



INDICE

Introduzione pag. 1

CAPITOLO 1

Storia e Metodo

1.1 Tecniche ericksoniane pag. 5

1.2 Aneddoti pag. 8

CAPITOLO 2

La mia voce ti accompagnerà

2.1 Tecniche pratiche per attivare il cambiamento pag. 12

a) Prescrizioni

b) Ipnosi e Trance

c) Ordalie

2.2 Fondamenti innovativi pag. 17

a) Fiducia nell'inconscio

b) Parlare il linguaggio del paziente

c) Unicità della persona, del paziente e della terapia

d) La responsabilità è dell'analista

2.3 Modalità operative eccezionali pag. 24

a) Elasticità

b) Attenzione ai dettagli

CAPITOLO 3

La dissemina pag. 26

Conclusioni e riflessioni personali pag. 30

Introduzione

Questo lavoro si propone di tracciare una visione organica delle tecniche terapeutiche di colui che è stato considerato il più grande innovatore nel campo della terapia analitica, attraverso un'analisi descrittiva del libro *"La mia voce ti accompagnerà. I racconti didattici di Milton H. Erickson"* a cura di Sidney Rosen (1983).

Il volume presenta un'affascinante scelta di racconti didattici di Milton Erickson (Aurum, 5 dicembre 1901 – Phoenix, 25 marzo 1980). Erickson aveva in origine accettato di essere il co-autore del libro, ma non è vissuto abbastanza per eseguirlo oltre alla fase di progettazione. Per cui Sidney Rosen ha scelto e raccolto oltre un centinaio dei racconti didattici di Erickson che ha riprodotto testualmente, ha suddiviso per argomenti in diversi capitoli e ha deciso di accompagnare con commenti e interpretazioni.

L'intento di Rosen è stato quello di descrivere la straordinaria arte di persuadere di Erickson.

"Metafore, apologhi, aneddoti gustosi, divagazioni umoristiche o senza senso apparente, enigmi a chiave, quale che fosse la loro forma esteriore, i racconti didattici di Erickson sono strumenti terapeutici raffinatissimi, intesi ad istillare nel paziente i semi di una nuova visione di sé e del mondo"¹.

Il presente lavoro riporta un'ulteriore selezione dei racconti (14 in totale), allo scopo di analizzare la struttura e la funzionalità degli aneddoti ed esporre i capisaldi del pensiero di Erickson.

¹ Preso dalla copertina a *"La mia voce ti accompagnerà"*.

Cenni sulla vita di Milton Erickson

La famiglia Erickson viaggiò in treno e in carro fino ad arrivare nel minuscolo villaggio di Aurum, nel Nevada. Il viaggio a Ovest fu difficile, pieno di quei disagi tipici delle avventure dei pionieri: vi furono carenze di cibo e d'acqua, rigide notti, forti tempeste di vento da sopportare, senza contare la resistenza fisica richiesta per il lungo tragitto. Una volta arrivata la famiglia si stabilì in una capanna di tronchi dal pavimento di terra, con tre sole pareti (la quarta era costituita da una montagna) in una zona desolata della Sierra Nevada. Costantemente assillati da penuria di viveri, i pionieri divennero bravissimi nel trasformare ciò che avevano a disposizione in ciò di cui avevano bisogno².

Crescere in un ambiente di questo tipo, ha contribuito a formare le fondamenta caratterizzanti l'innovativa terapia di Erickson: utilizzare in modo creativo tutto quanto disponibile, sia consciamente che inconsciamente, nella persona, al fine di ottenere cambiamento e guarigione.

La sua infanzia è stata segnata da molteplici handicap: affetto da daltonismo, dislessia e da aritmia cardiaca, è stato colpito anche da poliomelite, la prima volta, all'età di 17 anni. Lo rese paralitico, e successivamente subentrarono dolori ingravescenti³.

Laureatosi in psichiatria alla scuola di medicina dell'Università del Wisconsin, è stato membro dell'American Psychiatric Association e dell'American Psychopathological Association, presidente dell'American Society of Clinical Hypnosis oltre che fondatore e direttore del giornale dell'associazione. Ha insegnato psichiatria alla Wayne State University e, nel 1948, si è trasferito a Phoenix (Arizona) dove ha esercitato privatamente fino alla sua morte.

² Tratto da <http://www.ipnosicostruttivista.it/personaggi/milton.pdf>

³ Si racconta che trattasse i pazienti così come aveva gestito se stesso durante i periodi di malattia: esercitando la mente a recuperare le risorse perdute e utilizzando ogni cosa per giungere al risultato di guarigione e ripristino del proprio funzionamento, trasformando la negatività dei pensieri e degli stati d'animo in positività razionale.

Autore di più di cento articoli, per i migliori giornali specialistici, e di numerosi libri, Erickson è diventato il guru dell'ultima generazione di terapeuti⁴.

Pur scrivendo un'enorme quantità di articoli, Erickson non ha mai sistematizzato in modo organico le proprie teorie e tecniche; i numerosi seguaci, siano essi professionisti che studenti che si sono formati con lui, hanno osservato, analizzato e organizzato l'operato di Erickson.

La maggior parte dei libri che lo ritraggono come autore, sono in realtà scritti estrapolati da altri importanti nomi della psicoterapia che hanno seguito le sue performance da lezioni, interviste, registrazioni, appunti, articoli e commenti. Ad esempio Jay Haley, Ernest L. Rossi o Jeffrey Zeig; Paul Watzlawick, riportano ampiamente i suoi contributi nei propri scritti; altri ancora, come Richard Bandler nella PNL, li prendono come spunti per creare nuovi modelli terapeutici anche molto distanti dalle concezioni ericksoniane.

In Italia, il prof. Camillo Loriedo, presidente della Società Europea di Ipnosi e della Società Italiana di Ipnosi, è ad oggi il maggior esponente della pratica ericksoniana. Loriedo è psichiatra e psicoterapeuta, docente di Psichiatria all'Università di Roma "La Sapienza". Dopo il primo International Congress on Ericksonian Hypnosis and Psychotherapy, che si tiene nel 1980 a Phoenix Arizona, inizia la collaborazione con Jeffrey Zeig e con la Milton Erickson Foundation. Nello stesso anno inizia la collaborazione con l'AMISI (Associazione Medica Italiana per l'Ipnosi) ed alcuni soci del Centro iniziano attività seminariali e didattiche nel campo dell'ipnosi ericksoniana.

