

La Hipnosis Ericksoniana como recurso para la enseñanza del dibujo artístico

Dr. Gabriel Salazar Contreras

Doctor en Estética, Ciencias y Tecnologías de las Artes, por la Universidad de París 8, Francia.

Certificado de Maestría en Psicoterapia Ericksoniana, por el Centro Ericksoniano de México.

Profesor-investigador titular, tiempo completo.

Universidad Autónoma Metropolitana.

México, CDMX.

e-mail: gabo62@yahoo.com

Usa la autohipnosis para explorar, sabiendo que vas a encontrar algo de lo que no tienes conocimiento todavía. La experiencia es la única maestra.

Milton H. Erickson

1. Introducción

Este trabajo está basado en el concepto de hipnosis que creó Milton H. Erickson (1901-1980) y en el método de enseñanza del dibujo: “La forma natural de dibujar”¹ de Kimon Nicolaidis (1891-1938). El sentido del mismo es reflexionar acerca de las similitudes de ambos principios, así como del surgimiento de las ideas primigenias que los originaron con la finalidad de proponer en trabajos posteriores estrategias de aprendizaje para el dibujo.

La Hipnosis Ericksoniana emplea un tipo especial de comunicación; aparte de verbal es a través de imágenes y metáforas que permiten comunicarse con el inconsciente a través de un trance que puede denominarse “Estado de percepción amplificado”. Por su parte, Nicolaidis propone un tipo de educación en el dibujo artístico en la que ver o mirar con los ojos no es suficiente; se requiere utilizar los cinco sentidos, en especial el del tacto. Su planteamiento, también amplificado de percepción, genera una especie de trance que es parecido al hipnótico: las imágenes que se crean, sean mentales o dibujadas, amplían la consciencia visual y potencian así las creaciones artísticas.

A continuación, veremos más de cerca las similitudes de ambos conceptos, con la siguiente pregunta en mente: ¿Cómo se puede mejorar la enseñanza del dibujo artístico a partir de estos métodos que utilizan la percepción amplificada?

Similitudes entre la Hipnosis Ericksoniana y “La forma natural de dibujar” de Kimon

Nicolaides:

Conceptos de Hipnosis Ericksoniana.	“La forma natural de dibujar” de Kimon Nicolaides.
1. Se define este tipo de hipnosis como “natural”, en donde la energía de la vida busca reacomodarse y solucionar un problema.	1. Se define esta enseñanza también como “natural”, con base en la intuición de cómo las leyes de la naturaleza crearon las formas que dibujamos.
2. Estado de percepción amplificado, por medio de un trance hipnótico.	2. Estado percepción amplificado, con respecto a lo visual, al percibir con todos los sentidos y en especial el del tacto.
3. Movimientos involuntarios corporales (señales ideomotoras), que indican que la persona entra en trance hipnótico.	3. Movimientos involuntarios corporales en el acto de dibujar.
4. Utilización de imágenes y metáforas (lenguaje hipnótico), en vez de sólo pensamiento lineales y racionales, que invocan al inconsciente.	4. Utilización de percepción espacial (lenguaje visual) en la creación de imágenes, en vez de percepción lineal y simbólica (lenguaje articulado).
5. El concepto de: “En el inconsciente se encuentran todos los recursos”.	5. El concepto: “Las leyes auténticas del arte, (...), son pocas. Se trata de las leyes de la naturaleza”.

Como mencioné en un principio, me interesa indagar en la concepción de estos métodos, ya que el hacerlo se abre un panorama para crear estrategias que pueden introducirse en otras disciplinas, en este caso el dibujo artístico.

2. Milton Erickson

Cuando alguien funda un sistema psicoterapéutico, lo que hace, en resumidas cuentas, es relatar su propio historial patológico, dejar constancia escrita de él en ese sistema.

