

## **Hipnosis Ericksoniana: Una opción de terapia breve**

“Cierra los ojos y... duerme”, es la típica frase que traemos a la mente cuando nos hablan de hipnosis. Afortunadamente va mucho más allá, trayendo beneficios increíbles para aquellos que experimentan esta terapia.

*¿Qué te parece si juntos vamos descubriendo los caminos que la hipnosis nos ofrece? Encontrando soluciones que se ajusten saludablemente a nuestras necesidades.*

La hipnosis Ericksoniana toma su nombre de Milton H. Erickson, psiquiatra estadounidense considerado el padre de la hipnosis moderna. Trabajo muchos años con conceptos de psiquiatría, los cuales, fue modificando a su modo para crear una de las terapias breves más populares de nuestros días.

En la década de los 80's, llega a nuestro país a través de la Dra. Teresa Robles, quien ha “mexicanizado” sus conceptos y los ha adaptado a nuestra sociedad, obteniendo *excelentes resultados* en los pacientes.

### **Pero... ¿Qué es la hipnosis Ericksoniana?**

Es una terapia breve que trabaja con los elementos que de forma natural e innata el ser humano ya tiene, de hecho, uno de sus preceptos principales es: *“los problemas que tenemos son proporcionales a nuestros recursos internos para resolverlo”*, es decir, de acuerdo con esta teoría,



nosotros no tendremos un problema más grande que *nuestros propios recursos para irlo resolviendo*. Bastante alentador ¿no?

A partir de esto, existen muchísimas técnicas para tener acceso a esos recursos, ya sea *encontrarlos, recobrarlos* y hasta *potencializarlos* para que sea mucho más sencillo el proceso terapéutico. Una de estas técnicas es algo llamado estado amplificado de consciencia (EAC), ¿suena rarísimo verdad?, pero en realidad *es muy sencillo*, es algo que todos hacemos de manera completamente natural sin darnos cuenta, te daré un ejemplo. ¿Alguna vez has estado viendo tu programa favorito y parece durar tan solo 5 minutos? O quizá haz estado pasando un rato increíble con alguien y el tiempo se te hace tan corto... pues esto, es un EAC, quiere decir que eliminamos muchos estímulos que nos llegan del medio ambiente para concentrarnos únicamente en uno (tu programa o esa persona). En la terapia de hipnosis, se inducen estos estados en los que permanecemos totalmente despiertos (incluso puede hacerse con los ojos abiertos) para llegar directamente a nuestro inconsciente y así, trabajar mucho más rápido nuestros problemas.



Lo increíble de esta terapia, es que también nos ofrece una opción de trabajo con símbolos, convirtiéndolo en un *proceso muy protegido*, en

donde no es necesario recordar los eventos que hemos vivido, ni siquiera contárselo al terapeuta, lo único que haremos es darle un símbolo y trabajar con él. Esto es ideal para los niños, adolescentes y para resolver eventos traumáticos como violaciones, secuestros, violencia, etc.

Ojo: esto quiere decir que si lo que tú deseas es no hablarlo puedes hacerlo y aun así resolverlo. En cambio, si tu deseo es platicarlo con alguien, también encontraras la oportunidad dentro de este modelo terapéutico.

Otro precepto muy interesante de esta teoría es la Parte Sabia, esto es una entidad que todo ser humano tiene y que nos ayuda a *ir resolviendo lo que sea necesario* *resolver*. Es como el sistema inmunológico de nuestra mente, así como tenemos los glóbulos blancos para combatir las bacterias y virus que entran y dañan nuestro organismo, nuestra mente tiene este elemento para protegernos y cuidarnos. Al igual que los EAC, todo hemos tenido contacto con la Parte sabia. Por ejemplo: ¿te ha pasado? acabas de conocer a alguien, no sabes nada de esa persona, pero hay algo que te dice: “no me cae bien, no me late” algunos piensan en esto como intuición, otros como su conciencia, es algo así como el Pepe grillo de Pinocho, pero que existe en cada uno de nosotros. La idea es utilizar esta parte para acelerar el proceso y *protegerlo*.



Como puedes darte cuenta la hipnosis Ericksoniana es una excelente opción para aquellos que desean tener un proceso rápido y observando resultados notorios desde la primera sesión pues está cortada a la medida, justo como tú lo necesitas.

**PROXIMO BOLETIN:**

**“ADOPTANDO UNA NUEVA FAMILIA”**

Si deseas conocer más sobre nosotros o tienes alguna duda puedes consultar nuestra página [www.centroliber.com](http://www.centroliber.com) o escríbenos a [centroliberhgo@centroliber.com](mailto:centroliberhgo@centroliber.com), nos dará mucho gusto atenderte.

El lector es el único responsable del uso de las ideas, conceptos y contenidos que este boletín semanal propone en su información. Si deseas darte de baja envía un correo con asunto "baja boletín".



Escúchanos en este programa de radio y participa activamente con nosotros a través de [www.radiomenteabierta.com/thanatos/](http://www.radiomenteabierta.com/thanatos/)

todos los lunes de 18:00 a 19:00 Horas(México).

*-Trascendiendo Conscientemente-*

---

Gracias por ser un lugar que

Apoya la educación de la sexualidad...

EGOX SEX SHOP

TEL: 01(595)9550613

DIRECCION: NETZAHUALCÓYOTL #9 COLONIA CENTRO.

TEXCOCO, EDO. MEX.

E-MAIL: [egoxss@yahoo.com.mx](mailto:egoxss@yahoo.com.mx)