Ciò che Erickson ha lasciato dietro di sé non è un *corpus* teorico definito, quanto piuttosto un modo di vedere in una prospettiva radicalmente nuova, uno stile terapeutico creativo e in apparenza miracoloso; egli amava le persone e aveva fiducia nell'essere umano.

Descrizione del presente lavoro

⁴ Haley J., 1988, in copertina dei tre volumi "Conversazioni con Milton Erickson".

Nel capitolo uno, espongo brevemente le basi del pensiero e delle modalità operative di Erickson, per entrare poi nel merito dell'uso e delle caratteristiche degli aneddoti in terapia.

Nel secondo capitolo espongo i capisaldi nel suo pensiero attraverso la trascrizione degli aneddoti: le principali *tecniche pratiche* utilizzate dall'autore per attivare il cambiamento (prescrizioni, ipnosi, ordalie); in particolare i *fondamenti innovativi* del pensiero ericksoniano che inducono a considerare la "valenza positiva dell'inconscio", "l'insight inefficace", le teorie della "personalità di intralcio" e la "neutralità nell'analista sterile" (inconscio, linguaggio, unicità, responsabilità); poi alcune *modalità operative* che caratterizzano Erickson e contrastano con la rigidità della pratica clinica (l'elasticità nella gestione degli incontri e l'estrema attenzione ai dettagli).

Nell'ultimo capitolo introduco un aneddoto filmografico che individua la modalità della dissemina, presente in tutti gli strumenti terapeutici di Erickson che intendono istillare nel paziente i semi del cambiamento.

Nelle conclusioni espongo alcune riflessioni frutto di una mia personale deduzione di pensiero e di metodo: "cosa funziona operativamente di Erickson? Quale metodologia, epistemologia, filosofia possono essere esportate nella pratica terapeutica attuale? Ci sono elementi criticabili; quali punti di forza e di debolezza emergono dall'architettura clinico-pratica?".

CAPITOLO 1

Storia e Metodo

1.1 Tecniche ericksoniane⁵

Nonostante Erickson non si sia dedicato alla redazione di un apparato teorico da cui attingere, è possibile studiare le tecniche utilizzate durante gli incontri di terapia grazie ai tre volumi delle "Conversazioni con Milton H. Erickson" a cura di Jay Haley. Tutte si fondano sul suo pensiero di base, ovvero: la visione positivista dell'uomo, l'attenzione all'attualità e la convinzione che tutte le persone, se guidate adeguatamente, hanno la capacità di superare le difficoltà della vita. Egli, *in primis*, si concentra sull'individuazione delle funzioni relazionali e comunicative del sintomo attraverso lo studio delle interazioni quotidiane nell'ambiente di vita⁶.

La ricerca pragmatica di soluzioni per raggiungere gli obiettivi che una fase di vita richiede, al fine di agevolare il passaggio alla fase successiva del ciclo vitale (percepito dall'individuo come momento di crisi e difficoltà), porta all'individuazione delle principali tecniche, magistralmente utilizzate da Erickson. Tecniche riconosciute come metodi per il cambiamento, che escludono imprescindibilmente l'insight dal processo terapeutico e che sono parte integrante degli aneddoti:

- le *prescrizioni paradossali* che trasformano la manifestazione del sintomo da inconsapevole a volontaria, togliendo così il piacere spontaneo di farlo e permettendo l'abbandono di modalità comunicative disfunzionali;
- le *prescrizioni finalizzate alla costruzione di abilità che* subentrano in un secondo momento al fine di sostituire le modalità comunicative inappropriate, con la possibilità di imparare modalità funzionali mantenendo i significati relazionali del sintomo;

⁵ Tratto da appunti e slide della lezione su Milton H. Erickson condotta dal Prof. A. Puleggio.

⁶ Arbori del modello di pensiero eco-sistemico dell'uomo e delle patologie mentali.

- le *metafore terapeutiche* che sono usate come strategia per aggirare le resistenze del paziente, nella misura in cui il terapeuta riesce a cogliere gli aspetti fondamentali di un paziente e ad agganciarvisi;
- l'*induzione ipnotica in terapia*, ossia indurre a desiderare ciò che si vuole nel momento giusto per farlo; il fine è di evitare cambiamenti repentini che sono spesso soggetti a ricadute, accedere al potenziale inconscio e alla capacità naturale di apprendere, depotenziare gli schemi limitanti;
- le *ordalie terapeutiche* che, oltre ad attirare con prepotenza l'attenzione e il disappunto del paziente, associano una prescrizione molto sgradevole al comportamento che il paziente vuole eliminare; la persona è così naturalmente costretta a trovare dei pattern relazionali diversi perché il continuare con le solite transazioni viene reso ancora più sgradevole;
- Le *suggerzioni indirette* e la *dissemina* sono le tecniche che consentono di proporre suggerimenti che vengono indirizzati all'emisfero destro e che creano un contesto di apprendimento in cui la scelta del soggetto è un elemento fondamentale per il cambiamento terapeutico.

Queste tecniche non individuano un metodo perché ogni trovata terapeutica è inscindibile dal paziente cui viene applicata. Rappresentano, piuttosto, gli strumenti che il terapeuta, (abbandonata l'improrogabile neutralità dell'analista) utilizza per proporre, stimolare, intervenire e fornire indicazioni fondate sui nessi emersi dai contenuti del paziente ed enfatizzate dal coinvolgimento sia verbale che fisico del terapeuta.

Per quanto riguarda la pratica clinica, anche in questo campo, Erickson non fornisce elementi di continuità o ripetibilità del suo metodo.

L'*alleanza*, che permette di lavorare al cambiamento, si rafforza all'interno dell'unicità della relazione terapeutica, unicità che non lascia spazio a teorie della personalità o modelli di intervento terapeutico

standard, ma solo alla flessibilità. Dall'uso della stessa tecnica si ottengono risultati e reazioni differenti in riferimento al paziente e alla fase di vita in cui si trova.

La *responsabilità* non è del processo terapeutico o dell'inammissibile condivisione tra terapeuta e paziente, ma di esclusiva pertinenza del terapeuta stesso. Il terapeuta deve essere abile, attivo, comprensivo ed empatico; deve individuare gli stili comunicativi, le transazioni relazionali, le risorse inconsce utilizzabili durante il percorso terapeutico di cambiamento.