Milton H. Erickson nació en 1901 en Nevada, en los Estados Unidos de América. Creció en la granja de sus padres en Wisconsin; la influencia de este medio rural se ve claramente en sus historias y metáforas, que utilizaba en la hipnosis. Ernest L. Rossi, en el libro *Healing in Hypnosis*², relata cómo este gran psiquiatra norteamericano concibió sus ideas sobre la hipnosis a la edad de seis años, momento en que vivió una experiencia sorprendente y reveladora, a partir de la cual nació lo que sería su visión hipnoterapéutica. Esa experiencia fue la siguiente: En la infancia Erickson padecía una ligera dislexia, es decir, tenía cierta incapacidad para aprender a leer, confundía el número "3" con la letra "m". En esa época se escribía con letra manuscrita, prácticamente el "3" y la letra "m" se dibujaban de manera idéntica, con la diferencia de que una estaba vertical y la otra horizontal, él no podía entender esta diferencia. Entonces, un día de manera espontánea experimentó lo que podríamos llamar una "alucinación": ¡Vio un brillante destello de luz cegadora!, con la cual entendió dicha diferencia. Erickson lo narró de la siguiente manera:³

Erickson: ¿Puedes imaginar lo desconcertante que fue aquello? Es sorprendente, pero vi de forma espontánea una ráfaga de átomos de luz, y solo entonces vi la "m" y el "3" como dos signos distintos. La "m" estaba de pie sobre sus patas y el "3" estaba de lado con las patas extendidas. ¡Fue un cegador destello de luz! ¡fue tan brillante! y todo lo demás quedó a oscuras. Al producirse este gran destello, en el centro de esa tremenda erupción de luz estaban el "3" y la "m".

Rossi: ¿Vio usted realmente un destello de luz cegador? ¿Lo vio en algún lugar fuera de usted, o está utilizando una metáfora?

Erickson: Sí lo vi, y excepto el "3" y la "m" todo lo demás se oscureció.

Rossi: ¿Era consciente que estuvo en un estado alterado de consciencia? Siendo entonces un niño, ¿se preguntó a sí mismo por esa divertida experiencia?

Erickson: Esa es la manera como uno aprende las cosas.

Esta afirmación de Erickson: *"Esa es la manera como uno aprende las cosas"*, es muy importante ya que clarifica parte del diseño de sus estrategias de hipnosis. A continuación, veremos el mismo acontecimiento de "Luz cegadora" en otro momento de su aprendizaje:

Erickson: (...) sucedió mientras estudiaba el segundo año escolar. (...) De repente, aquel cegador y deslumbrante destello de luz ocurrió porque yo había aprendido cómo usar el diccionario. (...) para buscar una palabra, empezaba por la primera página, recorriendo cada palabra y cada columna, página tras página, hasta que la encontraba. Gracias a la experiencia del destello de luz, me di cuenta que uno usa el alfabeto, por ejemplo, a partir de un sistema ordenado. (...) No sé por qué me llevó tanto tiempo.

Estas experiencias espontáneas, que implicaban ver luces, eran comunes para Erickson:

Erickson: (...) Cuando estaba en el segundo grado escolar, mi profesora pasaba mucho tiempo intentando enseñarme como decir "gobierno", fue cuando ella tuvo una repentina inspiración y usó el nombre de una estudiante compañera mía de clase, llamada "Bier", y escribió en el pizarrón "gob-Bier-no". Yo, entonces leí "gobBierno". Después me pidió que lo leyera omitiendo la B de Bier. Cuando hice esto, un cegador destello de luz ocurrió, de tal manera que dejé de oír todos los ruidos y sonidos de alrededor, y dejé de ver también los objetos, incluido el pizarrón. He de reconocer la aportación de la señorita Walsh en la elaboración de mi técnica de introducir lo inesperado e irrelevante en un rígido patrón de conducta, para hacerlo estallar.

Esta "alucinación" aparte de visual fue auditiva. Pero Erickson explica que la experiencia más formativa de su vida fue a partir de su primer ataque de poliomielitis a la edad de 17 años (el segundo fue a los 51) y la nombra: *Un tipo de experiencia autohipnótica*.

