que la historia guarda paralelo con su mundo real.

La segunda fase, la de “ofrecer al paciente un rol acorde a su mundo”, es cumplida por Erickson una vez que atraído la atención del individuo. Por supuesto, cualquiera que narre esta historia captaría la atención del oyente gracias a su impactante y dramática introducción el uso de palabras tales como “vagina”, “audaz pene duro y erecto” e “imbécil”.

Este modelamiento del rol es expuesto no solo por el contenido de las sugerencias de Erickson, sino también por su actitud despreocupada y el humor con que reenuncia y reencuadra el problema, presentando a continuación una reformulación de la conducta de la paciente en sus empeños por “vivir”. El problema –



temor a los hombres y autodesprecio—es reenunciado así; “Usted me está diciendo que tiene miedo de un pene audaz, duro y erecto”. La palabra “miedo” condensa los temores de la paciente no solo hacia los hombres, sino hacia la vida en general. Y se le asegura finalmente que dicho temor es “imbécil” (acostumbrándola a que se conciba así misma como una imbécil). La sentencia: “Y ese pene duro y audaz puede entrar en una vagina “Es una sugestión posthipnóticas, que la ser atacada por la paciente, que al ser acatada por el paciente le traerá a la memoria una visión algo maternal y antojadiza de ese pene antes amenazador —ese “pene duro y audaz” que de tanto repetir la frase, Erickson convirtió en objeto de burla—.

El último elegante pase de este reencuadre para el paciente se da al manifestar: “Y su vagina puede extraer un placer vicioso reduciéndolo a ese objeto desvalido y flojo”. Para el lector, la etapa final de este modelamiento de rol es la resolución del problema o cura, que en el presente caso Erickson hizo que la propia paciente describiera. Cuando él o cualquier otra persona narra un relato como éste, queda en el oyente la esperanza de que los problemas de esta índole puedan ser resueltos. Y como he dicho, los “problemas de esta índole” no son solo las dificultades sexuales provocadas por un incesto, sino que pueden incluir temores fóbicos, situaciones ansíogenas o impedimentos para afirmar la propia personalidad. Las metáforas de este relato brindan muchos “ganchos” de los cuales colgar toda suerte de problemas de cólera, desvalimiento y autoafirmación.

“Placer vicioso” es un hermoso ejemplo del uso del reencuadre para tocar un sentimiento de pasiva impotencia en otro de dominio activo. También demuestra como puede apelarse al reencuadre para sacar a un sujeto de una posición de sometimiento y pasarlo a otra en que él es quien manda. Por más que la paciente había puesto el acento en su temor e impotencia, Erickson advirtió que tenía además un intenso resentimiento hacia los hombres y lo ligó con un potencial placer al respecto; de ahí que empleara la evocativa frase “placer sexual”.

Después de leer este relato, ¿nos sentiremos más inclinados a admitir nuestros sentimientos y hacernos cargo de ellos? ¿Estaremos en mejores condiciones para hacer frente a las fuerzas que sentimos que nos avasallan, y complacernos en dominarlas y reducirlas a la impotencia?

Es probable que el terapeuta que emplee los cuentos didácticos de Erickson experimente una merma de su ansiedad habitual; podrá entonces centrarse mejor en el asunto entre manos y ayudar al paciente a mostrarse mejor más franco, a buscar



soluciones novedosas para sus dificultades y nuevos marcos de referencia. El simple hecho de disponer de un repertorio de relatos puede darle al terapeuta un sentimiento de control, dominio y competencia. Además, al leer o narrar uno de los relatos de Erickson, no es raro que él mismo. En ese estado de trance, ya sea por sus asociaciones relativas a Erickson o por el “efecto hipnótico” inherente al relato mismo. En ese estado de trance, no solo disminuirá su ansiedad, sino que dará mayor cabida a sus propias asociaciones inconscientes. De esta manera, estará mejor habilitado para ayudar al paciente a abandonar sus angustias, explotar sus potencialidades y descubrir nuevas maneras de ver las cosas.

He comprobado que para el terapeuta el mejor procedimiento de selección de relatos consiste en entregarse a sus propias asociaciones libre, entendiendo por tales no solo las de tipo intelectual, sino también las respuestas corporales, emociones, percepciones y, en particular, imágenes. Daré sendos ejemplos de mi aplicación de relatos de Erickson en el tratamiento de dos pacientes.

El primero era un individuo de treinta años de edad que practicaba la religión judía Jasídica. Me fue enviado por su esposa, quien había leído acerca de las técnicas Ericksonianas y pensaba que yo podría ayudar a su marido con un problema que databa de antiguo: le era imposible levantarse de la cama a una hora razonable. Desde que cruzaba el decimo grado de la escuela judía, jamás había podido levantarse antes de las once o doce de la mañana. A raíz de esto no pudo conservar ningún ejemplo; no obstante, se había amoldado a trabajar en un negocio de la familia. Asia un año que estaban casados, y la esposa encontraban demasiado molesto e inoportuno perder diariamente una hora en procurar levantar a su marido todas las mañanas.

En la primera sesión el paciente me conto que había sido hipnotizado varias veces por un hipnotizador muy conocido.

Este último había manifestado su satisfacción por ello, pero el paciente no estaba igualmente satisfecho. Lo sometí a una inducción hipnótica corriente, empleando las técnicas de la levitación del brazo y fijación ocular; llego a cerrar los parpados y a sentir sensación de pesadez en el brazo.

Sin embargo, al final de la sesión insistió que él no había sido hipnotizado, que simplemente había querido cooperar conmigo –pese que yo le había pedido que tratara de no cooperar--. Al poco rato de concluir la sesión me telefoneo para decirme que cuando le conto a su esposa el procedimiento hipnótico seguido por mí, ella no



dudo que fuera lo bastante “no convencional” como para considerarlo un método Ericksoniano.

En la segunda sesión, comencé a advirtiéndoles: “ya hemos determinado que no pueden ser hipnotizados a su satisfacción, por más que tanto el otro hipnotizador como yo pensábamos que usted fue hipnotizado. En consecuencia, no perderemos más tiempo tratando de persuadirlo de que usted puede ser hipnotizado.” Como réplica, el paciente me relato un caso acerca del cual él y su esposa había leído, y que era lo que ellos entendían por terapia “Ericksoniana”: Erickson había tratado un matrimonio de enuréticos haciendo que se pusieran de rodillas todas las noche en la cama y orinar ahí mismo, y luego se acostaran sobre las sabanas mojadas.

Yo inicie entonces una larga divagación acerca del valor de la mente inconsciente, en cuyo transcurso el paciente mostro evidentes señales de relajación, sus parpados se cerraron y pareció entrar en trance hipnótico. No puse en tela de juicio la profundidad de su trance, sino que mientras hablaba comencé a asociar la historia de los enuréticos, y recordé el comentario que había hecho Erickson al final del relato: “¿quieren ustedes saber cuál es la técnica infalible para vivir una larga vida? ¡Despiértense todas las mañanas! Y para asegurarse que realmente se van a despertar por la mañana antes de irse a dormir beban mucho liquido; así que tendrá que despertarse para ir al baño”.

Luego de contarle esto, le sugerí que bebiera no menos de liquido todas las noches, una hora antes de irse a la cama, por un periodo de quince días, anticipando a la vez media hora cada noche la hora de dormir; por entonces se estaba acostando alrededor de las tres de la madrugada y levantándose a eso de las once, le sugería que empezara yéndose a la cama de las dos y media, luego de las dos, a la una y media, etc.; hasta lograr acostarse a las doce, que era la hora que lo hacia su esposa. También le encomendé que no permaneciera despierto en la cama; el hecho debía estar asociado en dormir o hacer el amor. En caso de no poder dormirse debía levantar e irse al living a leer o mirar televisión; y antes de irse a la cama bebería un litro de liquido como mínimo.

Le asegure que de ese modo su vejiga estaría llena en lapso de seis a ocho horas y el no tendría mas remedio que bajar de la cama para orinar. Una vez que lo hubieran hecho, se daría una ducha de agua fría en lo posible, al terminar. Luego se vestiría, tomaría su desayuno y se iría a trabajar sin volver a la cama bajo ninguna circunstancia.



El paciente objetó que no le gustaba ducharse de mañana, que habitualmente lo hacía de noche, le insistí que esta vez lo haría de mañana, al menos hasta haber superado su problema con respecto al despertarse. Prometió que así lo haría, y que me llamaría en dos o tres semanas para hacerme saber como había funcionado el plan. Dos semanas más tarde, en efecto, me telefoneo al fin de informarle que no tenía ningún problema para dormirse ni tampoco para despertarse.

Al día siguiente recibí a una mujer inteligente y refinada, que inicialmente había solicitado que la ayudara porque tenía problemas para dormir y una dolorosa inflamación de la vejiga. Al empezar la sesión yo no estaba pensando a conciencia en sus problemas vesicales; se había que la semana anterior en los tribunales para poner término a un juicio por divorcio, pese a lo cual en mi consultorio su apariencia era de calma y placidez. También estaba enterado que ella le interesaba los métodos terapéuticos de Erickson. Le conté mi experiencia con el judío Jasidico, mi consejo de que bebiera líquido antes de dormir, y al finalizar añadí un comentario de Erickson cuando relato aquel caso: “todos empezamos a morir desde el momento mismo en que nacemos”.

Mi paciente se largó a llorar a mares le pregunte si quería contarme porque estaba llorando. (a mi mismo me preguntaba si su llanto tenía que ver con la asociación respecto a sus problemas urinarios y lo que yo había relatado.) Me respondió que al hablar de la muerte le había hecho sentir que su vida estaba terminada, convicción que venía gestándose en ella desde tiempo atrás. A pesar de su éxito profesional y haber criado perfectamente a sus hijos, pensaba que ya no tenía motivos para continuar viviendo.

Relaciona esto con el hecho de que sus padres, separados desde que ella tenía once años de edad, jamás se habían divorciado. La madre le había prohibido mantener cualquier vínculo con el padre, diciéndole que le interpretaría como un signo de deslealtad hacia ella. Por consiguiente, mi paciente sentía que se le había vedado vincularse con su padre; y pensaba que si sus progenitores se hubiesen divorciado, ella habría tenido mayor libertad para verlo. Al padre se le abría el derecho a visitarla, etc. ; y hubiera existido entre ambos una relación, así pues asociado a su divorcio con el hecho de dejar en libertad a sus hijos, y a la vez consumado ese proceso, pensaba que ya no tenía que vivir.



Esto me recordó a otra historia, que pase a relatarle. Después de visitar a Erickson por primera vez, tuve un sueño en el que veía las siguientes palabras; “Tú nunca terminas nada”.

Siete años más tarde, estaba escuchando un Phoenix unas cintas grabadas de Erickson, cuando de pronto comprendí; “¿Quién dice que tengas que terminar algo? En realidad, nada se termina en tanto y cuando estamos vivos”.

Le conté esto a mi paciente y le dije que quizás ella pudiera concebir su vida como una continuación de los de sus padres y la vida de sus hijos como una continuación de ella; y el proceso proseguiría en la medida en que hubiera vida sobre la tierra. Esa idea le pareció reconfortante. Lo principal de este largo resumen de dos sesiones con pacientes míos es que mi selección de mis relatos no estuvo determinada por ninguna noción preconcebida, si no que surgió de mis propias asociaciones libres, en la que estaban influyendo de mi vida refinadas por más de treinta años de labor clínica. A si mismo, importa destacar que todo esto tuvo lugar con el contexto de buenas relaciones terapéuticas.

Cada uno de los pacientes escogió determinada parte de mis relatos—no necesariamente las que yo pensé que habrían de escoger, pero fueron útiles lo mismo—para ampliarlas a su caso.

El peligro al usar los relatos es el mismo que tiene el uso de la imaginación en general: la experiencia imaginaria puede convertirse en un sucedáneo de la experiencia de la vida real.

Si uno está convencido de que ya no ha logrado satisfacer sus necesidades básicas de la vida, no se sentirá motivado en absoluto a dejar la cama en la mañana. Desde luego, si un terapeuta abraza una filosofía de activismo como la de Erickson, jamás fomentara un tipo de vida basado en el “no hacer nada”. No es probable que los oyentes relatos de Erickson opten por apartarse de la vida.

En ocasiones mis pacientes me confiesan que, por más que en el consultorio tuvieron conmigo una sesión entusiasmante, en la que fantasearon o imaginaron cómo resolver sus conflictos, nada de eso tuvo consecuencias en su vida. Se quejan diciendo que “no hubo en cambio en mi; fuera del consultorio sigo haciendo lo mismo que antes”. En tales casos, lo mejor es que el paciente permanezca callado y pasivo mientras le cuento alguna de las anécdotas de Erickson. Tal vez sea un relato largo y aburrido sobre el crecimiento de un niño, y al final de la sesión el paciente se lamenta



de que no fue tan “buena” como la anterior y declare que prefiere algo más dinámico. Incluso puede confesarse aburrido. En tal circunstancia yo le recordare que el trabajo que procuramos realizar se cumple en un nivel inconsciente, y que poco importa lo que haga su mente consiente en el ínterin: más adelante, ya me darán cuenta de cambios importantes en su vida. Por ejemplo, me informan que han mejorado sus relaciones sociales, que se muestra más emprendedor o seguro de si mismo o que ha cambiado de trabajo dicho de otro modo: su actividad tiene lugar fuera de la sesión; en esta, soy yo el que la asumo.

Desde luego, hay paciente a quienes les disgusta que se le cuenten historias creadas por otro que no es su terapeuta; prefieren un tratamiento más personalizado. Obras como *Therapeutic Metaphors*, de David Gordon, inspirada en el uso que hacia Erickson de las metáforas, pueden ser útiles a aquellos terapeutas que, sin dejar de emplear el método general de Erickson, se inclinan por crear sus propias metáforas.

De más esta decir que la sola lectura o relatos de alguna de estas historias no producirán, probablemente, transformación alguna; esta solo habrá de ocurrir cuando el receptor, y quizás también el transmisor (denominación que utilizare de ahora en más para el terapeuta), se hallen en un estado favorable. Como mencione anteriormente, la forma más sencilla y rápida de alcanzar este estado de especial receptividad consiente en inducir un trance hipnótico. El vínculo terapéutico óptimo no es lo que suele llamarse “transferencia positiva”, sino más bien aquel en que terapeuta y paciente han establecido *rapport* tal que sus respectivas mentes inconscientes responden plenamente una a la otra. Si estos relatos son leídos en el llamado “estado de vigilia”, tal vez se los desestime considerándolos “estereotipados”, “vánales”, o bien “interesantes pero no iluminadores”. Pero en el estado hipnótico, donde es realizado el significado de todo cuanto dice el terapeuta, cualquier relato y hasta palabras aisladas de un relato pueden desencadenar, en pequeña escala, un “*satori*”—el termino que los adeptos al Budismo Zen aplican a la “iluminación”



CAPITULO II

RELATOS MOTIVADORES

Como una manera de inculcarle a una persona el sentido de su propio proceso de vida y de crecimiento, Erickson apelaba a menudo a descripciones del desarrollo del niño desde su primera infancia: como aprendió a reconocer su propia mano, a ponerse de pie, a caminar, a hablar; cada vez que me contaba un relato que remitía en esos primerísimos aprendizajes, yo pude revivenciar en estado de trance los inmensos esfuerzos y frecuentes frustraciones que implican aprender cualquier nueva habilidad o tarea; pero a la vez tenía perfecta conciencia de que yo había logrado aprender todo eso. El corolario era que del mismo modo podría superar el mismo desafío que me plantease mi vida actual.

Como Jay Haley destaca en *Uncommom Therapy*, Erickson poseía una nítida concepción sobre el desarrollo normal del ser humano. Lo cual no significa que tratase de amoldar a todos los individuos a un mismo patrón, si no que entendía que en cada sujeto hay un núcleo normal.



Sano, quizás semejante a los que Karen Horney denomino “el sí—mismo real”. Conocía perfectamente las múltiples maneras en que puede deformarse y desencaminarse el crecimiento y desarrollo, pero pensaba que la labor del terapeuta consistía en volver a situar al sujeto en su “verdadero camino”.

Uno de sus relatos vinculados con esto versaba sobre un caballo perdido que, cuando él era muchacho, había llegado hasta el corral de su casa, el animal no presentaba marca alguna que lo identificase. Erickson se ofreció a llevarlo de vuelta a sus dueños, para lo cual simplemente lo monto, lo dirigió hacia el camino que por ahí pasaba y dejos que el propio caballo decidiera donde ir. Solo intervino cuando se aparto de ese camino para comer gramilla en los prados adyacentes o deambular por ellos al azar. Finalmente llego con el caballo hasta la granja de un vecino, a varios kilómetros de la suya. El deño de casa le pregunto: “¿Cómo supiste que ese caballo era nuestro?” Erickson respondió: “Yo no lo supe... el caballo lo sabía. Todo cuanto yo hice fue mantenerlo en el camino”.

Al comienzo de cualquier terapia o curso de cualquier enseñanza sueles ser útil remontarse a los inicios del verdadero camino. Un ejemplo de estos nos lo da el cuento didáctico de Erickson titulado “aprender a pararse”

APRENDER A PARARSE

Aprendemos un montón de cosas a nivel consciente y luego olvidamos lo que hemos aprendido y usamos la habilidad adquirida. Yo goce de un enorme ventaja sobre los demás: tuve poliomielitis, quede totalmente paralitico, con una inflamación tan grande que incluso padecí de parálisis sensorial.

Pero podía mover los ojos y mi audición no sufrió ningún trastorno. Me sentía muy solo tendido en la cama sin poder mover otra cosa que los ojos. Estuve en cuarentena en nuestra granja, con siete hermanas y un hermano, mis padres y una enfermera. ¿De qué manera podía entretenerme? Empecé a observar a la gente y el entorno. Pronto aprendía que mis hermana podían decir “no” cuando en realidad querían decir “si”, y podían decir “si” y al mismo tiempo querer decir “no”. Tal vez le



ofrecían a otra hermanita una manzana y después se la negaban y así empecé a estudiar el lenguaje no verbal y el lenguaje corporal.

Tenía una hermanita que ya había aprendido a gatear; por mi parte, yo debía aprender apárame y aprende a caminar. Se imaginan con qué interés observe a mi hermanita mientras pasaba del gateo al aprendizaje de cómo pararse. A ninguno de ustedes sabe como aprendió a pararse ni siquiera sabe como aprendió a caminar. Tal vez piensen que son capaces de caminar en línea recata seis cuadras si no hay tránsito de peatones y de vehículos. ¡No saben que no podrían caminar en línea recta manteniendo un ritmo uniforme! ustedes que es lo que hacen al caminar. No saben como aprendieron a pararse lo aprendieron extendiendo la mano y tirando desde ella. Esta presión sobre sus manos les hizo descubrir, por accidente, que podían asentar un peso sobre sus pies. Esto es algo tremendamente complicado, porque las rodillas ceden... y si ellas se mantienen derechas la que sede es la cadera, y los pies quedan trabados uno no puede parase porque tanto las rodillas y las cadera seden. Los pies se cruzan... y pronto aprende que debe armarse de coraje y esforzarse hacia arriba cuidando de mantener derechas las rodillas... una por vez. Cuando ya se ha aprendido eso, se debe aprender como mantener derecha la cadera para eso hay que poner mucha atención luego uno comprueba que debe poner atención en mantener rodillas y caderas derechas ¡y al mismo tiempo los pies bien separados! Ahora si, finalmente, uno puede mantenerse parado con los pies separados, apoyándose con las manos.

Vino luego una lección en tres etapas. Uno distribuye el propio peso en los dos pies y una sola mano, ya que esta otra (E. alza la mano izquierda). No nos soporta en absoluto sinceramente una dura faena... que permite aprender a pararse derecho, con las caderas derechas, rodillas derechas, los pies separados, y esta mano (la derecha) presionando fuerte hacia abajo. Después de eso descubre como modificar el equilibrio del cuerpo se modifique el equilibrio del cuerpo si uno da vuelta la cabeza, da vuelta el cuerpo. Hay que aprender a coordinar todas las modificaciones del equilibrio del cuerpo cuando uno mueve una mano, la cabeza, un hombro, el cuerpo integro... y después hay que aprender esto mismo apoyado en la otra mano. Entonces viene lo terrible: el formidable aprendizaje de alzar ambas manos y moverlas en todas direcciones, dependiendo solo de las dos sólidas bases de los pies, bien separados. Y por último, cuando ya se contaba con habilidad suficiente, uno intentaba mantenerse en equilibrio apoyado en un solo pie ¡era un trabajo infernal! ¿Cómo es posible mantener el cuerpo entero con las caderas derechas, las rodillas derechas, sintiendo



el movimiento de cada mano, el movimiento de la cabeza, el movimiento del cuerpo y entonces adelantar un pie y alterar a si todo el centro de gravedad? Las rodillas se flexionaban... ¡y uno se caía de culo! Pero se levantaba y volvía a levantar. Hasta que a la larga uno aprendía a adelantar un pie y dar un paso... y eso parecía magnifico, así que uno lo repetía... que bueno es. Luego el tercer paso, con el mismo pie que el primero, y allí ¡cataplum, se iba al suelo! Llevaba largo rato alternar derecha izquierda, derecha-izquierda, derecha-izquierda. Y ahora uno podía mover los brazos hacia adelante y hacia atrás, volver la cabeza mira a uno y otro lado y seguir caminando sin prestar la mas mínima atención a la rodilla derecha y caderas derechas.

Erickson nos está sugiriendo que una incapacidad puede dar a un individuo “una enorme ventaja sobre los demás”, y que el aprendizaje es una de las mejores formas de entrenamiento. Cuando queda completamente paralizado, se preguntan: “¿De qué manera podría entretenerme?” y a continuación describe como desarrollo su poder de observación. Nos cuenta luego acerca del placer de todo nuevo aprendizaje —de cosas que son de ordinario inconscientes--, ejemplificando con nuestras acciones y movimientos inconscientes al caminar por las calles.

Al referirse al proceso efectivo de aprender a pararse, pone gran acento en el percatamiento kinestésico. Y es probable que quién lo esté escuchando focalicé su atención en su propio sentido kinestesico interior. La torpeza ap procurar parase y entrecruzársele los pies, etc., es la torpeza que todos experimentamos cuando intentamos aprender algo nuevo.

Al describir las verosímiles experiencias de un bebé que quiere aprender a ponerse de pie y caminar, estimula la regresión del oyente hasta el nivel se su primera infancia. De hecho casi todos los que escuche entraran en un trance hipnótico y harán esa regresión.

El relato que pone énfasis en el aprendizaje de una destreza elemental, al principio de modo consciente, hasta que luego se vuelve inconsciente.

Utilizado como inducción hipnótica, fomenta la regresión y la manifestación de automatismo. Es interesante notar que las enunciaciones de tipo negativo (por ejemplo: “¡se iba al suelo”¡? Están en tiempo pasado, mientras que para formular una sugestión de tipo positivo usa el presente (“unos descubre como modifica el equilibrio del cuerpo”) al comienzo de cualquier programa terapéutico, este relato acerca de una “muy temprana disposición pasa el aprendizaje” es útil por que contrae al paciente en una época anterior a la aparición de sus problemas neuróticos, trastocando sus



configuraciones psíquicas fijas—por lo menos temporalmente—. También le corrobora que si bien el aprendizaje puede ser dificultoso, a la larga aprenderá si persiste; después de todo, ahora sabe caminar sin esfuerzo.

Además, Erickson nos está puntualizando que ya tenemos asentados los elementos básicos de la construcción y que llevaremos esos elementos con nosotros en el futuro. Como chico criado en el campo, a Erickson siempre le interesaron las siembras que se cosecharía en el futuro con este relato establece uno de los elementos básicos para la construcción de la terapia al referirse a la forma en que las personas aprenden.

Nos pinta el proceso de aprendizaje como algo interesante y carente de peligros. También comienza a ilustrar algunos puntos sobre los cuales volverá una y otra vez en sus relatos: él observa todo muy atentamente, aprendía mirando a los demás. En este mensaje está implícito: “tu estas aquí para aprender”, y a la disposición para el aprendizaje. La parálisis es inhabilitante; los pacientes, por su parte, se ven envueltos en dificultades que los inhabilita. Erickson convierte su parálisis en un elemento útil: estaba solo, no podía confiar en nadie más que en si mismo, y comenzó por observar cuando nos cuenta que una hermanita le ofrecía a otra una manzana y después se la negaba, ¿acaso querrá decir que él puede ofrecernos la manzana del saber y luego negárnosla? ¿O que cada uno de nosotros puede ofrecer algo sé si pero negarlo al mismo tiempo? No nos está transmitiendo uno u otro mensaje, en verdad, si no un mensaje en múltiples niveles. Y la manzana nos trae a las mentes en el jardín del paraíso, el comienzo de génesis.

“Se *imaginan* con qué interés me observé...” aquí el acento recae en la palabra “imaginan”, desde luego, el trabajo hipnótico se cumplirá mediante imágenes, mediante imaginaciones. También está iniciando la inducción y la focalizando la atención del oyente.

Jeffrey Zeig comento lo siguiente acerca de este relato: “Erickson tenía la capacidad de jugar con la atención de quien lo escuchaba y con su propia atención. A lo largo de todos sus relatos acostumbraba reírse entre dientes: el iba a divertirse, lo invitaba a uno para que se divirtiera también, si uno no quería jugar, el problema era de uno de todos modos él cursaría la invitación aun que no se ofendía si uno la rechazaba. Apenas hemos escarbado en la superficie en los procedimientos de Erickson; yo creía comprenderlos bastante bien, pero cuando nos sentábamos con él para comentar lo que había hecho, descubríamos que solo nos habíamos quedado en



un nivel superficial o lo sumo en el estrato que corre por debajo de la superficie. El tenía presentes dos estratos más bajo. Cuando nos ofrecían el símbolo de una manzana estaba bien do esos dos o tres estratos. Sería: 'que piensa un niño pequeño de una manzana', o bien '¿Qué hace uno con una manzana cuando es un niño?' se la lleva a la maestra; es un símbolo de complacer a alguien.

Erickson conocía el inconsciente de las personas de tal modo que la presentar esta clase de palabras o símbolo, era previsible que se produjera ciertas asociaciones. Observando al individuo, podía luego apresar cualquiera de sus asociaciones, y proseguir a partir de ellas, esta clase de conocimientos en profundidad no tiene paralelo. Así, uno no sabe como aprendió apararse, pero lo cierto es que cuentan como esa información”.

Este era uno de los principios fundamentales de Erickson: que las personas poseen, en su propia historia natural, los recursos para superar el problema que las llevo a solicitar ayuda. En este relato, esta recordándonos que contamos con recursos de los ni siquiera nos hemos percatado.

Al emplear oraciones como esta: “Esa presión sobre sus manos le hizo descubrir, por accidente, que podrían asentar un peso sobre sus pies”, estaba transmitiendo su idea de utilizar en la terapia “accidentes programados”. Si se coloca el paciente en una determinada situación habrá de descubrir cosa... siempre y cuando se mantenga atento.

“Esto es algo tremendamente complicado, porque las rodillas seden... y si ellas se mantienen derechas la que sede es la cadera”: con frases como “mantenerse derecha” o “parase”, Erickson está lanzando señales de inconsciente. Más tarde cuando se introduzcan estas palabras o frases en la terapia, automáticamente será evocada la disposición y actitud favorable para el aprendizaje.

EL CHICO ESTARA MUERTO A LA MAÑA



Termine mi escuela en junio de 1919. En agosto, escuche que tres médicos le decían el cuarto contiguo a mi madre: “el chico estará muerto a la mañana”. (Erickson tuvo su primera infección poliomiélica a los 17 años) como yo era un muchacho normal eso me afectó.

Nuestro médico rural había llamado en consulta a dos hombres de Chicago, y ellos le dijeron a mi madre: “el chico estará muerto a la mañana”.

Yo estaba furioso. ¿A quién se le puede ocurrírsele que su hijo estará muerto a la mañana? ¡Es una barbaridad!

Al rato mi madre encontró en la pieza, imperturbable. Pensó que yo tenía ideas delirantes, porque le insiste para que moviera un gran baúl que había en el cuarto, colocándolo en un ángulo distinto en relación con la cama. Ella lo puso junto la cama de una cierta manera, y yo volví a pedirle que lo moviera de aquí y allá, hasta que quede satisfecho. Ese baúl me tapaba la ventana, ¿y maldita la gracia que me hacía morir sin ver el crepúsculo? Solo puedo verlo a medias. Permanecí inconsciente tres días.

No le dije nada a mi madre. Ella no me dijo nada.

Erickson me narro esta conmovedora historia en 1970, cuando yo había acudido a solicitar su ayuda para mejorar la memoria para los nombres y recobra ciertos recuerdos infantiles. De inmediato recordé algunos...como los vinculados con un serio episodio de escarlatina, acompañado de mucha fiebre. En cambio, mi anhelo de mejorar mi memoria de los nombres propios no se vio satisfecho solo mas tarde me había querido insinuar que yo aceptara esa limitación mía. También me transmitió esta sugestión relatándome un comentario que había hecho su padre en los funerales de la madre de Erickson.

“Y en los funerales de mi madre, padre subrayo: ‘fue lindo este treinta y cuatro aniversario con la misma persona. Habría mas lindo celebrar sus treinta y cinco, pero uno no puede tenerlo todo’”.

Mediante este relato y el anterior nos está diciendo, indirectamente que somos afortunados de estar vivos. Al referirse al baúl y el crepúsculo, estaba transmitiendo una de sus recetas favoritas para gozar la vida. (¡Quizás incluso para prolongarlo!): “imponete siempre un objetivo real para el futuro inmediato”. En este caso su objetivo era mirar el crepúsculo; por supuesto, para ello era menester sacar el obstáculo; y como Erickson no podía hacer esto por sí mismo necesito la ayuda de su madre. Es



significativo que no le haya dicho a ella porque quería correr el baúl. no siempre es indispensable que demos las razones de nuestro proceder, pero si lo es que tengamos objetivos inmediatos y alcanzables.

DILATACION

Erickson no sostuvo jamás que la hipnosis obrara milagros; sin embargo repetía con frecuencia que todos poseemos poderes naturales que no utilizamos, y que pueden ser aprovechados con sugerencias directivas motivadoras apropiadas. Narro la siguiente historia para responder a esta pregunta: “¿es útil la hipnosis en el tratamiento del cáncer?”, principalmente con referencia a su valor para aliviar el dolor, estaba implícito junto con tratamientos convencionales, con la cirugía, la hipnosis puede mejorar las probabilidades de supervivencia del enfermo.

Creo que es mucho lo que se puede hacer. El presidente de la asociación medico de estados, un cirujano me envió una mujer que había sido operada de un cáncer en la matriz y luego de otro, de distinta especie, en el colon.

La mujer había desarrollado una contracción del colon inferior que le volvía sumamente dolorosa la defecación; y acudió al consultorio para este médico para tener una lenta y gradual dilatación. Y sufría terribles dolores el médico me pregunto: “¿Puedes ayudar a esta mujer con hipnosis? No quiero practicarle una tercera operación”.

Así pues, utilice el estado de trance. Le dije a la mujer que había tenido dos canceres de distinta especie, que ahora padecía una dolorosa contracción del colon inferior, que eso era muy doloroso que había que dilatarlo. Le dije que la dilatación sería mucho menos dolorosa si todos los días se pudiera su traje de baño, tirar un neumático de automóvil en medio de una pileta de natación y sentarse sobre el, gozando del placer de estar en la pileta.

Lo hizo todos los días. El médico me comento que la dilatación avanzaba mucho más rápidamente, a una velocidad inusual. Dijo que la mujer seguía quejándose dolo como antes, pero con otro tono de voz; el no creía que le doliera que igual que antes.

Alrededor de un año más tarde la mujer vino a verme, me abrazo y beso y me dijo que maravillosa era la vida. Su colon se había curado; según el médico, ahora era normal. Él le había extirpado el tumor canceroso no hubo recidiva.



Erickson nos está sugiriendo con esto que la “dilatación” será mucho menos dolorosa para una persona si está tomando alguna iniciativa, como arrojar un neumático a la pileta y sentarse ahí cómodamente. Está preparando la escena para la terapia posterior, al insinuar que esta puede llevarse a cabo con relativa comodidad. También insinúa avanzara “mucho más rápidamente, a una velocidad inusual”. El corolario es que la terapia tendrá éxito, que lo tuvo con esta mujer, pese a que sufría una afección a menudo fatal. Como en este caso las directivas—un remedio más bien casero para el dolor—fueron dadas en hipnosis, su poder será mucho mayor que si hubiera sido impartida en estado de Vigilia.

Es posible que Erickson relate una historia como esta a fin de transmitir un mensaje en algún miembro del grupo que el supone emocional o mentalmente “constipado. Tal vez indique que el mensaje le está destinado a esa persona en particular mirando en una dirección al par que dirige su voz en otra, o modificando el tono de su voz al mirar a esa persona, o evitando mirarla.

PELEAS

Un hombre de Filadelfia a quien yo le había curado sus dolores de cabeza envió a la tía y tío para que me vieran. Me dijo: “esos dos se pelearon todos los días de su vida conyugal. Hace más de treinta años que están casado”.

Ellos vinieran verme y les dije: “¿no han peleado ya bastante? ¿Por qué no empiezan a gozar de la vida?” y tuvieron una vida muy agradable. La tía trato de persuadir a su hermana—la madre de aquel hombre—para que viniera a verme porque era muy desdichada.

De manera indirecta típica de él Erickson responde en este relato a algunos críticos que le inquirieron acerca del seguimiento de sus pacientes. Ponen en claro que la curación de los dolores de cabeza fue eficaz, ya que el “hombre de Filadelfia” envió a sus tíos para que lo vieran. También obvio que la situación de estos mejoró, desde el momento en que la tía pensó que Erickson podría ayudar a su hermana.

Erickson suele iniciar el informe de un solo caso haciendo referencia a un paciente anterior tratado con éxito. Es posible que relate una historia como esta si en el grupo hay alguien que se debate inferiormente con él o consigo mismo. Subrayara la frase: “¿No han peleado ya bastante”



Este relato puede resultar poco creíble, pero lo presento por su llamativa simplicidad.

Pedí a Erickson que nos dijera algo más acerca del contexto en que fueron hechas estas sencillas sugerencias. ¿Cuánto tiempo dedico a establecer *rapport*? ¿Hipnotizo a la pareja? Respondió: “simplemente recurrí a un trance en vigilia, que se transformo en un trance ligero. Les pregunte: ‘ ¿Pero porque no gozar de la vida? Ya han tenido más de treinta años de peleas. Yo creo que el matrimonio debe ser algo para disfrutar, y ustedes no les queda demasiados años para disfrutar el matrimonio’. Y ellos valoraron lo que les dije.”

Muchísimos terapeutas suponen que deben dirigir el cambio de sus pacientes, ayudarlos a cambiar. La terapia es como una bola de nieve que se deja caer desde la cima de una montaña. A medida que rueda, aumenta y aumenta de tamaño, y se convierte en una avalancha que se amolda a la forma de la montaña”

CAPITULO III

CONFIA EN TU INCONSCIENTE

YO HABIA APRENDIDO MUCHO

En la facultad de Oswego, en Nueva York, el profesor de [psiquiatría] Estabrooks me dijo cuando fui a verlo: “Te he anotado para que hables en la convocatoria de profesores de esta tarde.”Iba a asistir un montón de gente de la ciudad y yo tenía miles de cosas que hacer antes de concurrir al auditorio, cosas que nada tenían que ver con esa conferencia. Pero no me aquiete, porque sabía que yo podía hablar, y sabía que podía pensar, y sabía que yo había aprendido mucho en el curso de los años

En esta viñeta y las dos que siguen, Erickson expone el modelo de una actitud de confianza en los propios recuerdos de antigua data y en el saber acumulado inconscientemente. Destaca el hecho de



que la mente inconsciente es un depósito de recuerdos y habilidades que pueden ser convocados luego de muchos años. Le gustaba citar al respecto de Will Rogers: "los que nos trae problemas es lo que no sabemos. Los que nos trae problemas es lo que sabemos que no es así." al la cual Erickson agregaba: "muchos más problemas todavía nos traen las cosas que sabemos, pero sabemos que las sabemos."

NEVISCA

En la aldea de Lowell, Estado de Wisconsin, este otoño nuevo por primera vez el 12 de noviembre poco antes de las cuatro de la tarde. Y ese chico sentado en el tercer pupitre, en la tercera lila de pupitres, junto a la ventana, se preguntaba: "¿Por cuánto tiempo recordare esto?".

Yo me sentaba preguntando simplemente...

Yo sabía exactamente... sabía que era el 12 de noviembre del año 1912. Fue una ligera nevisca.

NARVAL

Teníamos dos libros en la granja: la historia de estados unidos y un diccionario completo de la lengua inglesa. Me leí ese diccionario desde la A hasta la Z, varias veces. Y adquirí un enorme vocabulario. Mucho después, cuando estaba dando clases en Montana, un médico me invito a pasar la velada en su casa. Durante la sobre mesa trajo un objeto muy peculiar, en forma de espiral, y me pregunto: "¿sabe lo que es esto?".

Respondí: "si, es un colmillo de narval."

El me dijo: "usted es la primera persona que con solo verlo lo reconoció. Mi abuelo era cazador de ballena y le saco este colmillo a un narval. Desde entonces a estado en la familia. Y yo siempre lo e tomado con mucha calma. Dejo que la gente lo examine y se pregunte, y se pregunte, y se pregunte."



Ahora bien, ¿Cómo supo usted que era un colmillo de narval?”

Le conteste: “cuando yo tenía cinco años o seis años vi una figura de él en un diccionario completo de la lengua inglesa.”

YA HABLARA

Mucha gente estaba preocupada porque yo ya tenía cuatro años y no hablaba, y una hermanita mía, dos años menor que yo, hablaba, y sigue hablando pero hasta ahora no ha dicho nada. Y mucho se afligían por que yo era un chico de cuatro años que no podía hablar.

Mi madre decía, confiada: “ya hablara cuando llegue el momento.”

Este último relato pone de relieve la convicción de Erickson de que puede confiarse en que la mente inconsciente producirá las respuestas apropiadas en el momento oportuno. Si lo es relatado a un paciente que comienza a experimentar el transe hipnótico, puede alentarle a que guarde sin premuras hasta que le surja el impulso de hablar, o hasta que pueda revelar de su manera no verbal sus mensajes inconscientes.

RASCAR CERDOS

Un verano yo vendía libros para pagar mis estudios universitarios. Llegue a una granja alrededor de las cinco de la tarde me dirigí al granjero para preguntarle si



quería comprar libro. Me dijo: “jovencito yo no leo nada. No necesitó leer nada. Lo único que me interesan son mis cerdos.”

“mientras usted esta ocupado alimentando a sus cerdos, ¿le molestaría que me quede aquí charlando?”, le indague.

“No”, me respondió, “hable nomas, jovencito, no les servirá de nada. Yo no le prestare atención, porque estoy ocupado dando de comer a mis cerdos.”

Así que me quede hablándole de mis libros. Como yo era un muchacho de campo, cogí como al descuido un par de guijarros del suelo y, mientras seguía hablando empecé a rascarles con ellos las ancas a los cerdos. El granjero se detuvo lo que yo hacía y me dijo: “alguien que sabe cómo rascar las ancas a un cerdo, en la forma en la forma en que al cerdo le gusta, es alguien a quien yo quiero conocer. ¿Qué le parece si viene a cenar conmigo esta noche? Y puede quedarse a dormir aquí gratis, y le comprare sus libros. *A usted le gustan los cerdos.* Sabe rascarlos en forma en que a ellos les gusta ser rascados.”

Erickson refiere aquí como actuó, inconscientemente, en la forma más acorde para lograr su propósito—en este caso, vender libros—. Subraya que tomo “como al descuido” algunos guijarros del suelo para rascarle el anca del cerdo mientras seguía charlando con el granjero. Este respondió, también inconscientemente, ante un joven a quien sintió a fin a su alma.

Por supuesto, Erickson no pretende enseñarnos aquí una manera de vender libros o de manipular a las personas. Supo relacionarse automáticamente con este granjero con este granjero gracias en parte a que él mismo se había criado en una granja. Y por la libertad que Erickson tenía para expresarse, pudo poner en práctica la acción eficaz: rascar el anca de un cerdo. Lo que hace es instalar a quien lo escucha a que confíe en su propio inconsciente, como él lo había hecho y como lo había hecho el granjero al responderle.

Este relato ilustra además el principio que yo he denominado “unirse al paciente”.

Erickson me lo narro en agosto de 1979, cuando yo le pregunte porque motivo me había escogido a mí como prologuista de su libro *Hypnotherapy*. Antes de iniciar el relato sobre rascar cerdos, me respondió lo siguiente: “tú me gustaste, y le regalaste una rana dorada a mi esposa.” (Cuando lo viste por primera vez, 1970, yo volví de Los Ángeles hacia Nueva York con una colección de gecos, víboras y ranas vivas y le regale una hermosa rana amarilla)

Siguió diciendo: “me causaste buena impresión. Me gustaste. Eres autentico. Eres sincero. Eres reflexivo. Eres inteligente, ¡y decidiste viajar desde Nueva York hasta San Francisco o Los Ángeles simplemente porque te gustan las ranas! Mi impresión en este cuarto es que... al tipo le gustan los grabados. Esa debe ser la impresión que tú te formas de mí. A ese tipo realmente le gustan los grabados. Y hay algo más que sentarse en un sillón y ganar dólares como psicoanalista. Tiene otros intereses. Y las ranas están lejos del psicoanálisis, la psiquiatría, la literatura, etc. En eso tu eres de gran aliento.”



Al terminar su relato, subrayo lo que quería decir mirándome fijamente a los ojos con la más clara y cordial de sus miradas, y diciéndome: “me gusta la forma en que tu rascas a los cerdos.” Dejo así bien en claro que al seleccionar a sus colaboradores, como en las restantes decisiones que tomaba, él confiaba en mi inconsciente.

SIETE ASTERISCOS

Uno de mis sujetos experimentales era una persona excelente con quién hicimos muchísimos trabajos. Era psicólogo. Tenía el título de licenciado y estaba realmente indeciso con respecto a su futuro. Lo utilizamos experimentalmente y él se percató de que tenía una mente inconsciente. Le preste mis libros de medicina e ingreso a la facultad de medicina. Cuando estaba en el último año, uno de sus profesores, que simpatizaba mucho con él, le preguntó: “Arthur, ¿Qué calificación cree que obtendrá en el examen que dará conmigo?”.

Arthur replicó: “no voy a tener ningún problema con su examen. Usted solo hará diez preguntas, y son las siguientes...”. Y le enunció las diez preguntas.

El profesor contestó: “¡caramba, veo que conoce usted exactamente las preguntas que yo pienso hacer! Hasta me las a enunciado en el orden que pensaba darlas. ¿Acaso usted irrumpió en mi oficina y se consiguió la copia que saque con carbónico?”

Arthur contestó: “No, simplemente yo sabía que iría a preguntar usted en el examen final”.

El profesor dijo: “Esto no me convence. Lo acompañare para que hable con el decano.”

El decano escucho la historia y pregunto: “¿Es esto cierto, Arthur? ¿Conocía usted las preguntas?”

“Desde luego que las conocía”, respondió Arthur. “Asistí a su curso y escuche todas sus clases.”



El decano declaró: “De alguna manera tienes que haberte agenciado la copia. Si no puedes demostrar lo contrario, me veré obligado a que rindas ese examen, y no podrás graduarte a raíz de tu deshonestidad.”

Arthur dijo: “Usted quiere tener una prueba de que yo sabía, antes que el profesor, cuales serían sus preguntas. Puede enviar a alguien a mi cuarto, para que traiga los apuntes que tomé en sus clases, y notara que ciertas cosas las he marcado con asteriscos. Las preguntas que el profesor hará en el examen son las que tiene siete asteriscos. Vera que a esas ‘preguntas con asteriscos’ les he aplicado, según los casos, los números “1”, “2”, “3”, etc. Como la costumbre de este profesor es formular solo diez preguntas en el examen, escogí las que tenían siete asteriscos, porque esos son los puntos en los que puso más énfasis...tanto a lo largo del año como en la clase sinóptica que dio al final.”

Pues bien, enviaron a buscar el cuaderno de apuntes de Arthur y comprobaron que había marcado ciertos temas con asterisco, otro con 2, 3, 4, 5,6...y que había solo diez marcados con siete asteriscos. Los temas con asterisco estaban numerados del uno al diez pero no en forma consecutiva. En el medio había uno que llevaba el número 1, por el principio podía haber un número 9, etc.

Entonces el decano afirmó: “tu no rendirás el examen, Arthur. Has escuchado con atención al profesor y has captado la especial entonación con que hablo de cada uno de esos temas”.

Si uno escucha a un profesor prestando atención al énfasis que pone en los diversos temas, puede seleccionar lo que habrá de incluir en el examen. Arthur era notable; tenía un oído notable y un notable sentido de la modulación de la voz, de modo tal que siempre sabía de antemano qué temas se incluirían en un examen. El profesor trasuntar eso. Los profesores recalcan lo más importante y siempre pretenden que sus alumnos reconozcan la importancia de esos temas. Ahora bien, a veces piensan que es importante algo que no lo es en verdad. Pongan cuidado en recordar esto, porque lo incluirá en el examen. La comunicación es un asunto muy complicado. Nuestra expresión facial, nuestros ojos, nuestra postura, la forma en que movemos el tronco o las extremidades, la forma en que movemos la cabeza, etc., la manera en que desplazamos ciertos músculos... todo esto revela muchísima información.

En este relato, se nos presenta un joven psicólogo y estudiante de medicina que no solo había aprendido a confiar en su mente inconsciente, sino a desarrollar extremadamente sus habilidades perceptivas. Como dijo Erickson, “Arthur era notable.” Desde luego, la mayoría de nosotros tal vez no



hayamos desarrollado esas habilidades en igual medida; pero si sabemos que ellos es posible, podemos sentirnos estimulados a hacerlo, en especial si en nuestro sueño o asociaciones recibimos claros mensajes al respecto.

El profesor de este relato señalaba inconscientemente a sus alumnos lo que querían que aprendiesen. Y Erickson nos está diciendo que debemos atender a estas señales inconscientes. El estudiante de marras fue capaz de traducir su percatamiento inconsciente a un lenguaje consciente; no obstante, quienes escuchan o leen a Erickson pueden responder a sus mensajes subliminales aun sin percatarse conscientemente de ellos.

De hecho, él los instruye para eso.

En la utilización y inducción del estado de trance, Erickson nos alienta adoptar esta misma actitud de confianza en nuestra mente inconsciente; por ejemplo, en la siguiente explicación que dio a unos terapeutas:

Como ven, la inducción del trance no es nada laboriosa. La mera confianza en la propia voz, en la propia capacidad de inducir al trance, es lo fundamental. Y cualquier ser humano—incluso pacientes paranoides—entrara en trance si ustedes obran con cautela. No es que yo aconseje el trance para pacientes paranoides, pues estos pueden volverse paranoides también en el estado de trance; pero experimentalmente he comprobado que todo paciente, *cualquier* persona, puede entrar en trance.

Ahora bien: ¿Es necesario que uno sepa que está en trance? No, no lo es. ¿Y qué grado de profundidad debe tener el trance? Basta que su nivel le permita que la mente inconsciente eche una mirada, una mirada mental, a lo que está ocurriendo. Con eso es suficiente. Mediante esas miradas y entendimientos mentales se aprende muchísimo más que por vía de un empeño consciente de un empeño consciente. Y deben emplear su mente en el pleno inconsciente aun mientras la estén empleando también en el plano consciente.

CURIOSA

Una mujer que vino a la universidad tenía siempre la mano izquierda sobre la boca. En la clase daba sus lecciones con la mano izquierda bajo la nariz, cubriendo la boca. Cuando caminaba por la calle se cubría la boca con la mano izquierda. En los restaurantes, al comer ocultaba la boca tras la mano izquierda. Cuando daba sus



lecciones, caminaba por la calle, comía en los restaurantes, tenía siempre la mano izquierda sobre la boca.

Pues bien, eso atrajo mi interés. Me empeñé en trabar relación con ella. Después de mucho instarla, logre que me contase una horrible experiencia que había vivido a los diez años de edad. Tuvo un accidente de automóvil y fue arrojada atreves del parabrisas: una aterradora experiencia para una chica de diez años. El vidrio del parabrisas le corto la boca y había muchísima sangre sobre el capo del auto. Tal vez esa muchísima sangre, aterradora para una niña de diez años, era solo una pequeña mancha de sangre, pero para ella su tamaño era enorme. Creció convencida de que había en su boca una terrible cicatriz... y es por eso que se la cubría, porque no quería que nadie viese esa horrible cicatriz.

Le dije que leyera una leyenda de la cosmetología y así se entero de que habían lunares postizos de todas las formas: circulares como lunas, como estrellas. Etc. Averiguo que las mujeres colocaban esos lunares cerca de los lugares que ellas consideraban atractivos. La induje a que me trajera algunos de esos lugares postizos, y luego a que en la intimidad de su cuarto dibujara un esquema de su cicatriz, de tamaño real.

Resulto ser una estrella de cinco puntas, de igual tamaño que un lunar postizo. Y sin embargo a ella le parecía que la cicatriz era más grande que su cara.

Así pues, la persuadí de que saliera con uno de los estudiantes.

Debía llevar consigo dos pesadas valijas, a fin de mantener sus manos bajas, lejos del rostro. En esta salida, y en las que siguieron, descubrió que si le permitía a su acompañante besarla al despedirse, invariablemente él lo hacía del lado de la boca en que tenía la cicatriz. Aun que su boca tenía dos lados, el sujeto la besaba invariablemente donde tenía la cicatriz. Al primer hombre con el que salió no se animo a permitirle que le diera ese beso de despedida. El segundo la besó del lado derecho, y lo mismo el tercero, el cuarto, el quinto y el sexto. Lo que ella no sabía es que era curiosa, y que cuando tenía curiosidad por algo siempre inclinaba la cabeza hacia la izquierda, ¡de modo que el hombre se veía obligado a besarla del lado derecho cierra!

Cada vez que cuento esta historia millón a mi alrededor. Todos ustedes oyeron hablar de lenguaje subliminal, pero no saben que también hay una manera subliminal de escuchar. Cuando relato esto, todas las mujeres fruncen los labios... Y yo sé en qué están pensando. Uno espera que la vecina venga a ver al bebé recién nacido, y



Le vigila los labios. Uno sabe exactamente en qué momento la vecina va a besar al bebe.