Erickson, terapeuta libero da convenzioni, utilizzava tutto quanto in suo possesso, nel modo per lui più appropriato e funzionale per il paziente; l'importante era raggiungere lo scopo preposti: cambiamento e guarigione di chi chiedeva il suo aiuto. Le sedute variavano, sia nel numero dei partecipanti che nella frequenza la quale poteva ridursi ad un solo incontro con il mantenimento di sporadici contatti telefonici. La durata della seduta arriva anche a 3 ore e può avvenire nello studio (i pazienti aspettavano nel salotto di casa Erickson, circondati dai figli di lui intenti nei loro giochi), a domicilio o outdoor.

Come per tutti i grandi, ci sono comportamenti riportabili soltanto a lui, alla sua personalità, alla sua abilità come terapeuta, alla sua storia di vita e alla sue particolari capacità carismatiche, empatiche, attentive, comunicative e umane.

1.2 Aneddoti⁷

Jeffrey Zeig (1980) nel suo "A Teaching Seminar with Milton H. Erickson", elenca i vantaggi dell'impiego di aneddoti nella terapia.

Gli aneddoti:

- non sono sentiti come minacciosi;
- sono seducenti;
- promuovono l'indipendenza lasciando alla persona che li ascolta, e che ha bisogno di trarre un senso dal messaggio, la possibilità di pervenire a una conclusione o anche ad una azione personale;
- possono essere utilizzati per aggirare le naturali resistenze al mutamento;
- possono essere utilizzati per controllare il rapporto attraverso l'osservazione della reazione all'ascolto di un racconto;
- generano un atteggiamento flessibile;
- possono creare confusione e generare una risposta ipnotica;
- rafforzano il ricordo, permettono di memorizzare meglio l'idea che viene presentata.

Un terapeuta che utilizza i racconti didattici di Erickson, può gestire l'incontro scevro da qualsivoglia inibizione e/o ansia congenite nel rapporto psicoterapeuta/paziente, quindi concentrarsi meglio sul problema del momento, aiutare il paziente ad essere più aperto per rintracciare nuovi schemi di riferimento. Il disporre di un repertorio di racconti può dare al terapeuta un sensazione di padronanza, controllo della situazione e capacità. Inoltre, quando legge o racconta le storie di Erickson, il terapeuta stesso può entrare in uno stato psicofisico para-ipnotico diventando più recettivo alle proprie associazioni inconse.

L'impiego degli aneddoti in terapia deve essere sempre applicato congiuntamente agli altri principi della terapia ericksoniana (prescrizione del sintomo, utilizzo delle resistenze, ristrutturazione).

⁷ L'intero paragrafo è tratto da "La mia voce ti accompagnerà" pagg. 23-29.

Ogni racconto ha una struttura e una trama spesso con un finale a sorpresa. Nei racconti la tensione cresce fino ad un punto culminante; il raggiungimento dell'acme non ha come conseguenza una caduta nel vuoto ma, è questo è il solo scopo, una sensazione di sollievo e di liberazione da un vincolo di natura sconosciuta.

Il modo migliore in cui un terapeuta può scegliere un racconto è quello di farlo per mezzo delle proprie libere associazioni.

Propedeuticamente occorre individuare uno schema interessante, studiando attentamente il paziente attraverso le sue reazioni e nei suoi sintomi. Subito dopo scegliere uno o più racconti in cui ci sia dapprima uno schema simile a quello del paziente e poi uno migliore.

"Dapprima strutturi il mondo del paziente. Successivamente ristrutturati il mondo del paziente".

Aneddoto 1

Una donna sui trent'anni venne da me e mi disse: "Non credo proprio che lei voglia vedermi". "Questo è quello che pensa lei, vuole sapere cosa penso io?", risposi. "Beh, io non merito la sua attenzione", disse. "Quando avevo sei anni mio padre mi molestò sessualmente, e dai sei ai diciassette anni mi usò come oggetto sessuale, regolarmente, molte volte a settimana. Dopo ogni volta che lo faceva, io ero in uno stato di grande paura. Ero agghiacciata dal terrore. Mi sentivo sporca, inferiore, inadeguata, vergognosa. "A diciassette anni pensai d'essere abbastanza forte per fuggire da lui, e mi mantenni da sola per tutto il resto della scuola media, nella speranza che ciò mi avrebbe dato un senso di autostima, ma così non fu. Allora pensai che forse un diploma mi avrebbe dato il rispetto di me stessa, ma così non fu. Così attraversai tutta la scuola secondaria. Mi sentivo vergognosa; inferiore, indecente. Era una terribile sensazione di frustrazione. Pensai che forse una laurea mi avrebbe dato il rispetto di me, ma così non fu. Per tutto il corso del liceo e dell'università ricevetti proposte sessuali, questo provava che non meritavo autostima. Pensai allora di prendermi il dottorato, e gli uomini continuavano a farmi proposte. Piantai tutto e divenni una prostituta qualsiasi; ma non è stato molto bello. Finché un uomo mi ha offerto di andare a vivere con lui. Beh, una ragazza ha bisogno di cibo o riparo, così acconsenti. "Il sesso era un'esperienza terribile. Il pene è così duro, ha un

aspetto così minaccioso. Ero atterrita e passiva. Ed era una dolorosa, orribile esperienza. Quell'uomo si stancò di me, e io presi a vivere con un altro. La stessa cosa si è ripetuta sempre uguale, e ora eccomi da lei. Mi sento uno schifo. Un pene eretto mi atterrisce completamente, e io divento debole, impotente e passiva. E sono così felice quando un uomo finisce. "Ma devo pur vivere. Devo avere dei vestiti. Devo avere un riparo; e il fatto fondamentale è che non mi merito niente di più". "Questa è una triste storia", le dissi; "e la cosa veramente triste ... che lei è una stupida! Lei mi viene a dire che è spaventata da un pene eretto, gagliardo, duro, e ciò è stupido! Lei sa di avere una vagina; io lo so. Una vagina è capace di prendere il pene più grosso, più gagliardo, più vigoroso che ci sia e trasformarlo in un misero ciondolino. "E la sua vagina può provare il maligno piacere di ridurlo a un misero ciondolino". Il suo cambiamento d'espressione ebbe del meraviglioso. "Ora me ne torno a Los Angeles", disse, "ma posso rivederla tra un mese?". "Certamente", risposi. Tornò un mese dopo e mi disse: "Lei ha ragione! Sono stata a letto con un uomo e ho provato il maligno piacere di ridurlo all'impotenza. Non c'è voluto molto, e mi è piaciuto. E ho provato con un altro uomo. Stessa cosa. E un altro. Ed è piacevole! Ora voglio prendermi la mia laurea, voglio andare da uno psicologo, e poi aspetterò finché non trovo un uomo con il quale voglio vivere".