Erickson: (...) había tenido el ataque de polio, y cuando estaba tumbado en la cama esa noche, escuché en el cuarto contiguo que tres médicos les decían a mis padres que su hijo moriría a la mañana siguiente. Me sentí furioso. ¿A quién puede ocurrírsele decirle a una madre que su hijo estará muerto a la mañana siguiente? ¡Qué barbaridad! Al rato, mi madre entró en el cuarto imperturbable. Pensó que yo tenía ideas delirantes, porque le insistí que moviera de lugar un gran baúl que había en el cuarto, colocándolo en un ángulo distinto en relación a la cama. Ella lo puso junto a la cama de una cierta manera, y yo volví a pedirle que lo moviera aquí y allá, hasta que quedé satisfecho. Ese baúl me tapaba la ventana, ¡y maldita la gracia que me hacía morirme sin ver la puesta de sol! Sólo pude verla a medias. Permanecí inconsciente durante tres días.

Rossi: Su enfado y su deseo de ver otra puesta de sol fue la manera de mantenerse vivo en aquel día tan crítico, a pesar de las predicciones de los médicos. Pero ¿por qué llama a esto una experiencia autohipnótica?

Erickson: Vi el sol poniéndose cubriendo completamente el cielo. Aunque sabía que había también un árbol allí, fuera de la ventana, lo borré.

Rossi: ¿Lo borró? ¿Fue una percepción selectiva que permite decir que usted estaba en un estado alterado?

Erickson: Sí, y no lo hice conscientemente. Vi sólo el sol poniéndose, tampoco vi la valla ni la gran roca que estaban también allí, lo borré todo excepto la puesta de sol. Después de haberla visto, perdí la conciencia durante tres días. Y cuando finalmente desperté, le pregunté a mi padre por qué habían quitado la valla, el árbol y la roca. No me di cuenta de que los había borrado yo, cuando fijé mi atención tan intensamente en la puesta de sol. Entonces, cuando me recuperé y me volví consciente de mi parálisis, me pregunté cómo iba a ganarme la vida. Ya había publicado un trabajo en una revista nacional de agricultura: "Por qué la

gente joven vive en las granjas". No hacía mucho tiempo tenía la convicción de ser granjero, pero ahora podría ser que me hiciera médico.

Rossi: ¿Usted diría que la intensidad de su experiencia interior, su espíritu y sentido de autoconfianza lo mantuvieron vivo para ver la puesta de sol?

Erickson: Sí; con los pacientes que tienen una pobre perspectiva de vida, uno les dice "Bien, usted debería vivir lo suficiente para hacer esto el próximo mes". Y ellos lo hacen.

Cuando Erickson dice: "*Sí, no lo hice conscientemente*", quizás estuviera refiriéndose a su concepto de *Todos los recursos están en el inconsciente*, dándose cuenta ya en esa época que la mente consciente sólo es parte de la ecuación. Aunque no lo dice literalmente, en su vivencia autohipnótica es posible que comprendió cierto sentido de la vida que había permanecido oculto. Este momento límite en la vida de Erickson, nos recuerda a los quiebres en la vida que han tenido infinidad de personas, debidos a condiciones extremas, por enfermedades o problemas graves, en los que sus posibilidades "se agotaron" y que han vivido experiencias espontáneas en las que la mente se abre a este sentido oculto y crea nuevas posibilidades de percepción de lo que llamamos realidad. William James, en su libro *Las Variedades de la Experiencia Religiosa*,⁴ nos habla de ello magistralmente; explica que estas vivencias las experimentan tanto personas religiosas, ateos o agnósticos que al cambiar su percepción cambian su concepto de vida y que no tiene que ver necesariamente con algún tipo de teología, o institución religiosa.