Al notar hacia el lado esta chica inclinaba característicamente la cabeza cuando tenía curiosidad por algo, Erickson pudo predecir que la inclinaría hacia el mismo lado cuando fueran a besarla. Nos está enseñando la importancia de emplear la información que el paciente pone inconscientemente al descubierto. Erickson ayudó a la chica a descubrir lo que él ya había descubierto, o sea, que cuando se le despertaba la curiosidad ella inclinaba la cabeza. Con el fin de ayudarla a que descubriera esto, le impidió recurrir a su mecanismo de defensa habitual: cubrirse con la mano izquierda la boca y su cicatriz. Pudo de esa manera concluir, luego de que varios hombres la habían besado de este lado, que no era algo espantoso.

Erickson utiliza aquí una estrategia bien conocida por los magos: dirige nuestra atención hacia determinado lugar cuando en realidad las cosas están sucediendo en otro lado. Por ejemplo, nos insta a preguntarnos: “porque se cubrirá la boca con la mano izquierda?”, siendo que en verdad no es esto lo importante. El está observando la forma en que la chica inclina la cabeza, y eso es lo importante.

EL PROFESOR RODRÍGUEZ

Yo entro en estados de trance para ser más sensible a las entonaciones e inflexiones de la voz de mis pacientes. y para poder escuchar mejor, ver mejor, entre en trance y me olvido de la presencia de los demás. y la gente ve que yo estoy en trance.

Un profesor de psiquiatría del Perú, llamado Rodríguez, escribió diciéndome que quería hacer psicoterapia conmigo. Yo conocía su reputación. Sabía que era mucho más culto que yo. Sabía que era más ágil y rápido mentalmente que yo. Lo consideraba mucho más inteligente que yo. y hete aquí que él me solicitaba ser mi paciente.

Me pregunté: “¿Cómo puedo manejar a un hombre más brillante, culto y rápido que yo?” Era un español de Castilla, sumamente arrogante... arrogante e implacable, ofensivo en su trato con los demás. Lo cité a las dos de la tarde. tomé nota de su nombre, lugar de residencia, dirección en que se alojaba aquí, estado civil, toda las estadísticas. Luego alcé la mirada para preguntarle: “¿Cómo ve usted su problema?” La silla estaba vacía.



Miré el reloj: no eran alrededor de las dos sino alrededor de las cuatro de la tarde. Me di cuenta de que tenía una carpeta de cartulina con hojas de papel adentro. Comprendí entonces que había entrado en un trance hipnótico para entrevistarlo.

Un día, después de doce a catorce sesiones terapéuticas, Rodríguez pegó un salto y exclamó: “¡Doctor Erickson, usted está en trance!”.

Yo desperté y le dije: “Sé que usted es más inteligente y brillante que yo, más rápido mentalmente, mucho más culto. Y que usted es muy arrogante. Pensé que no podía manejar su caso, y me pregunté cómo lo haría. Hasta que terminó nuestra primera entrevista no supe que mi mente inconsciente había resuelto tomar a su cargo la tarea. Sé que en mi carpeta tengo hojas de papel con anotaciones. Todavía no las he leído. Las leeré ahora, cuando usted se vaya.”

Rodríguez me miró colérico y señalando una fotografía dijo: “¿Son esos sus padres?”

“Sí”, le respondí.

“¿Cuál es la ocupación de su padre?”, indagó él.

“es un grajero jubilado”, contesté.

“¡Campesinos!” Exclamó desdeñosamente Rodríguez. Ahora bien, yo estaba al tanto de que él sabía mucha historia. Le dije: “Sí campesinos. Y por lo que sé, la sangre de mis bastardos antepasados corre por sus venas.” El conocía bien que los vikingos se habían adueñado de Europa.

Después de eso se portó como un bien choco. Ahora bien, tuvo que ocurrírseme rápidamente eso de “la sangre de esos bastardos antepasados pude correr por sus venas”

Yo estaba enterrado de que Rodríguez se había ido de Inglaterra sin pagarle a Ernest Jones sus honorarios como psicoanalista. Y que se fue de la Duke University dejando un tendal de deudas tras él. Al iniciar nuestra última semana, le pedí que me dijera el nombre de todas las personas importantes que conocía, y anoté sus direcciones. El estaba muy contento de poder fanfarronear de esa manera. Una vez que los escribí todos, le pregunté: “¿ Me pagará con cheque o en efectivo?”.



El respondió: “Usted me ha tendido una trampa” “La creí necesario, repuse. “Debo cobrar por lo que hago”.

Así pues, recibió mis honorarios. ¿Por qué oro motivo habría querido averiguar los nombre y direcciones de todos sus importantes amigos? cuando él escuchó esto olió el chantaje.

Este era uno de los relatos predilecto de Erickson para ilustrara el valor que tiene para un terapeuta el estado de trance, al permitirle encontrar la mejor manera de responder eficazmente a sus paciente. Casi no requiere comentario. En el relato se destaca la importancia que, al tratar con un paciente arrogante, el terapeuta lo “domine”. Erickson llega a esto empezando por puntualizar en qué aspectos él era realmente inferior o a Rodríguez. Así, el hecho de que él tenga la última palabra es tanto más eficaz. no está transmitiendo un su mensaje: aun cuando no sintamos “inferiores” a otra persona, aún cuando no creamos poco calificados, si ahondamos en nuestra mente inconsciente hallaremos los recurso para equiparar la situación o para situarnos en una posición superior, tal vez para ello tengamos que rastrear hasta nuestros antepasado como hizo Erickson, pero nada tiene de malo. Por ciento, Erickson. No nos habría privado de nuestros dones y recursos heredaros. El creía que cada cual debe usar todos los recursos de que dispone.

LOS TRES SOBRINITOS DEL PATO DONALD

Tenía que escribir un párrafo muy difícil. Lo intentaba una y otra vez, y siempre llegaba a un callejón sin salida. Hasta que un día me dije: “Bueno, hoy tengo dos horas hasta que venga el próximo paciente. Creo que me recostaré y entraré en trance, para ver qué es lo que mi inconsciente puede decirme acerca de ese difícil párrafo.”

Esperé hasta unos quince minutos antes de que llegara MI PACIENT, Y ME Sorprendía de encontrar sobre mi regazo una caja con libro de historietas de mis hijos. Sobre mi escritorio había dos pilas de libros de historietas. Ya era hora de que llegara mi paciente, así que puse de vuelta los libros en la caja y pasé al consultorio para atenderlo.



Un par de semanas más tarde, me dijo: “Bueno, todavía no he conseguido la solución para ese párrafo.” Como tenía un poco de tiempo libre, tomé un lápiz, y algo me vino a la mente de inmediato: “Y el pato Donald les dijo a sus sobrinos Huey, Dwey y Loue...”, y pensé, divertido, que los libro del pato Donald apelan por igual a la inteligencia del adulto y a la del niño; tienen que ser claros sucintos y sutiles. Y pude escribir el párrafo. mi inconsciente sabía de dónde sacar el ejemplo.

He aquí otro relato que pone de relieve el valor del inconsciente como solucionadora de problemas. Erickson me lo contó en una oportunidad en que yo le había solicitado consejo con respecto a los horarios de los pacientes y mis dificultades para escribir. Obviamente, con esto me estaba diciendo que yo debía entrar en trance, darme un tiempo adecuado, como él lo había hecho, y luego prestar atención a lo que me dictara a mi mente inconsciente, seguí consejo con posteriores, y obtuve gracia a él varias soluciones. En cierta ocasión en que un bloqueo me imposibilitaba escribir, entre en trance auto hipnótico tras preguntarme: “Cómo podría superar este bloqueo?” Noté entonces un cosquilleo en la cara interna de la pulga, en el costado del dedo mayor y en la parte media del índice. Entendí enseguida que estos cosquilleos estaban localizados exactamente donde apoyada la lapicera. El mensaje de mi inconsciente era que debía empezar en forma manuscrita y pasar luego al dictado. Así lo hice y desapareció el bloque.

CAMINANDO POR LA CALLE

Ustedes, a la edad que tienen ahora, caminan por la calle, tratan de caminar en línea recta y a ritmo uniforme, pero ocurre que si tienen hambre, automáticamente reducen la marcha al pasar frente al primer restaurante. Y una mujer automáticamente virará hacia un negocio de venta de artículos deportivos. Si uno ha descuidado su dentadura y sabe que necesita ir a ver al dentista pero eso no le gusta demasiado, automáticamente apurará el paso cuando se encuentre frente a un consultorio odontológico.

Me ubiqué en un lugar desde el cual podía ver a las mujeres circular por delante de un sanatorio. Si modificaban su marcha de una manera especial al pasar frente a él, disminuían el paso, balanceaban de un modo distinto los brazos y adoptaban una suave expresión facial, yo me cruzaba y les inquiría:” ¿Fue positivo



el primer examen de la rana o del conejo?” sin pensarlo dos veces, me respondían: El primero fue positivo”, o bien: “Espero que lo sea”.

Una joven alteró el paso, el balanceo de los brazos y la expresión facial: ¡Era patente una reacción de temor! Debía obrarse con cuidado: ¡No era casada!

Hay un lugar delante del cual todas las personas, jóvenes o viejas, varones o mujeres, automáticamente disminuyen la marcha como si el aire fuera muy denso y ofreciera una resistencia difícil de vencer. ¿Saben qué lugar es ése? ¡Una panadería! Ese poderoso estímulo olfativo le hace disminuir la marcha automáticamente a uno.

Nuevamente tenemos aquí un ejemplo acerca de que la mayoría de nuestros comportamientos están determinados de modo inconsciente. Además, Erickson incorpora a qué frecuentes referencias a la conducta “automática”; de ahí que este relato sea útil para estimular a un paciente a responder automáticamente en un trance hipnótico, en especial si las palabras son pronunciadas en forma rítmica.

Desde luego, este relato también puede ser utilizado con fines diagnósticos, es posible advertir las reacciones de un paciente a medida que uno menciona los diversos elementos de la historia: la joyería, la casa de artículos deportivos, el consultorio odontológico. En la parte en que se refiere a la preocupación de una joven por su presunto embarazo, pueden surgir en la mujer, como reacción, inquietudes similares. El comentario sobre la panadería rápidamente retrotraerá al sujeto a recuerdos de su infancia, asociados con el olor del pan y los pasteles recién horneados.

Yo me preguntaba por qué motivo Erickson había subrayado el hecho de que “Al pasar frente a una panadería. Finalmente me percaté de que el mensaje que con esto estaba comunicando era: “Disminuya el ritmo, rosen, apacígüese”. A todos lo que lo escuchan, él los insta a bajar el ritmo y tomarse tiempo para el aprendizaje y para las asociaciones sensoriales.

ESCRITURA AUTOMÁTICA

Debe prestarse atención a todos los movimientos, aun a los más pequeños. Muchas veces basta responder “sí” por escrito para contestar diversas preguntas. si una chica me pregunta: “¿Estoy realmente enamorada?”, yo a mi vez le preguntaré: “¿De quién crees que estás enamorada?”

“Bueno “, dirá ella, “Están Bill, Jim, Pete y George.”

“¿De Bill?, le inquiriré yo.



“Sí”, contesta por escrito.

“¿De George?”

“Sí”, Vuelve a escribir.

“¿De Jim?”

“Sí”

“¿De Pete?”

“Sí”.

Pero si alguno de esos “sí” es escrito presionando más la lapicera y ocasiona un agujero en el papel, ése es el muchacho. sin embargo, ella no quiere darse por enterada todavía.

Cierta vez, en la Universidad del Estado de Michigan, el doctor Anderson pronunció en una conferencia sobre hipnosis para el departamento de psicología... para todo el departamento. El doctor Anderson me preguntó si yo quería hacer una demostración práctica. Le respondí que no tenía ningún sujeto y que sería de mi agrado si algunas personas se ofreciesen como voluntarias. Se llamó a una cantidad de estudiantes para preguntarles si les gustaría ofrecerse como voluntarios, y varios lo hicieron. Escogí a una muchacha llamada Peggy. Una de las cosas que el doctor Anderson quería demostrar era la escritura automática. le dije a Peggy que se instalase en el extremo de una larga mesa, mientras todos los demás ocupábamos el otros extremo.

Puse a Peggy en trance. Ella se daba cuenta de que estaba sentada en el extremo de una larga mesa y nosotros en el otro extremo. Escribió algo automáticamente, y luego dobló automáticamente el papel, lo volvió a doblara, y lo deslizó automáticamente el papel, lo volvió a doblar, y lo deslizó automáticamente en su Carter, sin anoticiarse de nana. Todos los demás sí lo vimos. Volví a ponerla en trance y le dije que al despertar, escribiría automáticamente: Hoy es un hermoso día de Junio”. Estábamos en Abril.

Escribió lo que le dije, y cuando más tarde se lo mostré, me replicó que ella no había escrito eso, y que no era su letra. Por cierto que no era su letra habitual.



Pasaron unos meses, y en Setiembre me llamó desde Indiana por larga distancia y me dijo: “Hoy me sucedió algo curioso, y creo que usted tiene algo que ver... así que le contaré de que se trata. Hoy vacié mi cartera y me encontré con que en el fondo había un papelito doblado. Lo abrí, y en uno de los lados estaba escrito, en una letra muy extraña: “¿Me casaré con Harold?” No era mi letra habitual. No entiendo cómo ese papel vino a parar a mi cartera. Y lo único que yo tuve que ver con usted fue esa conferencia en la Universidad de Estado de Michigan, en Abril. ¿Se le ocurre alguna explicación sobre ese trozo de papel?”.

“En abril di una conferencia en esa universidad, en cierto”, contesté yo. “Por casualidad, ¿Usted se hallaba entonces comprometida para casarse?”

“Oh, sí, estaba comprometida con Bill”

“¿En ese entonces tenía alguna duda sobre su compromiso?, “volví a inquirirle.

“No, no la tenía”.

“¿Alguna vez tuvo dudas acerca de su compromiso con Bill?”

“Bueno”, me contestó, “en Junio Bill y yo rompimos nuestro compromiso”

“¿Y después de eso qué pasó?”

“Oh, bueno, en Julio me casé con un hombre llamado Harold”

¿Cuánto hace que lo conoce a Harold”

“De vista lo conocí en algún momento del semestre anterior, pero nunca me había encontrado con él ni habíamos charlado. No lo hicimos hasta que por casualidad me encontré con él en julio”.

Le dije: “Esa leyenda, ¿Me casaré con Harold?, fue escrita por usted automáticamente en estado de trance. su mente inconsciente ya se había dado cuenta de que usted iba a romper con Bill, y de que Harold era el hombre que realmente le atraía.”

Su inconsciente supo con varios meses de adelanto que ella iba a romper su compromiso. El motivo de que doblara tanto el papelito es que en abril no podía soportar conscientemente ese hecho.



Cuando a un paciente se le pide por primera vez que escriba automáticamente, tendrá dificultades para hacerlos libremente si uno no deja bien en claro que está protegido: algo muy íntimo de la persona está por manifestarse y ella no se encuentra aún en condiciones de afrontarlo. De manera que si se pretende que el paciente use la escritura automática, hay que dejar que diga “No puedo”, y luego enseñarle a mover la mano como si estuviera haciendo garabatos. Gradualmente, después de haber hecho una cierta cantidad de garabatos, pondrá en alguno de ellos una información secreta ilegible. Luego escribirá otras cosas, como “Hoy es un hermoso día de junio”. Luego podrá explayarse y rendir información personal. Una vez me pasé dieciséis horas descifrando muy lentamente una escritura ilegible que, a la postre, me transmitió una historia entera. Creo que este caso se menciona *en the Collected Papers*.*

La presión que se hace al escribir puede transmitir un mensaje importante. El hecho de que Erickson le sugiriera a Peggy escribir la frase “Hoy es un hermoso día de junio” es un caso de “aptitud para la buena suerte”. Fue el mes en que la chica rompió su compromiso con su novio, Bill. Y desde luego, es el mes que (En el hemisferio Norte) se asocia con los casamientos.

**Advanced Techniques in Hypnosis and Psychotherapy, Jay Haley (comp), Nueva York, Grune and Stratton, 1967.*

TRANCES EN BALI

Cuando Margaret Mead, Jane Belo y Gregory Bateson fueron a Bali en 1937, lo hicieron con el propósito de estudiar la autohipnosis en la cultura balinesa. En la cultura balinesa, una persona puede estar yendo al mercado, y en el camino hacia el mercado entre en un profundo trance, hace sus compras, vuelve y sale del trance cuando llega a su casa... o bien permanece en estado de trance y visita a un vecino que no está en trance, mientras ella sí lo está. La autohipnosis forma parte de su vida cotidiana. Mead, Bateson y Belo estudiaron la conducta de los balineses y me trajeron películas filmadas para que yo las examine. La doctora Mead quería saber si en Bali y en occidente el trance es igual. Ahora bien, ella (Lucy, una terapeuta que era discípula suya) hizo los movimientos orientados al cuerpo que



practican los balineses, cerrando las manos, queriéndose parara en puntas de pies, refamiliarizándose con su propio cuerpo. Esto es característico de un trance.

Este relato demuestra que mientras unas se halla en estado de trance puede llevar a cabo actividades ordinarias, como ir de comprar y visitar a sus vecinos. No es imprescindible ejecutar conductas desacostumbradas. Al final del relato, Erickson vincula el trance en Bali con el de Occidente puntualizando que los movimientos orientados al cuerpo que ejecuta unas de sus discípulas (Lucy) en su consultorio terapéutico son similares a los que realizan los balineses al salir del estado de trance. Con este ejemplo, enmarcado en un sitio distante y exótico para la mayoría de nosotros, Erickson no está transmitiendo dos mensajes. El primero es que el trance es una experiencia más bien ordinaria, que cualquiera puede tener. El segundo es que se trata de algo exótico dotado de un encanto particular.

CAPÍTULO IV

SUGESTIÓN INDIRECTA.

Los relatos de este capítulo muestran de qué manera aplicaba Erickson ciertos fenómenos hipnosis “tradicionales”, como la literalidad, la regresión a otra edad y las distorsiones en el tiempo y en el espacio.

También ejemplifican su especialísima contribución a la Hipnoterapia: la sugestión indirecta. Su abordaje indirecto es particularmente útil par tratar lo que suele denominarse “resistencia” a la hipnosis y a la terapia. Por ejemplo, en el relato “Esquivar la resistencia”, la realidad efectiva del trance hipnótico y exigente al confrontarlo con otro sujeto que estaba a todas luces, en estado de trance. (Para un examen amplio de las sugestión indirecta remitimos al lector a la obra de Erickson y Rossi, *Hypnotherapy*.)

EL SUJETO HIPNÓTICO ES LITERAL

Traje a una chica para hacerle al doctor Ernest Rossi una demostración de trance profundo y de los fenómenos del trance. Le dije a ella que entrase en trance profundo y se encontrar conmigo en el medio de cualquier parte. Abrió los ojos de



inmediato, en estado de trance, y con un tono de gran sinceridad me dijo: “¡Hay algo tremendamente equivocado!”.

El doctor Ross no sabía dónde estaba la equivocación... pero ella lo sabía. Veamos: ¿Qué puede haber de esquivado en el hecho de encontrarse conmigo en el medio de cualquier parte? ¡Es que no existe el medio de cualquier parte! ¡Es un espacio vacío!

Le hice cerrar los ojos, la desperté del estado de trance y luego le dije: “Quiero que haga otra tarea para mí. Quiero que luego de entrara en trance se encuentre conmigo en el espacio exterior.”

Ella abrió los ojos en trance. Era obvio que no estaba orientada con respecto a la habitación en que nos hallábamos, del piso, ni ninguna otra cosa. Entonces le dije: “¿Ve esta pisapapeles en mi mano? Bien, Póngalo en una posición diferente.”

¿Y qué hizo ella? Dijo: “Doctor Erickson, sólo hay tres posiciones. Yo estoy en una, usted está en otra y el pisapapeles está en la tercera. Esas son las únicas posiciones.” El sujeto hipnótico escucha muy literalmente.

La volví a despertar y le conté una broma absurda: “Uno día el vaquero estaba cabalgando y llegó hasta una montaña tan alta que necesito echar dos mirada par ver la cumbre. Miró hacia arriba tan lejos como pudo. Luego echó un segundo mirada, comenzando partir de donde había llegado con la primera.” La puse en trance y le dije: “Cuando abra los ojos, quiero, que vea mis manos, pero, pero no más allá de ellas. Ahora inclínese y miré.”

Ella dijo: “Rosa y gris. Esas son sus manos. Doctor Erickson, ¿Pero dónde está usted? yo sólo veo sus manos, usted no tiene muñecas. Y estoy viendo algo tremendamente equivocado, doctor Erickson. Sus manos son bidimensionales, cuando yo sé muy bien que debería n ser tridimensionales.”

Pues bien, cuando se ocupen de hipnosis, tengan en cuenta que el inconsciente adjudica significados muy específicos a las palabras. Ustedes han estado aprendiendo cosas toda la vida, transfiriendo ese conocimiento a su inconsciente y utilizando automáticamente los resultados de dichos aprendizaje. Aprendieron a hablar y hubo una época en que pensaba que “aso de aua” era un “vaso de agua”. Les llevó mucho tiempo descubrir que “aso de aua” no un “vaso de agua”, y es por eso que los pacientes, como adultos, les lleva tanto tiempo



comprender, después que uno se lo ha explicado cuidadosamente, que “hay un lenguaje que ustedes ahora no comprenden... aunque antaño lo comprendieron”.

Erickson señala que un sujeto hipnótico responde literalmente a las sugerencias, pero al mismo tiempo pone de relieve que los aprendizajes inconscientes no permanece fijos, sino que a ellos se les añaden nuevos aprendizajes, “Ustedes han estado aprendiendo cosas toda la vida, transfiriendo ese conocimiento a su inconsciente y utilizando automáticamente los resultado de dicho aprendizaje.” Con esto está sugiriendo que usted, lector, transferirá a su mente inconsciente los aprendizajes derivados de sus relatos didácticos, y que utilizará el resultado automáticamente.

NARANJAS

Uno de mis pacientes fue a una farmacia con una receta para que le prepararan una dosis de aceite de castor. Cuando se la entregó al farmacéutico, le dijo que el aceite de castor la descomponía. Al volver a su casa tendría que tomarlo, y eso la haría vomitar.

El farmacéutico le preguntó: “¿No te gustaría tomar un vaso de jugo fresco de naranjas, mientras te preparo la dosis de aceite castor?”

Ella se dio cuenta de que el jugo fresco de naranjas tenía un gusto un poco distinto. Cuando lo terminó, preguntó: “¿Y mi receta?”

El farmacéutico le respondió: “Ya te la has tomado, justo con el jugo.”

A los pocos días ella vio un cartel publicitario anunciando naranjas Sunkist, y se descompuso del estómago. Fue un restaurante, vio algunas naranjas y se descompuso del estómago. No podía ir de compras con sus madres si en el negocio a que iban había naranjas. Y tuvo que eliminar de su vestuario un montón de ropa de color naranja. Hasta lata punto que bastaba que escuchase la palabra “naranja” para que se descompusiera e del estómago. Con grandes dolores de cabeza.

Como era amiga de uno de los médicos del hospital, la invité a una fiesta que se iba a celebrar en éste. Me puse de acuerdo con ese médico. En la fiesta, él pidió que yo hiciera alguna demostración de hipnosis; así que hipnoticé primero a una persona, después a otra, hasta que finalmente ella se ofreció como voluntaria.



En estado de trance la hice regresar a la edad de 3 años mucho antes del episodio del aceite de castor. Estaba en un profundo trance sonambúlico, con alucinaciones positivas y negativas. El anfitrión preguntó a todos si querrían tomar jugo de naranjas. Y todos respondieron afirmativamente. Así pues, trajo una cesta llena de naranjas, las exprimió y se sentón junto a la chica. Charlamos de esto y de aquello otro. Hice que ella lo viera, hablara con él. Y todos bebimos jugo de naranja. Luego la hice despertar con un gusto indefinible, pero agradable, en la boca. Esa noche, cuando se iba para la casa, pasó por delante del cartel publicitario y comentó: “Es curioso, ese cartel ya no me descompone más.”

Y a partir de estos bebió jugo de naranja y se vistió con ropas de ese color. Más adelante, dijo esto: “No recuerdo en qué momento exactamente la visión de las naranjas me hizo descomponer, pero lo cierto es que ya no sucede. Me pregunto por qué habrá sido. No recuerdo cuándo ocurrió esto.”

Eso se logró simplemente reorientado a la persona en el tiempo. Si alguno de ustedes tuviese miedo a las alturas y no pudiese subir al cerro Squaw*, ¿saben lo que yo haría? Lo desorientaría con respecto al tiempo, aunque para ello tuviera que hacerlo volver atrás diez o doce años. Esa persona saldría a caminar como si tuviera dieciocho años menos, en la época en que probablemente no tenía esa fobia. Y así treparía a esa montaña para ver qué hay del otro lado.

O bien, si yo pudiera hacer eso con alguno de ustedes, deformaría su percepción de las cosas de modo tal que la montaña le parecería un pedazo de tierra plana, un terreno chato, que acaba de ser arado. No es fácil caminar por un terreno arado, se tropieza en los surcos. Esa persona treparía la montaña y le echaría la culpa a los surcos. Yo la haría subir hasta el final de esa montaña, y luego haría que recobrase lentamente su orientación normal.

Un caluroso día de verano, mientras están durmiendo, ustedes pueden patinar sobre hielo. Y pueden cenar en nueva Orléans, en San Francisco o en Honolulu. Pueden volar en avión, pasear en automóvil, encontrarse con toda clase de amigos, y sin embargo siguen durmiendo en su cama.

Es fácil comprender que todo paciente ha tenido ese tipo de experiencia, de manera que en estado de trance uno puede sugerirse que el sueño se le convierta en una sensación de realidad hipnótica. Lo único que hace el trance es permitirnos



manejar todos los aprendizajes que ya hemos adquirido. A menudo descuidamos los aprendizajes que hemos adquirido.

*Cerro cercano a la casa de Erickson en Phoenix. A todos sus pacientes les pedía que lo subieran hasta la cumbre [T].

ESQUIVAR LA RESISTENCIA

En el próximo relato, Erickson una manera muy eficaz de abordar la resistencia a la hipnosis.

La primera vez que practiqué la hipnosis en Phoenix, me llamó un médico demandándome una sesión. El tono de su voz a me puso sobre alerta: “Acá habrá dificultades”, me dije; “me está exigiendo que lo ponga en trance”. Lo cité para el día siguiente. Cuando llegó consultorio me dijo; “Bien, ahora hipnotíceme.”

Yo fracasé, utilizando gran número de técnicas de modo tal de asegurarme que no funcionasen. Entonces le dije: “Discúlpeme un momento”, y pasé a la cocina, donde estaba trabajando una colaboradora mía de la Universidad del Estado de Arizona. “Ilse”, le conté “Tengo allí en el consultorio un paciente muy resistente y antagonico. Voy a ponerla a usted en estado de trance, un trance sonambúlico.”

Regrese al consultorio acompañado de Ilse, quien llevaba alzado el brazo, como demostración de la catalepsia. Le dije entonces: “Ilse”, acérquese a ese hombre. Quiero que se quede ahí parada hasta que lo ponga en esta de trance. Yo volveré en unos quince minutos”.

El sujeto había dirigido su resistencia contra mí. ¿Cómo puede alguien resistirse frente a una persona ya hipnotizada, que proceda a hipnotizarlo a uno? Cuando volví, él estaba en trance profundo.

Uno esquiva la resistencia. Provoca toda la resistencia que le es posible a esa silla y hace que el sujeto se siente en esta. El sujeto deja toda su resistencia allá y cuando llega acá ya no le queda nada.

Cuando Erickson habla de “Dirigir la resistencia”, aplica el mismo principio que cuando “dirige” un síntoma o lo “coloca” en una determinada posición en el espacio geográfico. Por ejemplo, le hará experimentar a un paciente toda la fuerza de su fobia a los vuelos en avión cuando ese paciente está sentado en cierta silla. Le indicará luego que “experimente realmente la fobia en esa silla”, y a



continuación que “la deje en esa silla”. El corolario es que no volverá a experimentarle en ningún otro sitio sólo en esa silla.

En este relato el médico había dirigido su resistencia a la hipnosis contra Erickson. Por consiguiente, no presentaba resistencia frente a otra persona... en particular, naturalmente, si la persona estaba ella misma, a todas, luces en un trance cataléptico.

CACTUS

Habitualmente a los pacientes alcohólicos los mando a los alcohólicos anónimos, pues ellos pueden hacer un trabajo mejor que el mío. Una vez vino a verme un alcoholismo y me dijo: “Mis abuelos maternos y paternos fueron alcohólicos; mis padres fueron alcohólicos; los padres de mi esposa fueron alcohólicos; mi esposa es alcohólica y yo he tenido ya once veces temblores y delirios. Estoy arto de ser alcohólico. Mi hermano es alcohólico también, bueno, como ve, está es para usted una tarea endiablada. ¿Piensa que puede hacer algo?”

Le pregunté cuál era su ocupación.

“Cuando estoy sobrio trabajo en un periódico. Y allí el alcoholismo constituye un riesgo ocupacional”

“Bien”, dije yo, “con esa historia, usted quiere que yo haga algo al respecto. L que voy a sugerirle no le parecerá lo correcto. Va ya al jardín Botánico. Observe todos los cactus que allí hay maravílese de que puedan sobrevivir tres años sin agua, sin lluvia. Y reflexione mucho.”

Muchos años más tarde vino a verme una jovencita y me dijo: “Doctor Erickson, usted me conoció cuando yo tenía tres años. Me mudé a California cuando tenía teres años. Ahora estoy en Phoenix y vine a ver qué clase de tipo era usted... qué aspecto tenía”.

Yo le respondí: “Mírame todo lo que quieran. Tengo curiosidad por saber por qué quieres mirarme”.



Ella replicó: “Si hay un hombre al que yo quiera ver, es el que puede enviara a un alcohólico al Jardín Botánico para contemplar lo que hay allí, para aprender cómo arreglárselas sin alcohol y lo logra. Tanto mi madre como mi padre se han mantenido sobrios desde que usted lo envió a él a ese lugar.”

“¿Qué está haciendo ahora tu padre?”

“Está trabajando en un revista. Dejó el periódico. Dice que en los periódicos el alcoholismo es un riesgo ocupacional.”

Ahora bien, ésa fue una linda manera de currar a un alcohólico. Hacerlo respetar a los cactus, que sobreviven tres años sin lluvias. Como ven, ustedes pueden hablar sobre su libro de texto. Hoy toman esto de aquí, mañana toman esto de allá. Les dicen que hagan así y así. Pero en Realidad, lo que ustedes tienen que hacer es mirar a su paciente para barruntar qué clase de hombre o de una mujer es, y luego tratarlo de un modo que se amolde a su problema, a su problema singular.

El relato precedente es un hermoso ejemplo de sugestión indirecta aplicada de manera simbólica.

COMPETITIVIDAD

Un paciente vino de Filadelfia acompañado por su médico. Le eché una mirar y supe que jamás había tenido yo por delante a un hombre de naturaleza tan competitiva. Era capaz de competir con uno sobre cualquier cosa, y se dedicaba a un negocio sumamente competitivo. Estaba alerta a cualquier oportunidad que se presentase para competir.

Le dije: “Usted sufre dolores de cabeza, migrañas, que lo está matando día tras día.

Hace nueve años que lo sufre. Ha estado tres años en tratamiento diario por esos dolores de cabeza con ese médico, en quién usted confía, y no hizo progreso alguno. Ahora él lo ha traído aquí para que yo haga lago con usted. Yo no voy a hacer



nada con usted, salvo esto: ponga las manos sobre las rodillas y vea cuál de las dos, la derecha o la izquierda, llega antes a la altura de su rostro.”

¡La competencia que se desarrolló entre sus dos manos fue maravillosa! Le llevó casi media hora a una de las manos ganarle a la otra.

En el momento en que la mano estaba tocándole el rostro, le dije: “La tensión está en los músculos, y usted la mantendrá en sus manos mientras compitan.” No le resultó agradable sentir esa tensión. “Ahora, si quiere tener dolores de cabeza, ¿Por qué no libra una competencia entre los músculos del cuello y los del hombro? Yo no creo que usted quiera tener un dolor de cabeza, como no creo que quiera una competencia entre sus músculos de cuello y del hombro. Me gustaría que supiera qué es la relajación muscular permitiendo que sus manos compitan para ver cuál se relaja más.”

Así pues, le di una lección sobre tensión y relajación y desde entonces se liberó de los dolores de cabeza. Eso fue hace por lo menos seis u ocho años.

Aquí Erickson ilustra el principio de que al paciente hay que abordarlo en su propio marco de referencia. Utilizó la tendencia competitiva del paciente para filialmente ayudarlo a transferir en una dirección más constructiva. Desde luego cualquier tentativa de un paciente de competir con Erickson era reencaminada hacia la competitividad interior de esa persona. A partir de ese momento ya no presentaba resistencia a la hipnosis o a las sugerencias terapéuticas de Erickson.

Aquí Erickson ilustra el principio de que al paciente hay que abordarlo en su propio marco de referencia. Utilizó la tendencia competitiva del paciente para finalmente ayudarlo a transferirla a una dirección más constructiva. Desde luego, cualquier tentativa de un paciente de competir con Erickson era reencaminada hacia la competitividad interior de esa persona. A partir de ese momento ya no presentaban resistencia o las sugerencias terapéuticas de Erickson.



SUEÑOS ORGASTICOS

Una mujer se había divorciado porque era sexualmente frígida, lo cual le causaba grandes trastornos al marido. El no toleraba convivir con una mujer con una mujer que no le respondiera.

Luego ella tuvo varios amantes, y en el momento de la consulta estaba viviendo con un individuo separado de su esposa.... Una vida terriblemente sórdida. El quería tenerla como amante. Pero en primer lugar estaban sus hijos en segundo lugar, su esposa y en tercer lugar su amante. Y ella no tenía ninguna respuesta sexual hacía él.

Era un hombre rico, le brindaba un montón de cosas que a ella le gustaban. Y ella declaraba: "Soy totalmente fría. No tenía sentimiento alguno. Para mí es un acto mecánico."

En estado de trance le expliqué cómo aprenden los varones a reconocer diferentes sensaciones en su pene: cuándo está flácido, cuándo está un poco duro, a media erecto o erecto del todo, y que se siente cuando se produce la detumescencia y la eyaculación. Y expliqué todo lo relacionado con los sueños orgásticos y las poluciones nocturnas de los muchachos.

"La mitad de los antepasados de cualquier muchacho son mujeres", le dije. "y lo que un muchacho puede hacer, también puede hacerlo una chica. De manera que usted puede tener de noche un sueño orgástico. En verdad, puede tenerlo cuando se le ocurra. Si de día ve delante de él un joven apuesto, ¿Por qué no tener uno? El no necesita enterarse, sólo usted lo sabrá.

Me respondió: "Es una idea interesante" Noté que se ponía anormalmente tiesa y que se ruborizaba, Agregó: "Doctor Erickson, usted acaba de provocarme el primer orgasmo de mi vida. Le estoy sumamente agradecido".

Luego recibí varias cartas de ella. Se había desembrizado del hombre separado de la esposa, y salía con un joven de su edad, quién tenía intenciones de casarse con ella. Y la relación sexual con este joven era absolutamente maravillosa: tenía uno, dos o tres orgasmos cada vez que se acostaba con él.



Con respecto a esa propaganda previa de que todos los varones tienen sueños orgásticos, la razón es que las personas aprenden a masturbarse con las manos, pero para madurar sexualmente debe funcionar sin usar las manos de esa manera. Así que al hombre su mente inconsciente le suministra, en sus, un objeto sexual.

¿Por qué le describía la masturbación en los muchachos y no en las chicas? Porque si describía lo que le pasaba a un muchacho, no estaba hablando acerca de ella, pero ella podía entenderme, Y cuando me entendió dije: “También una chica puede tener sueños orgásticos. Y la mitad de los antepasados de cualquier muchacho son mujeres.

Aparentemente sin darle mayor importancia, Erickson, puntualiza: “La mitad de los antepasados de cualquier muchacho son mujeres. “Está simplemente comunicándole a su paciente que ella puede extraer en enseñanzas de la experiencia que él describió en relación con un varón.

Apreciemos que no sólo se modificó la respuesta sexual de la paciente, sino que hubo otros efectos en su vida, como se manifiesta en su elección de una pareja más apropiada. Vale la pena señalarlo para quienes subestiman la hipnosis considerándola “Una mera cura sintomática”.

Este relato constituye otro buen ejemplo del uso de la sugestión indirecta para provocar la cura de un síntoma.

SIMULAR UN ESTADO DE TRANCE

Poner a Dolly en estado de trance era una ruda faena. Simplemente no podía entrar en trance profundo. Le formulé una sugestión en el sentido de que ella podría “aprender a entrar en trance.”

A continuación le relaté la experiencia de un sujeto fácilmente hipnotizable en Albuquerque. Un profesor que había estado trabajando con ella en experimentos de hipnosis me declaró: “Tratamos una y otra que entra en trance profundo, pero no hubo caso.”



Así que en esencia yo le hice creer a ese sujeto que iba a entrar en trance. Le dije que abriera los ojos y que fuera capaz de mirar mi mano. Luego le dije que su visión periférica se achicaría cada vez más, hasta quedar limitada a mi mano.

Y hay cuatro áreas sensoriales más. Muy pronto ella estaba segura de que sólo podía ver mi mano, no el escritorio, ni la silla, ni al resto de mí. La hice entonces entrar y salir de ese trance ligero, y después repetir el ingreso en un trance profundo. Una y otra vez ella simuló entrar en trance profundo, hasta que al fin eso se hizo real.

En diversas ocasiones, personas que escucharon a Erickson narrar esto entraron ellas mismas en trance profundo. He subrayado algunas de las frases “marcadas”, en ellas Erickson modificaba el tono de la voz y las pronunciaba más lentamente. Las personas respondían a estas frases como si se tratase de sugerencias directas, por ejemplo, como si le estuviera diciendo: “tú será capaz de mirar mi mano.”

Con respecto a los pacientes que tienen dificultades para entrar en trance, yo suelo citar investigaciones recientes según las cuales las personas que simulan un trance hipnótico obtienen idénticos resultados que aquellas que “realmente” están en trance. Como puede apreciarse en este relato, es posible simular un trance ligero o profundo. Erickson proporciona una orientación al describir algunos fenómenos que son propios del trance profundo, como las “alucinaciones negativas” (El hecho de que no se vea el escritorio, la silla o el resto de su cuerpo).

¿LO ESCUCHA?

En un seminario, una mujer se ofreció como voluntaria para ser hipnotizada. Aseguró que muchos habían intentado sugestionarla durante horas enteras sin lograrlo.

De modo que indagué un poco acerca de ella. Era francesa. Me dijo cuál era su plato francés favorito y me contó de un restaurante en Nueva Orleans al que le gustaba ir; además me comentó que le encantaba la música, y describió esta música.



Cuando me vio en actitud de escuchar volvió la cabeza y empezó a escuchar con el otro oído. Oía más con el oído izquierdo que con el derecho. Así pues, me tapé el oído derecho.

Le pregunté: “Usted la escucha también? ¿No es muy débil en el sonido? Me preguntó a qué distancia estará esa orquesta. Ahora parece aproximarse.”

Y al poco rato ella no pudo abstenerse de marcar el ritmo. Le pregunté entonces: “¿Hay uno o dos violinistas en la orquesta? Había dos. Ella señaló al tipo que tocaba el saxofón. Y de ese modo pasamos un buen momento.

Me pregunté si la orquesta había terminado ese trozo musical y estaría abriendo las partituras para ejecutar otro tipo de música. Ella escuchó todas sus melodías predilectas.

La hipnosis se logra mejor cuando se piensa acerca de ciertos fenómenos. Si uno escucha hablar a una tartamudo, no puede resistirse a formar uno mismo las palabras que él dice. Las formas para ayudarlo a salir del paso.

Esta es una manera de sugerir alucinaciones auditivas mucho más elegante que la habitual, en que el hipnotizador dice: “Usted escuchará ahora...”. Erickson pone de relieve nuevamente la tendencia humana auxiliar al otro. Así, en el momento en que él dice que le parece que puede oír la orquesta, la paciente lo auxilia y oyéndola ella misma.

AFECCIONES DE LA PIEL

Una médica de Este del país me telefoneó y me dijo: “Tengo un hijo que es estudiante universitario en Harvard, y sufre muchísimo de acné. ¿Puede usted tratarlo con hipnosis?”

Sí, le contesté. ¿Pero por qué va a molestarse en traérmelo? ¿Dónde piensa pasar las fiestas de Navidad?”

“Normalmente me tomo una licencia en el consultorio y me voy a esquivar al Valle del sol”, me contestó.



“Bien”, le dije, “¿Por qué en estas fiestas navideñas no lleva consigo a su hijo? Alquile una cabaña y saque todos los espejos que haya en ella. Pueden comer en la cabaña y asegúrese de que su espejito de mano quede a buen resguardo en su cartera.

Pasaron las fiestas esquiando y el hijo no pudo verse en ningún espejo. A las dos semanas le había desaparecido el acné.

Así es, el acné puede curarse suprimiendo todos los espejos. Los salpullidos o el eczema suelen desaparecer de igual manera.

Otra vez vino a verme una mujer con verrugas deformantes en ambas manos y en todo el rostro. Me dijo que quería librarse de ellas mediante hipnosis. Si alguno de ustedes conoce algo de medicina, sabrá que las verrugas son causadas por un virus y son muy susceptibles a las alteraciones en la presión arterial.

Le dije a esta mujer que debería sumergir los pies primero en agua helada, y luego en agua tan caliente como los soportase, para después volver a meterlos en el agua helada. Tendría que hacer esto tres veces por día, hasta que las molestase tanto que diera cualquier cosa por no hacerlo. Un vez que se le hubieran ido las verrugas, podría olvidarse de sumergirse los pies en el agua.

Ahora bien, debe de haber sido algo muy desagradable para ella interrumpir su menesteres diarios a fin de sumergir izar pies en el agua, y hacerlo en forma sistemática.

Unos tres años más tarde, esta mujer vino a verme acompañada de su hijo. Le pregunté por sus verrugas. “¿Qué verrugas?”, dijo.

Yo le comenté: “Hace unos tres años usted vino a verme para que la tratase por unas verrugas que tenía en las manos y el rostro.”

“Debe estar confundíendome con otra persona”. Aseguró ella. Había obedecido mi sugestión. Sumergió sus pies en el agua durante varios meses, como me confirmó el marido.

Luego esto llegó a hartarla tanto, que se olvidó de sumergir los pies, y por lo tanto se olvidó de sus verrugas. Como ya no se preocupaba por éstas, la menor atención que les prestaba disminuyó el flujo sanguíneo hacia ellas, lo que se



agregó al afecto circulatorio de los baños de pies. Fue así como perdió todas sus verrugas.

Al tratar afecciones de los pies modificando el foco de atención de la persona, Erickson ilustra el apotegma que Paracelso expuso en el siglo XV: "Tal como el hombre imagina ser, así será, y es aquello que imagina". Los efectos físicos asociados con imágenes mentales son efectivamente reales; puede lograrse incluso en el interior del organismo, aunque en los pies son más patentes. Los ejemplos más notorios son el rubor cuando pensamos en una situación embarazosa, o la erección en los hombres cuando fantasean una escena erótica. Si un individuo se auto considera digno y estimable, caminará bien erguido, resuelto y confiado en sí mismo. ¿Tiene algo de extraño, entonces, que su estructura ósea, su tono muscular y su expresión facial se desarrollen de manera muy distinta que en otro individuo que "imagina" ser un cerro a la izquierda?

"AUTO"HIPNOSIS

Una paciente me dijo: "Soy una persona muy neurótica, pero no puedo hablar ni con usted ni con nadie. Lo conozco a través de algunos amigos que son pacientes suyos. Y no he podido reunir el coraje suficiente como para enfrentar mi problema. Pues bien, ¿Quiere ser mi terapeuta?"

"Sí", conteste, "Puedo serlo de todos modos"

"Bien", continuó ella, "La forma en que voy a proceder es la siguiente, Alrededor de las once de la noche me subiré a mi automóvil, vendré hasta aquí y lo estacionaré delante de su casa, imaginando que usted está conmigo dentro del auto. Entonces reflexionaré sobre mi problema".

Pagó dos sesiones. Como cuántas veces pasó al noche frente a mi casa, hasta las cuatro de la madrugada más o menos reflexionando en su problema. Lo cierto es que lo resolvió y sólo me pago las dos primeras sesiones.

Después me dijo: "Ya supere mi problema. Ahora, si usted así lo desea, puede colaborar con usted en algún trabajo experimental." Fue así como Linn Cooper (coautora con Erickson de Time Distorsión in Hipnosis) y yo empleamos a



esta mujer en experimentos hipnóticos sobre distorsión del tiempo, ella aprovechará el trance en su propio beneficio. Linn Cooper y yo quedamos satisfechos, ya que estábamos consiguiendo lo que queríamos. Y creo que esta mujer también obtuvo todo lo que quería.

Tenemos aquí un ejemplo literal de la máxima de Erickson: “Es el paciente quien hace la terapia.” No obstante, esta paciente necesitaba saber que Erickson era su terapeuta. Evidentemente, no podía tratarse a sí misma si un terapeuta. Tal vez esta necesidad de otra parte, de un terapeuta – aunque sólo sea en la fantasía-, confirma las enseñanzas de Martín Buber en el sentido de que sólo en relación con los demás podemos consumarnos y crecer.

I

INTRODUCIÉNDOSE

Cuando mi hija Kristi estaba estudiando medicina, leyó un artículo que habíamos escrito Ernest Rossi y yo sobre el “Doble vínculo” o “doble ligadura” [*doublé bind*]. Kristi vino a verme y me dijo: “¡Así que ésa era la forma en que yo lo conseguía!”

“La forma en que conseguías qué?” La interrogo Rossi.

“cualquier paciente”, acotó ella, “tiene derecho a negarse a que un practicante le haga un examen rectal, hernial o vaginal. Mis compañeras no pudieron hacer ninguno, y yo en cambio yo conseguí hacerles exámenes rectales, vaginales y hérniales a todos mis pacientes.”

Le pregunté cómo lo había logrado, siendo que tenía el derecho de negarse.

“Cuando llegaba a ese punto del examen”, me contestó, “Yo le sonreía cordialmente al enfermo y le decía con la mayor simpatía: “Sé que está cansado de que yo ande mirándoles los ojos, hurgando en sus orejas, nariz y garganta, golpeándolo y aprontándolo. Pues bien tan pronto le gal la palpación rectal y hernia, podrá despedirse de mí.”

Y todos ellos esperaban pacientemente por despedirse de ella.

He aquí un excelente ejemplo del establecimiento de un doble vínculo. Para que los fatigados pacientes lograsen que Kristi los dejase solos de una vez por toda, primero debían permitirle la



palpación rectal, hernial y vaginal. No obstante previamente Kristi se sumaba a la causa de ellos verbalizando su fatiga y su anhelo de estar solos.

Cuando Erickson me relató esto, evocó en mí, por su gestión indirecta, la sensación de que debía decirle: “Adelante: proceda al examen rectal.” En otros términos, sentí que él me estaba pidiendo permiso para introducirse más profundamente en mi mente inconsciente. De inmediato me vinieron a la memoria antiguos y olvidados recuerdos del enema que me había aplicado en mi primera infancia. He comprobado que cuando un paciente siente que se lo ayuda (o incluso se lo obliga) a sacar fuera sentimiento y recuerdos “viscerales” muy enterrados a menudo sueña y o fantasea con enemas o exámenes rectales. En algunos el hecho de centrarse en estas palpaciones hémiales y vaginales provoca asociaciones con sentimiento y vivencias sexuales.

KATHLEEN: TRATAMIENTO DE UNA FOBIA

En la transcripción completa que sigue tendremos la fortuna de observar toda una terapia en las que se hace una demostración de sugestión indirecta. Podremos apreciar de qué manera Erickson siembra ideas y vuelve a ellas más adelante, y observaremos su uso del reencuadre y de la sugestión posthipnótica de largo plazo.

Kathleen, la persona que interviene en esta sesión reproducida literalmente, asistía a uno de los seminarios didáctico de Erickson. No nos fue posible determinar cómo descubrió éste que padecía una fobia a los vómitos. Aquí, cuando a alguien se lo pregunta, responde meramente que “en este mundo hay siempre nos cuantos chismosos”. Tal vez otro de sus discípulos se lo había contado o tal vez lo había deducido él mismo. Sea como fuere, no vaciló en proponer un tratamiento, y éste fue aceptado por la paciente.

E.: Se da cuenta de que está en trance, ¿No es cierto? Podrá darse cuenta mejor si cierra los ojos.

Ahora bien, en ese estado de trance quiero que se sienta tan cómoda, quiero que entre en un trance tan profundo, que le parezca ser una mente incorpórea, que su mente flote en el espacio libre de su cuerpo, flote en el espacio y en el tiempo.



Y quiero que elijas* un momento del pasado en que tú eras una niña muy, muy pequeña. Y mi voz ira contigo. Y mi voz se convertirá en la voz de tus padres, tus vecinos, tus amigos, tus compañeros de escuela, tus compañeros de juegos, tus

*En inglés el pronombre you se utiliza tanto para situaciones formales (en las que los interlocutores se trataría en castellano de “usted”) como para situaciones más informales o íntimas (donde utilizaríamos el “tú”). En los diálogos de Erickson con sus alumnos o paciente adultos, en general siempre hemos traducido you como “usted”. No obstante, en casos como éste, en que se produce en estado de trance la regresión del paciente en un estudio infantil, hemos pasado del “usted al “tú”.

Maestras. Y quiero que te veas sentada en el aula, una niña pequeña que se siente contenta por algo, por algo que pasó hace mucho tiempo, algo que tú has olvidado por mucho tiempo.

Y hay otra experiencia más que quiero que tengas. Y cuando te diga que te despiertes, quiero que te despiertes sólo del cuello para arriba. Todo el resto de tu cuerpo permanecerá profundamente dormido. Ahora bien, será trabajoso despertara del cuello para arriba, pero tú lo pueden caer.

Ahora, muy pronto empezaras a despertar del cuello para arriba. No tengas miedo, que tu cuerpo está profundamente dormido. Tómame todo el tiempo necesario para despertar del cuelo para arriba. Es trabajoso. Pero tú lo puedes hacer. (Larga pausa)

Ahora tu cabeza comienza a despertar, tus ojos comienzan a abrirse. (Pausa) tu puedes hacerlo. Y tal vez tu cuerpo, que sigue profundamente dormido, sea el de una niña pequeña.

Te están despertando lentamente del cuello para arriba. Tus ojos empiezan a aletear entreabriéndose. A medida que alzas la cabeza, tu cuello pierde su rigidez (pausa).