Questo racconto potrebbe essere narrato a un paziente che cerca di superare l'odio per se stesso, paure fobiche, situazioni ansiogene, problemi di affermazione personale, collera e impotenza.

La prima parte descrive il "modello del mondo del paziente".

La seconda parte descrive la "ristrutturazione del mondo del paziente". Viene introdotta attraverso l'atteggiamento umoristico e spigliato che Erickson adotta nel riproporre il problema e attraverso il contenuto delle suggestioni: *"Lei sa di avere una vagina; io lo so. Una vagina è capace di prendere il pene più grosso, più gagliardo, più vigoroso che ci sia e trasformarlo in un misero ciondolino".* Conferma il modello del mondo della paziente ribadendo *"Lei è una stupida"*. Ridicolizza e focalizza l'oggetto della fobia *"Lei mi viene a dire che è spaventata da un pene eretto, gagliardo, duro, e ciò è stupido!"*. Trasforma una sensazione di passiva impotenza in una di

attiva padronanza *"E la sua vagina può provare il maligno piacere di ridurlo a un misero ciondolino"*.

Senza concentrare l'attenzione su percorsi di consapevolezza e introspezione, ma lasciando la situazione esattamente come è stata descritta dalla paziente, Erickson fa assumere una posizione di dominio, associata alla parola piacere e maligno.

Erickson, inoltre, istruiva i terapeuti sul modo di costruire un racconto:

"Prendete un libro appena uscito di un autore che sapete che è bravo. Leggete per primo l'ultimo capitolo. Fate congetture sul contenuto del capitolo precedente. Fate congetture in tutte le direzioni possibili. Vi sbaglierete in molte delle vostre congetture. Poi leggete quel capitolo, e fate congetture su quello ancora precedente. Si può leggere un buon libro dall'ultimo al primo capitolo, facendo congetture per tutto il percorso".

Erickson affermava che questo è non solo un metodo per imparare a costruire una storia, ma anche un modo efficace di infrangere le rigidità del pensiero e imparare a congetturare liberamente.

Attraverso questi racconti Erickson suggerisce che noi, i lettori, siamo in grado di fissare le nostre mete e poi escogitare strategie, per raggiungere queste mete.

CAPITOLO 2

La mia voce ti accompagnerà⁸

2.1 Tecniche pratiche per attivare il cambiamento

a) *Prescrizioni*

L'impiego degli aneddoti in terapia deve essere sempre applicato congiuntamente agli altri principi della terapia ericksoniana (prescrizione del sintomo, utilizzo delle resistenze, ristrutturazione).

Le *prescrizioni paradossali* trasformano la manifestazione del sintomo da inconsapevole a volontaria, togliendo così il piacere spontaneo di farlo e permettendo l'abbandono di modalità comunicative disfunzionali.

Erickson prescrive la medesima soluzione già scelta e descritta dal paziente, aggiungendo qualche differenza di scena o di atmosfera. Semplicemente il fatto che la medesima "regola comportamentale" venga eseguita per seguire le indicazioni del terapeuta, apporta quel cambiamento necessario all'attivazione spontanea di un cambiamento, di pensiero e di azione.

Fondamentale, inoltre, per capire il senso e strutturare un racconto, è la convinzione di Erickson che tutti abbiamo dentro di noi le capacità e le risorse per risolvere problemi e controversie. Talvolta tutto ciò di cui il paziente ha bisogno è "semplicemente" uno stimolo fornito da un piccolo cambiamento.

Aneddoto 2

"Lei pesa troppo, e ha fatto diete su diete, e non è servito a niente". La paziente mi dice che è in grado di stare a dieta per una settimana, o due settimane, o persino tre settimane, e poi getta la spugna e si rimpinza. Al che si dispera e si rimpinza ancora di più. "Bene, le darò una prescrizione medica. Continui la dieta che le ha dato il medico nel passato. La continui per due settimane, o anche tre settimane, se ci riesce. E poi, l'ultima domenica della

⁸ Tutti gli aneddoti riportati in questo capitolo, sono tratti da "La mia voce ti accompagnerà".

terza settimana, si rimpinzi in modo infernale, perché gliel'ha prescritto il medico. Non è possibile che si rimpinzi tanto da annullare tutto quello che ha perso in tre settimane. E si può rimpinzare senza senso di colpa, perché questa di rimpinzarsi tutta la giornata di domenica è una prescrizione medica. E il lunedì seguente, torni a dieta. La continui per tre settimane, se ci riesce, e poi si faccia un'altra grande scorpacciata senza senso di colpa".

Erickson propone alla paziente di fare esattamente quello che faceva già, modificando i tempi, dando così l'input al cambiamento. La paziente prende coscienza del proprio comportamento, lo segue perché prescritto e ha modo di vedersi, vedere il proprio comportamento e analizzare coscientemente il reale bisogno che il suo comportamento vuole soddisfare ed individuare una possibile modalità alternativa.

La paziente protagonista di questo racconto, scrive a Erickson una lettera in cui si chiede se esista un modo migliore di far dieta, piuttosto che mettere da parte un po' di fame ogni giorno per tre settimane. Dice che vuole avere fame ogni giorno; vuole gustare il cibo, e vuole gustarne ogni giorno la giusta quantità. I giorni di grande scorpacciata le diedero la forza di stare a dieta per quelle tre settimane.

b) Ipnosi e Trance

Erickson collega la capacità di andare ed indurre una trance ipnotica, alla libertà di pensiero data dall'ignoranza (ovvero, la non conoscenza di nozioni che stratificate si trasformano in limiti), l'onestà e la fantasia. Fa riferimento ed esalta queste capacità che sono in possesso di tutti quando si è bambini.