Cuando Erickson despertó después de tres días inconsciente se dio cuenta de que estaba paralizado, a excepción de los ojos y hablar un poco con dificultad no se podía mover en absoluto. Tenía pocas expectativas de recuperación, sobre todo en el medio rural donde vivía, sin embargo, empezó a desarrollar las estrategias para recuperarse, las mismas que utilizaría posteriormente en sus prácticas de hipnosis. Ernest L. Rossi nos dice:

(...) se inventó juegos mentales para interpretar todos los sonidos que escuchaba a su alrededor; mientras permanecía en cama todo el día, contaba cuántos pasos daba alguien desde que cerraba la puerta del granero hasta llegar a la puerta de la casa. Un día su familia olvidó que lo había dejado solo en la silla mecedora en medio de la habitación. Erickson quería aproximarse a la ventana para ver a través de ella la granja, y disfrutar de esa vista. Pero allí estaba sentado, inmóvil, deseando mirar por la ventana y preguntándose cómo hacerlo, cuando de pronto se dio cuenta de que la silla se estaba balanceando lentamente. Erickson estaba descubriendo el principio ideomotor básico de la hipnosis: ejercitando pensamiento, ideas y memorias de movimientos podía activar actividades motoras. Él quería acercarse a la ventana y su deseo activó alguna clase de movimiento hacia delante, ocurrió el movimiento de balanceo y él dedujo cómo se había producido y entonces se puso a trabajar en ello.

Rossi: En su experiencia de autorrehabilitación. ¿Aprendió a la edad de 17 y 19 años que usando su imaginación podía alcanzar los mismos efectos que mediante el esfuerzo físico?

Erickson: Mediante la memoria más que con la imaginación. Uno recuerda algo, como el sabor y frescor de la menta. Cuando yo era niño solía subir a los árboles y saltar de uno a otro como un mono. Y podría recordar los giros y cambios de postura que hacía para realizarlos.

Rossi: Usted activó recuerdos de la infancia para aprender exactamente a recuperar el control muscular que había perdido, con el fin de recuperar dicho control.

Erickson: Sí, uno usa esos recuerdos. A los 18 años recordé todos mis movimientos infantiles para recuperar la coordinación muscular. Pero, más que introspección, lo que se requería era la observación externa.

En aquél momento, Edith Carol, su hermana, empezaba a caminar, así que Erickson la observó diariamente e hizo consciente los patrones de este aprendizaje para poder llevarlos a su memoria corporal.

Erickson: Así aprendí a ponerme de pie, viendo a mi hermanita aprender cómo ponerse de pie: usando las dos manos como base. Primero uno se estira hacia arriba, hasta que accidentalmente (todos tienen el mismo accidente), tarde o temprano descubre que carga cierto peso sobre el pie. Luego descubre que la rodilla se dobla y uno cae sentado. Entonces se estira y lo intenta con el otro pie, y la rodilla vuelve a doblarse. Pasa mucho tiempo antes de que uno pueda cargar su peso sobre los dos pies y mantener las rodillas derechas. Hay que aprender a mantener los pies separados sin que se crucen nunca, porque si se cruzan, uno no se puede parar. Hay que aprender a mantenerlos lo más separados que sea posible. Entonces uno endereza las rodillas y el cuerpo vuelve a fallarle, se flexiona la cadera. Después de un tiempo, y de muchos esfuerzos, uno se las arregla para mantener las rodillas derechas, los pies bien apartados, la cadera derecha, y se cuelga de uno de los lados de la cuna. Tiene cuatro bases de apoyo: dos en los pies y dos en las manos.

A través de esta valiosa charla con Rossi, vemos que Erickson concibió sus ideas de la hipnoterapia a partir de estados alterados o “alucinaciones sensoriales”, la recuperación de sus memorias corporales de la infancia a partir de la observación aguda, y del hallazgo de que todos los recursos están en el inconsciente. Entonces, tenemos aquí tres ideas:

1. Una imagen significativa que se crea por medio de “alucinaciones sensoriales”.
2. La reeducación del cuerpo a través de la observación aguda, la memoria y la imaginación.
3. Todos los recursos están en el inconsciente.

3. Imagen, cuerpo e inconsciente

Está dejando que su intelecto interfiera en su aprendizaje. Y su inconsciente es tan inteligente a la edad de cincuenta años como lo era a la edad de seis meses.