Alza la cabeza y mírame. ¿Está despierta tu cabeza?

Tú sabes que en este mundo hay mucha manera de adaptarse a la vida. A mí me espantaría tener que nadar en el océano Ártico. Pero a la morsa le gusta, y a la ballena le gusta. Para mí en la Antártida hace mucho frio, no me gustaría nada se un pingüino y tener que incubar un huevo a quince grados bajo cero, manteniéndolo



entre mis patas y aguantándome el hambre durante seis semanas hasta que mi rechoncha esposa vuelva del océano y me reemplace en la incubación del huevo.

Y tú sabes que las ballenas, esos enormes mamíferos, vienen de plancton, las partículas microscópicas que hay en las aguas oceánicas. Y me pregunto cuántas toneladas de aguas pasas por la boca de la ballena para que ella saque de allí plancton suficiente. Porque como tú sabes, a mí me alegra que la ballena pueda comer plancton y volverse grande y corpulenta. Y los famosos buzos autónomos de Australia disfrutan cabalgando sobre el lomo del tiburón leopardo mientras éste nada perezosamente, dejando que el agua del mar pase por sus branquias para tomara su oxígeno y peinando sus branquias para obtener el plancton que le permita alimentar su corpachón.

¿Tienes algo que objetar a que las ballenas y tiburones vivan de ese modo? Y vi un programa educativo de un picarro o pájara carpintero, preparado por un aficionado a la ornitología de la Selva Negra. El picarro se pasó tres semanas horadando un orificio suficiente para albergar a sus crías dentro. El aficionado, aprovechando que papá y mamá picarro se había ido en busca del alimento, hizo un agujero que llegaba hasta el nido, saco la madera y la reemplazo por un panel de vidrio. Luego instaló una lámpara eléctrica para poder filmar el rito de crecimiento de los polluelos. Por último le colocó a uno de los polluelos un anillo en torno del cuello, y en ausencia de sus padres le vaciaba la garganta para ver con qué clase de comida se lo estaba alimentando. Descubrió así que el picarro es un ave – vital para la preservación de los bosques: el alimento consistía en escarabajos comedores de hojas y de manera que destruyen el follaje y la corteza de los árboles por supuesto, los padres sales a buscar escarabajos, y tienen un buche donde predijeron a esos duros bichos. Ya la volver al nido regurgitan los escarabajos, a medias digeridos ya, en los picos abierto de sus crías.

Por mi experiencia, creo que en amamantamiento es una forma superior de obtener comida. Si yo fuera un pájaro carpintero recién nacido preferiría los escarabajos regurgitados, ya pre digeridos. Y así, aunque los seres humanos son superiores a todos los demás animales por su desarrollo, tienen su vida el equivalente de estos aprendizajes tan peculiares de otros animales. Nosotros utilizamos la regurgitación para salvar la vida. Los seres humanos se tragan las cosas al instante sólo para que su estómago les reproché: “Pedazo de idiota, desembarázate de esto ahora mismo, y por la vía más corta posible” ¿no está bien acaso?



Y me parece maravilloso que los seres humanos tengan estómagos sin cerebros pero con bastante inteligencia para esperarles: “¡Desembarázate de esta porquería lo más rápido posible!”

Ahora, ¿Piensas que vas a volver a tener miedo de vomitar? No es necesario que lo tengas. Es bueno que no debas depender del cerebro de tu cabeza. Y podría decirse que la reacción es a menudo mucho más inteligente que las reacciones de la mente.

Entonces, ¿Te gustaría contarnos cómo es que tenía miedo de vomitar?

Kathlenn (K): ¿Y usted como lo sabe?

E.: En este mundo hay siempre unos cuantos chismosos.

¿Sabe cuándo desarrolló su fobia a los vómitos?

K.: Hace mucho tiempo.

E.: ¿Ha oído decir que “La ontogenia repite a la filogenia”?

El crecimiento del individuo reproduce el crecimiento de la especie. Usted respira por su nariz, pero anatómicamente tiene todavía hendeduras branquiales. ¿Qué tal se siente uno cuando está totalmente despierto? ¿Qué tamaño tienen su cuerpo? ¿No le parece llamativo que no pueda usarlo?

¡No, no puede pararse

K.: ¿Qué es lo que no puedo hacer?

E.: No puede pararse.

K.: ¿Está seguro?

E.: Oh sí, yo estoy seguro, ¿pero lo está usted?

K.: Bueno, lo estaba hasta hace un minuto; pienso que si puedo.

E.: Prácticamente todo el mundo aquí sabe que puede; usted sólo piensas que puede.



K: buen, sé que podía hasta hace un minuto. Siempre tuve mucho miedo de no poder moverme, de ser una invalidada como mi madre.

E.: ¿Qué es lo que dejó inválida a su madre?

K.: Por muchos años yo creí que había sido la polio, pero después descubrí que fue su mente. Ella tuvo polio pero fue su mente.

E: La mía relevante una polio, además de los desgastes propios de la edad. Algún día voy a desaparecer, como la calesa de un solo caballo. Sin embargo, hasta que llegue este día tengo la intención de seguir por aquí.

¿Sabe una cosa?, cuando yo era chico visité al hermano de mi abuela y su familia. Estaban esquilando ovejas. Yo oía balar a las ovejas y me escapé, porque no podía entender eso de que esquilaran las ovejas y me escapé, porque no podía entender eso de que esquilaran las ovejas. Mi tía maya sirvió hígado de cordero frito, y durante años y no pude comer hígado porque me hacía pensar que en las orejas de esas ovejas. Ahora, con la gota que tengo no puedo comer todo el hígado que me gustaría.

Cierre los ojos, y despierte completamente ahora. Completamente.

Despiértese del todo y libre, y trate de borrar la sonrisa de su rostro.

Bien, ¿Qué piensa de los vómitos? Es como cuando uno toma demasiadas latas de gaseosa; si tienen que largar, tiene que largar.

K.: ¿Usted cuenta con un plantel secreto de chismosos?

E.: su amiga vino esta mañana y me dijo que usted había tenido un mal sueño, del que sólo recordaba lo afectó. Eso me llevó a pensar que usted tiene un fobia. Uno de mis chismosos? ¿Cree usted en la reencarnación?

K.: ¿Usted cuenta un plantel secreto de chismosos?

E.: Su amiga vino esta mañana y me dijo que usted había tenido un mal sueño, del que sólo recordaba los afectos. Eso me llevó a pensar que usted tiene una fobia. Uno de mis chismosos mencionó la fobia. ¿No la pone contenta que haya chismosos? ¿Cree usted en la reencarnación?

K: Yo voy a volver encarnada en una trompa a pistones.



E.: Pienso que tiene que volcarlo y vacilarlo.

K: ¡Toda mi vida estuve regresando como trompa a pistones sin saberlo! , ¿Se da cuenta? Ahora veo la imagen, antes sólo tenía el sonido.

E: Que le sirva de lección: No todos sus cerebros están ubicados en su cráneo.

Ya sabe lo que dijo Shakespeare: “Las etapas de la vida comienza en verdad con el infante”. Bien, yo creo que usted debió tener un buen comienzo en la vida. Y en la epístola a los corintios dice: “Cuando era un niño hablaba como niño y actuaba como niño. Ahora que me vuelto hombre he dejado de lado la cosas de niño.” Y eso incluye los temores ¿No? ¿Cuál es su nombre de pila?

K.: Kathy.

E.: ¿Puedo cambiárselo oficialmente? A partir de ahora, solo se llamará Kathleenn, no ese gatito temeroso que vomita, Kathy.

¿Cómo se siente?

K.: Entre espaciosa y pacífica.

E.: hay una antigua canción irlandesa, no quiero llamar a mi esposa para que la cante, yo nunca me acuerdo exacta y correctamente. Quise presentar a Margaret Mead manifestando que yo no sabía repetir poesía correctamente. Pero no tengo ninguna dificultad para presentar a Margaret Mead. Y la otra cosa de la que yo estaba seguro es esta: que podía recitar “Una rosa es una es una rosa es una rosa”, Gertrude Epstein. Solo mas tarde me di cuenta, porque me lo dijo mi familia, -ellos se divirtieron mucho con esto – que el apellido que Gertrude es Stein y no “Epstein”, ¡Y que hay solo 3 rosas!

Ahora bien, lo que en este momento tengo presente es “Hasta el fondo de mar se fue MC Ginty”. Juro que si el mar era de Whisky irlandés, no me volvería nunca de allí si el mar es tan seco, ¡ Por cierto que no iba a despedir ni una gota vomitando!

¡Y Kathleen es buen nombre irlandés!

Bueno, han asistido a una demostración de psicoterapia. No estuve solemne en lo más mínimo, pura risa y bromas.



Tal vez lo hayas aburrido terriblemente hablándoles de ballenas plancton y todo eso pájaros carpinteros y escarabajos.

La transcripción anterior es tan rica en ejemplos de sugestión indirecta y uso del lenguaje simbólico que llevaría un libro entero analizar estos aspectos. Tal vez los lectores disfrute descubriendo por sí mismos algunos de ellos.

Mediante un rodeo, partiendo de distintos tipos de animales y de su adaptación al medio, Erickson introduce la idea de que el vomito es una reacción adaptativa de los seres humanos, que le salva la vida. Valora esa “reacción de las tripas”. Expone su filosofía optimista de la vida para contrarrestar el temor de la paciente al quedar inválida “Como mi madre”. Dice: “Algún día voy a desaparecer, como la calesa de un solo caballo. Sin embargo, hasta que llegue ese día tengo la intención de seguir por aquí.” Pone de resalto y convalida su forma de curar por referencia al “Infante” de Shakespeare, dejando que la propia paciente complete la cita (“Al principio el infante gimotea y vomita en brazos de su madre”). A fin de asegurarse de que haya captado el mensaje, alude al pasaje de la epístola de los corintios que reza: “Ahora que me vuelto hombre, he dejado de lado las cosas del niño” y añade: “Y eso incluye los temores, ¿No?” para que la paciente modifique la actitud hacia sí misma, que abarca el hecho de ser “ese gatito que vomita, Kathy”, le propone incluso que readapté su verdadero nombre, Kathleen. Y termina diciendo; “Bueno, han asistido a una demostración de psicoterapia.” ¡Por cierto que fue una elegante demostración!

Con este objetivo terapéutico – Modificar la actitud de la paciente hacia el vomito -, Erickson aprovecha toda producción verbal o comentario de ella. Por ejemplo, cuando ella dice que va a reencarnarse en una trompa a pistones, él le retruca de inmediato: “pienso que tiene que volcarlo y vaciarlo.” Dicho de otro modo: ella debe estar preparada para vaciar cualquier fluido que se hubiera acumulado en su interior. Tiene que estar lista para vomitar. Kathleen deja traslucir que reconoce esta sugestión al decir: “Antes solo tenía el sonido”. Con ello esta significando que hay alguna sustancia que puede sacarse de su interior.

Al citar los párrafos de Shakespeare y de la biblia, Erickson se dirige a ella como una joven estudiante dispuesta a aprender. Sembró esta idea en la sugestión agnóstica inicial, al decirle: “Y quiero que te veas sentada en el aula.” En este caso Erickson elige el método de lanzar muchos disparos simultáneamente sin saber a ciencia cierta cual dará en el blanco, qué serie de sugerencias o qué modo reencuadrar el problema será el que utilice la paciente; parase así como si le disparada desde todos los lados.

Sus sugerencias referidas a la salud son imposibles de aludir. Incluso la eleva por encima de la confusión en que se encuentra al darle un nuevo nombre, una nueva identidad, que quedara asociado, de un modo casi pavloviano, con el cambio. Erickson aplicó este método de dar a las personas un nuevo nombre o dejar que ellas mismas se rebautizaran, mucho antes de que esta costumbre se volviera popular en los grupos de encuentro de la década de 1960. El nuevo nombre pasa hacer una señal posthipnótica, de manera tal vez que cada vez que la paciente lo empleé o lo escuche en el futuro, le revivirá asociaciones vinculadas con su dominio de sí y su autoestima. Es un método mucho más agradable estéticamente, más natural y personalizado que lo biorrealimentación, en la cual esta clase de señales son introducidas en forma mecánica: Para tratar la hipertensión, por ejemplo, se condiciona a



los pacientes a fin de que su presión arterial descienda cada vez que ven un punto rojo en sus relojes. La señal que utiliza Erickson (El nombre Kathleen, en este caso) esta bellamente entretejida con todas las demás señales y sugerencias. Al Respecto, Jeffrey Zeig, comentó: “Le dio a esta mujer un alimento obligado, una ingestión de nuevo material que debía incorporar sin poder regurgitarlo.” ¿Y no lo hizo a caso con buen gusto y delicadeza”

CAPITULO V

LA SUPERACIÓN DE LAS LIMITACIONES HABITUALES

En los relatos que siguen, Erickson explica 2 elementos muy importantes para la ampliación del los límites mentales. El primero consiste en establecer una disposición psíquica más amplia o menos limitada que la anterior. El segundo en abandonar cada tarea sin pensar en sus limitaciones, si no en la tarea misma. Por ejemplo, si uno está jugando al golf, “Cada hoyo debe ser considerado el primero”. Dicho de otro modo, concentrándose en cada golpe, en cada tiro, se suprime el sentido de contexto total, que incluye el número del hoyo, el puntaje obtenido hasta ese momento, etc. Así, no se plantea la cuestión de los límites; esta se determina después, cuando se piensa en el puntaje retrospectivamente.

Si una persona quiere ser creativa o pensar de manera creativa, debe practicar lo que ha sido llamado “Pensamiento divergente”, por contraste con el “pensamiento convergente” que suelen adoptar los adultos al volverse cada vez al volverse cada vez más restringidos en su proceder. En el pensamiento convergente, diversas argumentaciones o temas convergen en uno; en el pensamiento divergente, cada idea se desarrolla en múltiples direcciones como las ramas de un árbol. Hay un libro que me ha parecido útil para estimular la imaginación y quizá fomentar la creatividad: se trata de Mental Jogging, De Reid J. Daitzman. Incluye 365 Ejercicios psíquicos del tipo de: “Nombre siete formas de evitar que se vuelque el café cuando uno maneja un automóvil”.

Estos relatos son típicos de los que empleaba Erickson para extender la capacidad mental de las personas.

GUIJARROS Y MECANICA CUANTICA



Todos ustedes vieron mis guijarros, que han sido pulidos hace doscientos millones de años. Mi nieto, que tiene quince años, dijo: “Estos guijarros fueron pulidos hace doscientos millones de años, lo cual descarta al hombre. Debo averiguar cómo fueron pulidos. Tú no me mostrarías un guijarro s pulidos por el agua. Y estuve donde había volcanes; tampoco es eso. Me están mostrando algo inusitado, de doscientos millones de años atrás. Se’ que estás mostrando algo sobre lo cual tengo noticia. Debo dejar de pensar en la arena, el agua, el hielo y el hombre.”.

Mientras él reflexionaba, le dije: “tengo otro acertijo para ti, a ver si adivinas a que se refiere esto: Voy a usar a Pedro, doctorado en física, nieto del genio, buscando mecánica actuales cuántica.”

Le dije: “No necesitas saberlo. Te daré la respuesta del analfabeto. Clava dos postes en el suelo a sesenta centímetros de distancia. Coloca encima de ellos una tabla lo bastante larga como para sobresalir un par de centímetros de cada lado. Eso te dará la respuesta el analfabeto.”

Al nieto de Erickson le llevó varios minutos darse cuenta y exclamar: “¡Es la primera vez que pienso en el asunto de este modo!” Quizás a los lectores les lleve más tiempo todavía visualizar las respuestas “del analfabeto” o trazar dos rayas verticales y una horizontal que las una por arriba, para obtener así la letra griega “pi”. Erickson dio luego otra pista, que probablemente sólo sea válida para médicos o estudiantes de medicina. Dijo: “Todos los médicos conocen la regla mnemotécnica referente a los servicios craneales: ‘*On old Olympus’ towering tops a Finn and German vend some hops*’* Así pues, en vez de manifestar simplemente que el acertijo es una regla mnemotécnica, Erickson da un ejemplo de

*Las iniciales de estas palabras coinciden con las de los nombres ingleses de los doce pares de nervios craneales. La regla mnemotécnica es una oración que carece de sentido, pero está bien construida sin tácticamente; algo así como “a la cumbre del viejo Olimpo llega un Finn y alemanes venden ciertos brincos.”[T] otra regla mnemotécnica, dejando que el oyente haga sus propias conexiones.

Los guijarros que le había mostrado a su nieto provenía de las entrañas de un dinosaurio, y fueron pulidos por la propia digestión del animal. De manera que el nieto estaba en lo cierto cuando suponía que debía pensar en algo distinto de la arena, el agua, el hielo o el hombre como origen de ese pulimento. Para resolver el enigma, debía salirse de sus maneras de pensar habituales. Con ello Erickson nos está diciendo que debemos abandonar nuestras formas de pensamiento habituales.



El otro acertijo que plantea no tiene nada que ver con el de los guijarros; lo único en común es que ambos son acertijos. En caso de que el lector aún no haya establecido la posible significación de “Voy a usar a Pedro...”, le sugerimos que cuente las letras de cada palabra. Obtendrá 3,14159265358979, es decir, el valor de π .

COMO IR DE UN CUARTO A OTRO

Le pregunté a un alumno: “¿Cómo harías para ir de éste cuarto a aquel otro?”

Me respondió: “primero hay que pararse, luego dar un paso hacia adelante...”

Lo detuve y le pedí: “Nómbreme todas las formas posibles para llegar de éste cuarto al otro.”

Enumeró: “puede irse corriendo, caminando, saltando, a los brincos, dando vueltas de carnero... Uno puede llegarse hasta esa puerta, salir de la casa, entrar por otra puerta y dirigirse a ese cuarto. O bien si uno quiere, puede saltar por la ventana...”

Le dije: “Ibas a incluir todas las formas posibles, pero cometiste una omisión. Una importante omisión. Normalmente yo empiezo por dar el siguiente ejemplo: Si quiero pasar de este cuarto a aquel otro, salgo por la puerta, tomo un taxi hasta el aeropuerto, compro un pasaje a Chicago, Nueva York, Londres, Roma, Atenas, Hong Kong, Honolulu, San Francisco, Chicago, Dallas, Phoenix, vuelvo y entro por la parte de atrás, paso la puerta trasera, y de la habitación del fondo paso a ese otro cuarto.” ¡Y tú solo pensaste en ir hacia adelante! No se te ocurrió ir hacia atrás, ¿no es cierto? Tampoco se te ocurrió gatear.” Mi alumno agregó: “Ni deslizarme sobre mi estómago.” ¡Nos limitamos tan espantosamente en todo lo que pensamos!

GAÑO CAMPEONATO OLÍMPICOS PERMANENTEMENTE

Le hablé a Erickson de un paciente mío, concertista de piano, que temía quedarse duro en el teclado, imposibilitado de tocar, a causa de una artritis en las manos. La respuesta de Erickson fue la siguiente:



Un pianista, por mal que tenga las manos, sabe música. Y sabe como componer. Y esto es algo que jamás debe olvidar. Sus manos pueden quedar inutilizadas, pero él será capaz de componer, y aún podrá componer mejor de lo que tocaba. Desde esta silla de ruedas yo gano campeonatos olímpicos permanentemente.

DONALD LAWRENCE Y LA MEDALLA DE ORO

Donald Lawrence estuvo practicando el lanzamiento de la bala durante todo un año. El entrenador de la escuela secundaria donde él iba se ofreció a entrenarlo gratuitamente durante un año entero. Todas las noches. Donald medía un metro noventa y cinco, pesaba cerca de 130 kilos sin un solo gramo de grasa, y el entrenador tenía la gran ambición de conseguir con él el premio nacional de lanzamiento de bala para escuelas secundarias. Al final del año, cuando faltaba quince días para la competencia, Donald sólo lanzaba la bala a 17 metros con 40 centímetros... lo cual estaba muy lejos de la marca establecida.

Su padre estaba interesado en la cuestión y vino a verme con Donald que se sentase y entrara en trance; que levitara su mano y aprendiera a sentir los músculos de todo su cuerpo; y luego que viniera a verme otra vez, entrara en trance y me escuchase. Le pregunté entonces si sabía que nadie podía correr la milla en menos de cuatro minutos hasta que Roger Bannister quebró esa marca...después de muchos, muchos años en que nadie pudo hacerlo. Le indagué si sabía de qué manera lo había logrado Bannister.

Le conté: "Bueno, Bannister, que estaba familiarizado con toda clase de deportes, sabía que una carrera de esquí se puede ganar por un centésimo de segundo, por una décima de segundo; y entonces comenzó a darse cuenta de que los cuatro minutos de la milla significaban 240 segundos. Y que podría bajar la marca de los cuatro minutos para la milla."

Y agregué: Tú ya has lanzado la bala a 17 metros con 40 centímetros. Ahora bien, respóndeme sinceramente, Donald: ¿crees tú que hay alguna diferencia entre 17 metros con 40 centímetros, y 17 metros, 40 centímetros y 2 milímetros?"



“No, por supuesto que no la hay”, contestó él.

“¿Y entre 17 metros con 40 centímetros y 17 metros con 40 centímetros y 4 milímetros?”

“No”, volvió a responder.

Y así seguí subiendo hasta llegar a 17 metros con 70 centímetros, y él no encontraba diferencia alguna. Tuve después un par de sesiones mas con él, en las que lentamente amplié esa posibilidad. Y dos semanas mas tarde él batía el récord nacional para escuelas secundarias.

El verano siguiente vino a verme y me dijo: “Me voy a los juegos olímpicos; quiero su consejo”

Le dije: “El récord olímpico para la bala está en 18 metros con 60 centímetros, Tú tienes apenas 18 años. Estaría perfectamente si trajeras de vuelta la medalla de bronce. No traigas ni la de plata ni la de oro, porque estarías compitiendo contigo mismo. Deja que Perry y O’ Bryan traigan la de oro y la de plata.”

P y O’ Bryan lo lograron y Donald volvió con la medalla de bronce.

Luego se disputaron las Olimpiadas en México. Donald vino a verme y me dijo: “Me voy a la ciudad de México.”

“Ahora tienes cuatro años más de edad, Donald”, le dije yo. “Estaría muy bien que trajese la medalla de oro.” Y volvió con la medalla de oro.

Cuando estaba por ir a Tokio me preguntó. “¿Qué haré en Tokio?”

“Los triunfos atléticos requieren un tiempo de maduración”, le contesté. “Saca de vuelta la medalla de oro.”

Vino al país con ella, y después ingresó a la facultad de odontología. Allí se enteró de que podía participar en dos encuentros a los que tenía ganas de concurrir. Vino y me dijo “Se aproxima la fecha del encuentro universitario; es oficial. ¿Qué haré con respecto al lanzamiento de bala?”

“Donald”, le dije, “la gente siempre se impone limitaciones. En los Juegos Olímpicos hace años y años que no pasan de los 18 metros con 60 centímetros.



Francamente ignoro hasta dónde puede ser lanzada una bala. Pero estoy seguro de que se pueden superar los 18 metros con 60, y me pregunto si no podrá ser lanzada hasta los 21 metros. Así que, ¿Por qué no logras alguna marca intermedia entre los 18 con 60 y los 21 metros?” Me parece que obtuvo 19 metros con 50 centímetros.

La vez siguiente vino y me preguntó: “¿Y ahora qué hago?” “Donald”, contesté, “ya has demostrado que era posible superar lo que fue durante mucho tiempo el récord olímpico, cuando llegaste a 19 con 50. Y ése no fue más que el primer intento. La próxima vez, fijate cuánto puedes aproximarte a los 21 metros.”

“Muy bien”, replicó Donald.

Lanzó la bala a 20 metros.

Le conté al entrenador del equipo de Texas todo lo referente a la manera en que yo lo había preparado a Donald. El entrenador me escuchó con suma atención y me dijo: estoy preparando a Masterson para lanzar la bala.”

Cuando le conté a Masterson cómo había preparado yo a Donald Lawrence, Masterson dijo: “Si ésa es la forma en que Erickson lo preparó a Lawrence para obtener la marca, veré cuánto más lejos que Lawrence puedo lanzar yo la bala.”

La lanzó a 21 metros. Creo que ahora la marca está en 21 metros con 10 centímetros.

A continuación Erickson pasó a hablar del golf:

En el golf, lo que realmente sucede es que uno llega al primer hoyo y luego alcanza el segundo en una cantidad adecuada de golpes. Se plantea entonces la pregunta: “¿Puede uno tener un rendimiento tan bueno en el tercer hoyo?” por lo tanto, en cada hoyo hay que pensar que es el primero, y dejar que el caddy lleve cuenta de la cantidad de hoyos que ya se han hecho.

Un aficionado vino a verme y me dijo: “Yo completo el recorrido en poco más de setenta golpes, y quiero ganar el campeonato del Estado antes de convertirme en jugador profesional. Quiero ganar el campeonato para aficionados del Estado de Arizona. Pero en cada torneo en que participo, empleo más de noventa golpes. Y eso que jugando a solas siempre estoy por debajo de los 75.”



Lo puse en trance y le dije: “Usted jugará solamente el primer hoyo. Eso es todo lo que tiene que recordar. Y estará solo en el campo de golf.”

Intervino en un nuevo torneo del Estado. Cuando llegó al hoyo 18, comenzó a caminar en dirección al siguiente, hasta que alguien lo paró y le dijo:” Ya jugó el hoyo 18”. “No” replicó él, “Acabo de jugar el primer hoyo.” Y añadió: ¿”De dónde salió todo esta gente?”

Podemos apreciar aquí como utilizaba Erickson las perogrulladas para formular sugerencias. Ahora tienes cuatro años más de edad, Donald. Estaría muy bien que trajese la medalla de oro.” La primera enunciación es verdadera; la segunda podría serlo. Al yuxtaponerlas, las equipará entre sí. Sugiriéndole a Donald que empiece por traer la medalla de bronce, le demuestra un inusual grado de control, un control riguroso que es mejor, incluso, que obtener el primer puesto. Cuatro años más tarde, cuando le sugiere que en ese momento sería muy oportuno que lograra la medalla de oro, hace esto apoyándose en dichas demostraciones previas de control.

Por último, en este relato, más que en otros, importa tener presente que Donald Lawrence es una persona de carne y hueso y que realmente ganó campeonatos olímpicos; solo se ha modificado su nombre y algunos hechos sin mayor importancia. Esta clase de efectos positivos no eran pura teoría ni una fantasía de Erickson. Donald pudo progresar paso a paso. Erickson comenzó recordándole algo que él ya sabía: Roger Bannister quebró el récord de la milla. ¿Cómo lo hizo? Modificando su manera de pensar. Convirtió los cuatro minutos en 240 segundos, y a partir de allí ya no se ocupó de minutos sino de segundos. Así pues, la estrategia de Erickson consistió en conseguir que Donald pensase las cosas de otro modo. Una vez modificada su manera de pensar, como le sucedió a Bannister, fue capaz de superar su bloqueo psicológico. Además, Erickson propone un cambio pequeño: La diferencia entre 17 metros con 40 centímetros y 17 metros con 40 centímetros y 2 milímetros. Logrado ese cambio, se puede seguir construyendo a partir de él. Todo problema tiene un pasado y un futuro. Lo que Erickson nos lleva a advertir es que si suprimimos el pasado y modificamos el futuro, ya hemos cambiado dos terceras partes del problema. Si uno piensa en cada hoyo de golf como el primero, lo pasado no le provocará ninguna ansiedad; lo habrá suprimido, y será capaz entonces de modificar el futuro, ya que esto puede contener expectativas positivas.

Estos dos relatos me han sido muy útiles para transmitir a mis pacientes que la forma de romper la dependencia con otra persona es ampliar las propias capacidades y limitaciones. Esto tiene mucho más sentido que decir simplemente que deben aprender a valerse por sí mismos, que es lo que todo el mundo les ha dicho siempre.

EL EQUIPO DE TIRADORES NORTEAMERICANOS QUE DEBIA DERROTAR A LOS RUSOS



El entrenador de mejores tiradores del ejército había leído algo acerca de la hipnosis y resolvió que ella podría ayudar a su equipo a derrotar a los rusos. Los hombres se habían estado entrenando en el Estado de Georgia, participaron en un certamen en San Francisco y luego pasaron por Phoenix. El entrenador vino a verme con ellos y me preguntó si podía prepararlos para que derrotaran a los soviéticos en un torneo internacional.

Le explique: “disparé un rifle dos veces en mi vida, cuando era adolescente. Lo único que se de rifles es que tiene la culata atrás y el cañón adelante. Ahora bien, estos tiradores saben todo cuanto tiene que saber sobre el arma. Yo soy médico, se todo cuanto tengo que saber sobre el cuerpo humano. Preparare a su equipo. Ellos cuentan con todo el saber sobre el arma y yo cuento con todo el saber sobre el cuerpo.”

El comandante se puso tan furioso al enterarse de que un civil iba a prepara al equipo de tiro, que le sumo dos hombres que durante dos años habían intentado infructuosamente entrenar en el. No sé cual eran las calificaciones requeridas, pero el puntaje que debían obtener era superior a setenta, y esos dos sujetos, aun dedicando todo su tiempo libre a entrenarse, apenas si sobrepasaban los cuarenta. En otras palabras, no podían formar parte del equipo.

Cuando me entere de que en estas competencias se disparan series de cuarenta tiros por persona, una de las primeras que le dije al entrenador fue esta: “Se que dar en el blanco la primera vez es sencillo; la cuestión es: ‘¿Podrá hacerlo otra vez?’... después de dar diez veces en el blanco, ‘¿poder hacerlo once?’... después de dar en el blanco 19 veces, ‘¿podrá hacerlo la vez número 20?’... la tensión crece cada vez mas. ‘¿Podrá hacer treinta veces?... yo lo hizo 35. ‘¿podrá hacerlo 36? ¿37? (casi sin aliento:) ¿38? ¿39? ¿Podré yo *hacerlo tal vez cuarenta veces?*”

La siguiente cosa que hice fue llamar a un sujeto fácilmente hipnotizable y encomendarle: “Cuando te despiertes, te ofrecerán un cigarrillo. Tú querrás fumarlo y lo aceptarás gustoso. Te lo llevaras a la boca y luego, distraído, lo dejaras caer... y aceptarás un segundo cigarrillo sin recordar que ya le habían dado uno.” Y así siguiendo, illeto a aceptar 169 cigarrillos!



Por lo tanto, estos hombres aprendieron que también eran capaces de olvidarse: si este sujeto podía olvidarse de 169 cigarrillos, ellos podrían olvidar cada uno de los cuarenta disparos.

Les dije entonces: “Ahora afirmar la planta de los pies en el piso de modo de sentirse cómodos. Luego, asegurarse de que sus tobillos están cómodos, de que sus pantorrillas están cómodas, sus rodillas, su cadera, su tronco, su brazo izquierdo, el dedo apoyado en el gatillo, la culata del rifle contra el hombro, tienen que llegar a sentir la *sensación correcta*. Luego muevan el rifle hacia arriba y hacia abajo del blanco, hacia un lado hacia otro. Y en el momento justo, aprieten el gatillo.”

Y por primera vez en la historia estos hombres derrotan a los rusos en Moscú. También se clasificaron los dos individuos que el comandante había agregado al equipo.

Si el relato precedente ilustra cómo se crea una disposición mental más amplia o menos limitada, éste ejemplifica el principio de encontrarse en la tarea. Erickson lo logro no sólo haciendo que los tiradores olvidasen todos sus disparos previos, sino además instándolos a que centraran su atención en sus sensaciones corporales, en el presente.

UNA RAFAGA DE COLOR

Una paciente vino a verme y me dijo: “hace quince años que vivo en Phoenix y he odiado cada momento de esos quince años. Mi marido me ofreció pasar las vacaciones en Flagstaff [otra pequeña ciudad del Estado de Arizona]. Pero a pesar de que odio tanto a Phoenix, me he negado a ir a Flagstaff. Prefiero quedarme en Phoenix y seguir odiando el hecho de quedarme aquí.

Así pues, mientras estaba en trance le dije que ella tendría una gran curiosidad por su odio a Phoenix y por la forma en que se autocastigaba. Sería una curiosidad muy grande. “y hay otra cosa que le despertara curiosidad... una gran, gran curiosidad. Si usted va a Flagstaff una semana, verá allí, inesperadamente, una ráfaga de color.” En tanto ella tuviera una gran curiosidad por su odio a Phoenix, podría desarrollar una curiosidad igualmente grande, igualmente imperativa, por descubrir qué clase de ráfaga de color habría de encontrar en Flagstaff.



Fue a Flagstaff por una semana pero permaneció allí un mes. ¿Y qué ráfaga de color vio? Yo no había pensado en nada, sólo quería que ella tuviera curiosidad. Y cuando vio esa ráfaga de color, se entusiasmo tanto que se quedo en Flagstaff un mes entero. Esa ráfaga de color fue un pájaro carpintero de cabeza roja que paso volando frente a un árbol de hojas perennes. Ahora esta mujer pasa el verano siempre en Flagstaff, pero también ah ido a la Costa Este a fin de ver la ráfaga de color allí. Ha ido a Tucson para ver la ráfaga de color. Ha ido a Nueva York para ver la ráfaga de color. Ha ido a Europa para ver la ráfaga de color. Y mi afirmación de que ella vería una ráfaga de color sólo se basó en el hecho de que uno tiene que ver un montón de cosas que de ordinario nadie ve. Yo quería que ella siguiera mirando; así encontraría algo que servía como traducción de mis palabras.

Esta serie de instrucciones, incluidas en una inducción hipotética, fueron utilizadas a fin de ayudar a la persona a superar limitaciones habituales. Las sugerencias manifiestas y el permiso acordado para superar tales limitaciones son evidentes. He subrayado ciertas palabras o frases que Erickson “marcaba” destacándolas con un cambio en el tono de voz. Estas palabras (por ejemplo, “seguiré mirando”) son instrucciones obvias insertas dentro de otra enunciación para alentar al sujeto a que repare en su propio repertorio inconsciente. (Muy a menudo, luego de efectuar una de estas “marcas”, Erickson hacía una pausa –a veces de tres o cuatro minutos—para dar tiempo a que se produjera ese trabajo interior.) A la vez, incluye aquí sugerencias posthipnóticas que pueden dar origen a un sueño, quizás una semana más tarde.

Bandler y Grinder señalarían que Erickson cambia las “sistemas representativos” en este relato. La paciente comienza kinestésicamente, declarando que prefiere quedarse en Phoenix pese que odia estar allí. Erickson toca un sistema de representaciones por otro visual, utilizando como puente para ello su curiosidad. Desarticulada a la paciente haciéndola pasar del oído a la curiosidad, lo cual hace que decrezca el oído. Y después traslada esa curiosidad hacia algo visual. Marcha así por etapas de lo kinestesico a lo visual.

Aunque Erickson adolecía de falta de visión cromática (era ciego a los colores), los utilizaba, así como utilizaba sonidos musicales y poesías rimadas (que también era incapaz de apreciar debidamente, ya que carecía de oído musical y de sentido del ritmo), porque sabía que estos elementos eran muy valorados por otros individuos. Jeffrey Zeig ha apuntado que al hacer que un paciente superara una limitación que él mismo (Erickson) tenía, lo estaba alentando a que “le hiciera morder el polvo”. Era una bella manera de destacar las diferencias individuales. Además, si el sujeto es una persona de tipo “dominante”, ello le da una oportunidad para ser aun más “dominante”, pues es capaz de poseer algo que ni siquiera Erickson posee.



CAMNINAR SOBRE EL HIELO LISO

Durante la guerra trabajé en Detroit, en la junta de incorporación. Un día me dirigía a la junta de incorporación cuando vi a un veterano que había vuelto de la guerra con una pierna artificial y miraba con sospecha una superficie de hielo pulido que debía atravesar; sabía que probablemente iba a caerse allí.

“Es hielo muy liso”, le dije. “Quédese donde está que yo cruzaré y le enseñaré como debe caminar sobre él.”

El vio que yo rengueaba, así que sabía que yo estaba abalando sobre algo que conocía. Me vio cruzar la superficie de hielo y me preguntó: “¿Cómo lo hizo?”

“No se lo diré”, respondí yo, “se lo enseñaré. Cierre los ojos completamente.” Y lo hice dar unas vueltas sobre sí mismo y luego caminar, de aquí para allá, sobre la superficie de cemento libre de hielo. Seguí llevándolo de un lado a otro por largos trechos, y luego cada vez más corto, hasta que noté que está totalmente confundido. Entonces lo hice cruzar sin problemas por el hielo hasta el otro lado.

“Abra los ojos”, le dije cuando llegó.

“¿Dónde está el hielo?”, pregunto.

“Detrás suyo”, le contesté.

“¿Y como hice para llegar hasta aquí?”

“Ahora lo puede comprender”, repliqué. “Usted caminó como si fuera cemento. Cuando uno trata de caminar sobre el hielo lo habitual es que tiende a tensar los músculos, preparándose para una caída. Uno se forma una disposición mental, y de esa manera patina. Si en cambio uno se apoya con todo su peso sobre sus piernas, como lo haría sobre cemento seco, no resbala. El resbalón se produce porque no se apoya con todo su peso, y por qué se tensa.”

Me llevo bastante tiempo descubrir esto. ¿Alguna vez, subiendo una escalera se saltean un peldaño? ¡Es un buen sacudón! Y si al bajar una escalera uno se saltea un peldaño...puede quebrarse una pierna. Y sin embargo, uno no se percata en absoluto de esa disposición mental.



Aquí Erickson demuestra su clásico método para ayudar a una persona a abandonar una disposición mental fija. El primer paso consiste confundirla. Luego, durante ese periodo de confusión, la hace superar el obstáculo de modo que tenga la experiencia del éxito se produjo cuando el individuo dejó de reaccionar con su rigidez habitual, con sus disposición mental corriente. La vieja disposición es reemplazada por otra nueva. El paciente termina creyendo que puede caminar sobre el hielo liso, y aborda las situaciones en que puede haber “resbalones” sin el temor asociado a las “caídas” previas.

A veces es importante que el paciente no recurra a lo que sabe o a las percepciones que aplica de ordinario. Por esta razón Erickson le hizo cerrar los ojos a este hombre: pudo cumplir la tarea cuando dejó de ver. Anteriormente, la visión le provocaba una visión kinestésica que lo lleva a adoptar la disposición mental equivocada.

A Erickson le gusta ejemplificar la concentración hipnótica preguntando: “Si yo colocara sobre el suelo una tabla de treinta centímetros de ancho y quince metros de largo. ¿Usted tendría una dificultad en caminar sobre ella? Desde luego, la respuesta era negativa. Añadí entonces: “¿Y cuál sería su reacción si a esa misma de treinta centímetros por quince metros la suspendiera entre el piso 50 de un edificio y el piso 50 del que está enfrente?” también este ejemplo el sentido visual estará asociado a una disposición kinestésica que a la mayoría de las personas les hace perder su seguridad. Para logra éxito en esta tarea, lo mismo que para caminar sobre una cuerda, puede ser importante no emplear algo que uno tiene, como el sentido visual (y la imaginación).

LOS INDIOS TARAHUMARA

Los indios tarahumara, que viven en el sudoeste del estado de Chihuahua, México, son capaces de correr cien millas sin que su presión arterial aumente ni se altere su ritmo cardiaco. 1928 unos empresarios se llevaron unos cuantos de estos corredores de las cien millas a los Juegos Olímpico de Ámsterdam. No llegaron ni a clasificarse. Y ello se debió a que pensaban que las primeras 25 millas



son de precalentamiento. Nadie les había dicho que la carrea era de 35 millas.

Suelo acordarme de este relato cuando tropiezo con dificultades para cumplir una tarea cualquiera, ya sea que este escribiendo, haciendo una reparación casera, o me quede sin aliento al trotar, o sufra alguna otra frustración por las dificultades que se me presenten. En esos casos me viene a la mente la frase: “Esto es solo el precalentamiento.” Y por lo común, después encuentro de donde sacar las energías que me faltan.

CAMAS SECAS

Como ocurre con los relatos de los sufíes o las historias del budismo Zen, la persona que recibe el conocimiento de su curador debe estar dispuesta a cambiarlo. En muchos de esos relatos e historias el suplicante acude a ver el maestro, pero este le niega la entrada, “hasta que el vehículo esté listo para recibir toda la riqueza de las enseñanzas.”

Erickson suele prepara al oyente o paciente haciéndolo un largo rato antes de suministrarle “el final del cuento”. Por ejemplo, cuando narro el siguiente relato ante un grupo de alumnos suyos, dedico casi media hora a preparar el terreno para la prescripción final. Parte de ese tiempo lo empleo en esbozar los antecedentes de la paciente, parte en preguntar a sus oyentes como habrían tratado ese caso, y parte en encontrar otros relatos no relacionados en forma directa con ese problema. Repito frases de este tipo: “Hay algo que tu sabes, pero no sabes que sabes. Cuando ya sabes que es lo que no sabes que sabes, eres capaz de ahí en más de mantener la cama permanentemente la cama seca.

Este tipo de enunciados desconcertantes e intrigantes llevan a la escucha a una “búsqueda interior”, como la ha denominado Ernest Rossi. El oyente comienza a buscar dentro se si recursos que puedan ayudarlo en el proceso de curación. El mismo principio se aplica en una de las técnicas de inducción de Erickson, la “técnica de la espera”. Se hace que el paciente literalmente pida mas, entonces está en condiciones de recibir.

Una madre vino a verme con su hija de once años. Tan pronto escuche que se orinaba en la cama, le pedí a la madre que saliera del consultorio, convencido de que la niña sobria contarme su propia historia. La niña me dijo que de chiquita había tenido una infección en la vejiga, había sido tratada por un urólogo, y la infección persistió durante cinco o seis años, tal vez más. Periódicamente la sometían cistoscopias, le practicaron centenares de cistoscopias, hasta que al fin encontraron el foco infeccioso en un riñón. Le extirparon el riñón y estuvo libre de infecciones por cuatro años, más o menos. Le habían hecho tantos centenares de cistoscopias, y su vejiga y esfínter



estaban tan dilatados, que se mojaba todas las noches tan pronto relajaba la vejiga al dormirse. Durante el día podía con esfuerzo controlar la vejiga, a menos que soltara una carcajada. La relajación que acompañaba la risa la hacía mojarse la bombacha.

Como le habían extirpado el riñón y estuvo libre de infecciones durante varios años, sus padres pensaban que ella debía aprender a autocontrolarse. Tenía tres hermanitos menores que le ponían apodosos y se mofaban de ella. Todas las madres de sus compañeras de escuela, dos o tres mil compañeros, sabían que ella mojaba la cama y se orinaba encima y se orinaba cuando se reía. Así que era objeto de muchas burlas.

Era una niña muy alta y bonita, rubia, con largos cabellos que llegaban hasta la cintura. Era realmente una niña encantadora. Se burlaban y se apartaban de ella, le exigían más de lo que podía dar. Tenía que aceptar la compasión de los vecinos y las mofas de sus hermanas y de sus compañeros. No podía asistir a fiestas nocturnas ni pasar la noche encasa de sus parientes porque mojaba la cama.

Le pregunté si la habían llevado a ver a otros médicos. Me contestó que había visto un montón, había tragado una tonelada de píldoras y jarabes, y nada de eso la ayudó. Le dije que yo era igual que todos los demás médicos, que tampoco podía ayudarla. “Pero”, agregué, “tú sabes algo, aunque no sabes que lo que sabes. No bien descubras que eso que ya sabes y no sabes que lo sabes, podrá despertarte con la cama seca.”

Luego añadí: “Voy a hacerte una pregunta muy simple y quiero una respuesta muy simple. Esta es la pregunta: si tú estuvieras sentada en el baño, orinando, y un hombre desconocido asomara la cabeza por la puerta, ¿Qué harías?”

“¡Me paralizaría!”, respondió.

“Exacto. Te parazarías, y pararías de orinar. Ahora sabes lo que ya sabías. O sea, que puedes parar de orinar en cualquier momento, ante cualquier estímulo que a ti se te antoje. En realidad no necesitas que un desconocido asome la cabeza por la puerta del baño: basta con la idea de que esto ocurra. Te pararías, te parazarías, y esperarías a orinar cuando él se fuera.”



“Bien. Mantener la cama seca es una ardua tarea. Tal vez lo consigas por primera vez dentro de dos semanas. Pero tendrás que practicar mucho, empezar a orinar y detenerte. No importa. Tu cuerpo será bueno contigo, siempre te dará nuevas oportunidades. Y algunos días tal vez estés demasiado ocupada como para practicar ese empezar y detenerse, pero no importa. Tu cuerpo te dará nuevas oportunidades de empezar y detenerte. Me sorprendería muchísimo que dentro de tres meses pudieras ya mantenerte permanentemente la cama seca. También me sorprendería que no pudiera mantener permanentemente la cama seca dentro de seis meses. Y será mucho más fácil lograrlo una vez, que lograrlo dos veces seguidas. Y más difícil todavía lograr cuatro camas secas seguidas. A partir de ella, se vuelve más sencillo. Podrás tener cinco días, seis, siete, una semana entera de camas secas seguidas de otra semana de camas secas.”

Me tome mi tiempo con la niña. No tenía otra cosa que hacer. Pasé con ella una hora y media y luego nos despedimos. Unas dos semanas más tarde me trajo este regalo (una vaquita tejida de color púrpura), el primer regalo que jamás había hecho sabiendo que era capaz de mantener la cama seca. Valoro este regalo. Y seis meses después se quedaba a pasar la noche en la casa de parientes, amigos, en fiestas nocturnas, en un hotel.

Porqué es el *paciente* el que hace la terapia. No me pareció que la familia de esa niña necesitara terapia por más que los padres estaban impacientes, las hermanas le ponían apodos, los compañeros se burlaban de ella. Mi sensación era que los padres tendrían que amoldarse a sus camas secas, y lo mismo sus hermanas, los compañeros y... los vecinos. En verdad, no se me ocurría que hubiera alguna otra manera de proceder con ellos. No creía necesario explicarle nada al padre, la madre, las hermanas o cualquier otra persona. Ya le había dicho a la niña lo que ella sabía pero no sabía que lo sabía.

Y todo ustedes fueron criados con la idea de que cuando vacían la vejiga, la vacían del todo. Y presuponen eso. Lo importante es que todos ha tenido la experiencia de que se los interrumpiera y tuvieran que cortar súbitamente el chorro de orina. Todo el mundo ha tenido esa experiencia...y se ha olvidado de ella. Yo no hice otra cosa que recordarle a esa niña lo que ya sabía pero no sabía que lo sabía.

En otras palabras, al hacer terapia ustedes consideran a cada uno de sus pacientes como un individuo, y poco importa que problema represente su enuresis para los padres, hermanas, los compañeros y los vecinos: es fundamentalmente un



problema de la *niña*. Todo cuanto ella necesitaba saber era algo que ya sabía... y en cuanto a los demás, la terapia consistía en dejar que cada uno se amoldara a su manera.

La psicoterapia debe orientarse al paciente y al acto primordial en sí mismo. Y recuerden esto: cada uno de nosotros tiene su propio lenguaje. Cuando escuchen a un paciente, deben hacerlo a sabiendas de que está hablando un lenguaje ajeno, y no a tratar de comprenderlo en términos del lenguaje de cada uno de ustedes. Deben comprender al paciente en su propio lenguaje.

Este es uno de los relatos de Erickson que mas me atraen, tal vez porque casi siempre lo precedía de un comentario de esta suerte: “esta historia te resultara especialmente interesante a ti, Sid.” Durante mucho tiempo me intrigo saber que había querido trasmitirme con este mensaje, hasta que al fin pude sacar las conclusiones.

La primera es que puedo aprender a controlar mis pensamientos, la energía que pongo en el trabajo y síntomas tales como la ansiedad, pero no mediante la fuerza de voluntad, si no descubriendo cuales son los estímulos necesarios para inducirme a “empezar y detenerme”, y luego darme oportunidad de practicar ese “empezar y detenerse”.

El segundo mensaje es: “todos ustedes fueron criados con la idea de que cuando vacían la vejiga, la vacían del todo.” En la versión de este relato publicada en la copilación de *Jeffrey Zeig, A Teaching Seminar With Milton H. Erickson*, éste agregó algunas frases que aclaran mejor este segundo punto. “Todo lo que la niña necesitaba saber”, dijo, “era que podría detener su orinar en cualquier momento, con el *estimulo adecuado*.” Y también: “Creemos pensando que tenemos que terminarlo todo. No es verdad que tengamos que continuar hasta haber terminado.” Comprobé que esta actitud es de gran provecho para consumir tareas tales como la redacción. El imperativo de terminar puede fácilmente bloquear toda espontaneidad y creatividad. Una manera mucho más eficaz de hacer las cosas es “empezar y detenerse” de acuerdo con el propio ritmo interior de cada uno. Este relato me ha resultado útil para ayudar a mis pacientes a superar bloqueos como el que sienten a veces los escritores.

CORBATA TIPO MACHETE



Durante toda nuestra vida aprendemos a poner límites a tantas cosas... Me acuerdo de Bill Folsey, un cronista de la cadena Kool de televisión. Una vez que andaba por Chicago entro en un restaurante y el jefe de los mozos le informó que debía usar una corbata... y no ese especie de machete que Bill se había puesto al cuello. Bill le pregunto al *maître*: “¿Cuánto pagó usted por su corbata?”

El *maître* respondió, muy orgulloso: “Veinticinco dólares.”

Bill le dijo entonces: “Mi corbata me costo doscientos dólares.”

El *maître* no sabía que pensar. Y Bill Folsey entró al restaurante y se sentó donde él quería, mientras el mozo se quedo meditando en la cuestión. ¡Esa extraña cosa que Bill tenía puesta! ¡Una corbata de doscientos dólares! Y la suya sólo costaba veinticinco.

Así pues, sueñen. Y cada vez que sueñen, tienen ustedes el derecho y el privilegio de volver a soñar el mismo sueño, con otro reparto de personajes. De ese modo podrán descubrir muchas cosas que se les ha enseñado a no saber. Sus maestros les dijeron, hace mucho tiempo: “Mírame cuando me hablas. Mírame cuando te hablo.” Y ustedes aprendieron: “*no hagas esto, no hagas aquello otro. Usa la ropa correcta, los zapatos adecuados. Átate los cordones de los zapatos como corresponde.*”

ES PESCADO

Vino a verme una joven mujer. La habían inculcado la creencia de que los cines y teatros son lugares en que se seduce a los jóvenes, lugares pecaminosos. Jamás entraba en una cigarrería porque el Señor podría tumbarla al suelo si ella pisara un lugar donde se vendía tabaco. Tampoco bebía vino o sidra, ninguna bebida alcohólica, porque si lo hacia Dios la mataría. Dios la mataría si fuera al cine o al teatro, la mataría si fumara un cigarro.