La maggior parte dei bambini piccoli ha una buona immaginazione eidetica, alcuni bambini hanno dei compagni di gioco immaginari. Possono sedersi su un tappeto e trasformare quel tappeto in una zattera. Possono tramutare quella zattera in un prato verde, parte del paese raggiunto con la zattera. I bambini sono molto ignoranti, così hanno molto spazio per

tramutare le cose. In stato di trance, miliardi di cellule cerebrali che ordinariamente non utilizziamo, vengono attivate.

I bambini sono anche molto onesti, esclamano spontaneamente "Fa schifo", là dove un adulto direbbe per cortesia: "Molto buone grazie, ma ho poco appetito". In società le persone adulte seguono degli schemi molto precisi, che pongono inevitabilmente dei limiti al comportamento.

Nella trance ipnotica, la mente viene liberata dalle convenzioni sociali.

Erickson ci invita ad osservare i bambini piccoli per imparare a pensare di nuovo come loro e ritrovare un po' di creatività.

Aneddoto 3

Quando mia figlia era molto piccola faceva sempre dei disegni, e mentre disegnava diceva: "È difficile fare questo disegno. Spero di finirlo presto, così saprò cos'è che sto disegnando". Osservate i bambini piccoli quando disegnano. "È una stalla? No, è una mucca. No, è un albero". Il disegno è qualsiasi cosa loro vogliono che sia.

Nell'ipnosi, la cosa migliore da fare è ricorrere a tutto quello che si può, quindi anche all'infanzia di una persona. Questo potrebbe aiutare a tornare allo stato in cui la nostra mente era libera perché ignorante e fantasiosa.

Tra le diverse funzioni, in terapia della famiglia, l'induzione ipnotica induce a desiderare ciò che si vuole nel momento giusto per farlo; il fine è di evitare cambiamenti repentini che sono spesso soggetti a ricadute, accedere al potenziale inconscio e alla capacità naturale di apprendere, depotenziare gli schemi limitanti.

c) *Ordalie*

Le *ordalie terapeutiche*, oltre ad attirare con prepotenza l'attenzione e il disappunto del paziente, associano una prescrizione molto sgradevole al comportamento che il paziente vuole eliminare; la persona è così naturalmente costretta a trovare dei pattern relazionali diversi perché il continuare con le solite transazioni viene reso insopportabilmente sgradevole.

Questo meccanismo richiama alla mente il condizionamento operante o anche semplicemente un modo di dire comune: "quando più in basso non si può andare, non resta che risalire!"

Erickson raggiunge velocemente le vette del potenziale umano, grazie ad un ritorno in basso. Nessuna contorta ed elaborata teoria o tecnica funziona meglio della semplicità dei più elementari meccanismi umani.

Aneddoto 4

"Peso 80 chili. Ho fatto con successo centinaia di diete seguendo prescrizioni mediche. E voglio pesare 60 chili. Ogni volta che arrivo a 60 chili, mi precipito in cucina per festeggiare il successo. E rovino tutto, immediatamente. Ora peso 80 chili. Può utilizzare l'ipnosi per aiutarmi a scendere a 60? è la centesima volta che peso di nuovo 80 chili". Le dissi che sì, potevo aiutarla a scendere di peso per mezzo dell'ipnosi ma che quello che avrei fatto non le sarebbe piaciuto. Disse che voleva pesare 60 chili e che non le importava quello che facevo. Le dissi che sarebbe stato piuttosto spiacevole. "Va bene", dissi io. "Voglio la promessa solenne che seguirà esattamente i miei consigli". Mi fece molto prontamente questa promessa, e io la feci entrare in trance. Le spiegai ancora una volta che il mio metodo non sarebbe stato di suo gradimento, e lei chiese se mi prometteva in modo assoluto di seguire i miei suggerimenti. Me lo promise. Allora le dissi: "Che mi ascoltino sia il suo inconscio che il conscio. Ecco come faremo. Il suo peso attuale è di 80 chili. Voglio che lei acquisti dieci chili, e quando peserà 90 chili, sulla mia bilancia, potrà iniziare a calare". Mi supplicò letteralmente, in ginocchio, di liberarla dalla sua promessa. E a ogni etto che aumentava, insisteva sempre più perché la autorizzassi a iniziare a calare.

Quando arrivò a 86 chili, era notevolmente angosciata. Quando arrivò a 88, supplicò e implorò di essere liberata dalla sua promessa. A 89 disse che era abbastanza vicina ai 90, ma io insistetti per i 90 chili. Quando raggiunse i 90 chili, era felicissima di poter iniziare a calare. E quando arrivò a 60, disse: "Non aumenterò mai più".

Il modello della paziente era stato calare e aumentare. Erickson, oltre a ribaltare il modello facendola aumentare e calare, fa associare alla paziente l'alimentazione eccessiva con la terribile agonia di aumentare di dieci chili.

2.2 Fondamenti innovativi

a) Fiducia nell'inconscio

Erickson fa spesso riferimento alla propria vita e alla propria famiglia per la costruzione dei suoi aneddoti. La sua fiducia nell'essere umano e nell'inconscio traspare in numerosi racconti attraverso i quali induce a vedere sotto una luce positiva anche episodi o fasi di vita che per altri potrebbero essere vissuti come difficoltà o handicap insormontabili.

Aneddoto 5

Molti si preoccupavano perché a quattro anni ancora non parlavo, mentre la mia sorellina di due anni meno di me parlava, e parla ancora, ma non ha mai detto niente. E molti si preoccupavano che un ragazzino di quattro anni non sapesse parlare. "Quando verrà il momento, parlerà", diceva tranquilla mia madre.

Per un novizio non avvezzo alla terapia trance-ipnotica, questo racconto può aiutare ad aspettare pazientemente sino a quando il bisogno di parlare non prorompa o, sino a che, non sia in grado di trasmettere messaggi inconsci in modo non verbale.

