

TERESA ROBLES:

Comunicación que apela a las emociones

La **terapia ericksoniana** **ahonda** en los detalles de la descripción, lo que propicia la **creación de imágenes** y apela a la **agudización de los sentidos**

Soiego, sutileza y sabiduría definen a la doctora Teresa Robles, que hace un par de semanas visitó la ciudad de Quito para dictar un seminario sobre hipnosis ericksoniana.

Según la expositora, la terapia parte de un ejercicio de imaginar, de recordar, de soñar despierto, de sentir el cuerpo, de reconocer las emociones.

Esta terapia, que se basa en la teoría investigada por el doctor Milton Erickson, consiste en aprender a hablar de manera diferente y con ello tener una comunicación más eficiente, de manera que propicia cambios en las reacciones, desarrollo de habilidades y cambio de los aprendizajes.

La teoría parte del estudio de los dos hemisferios cerebrales que funcionan de manera distinta. Por lo general, la comunicación humana apela al hemisferio izquierdo, que se encarga de los aspectos racionales. El aporte de este seminario es la utilización del hemisferio derecho, lo que facilita la comunicación de manera que sienta y viva las experiencias cotidianas.

Esta forma de comunicación ahonda en los detalles de la descripción, lo que propicia la creación de imágenes y consecuentemente apela a la agudización de los sentidos. Además este mecanismo hace énfasis en las emociones y en los recuerdos.



fotos: Fernanda Moncayo.

Conciencia interior y exterior

La hipnosis ericksoniana conduce a quien la practica a entrar en un estado que se denomina estado amplificado de conciencia, que consiste en estar alerta del espacio y del tiempo en que se halla, pero paralelamente también de la atención que se halla dentro de uno mismo. Cuando una persona alcanza este estado su cerebro funciona de diferente manera y podría darse la plasticidad cerebral que permite dar cambios rotundos en el cerebro a nivel neurológico que ayudan a resolver situaciones complicadas como la depresión e incluso problemas de salud.

En la actualidad, los neurocientíficos han realizado múltiples estudios y han descubierto que lo que se imagina y lo que se percibe a través de los sentidos es exactamente lo mismo, es decir que si una persona con exceso de peso se imagina delgada y luce la ropa que siempre ha querido vestir, para el cerebro esta situación que esa persona imagina es tan real como si estuviera en su peso ideal. Entonces el cerebro hace todo lo necesario dentro de esa persona para que esta situación sea creada.

FICHA

Teresa Robles de Fabre es antropóloga y doctora en Psicología Clínica. Actualmente es directora del Centro de Hipnosis Ericksoniana de México DF.

“**Todos tenemos los recursos y capacidades para cambiar y ser como queremos ser**”

Dra. Teresa Robles