Le pregunte en que trabajaba. Era ayudante de un medico que pertenecía a su misma iglesia. Le pagaba 100 dólares mensuales. El sueldo promedio era entonces de 270 dólares mensuales. Había trabajado con ese medico durante diez años y seguía ganando apenas 100 dólares mensuales. Y como dactilógrafa no pasaba de las 25 palabras por minuto.

Vivía con sus padres, quienes cuidaban muchísimo a su hija..... Protegiéndola del pecado. Tenía una hora de viaje hasta el lugar donde trabajaba, y ocho horas de trabajo allí; a veces hacia horas extras que no se le pagaban. Y después tardaba otra hora en volver a su casa. Y trabajaba seis días por semana. Los domingos iba a la iglesia... todo el DIA. Era una familia muy rígida y limitada.

Cuando la joven dejo mi consultorio después de la primera entrevista, mi esposa, que no suele hacer comentarios sobre los pacientes, dijo: “¿Qué es eso que acaba de salir?” ¿Algo que el perro recogió por ahí?”

“Una paciente mía”, le comente.

De modo que hable con la joven y la persuadí de que la vida esta llena de acechanzas y la muerte nos aguarda a todos, y si los planes de Dios eran que ella habría de morir en determinado momento, yo estaba seguro de que no moriría por fumar cigarrillos, salvo que Dios ya estuviese dispuesto a recibirla. Le hice fumar un cigarrillo. Tosió muchísimo... ¡pero Dios no la mato! ¡De veras no la mato! Ella se sorprendió mucho.

Luego le sugerí que fuera al cine. Le llevo un par de semanas reunir el coraje necesario. Me dijo muy seria “Si voy a una de esas cosas pecaminosas, Dios me matara”.



Le dije que si Dios no la mataba seria porque aun no le había llegado el momento de morir, y que yo tenía grandes dudas de que hubiese llegado ese momento. ¿Vendría ella luego a contarme, por favor, la película que había visto? Volvió después de haber visto *The Lady and the Tramp*. No fui yo quien Eligio esa película.

Dijo: “La iglesia debe estar equivocada. No había ni una sola cosa mala en esa película. No había ningún, hombre corrompido arruinando muchachas. Creo que era una película divertida.”

Yo Dije: “Me parece que la iglesia le ha dado a usted una falsa idea acerca de las películas cinematográficas. No creo que lo haya hecho a propósito, sino por ignorancia. “Y ella comprobó que había otras películas divertidas, en especial las comedias musicales.

Otro DIA le dije: “Me parece que usted ha mejorado lo suficiente como para tomarse un trago de whisky.”

“Si hago eso, Dios sin duda me matara”, contesto.

“Tengo mis dudas”, agregue yo. “No la mato cuando fue al cine ni cuando fumo el cigarrillo. Veamos si la mata ahora por tomarse un trago whisky.”

Se tomo el trago de whisky, y espero, espero, pero Dios no la mato. Entonces dijo: “Creo que tengo que hacer algunos cambios en mi vida. Seria mejor que me fuera de la casa de mis padres y me instalara en un departamento propio.”



Yo añadí: “Y necesita conseguir un trabajo mejor. Además, tiene que aprender a escribir mejor a máquina. Y mudarse a un departamento propio. Como por ahora usted no está en condiciones de pagarlo, no tenga reservas en pedirles a sus padres que se lo paguen. Y hágase la comida y alquile una máquina de escribir. No bien se levante a la mañana, corra a la maquina, como primera cosa, y escriba: “Hoy es un hermoso DIA de Junio.” Luego vaya al baño, lávese los dientes, y vuelva a escribir otra breve oración. Cada oración debe ser escrita a toda velocidad, y tiene que ser breve. Empiece a vestirse, pero antes de terminar de vestirse vaya y escriba otra oración. Cuando haya terminado de vestirse escriba otra oración. Prepare su desayuno y escriba otra breve oración. Comience a desayunar, y antes de terminar vaya y escriba otra breve oración... siempre a máxima velocidad. Con esa práctica discontinua. Siempre a toda velocidad, aprenderá a escribir a maquina mucho más rápido”.

En tres meses había alcanzado una velocidad de ochenta palabras por minuto.

En cuanto a su desempeño como cocinera, dijo: “Pensé en hacer algún plato con arroz e imagine que debía hervir una taza entera de arroz. La puse en una cacerola con agua pero después tuve que pasar el arroz a otra cacerola, porque la primera se lleno. Y depuse tuve que conseguir un par de cacerolas mas. No sabía que el arroz se hinchaba tanto.”

“Hay mucho que aprender sobre cocina”, comente yo.

Le dije que se hiciera unos porotos. Midió muy cuidadosamente esa taza de porotos, y se le hincharon hasta alcanzar un volumen enorme.



A la larga llego a ser una buena cocinera, dejo la iglesia y les dijo a sus padres: “Los vendré a visitar de vez en cuando.

Conseguí un buen trabajo. Me pagan 270 dólares por mes y esta a ocho cuadras de mi casa.”

Por época, uno de los días en que vino a verme, mi esposa me dijo: “Milton, ¿te has especializado en rubias hermosas?”

“A esa la recogió el perro por ahí”, le conteste. Porque la joven se había vuelto muy bonita. Tomo lecciones de música, y estaba muy satisfecha con su trabajo.

Un día, después de varios meses, vino y me dijo: “Doctor Erickson, quiero emborracharme, y me gustaría saber como se hace.”

“La mejor forma de emborracharme”, le dije: “es que me prometa que no usara el teléfono, que cerrara su puerta con llave y la dejara cerrada, y que no saldrá de su departamento. Consígase una botella de vino y disfrútela bebiéndola trago a trago, hasta terminarla; entonces estará borracha.”

A los pocos días vino a verme y me dijo: “Me alegra que usted me haya hecho prometerle que no usaría el teléfono, porque tuve la intención de llamar a todos mis amigos para invitarlos a que vinieran a emborracharse conmigo, y eso hubiera sido terrible. Y también quise salir a la calle y ponerme a cantar, pero le había prometido que cerraría la puerta con llave y no la abriría. Estoy muy contenta de haberle prometido eso. ¿Sabe una cosa? Fue divertido emborracharme, pero a la mañana siguiente tuve un espantoso dolor de cabeza. No creo que tenga ganas de emborracharme de nuevo.”



Yo le dije: “La alegría que produce emborracharse hay que pagarla, y el precio es un dolor de cabeza... la resaca del día siguiente. Usted es libre de tener tantas resacas como quiera.”

“No quiero más resacas”. Aseguro ella.

Tiempo después se caso. Ahora le he perdido el rastro.

Creo muy importante tomar en serio al paciente y satisfacer sus deseos. No formularle juicios fríos y severos. Y reconocer que la gente necesita aprender cosas, y que en realidad uno no es lo bastante competente como para enseñarle todas las cosas que necesita. Las personas pueden aprender un montón por su cuenta. Esta joven sin duda lo hizo. Y por lo general los pacientes se muestran maravillosamente corteses en estado de trance.

¡Hacerles quebrantar las prohibiciones! He aquí una de las reglas primordiales de Erickson para tratar numerosas clases e complejos sintomáticos, incluyendo, desde luego, las fobias los estados de inhibición.

En primer lugar, al esbozar la historia, pone cuidado en sacar a relucir los signos ilimitados, rigidez, disposición mental estrecha, etc.

Aquí Erickson nos presenta la situación de una joven extramadamente limitada. Nos hace ver que sus limitaciones proceden de su rígida iglesia y de las enseñanzas familiares. Desde luego, igualmente podrían proceder de sus propias rigideces interiores. El método principal que usa Erickson para



ayudarla a quebrantar sus prohibiciones, ampliar sus experiencias mundanas y forjarse la capacidad de vivir en forma independiente y autónoma, consiste en instalarla a colocarse en nuevas situaciones. En estas nuevas situaciones ella aprende por propia experiencia, y no por dictámenes ajenos, cuales son efectivamente sus limitaciones.

Aprende además a manejar determinados elementos, como el arroz.

Por supuesto, al referirse a la “hinchazón” del arroz y los porotos, Erickson siembra ideas universales acerca de la expansión, según es típico con él. DE hecho, el relato entero puede considerarse un ejemplo de la expansión de una personalidad hasta convertirse en otra mucho más amplia. Los ingresos de esta muchacha pasan de 100 a 270 dólares mensuales, su personalidad florece y esto se manifiesta hasta en su aspecto: deja de ser “algo que el perro recogió por ahí” para convertirse en “una hermosa rubia”. Y por cierto la muchacha descubre, por propia experiencia, sus limitaciones; por ejemplo, la experiencia le enseña cuales son las secuelas de una borrachera. Por último, Erickson insinúa de que manera consigue que las personas hagan cosas que de ordinario no harían: “Se muestran maravillosamente corteses en estado de trance”:

Al poner el acento en los impulsos y sentimientos, mas que en el intelecto y los conceptos, Erickson procura meramente corregir el desequilibrio que se ha producido hoy día en la mayoría de la gente. Como me dijo una vez: “El niño, el cuerpo tarta de seguir a los pies; en el adulto, los pies tratan de seguir al cuerpo (Y a la cabeza).

BAJAR-SUBIR-BAJAR



Una mujer vino a verme a me dijo: “Peso 90 Kilos. Hice dieta bajo control médico centenares de veces, con éxito. Quiero pesar 65 Kilos. Cada vez que bajo de peso hasta los 65 corro a la cocina para celebrar mi triunfo, y ahí mismo me vuelvo a echar todos los Kilos encima. Ahora peso 90. ¿Puede usted ayudarme, mediante hipnosis, a bajar a 65? Estoy de vuelta en 90 Kilos, por centésima vez.”

Le dije que sí, que podría ayudarla a reducir su peso mediante hipnosis, pero que a ella no le gustaría lo que yo iba hacer. Me contestó que ella quería pesar 65 Kilos y que no le importaba lo que yo hiciese. Le dije que para ella sería un poco doloroso. Me contestó: “haré cualquier cosa que usted diga”.

“Bien”, dije yo. “Quiero que me dé su promesa más absoluta de que seguiría mis consejos al pie de la letra.”

Melo prometió de inmediato y la puse en estado de trance. Volví a explicarle que a ella no le gustaría mi método para bajar de peso. ¿Me prometía fielmente que iba a seguir mis consejos? Así lo hizo.

Entonces le dije: “Haga que presten atención tanto su mente consciente como su mente inconsciente. Esto es lo que hará: su peso actual es 90 Kilos, yo quiero que aumente 10 Kilos mas; cuando llegue a pesar 100, en la balanza podrá empezar a bajar.”



Literalmente me imploro de rodillas que la librara de cumplir su promesa. Y con cada Kilo que ganaba se volvía más insistente en que le permitiera empezar a bajar de peso.

Cuando llego a pesar 95 se puso tremendamente afligida, y me imploro que la librara de la promesa. Al llegar a 99 me dijo que ya era suficiente, que ya estaba muy cerca de los 100, pero yo no di mi brazo a torcer: tenia que pesar 100 Kilos.

Cuando llego a los 100 Kilos se muy contenta de poder empezar a bajar. Y cuando bajo a 65 dijo: "Nunca más voy a aumentar."

Su pauta había sido bajar de peso y después de subir. Yo se la invertí: la hice sufrir primero y bajar después. Y ella quedó muy satisfecha con el resultado más esa horrible agonía de aumentar 10 Kilos.

En esta paciente el aumento de peso ya no es una señal de rebelión o expresión de algún deseo, si no algo que se le impone como una coacción. En consecuencia, así como antes le molestaba tener que perder peso, ahora le molesta tener que ganarlo.

En "Es pecado", Erickson ejemplifico de que manera a veces es preciso ayudar a un paciente a "quebrantar las prohibiciones"; aquí muestra que con frecuencia es útil hacerles modificar su pauta de aumento y disminución de peso. Hecho esto, ella no pudo volver a repetir la misma secuencia de toda su vida. Aparentemente, había aprendido a tolerar el aumento de peso solo hasta los 90 kilos. Veamos esto en muchos casos de obesidad: los obesos tienen un cierto nivel de tolerancia, a partir el cual sienten una urgente necesidad de rebajar. Al obligar a esta mujer a superar dicho nivel de tolerancia, Erickson logro hacérselo intolerable.



Este método de invertir pautas habituales o de mirar las cosas de manera opuesta era uno de los favoritos de Erickson para modificar disposiciones mentales. Le gustaba mostrar a sus pacientes un libro llamado Topspys & Turvys (cabeza arriba, cabeza abajo), cuyas ilustraciones y relatos cambiaban de significado al invertir el volumen.

UN CAMMINO HARTANTE HACIA LA DIETA

Otra muchacha estaba marcadamente excedida de peso. Le puntualice lo siguiente: “Usted esta excedida de peso. Ha hecho una dieta tras otra sin resultado. Y me dice que puede guardar una dieta una semana, o dos o tres semanas incluso, pero luego la abandona y se harta de comida. Eso la desespera y se harta todavía más.

“Bien, le daré una indicación médica. Continúe con la dieta que le señalo su médico en el pasado. Siga con ella dos semanas, o tres, si se puede. Luego, el último domingo de la tercera semana, llénese hasta el atarazo; es una orden medica.

Puede hartarse de comida hasta neutralizarse todo lo que rebajo es esas tres semanas. Y puede hacerlo sin sentimiento de culpa, porque por indicación médica debe comer hasta el hartazgo todo el día domingo. Y el lunes siguiente retome la dieta. Manténgala tres semanas, si se puede, y luego entréguese a otro día de comilona sin sentir culpa alguna.”

En la última carta que recibí de ella me dice que debe haber un mejor camino hacia la dieta que aguantar el hambre durante tres semanas. Quiere tener



hambre todos los días y gozar de la cantidad apropiada de comida todos los días. Los días de comilona le han dado la fortaleza necesaria para soportar la dieta esas tres semanas.

Este método entra en la categoría de la “prescripción del síntoma”:

Erickson encomienda a la paciente hacer exactamente lo mismo que venía haciendo: continuar la dieta por tres semanas, “si puede”, y luego hartarse de comida. Todo lo que él modificó fue la cantidad de tiempo destinado al hartazgo. Si una pauta o esquema puede ser modificado, aunque sea pequeña medida, existe la posibilidad de un cambio ulterior. Como hemos visto ya muchas veces, este es uno de los enfoques terapéuticos básicos de Erickson: comenzar por un cambio pequeño.

EXCURSIONES TURISTICAS

Una mujer me dijo que quería que yo hiciera algo por su peso. Le mire las uñas. Tenía uñas rojas, largas. Creo que las publicitan con la marca “Uñas”. Se pegan sobre las otras, y quedan adheridas. ¡Con toda esa grasa y esas uñas rojas!

Le dije: “Puedo ayudarla, pero usted tendrá que cooperar.

Debe subir al cerro Squaw.”

“¿Al amanecer?”, pregunto.

“Si”, respondí yo.

“Bueno”; dijo ella, “me gustaría hacerlo en compañía de alguien.”



“Hace un momento usted se lamentaba”; continúe yo, “de que su hijo de 16 años tenía unos cincuenta kilos de más. Llévelo consigo. Dele un buen ejemplo.”

La siguiente vez que la vi me dijo: “¿Sabe una cosa?”, no creo que yo tenga interés en bajar de peso, y sé que mi hijo tampoco. ¿Le importa si dejo de querer engañarme a mi misma?”.

“en absoluto”, conteste yo.

Otra mujer me llamo por teléfono y me dijo: “Tengo vergüenza de ir a verlo. Los dos últimos años he descuidado a mi marido, mis hijos, mi familia. Me quede sentada en la cocina echando mano de todo lo que podía comer. Mi marido lleva a los chicos a la escuela y va a buscarlos; además, hace las compras. Yo me quedo en casa a cocinar y a comer. Estoy horriblemente excedida de peso. Ni siquiera quiero que usted me vea.”

Yo le dije: “Usted quiere bajar de peso. Ha descuidado a su marido y a su hijos durante dos años. En ese caso, ¿Por qué no saca a los chicos de la escuela? No perderán gran cosa. Lo que gana su marido alcanza para que usted se compre un auto. Cómprase una camioneta, saque a los chicos de la escuela, súbalos a ella y váyanse de excursión turística por Arizona, Nueva México, Utah, California y cualquier otro sitio detestable que se le ocurra. Y hágales leer a sus chicos folletos históricos y geográficos sobre excursiones turísticas. Hospédese en moteles donde no tenga que hacerse cargo de la comida.



Ya tendrá bastante trabajo ocupándose de que los chicos coman. Con el sueldo que tiene su marido, le alcanza para reunirse con ustedes todos los fines de semana. Toda la familia puede gozar de vacaciones durante un año.”

Un año más tarde me telefono y me dijo: “he vuelto a mi peso normal. Quiero a mis chicos, a mi marido, y deseo volver a mis quehaceres domésticos. ¿Tengo que seguir con las excursiones turísticas?”

“No hasta que suba de peso”, asevere yo.

“No se aflija, doctor”, agrego ella. “Ya pase bastante. Ahora quiero ver crecer a mis chicos y cuidar mi casa. Los moteles son espantosos. A los chicos les gustaban, pero yo tengo derecho a estar en mi hogar. Y voy a defender ese derecho.”

No le cobre jamás honorarios ni la vi nunca personalmente; toda la familia recibió la terapia sin que yo la viera a ella una sola vez. Cuando uno da en el blanco de un paciente, este reacciona y mejora, o no pasa nada.

Acabamos de mostrar tres formas diferentes de manejar problemas de sobrepeso. En cada caso, Erickson encontró un área distinta en la cual centrar su atención y la del paciente. Por supuesto, en los tres casos en que tuvo éxito, el elemento motivacional fue importante, y él lo determino desde el comienzo. En el caso de la mujer que no estaba motivada para adelgazar; también pudo determinarlo fácilmente cuando se negó a seguir simple sugerencia de que trepara el cerro Squaw. Erickson ya había conjeturado, que era perezosa y autocomplaciente al su porte general, y en especial esas ostentosas uñas artificiales.



En los dos relatos que siguen el elemento motivacional tiene, asimismo, importancia decisiva.

EL ALCOHOLICO DE UNO DEBE SER SINCERO

Un hombre de gran fortuna vino a verme y me dijo: “Soy un alcohólico, y quiero dejar de serlo.”

“Bien”, dije yo, “me gustaría saber unas pocas cosas sobre usted. ¿Es casado?”.

“Si”, respondió, “soy muy casado”:

“ ¿Qué quiere decir que es ¡muy casado¡?”.

“Bueno, es que tenemos una quinta en las afueras, a quince kilómetros del primer poblado. Es un hermoso sitio. Me di el gusto de amoblarlo y adornarlo hermosamente. Mi esposa y yo solemos pasar allí dos o tres semanas seguidas. Pescamos truchas en un arroyo que pasa junto a la casa, sacando la caña por la ventana del dormitorio. No hay teléfono y estamos a quince kilómetros de la civilización. Tiene unos muebles magníficos. Y hay allí toda clase de comidas y de bebidas alcohólicas. Todos los veranos mi esposa y yo pasamos allí dos o tres semanas desnudos, gozando realmente de la vida.”



Yo le dije: “Muy bien, le será muy fácil dejar de ser alcohólico. Dígale a su esposa que vaya hasta la quinta, recoja todas las botellas de bebidas y las ponga en el auto. Que tome cualquier otra ropaje haya por allí y la traiga acá, a Phoenix. Si va de noche puede hacerse acompañar por una amiga, y le dará toda la ropa a esa amiga. Y después ustedes dos podrán pasar dos o tres semana encantadoras, viviendo de las truchas, liberadas de las bebidas. Sé que a usted no le gustara caminar quince kilómetros a través del desierto para conseguir una botella de bebida.”

El me respondió: “Doctor, creo que cuando hablo de que quiero dejar de beber, no digo la verdad.”

Sin embargo, esa habría sido la manera perfecta. Pero el alcohólico de uno debe ser sincero.

Al decir “el alcohólico de uno”, Erickson esta subrayando su creencia de que el terapeuta, una vez que ha aceptado a un paciente, asume una gran responsabilidad por sus avance. Si un terapeuta acepta como paciente a un alcohólico, este pasa a ser “el alcohólico de uno”: El hombre de esta historio se negó a seguir las indicaciones de Erickson; por lo tanto, no fue aceptado como paciente, y siguió siendo “el alcohólico de el mismo”-

UN DIVORCIO AMISTOSO

Les contare el caso de una pareja. Al marido lo vi solo una vez. Sucede que me enferme y durante dos meses no pude ver a nadie.



Un marido vino a verme y me dijo: “Soy hijo único. Mi padre es pastor en una iglesia cristiana de ideas muy cerradas.

Me han criado en la convicción de que fumar es un pecado, ir al cine es un pecado. De hecho, me criaron a partir de la idea del pecado, y de que son pocas las cosas que uno puede hacer. Mientras estudiaba medicina tuve mucho cuidado de no cometer ningún pecado. Conocí allí a la hija única de otro pastor de la misma secta cristiana, criada al igual que yo. Nos enamoramos. Nuestros respectivos padres estaban encantados y planearon una fiesta de casamiento maravillosa para nosotros. También aportaron dinero para que pasáramos la luna de miel en el mismo hotel en que uno de los matrimonios de padres había pasado la suya. Quedaba a unos doscientos kilómetros del lugar donde vivíamos.

“Estábamos en Indiana, en mitad del invierno, y la temperatura era bajo cero. La ceremonia fue al caer la tarde y después hubo una linda fiesta. Alrededor de las diez o las once de la noche, mi esposa y yo nos metimos en el auto y enfilamos hacia ese hotel de doscientos kilómetros de distancia. No habíamos hecho ni tres kilómetros cuando se descompuso el calefactor, y al llegar al hotel, doscientos kilómetros más allá, yo estaba prácticamente congelado. Los dos nos sentíamos cansados y desgraciados. El auto se había descompuesto y yo sabía si podría arreglarlo allí. Además, tuve que cambiar un neumático en el camino.

“Al llegar nos dirigimos a nuestro cuarto y abrí la puerta.

Nos quedamos en el umbral mirándonos uno al otro. Ambos sabíamos I que teníamos que hacer, ¡pero teníamos tanto frio y cansancio, y nos sentíamos tan desgraciados! Mi esposa tomo la iniciativa. Recogió su valija, encendió la luz del baño y apago la del dormitorio. Se desvistió en el baño, apago la luz y vino al cuarto en pijama. Abriéndose paso a través de la oscuridad, se deslizo dentro de la cama.



“Así pues, yo tome mi valija, fui al baño, encendí la luz, me puse el pijama, apague la luz y me abrí paso atreves de la oscuridad hasta el otro lado de la cama. Y allí nos quedamos los dos, sabiendo lo que teníamos que hacer pero incapaces de pensar en otra cosa que no fuera superar nuestro frio, cansancio y desgracia.

“Nos quedamos allí tendidos toda la noche tratando de dormir un poco, tratando de decidirnos. Finalmente, a eso de las once de la mañana reunimos suficiente coraje como para consumir el matrimonio. Ninguno de los dos lo disfruto. En ese nuestro primer coito ella quedo embarazada. Desde entonces, hemos intentado aprender a hacer el amor, pero ya es demasiado tarde. Hemos hablado del asunto, y tan pronto ella tenga la criatura, al mes siguiente, después del control que deben practicarle a las seis semanas del parto, arreglaremos el divorcio amistoso. No quiero actuar en el caso del divorcio tan estúpidamente como actué en el matrimonio. Ambos nos hemos arrepentido de lo que resulto de nuestro casamiento. Le pasare el subsidio a ella y a la criatura, y se volverán a casa. Yo no sé donde iré”.

Yo le dije: “Muy bien. Por cierto que ese es un matrimonio desgraciado y que ustedes han sido incapaces de amoldarse el. Se ha complicado con el embarazo. Sugiero que arreglen un divorcio amistoso. Deje que le explique de que manera harán.

“Vaya a Detroit y reserve un cuarto y un pequeño comedor privado en un hotel. Contrate a una enfermera para que se haga cargo de su hijo después del control que le hará a si esposa a las seis semanas. Explíqueme a esta que ya es hora de tener un divorcio amistoso, una separación como buenos amigos. La llevara al Hotel Statler, no importa cuánto le cueste. Allí tendrá una cena



privada, con candelabros y también – esta es una orden media—con una botella de champaña. Y ambos beberán de la botella.

“Al terminar la cena -- no debe ser mas tarde de las diez de la noche--, vaya a la consejería y pida la llave de su dormitorio. El botones lo acompañara. Cuando llegue a su habitación, dele al botones un billete de cinco dólares y dígame que desaparezca. EL comprenderá lo que usted quiere decir. Luego dirijase a la puerta del cuarto, ábrala, alce en brazos a su esposa y cruce con ella en umbral; cuando este del otro lado, todavía con ella en brazos, cierre la puerta con llave, y después deposítela en un costado de la cama. Dígame entonces: “Quiero darte el último beso de despedida.” Bésela suavemente y señálele: Ese beso fue para ti, ahora quiero uno para mí.”

Mientras tanto apoye su mano sobre una de las rodillas de ella, prologue un tato el beso, deslícele la mano por el muslo y desabróchele la liga. Dígame en ese momento: “Démonos ahora un beso para los dos. Vuelva a deslizarse la mano por el muslo, bajo el vestido, y desabróchele la otra liga. Sáquele la media y désela otra vez.”

En fin, le di un plan completo de lo que debía hacer para seducir a su mujer.

Al llegar el verano yo me había recobrado de mi enfermedad. Y ellos no aparecieron nunca más. Años después, yo estaba dando conferencia en la Universidad Emory, cuando se me acerco un hombre joven y me dijo: “Nos gustaría mucho que esta noche cenara con nosotros.”

“Lo siento”, respondí, “ya tengo pasaje de avión, es imposible.”

“Ella se sentirá muy decepcionada”; acoto él.



Yo me preguntaba por qué tendría que sentirse decepcionada una familia que no me conocía.

“Parece que usted no se acuerda de mí”; agrego el sujeto.

“Es verdad, no lo recuerdo.”

“Pero sin duda debe de recordar la cena en el Hotel Statler, de Detroit, que nos recomendó a mí y a mi mujer.”

“Por cierto”, dije.

“Ahora tenemos dos hijos, y hay un tercero en camino”, agrego el.

A veces la gente viene a verlo a uno porque quiere divorciarse, pero en realidad no lo quiere.

La pareja de este relato es en muchos aspectos similares a la joven “Es pecado”. Por la manera rigurosa y restrictiva en que han sido criados, requieren claras directivas para superar las limitaciones que les han impartido. Además, respetan lo suficiente a cualquier persona que goce de su autoridad como para que sea provechoso seguir ese enfoque directivo. Pero no podría preguntarse: “¿Por qué motivo nos cuenta Erickson eso a nosotros? Sin duda todos sabemos como hay que hacer para acostarse con una mujer. ¿Hay, quizá, algún mensaje oculto en esta historia?”



Desde luego que lo hay. Hay muchos mensajes. El más obvio es, una vez más, que es más probable lograr que alguien cambie sus reacciones si se le dice que haga lo que ya está haciendo(o, como en este caso, planeando hacer). Luego se intercala en la directiva algún diferencia; por ejemplo, un cambio de escenario o de atmosfera. No hay que vacilar en impartir directivas ni en suministrar información. (Si el sujeto es uno debe procurarse la información pertinente=:

Lo esencial de este relato es que, a juicio de Erickson, todos contamos con la capacidad y los recursos para resolver es el estímulo de un pequeño cambio.

ECHAR A RODAR LA PELOTA

Una niña de doce años no es una niña totalmente. Tuve una con la que pude ilustrar una técnica puramente infantil. Me llamó por teléfono y me dijo: “He tenido parálisis infantil y me he olvidado de cómo se mueven los brazos. Si usted me hipnotiza, ¿puede enseñármelo?”.

Le dije a su madre que la trajera y su madre la trajo. Miré a la chica. Por tener doce años, su busto estaba muy desarrollado, salvo que el pecho derecho lo tenía apretado bajo el brazo. Le pedí a la madre que la desnudara hasta la cintura, y le examiné el torso entero para ver cómo estaban los músculos.

Le indiqué que se sentara tres veces por día enfrente de una espejo, desnuda hasta la cintura, e hiciera muecas con la boca.

¿Pueden ustedes estirar a un lado y a otro la comisura de los labios? Háganlo de nuevo, por favor, y presten atención al pecho; verán cómo se mueve la piel del pecho. Yo solamente puedo hacerlo hacia un lado del rostro.

Le dije, pues, que debía sentarse tres veces por día frente al espejo, durante veinte minutos, y hacer esas muecas estirando la boca. En otras palabras, debía contraer el músculo cutáneo.

“¿Es necesario que me sienta frente a un espejo?”, preguntó ella.



“¿Dónde te gustaría sentarte?”, le inquirí yo.

“Me gustaría imaginarme que estoy viendo un programa de TV”, contestó ella.

Así cada vez miraba un programa imaginario en un aparato de TV imaginario. Y comenzó a ejercitar los músculos cutáneos del cuello, y disfrutaba de la TV imaginaria mientras hacía las muecas.

Ahora bien, cuando uno empieza a mover un músculo, el movimiento tiende a propagarse a otros músculos. Uno intenta mover un solo dedo, pero sin que sea su propósito, el movimiento se difunde, y comienzan a moverse los brazos.

El pecho derecho de esta chica se desplazó del lugar donde estaba, bajo el brazo, y se ubicó en el costado del pecho. Ahora es una abogada que se dedica a su profesión.

Los comentarios de Erickson son en este caso suficientemente explicativos. Otra vez, inicia un pequeño cambio, en apariencia muy periférico, respecto del problema central, que era la incapacidad de la niña para mover sus brazos. Todo lo que hace es utilizar indirectamente sus conocimientos anatómicos para lograr que la paciente contraiga los músculos del pecho, que por supuesto están conectados con los de los brazos (en especial el pectoral mayor). ¿Por qué no le encomendó simplemente a la niña que practicara moviendo los músculos del brazo? Porque sabía que ella había desarrollado una enorme resistencia a eso, la cual tornaría inútil ese método. En cambio, ¿cómo podría resistirse a un enfoque tan indirecto?

CLAUSTROFOBIA

Otra paciente tenía claustrofobia. No soportaba permanecer encerrada en un cuarto pequeño. Cuando era niña, su madre la castigaba encerrándola en un cuarto exterior que daba al sótano; cerraba la puerta y luego taconeaba con sus zapatos como si se estuviera alejando por la calle y la abandonara allí. Taconeaba sobre la acera para hacerle creer a la niña que se iba muy, muy lejos. Y la chica creció con una fobia terrible a los cuartos pequeños, así que yo le pedí que se sentara dentro del armario de mi consultorio.

“Sólo lo haré si la puerta permanece abierta”, dijo ella.



“Supongamos”, aclaré yo, “que en vez de dejar la puerta abierta la dejamos abierta un milímetro menos. ¿Puede ser?”

Ella aceptó. Se quedó en el armario con la puerta abierta pero no totalmente, un milímetro menos. Y luego pasamos a dejarla dos milímetros menos abierta, tres milímetros, un centímetro, dos centímetros, tres centímetros. ¿Hasta qué punto necesitaba ella que la puerta estuviera abierta? Se sentó en el armario y cerró la puerta lentamente. Esperé para ver en qué momento le aparecería el pánico. Pero ella dijo que se sentía cómoda si tan solo la puerta permaneciera abierta un centímetro, y ella pudiera tener la mano puesta en la manija. Finalmente la cerró del todo y comprobó que podía respirar y seguir viviendo en ese armario con la puerta cerrada, siempre y cuando le dejaran tener la perilla en sus manos.

Luego le sugerí que tratara de mirar por el ojo de la cerradura. Desde el momento en que pudo mirar afuera a través del agujero, ya no tuvo necesidad de agarrarse de la perilla.

La claustrofobia es un síndrome que expresa gráficamente las limitaciones desarrolladas en una persona. Existen numerosas teorías acerca de la causa de ésta y de otras fobias, pero a Erickson no le preocupan; lo que le interesa es ayudar al individuo para que elimine su sofocante sensación de constricción y deje atrás sus limitaciones fóbicas.

Erickson nos está diciendo que a estos difíciles problemas debemos abordarlos poco a poco: primero imaginar, luego cerrar una puerta gradualmente, luego hacer lo mismo con otra puerta, con una ventana...

LOS LIMITES ESTAN EN LAS ESTRELLAS

Un profesor de astronomía vino a verme durante el invierno. Dejó abierta la puerta principal y la de entrada al consultorio, y abrió las otras dos puertas que hay aquí. Abrió los postigos de una de las ventanas, levantó la cortina, empujó los postigos y abrió la ventana.



Luego dijo: “El gobierno me ha encargado fotografiar el eclipse total que se producirá en Borneo, y sufro de claustrofobia. Para llegar a Borneo tengo que volar en avión, viajar en tren, en barco y en ómnibus. Tengo que ser capaz de trabajar en un laboratorio fotográfico. ¿Puede usted arreglarme? Faltan aún dos meses para la partida.”

Así que le hice imaginar que una de las puertas de la habitación estaba cerrada, aunque en realidad estaba totalmente abierta. Al fin él logró imaginarlo en estado de hipnosis. Y le hice imaginar que estaba cerrada también la otra puerta, la ventana y la puerta de entrada al consultorio.

Una vez que consiguió imaginar, en estado de trance, que la puerta estaba cerrada, yo la cerré verdaderamente poco a poco, hasta cerrarla del todo. Una por una fui cerrando todas las puertas, tras hacerle imaginar a él que estaban cerradas. Todo empezaba haciéndole imaginar que la puerta estaba cerrada. A esa puerta abierta yo la llamaba una grieta en la pared. Le decía: “Ahora cerremos poquito a poco esa grieta, hasta que quede una pared sólida”.

Si un sujeto tiene claustrofobia, pretenderá que todas las puertas y ventanas estén abiertas. Yo lo pongo en trance y le hago ver aquí una ancha grieta: Y por grave que sea su claustrofobia, soportará quedarse sentado en ese diván con todas las ventanas abiertas y esa puerta abierta. Una vez que le altero su imagen mental, se relacionará con ella como lo hace con la pared que tiene detrás.

Esa es la ventaja de la hipnosis. Uno puede poner a la gente en estado de trance y hacerle imaginar efectivamente que aquella puerta es en verdad una grieta en la pared. Y tendrán una pared detrás de ellos. Ahora bien, las ventanas y puertas deben estar abiertas pero una vez que se convierten en grietas en la pared, puede cerrárselas lentamente.

Después que llegó a Borneo y fotografió el eclipse, este hombre entró al laboratorio para revelar las imágenes. Porque estaba ansioso de ver los paisajes de Borneo, o lo que fuere.

Al invierno siguiente su esposa vino a verme y me dijo: “Gracias a Dios este invierno no tendré que dormir con todas las puertas y ventanas abiertas”.



En este caso de claustrofobia, Erickson vuelve a ayudar al paciente para que tolere, en forma gradual, cada vez un poco más de “cerramiento”. Si en el caso anterior la desensibilización de la paciente fue efectiva, en el caso del profesor de astronomía la practicó primero en la fantasía; la experiencia de la fantasía fue luego confirmada cuando Erickson cerró realmente las puertas y ventanas. Erickson no sólo cierra puertas reales después de haberlas dejado abiertas, sino que además produce, por vía de sugestión hipnótica, una “ancha grieta” en una sólida pared. Demuestra que puede controlar no sólo los sentimientos fóbicos del paciente sino también sus percepciones, provocando y suprimiendo esas alucinaciones visuales. A la alucinación de la ancha grieta le adosa un sentimiento de apertura, asociado con el “soportará quedarse en ese diván con todas las ventanas abiertas y esa puerta abierta”. Después, cuando “le altera su imagen mental”, puede sugerirle que la sensación de seguridad y comodidad persistirá aun cuando se haya suprimido la “ancha grieta”.

SANGRE EN LAS TECLAS

Un médico tenía dos hijos varones y una hija. Resolvió que su hijo mayor, Henry, sería médico. La madre resolvió que sería concertista de piano, y lo hacía practicar el piano durante cuatro horas diarias. El padre no veía nada de malo en ello. Henry aprendió pronto que debería ser más listo que su madre, en algún sentido. Así pues, empezó a comerse las uñas hasta quedar en carne viva, de modo que al tocar el piano dejaba marcas de sangre sobre las teclas. Pero su madre era inmovible, y a pesar de todo siguió exigiéndole que tocara el piano. Él se comía las uñas cada vez más, no obstante lo cual ninguna cantidad de sangre en el teclado pudo interferir con su práctica. Siguió comiéndose las uñas. No se le permitió asistir a la escuela primaria si no practicaba el piano cuatro horas diarias. Y él quería ir a la escuela primaria, y más tarde a la secundaria. De manera que debió seguir practicando el piano cuatro horas por día. Más adelante quiso entrar en la universidad, y para conseguir la autorización debió seguir practicando el piano cuatro horas diarias.

Cuando Henry concluyó el ciclo básico universitario, su padre lo quiso hacer ingresar en la facultad de medicina, pero Henry no quería. Se las ingenió para ser aplazado y quedar fuera de la facultad. Su padre era un buen político y logró que lo admitieran en otra facultad de medicina. Henry fue aplazado y quedó fuera de ella. Por esa época Henry ya tenía sus propias ideas: le gustaba estudiar ciencia política, así que deliberada, franca y descaradamente, trampeó y trampeó hasta que todas las



escuelas médicas lo pusieron en la lista negra. Entonces su padre me lo trajo y dijo: “Hipnotízelo y haga que deje de comerse las uñas”.

Henry tenía a la sazón 26 años; dijo: “Quiero estudiar ciencia política, pero mi padre no me da dinero”.

Consiguió un trabajo con un empresario de pompas fúnebres, como conductor de una ambulancia. Odiaba ese empleo. Yo le dije al padre: “Me haré cargo de su hijo. Tengo mi propia modalidad de hacer terapia”.

El padre me contestó: “No me importa cuál sea su modalidad de hacer terapia con tal que consiga que a Henry le crezcan las uñas. Es imposible que yo pueda hacer entrar a mi hijo en una facultad de medicina con esos dedos horribles”.

Le pregunté a Henry: “¿Qué piensas de tu hábito?”

“Es una costumbre innata en mí”, contestó Henry. “No puedo dejar de comerme las uñas. Debo hacerlo incluso cuando estoy dormido. No me hace ninguna gracia tener unas uñas como éstas. ¡Son detestables! No quisiera que ninguna chica bonita me mirase las manos”.

“Bien, Henry”, proseguí yo, “tú tienes diez dedos. Ahora bien, yo estoy plenamente convencido de que nueve dedos pueden proporcionarte toda la dieta de uñas que necesitas, y que puedes dejar que te crezca una larga uña en un dedo cualquiera mientras te alimentas con los otros nueve.”

“Está bien”, aceptó Henry.

“En verdad”, continué yo, “podrías dejarte crecer largas uñas en dos dedos, y los ocho restantes te proporcionarían toda la dieta de uñas que precisas”.

Henry replicó: “¡Ya veo dónde quieres ir! Terminará diciéndome que todo lo que yo necesito es alimentarme con un dedo, y que puedo dejar que me crezcan las uñas en los otros nueve. ¡Maldita sea, estoy atrapado en esa lógica suya!”

No le llevó mucho tiempo dejar que le crecieran las diez uñas. Luego le dije: “Henry, tu padre no está manteniéndote. Tú tienes que trabajar, y tocas el piano cuatro horas diarias.”

“Me gusta la música”, aclaró Henry, “me gusta de veras. Pero odio el piano”.



“El piano no es el único instrumento que existe”, comenté yo. “Has tenido ya 22 años de experiencia en un instrumento de teclado”.

“Me conseguiré un órgano eléctrico”, aseguró Henry.

Y llegó a tocar el órgano eléctrico a la perfección, a punto tal que era muy solicitado para tocar en casamientos y banquetes. Y siguió tocando el órgano eléctrico mientras cursó la carrera de abogacía. ¡Su padre estaba furioso conmigo!

El padre había decidido que su segundo hijo sería ministro episcopalista. Ese hijo se había casado con una judía, y trabajaba en una casa de compra y venta de autos usados. Era un borracho que vendía autos usados y estaba casado con una judía.

Y también la hija había recibido órdenes. Cuando fuera grande, debería ser enfermera particular. La hija huyó de la casa a los 16 años, se fue al Estado de Carolina y se casó allí con su noviecito.

El hermano menor de Henry decidió que si éste pudo estudiar ciencia política y derecho, él y su esposa judía no tenían por qué seguir odiándose; ambos eran infelices en su matrimonio. Tampoco tenía por qué seguir emborrachándose. Se divorció de ella. Se supone que los pastores episcopalistas no se divorcian. Le dijo a su padre: “No podrás hacer de mi un pastor episcopalista... y seguiré vendiendo autos. ¡Pero voy a venderá autos nuevos!” Y tuvo mucho éxito en eso.

Y Henry, el abogado, y su hermano, el vendedor de autos, determinaron lo que su hermana y el marido de 16 años tenían que hacer. Visitaron a los padres de uno y del otro y establecieron lo que tenían que hacer. El marido de la hermana concurriría a la facultad y obtendría buenas calificaciones. Podía estudiar cualquier cosa que se le antojase. Y la hermana iría a la facultad y terminaría el ciclo básico universitario, y ella y su esposo podrían tomar sus propias decisiones juntos.

En este relato se pone de relieve la naturaleza coactiva de los padres. El padre de Henry tenía la idea fija de que su hijo debía ser médico; la madre tenía la idea fija de que debía ser pianista. En una actitud típica, el padre le ordenó a Erickson que lo hipnotizara “y haga que deje de comerse las uñas”. Aun cuando ya había sido puesto en la lista negra de todas las facultades de medicina, el padre seguía insistiendo ciegamente en que lo único que le impedía a su hijo ingresar en otra facultad de medicina eran sus uñas comidas. Durante muchos años, Henry había reaccionado frente a la coacción de sus progenitores con síntomas tales como comerse las uñas. Por supuesto, él no se consideraba responsable de dichos síntomas. “No



puedo dejar de comerme las uñas”, aseveraba. Veamos de qué manera abordó Erickson el caso de Henry... y el de toda la familia.

Su primera intervención consistió en asumir la responsabilidad por Henry, presentándose como “un buen padre”. Le dijo al padre: “Me haré cargo de su hijo.” Luego mostró ser más racional que aquél en su modo de orientarlo; Henry podía identificarse con él sin por ello postergar sus anhelos y afanes legítimos. Apelando a un doble vínculo (le indicó que se comiera las uñas, pero que no se las comiera), logró que muy al comienzo de la terapia Henry admitiese: “¡Estoy atrapado en esa lógica suya!” Henry advirtió que si seguía la sugestión de Erickson, podía satisfacer todas sus necesidades en materia de comerse las uñas y al mismo tiempo permitir que éstas crecieran. En otras palabras, era estimulado a expresar sus impulsos legítimos, pero encauzándolos –en este caso, a una sola uña-. A continuación Erickson aplicó este mismo principio a las prácticas de piano. Pudo establecer que a Henry le gustaba en verdad la música, y lo alentó a que diera expresión al goce y satisfacción que esa actividad le brindaba. No obstante, Henry eligió el instrumento que quería tocar. Cuando descubrió que podía hacer lo que quería, pudo avanzar en su autodeterminación resolviendo qué camino seguir en la vida y en la profesión, y estudió derecho aplicando su talento e interés por esa carrera.

Cuando Henry rompió con la influencia aprisionante de sus progenitores y pudo encontrar mejores métodos para rebelarse que el comerse las uñas, fue capaz de ayudar a su hermano para que también él afirmara su propia manera de ser. Luego los dos hermanos aunaron fuerzas para “determinar lo que tenían que hacer” sus padres y, en realidad, toda la familia, incluidos su hermana con el esposo y los padres de éste. Pudieron hacerlo porque contaban con la fuerza que les daba su número y su unidad, y porque ahora ellos representaban valores racionales y objetivos “sanos”. Un hecho interesante es que no insistieron para que su hermana abandonase al marido de 16 años. En lugar de ello, el marido fue incluido en el programa de automejoramiento general que siempre había sido una prioridad en esta familia y que, dicho sea de paso, era importante para Erickson.

Obviamente, los padres creían en las virtudes de la educación y el mejoramiento personal, pero por desgracia habían sido demasiado rígidos e insensibles en sus tentativas de imponer a sus hijos sus propios valores. No obstante, al final todos los hijos terminaron satisfaciendo esa sana inquietud de los padres. Henry llegó a ser un profesional, un abogado, además organista, colmando así las esperanzas depositadas en él tanto por su padre como por su madre. Su hermano disolvió el matrimonio con una mujer de otra confesión religiosa, que sin lugar a dudas molestaba a los padres, y tuvo éxito como vendedor de autos. La hermana siguió una carrera universitaria.

Erickson ilustra aquí el “efecto de onda” descrito por Spiegel, que actúa en cada integrante de la familia y en toda ella. Cuando dejó de comerse las uñas, Henry cobró mayor confianza en sí mismo, conduciéndose de un modo más resuelto y afirmativo. “Elegió el instrumento que



quería tocar”. La liberación de este miembro de la familia respecto de la coacción irracional que sobre él se ejercía provocó la liberación del miembro siguiente, y ésta la del siguiente. Aun los padres, sin duda demasiado ansiosos y preocupados por sus hijos, fueron liberados de esa exagerada inquietud. Sabemos que en cualquier terapia, por más que el foco esté puesto en un solo paciente, los cambios de éste afectan y modifican a todos los integrantes de su “mundo” o de su “sistema”.



CAPITULO VI

REENCUADRE

En la literatura psicoterapéutica hay numerosos ejemplos del proceso de reencuadre; uno de los más memorables es el relato de Viktor Frankl sobre su vida en un campo de concentración, en su libro *From Death Camp to Existentialism*. Mientras la mayoría de los que allí estaban recluidos junto a él perdieron toda esperanza y a la postre murieron, Frankl ocupó su mente pensando en las conferencias que pronunciaría, al ser liberado, sobre sus experiencias en ese sitio. Reencuadró así una situación potencialmente desesperada y mortal, transformándola mentalmente en una fuente de ricas experiencias con las cuales más adelante ayudaría a otros a superar situaciones –físicas o psíquicas– en apariencia desesperadas. Por supuesto, habrá escépticos que dirán que esa clase de pensamiento no pudo haber tenido ningún efecto en su supervivencia, o que la desesperanza no condenaba necesariamente a la muerte de los reclusos. Sea como fuere, esa clase de pensamientos mantuvieron animado y vivaz a Frankl en tales momentos, sin duda alguna, y quizás hayan contribuido incluso a mantener con vida su cuerpo. Advertimos además que el reencuadre al que procedió Frankl concordaba con su orientación general en la vida. De hecho él valoraba la docencia y ya había dado antes clases y conferencias, por lo cual era lógico que utilizara esa experiencia como fuente para sus conferencias futuras.

Watzlawick, Weakland y Fisch, en su libro *Change*, dicen lo siguiente: “Reencuadrar significa cambiar el marco o punto de vista conceptual y/o emocional a partir del cual se vivencia una cierta situación, y situar esta última dentro de otro marco que se amolda igual o mejor a los ‘hechos’ propios de dicha situación concreta, modificando así por entero su significado”. Y citan al filósofo Epicteto, quien aseveraba: “Lo que me preocupa no son las cosas en sí misma, sino las opiniones que tenemos sobre las cosas”. Puntualizan que “nuestra experiencia del mundo se basa en la clasificación que hacemos de los objetos de la percepción” y que “una vez que un objeto es conceptualizado como miembro de una clase determinada, es sumamente difícil concebirlos como perteneciente a otra clase”. Al proceder a un reencuadre vemos “otras pertenencias de clase”, tras lo cual será difícil que volvamos a nuestra limitada visión anterior de la “realidad”.

Los relatos siguientes nos ofrecen ejemplos del modo en que Erickson utilizaba el reencuadre.



AGRANDARSE

Mi hijo Robert agregó un piso a su casa, y un par de noches atrás él y su esposa se instalaron arriba. Douglas, de 5 años, y Becky, de 2, tenían un miedo terrible porque quedarse en la planta baja. Robert vino a verme y le dije: “La cama de Douglas es más baja que la cama de los padres”. Había que hacer notar a Douglas que Robert era un chico grande, y que había una relación entre su tamaño y el de la cama matrimonial que había quedado en la planta baja. Y Becky debía relacionar su propio tamaño con el de la cama de Douglas.

Luego aconsejé a Robert que se asegurase de que los chicos sabían utilizar el sistema de intercomunicación que unía la planta baja con el primer piso. Y durmieran a pata ancha, aunque Douglas había estado sumamente inquieto. Hasta había llegado a preguntar si lo dejarían dormir arriba las primeras noches.

Lo importante era concentrarse en algo que hiciera resaltar la propia persona, el tamaño de la cama, y el hecho de que Douglas era un chico grande.

Erickson apela aquí al deseo de todo niño de crecer. Hizo que los niños de Robert abandonaran su temor y su sensación de desvalimiento y en cambio reparasen en que ellos se estaban volviendo más grandes. En vez de atender a lo que habían perdido –la compañía de los padres–, eran dirigidos hacia el futuro. A Douglas se le estaba diciendo, al mirar la cama de sus padres, que él sería el próximo en la serie de los que ocuparían esa cama. Análogamente, a Becky se le recordaba que se estaba volviendo más grande y pronto ocuparía la cama de Douglas.

MODA

Mi hija volvió de la escuela y se acercó a decirme: “Papito, todas las chicas se comen las uñas en la escuela, y yo también quiero estar a la moda”.



Le contesté: “Bien, por cierto debes estar a la moda. Creo que estar a la moda es muy importante para las chicas. Te has quedado a la zaga porque ellas han tenido mucha práctica. Así que me parece que lo mejor que puedes hacer para igualarlas es comerte las uñas bastante todos los días. Pienso que si te las comes tres veces por día durante quince minutos cada vez (te daré un reloj), exactamente de tal hora a tal hora, conseguirás igualarlas”.

Empezó con mucho entusiasmo; después, fue postergando la hora en que debía comenzar a comerse las uñas, o dejaba de hacerlo antes de tiempo. Hasta que un día me dijo: “Papito, voy a imponer una nueva moda en la escuela: usar las uñas largas”.

Erickson “se une al paciente” en su afán de estar a la moda y procede a convertir esa “conducta dictada por la moda” en un sacrificio. A menudo abordaba los síntomas de este modo: persistir en ellos resultaba más molesto que abandonarlos.