Aneddoto 6

Avevo rifiutato di dare delle caramelle a mio figlio Lance. Il mattino seguente, si svegliò molto contento. "Mi son mangiato tutto il sacchetto", disse. E quando gli feci vedere che nel sacchetto c'erano ancora delle caramelle, pensò che dovevo essere uscito a comprarne altre, perché sapeva di averle mangiate. E le aveva effettivamente mangiate, in sogno. Un'altra volta, Bert aveva fatto i dispetti a Lance, e Lance voleva che io punissi Bert. Io mi rifiutai. Il mattino seguente, Lance mi disse: "Sono contento che hai dato una bella bastonatura a Bert, ma non dovevi usare una mazza da baseball così grossa". Sapeva che avevo punito severamente Bert. Aveva tramutato il suo senso di colpa per il fatto di desiderare che il padre punisse Bert in una critica alla severità della mia punizione.

Dopo aver sentito questo racconto, a un paziente intellettualizzante può accadere di andare a casa e di sognare di andare in trance.

Per Erickson, la terapia consiste fundamentalmente nel fornire all'inconscio la motivazione a fare uso delle molte e svariate cose che ha appreso.

Molti soggetti che tendono a intellettualizzare, invece di entrare in trance, possono sognare di essere in trance mentre sono intensamente concentrati a pensare. Il giorno successivo hanno l'impressione di aver sognato la soluzione per un problema.

È di uso comune, quando ci troviamo impelagati in situazioni apparentemente irrisolvibili o quando dobbiamo memorizzare nozioni che non riusciamo a capire, distrarsi finché non arriva "il lampo di genio".

La concentrazione illumina informazioni che noi selezioniamo volutamente, ma l'inconscio ha immagazzinato tutto quello che abbiamo incontrato nell'arco della nostra vita, per cui, se abbiamo fiducia nell'inconscio e lo lasciamo agire permettendogli di comunicare con noi, le informazioni a nostra disposizione sono infinite.

Dunque, ancora una volta, Erickson si avvale di meccanismi semplici e innati della mente umana, per sfruttare al meglio le potenzialità della mente.

b) Parlare il linguaggio del paziente

Erickson, in qualità di psichiatra, per anni ha prestato servizio presso una clinica psichiatrica, dove ha avuto modo di entrare in contatto e condividere spazio e tempo, con persone schizofreniche. In presenza di patologie così importanti e invalidanti, la psicoterapia non sembra funzionare se non accompagnata da psicofarmaci.

In casi così difficili, in cui altri professionisti avrebbero ostinatamente insistito a cercare di ricavare un'anamnesi o di ragionare col paziente, Erickson introduce un elemento inaspettato: entra, simbolicamente, nel mondo irreali, "rivoltato e al contrario" del paziente.

Una volta che entrambi si trovavano nello stesso mondo "rivoltato e al contrario", sono in grado di comunicare.

Visto il comune modo di ragionare sulle cose, il paziente entra in sintonia col terapeuta e si lega a lui, parlano lo stesso linguaggio. Una volta raggiunto l'obiettivo del parlare comune e quindi dell'intendersi, diventa possibile per il terapeuta intervenire sulla patologia in essere.

Aneddoto 7

A Worcester avevo un paziente che ricambiava sempre il saluto. Se gli facevate una domanda, vi guardava con vivacità. Era garbato, docile, molto tranquillo. Andava a mensa, andava a letto, era disciplinato; non aveva mai niente da dire. Diceva: "Buongiorno" o "Arrivederci". Mi stancai di cercare di avere notizie da lui. Volevo la sua storia, ma lui era manifestamente in un mondo irreali. Mi ci volle un bel po' per escogitare un modo per entrare nel suo mondo. Un giorno mi avvicinai e gli dissi: "Buongiorno". Lui rispose: "Buongiorno". Allora mi tolsi la giacca, la rivoltai tutta, e la riindossai al contrario. Poi gli tolsi la sua giacca, la rivoltai tutta, gliela rimisi addosso al contrario, e dissi: "Vorrei che mi raccontassi la tua storia". Ottenni la storia. Assecondate il paziente.

Erickson non ricorre ai metodi usuali di persuasione; non deve essere il terapeuta a convincere, ma lo stesso paziente deve essere condotto, passo dopo passo, a vedere come, quanto e perché le sue idee siano deliranti. Erickson ricorre alla tecnica di rispecchiare il comportamento del paziente. Quando il terapeuta si unisce al paziente nelle sue allucinazioni, il paziente assume il ruolo del terapeuta; questo scambio fittizio porta il paziente, ora "terapeuta", a cercare di fare vedere al "paziente", prima terapeuta, che il tipo di pensiero in cui entrambi si erano immersi, è effettivamente delirante.

Aneddoto 8

In reparto avevo due Gesù. Passavano tutta la giornata a spiegare: "Io sono Gesù". Attaccavano bottone con tutti e spiegavano: "Il vero Gesù sono io". E così misi John e Alberto su una panca e dissi loro: "Seduti qua, voi due. Dunque, ognuno di voi due dice di essere Gesù. Adesso, John, voglio che tu spieghi ad Alberto che Gesù sei tu, non lui. E tu Alberto, spiega a John che tu sei il vero Gesù, e che lui non lo è; lo sei tu". Li tenni lì seduti su quella panca a spiegarsi vicendevolmente dalla mattina alla sera che erano il vero Gesù. E circa un mese dopo, John disse: "Gesù sono io, e quel matto di Alberto dice che Gesù è lui". Io dissi a John: "Vedi, John, tu dici la stessa cosa che dice lui. E lui dice la stessa cosa che dici tu. Ora, io penso che uno di voi due dev'essere pazzo, perché di Gesù ce n'è uno solo". John ci pensò su per una settimana. "Io dico le stesse cose che dice quel pazzo maniaco", disse. "Lui è matto e io dico le stesse cose che dice lui. Ma allora devo essere matto anch'io; e io non voglio essere matto". Io dissi: "Bene, io non penso che tu sei Gesù. E tu non vuoi essere matto. Ti farò lavorare nella biblioteca dell'ospedale". Lavorò lì alcuni giorni di seguito, poi venne da me e mi disse: "C'è qualcosa di terribilmente sbagliato: c'è il mio nome su ogni pagina di ogni libro". Aprì un libro e mi mostrò le lettere che componevano JOHN THORNTON; su ogni pagina trovava il suo nome. Fui d'accordo con lui e gli feci vedere come su ogni pagina apparisse il nome MILTON ERICKSON. Mi feci aiutare da lui a trovare il nome del dottor Hugh Carmichael, il nome di jim Glitton, il nome di Dave Shakow. In realtà, su quella pagina potevamo trovare qualsiasi nome cui lui pensasse. "Ma queste lettere non appartengono a un nome; appartengono a una parola! ", disse John. "Proprio così", dissi io. John continuò a lavorare in biblioteca. Sei mesi più tardi se ne tornò a casa, liberato dalle sue identificazioni psicotiche.