La conversación que vimos en el apartado anterior permite ver las maneras en que Erickson enfrentaba los problemas que se le presentaban en la vida y su capacidad para crear estrategias para resolverlos, a través de; imágenes, conciencia del cuerpo, y recurrir al inconsciente. Lo que me parece interesante es que él entendió estos medios de sobreponerse como “naturales”: “Esa es la manera como uno aprende las cosas”, le dijo a Rossi al hablar de la imagen de su experiencia luminosa cuando entendió la diferencia entre el “3” y la “m”; o sea que todos aprendemos de esa manera, no solo él. Las circunstancias difíciles de inmovilidad, por la polio que vivió, le llevaron a encontrar estos procesos naturales de aprendizaje que tiene el cuerpo, que ocurren en la infancia y que se dan por intuición más que por el raciocinio

Otra característica de estas soluciones “naturales” es que implican recurrir a estrategias nuevas y creativas basadas en la observación aguda de las leyes de la naturaleza; a veces por alguna circunstancia el individuo se encuentra limitado por los recursos que conoce, y necesita activar nuevos para obtener el conocimiento que le falta. Si bien algunos aprendizajes se obtienen en los primeros años de vida, con las aportaciones de Erickson, probamos que pueden adquirirse en otro momento a través de estrategias que activen estos recursos.

Para explicar el acceso al inconsciente por medio de la hipnosis voy a utilizar la experiencia que tuve en una sesión con la Dra. Teresa Robles Uribe⁵. En una ocasión, escuché a un conferencista decir: “No es suficiente conocer el problema que se tiene, ahora hay resolverlo, y esto puede hacerse por medio de la Hipnosis Ericksoniana”. Comprendí entonces que los cambios no vienen por el solo hecho de entender racionalmente los problemas; es como si un prisionero que vivió toda su vida en la cárcel, de repente se hiciera consciente de ello; eso sólo sería el principio, lo siguiente sería idear como salir de ahí. Entonces, si el hecho de saber que se tiene un problema es importante, el siguiente paso es hallar como liberarse de él. Más tarde caería en mis manos un libro de Hipnosis Ericsoniana titulado *Concierto para cuatro cerebros*⁶ de la Dra. Teresa Robles, en él encontré algunas ideas de psicología y ciencia, pero sobre todo hallé un contenido que sólo se aprende del contacto directo con la vida y una larga trayectoria de vivencias, es decir, un aprendizaje natural y me sentí tan atraído que fui a mi primera sesión de hipnosis.

En consulta, la Dra. Robles me explicó algunos conceptos para entrar en trance, me dijo que para el cerebro lo que uno imagina es más fuerte que lo que llamamos realidad, y una manera de conectarse consigo mismo es a través de la respiración. Me preguntó si concebía algo parecido a una “Sabiduría Universal”, y cómo la imaginaba, qué forma tenía. Después supe que la Sabiduría Universal de la Dra. Robles era el equivalente del inconsciente de Erickson. No trato de describir toda la sesión, ni el tema que fui a tratar, sino lo que llamó fuertemente

mi atención, que fue que, para hacerme acceder a mi inconsciente, utilizó imágenes, metáforas y la consciencia corporal, utilizando el lenguaje articulado lógico y racional lo menos posible.

El trance hipnótico se da por medio de imaginar, recordar y sentir el cuerpo, aunque es evidente que todos hacemos esto, es distinto hacerlo de forma dirigida para resolver un problema. Comentaré lo que sucedió conmigo después de esa sesión: tuve un cambio de percepción, lo supe al visitar a un amigo al que relaciono con mi padre, por su edad y características. Al hablar con él de cosas triviales, empecé a sentir cierta ansiedad, como si algo estuviera moviéndose en mi interior, sentí como si me separara de él, como si lo viera realmente como es, no vi en mi una energía que se acomodaba de diferente manera, pero la imaginé. Vino a mi mente la imagen de mi padre y mi abuelo que había recordado en la sesión de hipnosis: ¡En ese momento sentí como si me hubiera unificado, reconocido a mi mismo! ¡Había recuperado mis recursos con respecto a la relación con ellos a través de reconocer sus imágenes! ¡Y entonces ya no tenía que recurrir a buscarlos fuera de mí!