LA CHICA MAS FACIL DE SEDUCIR

Aquí tengo una carta de una estudiante universitaria que vino a verme cuando estaba cursando su último año y me dijo: “Mi madre estuvo dominada por su propia madre toda su vida, y juró que cuando fuera adulta, en caso de tener una hijo jamás lo dominaría. Así es que ella ha sido mi mejor compañera, mi mejor amiga. Mi madre fue mi mejor amiga, mi mejor compañera cuando yo estuve en la primaria y en la secundaria. Luego me fui a California, donde ingresé en una universidad católica. Soy una católica muy devota. Y mi madre me llama por teléfono dos veces por semana, o yo la llamo a ella dos veces por semana, y nos enviamos cartas todas las semanas, y es mi mejor compañera.

“Pero hay en todo esto algo que no anda bien. Cuando me fui a la universidad, pasé de 52 kilos, que era mi peso normal, a 65. El primer verano que volví a casa rebajé hasta algo más de 40 kilos. Al retornar a la facultad, otra vez subí a 65 kilos. Al verano siguiente, volví a bajar a 40 y pico. Y el tercer verano sucedió lo mismo. Ahora estamos en Pascuas, y este año voy a recibirme. Peso 65 kilos y tengo proyectado



pasar el verano en mi casa, en Phoenix. Y no soporto estar tan gorda. Engullo trozos de comida todo el tiempo, compulsivamente. ¿Puede usted ayudarme?”

De manera que la puse en trance y hablamos sobre su peso. Y entonces descubría esto: una persona de la generación anterior no puede ser la compañera de una nena de jardín de infantes o de la primaria.

Le dije que su madre no era una auténtica compañera. Esta chica jamás había salido mucho tiempo con ningún muchacho, y siempre le confiaba todo a su madre. Si salía con un muchacho enseguida lo dejaba, porque le causaba sentimientos graciosos, que a ella le era imposible describir.

Ahora bien, en el estado de trance le dije que tenía que saber ciertas cosas, y que podría escucharme con su mente inconsciente. Luego yo trabajaría con ella de modo que pudiera escucharme con su mente consciente. En un estado de trance ligero le expliqué que una madre no puede ser nunca la mejor amiga de su hija, y que, por el contrario, su madre la había dominado a ella de una forma opuesta a la que empleó su abuela para dominar a su madre. Le encomendé reflexionar sobre esto hasta que lo entendiera, y le dije que más tarde nos ocuparíamos de su exceso de peso.

Ese verano volvió a Phoenix pero sólo rebajó hasta 56 kilos. Más tarde me confesó: “Usted estaba en lo cierto: mi madre me domina de una forma inversa a como fue dominada ella por su propia madre. Y la abuela vive con nosotros y domina a mi madre y a mi padre. Y mi padre es un borracho. Mi madre me domina, y a mí me gustaría ser una chica normal. Sé que tengo sentimientos graciosos que no comprendo”.

Así que yo le dije: “Usted es una católica devota, muy ferviente, pero es la chica más fácil de seducir en todo Estados Unidos”.

Me miró horrorizada y exclamó: “¡Jamás nadie podría seducirme!”

“Le explicaré qué fácil es seducirla”, continué yo. “Y debe reflexionar en esto. Si yo fuera un muchacho joven y quisiera seducirla, le pediría que saliera conmigo, la llevaría a cenar y al cine, y le haría pasar una velada maravillosa. La segunda vez que



saliéramos juntos le confesaría que usted me parece muy hermosa, y que siento una especial atracción por usted. El resto de la velada transcurriría en la pureza más absoluta, y yo me ocuparía de que usted pasase un buen momento. En nuestra tercera salida le diría que en realidad mi intención es seducirla, pero yo sé que usted no es la clase de chica que uno puede seducir. ‘Así que dejemos el tema ahí, y pasemos un rato agradable’. Y le aconsejaría lo siguiente: ‘La octava vez que yo te invite, no salgas conmigo. Hasta la séptima vez, estarás perfectamente segura, pero no salgas conmigo la octava’. Así que usted estará perfectamente segura en la cuarta salida, la quinta salida, la sexta salida. Y durante todo ese tiempo sus hormonas estarán trabajando dentro suyo. Para la séptima salida sus hormonas ya estarán bien preparadas. Yo le daré un beso en la frente y le diré buenas noches. Esperaré una semana y la invitaré por octava vez. Y usted ya sabe lo que va a pasar”.

Ella coincidió conmigo en cuanto a lo que iba a pasar.

“Ahora, en lo tocante a su peso”, agregué, “usted ha vivido durante cuatro años con una pauta equivocada. Eso no se cambia de la noche a la mañana. Para la próxima Navidad, quiero que me traiga una foto suya en bikini, de frente y de perfil. Quiero que me la entregue personalmente el día de Navidad”.

Vino con las fotos. Estaba horrible, a la miseria. “Cuando me tomaron esas fotos pesaba 64 kilos”, me dijo. “Me odiaba a mí misma”.

“Por cierto que le sobra bastante grasa”, comenté yo. “La verdad es que no quiero quedarme con esas fotos. Lléveselas de vuelta”.

“Yo tampoco las quiero”, añadió ella. “Voy a romperlas”.

Un año después pesaba entre 50 y 52 kilos y tenía novio desde hacía tiempo. Me dijo: “Sus manos se detienen en mis rodillas... y se detienen en mis hombros. Ahora sé lo que son esos graciosos sentimientos y no voy a seguir enseñando este año en esa escuela católica. Me conseguiré un puesto en una escuela del estado”.

Así fue. En setiembre comenzó a enseñar en una escuela pública. Y era una muchacha hermosísima.

Erickson comentó, sobre este caso, que cuando volvía a su casa esta muchacha era “chica” y cuando se alejaba de ella era “grande”. Aunque él había advertido esto, no creyó necesario transmitírselo a la paciente. ¿Por qué le dijo que era fácil de seducir? En primer



lugar, con esa frase desafiante atrapa toda su atención. Además, según creo, está tratando de enseñarle que ella es capaz de experimentar las sensaciones sexuales normales; que, en verdad, esos “graciosos sentimientos” que la llevaban a abandonar a sus novios, eran sensaciones sexuales normales. Erickson le hace vivenciar en su imaginación cómo pueden intensificarse hasta el punto en que ella realmente los sienta. Lo que hace es reencuadrar la actitud de la muchacha hacia esos “graciosos” sentimientos, permitiéndole pensar en ellos y llegar a considerarlos positivos.

Una vez que Erickson la ha “seducido” con su historia, insiste en que la traiga una foto suya en bikini. Al contemplar su imagen, que la muestra casi desnuda, consolida la fantasía de intimidad que había iniciado (“seducción”). Entonces ella, como chica “grande” que está fuera de su casa, vive la experiencia de un “amante” (Erickson) que rechaza su figura excedida de peso, manifestándole que tiene demasiada “grasa” y que no quiere quedarse con las fotos. También ella rechaza esa figura suya, al romper las fotos. Como consecuencia de su interacción con Erickson, ha modificado la imagen que tiene de sí y la actitud hacia su sexualidad.

CAMINE UNA MILLA

Un policía que se había jubilado por motivos médicos me dijo: “Tengo enfisema pulmonar, alta presión arterial, y, como puede ver, gran exceso de peso. Bebo demasiado y como demasiado. Quisiera tener un trabajo, pero el enfisema y la alta presión me lo impiden. Me gustaría fumar menos, abandonar el cigarrillo. Me gustaría dejar de beber casi un litro de whisky por día, y comer de manera sensata”.

“¿Es usted casado?”, le inquirí.

“No”, respondió, “soy soltero. Habitualmente yo mismo me hago la comida, pero hay un pequeño restaurante próximo a mi casa, a la vuelta de la esquina, al que voy con frecuencia”.

“Así que hay un restaurante próximo, a la vuelta de la esquina, donde usted puede comer. ¿Dónde compra los cigarrillos?”



Compraba de a dos cartones por vez. “En otras palabras”, continué yo, “no se los compra para hoy sino para el futuro. Ahora bien, si casi siempre se hace usted mismo la comida, ¿dónde compra las provisiones?”

“Por fortuna hay un pequeño negocio a la vuelta de la esquina. Allí compro mis provisiones y mis cigarrillos”.

“¿Y dónde consigue las bebidas alcohólicas?”

“Por fortuna hay un buen negocio de bebidas justo al lado del almacén de provisiones”.

“Así que usted tiene un restaurante próximo, a la vuelta de la esquina, y un almacén de provisiones a la vuelta de la esquina, y un buen negocio de bebidas a la vuelta de la esquina. Y le gustaría trotar pero sabe que no puede hacerlo. Pues bien, su problema es muy simple. Usted quiere trotar pero no puede. En cambio, si puede caminar. Perfectamente, comprará sus cigarrillos de a un paquete por vez, y para ello recorrerá toda la ciudad. Con eso empezará a ponerse en forma. En cuanto a sus provisiones, no las compre en el negocio próximo, a la vuelta de la esquina; vaya a uno que quede a media milla o a una milla de su casa, y compre sólo lo suficiente para cada comida del día. Eso significa que tendrá que hacer tres buenas caminatas diarias. Respecto de las bebidas alcohólicas, puede beber todo lo que quiera. Tome el primer trago en un bar que quede a no menos de una milla de su casa. Si quiere un segundo trago, busque otro bar a una milla de distancia. Si quiere un tercero, busque otro bar a una milla de distancia”.

Me miró con la furia más terrible, lanzó una palabrota y se fue lleno de rabia.

Más o menos un mes después vino un nuevo paciente y me dijo: “Un policía retirado me recomendó que viniera a verlo. Me dijo que es el único psiquiatra que sabe lo que hace”.

¡Aquel policía no había podido comprar un solo cartón más de cigarrillos después de verme! Y él sabía que caminar hasta el almacén era un acto consciente, que estaba bajo su control. Ahora bien, yo no le quité la comida, no le quité el tabaco, no le quité la bebida. Le di la oportunidad de caminar.



Este paciente fue obligado a reencuadrar su comportamiento, sacándolo de la categoría de “conducta involuntaria”. Como comentó Erickson, se dio cuenta de que “caminar hasta el almacén era un acto consciente”.

En este caso Erickson sabía que estaba frente a un hombre con una larga historia en materia de cumplir órdenes. Así es que le impartió órdenes, a sabiendas de que habría de cumplirlas. He aquí un importante ejemplo de cómo abordar al paciente en el marco de referencia de éste. No es forzoso que a otros pacientes se los trate de igual manera.

BAYAS SILBADORAS

Cierta día una estudiante universitaria dejó escapar un sonoro flato en el aula mientras escribía en el pizarrón. Se dio la vuelta de inmediato y salió corriendo de la clase, sus parar hasta que llegó a su departamento; allí cerró las persianas, llamó al almacén para encargarse de las provisiones y las recogió bien entrada la noche. Recibí una carta de ella en la que me preguntaba: “¿Me aceptaría usted como paciente?”

Noté por el remitente que la carta venía de esta misma ciudad de Phoenix, y le escribí a mi vez: “Si, la aceptaría”. Ella me escribió nuevamente: “¿Está realmente seguro de que me quiere como paciente?” Yo me lo pregunté a mí mismo... y volví a escribirle: “Si, la querría”.

Dejó pasar casi tres meses, y luego volvió a escribirme: “Quiero tener una entrevista con usted bien entrada la noche, sin que nadie me vea. Por favor, que no haya nadie en su consultorio cuando yo vaya a verlo”.

Le di una entrevista para las diez y media de la noche, y en ella me contó lo del sonoro flato que se le había escapado durante la clase, y cómo huyó y se confinó en su casita. También me dijo que se había convertido al catolicismo. Ahora bien, los católicos convertidos tienen siempre un gran fervor religioso, así que le indagué: “¿Es usted realmente una buena católica?” Me aseguró que lo era. Y pasé un par de horas con ella, inquiriéndole hasta qué punto era una buena católica.

En la entrevista siguiente le dije: “Usted dice que es una buena católica. Entonces, ¿por qué insulta al Señor? ¿Por qué se burla de él? Porque eso es lo que hace.



¡Debería avergonzarse de sí misma, burlándose de Dios y autodenominándose una buena católica!”

Trató de defenderse. Yo insistí: “Puedo probarle que usted le tiene poco respeto a Dios”. Traje mi atlas de anatomía, con todas las ilustraciones sobre el cuerpo humano. Le mostré un corte transversal del recto y del esfínter anal. “Es cierto”, le dije, “que el hombre es muy hábil para construir cosas, pero ¿puede usted imaginar un hombre lo bastante hábil como para construir una válvula que retenga toda la materia sólida, los líquidos, y deje pasar solamente el aire? Pues bien, Dios lo hizo. ¿Por qué no respeta usted a Dios?”

Luego añadí: “Ahora quiero que demuestre su sincero y honesto respeto por Dios. Quiero que compre unos porotos, los que los marineros llaman ‘bayas silbadoras’. Los cocinará con cebollas y ajo. Luego se desnudará y se pondrá a bailar y hacer cabriolas por todo su departamento, emitiendo los más fuertes, más suaves, más grandes, más pequeños... y gozando de la obra de Dios”.

Y lo hizo. Un año más tarde se había casado. La visité en su casa para verificar cómo andaba. Tenía un bebé; en cierto momento dijo: “Es la hora de dar de comer al bebé”, se desabrochó la blusa delante de mí, sacó el pecho y alimentó al bebé mientras seguíamos conversando. Un cambio total de marco de referencia.

CARA DE CANELA

Vino a verme una mujer a quien yo había atendido por dólares, y me dijo: “Esta vez no se trata de mí, sino de mi hija. Tiene ocho años. Odia a su hermana, me odia a mí, a su padre, a su maestra, a sus compañeros; odia al cartero, al lechero, al empleado de la estación de servicio... directamente odia a todo el mundo. Se odia a sí misma. Durante mucho tiempo quise que fuera a Kansas en verano a visitar a sus abuelos; ella los odia sin conocerlos”.

Le pregunté: “¿Cuál es la causa de todo ese odio?”



“Un montón de pecas en la cara. Los chicos en la escuela la llaman ‘pecosa’ y ella odia terriblemente esas pecas”.

“¿Dónde está la niña?, pregunté.

“Se quedó en el auto, no quiere entrar. Lo odia a usted por sus pecas”.

“Vaya a traerla”, le encomendé, “aunque tenga que hacerlo a la fuerza. Llévela a ese cuarto”.

Me senté junto al escritorio del cuarto contiguo. La madre no necesitó recurrir a la fuerza; la niña entró y se quedó en el umbral de la habitación, con los puños apretados, la mandíbula prominente, el gesto ceñudo, dispuesta a pelear conmigo. La miré y le dije: “¡Eres una ladrona! ¡Has robado!”

Me contestó que no era una ladrona y que no había robado nada. Podía librar batalla sobre ese tema.

“¡Oh, sí que eres ladrona!”, continué, “robas cosas. Yo incluso sé qué cosas robas. Hasta tengo pruebas de que robaste”.

“No tiene ninguna prueba. Nunca robé nada”, replicó ella.

“Hasta sé dónde y cuándo robaste lo que robaste”. La niña había montado en cólera conmigo. “Te diré dónde estabas y qué fue lo que robaste. Estabas en la cocina, poniendo la mesa. Entonces te subiste a la mesa y te estiraste para tomar la jarra que tiene bizcochos de canela, bollitos de canela, panecillos de canela... y te volcaste canela sobre la cara... Eres una cara de canela”.

Eso fue hace dos años. Ella reaccionó emocionalmente, y en forma favorable, con respecto a sus pecas. Se hallaba en un estado de ánimo adecuado para reaccionar favorablemente porque yo había intensificado su hostilidad y su cólera de manera deliberada, y luego le produje un vacío mental, literalmente, al decirle que sabía dónde estaba cuando robó, qué había robado, y que yo tenía pruebas de ello. Así, cuando la acusación de ser una ladrona resultó improcedente, ella se sintió aliviada. En realidad yo estaba bromeando con ella, se convirtió en una situación divertida. Y a ella le gustaban los bizcochos de canela, los bollitos de canela y yo le puse a sus pecas un nuevo nombre. Lo terapéutico fueron sus emociones, sus ideas, sus reacciones. Aunque ella no las conociera.



Más tarde, al referirse a la historia de “Cara de canela”, Erickson comentó lo siguiente: “También deben aprender que (lo terapéutico) no es lo que ustedes hacen o dicen, sino lo que el paciente hace, lo que el paciente entiende”.

Tuve oportunidad de ver una tarjeta que “Cara de canela” le había enviado a Erickson: “Querido Dr. Erickson”, se leía en ella. “Hoy estaba pensando en usted, al leer las cartas ‘locas’ que me envió. ¿Cómo le está yendo? Trataré de acordarme de enviarle una tarjeta para el Día de San Valentín. Este año estoy en sexto grado. Probablemente usted no se acuerde bien de mí, pero lo hará si ve mi apodo. LEA AL DORSO. Mi nombre es B---- H---- (Cara de canela) (sic). Bueno, tengo que despedirme. Adiós.

Cara de Canela (sic)”

La tarjeta venía dibujada con crayones, en tres matices diferentes de púrpura. La acompañaba una foto en colores de una encantadora niña pelirroja, con el rostro cubierto de pecas rojizas. Estaba sonriendo.

PSORIASIS

Una mujer joven me dijo: “Hace meses que estoy tratando de reunir el coraje para venir a verlo. Como ve, uso cuello alto y mangas largas, pese a que estamos en verano. Pero anoche, cuando vi toda la caspa sobre la alfombra, y esta mañana, cuando la vi en mi cama, me dije a mí misma: ‘Debo ir a ver a un psiquiatra. Puesto que tengo psoriasis, no podrá hacerme nada peor”.

“Así que usted cree que tiene psoriasis”, le dije yo.



“Detesto estar desnuda”, continuó ella. “Usted mirará mi cuerpo, mis brazos, mi cuello. Yo podría tirar caspa por todas partes”.

“Déjeme verle la psoriasis”, le rogué. “No me matará y tampoco usted va a morir por ello”.

Me la mostró. La miré con cuidado y luego le dije: “Usted no tiene ni la tercera parte de la psoriasis que imagina tener”.

“Yo vine a pedirle ayuda porque usted es médico”, me contestó ella, “y ahora me sale diciendo que tengo menos de la tercera parte de mi psoriasis. Yo puedo ver cuanta psoriasis tengo, y usted me la reduce a la tercera parte”.

“Exacto”, reafirmé yo. “Usted tiene muchas emociones. Tiene un poco de psoriasis y un montón de emociones. Usted está viva, tiene emociones; un poco de psoriasis y un montón de emociones. Un montón de emociones en sus brazos, en su cuerpo, y a eso usted lo llama ‘psoriasis’. Así que usted no puede tener más de un tercio de lo que imagina”.

“¿Cuánto le debo?”, preguntó ella.

Se lo dije. Ella replicó: “Le haré un cheque, y no quiero volver a verlo nunca más”. Dos semanas más tarde me telefoneó y me dijo: “¿Puedo tener una entrevista con usted?”

“Sí”, le dije yo.

“Quisiera disculparme. Quisiera volver a verlo”.

“No hay ninguna necesidad de que se disculpe porque le formulé el diagnóstico correcto”, le aclaré yo, “y no me gusta que la gente se disculpe conmigo”.

“Creo que tiene razón”, prosiguió ella. “No me disculparé. Le estaré agradecida por haber formulado el diagnóstico correcto. Ya no tengo caspa, y mire mis brazos: aquí y allá hay pequeñas manchas, pero eso es todo. Lo mismo en el resto de mi cuerpo. Estuve enfurecida con usted durante dos semanas”.

Cuando Erickson le dice a esta joven: “Tiene un poco de psoriasis y un montón de emociones” equipara la psoriasis y las emociones, sugiriendo así que cuanto mayores sean las emociones, menor será la psoriasis, y cuanto mayor la psoriasis, menores las emociones.



Luego le brinda la oportunidad de que encauce sus emociones hacia él. Una vez que ella se enfureció con él y permaneció enfurecida por dos semanas, su psoriasis amenguó: tenía un montón de emociones y un poco de psoriasis.

Así pues, Erickson prepara a sus pacientes para que encuentren un nuevo marco de referencia, y lo hace desafiándolos, confundiéndolos o suscitándoles emociones desagradables. Ese reencuadre es practicado en forma acorde a las predisposiciones mentales y creencias de la persona. En “Bayas silbadoras”, estableció ante todo que la paciente se consideraba una persona religiosa. Con la niña de “Cara de canela” adopta una actitud lúdica, la apropiada para tratar a una niña. Y frente a la actitud antagonica y a la tendencia competitiva de la paciente con psoriasis, la desafía; ella se da cuenta de que estaba furiosa; confirma por sí misma que Erickson tenía razón y que ella tenía un montón de emociones. De esta manera, en un plano inconsciente se establece la siguiente asociación: Erickson también debe tener razón en lo tocante a la otra mitad de lo que dijo, o sea, que ella tenía sólo un tercio de la psoriasis que imaginaba tener. Y el cuerpo de la paciente procede a demostrarlo al perder la mayor parte de la erupción.

Una vez que “Cara de canela” sonrió aliviada al sentirse llamar así en lugar de “ladrona”, quedó dispuesta a sonreír en el futuro cada vez que pensase en sus pecas. El odio original fue reemplazado por un sentimiento tranquilo y jovial. Como dice Erickson: “Se convirtió en una situación divertida”. Y la situación siguió siendo divertida incluso cuando ella ya no estaba en presencia de Erickson.

En “Bayas silbadoras”, la situación de la paciente, humillada por su pérdida de control, es reencuadrada de modo tal que aprecie el sutil control que en verdad posee, vale decir, su posibilidad de emitir solamente gases, reteniendo en el recto los líquidos y sólidos. De hecho, la instó a gozar bailando desnuda por su departamento al mismo tiempo que lanzaba sus gases, y así practicaba este control. Desde luego, en un nivel mucho más superficial, Erickson le estaba dando permiso para que soltase sus gases, con lo cual podría estar anulando admoniciones previas en el sentido de que hacer eso es algo terrible. No obstante, respetó sus inhibiciones, al no sugerirle que lo hiciera en público.

Incidentalmente, Erickson señala que la historia tiene una agregado. La aceptación de su cuerpo por parte de esta mujer fue trasladada a otras funciones naturales; así, un año después pudo exponer su pecho y amamantar a su hijo mientras charlaba con él.



NI UNA SOLA ERECCION

Yo trato de amoldar la terapia a cada paciente. Ahora bien, una vez vino a verme un médico y me dijo: “La primera vez que tuve relaciones sexuales lo hice en un burdel. La experiencia me disgustó, hasta tal punto que en los veinte años transcurridos desde entonces no he tenido ni una sola erección. Contraté mujeres de todos los niveles, les pagué muy bien y les encomendé: ‘Quiero que me hagas tener una buena erección’. Pero todas ellas fracasaron. Ahora conocí a una chica con la que quiero casarme. He intentado acostarme con ella. Es muy amable y solícita, pero yo no puedo tener erección”.

Le dije: “Pídale a esa chica que hable conmigo. Será una conversación privada entre ella y yo, y luego los veré a los dos juntos”.

Le dije a la chica: “Acuéstese con él todas las noches, pero permanezca absolutamente fría. No le permita que toque sus pechos, no le permita tocar ninguna parte de su cuerpo. Simplemente se lo prohibiré. Es muy importante que obedezca estas instrucciones”.

Llamé al médico y le dije: “Le encomendé a Mildred que se acostase con usted todas las noches, y rechazara todas sus tentativas de besarla, tocarle los pechos, los genitales o cualquier parte del cuerpo. Ella lo rechazará absolutamente. Y quiero que esto lo hagan durante tres meses. Luego vengan a verme y analizaremos la situación juntos”.

A comienzos de marzo él perdió el control y la “violó”.

Ahora bien, Mildred era una hermosa mujer, con una bellísima figura. Cuando él se enfrentó con la imposibilidad proveniente de Mildred, no de él mismo, su marco de referencia cambió. Ya no era él quien tornaba imposible el coito, sino Mildred.

De modo que no tenía que aferrarse a su pene flácido. Mildred se lo hizo imposible.



Como la primera experiencia sexual de este hombre en un burdel le había disgustado tanto, y sus intentos de autocuración con mujeres “contratadas” reforzaron esta pauta de fracaso, Erickson dedujo que su impotencia era resultado de relaciones sexuales con mujeres fáciles y accesibles. En consecuencia, con la cooperación de la novia, creó una situación opuesta, en la que el sexo estaba prohibido.

Según es típico en él, al explicar lo sucedido Erickson emplea referencias vagas. En la última oración dice que “Mildred se lo hizo imposible”. Nosotros (y presumiblemente también el paciente) nos quedamos preguntándonos: ¿Qué es lo que Mildred le hizo imposible? ¿Mantener la relación sexual? ¿“Aferrarse a su pene flácido”, o sea, masturbarse sin erección? ¿O permanecer impotente? Sea como fuere, Erickson se las ingenia para desplazar al “enemigo” fuera del paciente. Así, en vez de encolerizarse consigo mismo, reforzando de ese modo su incapacidad para tener una erección, el paciente puede atacar la causa de dicha imposibilidad fuera de sí mismo, en Mildred: decide “violarla”. Una vez que ha mantenido con ella relaciones sexuales satisfactorias, en las que no se inquietó por su erección, es presumible que disfrutará del amor sin incluir ese fuerte elemento de agresión.

TE LO SORBES, TE LO SORBES, TE LO SORBES

Una muchacha de quince años se chupaba permanentemente el pulgar. Sus padres me llamaron, y se lamentaron y lloraron. Me manifestaron que la chica los molestaba durante todo el día chupándose el pulgar. Se lo chupaba en el micro escolar y el chofer del micro estaba molesto. Como también los otros niños. Sus profesores se quejaban de que ella se chupara el pulgar. Los padres le dijeron que le iban a traer para que yo la viera.

La chica entró en mi consultorio chupándose el pulgar en forma estentórea y desafiante. Les dije a los padres que pasaran a la otra habitación y conversé con ella. Los padres no podían escuchar lo que yo decía.

“Te diré que es muy estúpido lo que haces con el chupeteo de tu pulgar”, le manifesté.

“Usted habla igual que mis padres”, replicó ella.



“No”, continué, “yo hablo en forma inteligente. Tú estás produciéndoles a tus padres una pequeña molestia, una pequeña molestia al chofer del ómnibus. Difundes tu chupeteo del pulgar por toda la escuela. ¿Cuántos miles de alumnos hay allí? Tú lo difundes entre todos. Ahora bien, si no fueras estúpida, si fueras inteligente, te chuparías el pulgar de un modo que realmente le doliera a tu padre como un mazazo en la cabeza”.

“Por lo que tus padres me contaron, sé que después de la cena sigue en tu casa una rutina absolutamente establecida. Tu padre se sienta a leer el diario de cabo a rabo. Les hice prometer a tus padres que cerrarían la boca con respecto a tu chupeteo. No te dirán ni una sola palabra acerca de él”.

“Así que, por favor, consíguete un reloj, y esta noche, después de cenar, te sientas junto a tu padre y te sorbes el pulgar durante veinte minutos completos. Dejarás que tu madre, que es una persona muy rutinaria, se ocupe de lavar los platos. Además, a ella le gusta coser edredones con retazos. Cuando termina de lavar los platos siempre se sienta a coser retazos. Luego de los veinte minutos con tu padre, te sentarás junto a tu madre, mirarás el reloj y te chuparás el pulgar... te lo sorbes, te lo sorbes, te lo sorbes, concienzudamente”.

“Les hice prometer a tus padres que no te dirían una palabra sobre tu chupeteo del pulgar. Tú gozarás haciéndolos sentirse como en el infierno, y ellos no podrán hacer nada al respecto”.

“En cuanto al chofer del ómnibus... sólo lo ves dos veces por día. A tus compañeros de escuela los ves todos los días. Los sábados y domingos no lo ves al chofer ni a tus compañeros. Así que difúndelo por todas partes. Ahora bien, normalmente a toda estudiante le cae antipático algún chico o alguna chica en particular: usa para eso tu chupeteo. Cada vez que ese chico o chica te mira, tú te metes el pulgar en la boca y realmente te lo sorbes. Y todo estudiante tiene antipatía por algún profesor. No difundas el asunto inútilmente ante los demás profesores; sólo cuando estés frente a ese profesor en particular, te hundes el pulgar en la boca y te lo sorbes”.

En menos de un mes ella descubrió que había otras cosas por hacer. Yo le había convertido el chupeteo del pulgar en una obligación, y a ella no le gustaba que la obligasen a nada.



Cuando Erickson menciona las “rutinas establecidas” de los padres, indirectamente está llamando la atención de la chica hacia el carácter compulsivo de su chupeteo. Le sugiere que podría dejar de ser “estúpida” (vale decir, dejar de actuar sin conciencia o propósito), y en cambio expresar su hostilidad más eficazmente, con plena deliberación. Así, su chupeteo del pulgar resulta reencuadrado: ya no es más un mero “hábito” incontrolable, ahora es una forma útil de comunicación... de su hostilidad hacia los demás.

Como en muchos de sus relatos sobre tratamiento de niño, Erickson comienza diciendo: “Les dije a los padres que pasasen a la otra habitación y conversé con ella”. En un nivel, está mostrando que respeta a la chica como un individuo separado de sus padres. En otro nivel, se dirige al niño que mora en todos nosotros. Los padres, que suelen representar la coacción, la impaciencia y la falta de aceptación, quedan fuera. No deben interferir en la terapia. En este nivel, Erickson nos está diciendo que debemos dejar de lado las demandas de nuestro propio superyó excesivamente riguroso, nuestros “deberías hacer tal cosa...” demasiado estrictos, y permitir que surja y se desarrolle en toda su potencia el niño que está dentro. Tal vez nos esté diciendo que no debemos enterrar nuestros impulsos infantiles –nuestra espontaneidad, nuestra curiosidad, nuestra impetuosidad, nuestra explosividad, etc.- sino más bien encauzarlos o dirigirlos “en forma inteligente”. Cuando podamos ver la conexión entre lo que nosotros hacemos y la reacción de los demás, (por ejemplo su desagrado) como en el caso de esta chica, tal vez decidamos poner fin a ese comportamiento especial.

Este tipo de “prescripción del síntoma” puede considerarse, asimismo, una aplicación del axioma de Alfred Adler acerca de la terapia. Adler dijo una vez: “La terapia es como escupirle en la sopa a alguien. Tal vez la siga tomando, pero ya no podrá disfrutarla como antes”. Al tornar obligatorio el chupeteo de su pulgar, Erickson “le escupió en la sopa” a esta muchacha.



APRENDER DE LA EXPERIENCIA

TENER SEIS AÑOS

La semana pasada recibí una carta de mi nuera, en la que me contaba que su hijita había cumplido seis años. Al día siguiente, la niña hizo algo por lo cual la madre tuvo que reprenderla, y ella le contestó: “Es terriblemente difícil tener seis años. Y sólo tengo un día de experiencia”.



SOÑAR

Cuando uno se va de noche a la cama, se va para dormir, y eventualmente para soñar. Y en los sueños uno no intelectualiza sino que vivencia.

Cierta vez me rehusé a darle unos caramelos a mi hijo Lance; le dije que ya había comido bastantes. A la mañana siguiente se levantó muy contento y me dijo: “Me comí el paquete entero”. Le mostré el paquete, que todavía contenía muchos caramelos, pero él sostuvo que seguramente yo había ido a comprar de nuevo, porque él sabía que se los había comido todos. Y de hecho se los había comido... en su sueño.

Otra vez, Bert se había burlado de Lance y éste quería que yo castigase a Bert. Me negué. A la mañana siguiente Lance me expresó: “Me alegro de que le hayas dado a Bert su merecido... pero no tendrías por qué haber usado el palo grande de béisbol”. Él sabía que yo había castigado severamente a Bert. Trocó su culpa, causada por ese deseo de que el padre castigase al hermano, en una crítica a la severidad de mi castigo. Así pues, algo había pasado dentro de él.

Muchos sujetos con tendencia a la intelectualización no pueden entrar en estado de trance; en lugar de ello, una noche cualquiera, mientras tienen la mente ocupada por otras cuestiones, sueñan que están en trance, y en ese estado onírico de trance hacen determinadas cosas. Al día siguiente vienen y dicen: “Soñando encontré la solución para ese problema”.

La terapia es primordialmente un proceso de motivación del inconsciente para que haga uso de sus múltiples y variados aprendizajes.

Hay muchísimas clases de experiencias; el soñar es una de ellas. En este relato, Erickson puntualiza, además, que aunque la hipnosis no funcione, la terapia puede funcionar igual. Vale decir, el paciente irá a su casa y completará la tarea en un sueño. Después de haberle contado este relato a un paciente con tendencia intelectualízate, es posible que vaya a su casa y sueñe que está en trance.



NADAR

Aprender de la experiencia es mucho más instructivo que aprender conscientemente. Uno puede aprender todos los movimientos de la natación tirado sobre el vientre encima de una banqueta de piano; puede así establecer el ritmo, la respiración, el movimiento de la cabeza, de los brazos, de los pies, etc. Pero cuando se mete en el agua, lo único que aprendió es chapotear a lo perro. Para aprender a nadar, hay que hacerlo en el agua. Y cuando uno aprendió es, ha adquirido un aprendizaje.

Aprender de la experiencia es lo más importante. Ahora bien, cuando fuimos a la escuela a todos nos enseñaron que debíamos conscientemente. En relación con el agua, uno hacía las cosas inconscientemente. Y aprendía a girar la cabeza, mover los brazos y dar la patada a cierto ritmo. Y ninguno de ustedes que no sea nadador sabe, ni puede describirme, la sensación de los pies en el agua, la sensación del agua en las manos, la succión del agua cuando uno se da vuelta a derecha e izquierda, por ejemplo al nadar un estilo crawl.

Cuando uno nada de espaldas, aprende acerca de esto. ¿Cuánta atención le presta uno al salto que pega el agua bajo su espalda cuando está nadando de espaldas? Si alguno de ustedes se sumergió en cueros alguna vez, habrá comprobado, que horrible es arrastras con uno el traje de baño. El agua se desliza sobre la piel mucho más fácil cuando uno está desnudo. Y el traje de baño es decididamente una desventaja.

No me preocupa lo que ustedes puedan aprender sobre la hipnosis aquí, en esta habitación, porque todos ustedes saben que de vez en cuando –en ese periodo en que no están ni aquí ni allá, ni despiertos ni dormidos, en ese estado hipnagógico– aprenden un montón sobre la hipnosis. Cuando yo me despertaba a la mañana me gustaba apoyar los pies en el suelo no bien abría los ojos, y a mi esposa siempre le gustaba tomarse de quince a veinte minutos para ir despertándose lentamente, gradualmente. A mí la sangre me afluye enseguida a la cabeza; a ella le afluye muy lentamente. Cada uno de nosotros tiene su propia pauta individual. ¿Cuántas veces tienen que entrar en trance, tal vez una docena de veces, hasta que deje de interesarles observar la experiencia mientras ésta se desarrolla?



¿Alguna vez se pusieron a nadar en el Gran Lago Salado (al Norte del Estado de Utah)? Parece agua, uno siente que es agua. Yo sabía de antemano que no podría nadar en ella. Me preguntaba qué ocurriría si intentase hacerlo. Tenía todo el entendimiento de que el agua del lago estaba sobresaturada de sales, pero debía tener la experiencia de tratar de nadar, antes de imaginar que podría ocurrirle a un nadador allí. Y la mayoría de los sujetos hipnotizables quieren comprender al mismo tiempo que hacen la experiencia. Mantenga la experiencia separada. Simplemente dejen que las cosas sucedan.

Erickson está haciendo hincapié en el percatamiento del propio cuerpo mediante la experiencia táctil. A medida que va mencionando diversas sensaciones, ritmos, movimientos, el oyente no puede dejar de recordar experiencias similares. En lugar de decir: “Aquellos de ustedes que en lugar de decir: “Aquellos de ustedes que sean nadadores recordarán la sensación de los pies en el agua”, dice: “Ninguno de ustedes que no sea nadador puede describirme...”. Más tarde formula la sugestión al preguntar: “¿Cuánta atención le presta uno al salto que pega el agua bajo su espalda cuando está nadando de espaldas?” Lo que quiere decirnos es que focalizar la atención en la experiencia sensorial es bueno y vale la pena.

Cuando asevera: “No me preocupa lo que ustedes puedan aprender sobre la hipnosis aquí, en esta habitación” (la bastardilla es mía), está brindando una sugestión posthipnótica de largo plazo en cuanto a que el aprendizaje sobre la hipnosis continuará fuera de esa habitación. Desarrolla esto sugiriendo indirectamente que “ese aprendizaje” ocurrirá en diversas circunstancias especiales, como por ejemplo cuando uno se levanta de la cama. También insinúa que cada oyente hará “ese aprendizaje” de acuerdo con su “pauta individual”. Explica que uno aprende mejor de la experiencia si en lugar de ponerse a observarla y examinarla, simplemente la vivencia, y desliza otra sugestión posthipnótica: que esto sucederá después de doce experiencias de entrar en trance. En su comentario posterior vuelve a subrayar la importancia de no procurar entender lo que se está experimentando en ese mismo momento. Por supuesto, este principio no se aplica únicamente a la experiencia hipnótica sino a cualquier experiencia. Esta se comprenderá mejor si el examen, la observación y el análisis se dejan para un momento posterior, cuando uno haya tomado cierta distancia respecto de la experiencia.

Puede ser muy útil narrar un relato de esta índole a los pacientes que están en terapia sexual. Sería una buena introducción, por ejemplo, a la descripción de ejercicios de sensibilidad focalizada. Para los individuos alienados de sus propias sensaciones, puede resultar provechoso centrarse en las sensaciones táctiles.



PRUEBALO

Mi hijo Bert podría haber sido un excelente psiquiatra, pero prefirió ser granjero. Tuvo seis hijos y una hija. Le preocupaba que los hijos se entregaran al tabaco, al alcohol, a las drogas, etc. Así que desde el principio les fue mostrando sustancias de aspecto interesante aunque inofensivas, como la grasa para ejes de carro. Cuando los chicos le preguntaban qué era eso, él respondía: “¿Por qué no lo pruebas?” O bien, alcanzándoles una linda botellita, les decía: “¿Por qué no lo hueles?” ¡Y el olor del amoníaco no es nada agradable! Todos sus hijos aprendieron a poner mucho cuidado en lo que se llevaban a la boca. Fue una buena manera de crecer.

Erickson vuelve a expresar su convicción de que la mejor manera de aprender es a través de la experiencia. El padre, maestro o terapeuta proporciona la oportunidad de dicha experiencia. Bert no necesitó brindarles a sus hijos la experiencia real del tabaco, el alcohol o las drogas, puesto que ya les había enseñado, mediante la experiencia, a “poner mucho cuidado en lo que se llevaban a la boca”. Durante los años de su formación, les había proporcionado experiencias que los llevarían a proceder en forma discriminativa. Una vez que hubieron aprendido a discriminar, ya podía confiar en que decidirían por sí mismos si habrían de consumir tabaco alcohol o drogas.



CAPITULO VIII

HACERSE CARGO DE LA PROPIA VIDA

SOBRE LA MUERTE Y LOS MORIBUNDOS

[En respuesta a uno de sus alumnos quien manifestó su preocupación de que Erickson estuviera por morir:]



Creo que eso es totalmente prematuro. No tengo ninguna intención de morirme. ¡En realidad, sería la última cosa que haría!

Mi madre llegó a vivir 94 años; mi abuela y mi bisabuela tenían 93 o más. Mi padre murió a los 97 y medio. Estaba plantando árboles frutales y se preguntaba si viviría lo suficiente para comer alguno de esos frutos. Y tenía 96 o 97 cuando estaba plantando árboles frutales.

Los psicoterapeutas tienen una idea errónea acerca de las enfermedades, los impedimentos y la muerte. Suelen hacer excesivo hincapié en eso de que hay que adaptarse a las enfermedades, los impedimentos y la muerte. Hay un montón de monsergas rodando por ahí acerca de la ayuda que debe prestarse a las familias que están en duelo. Yo pienso que ustedes deberían tener presente que desde el día en que nace, empiezan a morir. Algunos son más eficientes y no pierden tanto tiempo muriéndose, mientras que otros esperan mucho tiempo.

Mi padre sufrió un grave ataque cardíaco a los ochenta. Estaba inconsciente cuando lo llevaron al hospital; mi hermana fue con él. El médico le dijo a mi hermana: “No se haga demasiadas ilusiones. Su padre es un hombre anciano. Trabajó duro toda su vida y tenía una grave, muy grave afección coronaria”.

Mi hermana me contó después: “Solté la carcajada delante del médico y le dije: ‘¡Usted no lo conoce a mi padre!’”

El médico estaba presente cuando papá recobró el conocimiento. “¿Qué pasó?”, le preguntó papá. “No se preocupe, señor Erickson”, contestó el médico, “ha tenido un gravísimo ataque de la coronaria, pero en dos o tres meses estará en casa como nuevo”.

Mi padre se puso furioso: “¡Dos o tres meses! ¡Qué disparate! Usted querrá decir que tendré que perderme una semana”. A la semana siguiente estaba de vuelta en casa.

Tenía 85 cuando le dio un ataque cardíaco parecido al anterior. Estaba allí el mismo médico. Cuando recobró el conocimiento, papá le preguntó: “¿Qué pasó?” “Lo mismo de antes”, contestó el médico. Mi padre lanzó un gruñido y refunfuñó: “¡Otra semana perdida!”

Tuvieron que hacerle una urgente operación de abdomen y le sacaron tres metros de intestino. Cuando se le fueron los efectos de la anestesia y ya se estaba



recuperando, preguntó a la enfermera: “¿Qué pasó ahora?”. Ella le contó. Gruñó y dijo: “Esta vez serán diez días en vez de una semana”.

El tercer ataque cardíaco lo tuvo a los 89. Recobró el conocimiento y le preguntó al médico: “¿Lo mismo de antes, doctor?” “Sí”, le contestó el médico. “Bueno”, comentó mi padre, “esto de perder una semana cada vez se está convirtiendo en una mala costumbre”.

Tuvo el cuarto ataque a los 93. Cuando recobró el conocimiento dijo: “Honestamente, doctor, pensé que el cuarto me llevaría al otro mundo. Ya estoy empezando a perderle la fe al quinto”.

A los 97 y medio, él y dos de mis hermanas planearon ir a pasar un fin de semana a la antigua comunidad de granjeros en que se habían criado. Todos los contemporáneos de mi padre estaban muertos y algunos de sus hijos también. Planearon a quiénes iban a visitar, en qué motel se iban a hospedar y en qué restaurantes iban a comer. Cuando llegó el momento se dirigieron al automóvil. Al llegar a él, mi padre dijo: “Oh, olvidé mi sombrero”. Corrió a buscarlo. Mis hermanas aguardaron un tiempo razonable, luego se miraron fríamente una a la otra y dijeron: “Sucedió”.

Entraron en la casa. Papá estaba tirado en el piso. Había muerto de una hemorragia cerebral masiva.

En cierta oportunidad mi madre, cuando tenía 93 años, se cayó y se quebró la cadera. “Es ridículo que le suceda esto a una mujer de mi edad”, dijo. “Tengo que recuperarme”. Lo hizo.

Cuando al año siguiente se cayó y quebró la otra cadera, dijo: “Me costó mucho curarme la primera vez que se me rompió la cadera. No creo que lo consiga esta vez, pero nadie podrá decir que no lo he intentado”.

Yo sabía –y todos los demás miembros de la familia también, por la palidez de mi rostro- que esa segunda fractura de cadera la llevaría a la muerte. Mi madre murió de congestión pulmonar, esa “amiga de las viejas”. Su frase favorita era: “En toda vida debe llover de vez en cuando, y algunos días ser tristes y oscuros”. Pertenece a “El día lluvioso”, el poema de Longfellow.



Papá y mamá gozaron plenamente de la vida, siempre. Yo trato de inculcarles a los pacientes: “Gocen de la vida, gócenla plenamente”. Y cuanto más humor ponga uno en la vida, mejor se sentirá.

No sé de dónde sacó ese alumno la idea de que me estoy por morir. Voy a postergarlo.

Erickson pretendía que la muerte no provocaran angustia, y ponía el acento en que la vida era para los que están vivos. Su padre, nos dice, estaba plantando árboles a los 97 años: se proyectaba hacia el futuro. Era un hombre activo, y murió en momentos en que estaba por hacer algo: fue a buscar su sombrero, para luego ir a visitar a su gente. Jeffrey Zeig me comentó que la frase del padre, “Oh, olvidé mi sombrero”, provenía del reconocimiento inconsciente de que algo estaba pasando dentro de su cabeza.

A menudo Erickson concluía este relato diciendo que su padre había tenido razón al “perder la fe” cuando le sobrevino el cuarto ataque cardíaco: murió a los 97 y medio de una hemorragia cerebral. También compartía la actitud de su padre hacia la enfermedad, considerada como “parte del afrecho de la vida”. En toda dieta se requiere incluir algo de afrecho*, y Erickson señalaba que los soldados obligados a alimentarse con raciones de combate saben lo importante que es el afrecho en la dieta. Las tragedias personales, las enfermedades y la muerte, todo ello forma parte del afrecho de la vida.

**Roughage*, afrecho, salvado o fibras en general que no son digeribles pero que cumplen una función importante al estimular los movimientos peristálticos de los intestinos. [T.]

En sus últimos años Erickson dedicó un tiempo considerable a preparar a los demás para su muerte. No quería que el duelo por él se prolongara demasiado, y solía hacer bromas y ocurrencias para disipar la angustia que esto podía causar en la gente. Una vez, parafraseando a Tennyson, dijo: “Que nadie gima en el muelle cuando mi barco se haga a la mar”. Hablaba de la muerte con toda franqueza y, al igual que su padre, proyectaba el futuro en el momento de morir: estaba planeando las clases que daría el lunes siguiente. Rasgo típico fue la ausencia de funerales y de entierro. Sus cenizas fueron esparcidas por el cerro Squaw.

Con respecto a su comentario final de este relato: “No sé de dónde sacó ese alumno la idea de que me estoy por morir. Voy a postergarlo”, cabría preguntarse: ¿Postergar qué? ¿Su propia muerte, o la idea del alumno?



QUIERO EL PAR COMPLETO

Cuando mi padre huyó de su casa a los 16 años de edad, dejó una nota pinchada en la almohada, se encaminó hacia la estación de ferrocarril, depositó en la ventanilla todas las monedas que había podido ahorrar y dijo: “Deme un pasaje para el sitio más distante al que se pueda llegar”. Descendió en Beaver Dam, una aldea del Estado de Wisconsin. Caminó por las calles del pueblo observando a los granjeros del lugar; algunos andaban a caballo y otros conducían carros de bueyes. Mi padre se plantó junto a un hombre de pelo canoso que iba en uno de estos carros y le dijo: “¿No necesita un hombre inteligente que lo ayude en la granja?”

Le dijo al granjero que se llamaba Charlie Roberts, y que no tenía familia, dinero, nada. Finalmente el granjero le respondió: “Súbete al carro. Puedes venir conmigo a trabajar en la granja”.

Mientras iban hacia allá, en un momento el granjero detuvo el carro y le dijo: “Quédate aquí. Tengo que ir a ver a mi yerno”. Una muchacha de vestido floreado se asomó por detrás de un arce. Charlie le preguntó: “¿Tú eres la chica de quién?” ella le respondió tranquilamente: “Soy la chica de mi papá”. “Ahora eres mi chica”, contestó él.

Cuando siete años más tarde mi padre le hizo una propuesta formal, mi madre metió la mano en un bolsillito y le entregó un guante en miniatura. En esa comunidad rural “darle a un hombre el guante” quería decir rechazar su propuesta de matrimonio. Mi padre salió a grandes trancos de la casa. Esa noche no pudo dormir; a la mañana siguiente volvió a lo de mi madre y le espetó: “¡Yo no te pedí un guante, quiero el par completo!” El guante había sido tejido por mi madre con lana lavada, cardada e hilada por ella misma. Lo había tejido cuando ella tenía 17 años, y la propuesta tuvo lugar cuando tenía 20. Mi padre conocía bien a mi madre, y ella lo conocía bien a él. Y yo enseñé en la escuela de esa misma región donde mi madre había concurrido a la escuela.



El padre de Erickson adoptó el nombre de “Charlie Roberts” cuando dejó su hogar, a los 16 años. Los relatos de Erickson acerca de su padre siempre ponían de relieve su espíritu aventurero, la confianza que se tenía y su habilidad para salirse con la suya. Esta última característica aparece recurrentemente en todas las historias familiares narradas por Erickson.

El mensaje parece ser en este caso que si uno se propone un determinado objetivo, debe persistir en él y no aceptar un “no” como respuesta. Por supuesto, también debe hacer todo lo necesario para alcanzarlo. Erickson no aclara que Charlie Roberts trabajó siete años con su futuro suegro. En otros de sus relatos, no se obtienen resultados positivos, simplemente con persistencia y tenacidad: hay que aplicar la estrategia correcta, y desempeñarse de una manera valorada por la sociedad a la que se pretende impresionar con el proceder propio.

Aun así, como destaca Erickson en el siguiente relato, no siempre uno consigue todo lo que quiere.

DISCREPANCIAS

Cuando éramos recién casados, mi esposa Betty le preguntó a mi madre: “¿Qué pasa si tu marido y tú discrepan?”

Mamá respondió: “Yo expongo sinceramente mi opinión, y después me callo la boca”. Betty salió entonces al patio, donde estaba mi padre, y le inquirió: “¿Qué hacías tú cuando discrepabas con tu esposa?”

Mi padre respondió: “Decía lo que debía decir, y después me callaba la boca”.

Betty siguió inquiriendo: “¿Y luego qué sucedía?”

“Uno o el otro se salía con la suya”, replicó papá. “Siempre terminaba de ese modo”

Los padres de Erickson permanecieron casados casi setenta y cinco años. Es obvio que su armonía conyugal se alcanzó sobre la base del respeto mutuo, y que aplicaban el principio de no tratar de imponer nunca al otro la propia opinión.



COMO ARREGLARSELAS PARA SEGUIR ESTUDIOS UNIVERSITARIOS

Mi hija Kristi me dijo una vez: “Tu lograste terminar la facultad de medicina a pesar de que eras inválido, y por supuesto eso lo hacía más difícil. Yo soy mucho más joven de lo que tú eras entonces, y voy a arreglármelas para seguir estudios universitarios”.

“Bueno, nena”, contesté yo.