Ciascuno di noi ha il proprio linguaggio individuale. Quando ascoltiamo qualcuno parlare, la consapevolezza che l'altra persona sta utilizzando un linguaggio diverso dal nostro, è fondamentale. È poco funzionale cercare di comprendere un linguaggio nei termini di un altro linguaggio (quello di chi ascolta), occorre capire il paziente nella sua lingua.

c) Unicità della persona, del paziente e della terapia

Aneddoto 9

Una madre mi portò sua figlia di undici anni perché la vedessi. Appena seppi che bagnava il letto, mandai la madre fuori dalla stanza, nella convinzione che la ragazzina mi avrebbe raccontato tutta la storia. La ragazza mi raccontò che aveva avuto un'infezione alla vescica nella primissima infanzia, che era stata curata da un urologo, e che l'infezione era continuata per cinque o sei anni, e forse più. Le avevano praticata con regolarità la cistoscopia, alcune centinaia di volte, e alla fine la fonte dell'infezione era stata localizzata in un rene. Glielo avevano asportato, e per circa quattro anni non aveva più avuto infezioni. Le avevano fatta la cistoscopia tante centinaia di volte, e la sua vescica e il suo sfintere erano tanto allargati, che ogni notte bagnava il letto, non appena la vescica si rilassava nel sonno. Di giorno poteva imporsi di controllare la vescica, meno che quando rideva. Il rilassamento che si accompagna al riso le faceva bagnare le mutandine. Doveva sopportare il compatimento dei vicini e la derisione delle sorelle e dei compagni di scuola. Aveva consultato tanti medici e aveva ingoiato invano un intero barile di medicine.

Le dissi che io ero come gli altri medici. Neanch'io la potevo aiutare. "Ma tu sai già qualcosa, solo che non sai di saperla. Appena scopri cos'è che già sai e non sai di sapere, potrai cominciare a tenere il letto asciutto". Poi le dissi: "Ti farò una domanda semplicissima, e voglio una risposta semplicissima. Ecco dunque la domanda. Se tu stessi in bagno, a fare pipì, e un estraneo facesse capolino alla porta, tu che faresti?". "Resterei di ghiaccio! ". "Esatto. Resteresti di ghiaccio, e ti bloccheresti. Adesso sai una cosa che già sapevi, ma che non sapevi di sapere. Vale a dire che tu puoi arrestare l'urina in un qualsiasi momento, per qualunque stimolo tu scelga. Non c'è bisogno che un estraneo faccia realmente capolino dalla porta del bagno. La sola idea è già abbastanza. Ti arresterai. Resterai di ghiaccio. E quando lui se ne va, ricomincerai. "Vedi, tenere il letto asciutto è una cosa molto difficile. Può darsi che tu ci riesca per la prima volta tra due settimane. E bisogna fare moltissimo esercizio; cominciare, e arrestarsi. Va bene così. Il tuo corpo sarà buono con te: ti darà sempre un'altra possibilità. E può darsi che in certi giorni avrai troppo da fare per esercitarti a cominciare e arrestarti, ma va bene lo stesso. Il tuo corpo ti darà sempre la possibilità di cominciare e arrestarti. Sarei molto sorpreso se nel giro di tre mesi tu tenessi il

letto sempre asciutto. Sarei anche sorpreso se tra sei mesi non tenessi ancora il letto sempre asciutto. E la prima volta di letto asciutto sarà molto più facile che due volte consecutive. E tre volte consecutive è molto più difficile. E quattro volte consecutive, ancora più difficile. Dopo, le cose divengono più facili. Puoi tenere il letto asciutto per cinque, sei, sette volte, per un'intera settimana. E a quel punto saprai che puoi tenere il letto asciutto per una settimana e per un'altra settimana". Sei mesi più tardi passava la notte da amici, da parenti, alle feste, in albergo.

Erickson si focalizza sul paziente, sul portatore del problema.

Non pensa sia utile coinvolgere altri componenti della famiglia nella terapia, nonostante il bisogno di trovare un rimedio viene presentato dalla famiglia tutta. Il terapeuta decide con chi e in quale modo impostare il percorso terapeutico.

Focalizza l'attenzione sul fatto che la paziente sa già come fronteggiare il disagio, ma la mole di esperienze mediche ha allontanato l'attenzione dalla semplicità delle funzioni umane apprese da bambini.

d) La responsabilità è dell'analista

Il terapeuta, una volta accettato un paziente, si assume la responsabilità del suo miglioramento. Se, in quanto terapeuta, accetto un alcolizzato come paziente, questo diventa "il mio alcolizzato"; viceversa, se il paziente si rifiuta di seguire la prescrizione, non viene accetto come paziente, e rimase "il proprio alcolizzato".

Aneddoto 10

Un uomo ricchissimo venne da me e mi disse: "Sono un alcolizzato. Voglio smettere". "Bene", dissi, "ci sono alcune cose che vorrei sapere su di lei. Lei è sposato?". "Sì", disse, "molto sposato". "Come sarebbe a dire 'molto sposato'?". "Beh, noi possediamo una casetta per l'estate, a dieci miglia dall'ultimo luogo abitato. È un posto bellissimo. Potrei permettermi di sistemarlo proprio benissimo. Mia moglie e io spesso passiamo lì due o tre settimane. Possiamo pescare le trote in un torrente mettendo le canne fuori dalla finestra della camera da letto. Non c'è il telefono. Siamo a dieci miglia dalla civiltà. È arredata meravigliosamente. Qualsiasi tipo di cibo e di bevanda alcolica che si può comprare, là c'è. E ogni estate, mia moglie e io passiamo due, circa due o tre settimane lì, nudi, godendoci veramente la vita". "Bene", dissi, "sarà molto facile per lei smettere di essere un alcolizzato. Faccia andare sua moglie in macchina su alla casetta, le faccia raccogliere tutte le bevande alcoliche, e gliele faccia mettere in macchina. Metta in macchina anche i vestiti. Tolga qualsiasi altro indumento che si trova lì e li riporti a Phoenix. "Può trovare un amico che la accompagni lì la sera, e può dare tutti i vestiti all'amico, da portare via. E voi due potete passare due, tre meravigliose settimane, vivendo di trote, e liberi dall'alcol. So che lei non farebbe dieci miglia a piedi nel deserto per trovare una bottiglia di alcol". "Dottore, ho paura di essermi sbagliato sul fatto di voler smettere di bere", disse. Però quello sarebbe stato il modo perfetto per smettere. E il vostro alcolizzato deve essere sincero.