¿Qué hizo la Dra. Robles que me permitió solucionar parte de mi relación con mi padre y mi abuelo? ¿Cuál fue la diferencia de la manera en que yo había tratado de entender esta situación hasta entonces? Me dirigió a acceder a mi inconsciente por medio de imágenes, metáforas y consciencia corporal. Entonces pensé en lo que hizo Erickson, en cómo aprendemos de manera natural y como podemos reaprender de la misma manera. En el transcurso de los días siguientes, vinieron a mi mente los primeros recuerdos infantiles, cuando estaba en la cuna y comprendía el mundo viendo sombras, imágenes que se movían que después supe que eran personas. Supongo que aprendí a conocer el espacio de la cuna moviendo mi cuerpo y que las palabras eran sonidos indiferenciados que escuchaba, percibiendo también mi olor, el de mi madre y padre. Este aprendizaje sensorial, sin cargas conceptuales, es natural, y a través de la Hipnosis Ericksoniana se puede acceder a él, reactivándolo y reaprendiendo. Y si aprendemos en imágenes, podemos reaprender también con imágenes, reescribir y modificar nuestra percepción utilizando la fórmula; "imagen contra imagen". Esto me hizo recordar que no era la primera vez que utilizaba las imágenes para acceder a la realidad, lo había hecho a lo largo de mi vida dibujando, y un método de dibujo que utiliza la consciencia corporal para construir imágenes es el de Kimon Nicolaidis.

4. Kimon Nicolaidis

Kimon Nicolaidis nació en Washington DC en 1891. Su instrucción fue en la Art Student's League of New York bajo la dirección de maestros como George B. Bridgman, Kenneth Hayes Miller y John Sloan. En la Primera Guerra Mundial realizó su servicio en Francia durante más de un año, lugar en el que estudió mapas geográficos y en el que creó el concepto de "contorno", primer ejercicio de su libro publicado originalmente en inglés en 1941 titulado *The natural way to draw*. Como pintor y maestro se caracteriza por la originalidad de su enfoque técnico y riqueza de conceptos mentales,

Las leyes verdaderas de las obras de arte, las leyes básicas, son pocas. Estas leyes básicas son las leyes de la naturaleza. Ellas existían incluso antes de que se hiciera

además de su búsqueda de nuevas experiencias estéticas. A su regreso de Francia fue maestro durante quince años en la Art Students League of New York, donde fue considerado “un segundo padre” por cientos de estudiantes. Aunque murió a una edad temprana dejó una gran cantidad de seguidores jóvenes y brillantes además de un sistema de enseñanza único en su libro, traducido al español como *La forma natural de dibujar*. Parte de su concepto de enseñanza-aprendizaje es el siguiente:

Mi método consiste en facilitar a los estudiantes la adquisición de una experiencia. Mi intención es planear actividades para ellos, cosas en qué pensar, con las cuales entrar en contacto. Una vez que han logrado esa experiencia, de manera correcta y profunda, entonces es posible indicar lo qué es y por qué ha brindado determinados resultados⁷.

El método de Nicolaidis está basado en la búsqueda de una percepción amplificada de la realidad visible, utiliza todos los sentidos y en especial el del tacto. Desconozco si dejó algún testimonio de cómo surgieron sus ideas primigenias para crearlo, sin embargo, me voy a atrever a suponer un posible origen, basándome en el momento histórico en el que vivió y en los resultados que buscaba. El dibujo artístico como problema pedagógico implica un tipo de percepción amplificada parecido esto a la educación del solfeo en la música, como el mismo Nicolaidis lo indica. Nadie duda que el aprendizaje de las notas musicales, sus relaciones armónicas, el conocimiento de los instrumentos, los conceptos de composición, etc., sean imprescindibles en la educación musical. Desde los griegos, la Edad media, el Renacimiento, el siglo XIX, XX y XXI, la música ha creado, conservado y mejorado estos elementos en la educación; incluso a inicios del siglo XX, con la llegada del arte abstracto, la música no perdió sus elementos propios, ni las escuelas modificaron sus planes de estudio radicalmente, sencillamente por la razón de que la música siempre ha sido abstracta.