“Ahora bien”, continuó ella, “la siguiente cuestión es ésta: ¿cuánto me cobrarás por vivienda y comida?”

Era una cuestión delicada. “La tarifa normal con pensión completa es de 25 dólares por semana”, repliqué yo, “pero tú no tendrás los privilegios de lavar platos, pasarle la aspiradora al piso, hacer las camas, usar el teléfono ni sacar nada de la heladera”.

“De esa manera podrá salirme 10 dólares; no es difícil conseguirlos. Tendré que ir al centro a buscar trabajo”.

“¿Quieres que te de alguna recomendación?”, le ofrecí.

“Mi número de contribuyente para seguridad social y mi diploma de la secundaria son mis mejores recomendaciones”, apuntó ella.

Por ocho meses no nos enteramos de dónde trabajaba. Había ido al Hospital del Buen Samaritano diciendo que le gustaría ser dactilógrafa en la oficina de los legajos médicos. Ellos contemplaron a esa muchachita de menos de 50 kilos y le explicaron: “Para eso se necesita conocer muchísimos términos médicos, términos fisiológicos, términos psiquiátricos”.

“Ya lo sé”, replicó ella. “Por tal motivo estuve en la biblioteca y me leí el *Diccionario médico* de Dorland, el *Diccionario médico* de Stedman y el *Diccionario de psicología* de Warren”.



La pusieron a prueba y la tomaron.

A fines de ese año se desató en ella una rebelión adolescente y decidió irse a estudiar a Michigan. Su hermano mayor le preguntó si quería dinero, y ella respondió que no. La madre y yo le preguntamos lo mismo, y obtuvimos idéntica respuesta negativa.

Así que empacó en Phoenix todas sus prendas de invierno y a fines de enero se tomó el tren a Michigan. Cuando llegó hacía once grados bajo cero. Le llevó tres días matricularse y obtener un puesto en la oficina del decano. El decano miró su libreta de trabajos prácticos y notó que se había anotado para 19 horas por semana de clase, mientras que a los estudiantes que trabajaban sólo se les permitía anotarse en 16. Kristi le dijo: “Bueno, pero yo trabajo en su oficina, de manera que usted tendrá la posibilidad de controlar mi trabajo y mis calificaciones, y ya sabrá lo que tiene que hacer”.

“Está bien, así lo haré”, contestó él.

Por lo tanto, Kristi siguió con sus 19 horas de clase. Pero había una cosa que no le dijo al decano. El hecho de trabajar en su oficina tenía suprema importancia para ella, porque allí se guardaba el registro de todas las alumnas que estaban en los dormitorios colectivos de la universidad.

Kristi encontró una pareja de ancianos con un hijo casado y una hija casada, y los persuadió de que es bueno tener en el hogar una muchacha joven. Una vez por semana el hijo casado llevaba al abuelo y a la abuela a cenar, y una vez por semana los llevaba a cenar la hija. Kristi les vendió una serie de artículos, y cocinó muchas veces para ellos y les limpiaba la casa, y obtuvo así vivienda y comida gratuitas; además, el hijo casado y la hija casada le pagaban como baby-sitter para que se ocupase de los chicos.

¿Por qué tenía tanta importancia para ella trabajar en la oficina del decano, donde se guardaban los archivos de las alumnas? Porque de ese modo nadie descubriría que ella no se alojaba en los dormitorios estudiantiles. A nadie, salvo a mi esposa y a mí, y a unos pocos amigos de confianza, le confesó que trabajaba en un negocio de venta de artículos de segunda mano.



Erickson recurría con frecuencia a relatos en que los recursos y habilidades de sus hijos eran utilizados para estimular a los pacientes a fin de que emplearan sus propios recursos y habilidades. Y para alcanzar los objetivos buscados –en este caso, poder tomar 19 horas de clase y vivir fuera del predio universitario- se apela a la “autoridad” (que simboliza la autoridad interna), considerándola una vez más un aliado más que un oponente.

EL LADRILLO DE PEARSON

Robert Pearson, un psiquiatra de Michigan, trataba a muchas familias. Era el único médico en cien kilómetros a la redonda. El hospital más próximo estaba en cien kilómetros. Robert envió a su propia familia a visitar a unos parientes porque un albañil tenía que hacerle unas refacciones en el tercer piso de su casa. El albañil no sabía que Bob Pearson se había quedado en la casa, y displicentemente tiraba por la ventana los ladrillos que iba sacando. En un momento en que Bob salió de la casa, le cayó un ladrillo en la cabeza y le partió el cráneo.

Bob estuvo a punto de caer desmayado, pero se recobró y pensó: “Lástima que Erickson no está aquí. ¡Maldición! Lo cierto es que está en Arizona, y que tendré que hacerme cargo de mí mismo”. Rápidamente se aplicó una anestesia local, tomó el auto y manejó los cien kilómetros hasta el hospital. Llenó los formularios para la internación, luego llamó a un neurocirujano y le dijo: “No necesitaré anestesia”. Pero el cirujano insistió amablemente que debían darle anestesia. En consecuencia, Bob le encargó al anestesista: “Lleva registro por escrito de todo cuanto se diga aquí mientras yo estoy bajo los efectos de la anestesia”.

Después de la operación, Bob recobró prontamente el conocimiento y le dijo al anestesista: “El cirujano dijo esto, y esto y esto otro”. Recordaba perfectamente todo lo que se había dicho durante la operación; al cirujano le espantó enterarse de que Bob los había escuchado mientras discutían si le pondrían o no una prótesis de plata.

Luego Bob le dijo al cirujano: “El próximo miércoles [esto sucedía un jueves] tengo que presentar una ponencia en la convención anual, en San Francisco”.



El cirujano le contestó: “Puede considerarse dichoso si dentro de un mes está en condiciones de caminar en pantuflas y bata”.

Bob replicó: “Me gustaría llegar a un acuerdo con usted. El martes vendrá y me hará un examen físico completo. Si no encuentra nada malo, yo iré a San Francisco; si encuentra algo malo, me quedaré en el hospital”. Bob contaba que el cirujano sudó sangre realmente durante el examen físico, hasta que a regañadientes debió darle el alta.

En San Francisco me encontré con Bob, que llevaba un trozo de esparadrapo en la frente. Se sacó el apósito y me preguntó: “¿Qué te parece esto?”

“¿Cómo te hiciste ese rasguño?”, le inquirí yo a mi vez. Era una cicatriz del grosor de un cabello.

“Tuve una fractura de cráneo”, me respondió Bob, y me narró toda la historia.

Este relato de Erickson, como el de los ataques cardíacos de su padre, muestra el poder de la mente sobre el cuerpo para superar serios traumatismos físicos. Pearson admite: “Tendré que hacerme cargo de mí mismo”. Esto se aplica a todos nosotros. Ese “hacerse cargo” puede darse en situaciones de extremo peligro, cuando movidos por la necesidad imperiosa descubrimos recursos internos que no creíamos poseer.

El relato pone de manifiesto que en general, acerca de lo que pasa en torno nuestro, sabemos más de lo que nos permitimos saber. Pearson es capaz incluso de recordar dichos del cirujano mientras él estaba anestesiado. Interesa apuntar que no solo es capaz de hacer esto sino de preverlo, ya que le dijo al anestesista que llevase registro escrito de todo lo que se decía mientras él estaba bajo los efectos de la anestesia. Desde luego, cuando Pearson indica a otras personas que cumplan tareas de esta índole, él se hace cargo de la situación, incluso de esa situación tan particular de un paciente anestesiado, en la que la mayoría de nosotros permaneceríamos pasivos y desvalidos.

Uno de los temas de este relato es la inversión de los roles presupuestos habitualmente. El paciente se hace cargo de sí mismo, en tanto que el cirujano y el anestesista lo atienden. De hecho, ésa es una de las funciones del médico; pero la mayoría de los enfermos efectúan una regresión y colocan al médico en la posición del padre poderoso, omnipotente. En verdad, la función del médico consiste en aplicar sus conocimientos para tratar y curar al paciente de acuerdo con los deseos y necesidades de éste.



CALLOSIDADES

Un obrero de la construcción se cayó desde el piso cuarenta y terminó con el cuerpo paralítico, con excepción de sus brazos. Fue una lesión permanente, de por vida. Quería saber qué podía hacer con sus dolores y con su penosa situación. “En realidad no es mucho lo que puede hacer”, le dije. “Puede desarrollar callosidades en sus nervios, para que así no le duela tanto. De todas maneras, la vida le resultará muy aburrida. Así pues, díglele a sus amigos que le traigan libros y revistas de historietas, la enfermera le dará tijeras y pasta de pegar, y usted podrá confeccionar álbumes con chistes, ocurrencias e historietas. Realmente se divertirá mucho haciendo esos álbumes. Y cada vez que uno de sus compañeros de trabajo venga a verlo al hospital, regáله un álbum de éstos”.

Confeccionó ya no recuerdo cuántos centenares de álbumes de recortes.

Al principio Erickson reencauza la inquietud del paciente, derivándola del dolor a las callosidades –que como obrero de la construcción conocía muy bien-. Luego necesita dirigirlo hacia algo que le dé algún interés, algún motivo para vivir. Dice la perogullada “la vida le resultará muy aburrida”, y hace que el paciente se inserte en una actividad social: primero los amigos le traerán libros y revistas, luego él les dará sus álbumes de recortes. El sujeto se dedicó a una actividad manual sin advertir que al mismo tiempo se quedaba envuelto con ello en una actividad social, en la relación con personas. Se volvió más autónomo y fue capaz de vivir “separado” de su dolor.



CAPITULO IX

ATRAPAR AL OJO INOCENTE



Cuando pensamos en ver las cosas con nuevos ojos, como si fuera por primera vez, vienen a nuestra memoria algunas técnicas populares de meditación. En *The Book of Secrets*, Bhagwan Shree Rajneesh describe un Sutra cuya técnica consiste en “mirar a una persona bella o a un objeto ordinario como si fuera por primera vez”. Señala este autor que nos hemos habituado a no ver a nuestros amigos o parientes ni a los objetos ordinarios. “Se dice que nada nuevo hay bajo el sol”, continúa Rajneesh, “pero en verdad nada hay viejo bajo el sol: sólo nuestros ojos se vuelven viejos, se acostumbran a las cosas que los rodean hasta que nada les resulta novedoso. Para los niños, en cambio, todo es novedoso, y es por ello que los entusiasma...” Y al finalizar ese capítulo recomienda “Miren frescamente, como si fuera la primera vez que lo hacen... Esto dará frescura a su mirada, y sus ojos se tornarán inocentes. Esos ojos inocentes podrán penetrar en el mundo interior, y ver.”

Ya nos hemos referido a esta clase de “mirada fresca” con respecto a varios relatos de Erickson. Por ejemplo, en “El equipo de tiradores norteamericanos que debía derrotar a los rusos” (pág. 97), Erickson instruyó a los tiradores para que actuaran como si cada disparo fuese el primero. En “Caminar sobre hielo liso” (pág. 100) insta al sujeto a que deje de lado sus asociaciones anteriores vinculadas al caminar sobre el hielo, pues con los ojos cerrados ya no se da cuenta de que lo hace; por consiguiente, deja de ponerse rígido, como si estuviera a punto de caer. Puede dar cada paso “de manera inocente”, respondiendo en forma apropiada a su sentido kinestésico y confiado en su equilibrio. El valor de centrarse en el presente se pone de relieve repetidamente en los relatos. Cuando el lector de estas páginas esté caminando por la calle, puede recordar el relato “Caminando por la calle” (pág. 62), y en tal caso es probable que vea con nuevos ojos todo lo que hace en ese momento.

Tanto en este capítulo como en el siguiente, “Observar para apreciar distinciones”, el hincapié está puesto en la mirada clara y la “apertura” mental. La diferencia principal entre estos capítulos es que el próximo ilustra con sus relatos una clara visión “instruida” que utiliza la experiencia a fin de interpretar los datos.

PENSAR COMO NIÑOS

¿Cómo podemos volver a pensar como lo hacíamos de niños y recuperar algún grado de creatividad? Miren ustedes a los niños pequeños. Mi hija menor hizo el ciclo básico universitario en tres años, en el cuarto obtuvo la licenciatura, y terminó el doctorado en medicina en dos años y nueve meses. Cuando era muy chiquita le



gustaba ir a dibujar, y mientras lo hacía señalaba: “Es difícil dibujar esta figura... Espero terminarla, así sabré qué es lo que he dibujado”.

Fíjense en los niños pequeños cuando trazan figuras: “¿Qué es esto, un granero? No, es una vaca. No, es un árbol”. El dibujo se convierte para ellos en lo que ellos quieren que se convierta.

La mayoría de los niños tiene buena imaginación eidética, y algunos se forjan compañeros de juego imaginarios. Pueden convertir una merienda compartida en un juego entre varios en la huerta, y luego convierten esa merienda y ese juego en la huerta en una búsqueda de huevos de Pascua. Los niños son muy ignorantes, y es por eso que tienen gran espacio para modificar las cosas.

En estado de trance cada uno de ustedes tiene a su servicio miles de millones de células cerebrales que por lo común no utiliza. Y además los chicos son muy sinceros. “No me gustas tú”, nos dicen; en su lugar nosotros diríamos: “Encantado de conocerte”.

Seguimos minuciosas rutinas sociales sin darnos cuenta de que estamos limitando nuestro comportamiento. En el trance hipnótico, uno es libre.

EL FANTASMA DE ROGER

Tuvimos un perro, un basset llamado Roger. Cuando murió, mi esposa no paraba de llorar. Al día siguiente apareció en el buzón una carta enviada a ella por el fantasma de Roger “desde el gran campo de huesos de allá arriba”.

Por supuesto, el fantasma de Roger era muy prolífico como redactor de cartas; y recogía muchísimos chismes de otros espectros acerca del comportamiento de los niños. Mis nietos leyeron esas cartas y tuvieron información interna acerca de sus padres.



Los niños juegan con las palabras y las ideas. Y gracias a sus imágenes eidéticas están siempre acompañados de gatos y de perros, sólo que los grandes no pueden verlos.

Cuando íbamos en el auto de Michigan a Wisconsin para visitar a mis padres, yo podía ver por anticipado lo que iba a venir. Solía hablar de que comeríamos panqueques. “¿Una pila de que tamaño te gustaría comer?” En una de éstas, pasamos cerca de grandes pilas de heno. “Allí hay un buen montón para comérselos”. Una pila de panqueques, una pila de heno. Y de esa manera aprendimos muchos juegos.

En hipnosis, creo que lo mejor es hacer uso de todo lo que se pueda. A veces corresponde a la niñez de la persona.

¿PARA QUE LLEVA EL BASTON?

Di una conferencia ante un grupo muy numeroso de médicos, y cuando terminé uno de ellos, me dijo: “Me gustó su conferencia, sus dibujos en el pizarrón, sus ejemplos y explicaciones. Pero hay una cosa que no puedo entender. ¿Por qué no utilizó el señalador que tenía junto al pizarrón? ¿Para qué lleva el bastón que utiliza como señalador?”

“Llevo el bastón porque soy rengo”, contesté yo. “Además es práctico como señalador”.

“Usted no renguea”, señaló el médico. Y sólo entonces se dio cuenta de que ni él ni muchos otros miembros del auditorio habían advertido que yo rengueaba. Simplemente pensaron que era una rareza mía, que yo llevaba el bastón en el bolsillo y luego lo sacaba para usarlo como señalador.

Entré en muchas casas desconocidas y enseguida me salía al paso algún chico a preguntarme: “¿Qué le pasa en la pierna?” Los chicos lo advierten de inmediato. La mente de un niño es una cosa bastante abierta, mientras que los adultos tienden a autolimitarse. Cualquier mago les advertirá: “No dejen que haya niños demasiado cerca, porque enseguida les adivinarán el truco”. Los adultos tienen mentes cerradas.



Creen que lo observan todo, pero no observan. Tienen una manera rutinaria de contemplar las cosas.

DEMOSTRACIONES DE MAGIA

Contraté a un mago para que hiciera una demostración frente a mis hijos. Hizo que éstos se quedaran lo más lejos posible de él; a mí me dio permiso para que me quedara cerca. Fuimos a otra habitación, allí me mostró un conejo encerrado en una caja de cartón, y lo observé minuciosamente. Lo único que había para mirar eran sus dos manos, y eso no era difícil. Cuando abandoné esa habitación, yo estaba seguro de que él no se había llevado el conejo consigo. Más tarde, durante la demostración, se sacó el sombrero, y de adentro del sombrero sacó el conejo. Ahora bien, yo había observado cuidadosamente para asegurarme de que sus manos no abrieran la caja de cartón y tomaran el conejo. Había pasado alrededor de media hora de la demostración cuando súbitamente el conejo apareció en su sombrero. Más adelante comprobé que él había distraído mi atención un instante y que en ese instante sacó el conejo de la caja y lo deslizó en uno de los grandes bolsillos de su bata. En ningún momento vi al conejo sacudiéndose dentro de la bata. Luego él sacó el sombrero y allí estaba.

Uno de mis chicos, que estaba sentado en un extremo del cuarto, bien lejos, exclamó: “¡Lo sacaste de tu bata!”



CAPITULO X

OBSERVAR PARA APRECIAR DISTINCIONES



En este capítulo Erickson no sólo puntualiza la importancia de observar y de apreciar distinciones; da además diversos ejemplos de cómo crear situaciones para que haya fenómenos observables, de los que pueden inferirse datos importantes. En otras palabras, si el paciente no colabora o no ofrece por sí mismo información a través de su conducta (como ocurre en “El psiquiatra adecuado”), Erickson crea una situación que fomente dicha conducta. Habitualmente llamamos “tests” a las situaciones así creadas. Erickson administra de hecho un test a un chico de dos años para conocer su grado de sordera, y en forma menos directa, en el caso que he llamado “Estornudos”, formula una pregunta tipo test que lo lleva a obtener información relevante.

En los relatos que siguen, la observación está ligada al juicio y la experiencia.

EL PSIQUIATRA ADECUADO

Cuando escuchen hablar a la gente, presten atención a todas las posibilidades. Piensen en forma amplia y sin limitaciones; no traten simplemente de aplicar a cualquier paciente lo que dice Carl Rogers en la página cuatro, línea tres. Piensen con amplitud.

Una hermosa joven vino una vez a mi consultorio, se sentó, se sacó una pelusa de la manga y me dijo: “Sé que no he concertado una entrevista con usted, doctor Erickson, pero estuve en Baltimore y fui a ver allí a todos sus amigos; estuve en Nueva York y fui a ver allí a todos sus amigos; y también estuve en Boston y en Detroit, y ninguno de ellos era el psiquiatra adecuado para mí. Por eso vine a Phoenix, para ver si usted es el psiquiatra adecuado para mí”.

“Eso no llevará mucho tiempo”, contesté yo. Anoté su nombre, su edad, dirección, número de teléfono, le hice algunas otras preguntas y le dije: “Señora, yo soy el psiquiatra adecuado para usted”.

“¿No es usted un poco engreído al decir eso, doctor Erickson?”

“No”, repliqué yo, “no hago más que enunciar un hecho. Yo soy el psiquiatra adecuado para usted”.



“Eso suena terriblemente engreído”, insistió ella.

“No es cuestión de engreimiento, es una cuestión de hecho... y si quiere que se lo pruebe, puedo hacerlo... formulándole a usted una pregunta muy simple. Ahora bien, piénselo antes de resolver, porque no creo que usted quiera que yo le haga esa pregunta”.

Ella respondió: “No, pero ¡adelante!, hágame la pregunta”.

Entonces le pregunté: “¿Cuánto hace que usted usa prendas de mujer?”

“¿Cómo se dio cuenta?”, inquirió él.

Sin duda yo era el psiquiatra adecuado para él. ¿Qué cómo lo supe? Por la manera en que se sacó la pelusa de la manga. Yo, como hombre, nunca doy “rodeos”. No tengo nada que rodear. Pero las mujeres sí. El se sacudió la pelusa directamente, sin dar ningún rodeo con el brazo. Sólo un hombre procede así. Las chicas aprenden la otra manera aún antes de que les crezcan los pechos. Observando a mis hijas, noté que esto sucedía cuando tenían diez años, más o menos. Por ejemplo, cuando Betty Alice andaba por los diez años y tenía que tomar algo de la biblioteca o de encima de la radio, alzaba el brazo de este modo [lo muestra], como si un seno prominente le impidiera alzarlo en forma directa. Le dije a la señora Erickson: “Mírale los pechos a Betty Alice cuando se bañe”. Mi esposa salió del baño y me dijo: “Hay un pequeño cambio en sus pezones”.

Una chica varonera corre como un muchacho, arroja la pelota como los muchachos.

Repentinamente, un día empieza a correr como las chicas y a arrojar la pelota como las chicas. Antes corría como un muchacho porque la forma y tamaño de su pelvis eran iguales a los de un muchacho; pero un día aumenta un milímetro con respecto a lo normal en un varón, y a partir de ese día es una chica corriendo.

Los varones atraviesan una etapa en la que se pasan todo el tiempo mirándose al espejo. Tienen buenos motivos para ello. Sienten que la piel del rostro se les pone más gruesa, lo bastante en verdad como para que les crezcan los bigotes. La piel tiene que engrosar para que puedan salir los bigotes. Y la piel más gruesa es sentida de otra manera; el chico nota que su rostro está algo distinto. ¿Qué demonios le estará pasando? ¡Y sus hermanas lo llaman vanidoso porque está mirándose al espejo todo el día!



¿COMO EXAMINAR A UN CHICO DE DOS AÑOS?

Fui a examinar a los niños del orfanato público para averiguar quiénes tenían problemas de visión, de audición, o dificultades para el aprendizaje. ¿Cómo examinar la audición de un chico de uno o de dos años? ¿Cómo hacer para examinar a un chico de dos años totalmente sordo? ¿De qué manera es posible descubrir que lo es? Téngase en cuenta que para el chico uno es un extraño, jamás nos ha visto antes.

Los asistentes del orfanato pensaron que yo no estaba en mi sano juicio. Les dije que tanto los chicos como ellos se aproximaran hacia mí caminando para atrás. Yo tenía a mi lado, junto al escritorio, un pesado pisapapeles de metal. Lo tiré al suelo, y el asistente miró de inmediato a su alrededor, en tanto que el niño sordo miró al suelo. Sintió algún temblor en el piso.

Ahora bien, si yo pude imaginar una prueba, ¿por qué no podrían hacerlo ustedes? Observen a sus pacientes si quieren descubrir cosas sobre ellos. Observen su conducta.

PABLUM*

Cuando una criatura de seis meses a la que alimentan con Pablum mira el rostro de su madre, y ella está pensando

*Nombre comercial de un alimento concentrado para niños. [T.]

(Viene de pág. 166) en ese momento: “¡Este polvo tiene un olor espantoso!”, el bebé lee los titulares en el rostro de la madre y escupe lo que tenía en la boca.



Basta con que observen de qué manera estudian los chicos el rostro de su madre o de su padre. Ellos saben perfectamente cuándo deben detenerse a tiempo para no recibir una reprimenda, y también cuántas veces deben insistir en que les den de veces que les hayan dicho “no”: ellos se dan cuenta de que esos “no” son cada vez más débiles, y saben que cuando el “no” es muy débil, un pedido insistente de caramelo logra el ansiado “sí”.

Erickson nos está diciendo que de niños percatábamos del tono de la voz y otros metamensajes que acompañan las palabras. Nos recuerda que las actitudes de nuestros padres gravitaron en nosotros en un momento en que todavía no éramos capaces de probar las cosas por nuestra cuenta. Este tipo de influencias no sólo contribuye a establecer nuestros hábitos, valores y preferencias, sino también, por desgracia, hace que adoptemos los temores, prejuicios y fobias de nuestros progenitores.

Al narrar este relato ante unos terapeutas, creo que además les estaba transmitiendo: “¿Por qué no prestan verdadera atención, ahora mismo, a estos mensajes extraverbales?” digamos de paso que era característico en él el uso recurrente de las palabras “*know*” (saber) y “*no*” (no)¹, con lo cual sugería quizás al paciente, por ejemplo, que él “sabe” que puede decirle “no” a un cierto síntoma.

El relato termina en un tono elevado, con un tono elevado, con un “sí”. En definitiva, el mensaje indirecto o encubierto es que los “no”, las negativas del paciente, serán cada vez más débiles, hasta que alcance un alivio, un éxito o un logro positivo: un “sí”.

¿EN CUANTAS FORMAS DIFERENTES?

Un estudiante universitario había sido capitán del equipo de básquetbol y del equipo de su colegio secundario. Quiso ingresar en la Universidad del Estado de Arizona, pero comprobaron que la longitud de su antebrazo tenía una diferencia normal de 2,5 centímetros. Quedó muy abatido. Vino a verme y me dijo: “Usted no puede entender lo que significa ser inválido.”

¹ Las palabras “*know*” y “*no*” se pronuncian igual en inglés. (T.)



No podía estudiar, no podía trabajar, no podía hacer deportes. Ese antebrazo corto lo convirtió en un inválido. Los médicos le contaron a su madre lo que pasaba y dijeron que el muchacho era un preesquizoide.

Ahora bien, cuando un paciente me dice que yo no puedo entender su dolor o no puedo entender lo que significa ser inválido, yo parto de la base de que se equivoca. Sí que lo entiendo. Pero puntualizo muy claramente que las parálisis que me afectó al terminar la escuela secundaria no interfirió en mi vida para nada. Y eso que no podía mover ninguna parte de mi cuerpo, con excepción de mis ojos. Así aprendí el lenguaje corporal.

Y cuando ingresé en la universidad, en primer año vi a Frank Bacon en su representación de *Lightning*. Adquirió celebridad por las dieciséis maneras diferentes en que decía “no” a lo largo de esa obra, con dieciséis significados diferentes. Y la noche siguiente volví a ver la obra y conté uno por uno todos sesos diferentes significados.

Erickson está señalándonos quizá que es útil apreciar las diferencias, pero una cosa muy distintas es obstinarse, de modo hipocondríaco u obsesivo, en establecer distingos insignificantes, como la diferencia normal que existe entre la longitud del antebrazo en diversos individuos.

UN MATIZ DISTINTO DE VERDE

A uno de mis pacientes, un médico alergista que era adicto a la heroína, lo mandé a que se sentara en el pasto. ¡Hizo un descubrimiento fantástico! Su percepción de los colores era extraordinaria. Después de permanecer una hora y media sentada en el pasto, entró corriendo en la casa y me preguntó: “¿Se ha dado cuenta de que cada brizna de hierba tiene un matiz distinto de verde?” ¡Estaba tan sorprendido! Las dispuso en orden, desde los verdes más claro hasta los más oscuros. La cantidad de clorofila en cada hoja es diversa según que haya llovido mucho o poco en esa estación del año, y según la fertilidad del suelo.

Otra vez lo hice sentarse sobre el pasto mirando hacia el Este. De pronto entró y me dijo que: “El ciprés que se encuentra en el terreno contiguo está inclinado hacia el Sur,



hacia el lado que da el sol. Volví la mirada y comprobé que usted tiene en su terreno cinco cipreses, y que todos ellos se inclinan hacia el Sur.”

“Descubrió eso en mi primer viaje a Phoenix”, le respondí, “mientras recorría la ciudad para verificarlo. La primera vez que encontré un árbol heliotrópico quedé maravillado, normalmente se piensa que los árboles crecen rectos hacia arriba. ¡Un árbol heliotrópico! El girasol le permite a uno saber la hora.”

Es obvio que al alergista, entrenado para discernir coloraciones de la piel, había desarrollado una capacidad general para percibir sutiles matices de forma y color, por supuesto, aunque en apariencia Ericsson se refiere a la observación de fenómenos naturales, intercala sugerencias sobre la “apertura” (mental). Sus comentarios obran como sugerencias posthipnóticas, de modo tal que el oyente, cada vez que contemple un árbol heliotrópico o una primula vespertina, asociará con “apertura”. Más tarde es probable que reacciones con una apertura no sólo de sus percepciones, sino también de sus emociones.

MARIDO AMANTE

Un día llegué a mi casa y encontré allí a una nueva paciente, ya sentada esperándome. Le pregunté su nombre, dirección, etc., y el motivo por el cual había venido a verme.

“Tengo una fobia a los viajes en avión”, me respondió.

“Señora”, le contesté, “usted ya estaba sentada en esa silla cuando llegué al consultorio. ¿Quiere levantarse, por favor, ir hasta la sala de espera y después volver y sentarse de nuevo?” lo hizo, aunque a regañadientes. “Y bien, ¿cuál es su problema?”, volví a preguntarle.

“Mi marido amante me va a llevar al extranjero en setiembre, y yo tengo un espantoso terror a los viajes en avión.”



“Señora”, recalqué, “cuando una paciente va a ver a un psiquiatra no puede retacearle ninguna información. Yo sé algo con respecto a usted. Voy a hacerle una pregunta desagradable, porque es imposible ayudar a una persona si ésta no nos da toda la información necesaria. Le haré una pregunta que quizás a usted le parezca desvinculada de su problema”.

“Está bien”, concedió ella.

“¿Sabe su marido que usted tiene un enredo amoroso con otro hombre?”

“No, no la sabe”, replicó extrañada, “¿pero cómo lo supo usted?”

“Su lenguaje corporal me lo contó”, le dije.

Se había sentado cruzando los tobillos. Yo no puedo caberlo, la pierna derecha estaba puesta sobre la izquierda y el pie derecho se enganchaba con el otro por detrás del tobillo. Quedaba así trabada herméticamente. Mi experiencia me decía que una mujer cada que tiene un enredo amoroso y no quiere darlo a publicidad se sienta de esa manera.

Además, ella dijo “mi amante marido”. Hablaba del marido pero pensaba en el amante. Trajo a este último para que yo lo conociera; hacía ya unos cuantos años que salían juntos. Orta vez vino a verme sola porque quería romper la relación con este hombre. Y su amante vino a verme porque tenía todos los días terribles dolores de cabeza. Me contó que él a su vez tenía problemas conyugales con su esposa, y le dije que quería ver a los chicos. La esposa vino a verme y trabó las piernas como la otra. Le dije: “Así que usted tiene un enredo amoroso con otro hombre.”

“Sí”, confesó, “¿se lo contó mi marido?”

“no, lo deduje de su lenguaje corporal. Ahora me explico porqué le duele la cabeza a su marido.”

“hace unos año él me sugirió que saliera con algún otro hombre”, dijo ella. “La experiencia me resultó muy agradable. Luego mi esposo descubrió que no quería que esa relación continuase. No estoy segura, pero creo que sospecha que yo he continuado con ella. A veces me parece que lo sabe.”

Más adelante le pregunté al marido, en estado de trance, por qué le había aconsejado a sus esposa que saliera con otro hombre. “yo estaba muy ocupado en esa época”, me respondió, “y pensé que no estaba cumpliendo mis deberes



conyugales. Pero pronto sentí celos y le pedí a mi mujer que interrumpiera la relación, me dijo que lo haría, pero ha llegado a mi conocimiento, por diversos datos, que continúa con ese asunto... sólo que yo no quiero darme por enterado.”

“Por eso le duele la cabeza”, aseveré yo. “¿Qué quiere hacer al respecto?”

“Seguiré con mis dolores de cabeza”, aseguró él.

En una época había estado a la cabeza del Partido Democrático en el Estado de Arizona. Después renunció a esa actividad política para dedicarse a su mujer... pero era demasiado tarde.

Hay personas que mantienen ciertos dolores porque no quieren enterarse de algo, no quieren saber nada de eso.

Erickson advierte que la primera paciente emplea una expresión inusual, “mi marido amante”, en lugar de “mi amante marido”. Aparentemente, su infidelidad sale a reducir en su lenguaje. Erickson distingue además que se siente de una manera especial.

Como lo hacía con todos sus relatos, erickson usaba éste con múltiples finalidades. A su término destaca algo muy importante: que las personas tienen derecho a conservar un síntoma si perderlo les significaría mayores molestias y pesares. En este caso, el orgullo herido sería para el marido para el marido un dolor más grande que su cefalea. Cuando dejó su posición “a la cabeza” del Partido Democrático para volver a ocupar la de “cabeza” de la familia, ya era demasiado tarde. Tal vez el dolor cumple la función de no dejarle ver con claridad la situación en que reencuentra. Si tuviera que admitir que su esposa le es infiel, o bien se vería obligado a divorciarse de ella, o se sentiría inútil e impotente. Resuelve continuar con sus dolores de cabeza.

ESTORNUDOS

Una mujer me dijo: “He visto a veintiséis médicos para que me practicaran exámenes físicos. Uno de ellos me internó dos semanas en un hospital para



someterme a pruebas. Otro me tuvo en el hospital una semana sometiéndome a pruebas. Al final, me dijeron que vea a un psiquiatra; usted está medio atolondrada con esto de los exámenes físicos.”

Una vez que me contó su historia, le pregunté: “¿Durante los exámenes físicos hacía usted algo fuera de lo común, que interrumpiera al médico?” pensó largo rato antes de responder: “Bueno, siempre me ponía a estornudar cuando empezaban a examinarme el pecho derecho”

“Usted tiene 48 años”, continué yo, “y siempre se pone a estornudar cuando le tocan el pecho derecho. Les contó a esos médicos que en su juventud tuvo gonorrea y sífilis, y estornuda cada vez que le tocan el pecho derecho, y entonces ellos interrumpen el examen.”

“Así es”, confirmó ella.

“Bien, la enviaré a un ginecólogo. Ya oír lo que le digo a mi colega por teléfono.”

Telefoneé al ginecólogo y le dije: “Tengo aquí en mi consultorio a una mujer de 48 años. Creo que tiene un tumor en el pecho derecho, no sé si benigno o maligno. Hay ciertos indicios psicológicos de ello. Te enviaré esta mujer a tu consultorio y quiero que la hagas un examen a fondo del pecho derecho. Y si hay algo malo, la envías directamente al hospital desde allí, porque si no se las ingeniará para desaparecer”.

Así fue que el ginecólogo le examinó el pecho derecho y la llevó al hospital inmediatamente para operarla de un tumor maligno.

Los enfermos se traicionan a sí mismos con respecto a los temores que procuran ocultar. Aquí Erickson les dice a los terapeutas que observen, no sólo lo que puedan ver, sino también aquellas cosas que un paciente puede querer ocultarles. Indica que los pacientes suelen revelar estas cosas de manera indirecta, tratando de desviar la atención de ellas.

Esta paciente nos se había mostrado reticente en contarles a los médicos su historia de enfermedades venéreas, pero apartaba la atención de ellos de su pecho derecho.



Corolario; temía terror de que le dijeran que había cáncer en el pecho. Erickson temía que el miedo de esta mujer a enfrentar el diagnóstico (un diagnóstico que ella ya había realizado por sí misma) la llevara a evitar la operación quirúrgica.

LA MAGIA, LO SOBRENATURAL Y LA PERCEPCIÓN EXTRASENSORIAL (PES)

Al igual que Houdidni, el célebre prestigiador, Erickson desestimaba los denominados fenómenos sobrenaturales y experiencias extrasensoriales; consideraba que se basaban en poderes de observación sumamente desarrollados, o bien en ilusiones o engaños. Resumió su actitud al respecto en una carta que le envió al doctor Ernest F. Pecci, con fecha 8 de junio de 1979:

“Debo informarle que no creo que el campo de la parapsicología esté científicamente fundamentado; considerado, además, que las denominadas pruebas de la existencia de estas facultades se basan en una falsa lógica matemática, en la interpretación errónea de los datos, en la desestimación de indicadores sensoriales mínimos, en juicios tendenciosos y, con frecuencia, en el fraude liso u llano. Durante más de cincuenta años me he empujado en discriminar, en el estudio de la hipnosis, todas sus connotaciones místicas y anticientíficas.”

En los relatos siguientes, Erickson suministra algunos divertidos ejemplos de su habilidad para burlarse de los adivinos, en la certidumbre de que éstos aprendieron a observarse e interpretar movimientos corporales mínimos, incluidos los de los labios, el cuello (en torno de las cuerdas vocales) y el rostro en general. Luego nos revela un método “mágico” utilizado por él para localizar objetos escondidos, y nos narra una anécdota (que solía repetir con gusto) acerca de una oportunidad en que logró hacerle creer a J.B. Rhine que él (Erickson) poseía extraordinarios poderes de percepción extrasensorial. En todas estas situaciones, pone sumo cuidado en aclarar que no es necesario recurrir a explicaciones “sobrenaturales” y que la mayoría de las “hazañas extrasensoriales” que describe son perfectamente explicable por la acción de medios “normales”. Las comunicaciones se entablan por intermedio de la vista y del tacto. En cada una de estas situaciones, el “mago” sólo es una persona adiestrada en la observación de las “señales extrasensoriales mínimas” que la mayoría pasamos por alto.



ADIVINOS

Todos aceptamos enseguida cualquier explicación simplista que nos absuelva de pensar. Les contaré una experiencia que tuve. Uno de mis sujetos hipnotizable, llamado Harold, fue a ver a un adivino, que le dio datos íntimos acerca de sus familiares, con todo detalle. Harold quedó enormemente impresionado, sin que él lo supiera -Harold conocía muy bien a todos los miembros de mi familia-, yo escribí en un papel el nombre de mi padre, de mi madre, de mis ocho hermanos y de los lugares en que éstos habían nacido, colocando en todos los casos datos falsos. Puse un montón de detalles falsos, luego metí el papel en un sobre y se lo entregué a Harold para que lo guardase en el bolsillo interior de su chaqueta.

Fuimos juntos a ver al adivino, quien, para asombro de Harold, dijo que mi padre se llamaba Peter, que mi madre se llamaba Beatrice, y dijo así todos los nombres de personas y lugares falsos que yo había puesto en el papel. No prestó ninguna atención a Harold; supongo que creía que la expresión de perplejidad de éste revelaba que estaba muy impresionado. Nos dio toda esa información falsa, y después nos fuimos.

En el camino Harold me dijo: “EL nombre de su padre es Albert. ¿Cómo pudo decirle que se llamaba Peter?”

“Todo el tiempo yo me la pasé pensando en ‘Peter, Peter, Peter’ y ‘Beatrice, Beatrice, Beatrice’”, contesté yo.

Fue así como Harold dejó de creer en el adivino.

Una vez, en Nueva Orleans, vino un sujeto que les adivinó a suerte correctamente a un médico amigo y a su novia. Y después le dijo a la que luego sería mi esposa, Betty, que se enamoraría de mí, y los nombres que escogeríamos para nuestros hijos. Cuando Betty y yo supimos de la llegada del adivino, nos pusimos de acuerdo en que le daríamos todos los datos que él quisiera; esto causaría gran impresión a mi amigo y a su novia. Y le dimos esos datos mediante un lenguaje subliminal. ¿Nunca advirtieron cómo mueven los labios las personas al contar uno, dos, tres, etc.? ¿O cuando están leyendo? Ahora bien, mis labios son realmente tan duros y están tan



hinchados por dentro, que no puedo hacerlo; por eso es que puedo confundir a un adivino.

En las dos situaciones descritas, el adivino fue capaz, de “leer la mente” de las personas que tenía delante descifrando su lenguaje subliminal o subvocal. El propio Erickson había desarrollado esta capacidad, lo cual probablemente contribuyó a su reputación de adivino y mago.

LECTURA DE LA MENTE AJENA

En la Universidad de Cornell armaron un tremendo revuelo en torno de un sabio idiota capaz de multiplicar cifras de seis dígitos, o de dar casi al instante la raíz cuadrada y la raíz cúbica de números de seis y hasta de ocho dígitos. Tenía además una treta célebre. Pedía alguien que escondiera un alfiler en cualquier lugar del edificio, y luego tomaba de la mano a esa persona y caminaba con ella hasta descubrir ese lugar, mediante el solo contacto de las manos, según decía.

Mientras estaban debatiendo esto en Cornell les dije: “¿Por qué no esconden un alfiler en algún edificio? No necesitan decirme si lo hicieron en el primer piso o en el segundo, no necesitan decirme nada. Caminaremos de la mano por todo el predio universitario y encontraré el alfiler.”

Lo encontré en el segundo piso del edificio central, dentro del marco de un cuadro. Uno toma de la mano a la persona y camina junto a ella; cuando se acerca al alfiler, la persona retrae la mano levemente. Así que tan pronto yo percibí una mínima retirada de la mano al subir unos escalones, por supuesto subí la escalera completa. Al llegar arriba, otra vez sentí la tensión. ¿Hacia qué lado ir? Me dirijo hacia uno de los lados y la mano se relaja; me dirijo hacia el otro y se tensa. ¡Hay que recorrer un círculo!



TRETAS MAGICAS

Aprendí algunas tretas mágicas sencillas cuando era médico interno y luego residente especial de psiquiatría en el Hospital Neuropsiquiátrico del Colorado. Allí habían inaugurado una clínica de orientación para delincuentes juveniles; cada miembro del equipo del hospital tenía que pasar por ahí, y a los muchachos eso no les gustaba nada. Cada integrante del plantel debía atender allí durante dos semanas, y todos le tenían terror a esto. Era una tortura, porque los muchachos le hacían la guerra a cualquiera. Cuando llegó mi turno, un joven entró en el cuarto en que yo me encontraba, mirándome fijo a los ojos. Hice entonces ante él una treta mágica sencilla, dándome vuelta para que no pudiera darse cuenta. Pronto me hizo saber que él podía dominar esas cosas, y me pidió que le enseñase el truco. Luego tuve que recurrir a otro. Terminamos siendo grandes amigos. Así pues, aprendí una docena de trucos mágicos y corrí la voz entre los muchachos, y todos querían verme. Querían obtener algo de mí, y de esa manera yo pude obtener lo que quería de ellos. Era cuestión simplemente de dejar lo que quería de ellos. Era cuestión simplemente de dejar que me usaran como instrumento, sin darse cuenta de que yo estaba usándolos como instrumento musical a ello¹.

“Era cuestión simplemente de dejar que me usaran instrumento, sin darse cuenta de que yo estaba usándolos como instrumentos musical a ellos.” Esta enunciación resume uno de los principios fundamentales de Erickson: el de atraer el interés del paciente, mientras el terapeuta –a menudo recurriendo a sugerencias subliminales– “utiliza el instrumento” de su mente inconsciente, vale decir, saca a relucir la “música” del paciente (sus aprendizajes y conocimientos adquiridos en el pasado), que hasta ese momento había permanecido inaccesible para éste. En un comienzo, la mayoría de los pacientes deben convertirse en “instrumento musical” del terapeuta, pero con el tiempo y la práctica pueden aprender a tocar el instrumento *por sí mismos*.

¹ En esta ocasión se hace un juego de palabras con el verbo “*to play*”, que significa “jugar” y también “tocar un instrumento musical”. Así, cuando Erickson dice: “Era cuestión simplemente de dejar que me usaran como instrumento”, puede interpretarse asimismo: “... de dejar de que jugaran conmigo”. (T.)



PERCEPCION EXTRASENSORIAL CON J. B. RHINE

Rhine estaba sentado a una mesa con varios sujetos, haciendo una demostración de PES. En otra mesa próxima estábamos Gilbert, Watson y yo, que desconfiábamos mucho de Rhine. Deslizándonos hacia abajo en nuestros asientos podíamos dirigir oblicuamente la mirada hacia los naipes que él utilizaba. Era de noche y la mesa estaba iluminada con una lámpara eléctrica. Los naipes estaban sobre la mesa y Rhine daba vuelta uno por vez. Bajando la cabeza, nosotros de los naipes, y podíamos distinguir la estrella, el rombo y las demás figuras impresas en el anverso. Los naipes originales eran estampados; el ligero relieve en el dorso del naipe reflejaba la luz de una manera distinta y si uno se colocaba en el ángulo adecuado podía verlo, uno mira algo que le parece liso, pero lo hace girar ya percibe lo que tiene desparejo. Así pues, todos lo que estábamos en esa mesa nos ofrecimos como sujetos voluntario, y Rhine pensó que tenía delante tres sujetos perfectos, porque leímos las 25 cartas sin una sola equivocación.

Como figura Erickson, no es preciso ser un observador avezado para el relieve que deja distinguir la impresión en el dorso de los naipes. En algunos casos, basta con mirar las cosas desde un ángulo o perspectiva diferente.

En el relato que sigue nos cuenta acerca de un joven en el que se combinaban la observación minuciosa con una memoria desarrollada, permitiéndole cumplir una notable proeza.

UN TRUCO DE NAIPES

Uno de mis sujetos hipnotizables en Worcester me dijo que sabía un truco pero no le gustaba practicarlo. “Me da un terrible dolor de cabeza”, aseguró. “Sin embargo, pensó

que usted debía conocerlo.” Asentí y él continuó. “Vaya al kiosco y compre un mazo de naipes franceses. Ábralo y sáquele los comodines y cualquier otro naipe extra que venga en el mazo. Baraje bien, media docena de veces, después corte y vuelva a barajar. Luego reparta las cartas una por una, con la figura hacia arriba, y después délas vueltas. Tome los naipes, mézclelos otra vez y vuelva a ponerlos sobre la mesa, pero ahora con la figura hacia abajo.”

Entonces nombró cada uno de los naipes, en el orden exacto en que estaban puestos. Primero los había hecho colocar con la figura hacia arriba y después hacia abajo.

Me mostró como lo hacía. Los naipes llevan en el dorso un dibujo de líneas cruzadas y pequeños cuadrados. Estos cuadrados no están cortados todos en el mismo lugar. “Lo único que hay que hacer”, me explicó, “es recordar un cuarto de cuadrado faltante aquí, otro cuarto de cuadrado faltante allá. Sólo hay que recordar 52 naipes, pero me llevó mucho tiempo de práctica conseguirlo, y siempre me da un terrible dolor de cabeza.” Había utilizado esa habilidad para pagarse los estudios. Ganó un montón de dinero con trucos como ése.

Es verdaderamente sorprendente lo que la gente puede hacer. Sólo que no sabe lo que puede hacer.

CAPITULO XI

COMO TRATAR A LOS PACIENTES PSICOTICOS

Cuando trataba psicóticos, Erickson no procuraba resolver todos y cada uno de los problemas que los afectaban: de la misma manera que con otros pacientes, lo que intentaba era provocar pequeños cambios que pudieran dar lugar a otros mayores. Las personas que padecen procesos psicóticos suelen responder en forma extrema, por lo blanco o por lo negro solían ser muy directas y producir resultados inmediatos. Erickson tuvo sus primeras experiencias psiquiátricas en un hospital para enfermos mentales, y es posible que algunos de sus principales terapéuticos básicos los hay desarrollado en su labor con psicóticos. Por cierto, tal es lo que se infiere de dos de sus máximas favoritas:

“El terapeuta debe hablar en el lenguaje del paciente” y “El terapeuta debe unirse al paciente”.

En situaciones en que otros quizá persistirían obstinadamente en “hacer la anamnesis” o en “razonar” con el paciente, Erickson solía introducir un elemento inesperado. Según puede apreciarse en los relatos “El paciente que se quedaba parado” y en “Herbert”, a menudo manejaba las cosas de modo tal que el sujeto se veía obligado a tomar una decisión o a realizar una acción directa.

En este capítulo veremos ejemplos de esto, así como de otros enfoques terapéuticos, incluido el uso de eficaces manipulaciones y reencuadres.

CHAQUETA AL REVES

En Worcester tuve una paciente que siempre devolvía el saludo, y si un o le hacía una pregunta, se quedaba mirándolo con ojos vivaces. Era amable, dócil, muy tranquilo. Iba al comedor colectivo, a la cama, era ordenado, y nunca decía nada. Solamente “Hola” y “Adiós”.

Traté muchas veces de entrevistarle y obtener su anamnesis hasta que me cansé. Evidentemente él vivía en un mundo irreal. Me llevó bastante tiempo barruntar cómo podía introducirme en su mundo.

Un día caminé hacia él y le dije “Hola”; él me respondió “Hola”. Entonces yo me saqué la chaqueta, la di vuelta y me lo puse del revés. Lugo le saqué la chaqueta a él, se la di vuelta, se la puse del revés y le dije: “Me gustaría que me contases tu historia”. Conseguí que lo hiciera.

Hay que unirse al paciente.

Al dar vuelta su chaqueta y ponérsela del revés, Erickson ingresa simbólicamente en el mundo “irreal” de este paciente, que también está dado vuelta y al revés. Posteriormente logra que el paciente se una a él, utilizando para ello su mismo lenguaje. Una vez que ambos comparten el mismo “mundo” (dado vuelta y al revés), pueden hablar.

Digamos al pasar que el hecho de que el paciente “siempre devolvía el saludo” era un buen indicio de que probablemente imitaría el comportamiento del terapeuta.

EL PACIENTE QUE SE QUEDABA PARADO

Había una paciente que durante seis o siete años pasó todo el tiempo parado en la sala. No hablaba una palabra. Iba al bar del hospital, volvía, cuando se le indicaba se iba a la cama, e iba al baño cuando tenía necesidad. Pero la mayor parte del tiempo se quedaba parado.

Uno podía pasarse hablándole una hora entera sin obtener respuesta. Un día tome los recaudos para conseguir que me respondiera. Me aproximé a él con una pulidora de pisos. Se trata de un tablón de madera de unas doce pulgadas de largo por doce de espesor y un metro de ancho, con un largo mango; la tabla está cubierta de laguna tela vieja, y se la hace deslizar por el piso de aquí para allá con el fin de lustrarlo.

Tomé una de esas pulidora la llevé hasta donde estaba él y le puse los dedos en torno del mango, se quedó parado. Un día tras otro yo iba y le decía: “Mueve esa pulidor de pisos”. Empezó moviéndola apenas, unos centímetros a cada lado. Cada día yo le aumentaba la distancia a que debía desplazarla, hasta que logré que lustrara el piso de toda la sala, durante horas. Y empezó a hablar. Me acusó de abusar de él haciéndole pulir el piso todo el día. Le dije: “Si quieres hacer alguna otra, yo estoy perfectamente dispuesto.” Fue así que comenzó a hacer las camas y a contar su historia, a expresar sus delirios. Y muy pronto le concedí algunos privilegios en cuanto a los lugares por donde podía andar. Pudo recorrer los terrenos que rodeaban el hospital; se lo visitaba al principio una vez por semana; después de cada dos semanas, cada tres semanas, una vez por mes.

Seguía siendo psicótico, pero pudo adaptarse al mundo externo.

