

MODELO MILTON

Milton Erickson (1901-1980) foi considerado o hipnoterapeuta mais influente do nosso tempo. Foi modelado em 1974 por John Grinder e Richard Bandler.

O Modelo Milton é um conjunto de padrões que se utilizam para induzir um estado alterado de consciência (trance) numa pessoa.

O modelo Milton usa os mesmos padrões do metamodelo, mas numa forma invertida. Enquanto o metamodelo faz perguntas para obter detalhes específicos que faltam nas frases, o modelo Milton faz, propositadamente, afirmações muito gerais.

Vejamos as principais diferenças entre o Metamodelo e o Modelo Milton:

MODELO MILTON	METAMODELO
Torna a linguagem mais geral, fazendo uma segmentação para cima	Torna a linguagem mais específica, fazendo uma segmentação para baixo
Gera omissões, generalizações e distorções movendo-se da estrutura de superfície para a estrutura profunda	Desafia omissões, generalizações e distorções movendo-se da estrutura de profunda para a estrutura de superfície
Lida com compreensões gerais	Lida com meios precisos
Tem por objetivo chegar aos recursos inconscientes	Quer trazer a experiência para a consciência.

- O modelo Milton faz afirmações muito gerais, numa forma intencional. Pretende-se relaxar a pessoa com quem se está a falar.
- O Metamodelo faz perguntas para obter detalhes específicos em falta nas frases.

Tal como no Metamodelo, no modelo Milton vamos encontrar omissões, generalizações e distorções.

O modelo Milton usa uma linguagem hipnótica para sobrecarregar a mente consciente e, assim, aceder facilmente ao inconsciente. Sendo uma linguagem vaga o inconsciente procura as suas próprias experiências e enquanto o faz entra num estado alterado de consciência, permitindo a entrada da mensagem terapêutica.

O estado alterado de consciência ou trance é um estado de atenção focada. É um estado em que estamos focados mais nos nossos sentimentos ou pensamentos internos do que no mundo exterior à nossa volta. O inconsciente torna-se mais acessível e dessa forma o terapeuta pode ajudar o cliente a fazer mudanças.

O trance é um estado perfeitamente normal. Todos nós podemos passar por vários estados de trance ao longo do dia. Já alguma vez deu consigo a chegar a um determinado local sem se lembrar do

caminho que fez? Ou já alguma vez viajou nos seus pensamentos enquanto alguém falava consigo não conseguindo dizer o que a pessoa estava a falar? Ou já viu televisão tão focado que não ouvia outras pessoas a falarem?

Pois é, ao longo do dia passamos por várias experiências que são estados alterados de consciência. É um mecanismo extraordinário que temos para lidar com o excesso de informação.