Pero esto no sucedió en el Arte Visual; con la llegada de arte abstracto la educación se alejó del análisis de la realidad física y si bien este arte originalmente también nació de la mirada de esta realidad, enseñando que precisamente todo arte visual es abstracto, esto no se entendió, perdiéndose las estrategias, secretos y conocimientos de los grandes maestros. Sería imposible que un músico, que se considere digno de serlo, no entendiera las notas musicales, identificándolas con los timbres y color de los instrumentos que las producen, además de reconocerlas en las partituras. Pero en el arte visual la educación olvidó que la educación visual es un conocimiento de lo físico, de las formas y colores, que la armonía está en la naturaleza, y que el espíritu se manifiesta a través de esta armonía para que pueda ser entendido. La ventaja de la música es que esta armonía ya está determinada en las siete notas musicales, y nadie duda que con sólo estas notas y sus alteraciones se han creado las grandes obras del espíritu humano.

En estas condiciones, en la primera mitad del siglo XX, Nicolaidis crea su método. Dirige la mirada del artista hacia el exterior, a las armonías físicas naturales. Pero, ¿cuáles eran las preocupaciones básicas en la educación visual de Nicolaidis? La respuesta es recuperar la percepción y contacto con estas formas a través de todos los sentidos y en especial el sentido del tacto, cuestión que muestra en su libro con ejemplos de cómo los grandes artistas hicieron esto a lo largo de la historia del arte. Pero, ¿qué necesita el estudiante de arte según

Nicolaides, para lograr esto y adquirir estos recursos? Nos lo dice en la introducción de su libro:

Existe tan sólo una manera apropiada de aprender a dibujar, se trata de la manera natural. (...) Se trata simplemente del acto de observar de la manera correcta; con eso me refiero al contacto físico con todo tipo de objetos y a través de todos los sentidos. Un estudiante que evite este primer paso, y su práctica durante al menos sus primeros cinco años, se verá obligado a retroceder y volver a empezar. El trabajo del profesor consiste, en mi opinión, no en enseñar a los estudiantes a dibujar, sino en aprender a dibujar. Es necesario que adquieran algún método formal para descubrir el conocimiento por su cuenta; de lo contrario, se verán siempre limitados a la información que les transmita algún instructor. Deben descubrir algún aspecto de la esencia de la creación artística, del proceso oculto por medio del cual obra la inspiración⁸.

A continuación voy enumerar las ideas a partir de las cuales voy a crear las estrategias para la enseñanza del dibujo artístico, en trabajos posteriores, tomando como base la Hipnosis Ericksoniana y el método *La forma natural de dibujar* de Kimon Nicolaides.

1. **Problema pedagógico:** Comparar la atrofia de Erickson por la Polio, con la que tienen los estudiantes de dibujo artístico a partir de la comprensión equivocada del Arte Abstracto.
2. **Consciencia del problema:** El estudiante de arte debe primero ser consciente de esta atrofia, y que está alejado del contacto sensorial con la realidad visual. Ocasionando confusión y parálisis en el intento de crear sus obras, por la falta de estos recursos.
3. **Búsqueda de solución:** El estudiante de arte tendría, como Erickson, buscar y crear estrategias personales, para tener contacto con la realidad visible a través de una percepción amplificada, recuperando los recursos que ya posee pero no son conscientes.
4. **Los métodos:** La percepción amplificada que plantea tanto *La manera natural de dibujar* de Nicolaides, así como la hipnosis según Milton H. Erickson.
5. **Los resultados:** Se obtendrán a partir de vivir una experiencia de percepción amplificada, en donde el alumno al recuperar recursos visuales los ponga al servicio de crear dibujos artísticos, con calidades similares a las de los grandes maestros en cuanto a la percepción, pero originales en cuanto a su experiencia personal.