Nuevamente ilustra aquí Erickson el principio de iniciar un pequeño cambio y luego ampliarlo gradualmente. Ya hemos visto en numerosas situaciones, en particular en su tratamiento de fóbicos. Demuestra, además, que el terapeuta debe dirigir al paciente hasta que éste sea capaz de hacerse cargo de sí mismo. Le he oído decirle a un paciente: “hasta que tú lo hagas, yo lo haré.” En este relato, dirigió al paciente hasta que éste resolvió romper su silencio para quejarse de los abusos a que lo sometía. Cuando fue capaz de “hacerlo por sí mismo”, o sea, cuando pudo hablar, Erickson le ofreció “otra alternativa”. La capacidad del individuo para elegir una u otra cosa fue el primer indicador real que empezaba a curarse.

DOS JESUCRISTOS

Tuve dos Jesucristos en la sala. Se pasaban el día entero diciendo “Yo soy Jesucristo”. Detenían a cualquiera para explicarle: “Yo soy el *verdadero* Jesucristo.”

Así pues, hice que John y Alberto se sentaran en un mismo banco y les dije: “Siéntese ahí. Bien, cada uno de ustedes dice que es Jesucristo. John, quiero que le expliques a Alberto que *tú* no eres el verdadero Jesucristo. Y tú, Alberto, quiero que le digas a John que el verdadero Jesucristo eres *tú*, y no él.”

Los tuve sentados en ese banco el día entero, mientras cada uno de ellos le explicaba al otro que él auténtico Jesucristo. Después de un mes, John dijo: “Yo soy Jesucristo, y ese loco de Alberto dice que él es Jesucristo.”

Le contesté: “¿Sabes una cosa, John?, tú dices lo mismo que dice él, y él dice lo mismo que dice tú. Ahora bien, yo pienso que uno de ustedes dos está loco, porque sólo hay un Jesucristo.”

John reflexionó sobre eso una semana. Decía: “Yo estoy diciendo lo mismo que dice ese loco. Él está loco, y yo digo lo mismo que él. Esto debe significar que yo también estoy loco; y no quiero estar loco.”

Yo intervine: “La verdad, John, no creo que tú seas Jesucristo. Y tú no quieres estar loco. Pediré que te den un trabajo en la biblioteca del hospital.” Trabajo allí unos días y después vino y me dijo: “Hay una terrible equivocación; mi nombre aparece en todas las páginas de todos los libros.” Abrió uno de los volúmenes y me mostró que allí decía JOHN THORNTON; en todas las páginas encontraba su nombre. Yo le di la razón y le mostré que en todas las páginas aparecía MILTON ERICKSON. Le pedí que me ayudara a encontrar el nombre del doctor Hugo Carmichael, el nombre de Jim Glitton, el nombre de Dave Shakow. En realidad, podíamos encontrar en esa página cualquier nombre que a él se le ocurriera.

Dijo John: “Estas letras no pertenecen a un nombre; ¡pertenecen a esa palabra!”

“Así es”, respondí yo.

John siguió trabajando en la biblioteca, y seis meses más tarde pudo irse a su casa liberado de sus identificaciones psicóticas.

Erickson no confía en los métodos comunes de “persuasión”, sino más bien en la técnica de “espejar” la conducta del paciente. En ambos casos coloca a John en situaciones en las que puede descubrir por sí mismo que sus ideas son delirantes. En el primer ejemplo, se las ingenia para que el delirio de John sea espejado por otro paciente que padece del mismo delirio –un espejo muy conveniente-. En la segunda, el propio Erickson reproduce la conducta de John al encontrar su nombre en las páginas del libro.

Este método del “espejamiento” es el empleado por Robert Lindner en su relato, ya clásico, “El sofá de propulsión a chorro”, contenido en su libro *The Fifty-Minute Tour*. Según me contó Erickson en una oportunidad, Lindner fue discípulo suyo y lo consultó antes de publicar ese libro. El relato en cuestión versa sobre una paciente que vivía en un mundo delirante hasta que el paciente que vivía en un mundo delirante hasta que el terapeuta comienza a contarle detenidamente sus excitantes experiencias “viajes” por

esas delirante, éste asume el rol de aquél y trata de mostrarle que, en verdad, el tipo de pensamientos en que ambos están inmersos es delirante.

HERBERT

Cuando llegué por primera vez al Hospital Estatal de Rhode Island se me había asignado un puesto en la sala de hombres. Había allí, desde hacía casi un año, un paciente llamado Herbert. Antes de ingresar al hospital Herbert pesaba 120 kilos; era un obrero que sólo se dedicaba a trabajar y a jugar a los naipes. Vivía para trabajar y jugar a los naipes. Y se había puesto muy deprimido, gravemente deprimido. Empezó a perder peso y finalmente y finalmente fue enviado al Hospital Estatal de Rhode Island, donde por lo menos durante cuatro meses no pasó de los 40 kilos. Lo alimentaban con sondas, a razón de 4.000 calorías diarias, sin que pudiera ganar peso.

Por supuesto, me derivaron, a mí el caso de Herbert; los otros médicos estaban cansado de él, hartos de ponerle la sonda. Yo era un médico joven y novel, y me tocó el trabajo sucio.

La primera vez que tuve que alimentar a Herbert reduje la dosis de alimento a 2.500 calorías; pensaba que eso era suficiente para un hombre que pesaba 40 kilos. Cuando fui a ponerle la sonda, Herbert me dijo: “¿Usted es tan chiflado como los demás doctores? ¿Va a jugarme la misma treta sucia que todos los demás, simulando con la sonda? Sé que ustedes traen la sonda; puedo verla. Pero todos ustedes son unos magos y de algún modo la hacen desaparecer, al estilo de Houdini. ¡Y a mí no me alimentan con nada! Me introducen, sí, la sonda por la nariz, y dicen que me están alimentando, pero en realidad no lo hacen, porque yo no tengo estómago.”

“¡Usted es un lunático igual que todos los demás médicos!”, exclamó. ¿”Por qué empelan médicos lunáticos en un manicomio? Aunque tal vez el manicomio sea el mejor sitio para los médicos lunáticos.”

Durante toda la semana, cada vez que iba a ponerle la sonda a Herbert le decía: “El próximo lunes por la mañana me vas a probar que tienes estómago.”

“Pierde el tiempo”, me contestaba él. “Usted está más loco que todos los pacientes que me rodean. Usted puesta que voy a probarle que tengo estómago, siendo que yo no tengo estómago.”

Ese lunes por la mañana le puse la sonda a Herbert, con su alimento: mitad de leche y mitad de crema, huevos crudos, bicarbonato de soda, vinagre y aceite de hígado de bacalao. Ahora bien, cuando se alimenta por sonda a una persona, se le envía al estómago una columna de aire de igual longitud que el tubo. Luego se vierte el alimento en forma continua para evitar introducirle más aire.

Ese día le di a Herbert su alimento y le envié *muchas* columnas de aire al estómago. Luego retiré la sonda y me quedé allí de pie, esperando. Herbert eructó y dijo: “Pescado podrido.”

“Eres *tú* el que acabas de decir eso, Herbert”, le señalé. “*Tú* sabes que has eructado, y que eso era pescado podrido. Si pudiste eructar fue porque tienes estómago así que me has probado con tu eructo, que tienes estómago.” ¡Y Herbert seguía eructando! “¿Se cree muy inteligente, no?”, me dijo.

Yo asentí.

Herbert dormía parado. Yo no sabía que un ser humano podía parado, pero vigilé a Herbert y comprable que así era. Los auxiliares de la sala tenían miedo de acostarlo en la cama porque Herbert luchaba furiosamente con ellos; de modo que lo dejaban que durmiera como él quisiera. Fui a verlo a la una, a las dos y a las tres de la madrugada y lo encontré profundamente dormido, parado en la sala.

Así que durante una semana le dije, todos los días: “Herbert, va a probarme que puedes dormir acostado.”

“No pierda el tiempo”, replicó Herbert. “A usted las ideas delirante le brotan como hongos.”

Y la semana siguiente, todos los días, le pregunté a Herbert si alguna vez había tomado un baño de inmersión, o si por lo menos se había dado una ducha. Herbert se sintió muy

ofendido por mi pregunta. ¡Por supuesto que él se bañaba y se duchaba! ¡Cualquier hombre en su sano juicio se da un baño! “¿Qué diablos le pasa que no sabe eso?”, me preguntó.

“Simplemente pensé que debía averiguarlo”, respondí.

“¿Y tiene que hacer esas averiguaciones todos los días?”, insistió él.

“Bueno, necesito hacerlas, porque tú piensas que no pudo dormir acostado, y debes probarme que puedes hacerlo.”

“Ninguno de ustedes tiene remedio”, aseveró Herbert.

Una noche de la semana siguiente llevé a Herbert a la sala de hidroterapia y le pedí que se acostara en la bañera de agua renovable. Es una bañera en cuyo interior hay una hamaca de lona. El cuerpo de la persona es recubierto de vaselina, luego se la hace acostar en la hamaca y se cubre la bañera con una lona impermeable. Lo único que queda encima de la lona es la cabeza. El individuo permanece acostado dentro de la bañera y el agua; cuya temperatura iguala a la del cuerpo, fluye en forma continua. Ahora bien, en estos casos la persona suele quedarse dormida, porque no tiene otra cosa que hacer.

A la mañana siguiente desperté a Herbert y le dije: “Herbert. Te dije que tú me probarías que eres capaz de dormir acostado.”

“Usted es un viejo zorro”, contestó-

“Y fuiste capaz de dormir en una cama.” A partir de entonces Herbert durmió en su cama.

Cuando conseguí que llegar a pesar 55 kilos, le dije; “Herbert, ya estoy cansado de ponerle la sonda. La semana próxima vas a *beberte* todo lo que te mandamos por la sonda.”

“Yo no sé tragar”, me respondió, “no sé como se hace.”

“Herbert”, insistí, “el próximo lunes serás el primero en llegar al comedor colectivo. Golpearás en la puerta y les gritarás a los auxiliares: ‘¡Abran la puerta!’, porque querrás

tomar un vaso de leche y un vaso de agua. Yo tendrá leche y agua sobre una de las mesas, y tú realmente querrás beberlas.”

“¡Me parece que usted es incurable!”, exclamó Herbert. “No es nada bueno que un joven como usted se encuentre en un hospital del Estado, rodeado de locos. ¡*Tan* joven y *tan* loco!”

Durante una semana redije que él golpearía en la puerta del comedor gritando que quería un vaso de leche y un vaso de agua. Y Herbert estaba realmente convencido de que yo había perdido el juicio.

El domingo a la noche, cuando Herbert se fue a dormir, le pedí al auxiliar que le atara manos y pies a los extremos de la cama de modo tal que no pudiera levantarse. Y esa noche le puse mucha sal de mesa en la sonda.

Le dio mucha sed a Herbert por la noche... mucha, mucha sed. Cuando en la mañana lo soltaron, corrió a la fuente, pero no tenía agua. Corrió a la pileta del baño, pero el agua estaba cortada. Se lanzó hacia el comedor y comenzó a golpear la puerta gritando a los auxiliares: “¡Abran la puerta! ¡Quiero esa agua! ¡Quiero esa leche!”

Bebió.

Cuando llegué a la sal, me esperaba para decirme: “Se cree inteligente.”

“Ya me lo dijiste antes, Herbert”, repliqué. “Estuve de acuerdo contigo entonces, y vuelvo a estarlo ahora.”

Herbert bebió leche y sopa, pero siguió sosteniendo que no podía tragar alimentos sólidos. Cuando pasó los 58 kilos le dije: “La semana próxima tragarás alimentos sólidos”, aseguró.

“La semana próxima lo harás”, insistí. ¿Y cómo le hice tragar alimentos sólidos? Yo sabía que Herbert había sido. Sabía que todas las personas fueron una vez niños pequeños y que todas tienen una naturaleza humana. Lo único que usé fue la naturaleza humana. Ahora bien, todos ustedes saben algo acerca de la naturaleza humana. ¿Cómo harían, pues, para conseguir que Herbert tragase alimentos sólidos?

Lo hice sentar a la mesa con un plato lleno de comida delante. De un lado puse a un paciente muy deteriorado. Estos pacientes jamás comían de su propio plato, siempre lo

hacían de platos *ajenos*. Y Herbert sabía que el plato que tenía delante era *de él*; pero la única manera de conservar su comida era tragándosela. ¡No tenía ningún interés en que esos dos malditos chiflados se comiesen *su* comida! Así es la naturaleza humana.

Una vez que hubo comido todo su primer plato de alimentos sólidos, le pregunté si le había gustado el almuerzo. “No me gustó”, respondió, “pero *tuve* que comérmelo. Era mío.”

“Te dije que podrías tragar alimentos sólidos”, le advertí.

“Usted se cree inteligente”, contestó.

“Esto se está volviendo repetido, Herbert. Ya he concordado dos veces contigo antes. Y sigo concordando contigo.”

Herbert se alejó, maldiciéndome.

Cuando llegó a los 60 kilos le dije: “Herbert, estás comiendo alimentos sólidos y estás subiendo de peso.”

“Sólo como porque *tengo* que hacerlo”, replicó. “Si no lo hago, usted me pondrá entre esos dos locos idiotas.”

“Exactamente”, le ratifiqué.

“No tengo nada de apetito. No me gusta lo que tengo que tragar. Lo trago para impedir que esos dos idiotas me lo roben.”

“Bien, Herbert”, repuse, “vas a poder comprobar que tú *tienes* apetito, que *tienes* hambre. Estamos en Rhode Island, en el mes de enero; hace frío. He pedido que te pongan la ropa adecuada. Voy a enviarte a la granja del hospital, sin almorzar adecuada. Hay allí una encina de cinco metros de diámetro. Quiero que la haches hasta reducirla a leña útil para el fuego. Eso te abrirá el apetito.”

“Le encargaré el trabajo a otro”, se apresuró a decir Herbert.

“Aún así”, continué, “estarás todo el día en la granja sin almorzar. Y la noche, cuando vuelvas, descubrirás que tienes hambre.”

“Usted es verdaderamente un soñador”, me espetó.

Cuando Herbert hubo partido hacia la granja, fui a ver a la cocinera y le dije: “Señora Walsh, usted pesa 160 kilos u le gusta comer. Bien, señor Walsh, quiero que tenga hambre para la cena. Preparará sus platos favoritos, en doble cantidad de la que usted puede comer. Y podrá darse una panzada de sus platos favoritos. Sea muy, muy generosa con la cantidad; prepare el doble de lo que usted podría llegar a comer. Ya le diré dónde pondrá la mesa para el banquete.”

Herbert volvió de la granja. Lo hice sentar en un rincón, con la mesa puesta para dos personas frente a él. De un lado se sentó la señora Walsh, que trajo la comida en varios enormes recipientes. Herbert la miraba, y miraba la comida. Ella empezó a devorarlo todo.

A medida que Herbert la miraba comer, fue teniendo cada vez más hambre, hasta que finalmente le dijo: “¿Puedo probar un poco?”

“Seguro”, asintió ella.

Y Herbert comió, porque tenía hambre. En nuestras cenas familiares, mi hija acostumbra salir afuera para darles sus huesos a los perros; siempre dice: “Se me hace agua la boca cuando veo la forma en que los perros mastican esos hueso, y me dan ganas de masticarlo yo misma.”

¡Pobre Herbert! Se le empezó a hacer agua la boca mientras miraba comer a la señora Walsh.

Esa noche, en la sala, me confesó: “Usted es *realmente* inteligente.”

“¡Al fin lo descubriste!”, exclamé. “Ahora, Herbert, hay una cosa más que quiero hacer por ti. Tú acostumbrabas jugar a los naipes. Has estado en el hospital durante casi un año y no jugaste a los naipes ni una sola vez. Nadie pudo convencerte de que lo hicieras. Esta noche vas a jugar a los naipes.”

“¡Usted está más loco que nunca!”, exclamó Herbert. “No hay esperanzas para usted.”

“Hay esperanzas *para ti*, Herbert. Vas a jugar a los naipes, esta noche.”

“¡Será mi día!”, dijo.

Esa noche dos altos y fornidos auxiliares se colocaron uno a cada lado de Herbert y lo acompañaron hasta una mesa donde cuatro pacientes, muy deteriorados mentalmente,

estaban jugando a las cartas. Uno jugaba al póquer, otro jugaba al bridge, otro jugaba al “pinocle”. Repartían las cartas sobre la mesa diciendo; “Cambio una; ahora tengo *full*”, o bien; “Esa es mi carta de triunfo.” O bien: “Son treinta puntos para mí.” Y siguieron jugando a las cartas todo el día, cada cual en su juego.

Herbert se vio obligado a permanecer allí, entre los dos auxiliares, mirando cómo jugaban los demás. Hasta que al fin imploró: “¡Sepárenme de estos imbéciles! Jugaré al póquer con ustedes si me llevan de aquí. ¡No soporto lo que están haciendo esos locos con los naipes!”

Un poco más tarde me allegué a la sala y vi a Herbert jugando las cartas. “Usted volvió a ganar”, me dijo.

“Tú has vuelto a ganar, Herbert”, le respondí.

Unos meses más tarde Herbert fue dado de alta. Por lo que supe, había llegado a pesar más de 90 kilos y trabajaba todos los días. Lo único que yo hice por él fue corregir sus síntomas. Lo coloque en situaciones en que él mismo corrigió sus síntomas.

Utilizando el contexto y las modalidades propias de un hospital para enfermos mentales, Erickson nos comunica diversas maneras de conseguir que las personas *quieran* hacer las cosas.

El principio básico consiste en forzar al sujeto a permanecer en una cierta situación, a menudo repitiendo a lazos psicológicos más complicados.

Erickson le probó a Herbert que sus concepciones eran incorrectas. Le demostró que tenía un estómago obligándolo a ‘eructar’. Le demostró que podía dormir acostado en lugar de hacerlo parado, colocándolo en una bañera con circulación de agua permanente. Le demostró que podría tragar líquidos provocándole tanta sed que terminó implorando por ellos. Le demostró que podía tragar alimentos sólidos sin que nadie lo obligase, colocándolo entre dos enfermos mentales muy deteriorados que le robarían la comida del plato... a menos que se la comiera él mismo. Le probó que tenía hambre, arreglando con la señora Walsh para que comiera vorazmente frente a él. Por último, provocó su deseo de jugar a los naipes forzándolo a ver cómo lo hacían varios enfermos mentales graves, hasta que prometió: “Jugaré al póquer con ustedes si me llevan a de aquí. ¡No soporto lo

que están haciendo esos locos con los naipes!” De este modo, lo llevó a comprobar que en realidad tenía ganas de jugar a las cartas como se debe. En otras palabras, Herbert aprendió que *deseaba* jugar bien a las cartas.

Con bastante modestia, Erickson sintetiza todo esto diciendo: “Lo único que yo hice por él fue corregir sus síntomas, lo coloqué en situaciones en que él mismo corrigió sus síntomas.” En verdad, al corregirle un síntoma tras otro, Erickson suscitó en Herbert pautas de conducta, maneras de pensar y de reaccionar, que le hicieron admitir que no sólo tenía hambre de comida sino también de vida. Y una vez que empezó a jugar a los naipes, no pudo dejar de percatarse de sus sentimientos sociales y de su anhelo de interactuar con otras personas.

¿Cómo lograba Erickson que la gente respondiera de la manera en que él deseaba? En el caso de Herbert, resulta claro que aplicaba su conocimiento de las reacciones humanas comunes –la competitividad, la tendencia a imitar a los demás (el apetito que suscita el ver a una persona comer con voracidad)-. También utilizaba métodos “cognitivos”, como cuando puso a Herbert en el brete de admitir –o sea, de reconocer con su intelecto- que él debía tener estómago, pues de lo contrario no eructaría.

Por supuesto, Herbert estaba internado en un hospital para enfermos mentales, donde Erickson podía ejercer un control casi absoluto sobre su conducta. No obstante, nos ilustra el empleo de los lazos o ligaduras psicológicas. En una ligadura psicológica, del mismo modo que en las ataduras físicas, el individuo es colocado en una situación que inevitablemente conduce al resultado buscado. Herbert respondió de la manera prevista ante cada desafío que las diversas situaciones le planteaban. Es como si Erickson estuviera jugando al billar y anunciara por anticipado el resultado de cada golpe. Es ineludible que en este caso, el paciente quede impresionado por la capacidad del terapeuta para ayudarlo.

En este tratamiento Erickson abordó un síntoma por vez. Comenzó por un área relativamente periférica, y una vez modificado ese síntoma, fue avanzando hacia otros más centrales. Cada uno de sus éxitos se fundó en los éxitos anteriores.

CAPITULO XII

MANIPULACION Y ORIENTACION

HACIA EL FUTURO

En su discurso de apertura ante el Congreso Internacional sobre Enfoques Ericksonianos de la Hipnosis y la Psicoterapia, el 7 de diciembre de 1980, comentó Jay Haley: "A Erickson el poder no lo hacía sentir incómodo. Hubo una época en que la gente pensaba que el poder tenía algo intrínsecamente negativo, pero Erickson no opinaba lo mismo. No le preocupaba asumir poder o utilizarlo. Recuerdo que refiriéndose a una mesa redonda dijo: 'Allí no había ningún poder, así que me hice cargo de la mesa redonda'. Dada su inclinación a asumir y utilizar un poder, creo afortunado que Erickson fuera un hombre benévolo. Si la clase de influencia que él ejercía hubiera sido empleada con fines destructivos, habría sido una verdadera desgracia. No sólo era benévolo, sino que

permanentemente procuraba ayudar a la gente, dentro y fuera del consultorio... Jamás dudé de su ética ni de sus propósitos benevolentes, ni me inquieto que pudiera explotar a nadie ni sacar provecho personal.”

Importa tener en cuenta esta “benevolencia” de Erickson al analizar su inclinación por las bromas. A menudo se recurre a las bromas como una manera sutil y encubierta de expresar hostilidad, pero en la familia de Erickson las “víctimas” se divertían tanto como los “victimarios”. Por cierto que la víctima no resultaba dañada, aunque en algunas situaciones no se sabe a ciencia cierta quién era la víctima, no hay motivo alguno para pensar que las bromas de Erickson tuvieran su origen en la hostilidad o el afán de manifestarla.

Los relatos narrados en este capítulo son modelos de la forma de “crear” situaciones destinadas a alcanzar un propósito predeterminado. Estas bromas y humoradas son en muchos casos prototípicas del esquema terapéutico de Erickson. Al hacer terapia, lo mismo que al contar una broma o practicarla, Erickson siempre sabía el final, y el paciente no. Erickson partía de este objetivo; modificar las respuestas “enfermas” o autodestructivas de un individuo, convirtiéndolas en reacciones más “sanas” o constructivas. Y en su función de terapeuta, manipulaba la situación de modo tal de concretar dicho objetivo. Muchas de sus técnicas propendían a mantener e incrementar el interés y la motivación del paciente: para ello lo desafiaba, estimulaba su curiosidad, apelaba a tácticas diversas y al humor.

El elemento esencial de las bromas de Erickson no era la hostilidad sino el humor. Además, el paciente era con frecuencia sorprendido, tanto por las “prescripciones” de Erickson como por las reacciones que suscitaban en él. Y llegar a una prescripción nítida provocaba tanto alivio como el que genera en el oyente el desenlace de un relato cargado de tensión e intriga.

Erickson que los elementos de choque y de sorpresa eran útiles para quebrar disposiciones mentales rígidas. La sorpresa no debía ser suscitada de manera muy artificiosa. Cuando lo visité por primera vez, en medio de nuestra conversación abrió un cajón y sacó de él la vez, en medio de nuestra conversación abrió un cajón y sacó de él la corneta de un pequeño triciclo; apretó tres o cuatro veces la esfera de goma (“tut, tut, tut”) al para que comentaba: “La sorpresa siempre ayuda.” En ese momento me pareció un recurso infantil de su parte, que probablemente no causó en mí ningún efecto particular.

No obstante, viéndolo en retrospectiva creo que contribuyó a la atmósfera sugerente. Me sacó de mi cuidado equilibrio y evocó recuerdos infantiles que yo estaba procurando traer a la memoria.

Se han incluido en este capítulo relatos vinculados con la “orientación hacia el futuro” porque esta última parece conectada con la planificación y la “manipulación” yaci donde otros hablarían de “dominio”, “acción eficaz” o “manejo”. Una actitud positiva respecto del futuro es el mejor antídoto contra la depresión o el pensamiento obsesivo, y esto es válido tanto cuando prevemos que una broma culminará en algo divertido, como cuando suponemos que el paso del tiempo nos hará crecer.

MANIPULACION

Se me ha acusado de manipular a mis pacientes... a los cual respondo: todas las madres manipulan a sus bebés, si pretenden que éstos conserven la vida. Y cada vez que uno va a comprar algo a una tienda, manipula al vendedor para sacar mejor precio. Si va al restaurante, manipula al mozo. Y en la escuela la maestra nos manipula para que aprendamos a leer y a escribir. En verdad, la vida entera es una enorme manipulación. Y la manipulación final es el entierro. ¡Por cierto que ahí también nos manipulan! Tienen que bajar el ataúd, y luego sacarle las sogas... manipulación lisa y llana.

Y se manipula el lápiz para escribir, para registrar los propios pensamientos. Y uno se manipula a sí mismo comiendo maníes, o fumando cigarrillos, o llevándose a la boca una pastilla de menta, esas “salvadoras de la vida”. Una de mis hijas las llamaba “salvavidas de las horas” de menta. También decía “voloterrear” en vez de “revolotear” y a la sandía, que es un “melón de agua”, la llamaba “agua de melón”.¹ Ahora está embarazada y vive en Dallas.

¹ Hay en este párrafo varios juegos de palabras que hemos traducido libremente; “*life savers*” (salvadoras de la vida) suele llamarse a las pastillas de menta; “*watermelon*” (literalmente “melón de agua”) es el nombre inglés de la sandía; etcétera. (T.)

Le escribí una carta diciéndole que le sería fácil escoger el nombre de la criatura. Todo lo que debía hacer era llamarlo “Dallas” si era varón, si era niña podía llamarla “Alice”. El marido dice que en Texas las personas tienen dos nombres de pila, y quiere llamarlo “Billy Rubin”. ¿Saben ustedes lo que es la bilirrubina? ¡Una secreción biliar! Por supuesto, también podría llamarlo “Hemo Globin”.

Erickson pone de relieve que en todas las situaciones de la vida el ser humano debe manipular. En su libro *The language of Change*, Paul Watzlawick afirma que “es imposible no influir en los demás”. Toda comunicación está destinada a provocar una respuesta, y en tal sentido es una manipulación; de manera que lo mejor es manipular en forma eficaz, pertinente y constructiva. En este breve relato Erickson nos da ejemplos de manipulación desde el nacimiento hasta la muerte; cierra el círculo con otro nacimiento, y el ciclo continúa. Su hija Roxy, que acostumbraba hacer juegos de palabras, le recomiendo que siga haciéndolos cuando se trata de bautizar a su hijo. Al mismo tiempo, le dice y nos dice que no debemos perder el espíritu juguetón y la espontaneidad de nuestra infancia.

Erickson enseñan a los terapeutas procedimientos para inventar relatos e historias. “Una de las cosas que enseñé”, decía, “es la siguiente. Tomen un libro nuevo para ustedes, de un autor cuyos méritos conozcan. Comiencen por el último capítulo, y especulen acerca del posible contenido del anterior. Hagan todas las especulaciones posibles. Seguramente se equivocarán en la mayoría de ellas. Lean entonces ese capítulo anterior y especulaciones posibles. Seguramente se equivocarán en la mayoría de ellas. Lean entonces ese capítulo anterior y especulen sobre el anterior a éste. Y así lean ese buen libro desde el final hasta el principio, especulando permanentemente.”

Sostenía que ésta no sólo era una buena manera de aprender a crear un relato, sino de aprender a especular libremente, en todas las direcciones posibles. “Así quiebran su esquema de pensamiento rígido. Es sumamente útil”, agregaba.

En sus narraciones nos sugiere que podemos determinar nuestros objetivos y establecer las estrategias adecuadas para alcanzarlos.

Los relatos siguientes, referidos a su hijo Bert, son buenos ejemplos de su afición a las bromas. Por su contenido humorístico y por el gusto con que Erickson contaba estas historias, son un modelo de su visión optimista y alegre de la vida.

BERT Y SU CACAO

Esto ocurrió cuando Bert fue trasladado al campamento Pendleton, en California, donde mi esposa Betty tenía algunas parientes. Pensamos que quizá Bert podría ir a visitar a algunos de ellos. Un día, a las tres de la madrugada, Bert, vestido con su traje de fajina, golpeó a la puerta de una casa junto a la carretera. El dueño de casa salió a atender y se encontró con un joven infante de marina que le dijo: “Le ruego me disculpe, señor. Tengo un mensajes para su esposa, señor. ¿Podría usted pedirle a su esposa que venga a la puerta, por favor?”

“¿No puede darme el mensaje a mí?”, le preguntó a el tipo.

“Señor, el mensaje es para su esposa”, aclaró nuevamente Bert. “¿Me haría usted el favor de hacerla venir a la puerta para que yo pueda dárselo?”

Bert fue invitado a pasar a la cocina, y allí le dijo a la esposa del dueño de casa: “Señora, venía caminando por la carretera, de regreso al campamento Pendleton, y me puse a pensar en mi mamá y por tomar la clase de cacao que ella solía hacerme. Y sé que a mi mamá le gustaría mucho que yo le diera a otra persona la receta de esa clase de cacao, para que la prepare como lo hace ella.”

El dueño de casa se quedó pensando debía llamar a la policía o al manicomio.

Bert preparó el caco mientras hablaba de generalidades. Cuando ya estaba a punto, preguntó: “¿Tiene usted hijos, señora?”

“Sí, tres niñas”, respondió ella.

“¿Qué edad tiene, señora? Oh, son chicas. El cacao es muy bueno para el crecimiento de los niños. ¿Quisiera hacerlas venir a la cocina, para que prueben la clase de cacao que hace mi mamá?”

Ella fue a buscar a las tres pequeñas. Bert se dedicó a entretenerlas, revolviendo el cacao con una cuchara, de espaldas al recipiente. Hizo un montón de cosas para agradar a las niñas. Después de servirles el cacao, bebió un sorbo y lanzó un suspiro diciendo: “¡Sí señor, es igual que el caco que hace mamá! Tengo nostalgia por ver a mi mamá.”

“¿Dónde vive su mamá?”, le preguntaron.

“Vive en Detroit. ¡Tengo tanta nostalgia por verla a ella y probar su cacao...!”

“¿Cómo se llama su madre?”

“Elizabeth.”

“Me refiero a su apellido.”

“Bueno, señora. Ocurre que tiene otro nombre antes del apellido”

“¿Y cuál es el segundo nombre de su mamá?”

“Euphemia”, contestó Bert.

“¿Elizabeth Euphemia?”, le preguntó intrigada la mujer.

“¡Caramba! ¿Y usted como se llama?”

“Me llamo Erickson, prima Anta”, respondió Bert.

Más o menos un año después visitamos a la prima Anita en California y nos contó esto.

AUTORIZACION

A los 19 años Bert vivía en Michigan; nosotros, aquí en Phoenix. Nos escribiéndonos: “Quiero comprarme un auto, y necesito que me firmen los documentos porque soy menor de edad.” Yo le contesté: “Sinceramente, Bert, no puedo firmarte la autorización para comprar un auto, porque en realidad no puedo seguir esa responsabilidad. Yo vivo en Arizona y tú en Michigan. Ahora bien, Michigan tiene una

población numerosa. Sin duda encontrarás algún comerciante de buena reputación que firme por ti.”

Más tarde nos escribió contándonos que había ido a ver a un tipo en su oficina y le dijo: “Tengo solamente 19 años y quiero comprar un auto. Mi padre está en Arizona y no puede firmarme la autorización. Quisiera que me la firme usted.”

El sujeto replicó: “¿Ha perdido el juicio?”

“No, señor”, respondió Bert. “Puede repensar el asunto, y verá que estoy en mi sano juicio.”

“Tiene razón”, le dijo el hombre. “A ver, déme ese papel.” ¡Era el jefe de policía de Ann Arbor!

Bert sabía que no debía estacionar el auto ni media pulgada fuera del lugar correspondiente, y que no debía sobrepasar ni en un kilómetro por hora el límite de velocidad permitida. La primera vez que condujo el auto en Detroit, un agente de tránsito es lo hizo detenerse, se le acercó y le dijo: “¡Así que usted es Bert Erickson! reconocí su auto de inmediato, y estoy encantado de conocerlo.” Otra vez paseaba con unos amigos por el Norte del Estado de Michigan, cuando detrás suyo sonó una sirena. Provenía de un patrullero en motocicleta. Bert desvió el auto para estacionar a un costado de la ruta, y uno de sus amigos le preguntó; “¡De modo que usted es Bert Erickson! Reconocí su auto de inmediato, y quería ver con mis propios ojos cómo era el tipo que le había pedido al jefe de policía que le firmase la autorización.”

Evidentemente, Bert sabía que la persona que podría asumir la responsabilidad de firmar su autorización era la misma que tendría poder para retirársela si él faltaba a su parte del convenio. También es evidente su convencimiento de que no quebrantaría ninguna ley de tránsito. Y tuvo el suficiente coraje como para pedirle esa autorización al jefe de policía.

Uno de los mensajes de esta historia podría ser que no debemos temer a la autoridad; en verdad, debemos aprovecharla o para nuestros objetivos. Aquí se pinta a la persona de autoridad como sensible ante un abordaje eficaz. Otro mensaje es que la gente reacciona de manera positiva cuando se la aborda en una forma poco ortodoxa o inusual.

Los agentes de policía que detuvieron a Bert quedaron estupefactos por su acercamiento a quien era para ellos la autoridad suprema. Lo antiortodoxo llama la atención. Además, mediante un enfoque poco ortodoxo, con frecuencia es posible eludir las barreras convencionales establecidas por la sociedad, tales como los expedientes burocráticos para obtener un registro de conductor. En un plano intrapsíquico, la aproximación a nuestras “autoridades internas” para establecer algún tipo de acuerdo con ellas nos permite soslayar las rigurosas limitaciones que nos hemos impuesto a fin de mantener nuestro equilibrio o nuestra estructura neurótica.

DOLORES VA A GUSTARLES

Un día, en el mes de junio, Bert nos escribió desde Michigan y concluía la carta así: “Al terminar esta carta voy a reunirme con Dolores.” Ahora bien, Bert solía mantener cosas en secreto, y nosotros sabíamos que no debíamos preguntar quién era Dolores.

Todas las semanas, en las cartas que nos mandaba, incluía una mención a Dolores. “Hoy cené con dolores”, “Voy a visitar a Dolores” o “Conseguí unas medias que sé que Dolores sabrá apreciar.” Al mismo tiempo Bert se carteaba con mi padre, que vivía en Milwaukee y también sabía que no debía hacer preguntas.

En agosto Bert nos escribió: “Les enviaré a ustedes dos algunas fotos de Dolores.” Igual cosa le escribió a mi padre. Así que seguimos esperando. En setiembre nos escribió: “espero que al abuelo y a la abuela les guste Dolores. Estoy seguro de que a ustedes les agradecerá. Ya he pensado la forma en que el abuelo y la abuela pueden conocer a Dolores. Iré a verlos para la cena del Día de Acción de Gracias.”

Bert tenía un don extraordinario: era capaz de ponerse bizco, cruzar los pies como si fuera chueco, dejar los brazos colgante como desprendidos del cuerpo y poner una cara de idiota que resultaba irritante: daban ganas de darle una bofetada. Llegó a Milwaukee a la una de la madrugada del Día de Acción de Gracias. Hacía mucho frío. Cuando entró en la casa, papá le preguntó: “¿Dónde está Dolores?”

Bert puso su peor cara de idiota. “Tuve dificultades para hacerla subir al avión. No está vestida. Se quedó afuera.”

“¿Por qué quedó afuera?”

“Porque no está vestida.”

“Le llevaré una bata”, dijo mi madre, pero mi padre agregó: “Ve a traer a esa chica.”

Bert salió y volvió con una caja enorme y a todas luces muy pesada. “Esta fue la única manera de conseguir que viajara en el avión. No está apropiadamente vestida.”

“Abre esa caja; muchacho.”

La abrió, y allí estaba Dolores: un ganso y un pavo, ambos llamados Dolores. ¡Y el abuelo y la abuela les gustaron! ¡Se venía hablando de esto desde junio!

No confíen nunca en los Erickson.

CONSEGUIR QUE JEFF LLAME

Cuando mi hija Kristi tenía quince años asistió a un partido de básquetbol en el distrito Norte de la ciudad. Ella estudiaba en el distrito del Oeste, y fue al distrito Norte con una compañera, Margie, a quien conocía desde el jardín de infantes.

Cuando regresó a casa me dijo: “¿A que no sabes a quién esta noche en el partido? ¿Te acuerdas de ese chico que vivía enfrente, que se mudó y nosotras nos preguntamos con frecuencia que habría sido de él? Está haciendo el último curso en el distrito Norte. Tiene tres galardones atléticos y buenas calificaciones. Y ahora mi único problema es conseguir que me invite a salir, haciéndole creer que es idea de él.”

Yo me acordaba muy bien de ese chico. Tres partidos de básquetbol después, Kristi entró una noche en el dormitorio y me dijo: “Jeff no lo sabe, pero mañana por la tarde va a llamarme para pedirme que salgamos juntos.”

Tanto ella como yo estuvimos muy atentos a las llamadas telefónicas. El sábado a la tarde sonó el teléfono, y era Jeff que la quería invitar a salir. Esperé pacientemente para ver de qué manera había manejado ella el asunto. Uno no debe apresurar las cosas. Después de un tiempote inquirí: “¿Cómo maniobrase con Jeff?”

Me contestó: “Margie era demasiado tímida como para presentarme, así que en el partido siguiente me acerqué, lo miré fijamente y le dije: ‘Apuesto a que no me conoces’. El me miró y dijo: ‘Exacto, no te conozco.’ ‘Soy una de las chicas Erickson’, le dije yo, y agregué: ‘¿A qué no sabes cuál?’ el volvió a mirarme y dijo: ‘Kristi.’ ‘Eso es’, continué yo. ‘Qué bueno volver a verte después de todos estos años.’ Y enseguida añadí: ‘Debo ir a buscar a Margie’.” Y Kristi se fue... el viejo truco para que el auditorio se quede con las ganas. Se fue antes de que él pudiera preguntarle nada. El hubiera querido hacerlo, pero ella ya no estaba.

En el próximo partido ella vio que Jeff estaba en un grupo, conversando animadamente con un amigo. Se escurrió hasta allí, lo bastante cerca como para captar el tema de la conversación, y luego se evaporó. Cuando Jeff se apartó de su amigo y se puso a caminar, ella se acercó a ese muchacho para retomar la charla. Sin presentarse. Simplemente debatieron el problema, cualquiera fuese.

En el tercer partido de básquetbol, Kristi fue en busca del amigo de Jeff y escuchó lo que estaba conversando. Jeff se acercó y el otro muchacho le dijo: “Hola, Jeff. Permíteme que te presente a... ¡oh, a nosotros todavía no nos han presentado!” “Supongo que deberás hacerlo”, le dijo ella a Jeff.

Fue ese día cuando Kristi me contó: “Mañana por la tarde va a llamarme para pedirme que salgamos juntos.”

Con mucha astucia, Kristi le da a Jeff suficiente información y en tabla con él suficiente contacto como para despertar su interés, pero no para dejarlo satisfactorio: Jeff se queda con las ganas. Kristi logra trabar relación con un amigo de Jeff, a quien éste respeta y que obviamente muestra interés por ella. Jeff se verá llevado por fuerza a recordar momentos tiernos vividos con ella en su infancia, y a la vez la verá bajo una luz distinta: una

compañera que resulta atractiva para un joven. Esto despierta sus celos y su competitividad. De ahí que Kristi se sienta tan segura de que la llamará.

¿Por qué incluye Erickson una oración como: “Simplemente debatieron el problema”? No parece encajar bien para referirse a una charla entre adolescentes. ¿Acaso estará allanando el terreno para que el paciente o el lector introduzca en el relato su propio “problema”?

¿QUE HARIA USTED SI YO LA ABOFETEASE?

Mientras mi hija Betty Alice firmaba el contrato para trabajar en el colegio, los miembros del consejo directivo contenían la respiración; lanzaron un suspiro cuando ella terminó de firmar. Al principio Betty Alice se preguntaba por qué lo habrían hecho. No le llevó mucho tiempo descubrirlo; en verdad, lo descubrió enseguida.

La clase a la que tenía que enseñar se componía de delincuentes de quince años de edad, que estaban esperando tener dieciséis para dejar el colegio. Todos ellos tenían una larga lista de arrestos anteriores: eran *verdaderos* delincuentes. Uno había sido detenido no menos de treinta veces, y en dos oportunidades había golpeado a una agente de policía. Medía un metro ochenta y cinco y pesaba 110 kilos. Durante el semestre anterior al ingreso de Betty Alice, se había aproximado a quien era entonces su profesora y le dijo: “Señorita Jonson, ¿qué haría usted si yo la abofetease?” aparentemente la respuesta que ella le dio no fue la más oportuna, porque él le descargó una bofetada que dio en tierra con ella y la mandó al hospital. Betty Alice pensó: “¿Qué pasará si ese pobre chico se entromete conmigo? Mido uno cincuenta y cinco y peso 51 kilos.”

Pobre chico... Betty Alice avanzó rápidamente hacia él de dos zancadas y le rugió ferozmente: “¡Que Dios me perdone, pero te mataría!” él le había hecho una pregunta simple y ella le dio una respuesta simple: “¡Que Dios me perdone, te mataría! ¡Así que pronto, anda a sentarte en ese banco!”

El muchacho jamás había oído un rugido tan tremendo proveniente de una gatita. Se sentó en el banco y se quedó mirándola perplejo. Ella lo había dominado, y é sabía que a partir de entonces él no permitiría que *nadie* más la molestase. Fue algo hermoso: se convirtió en su protector permanente. Ella era una chica hermosa. Lo inesperado siempre ayuda. Un o nunca hace lo previsto.

Las dos próximas viñetas contribuyen a ilustrar esta máxima.

EL DACHSHUND EL OVEJERO ALEMAN

Una de mis alumnas, una chica de menos de un metro cincuenta de estatura, me preguntó si había procedido bien. Una noche salió a pasear a su perrito, un *dachshund*, cuando de pronto se les abalanzó un gran ovejero alemán, gruñendo y dando plenas muestras de querer comérselos enteros a ambos. Ella aferró al perrito entre sus brazos y enfrentó al ovejero con un par de gritos. El perrazo se dio vuelta, bajó los ojos y enfiló derecho para su casa. Porque cuando uno hace algo inesperado, provoca un montón de reajustes en el pensamiento de la gente

SAQUENLOS DE SUS CARRILES

Ayer recibí una carta de un ex alumno, que me decía: “Tengo en la sal un paciente bastante paranoide. No quiere hacer otra cosa que hablar de *lo suyo*. He intentado atraer su atención, pero en vano. Entonces pensé en lo inesperado, y le dije: ‘No, a mí tampoco

me gusta comer hígado.’ El se detuvo, sacudió la cabeza y afirmó: ‘Normalmente, a mí me gusta el pollo.’ Y a continuación me habló de sus reales problemas.”

Lo inesperado siempre es capaz de sacar de sus carriles un tren de ideas, una serie de conductas, y ustedes deben saber recurrir a ello.

Cuando yo estaba en la facultad de medicina, cada vez que un médico interno quería reprocharme algo, yo le salía siempre con alguna afirmación idiota e irrelevante... y lo sacaba de sus carriles. Un día de verano un profesor empezó a decirme: “Erickson no me gusta...”

“A mí tampoco me gusta la nieve”, le contesté yo.

“¿De qué está hablando?”. Me inquirió.

“¿De la nieve?”

“De esa gran maravilla... el hecho de que no hay dos copos de nieve que sena iguales entre sí.”

Cero que los terapeutas deben tener a mano en todo instante algunas acotaciones irrelevantes. Entonces, si un paciente se sienta y empieza a largarles todo un capítulo que no viene al caso, lo pueden sacar de los carriles de su cháchara diciendo algo que tampoco venga al caso. Por ejemplo: “Sé lo que usted piensa en este momento. A mí también me gustan los ferrocarriles.”

Erickson siempre tomaba recaudos para ser él, y no el paciente, el que controlase la sesión. Karen Horney sostuvo en una oportunidad: “Los pacientes no entran en terapia para curar sus neurosis sino para perfeccionarlas.” Si se deja que los determinen lo que sucederá en la sesión terapéutica, casi todos harán lo necesario, inconscientemente, para tanto, si el paciente está descaminado, es importante que el terapeuta lo saque de su carril y lo coloque en otro más fructífero.

LANCE Y COOKIE

A la familia Erickson le gustan mucho las bromas que no hacen daño a nadie. Esas bromas son recordadas con alegría durante mucho tiempo.

En un baile de estudiantes que se realizó en Ann Arbor, mi hijo Lance vio una muchacha que le pareció atractiva. La detuvo mientras bailaba con otro y le preguntó si quería encontrarse con él para salir. Ella le replicó, cordial pero firme: “La respuesta es no. Ya tengo compañero.”

Lance agregó: “Oh, eso a mí no me preocupa en absoluto.”

“La respuesta es no”, insistió la chica.

Un mes más tarde volvió a encontrarse en una fiesta con ella, la paró mientras bailaba y le pidió una cita. “Ya me lo pediste antes”, respondió ella. “La respuesta entonces fue no, y sigue siendo no.”

“Eso quiere decir”, continuó Lance, “que debemos discutir el asunto en una mesa del restaurante de Oscar.”

Ella lo miró como pensando que había perdido el juicio.

Pero Lance practicó una cabal investigación. Un sábado por la tarde entró con un amigo en el salón de recibo de la residencia universitaria para estudiantes de enfermería. Allí estaba la chica charlando con su novio. Lance se le acercó y le dijo: “Cookie, quiero presentarte a mi mejor amigo, Dean.” “Dean, ésta es mi prima Cookie; aunque en realidad no soy su primo, sino su primo segundo ilegítimo. Pero no nos gusta andar confiados fuera de la familia.” Y seguidamente le preguntó a ella: “¿Cómo anda el tío George con su pierna con su pierna fracturada?”

La chica no ignoraba que su tío George, que vivía en el Norte de Michigan, se había fracturado una pierna.

Luego él añadió: “¿Cuántos frascos de frutilla preparó la tía Nellie este verano?” la chica sabía que el *hobby* de la tía Nellie era enfrascar frutillas. De inmediato Lance le dijo; “¿Y Vicki cómo se las está arreglando con su álgebra en la escuela?” Cookie estaba perfectamente al tanto de las dificultades de Vicki en la escuela secundaria.

En ese momento Lance advirtió la presencia del novio, quien boquiabierto, sacudía los ojos sin creer lo que veía. “¿Conoces a Cookie?”, le preguntó. “Mi nombre es Lance. Soy su primo; aunque en realidad no soy su verdadero primo. Soy un primo segundo ilegítimo. No nos gusta mencionar esto fuera de la familia.” Se volvió hacia su amigo Dean y le dijo: “Dean, ¿por qué no lo invitas a cenar?”

Dean rodeó con el brazo el hombro del joven y se lo llevó caminando. Lance volviese hacia Cookie y ella jamás alzó la voz; es una chica firme en su proceder pero tranquila. Ese día le dijo: “Hay un montón de cosas que debo decirte.” Pero entretanto, sin que ella lo notara, estaban caminando juntos hacia aquel restaurante.

Cuando se comprometieron, Cookie quiso tener una fotografía de Lance, así que yo le di la que le había sacado cuando él era bebé, desnudo.

Un día Lance le dijo: “Cookie, la verdad es que debería conocer a tus padres.”

“Oh, oh, oh, oh”, exclamó ella, “supongo que sí.”

Una tarde a las cuatro, un joven bien vestido con un portafolio bajo el brazo apareció en el patio trasero de la casa de los Cook y le dijo al dueño de casa: “Señor Cook, quisiera discutir una póliza de seguro con usted.” Lance tenía el don de la charla. Era capaz de ofrecer seguros contra los rayos, contra los tornados, contra accidentes, seguros de vida, seguros de automóviles. A las cinco menos cuarto la señora Cook salió al porche y le anunció a su marido: “Está la cena.”

Lance miró al señor Cook y le dijo, en un murmullo: “Señor Cook, hace mucho tiempo que no disfruto de una cena casera. Estoy seguro de que a su esposa no le importará colocar un plato extra para mí. Será realmente delicioso poder comer algo casero.”

Entraron en la vivienda y le dijo a la esposa: “Señora Cook, hace mucho tiempo que no como algo casero. Su marido me ha asegurado que no sería ninguna molestia colocar un plato extra en la mesa. Estoy dispuesto a comer lo que haya.”

Durante la cena Lance charló de un montón de cosas. Elogió cada uno de los platos de la señora Cook, quien lanzaba al señor Cook miradas de odio. Al terminar la cena, Lance expresó su agradecimiento y luego añadió: “Tengo una póliza más para ofrecerle, y estoy convencido de que a usted le convendrá. Es un seguro contra yernos modestos.”

Lance y Cookie recordaban el episodio cuando les inquirió acerca de él, en 1980. Lance me contó que cuando puso su broche de otro al encuentro, el señor Cook se volvió hacia su hija con una sonrisa y le dijo: “¡Esta mierdita!”

Así como Lance se sentía confiado de que podría instar a Cookie a salir con él y después a contraer matrimonio, Erickson tenía una confianza suprema en que sus pacientes harían lo que él les indicaba. También confiaba en que su terapia sería exitosa. Esta seguridad no se basaba en ideas fantasiosas sino en la experiencia de muchos años de minuciosa observación y esforzada preparación.

Los historiales que siguen muestran algunos de los resultados de esta planificación de su trabajo, que no era menos concienzuda que la de sus bromas.

NOSOTROS LOS INVALIDOS

Al final de tres semanas de clase los estudiantes de medicina ya conocían mis inclinaciones humorísticas. Así pues, les encomendé: “El próximo lunes por la mañana, tú, Jerry, irás al cuarto piso y mantendrás abiertas las puertas del ascensor. Tú, Tommy, lo acompañarás y vigilarás por el hueco de la escalera, le harás una señal a Jerry para que cierre las puertas del ascensor. Y tú, Sam, estarás en la planta baja apretando el botón para llamar el ascensor. Mientras tanto, hagan correr el rumor de que el lunes a la mañana el doctor Erickson va a gastar una de sus bromas a la clase.”

¡Por cierto que cumplieron bien con la tarea de difundir el rumor! El lunes siguiente estaba allí la clase entera, incluido un muchacho que andaba con muletas. Había sido un estudiante muy sociable, expansivo y amistoso con todo el mundo durante el primer año. En segundo año todos simpatizaban con él y él simpatizaba con todos; hacía vida social permanentemente. Era un buen alumno, respetado y querido por todos. Ese año perdió una pierna en un accidente automovilístico en el que él no tuvo ninguna culpa. Cuando le pusieron una pierna artificial, se volvió hipersensible y retraído. El decano me había advertido sobre esto; me dijo que aunque seguía siendo un buen estudiante, había perdido su antigua cordialidad, no saludaba nunca a nadie, se pasaba el día con sus narices metidas en los libros y en sus problemas personales.