Ignoro la vida de infancia de Nicolaides, pero sí puedo mencionar la mía con respecto al dibujo. Sabemos que en los primeros años de vida se forman las primeras intuiciones de lo que será nuestra vida de adulto, como lo vimos con Erickson. Y es posible que las personas que dibujamos, o al menos es mi caso, fue una estrategia de comunicación con la "realidad", un medio de contacto, una manera de vivir una experiencia que por otros medios se me dificultaba, ya sea por falta de consciencia de recursos internos o sistémicos. El dibujo entonces se puede volver también una introspección positiva, en donde se construyen realidades y se da la homeostasis de sobrevivencia.

5. Conclusiones

Finalmente quiero decir que a pesar de que la hipnosis y el dibujo artístico tengan distintos territorios de acción, y se desarrollan independientes, la actividad artística puede recurrir a la hipnosis como estrategia de enseñanza y creación, y viceversa, porque el arte también enseña desarticulando y amplificando la percepción. En este trabajo pudimos ver que concepciones terapéuticas y estéticas de la vida, como las de Erickson y Nicolaidis, coinciden en el uso esta percepción ampliada. Y que muchas veces las estrategias o métodos nacen de experiencias profundas y significativas en periodos de crisis. El superar estas crisis trae enseñanzas que después son utilizadas por el resto de la vida en diferentes territorios. Erickson ideó cómo reeducar su cuerpo entendiendo cómo funciona la naturaleza y Nicolaidis cómo conectar a sus alumnos a una experiencia artística y creativa por medio también de la percepción natural. Para que finalmente cada persona encuentre su propio conocimiento o sabiduría, o como dijera Nicolaidis: “El trabajo del profesor consiste, en mi opinión, no en enseñar a los estudiantes a dibujar, sino en aprender a dibujar”. O como diría Erickson también: “Yo use la hipnosis no como una cura, sino como un medio de establecer un clima favorable en el cual aprender”.

6. Bibliografía

Erickson, H. Milton. (2018). *Un sanador americano*, México: ALOM Editores.

Erickson, H. Milton. (1983). *Healing in Hypnosis: The Seminars, Workshops, and Lectures*. (Ernest L. Rossi, Margaret O. Ryan, & Florence A. Sharp, Eds.). New York: Irvington.

Hannaford, C. (2008). *Aprender moviendo el cuerpo*, México, Editorial Pax.

James, William. (2017). *Las variedades de la experiencia religiosa*, España, Editorial Trotta.

Nicolaidis, Kimon. (2014). *La forma natural de dibujar*, México: FAD-UNAM.

Robles, Teresa. (2010). *Concierto para cuatro cerebros*, México: ALOM Editores.

7. Referencias

¹ Nicolaidis, Kimon. (2014). *La forma natural de dibujar*, México: FAD-UNAM.

² Milton H. Erickson, (1983). *Healing in Hypnosis: The Seminars, Workshops, and Lectures*. (Ernest L. Rossi, Margaret O. Ryan, & Florence A. Sharp, Eds.). New York: Irvington.

³Estos diálogos son una traducción de Javier Rubio Quirós, Médico-Psiquiatra de Tarragona, a partir del libro: *Healing in Hypnosis*, arriba mencionado. Tomado el día 18 de abril de 2019, de:

http://webfacil.tinet.org/usuarios/medica/Los_origenes_de_hipnoterapia_I_20080508155603.pdf

⁴ James, William. (2017). *Las variedades de la experiencia religiosa*, España, Editorial Trotta.

⁵ Dra. Teresa Robles Uribe. Fundadora y Presidenta del Consejo del Centro Ericksoniano de México. Maestra en Antropología Social, Doctora en Psicología Clínica y Terapeuta Familiar. Miembro de la Asociación Mexicana de Terapia Familiar, A.C. y de la Sociedad Internacional de Hipnosis desde 1992. Ha publicado más de 10 libros que se han traducido a diferentes idiomas y viaja a enseñar a diferentes países de América y Europa.

⁶ Robles, Teresa. (2010). *Concierto para cuatro cerebros*, México: ALOM Editores.

⁷ Nicolaidis, Kimon. (2014). *La forma natural de dibujar*, México: FAD-UNAM. Pág. 18.

⁸ Ibid, pág. 17.