Le pedí al decano que me diera unas semanas, hasta que la clase se familiarizara conmigo, y luego yo me haría cargo de ese mozo. El lunes de marras, mientras Jerry mantenía abiertas las puertas del ascensor y Tommy vigilaba por la escalera desde arriba, toda la clase estaba reunida en la planta baja cuando yo arribé al edificio, las siete y treinta. Me puse a charlar algunas tonterías acerca del estado del tiempo y lo que sucedía en Detroit, y luego pregunté a Sam: “¿Qué pasa con tu dedo pulgar, Sam? ¿No tienes fuerza? Aprieta bien el botón del ascensor.”

“Ya lo hice”, respondió él.

“Tal vez tu pulgar es tan flojo que debas usar los dos pulgares juntos”, le insinué.

“También lo he intentado” arguyó, “pero ese maldito ordenanza, tan preocupado siempre por pasar su trapo de piso, seguro que tiene abierta la puerta del ascensor.”

Charlé un rato más y luego encarecí a Sam: “Vuelve a probar con el botón.”

Sam lo hizo, pero no se escuchó ningún ruido. El ascensor no venía. Finalmente, a las ocho menos cinco me volví hacia el muchacho de la pierna artificial y le dije: “Nosotros los inválidos subiremos por la escalera. Dejémosle el ascensor a los que tienen el cuerpo sano.”

Así que “nosotros los inválidos” comenzamos a subir con nuestras muletas. En ese momento Tommy le hizo la señal a Jerry, y Sam oprimió el botón; los que tenían el cuerpo sano se quedaron esperando el ascensor, nosotros los inválidos seguimos subiendo por la escalera.

Al final de esa hora de clase, ese alumno había cambiado su identidad: estaba tan sociable como antes. Ahora pertenecía al grupo de los profesores: “nosotros los inválidos”. Yo era profesor y tenía una pierna parálitica; él se identificó conmigo y yo con él. Con ese nuevo status, recobró todas sus antiguas costumbres. Al final de la hora ya era tan sociable como antes.

A menudo, para lograr algo basta con modificar el marco de referencia. La cuidadosa planificación del episodio, así como el uso de cómplices, se asemejan a los preparativos de un mago antes de la función, o a los preparativos previos a la realización de una broma.

PAPEL EN BLANCO

Con frecuencia puede efectuarse una terapia significativa de manera muy, muy simple, por más que a la labor terapéutica parezca enorme. Un año, en la facultad médica en que yo enseñaba asumió un nuevo decano, quién me llamó a su oficina y me dijo: “Soy el nuevo decano y traje conmigo a un estudiante que es mi protegido. Este protegido mío es una joya por donde se lo mire, el estudiante más brillante con que me topé jamás. Tiene dones innatos para la patología; comprende esta materia a la perfección y le interesa todo lo referente al microscopio, pero odia a los psiquiatras. Y su lenguaje es muy mordaz. A usted lo insultará de mil maneras; aprovechará cualquier oportunidad que se le presenta para fastidiarlo.”

“No se preocupe, decano”, le contesté, “yo sabré cómo manejarlo.”

“En ese caso”, continuó el decano, “sería usted la primera persona que lo hace.”

Y así fue que el primer día de clase me presenté ante los alumnos y les dije que yo no era como los restantes profesores de medicina. Otros profesores de temas médicos pensaban que los cursos que ellos dictaban eran los más importantes de la carrera. En mi

caso era totalmente diferente. Yo no pensaba una tontería como ésa. Ocurría simplemente que yo *sabía* que mi curso era el más importante de todos.

La clase tomó esto con simpatía. Continué diciéndoles: “A aquellos alumnos a quienes apenas les interesa la psiquiatría, les ofreceré un alista de alrededor de cuarenta textos adicionales para leer; a los que tengan bastante interés en la psiquiatría les daré una lista de alrededor de cincuenta textos; y a los que estén verdaderamente interesados, les daré unas sesenta lecturas adicionales.”

Luego les pedí que escribieran un resumen sobre un cierto compendio de psiquiatría, y aunque entregaran sus resúmenes el lunes siguiente.

Cuando llegó el lunes, ese estudiante que odiaba la psiquiatría ya estaba haciendo la cola para entregar el trabajo: me dio una hoja de papel en blanco. “Sin leer su resumen”, le dije, “puedo advertirle que ha cometido dos errores: no le ha colocado la fecha ni lo ha firmado. Por lo tanto, lléveselo y entréguemelo el próximo lunes. Y recuerde: hacer el resumen de un libro es como describir preparados microscópicos.”

Conseguí que me hiciera una de las mejores reseñas de libros que jamás tuve en mi vida. El decano me preguntó: “¿Cómo diablos hizo para convertir a ese pagano en cristiano?”

Lo había tomado totalmente de sorpresa.

Erickson pudo haber considerado la hoja en blanco como una tentativa de insultarlo, y su máxima era: “nunca hay que devolver un insulto.” No obstante, negándose a ver como un insulto la conducta de ese alumno, lo tomó por sorpresa. Al señalarle que había cometido “dos errores” mantuvo frente a él su posición de autoridad. Y al insinuarle que se fijara en las similitudes entre preparar la reseña de un libro y describir preparados microscópicos, aplicó ciertos principios didácticos esenciales; motivar al alumno y vincular sus nuevos aprendizajes con los que ya hizo en el pasado. Simulando que aloja en blanco era, en efecto, una reseña, Erickson ponía en juego además el principio de “unirse al paciente”. Lo veremos aplicar muy literalmente este principio en el próximo relato.

RUTH

El director del Hospital de Worcester me comentó un día: “Me gustaría que *alguien* encontrara el modo de manejar a Ruth.”

Inquirí quién era Ruth. Se trataba de una pequeña de doce años, muy bonita y cautivante. Uno no podía dejar de simpatizar con ella. Tenía una manera simpática de comportarse. Pero a cada nueva enfermera que aparecía en la sala sus compañeras le advertían: “Ten cuidado con Ruth; mantente a distancia. Te romperá el delantal o el vestido, o te fracturará un brazo o un pie.”

Las nuevas enfermeras no podían creer que esa dulce y atractiva criatura de doce años fuese capaz de eso. Y Ruth se acercaba a una de ellas y le pedía: “¿No podrías, por favor, traerme un helado y algunos caramelos de la confitería?” La enfermera iba y lo hacía; Ruth aceptaba el helado y los caramelos, y le agradecía muy amablemente. Enseguida, con un solo golpe de Karate le quebraba el brazo, o tiraba de su vestido hasta rompérselo, o le daba un feroz pisotón o un apard en las canillas. Conducta estándar, rutinaria, de Ruth. Ella disfrutaba enormemente al hacerlo. También le encantaba arrancar periódicamente el empapelado de las paredes.

Le dije al director del hospital que se me había ocurrido una idea, y le pregunté si podía hacerme cargo del caso. Escuchó mis planes y me contestó: “Creo que eso va a funcionar, y sé cuál es la enfermera que se pondrá muy contenta de ayudarlo.”

Un día me llamaron repentinamente: “Ruth está otra vez de parranda”, me dijeron. Fui a la sal. Ruth había destrozado el empapelado de las paredes. Yo desgarré las sábanas de la cama, y pedí ayuda a Ruth para romper la cama misma. También hicimos añicos los vidrios de las ventanas. Antes de acudir a la sala había hablado con el ingeniero del hospital; hacía frío; le sugerí a Ruth: “Saquemos el medidor de vapor de la pared y rompamos el caño.” Me senté con ella en el suelo y empezamos a tirar del caño, hasta conseguir que el medidor se viniera abajo.

Miré en torno de la habitación y le dije: “Aquí ya no hay nada más que podamos hacer. Pasemos al otro cuarto.”

Ruth me inquirió: “¿Está seguro de que debe hacer esto, doctor Erickson?”

“Claro que estoy seguro”, le contesté. “Es divertido, ¿o no? Al menos para mí lo es.”

Mientras avanzábamos por el corredor en dirección a la otra habitación nos topamos con una enfermera allí parada. Al pasar junto a ella me le abalancé y le arranqué el uniforme y la pollera que tenía debajo, de modo que quedó en corpiño y bombacha.

Ruth dijo: “Doctor Erickson, no debería haber hecho eso.”

Corrió al cuarto de donde veníamos y trajo las sábanas rotas, envolviendo con ellas a la enfermera.

Era una buena chica, a pesar de todo. En realidad, lo que hice fue mostrarle cómo era su comportamiento. Por supuesto, la enfermera del corredor, una veterana, disfrutó del episodio tanto como y. todas las demás enfermeras estaban horrorizadas por mi conducta y también el resto del personal. Sólo el director y yo coincidimos en que había sido correcta.

Ruth me igualó los tantos huyendo del hospital; quedó embarazada, dio a luz una criatura y la entregó para ser adoptada por otros. Luego retornó voluntariamente al establecimiento y se convirtió en una buena paciente. Un para de años más tarde pidió ser dada de alta y comenzó a trabajar como camarera de un restaurante. Conoció a un joven, se casó con él y quedó embarazada. Por lo que llegó a mis oídos, el matrimonio fue lo bastante feliz, como para tener dos hijos. Ruth fue una buena madre y una buena ciudadana.

Con frecuencia a un paciente puede producirse un choque que lo haga abandonar su mal comportamiento. Y esto es válido tanto para neuróticos como para psicóticos.

CORTES REVERENCIA

Durante mi primer año de permanencia en el claustro docente de la facultad Estatal de Medicina de Wayne, sucedieron dos cosas especiales. Tenía como alumna a una muchacha que había llegado tarde a todas sus clases en la escuela secundaria. Los profesores la citaban para reprochárselo y ella siempre les prometía candorosamente que la próxima vez llegaría puntual, y se disculpaba con una actitud de suma sinceridad. Llegaba tarde a todas las clases de la escuela, pero era una alumna sobresaliente. Siempre estaba llena de disculpas y repromesas fidedignas. Cada uno de los maestros y profesores la había reprendido, y ella siempre se había justificado graciosa y sinceramente les había dicho que nunca más volvería a suceder en el futuro... pero la próxima vez llegaba tarde de vuelta. Era una alumna sobresaliente.

Luego entró en la facultad de medicina y empezó a llegar tarde a todas las clases, a todas las conferencias especiales, a todas las prácticas de laboratorio. Sus compañeros se los reprochaban intensamente, porque eso los retrasaba en la tarea de laboratorio. Y ella, siguiendo con su graciosa costumbre, se disculpaba y prometía enmendarse.

Cuando me designaron para dar clases en esa facultad, un miembro del claustro docente que conocía exclamó: “¡Esperen hasta que ella se tope con la clase de Erickson! ¡Se producirá una explosión tan terrorífica que se la escuchará en el mundo entero!”

El primer día yo tenía que dar clase a las ocho, y llegué a las siete y media. Todos los alumnos se encontraban ya allí, incluida Anne, la de las tardanzas.

Así pues, a las ocho enfilamos para el aula principal, todos menos Anne. Era un salón grande con dos amplios corredores laterales y un o en medio de los asientos, como en un cinematógrafo. Empecé la clase pero nadie me escuchaba; estaban todos mirando en dirección a la puerta. Yo continué imperturbable; en un momento la puerta se abrió muy suave y lentamente, y entró Anne, con veinte minutos de demora. Todos los alumnos sacudieron la cabeza y me miraron vieron que les hacía un gesto para que se levantasen de sus asientos y me entendieran.

Me incliné hacia Anne haciéndole una cortés reverencia mientras ella avanzaba por el pasillo del medio, llegaba hasta el estrado, doblaba por uno de los pasillos laterales y se ubicaba en su sitio. Y toda la clase le hizo la misma cortés reverencia, en silencio, hasta que ella se sentó. Al final de la clase los alumnos se abalanzaron hacia la salida; Anne y yo fuimos los últimos en abandonar el salón. Yo me puse a hablar del clima en Detroit o

algún otro tema por el estilo; mientras avanzábamos por el corredor, una ordenanza le hizo a Anne una cortés reverencia, en silencio; el decano salió de su despacho y le hizo una cortés reverencia; lo propio hizo su secretario. Durante todo el resto de la jornada Anne fue silenciosamente reverenciada.

Al día siguiente fue la primera en llegar a la clase... y lo mismo sucedió siempre desde entonces. Había tolerado los reproches del decano, los regaños de los profesores, pero las silenciosas reverencias le resultaron insoportables.

Otros profesores habían procurado modificar el comportamiento de Anne disciplinándola; el método de Erickson consistió en felicitarla por su poder: su “cortés reverencia” era una manera de demostrarle acatamiento. Le puso bien de manifiesto a Anne que ella utilizaba al revés el poder; cuando pudo entenderlo, fue capaz de usarlo constructivamente.

Otras personas habían intentado gobernarla por medios verbales, y estos medios probaron ser vanos con ella. Erickson recurrió, por consiguiente, a un enfoque no verbal que le hiciera percatarse a Anne de que el control que ejercía sobre los demás terminaba dañándola a ella misma. Había formas más positivas de encaminar esas tendencias controladoras. Como en todos los demás casos, Erickson muestra que el poder de cambio residía *en ella*; él no hizo sino crea una situación en que dicho cambio pudiera producirse.

La actitud de Erickson revela su convencimiento de poder manejar penetrantemente cualquier circunstancia. Si ésta exigía una confrontación, él se sabía capacitado para tal cosa, si había que actuar con amabilidad, podía ser amable; si se requería astucia y mordacidad, sabría ser astuto y mordaz. El mensaje subliminal que honesta transmitiendo es que él confía en su capacidad de manejar cualesquiera situaciones. Somos libres de identificarnos también nosotros con ese sentimiento de seguridad y actuar en forma más resuelta.

GLOBO HISTERICO

Vino a verme una enfermera a la que yo conocí un poco. Era una sabelotodo. La habían echado de un hospital tras otro porque siempre les decía a los médicos lo que tenían que hacer. Les indicaba cuál era el diagnóstico y cuál debía ser el tratamiento.

Y vino a verme y me dijo que tenía un globo histérico, una hinchazón muy molesta en la garganta. Le pedí que me describiera sus dolores, y así llegué a mis propias conclusiones. Le dije: “Usted no tiene un globo histérico, tiene una úlcera en el estómago, cerca del duodeno.”

“No sea ridículo”, comentó.

“Yo no soy ridículo, lo es usted”, le respondí.

“Le demostraré que no tengo una úlcera de estómago”, acotó ella. Fue a tres radiólogos diferentes, todos los cuales confirmaron mi diagnóstico: y volvió a visitarme muy enojada y me confesó: “Tiene usted razón. Vi con mis propios ojos las radiografías y todas ellas coinciden. ¿Qué va a recomendarme que haga?”

Le contesté: “Usted es Armenia, y le gusta la comida condimentada. Tiene una hermana que la llama por teléfono todos los días y mantiene con usted largas conversaciones. Tiene una sobrina que la llama todos los días y mantiene largas conversaciones. *Corte la comunicación* con su hermana y su sobrina. *Ellas dos* son las que le provocan sus dolores de estómago. Y después disfrute de la comida que le gusta.”

Un mes más tarde volvió a hacerse radiografías con los tres radiólogos. No tenía huella alguna de úlcera. Y todo lo que yo le recomendé fue; “Disfrute de la comida, corte la comunicación con su hermana y su sobrina.”

Su expresión predilecta era: “No puedo tragar esto, no puedo tragar aquello”. Por eso había llegado a establecer el diagnóstico de globo histérico. Pero por la forma ñeque me describió sus dolores, debía tratarse de una úlcera duodenal. Ella “sabía” que yo estaba equivocado, hasta que tres radiólogos, por separado, la convencieron de que *yo tenía razón*.

Cuando Linda se fue, el grupo le inquirió, interesado, por qué motivo le había pedido que subiera al cerro Squaw. ¿Acaso quería que “tomara contacto con sus propios sentimientos”? ¿O lo que deseaba era que pudiera completar con éxito una tarea cualquiera? Su respuesta fue sorprendente: “Lo hice *para que me obedeciera*.” Erickson solía señalar que era importante que el terapeuta dirigiera el tratamiento. Si Erickson no conseguía acatamiento del paciente por lo menos en algún ámbito específico, a su juicio no tenía sentido continuar el tratamiento. En el caso de la enfermera, para él tenía importancia que ella siguiera su sugerencia y realmente cortara la comunicación con su hermana y su sobrina.

LA COSECHA DE AVENA

Un verano me la pasé sacando los yuyos de cuatro hectáreas de tierra. Mi padre las aró en el otoño, las volvió a plantar y arar en la primavera, y las sembró con avena, y la avena creció muy bien, y teníamos esperanza de obtener una excelente cosecha. A fines de ese verano, un jueves a la tarde, fuimos a ver cómo iban a esas plantas y para cuándo tendríamos que cosecharlas. Mi padre examinó uno por uno o los tallos y nos dijo: “Muchachos, ésta no va a ser una cosecha abundante de 20 quintales por hectárea, sino que vamos a tener por lo menos 60 quintales por hectárea. Y el próximo lunes ya estará listo para cosechar.”

Y nos fuimos caminando, contentos, pensando en la gran cantidad de avena que tendríamos y en lo que eso significaría económicamente para nosotros. Empezó a llover. Llovió toda la noche del jueves, todo el viernes, toda la noche del viernes, todo el sábado, toda la noche del sábado, todo el domingo, hasta que el lunes a la mañana temprano paró de llover. Cuando al fin pudimos chapotear hasta ese terreno sembrado con avena, estaba totalmente chato: no había quedado en pie ni un solo tallo.

Dijo mi padre: “Confío en que haya suficientes plantas maduras como para que broten; de ese modo tendremos algo de forraje este año para el ganado. El año próximo es otra historia, ya veremos lo que pasa el año próximo.”

Eso es realmente estar orientado hacia el futuro. Algo muy, muy necesario para un granjero.

El tema de que mañana es un nuevo día, de que el sol volverá a brillar, de que pase lo que pase no es el fin del mundo, de que por abatido que uno sienta, siempre hay base para un nuevo desarrollo y un recomienzo, es común en estos relatos didácticos. Es una gran fuente de inspiración, y por cierto un eficaz antídoto contra la Autocompasión.

CRECIMIENTO

Mi hijo Lance vino un día al consultorio y me preguntó: “¿Siempre seré flaco como un poste?” Era alto y muy delgado.

Le respondí: “Tu destino como adolescente es ser flaco como un poste, si esperas un poco, llegará el día en que vendrás al consultorio, me alargarás tu chaqueta y me dirás: ‘Piérdete allí dentro papá.’”

Y un día vino a consultorio con una mueca burlona en el rostro, me alargó la chaqueta y me dijo: “Piérdete allí dentro, papá. Me pues la chaqueta: las manas eran demasiado largas para mí, me cubrían las manos, y de hombros era demasiado ancha.

A partir de un atributo que parece negativo, Erickson señala su aspecto favorable. En todo lo negativo él encontraba siempre algo positivo. Cualquier terapeuta hace esto, sólo que Erickson lo hacía mejor que nadie. Reencuadra hebreo de “ser más flaco como un poste” y lo convierte en “ser más alto que papá”, a sabiendas de que esto provocará un sentimiento positivo en su hijo. Lance será un día más alto que papá; si espera un poco, llegará un momento en que papá se perderá dentro de su chaqueta.

Jeffrey y Zeig me hizo notar que Erickson siempre obraba con un objetivo en mente. “Una vez me acerqué a él”, dijo Zeig, “e inesperadamente le pregunté: ‘¿Cuál es su objetivo?’ Sin vacilar un instante, Erickson me contestó: ‘Ver a la bebita de Roxanna (una de sus hijas)’. Sabía exactamente qué era lo que yo quería averiguar y no se le movió ni un pestaña. Yo estaba *seguro* de que mencionaría algo futuro.” Y Zeig continuó diciéndome: “Tenía esta orientación positiva hacia el futuro, que en su caso no era una obsesión sino como un farol que atrae a las polillas. No es que sus objetivos lo obsesionaran, sino que estaban allí puestos, y tiraban de él para que se acercase.”

CAPITULO XIII

LA ENSEÑANZA DE LOS VALORES Y DE LA AUTODISCIPLINA

NO TENGO POR QUE HACERLO

Un domingo, todos en familia estábamos leyendo el periódico, cuando de pronto Kristi (que tenía entonces dos años) se acercó a su madre, le arrancó el periódico de las manos y lo tiró al piso. Su madre le dijo: “Kristi, eso que hiciste no está bien. Recoge el periódico y devuélveselo a tu madre. Dile que le pides perdón.”

“No tengo por qué hacerlo, contestó Kristi.

Todos los integrantes de la familiar aconsejaron lo mismo a Kristi, y su respuesta fue idéntica en todos los casos. Entonces yo le pedí a mi hija Betty que la levantara y la llevara al dormitorio. Me acosté en la cama y Betty la dejó caer a Kristi junto a mí. Kristi me miró desdenosamente y empezó a escabullirse, pero yo la agarré de un tobillo. “¡Soltame!”, gritó. Yo le contesté: “No tengo por qué hacerlo.”

Eso duró cuatro horas. Me pateó y luchó conmigo; pronto consiguió liberar ese tobillo pero yo le el otro. Fue una batalla terrible, un combate silencioso entre dos titanes. Al término de las cuatro horas, ella se dio cuenta de que no podía ganar y dijo: “Levanto el periódico y se lo doy a mi mami.”

Fue allí cuando descargué el golpe: “No *tienes* por qué hacerlo”, le dije.

Ella puso su cerebro a trabajar a mayor velocidad y replicó: “Levanto el periódico y se lo doy a mi mami. Y le pido perdón.”

“No *tienes* por qué hacerlo”, le repetí.

Se lanzó a toda velocidad: “Levanto el periódico. *Quiero* levantar el periódico. *Quiero* pedirle perdón a mami.”

“Está bien”, acepté yo.

Diez años más tarde, Kristi y mi otra hija pequeña Roxie, le gritaron a su madre. Llamé a las chicas y les dije: “párense allí, encima de la alfombra. No me parece lindo gritarle a la madre. Párense allí y repiensen el asunto, a ver si concuerdan conmigo.”

Kristi dijo: “Puedo quedarme parada aquí toda la noche.”

Roxie dijo: “No me parece lindo gritarle a ma, voy a pedirle disculpas.”

Yo seguí escribiendo. Una hora más tarde me di vuelta para mirar a Kristi. Ya una sola hora parado es cansador. Volví la cabeza y seguí escribiendo una hora más. Me di vuelta otra vez y le dije: “Hasta las agujas del reloj parecen moverse más despacio hoy.” Media hora después le dije: “Creo que fue muy estúpido lo que le dijiste a tu mamá. Me parece muy estúpido que le grites a ma.”

Ella se arrojó en mi regazo sollozando: “¡Yo pienso lo mismo!”, exclamó.

Pasaron diez años son que le impusiera ninguna medida disciplinaria a esa niña... entre los dos y los doce. Cuando tuvo quince debí escarmentarla una vez más. Tres veces en total.

En su artículo “El discernimiento de una realidad segura”, incluido en su libro *Family Process*, Erickson señala: “En el desarrollo del entendimiento infantil, la realidad, la seguridad y la definición de las fronteras y las limitaciones son factores de importancia considerable... Cuando uno es pequeño, débil e inteligente, y vive en un mundo indefinido, lleno de fluctuaciones en lo intelectual y en lo emocional, procura aprender lo que es realmente sólido y seguro, lo que está a salvo.”

Erickson podría haberla dejado a Kristi una vez que ella “se dio por vencida”, pero persistió hasta que la niño trocó su “No tengo por qué hacerlo” en un “Quiero hacerlo”. En ese momento, había interiorizado la actividad socialmente conveniente. Nunca se describió de una manera tan sucinta, como hace Erickson en esta historia, el desarrollo de la conciencia moral o superyó.

Destaca además la importancia de la temprana “definición de las fronteras y las limitaciones”. Gracias a esta “sólida y segura” medida disciplinaria, sólo fue necesario escarmentar a Kristi dos veces más en el curso de quince años. La precoz enseñanza bien aprendida.

SACARA LA BASURA

Los niños tienen mala memoria, pero yo tengo muy buena memoria hacerlos recordar.

Mi hijo Robert anunció un día: “Ya tengo edad suficiente y soy lo bastante grande y lo bastante fuerte como para sacar la basura todas las noches.”

Le expresé mis dudas. El defendió vigorosamente su capacidad para este trámite. Le dije: “Está bien, el próximo lunes puedes comenzar.”

Sacó la basura el lunes y el martes, pero el miércoles se olvidó. El jueves se lo recordé y la sacó, pero se olvidó el viernes y el sábado. Así pues, ese sábado le enseñe un montón de juegos en que había que desplegar gran actividad, muy cansadores; los disfruté enormemente. Luego, como favor especial, a la noche dejé que se quedara levantado tan tarde como quisiera. A la una de la mañana dijo: “Creo que ya tengo ganas de ir a la cama.”

Lo dejé acostarse, por casualidad, me desperté a las tres de la mañana, y desperté a Robert para pedirle mis más sinceras disculpas por no haberle recordado que sacara la basura esa noche. ¿Podría, por favor, vestirse y sacarla? Se vistió a regañadientes. Volví a disculparme por no habérselo recordado antes, y saco la basura.

Después se desvistió, se puso de vuelta el pijama y se metió en la cama. Me aseguré de que estuviera profundamente dormido, y lo desperté otra vez. En esta oportunidad mis disculpas fueron más abundantes que antes todavía. Le dije que no me explicaba cómo podía haber quedado ese montón de basura fuera del tacho en la cocina. ¿Podría vestirse y sacarla? Se vistió y la llevó al tacho que estaba en el porche. Volvió de allí meditabundo; al llegar a la puerta trasera de la casa dio media vuelta y fue a controlar si había dejado bien puesta la tapa del tacho. Después entró al pasar por la cocina le echó una nueva mirada, antes de ir a su dormitorio. Yo seguía disculpándome. Se durmió nuevamente, y en lo sucesivo jamás se olvidó de sacar la basura.

En verdad, Robert se acordaba tan bien de esta lección que cuando yo le mencioné que estaba escribiendo este relato; lanzó un reminiscente gruñido.

HEIDI HO, LA CLEPTOMANA DE SEIS AÑOS

Una pareja vino a verme desesperada: “¿Qué podemos hacer con nuestra hija de seis años?”, me increparon. “Nos roba cosas a nosotros, a nuestros amigos y a los amigos de

ella. Si va de comprar con la madre, roba en el negocio al que acuden. La mandamos a pasar un día de campamento y vino a casa con objetos pertenecientes a otras chicas, que hasta tenían grabados los nombres de sus dueñas. Miente diciendo que la madre le compra esas cosas a ella, e insiste en que son suyas. ¿Puede hacerse algo con una cleptómana de esa edad, con una ratera de esa edad? ¿Con una embustera de sólo seis años?”

Les dije que yo me haría cargo del asunto. Le escribí una carta a la niña, en que le decía así:

“Querida Heidi Ho”:

Soy el duende que vigilará tu crecimiento mientras tú tengas seis años. Todos los chicos tienen un duende que vigila su crecimiento, pero nadie lo ve. Tampoco tú has de verme jamás. Tal vez te gustaría saber como soy. Tengo ojos arriba de la cabeza, al frente y debajo del mentón. Por eso es que puedo ver todo lo que hace mi niña, cuyo crecimiento vigilo.

“He venido observando que lentamente vas aprendiendo cosas. Estoy muy complacido por la forma en que has aprendido un montón de cosas. Algunas de ellas son más difíciles de aprender que las otras. Además yo tengo orejas. No las tengo arriba de la cabeza, porque me impedirían ver todo con los ojos que allí están. Las tengo en bisagras giratorias sobre mis mejillas, de modo que puedo dirigir las hacia donde se me antoja, y escuchar todo en cualquier dirección. También tengo varias orejas en el cuello, a los costados y todo a lo largo de mis patas traseras y de mi cola. La oreja que está en el extremo de micota es muy grande, y está montada sobre bisagras giratorias (pregúntale a tu papá y él te dirá que son las bisagras giratorias). Así que puedo mover esa oreja en la dirección que yo desee, y oír todo lo que tú dices o cualquier ruido que hagas, cada vez que tú estás haciendo alguna cosa.”

“Tengo un pie delantero derecho y tres pies delanteros izquierdos. Uso dos de los pies delanteros izquierdos, los de afuera, para caminar. El de adentro tiene 32 dedos. Por eso escribo con tanta dificultad, ya que nunca me acuerdo entre qué dedos debo poner la lapicera. Y por supuesto camino el doble de rápido del lado izquierdo que del lado derecho, y así puedo avanzar en línea recta. Tengo siete pies traseros, tres izquierdo y tres derechos; los uso para caminar, de modo que el lado derecho vaya tan rápido como

el izquierdo. Me gusta andar descalzo, y tú sabes el calor que hace durante el verano en Phoenix; así únicamente uso medias en dos de los siete pies traseros y los otros los mantengo descalzos.”

Recibí una invitación para el cumpleaños de una chica de siete años y tuve que disculparme: no podía concurrir, ya que era el duende de una chica de *seis años*; no me especializaba en chicas de siete años sino en vigilar y atender a lo que hacían las de seis. Y esta historia la mantuvo derecha.

Al ofrecer a un niño elementos para que desarrolle una sana conciencia moral, Erickson elude característicamente las prohibiciones, las reglas y los “deberías”, poniendo el acento, como siempre, en el valor del aprendizaje. Al igual que en el relato precedente, al imponer una medida disciplinaria no se muestra colérico; de hecho expone sus enseñanzas en forma divertida. En sus relatos “disciplinarios” Erickson obra con firmeza pero no de un modo punitivo, por más que algunos lectores interpreten su método como la imposición de un castigo, o como una batalla de voluntades. En realidad su propósito es ayudar al niño para que desarrolle su *propio* poder de voluntad y autonomía.

En este caso la niña había sido rotulada por sus padres como “cleptómana”, pero Erickson nos detiene en la “dinámica psíquica” de la cleptomanía. En lugar de ello, decide suministrar a la niña, por vía de una carta que atrape su interés, el superyó internalizado, el guardián y custodio interno que necesita.

LAS CARTAS DEL CONEJO DE PASCUA

Una señora vino a verme y me comentó sobre su hijita de siete años: “Sus dos hermanos mayores la han hecho descreer de Santa Claus, y ahora ella se aferra desesperadamente a su creencia en el Conejo de Pascua. A mí me gustaría que siguiera creyendo en Conejo de Pascua un año más, porque a los ocho años ya no va a creer en él, pero ahora ella quiere creer todavía.”

Entonces le escribí a esta nena una carta de Conejo de Pascua, contándole lo difícil que me resultaba andar a los saltitos por todas partes y cómo me lastimaba los pies para tratar de encontrar el huevo de Pascua más duro del mundo, ya que a mi juicio ella se merecía un huevo así. “Y cuando fui a saltar un cactus –le decía- caculé mal y se me metieron unos pinches allí donde más *duele*. Casi me mordió una víbora. Monté en un burro salvaje, que era muy amable pero terriblemente estúpido y me llevó en una dirección equivocada; fue así que tuve que volverme a pie todo el trayecto. Después no se me ocurrió nada más inteligente que subirme a una liebre que corría como loca, ¡y también me llevó en la dirección equivocada y tuve que volverme a pie! Juro que no subiré a ningún otro animal. Esto de pararse en la ruta a pedir que a uno lo levanten es muy malo.”

Y la niña se llevó la carta del Conejo de Pascua para que “ellos viesan” en la escuela, y al llegar la Pascua recibió el huevo más duro del mundo; ¡un huevo de onix!

La gente sigue llamándome y pidiéndome que haga que haga de Santa Claus por teléfono con sus hijos, como lo hacía cuando sus padres fueron mis pacientes.

Durante seis semanas, tres niñas saltaban de la cama todas las mañana y se abalanzaban al buzón de la cada para ver su había legado la carta del Conejo de Pascua. Yo les daba cuenta diaria de mis aventuras, y siempre escribía en un tipo de papel diferente. Y recibieron los huevos de Pascua más duros del mundo. Y un montón de mis cartas de Conejo de Pascua fueron llevadas a la escuela para que “ellos viesan”.

Erickson pone en práctica el principio de que el terapeuta debe proporcionar al paciente lo que éste necesita o lo que le falta. En “Heidi Ho”, la pequeña necesitaba un superyó internalizado; en “Las cartas del Conejo de Pascua”, corrobora la existencia del personaje de leyenda. Si los conejos pueden escribir cartas, ¡entonces tienen que existir! Rigurosamente hablando, este cuento no se propone inculcar valores; pero esta clase de relatos son escuchados cuando uno es niño, lo predisponen para que en etapas posteriores de la vida valore la fantasía y la imaginación.

ROBERT HACE BIEN LAS COSAS

Cuando mi hijo Robert tenía siete años, él y un camión quisieron utilizar la calle al mismo tiempo, y el camión ganó. La policía vino a buscarme para identificar a un niño que había sido llevado al Hospital del Buen Samaritano, el cual tenía en uno de sus bolsillos un papel donde estaba garabateando el nombre “Bobby”. Miré a Robert y les dije: “Sí, es mi hijo.” Luego pregunté al médico de guardia: “¿Qué lesiones tiene?” “tiene partidas las dos cadera, me dijo, “fracturada la pelvis y el cráneo, y sufrió una concusión cerebral. En este momento estamos examinándolo para ver si hay lesiones internas.”

Esperé hasta que me dijeron que no las había; entonces pregunté: “¿Cuál es el pronóstico?”

“Bueno”, respondió el médico, “si el niño pasa las primeras 48 horas, *tal vez* tenga la posibilidad de seguir viviendo.”

Volví a casa, reuní a toda la familia y les dije: “Todos conocemos a Robert y sabemos que *cuando Robert tiene que hacer algo, lo hace bien*. En este momento está en el Hospital del Buen Samaritano. Lo atropelló un camión y le rompió las piernas, le fracturó la pelvis y el cráneo, y le produjo un violento sacudón en el cerebro, que se llama concusión cerebral. Así que no reconoce a ninguna persona ni puede pensar correctamente. Y debemos esperar 48 horas para saber si podrá seguir viviendo. Ahora bien: todos conocemos a Robert. Cuando hace algo, lo hace bien. Siempre estamos muy orgulloso de todo lo que hace.”

“Si alguien quiere arrojar un par de lágrimas, puede hacerlo; pero creo que sería una falta de respeto para Robert llorar *mucho*. Por respeto a Robert, pienso que todos ustedes deben cumplir con sus obligaciones domésticas. Creo que deben comer bien y hacer todos sus deberes escolares. Y quiero que se vayan a la cama temprano. Vayan a dormir temprano y descansen bien toda la noche. Le deben a Robert esa muestra de respeto.”

Algunos de los niños arrojaron un par de lágrimas; luego comieron una buena cena, e hicieron todos los quehaceres, lavaron los platos, terminaron los deberes, y se fueron a dormir temprano.

A las 48 horas supimos que Robert iba a seguir viviendo.

Les dije a todos que debíamos dejarlo solo en el hospital, ya que tenía por delante una ardua tarea: mejorarse, si fuéramos a visitarlo le restaríamos muchísimas energías, que él precisaba para ponerse bien. Yo no me enteré, pero mi esposa se escabullía todos los días para el hospital, entraba en el cuarto de Robert y se sentaba calladamente junto a su cama.

A veces Robert se daba vuelta para el otro lado, dándole la espalda; otras veces le decía: "Vete a casa"; otras le hacía una o dos preguntas y después le decía que se fuera. Ella siempre hacía todo lo que él le decía.

Le enviamos un montón de regalos, pero nunca se los llevamos personalmente, siempre a través de la enfermera.

Yo solía ir a la sala de enfermeras y mirar a través del ventanal para ver cómo seguía Robert. El no se enteraba de que yo me encontraba allí.

El accidente sucedió el 5 de diciembre, y Robert volvió a casa, con todo el cuerpo enyesado, a fines de marzo. Los dos individuos que lo trajeron en una camilla casi lo tiran al suelo, y Robert estaba sumamente excitado. Cuando lo llevaron al living dijo: "Estoy contentísimo de tener padres como ustedes. No vinieron ni una sola vez al hospital. Los padres de todos los otros chicos venían todas las tardes y lo hacían llorar; después venían de vuelta por la noche, y otra vez los hacían llorar, y los domingos era espantoso. Odio a esos padres que no les dejan a sus hijo curarse."

Cuando hice mi internado, solía tomar la temperatura, pulso y ritmo respiratorio de los pacientes una hora antes de que recibieran visitas y una hora después. Cada vez que un paciente recibía una visita, su temperatura subía, aumentaba su presión arterial y el ritmo respiratorio se le aceleraba notablemente. Me dije entonces que si alguna vez tenía a mis hijos o a mi esposa internados en el hospital, no los visitaría hasta saber a ciencia cierta que es no afectaría su presión arterial, su pulso, su ritmo respiratorio y su temperatura. Los enfermos internados en un hospital necesitan usar sus fuerzas para sanarse, y no para que sus parientes, que están sanos, se sientan mejor.

Esto fue relatado como respuesta a la siguiente pregunta: "¿Cree usted necesario sentir el dolor que produce una desgracia o la pérdida de un ser querido, o debe laborárselo?" la

mayoría de los lectores pensarán que Erickson se condujo en esta oportunidad en forma extraña, demasiado fría por tratarse de un padre. No obstante, él creía sinceramente que cuando una persona estaba gravemente enferma, debía dejársela sola para que hiciera el “trabajo” de curación, y que las visitas le restaban fuerzas. Obviamente, exagera un poco cuando, al mencionar que si señora se sentaba junto a la cama del niño, todos los días, agrega: “Yo no me enteré.” El mismo no pudo evitar, en apariencia, ir asiduamente a la sala de las enfermeras “para ver cómo seguía Robert”. Los niños de Erickson sin duda aprendieron muy pronto que no tenían que hacer un escándalo por causa de una enfermedad o de una pérdida. Se enorgullece de bastarse a sí mismos.

Luego de escuchar este relato, un alumno un poco enojado, le preguntó a Erickson por qué no había visitado a su hijo aplicándole alguna de sus facultades hipnóticas “para ayudarlo a curarse más rápido”. Erickson respondió: “Si los chicos vivieron conmigo toda sus vida, algo tuvieron que aprender. Le enseñé la trivialidad del dolor y la importancia del bienestar físico. Por ejemplo, una vez que Roxanna se hizo un rasguño en la rodilla, lo empezó a proclamar a los cuatro vientos. Su madre salió a verla y le miró la pierna, yo hice lo mismo. La madre le dijo: ‘Mamá te dará un besito aquí, otro besito allí, y se irá todo el dolor.’ Es maravilloso el efecto anestésico que puede tener el beso de una madre.”

Indirectamente nos está diciendo que para las pequeñas heridas y rasguños, un alivio “maternal” es oportuno; pero en las situaciones graves, en que está en juego la vida, es mejor dejar al paciente solo el mayor tiempo posible. Por añadidura, Erickson corrige en su respuesta un serio malentendido acerca de la autohipnosis. Manifiesta que no es necesario seguir todos los pasos de un ritual de inducción para conseguir efectos autohipnóticos. El solo hecho de tomar conciencia de “la trivialidad del dolor y la importancia del bienestar físico” puede generar los mismos efectos que una inducción hipnótica en que algo idéntico le fuera dicho al paciente por un “hipnotizador”. En otras palabras, una vez que alguien ha asimilado un valor o una creencia, el efecto que tiene en sus respuestas es tan permanente como si dicho valor o creencia le hubiera sido inculcado mediante hipnosis.

Además de comunicarnos lo que piensa acerca de las visitas a enfermos, Erickson nos dice que el progenitor o la persona que asiste al enfermo debe estar disponible cuando se lo requiere, pero sólo ofrecerá su ayuda en la medida en que el receptor de dicha ayuda

lo desee. Cuando Robert le pedía a la señora Erickson que “se fuera a casa”, ella así lo hacía.

Si examinamos el relato en un nivel intrapsíquicos, vemos que también en este caso el “niño” determina lo que es mejor para él; la interferencia de los adultos no hace sino demorar la curación o el crecimiento. Esta demora se manifiesta en aspectos muy básicos. Erickson suele centrar sus relatos en la presión arterial, el pulso y el ritmo respiratorio; esta estrategia forma parte de sus inducciones hipnóticas indirectas. Aquí puntualiza que cuando los padres vuelcan su ansiedad en su hijo, se produce un descalabro de sus reacciones fisiológicas –el funcionamiento normal de su cuerpo-, y lo mismo ocurre si el “progenitor” interno –los “sonidos interiores”- obra en un plano de ansiedad. Si tal cosa sucede, “los chicos gritan”. Intrapsíquicamente, cuando las posiciones son demasiado estrictas, según decía Karen Horney, sentimos tristeza o su autodesprecio. No obstante, en el comentario final del relato, Erickson destaca que la “madre” puede lograr con un beso suyo resultados maravillosos. Dicho de otra manera, la capacidad de actuar hacia nosotros mismos como lo hacía una buena madre, de amarnos maternalmente, puede tener n efecto “anestésico”, o sea, aliviar nuestro dolor y dudas interiores. Esta idea es semejante ala expresada por Antonia Wenkart en sus artículos sobre la “autoaceptación” y por Theodore Rubin en su libro *Compassion and Self-Hate*.

Y desde luego, los terapeutas no deben estorbar a sus pacientes cuando ellos están realizando un buen trabajo.

LA CLASE DEL SABADO EN DOMINGO

Un estudiante de medicina se olvidaba siempre de asistir a clase los días sábados. Ese día se despertaba, salía de su casa y se iba a jugar al golf, totalmente olvidado de que había case. Hasta que hizo el curso conmigo.

Le expliqué que la semana tiene siete día, que el sábado había clases normalmente, y que yo le daría la lección no un sábado sino un domingo, día en que normalmente no había clase. A partir de entonces él recordaría que los sábados hay clase.

Así pues, le dije: “Mañana domingo, al as ocho de la mañana, vénganse al Hospital del Distrito de Wayne, que queda a treinta kilómetros de aquí, lléguese hasta mi consultorio y espéreme allí. Si tarde unos minutos, no piense que me he olvidado de usted; no me habré olvidado. Quédese allí hasta que haya completado la tarea que le di, y si la termina puede irse a su casa, a las cuatro de la tarde.”

¿Saben una cosa?, me olvide de que le había dicho eso. Y se quedó en mi consultorio todo el domingo, hasta las cuatro de la tarde.

El domingo siguiente vino otra vez a mi consultorio alas ocho de la mañana, rezando para que yo acordase de él. Y nuevamente me olvidé.

El tercer domingo le encargué que entrevistara a una serie de pacientes interesantes. Tan interesantes eran que cuando se hicieron las cuatro de la tarde no quiso irse a su casa; se quedó hasta las cinco. Nunca más se olvidó de asistir la clase de los sábados.

Se aplica aquí el mismo principio que en el relato “No tengo por qué saberlo”: se invierten los papeles. Como el estudiante se olvidada de concurrir a la clase de los sábados, Erickson “se olvidaba” de concurrir a la reunión prevista del domingo. Cabe preguntarse por qué motivo este estudiante acató tan obedientemente la orden de viajar treinta kilómetros el domingo para llegar a las ocho, después de que Erickson le fallar la primera vez. Sobre esto, sólo podemos especular. Tal vez le atrajo el aspecto de “sacrificio” que tenía la “prescripción” de Erickson tendían a cumplir por cierto con los “sacrificios” que él les imponía. De todos modos, al final lo recompensó encargándole que entrevistara a unos pacientes interesantes, de modo tal que la experiencia terminó siendo positiva para ese estudiante. A posteriori fue capaz de reaparecer en la clase del sábado, y quizás estaba incluso ansioso por hacerlo, previendo un ulterior contacto positivo con Erickson.

Repárese en que Erickson no aplica esta medida disciplinaria en forma de castigo o de venganza. En algún plano, el estudiante sabía (como Kristi) que Erickson no estaba encolerizado con él sino que en realidad quería ayudarlo a desarrollar su autodisciplina.

JILL, EN SU PROPIO ESTILO

Recibí una carta de mi nieta Hill, que tiene un año y medio; la escribió su madre. La pequeña Hill, de un año y medio, fue a la pileta de natación por primera vez y lanzó un grito cuando se le mojó un pie; lanzó otro grito y se aferró a la mamá cuando se le mojó la mano; y gritó, gritó, gritó, y se aferró fuertemente a su mamá, hasta que ésta finalmente dejó la operación enteramente en manos de Hill.

Ahora está planeando su próxima excursión a la pileta y enseñándole a la madre: “Déjame que lo haga a mi manera.”

Todos mis nietos han abordado la vida de distinto modo, y son muy resueltos. Cuando quieren algo, lo hacen, pero *lo hacen en su propio estilo*. Y sus respectivas madres pueden describir en detalle el estilo de cada cual. Yo guaro esas cartas a fin de formar con ellas eventualmente un volumen dedicado a esos chicos cuando tengan dieciséis o diecisiete años y se lamenten de la falta de inteligencia de sus padres.

Aquí la frase más importante es “lo hacen en su propio”. Erickson aplica esta regla no sólo a los niños sino a los pacientes: deja librado a cada uno o escoger su propia solución. Tanto en el niño como en un paciente, esto refuerza la tendencia a respetar sus propios calores y a aprender autodisciplina.

PALIZA

Un día mi hijo Lance volvió a casa de la escuela y me dijo: “papi, a todos los demás chicos de la escuela les dan palias y a mí nunca me dieron ninguna. Quiero recibir una paliza.”

“No hay motivo para darte una paliza.”

“Yo te daré un motivo”, añadió él; salió afuera y con una piedra rompió uno de los vidrios del hospital. Luego volvió y me preguntó: “Ahora, ¿me darás una paliza?”

“No”, contesté, “lo que corresponde es reemplazar el vidrio de esa ventana. Con la paliza no se conseguirá eso.”

Quedó disgustado, salió y rompió otro vidrio. “¿Ahora me darás?, me preguntó.

“No, reemplazaré ese vidrio”, volví a decirle. En total rompió siete paneles de vidrio. Mientras rompía el séptimo yo salí al balcón de nuestro departamento y alineé siete de sus camioncitos de hierro en la baranda. Vino a anunciarme: “ya rompí el séptimo panel de vidrio; ¿me darás la paliza?”

“No, lo que haré es reemplazar el panel, respondí, y agregué; “Aquí están sobre la baranda siete de tus camioncitos. Voy a empezar a dejar caer el primero; espero que se detenga antes de llegar abajo y no se haga pedazos. ¡Oh, qué lástima! Veamos qué pasa con el segundo; tal vez se detenga.”

Perdió los siete camioncitos. Unas tres semanas después vino a casa de la escuela muy contento. Lo agarré, lo puse sobre mis rodillas y le di una paliza. “¿Por qué haces esto?”, me inquirió.

“Me parece recordar que tú me lo pediste”, le dije. “todavía no cumplí con tu deseo.”

“Ya aprendí”, respondió.

Por supuesto, no le pequé una paliza muy fuerte. Fue una paliza simbólica.

Erickson ilustra aquí un principio que aplicaba tanto a los niños como a los pacientes: él no da lo que se le pide, sino lo que se requiere, y lo da cuando lo estima apropiado. Lo vimos en su manera de enseñarle a Robert a cumplir su promesa y hacerse responsable de sacar la basura; en ese caso, se lo “recordó” en mitad de la noche, sabiendo que de esa manera Robert no se olvidaría nunca. Y algo semejante aparece en el próximo relato: insta a alguien a hacer algo en un momento poco “propicio.”

PORTAZOS

Minueto Douglas entró en mi consultorio en momentos en que yo estaba dirigiendo un seminario didáctico; mostró a todos sus zapatillas y se fue. Cuarenta minutos más tarde apareció de vuelta, mientras yo hacía una demostración sobre la forma en que se profundiza un estado de trance.

Le dije: “Sal de aquí, Douglas”, y me respondió descaradamente: “No te he escuchado” “Sal de aquí”, le repetí “vete a tu casa.”

Douglas se fue dando un portazo. Era evidente que no lo hizo por gusto; él no habría querido dar un portazo. Ahora bien, si fuera hijo mío, yo le habría solicitado cordialmente, sin motivo aparente: “Por favor, cierra la puerta de un portazo”, en momentos en que él estuviera enfrascado mirando un libro con ilustraciones. Él se habría preguntado por qué le pediría yo eso, pero iría y lo haría, obedientemente. Yo le agradecería y después volvería a pedirle que diera otro portazo. Él lo haría, preguntándose igual que antes el porqué. Y yo le pediría que volviera a hacerlo.

“Peo es que quiero leer mi libro”, me diría entonces.

“Sólo te pido que des otro portazo”, le insistiría yo.

El daría el portazo y el rato vendría a preguntarme por qué le pedí eso. Yo le recordaría aquel portazo original que él diera en otras circunstancias, y le diría: “Por la forma en que diste ese portazo, me pareció que te *gustaba* dar portazos.”

Su respuesta sería: “La verdad es que no me gusta dar portazos.”

Uno aprende muy rápidamente en situaciones que no le son propias.

Igual que en “Paliza”, Erickson suministra aquí el remedio apropiado. En esta situación, el hecho de pedir a Douglas que diera un portazo cuando el momento no era “propicio”

para él, le haría descubrir al niño que en realidad no le gustaba dar portazos. Se le grabaría que aquel portazo suyo fue una reacción o resolución inconsciente, y no algo que él quería hacer. Es de presumir que en el futuro Douglas ejercería mayor gobierno sobre sus propios actos, y sólo haría lo que realmente “quiere” hacer. Al menor se percataría mejor de lo que estuviera haciendo.

Hemos visto a Erickson aplicar este principio en muy distintas situaciones: con niños, con pacientes neuróticos y aun con psicóticos. O bien “espejaba” la conducta indeseable de la paciente, o bien hacía que éste la repitiese por orden suya, del mismo modo que en la “Prescripción del síntoma”. Jamás se irritaba ni recurría al sarcasmo o a la frase hostil. La mejor forma de describir su actitud es decir que permanentemente se preguntaba, como un niño, “qué pasaría” si hiciera tal o cual cosa: “¿Qué pasaría si le pidiese a Douglas que dé un portazo?”

Hasta el final de su vida Erickson conservó esa actitud de preguntarse igual que un niño: la actitud del verdadero científico.

Fin