2.3 Modalità operative eccezionali

a) Elasticità

Erickson cerca sempre di confezionare la terapia su misura per ciascun paziente. Se nel racconto precedente (aneddoto n 9) non permette alla famiglia di far parte della terapia della figlia, in altri casi chiede di includere i componenti della relazione nel percorso terapeutico.

Aneddoto 11

Una volta, un medico venne da me e mi disse: "Ho avuto il mio primo rapporto in un bordello. Questa esperienza mi ha disgustato, tanto che nei vent'anni da allora trascorsi non ho avuto una sola erezione. Ho affittato donne a tutti i livelli, e ho dato loro molti soldi, e ho detto loro: 'Fatemi avere un'erezione', e tutte hanno fallito. Ora ho trovato una ragazza che voglio sposare. Ho provato ad andare a letto con lei, lei è molto cara e sollecita, ma io non riesco ad avere un'erezione". "Mi faccia parlare con la ragazza", dissi, "voglio avere in colloquio con lei, e poi parlerò con entrambi insieme". Alla ragazza dissi: "Vada a letto con lui ogni notte, ma sia una donna freddissima. Non gli permetta di toccarle il seno, di toccarle il corpo, in nessun modo. Lo vieti, semplicemente. È molto importante che lei ubbidisca a queste istruzioni". Poi feci entrare il medico e dissi: "Ho detto a Mildred che deve andar a letto con lei ogni sera. Le ho detto di rifiutare qualsiasi suo tentativo di baciarla, di toccarle il seno, i genitali, il corpo. Si deve rifiutare totalmente. E voglio che ciò avvenga per tre mesi. Poi tornerete e discuteremo la situazione". Ai primi di marzo, lui perse la testa e la 'violentò'. Ora, Mildred era una bellissima donna, con un bellissimo aspetto. E quando il paziente fu messo di fronte all'impossibilità derivata da Mildred, non da lui, ciò mutò lo schema di riferimento. Era Mildred che stava rendendo impossibile il rapporto, non lui. Così non doveva più continuare a farsi condizionare dal suo pene floscio. Mildred glielo aveva reso impossibile.

In questo caso da indicazioni non al paziente ma alla partner. Il problema è del paziente ma la soluzione è indotta modificando l'ambiente (il comportamento della compagna). Il paziente racconta la sua storia personale con consapevolezza e rassegnazione, in questo caso, per una

vittima degli eventi, ancora una volta gli eventi esterni causano il cambiamento necessario al benessere.

Le modalità di apprendimento del paziente vanno rispettate e utilizzate per il raggiungimento dei fini terapeutici.

b) Attenzione ai dettagli

Il potere dell'inconscio va riconosciuto, non è magia.

Riconoscere che nel nostro inconscio sono immagazzinate infinite informazioni e poi capire il processo mentale che ci permette di accedere alle nostre conoscenze, lascia la porta aperta alla possibilità di capire, conoscere, cambiare; infonde fiducia in noi stessi e nelle nostre potenzialità, nozione importante per il terapeuta e per il paziente.

Aneddoto 12

Harold, andò da un veggente che gli disse dei dettagli intimi sulla sua famiglia; lui ne fu enormemente impressionato. Senza che Harold lo sapesse (e Harold conosceva molto bene la mia famiglia), io scrissi un falso nome per mio padre, per mia madre, per i miei Otto fratelli; scrissi anche errati i rispettivi luoghi di nascita e diedi molti falsi particolari. Misi tutto ciò in una busta, e la feci mettere a Harold in una tasca interna della sua giacca. Poi andammo insieme dal veggente. Con stupore di Harold, il veggente mi disse che il nome di mio padre era Peter, il nome di mia madre era Beatrice, e diede tutti i falsi nomi e i falsi luoghi; diede tutti i falsi dati. Non prestò alcuna attenzione a Harold, e suppongo che abbia pensato che la sua espressione di sbalordimento fosse dovuta alla sorpresa. Diede tutte le false informazioni, e poi ce ne andammo. "Ma il nome di tuo padre è Albert", mi disse Harold. "Come hai fatto a fargli dire Peter?". "Ho pensato continuamente: 'Peter, Peter, Peter' e: 'Beatrice, Beatrice, Beatrice' ", risposi. E così Harold smise di credere ai veggenti.

CAPITOLO 3

La dissemina

La caratteristica più saliente della psicoterapia ericksoniana è la modalità indiretta con cui viene prevalentemente perseguito il fine terapeutico. La dissemina è lo strumento principe di questa caratteristica che attraversa trasversalmente la teoria e la pratica ericksoniana.

Indiretta può essere l'induzione della trance (quando non viene formalizzata facendo parte della "casuale" conversazione) come anche l'approccio al problema attraverso l'uso delle metafore.

Indirette sono le tecniche che consentono di proporre suggerimenti che vengono indirizzati all'emisfero destro e che creano un contesto di apprendimento in cui la scelta del soggetto è un elemento fondamentale per il cambiamento terapeutico, come anche la volontà di offrire al soggetto una serie di indicazioni o una sola indicazione con un'ampia gamma di significati possibili.

L'approccio indiretto determina anche una peculiare relazione tra terapeuta e paziente. Infatti mentre un suggerimento diretto implica necessariamente una accettazione o un rifiuto dell'intervento terapeutico, il metodo indiretto lascia al soggetto la scelta tra i molti significati del messaggio. In tal caso ogni scelta del soggetto è legittima in quanto in accordo con le sue necessità del momento e anche perché mantiene comunque una relazione collaborativa con il terapeuta⁹.

Il terapeuta offre il contesto per il cambiamento e "semina" imput, lasciando alla scelta del soggetto il tipo di cambiamento che si verificherà.

⁹ Tratto da http://www.scuolaipnosi.org/nuovo/index.php?option=com_content&view=article&id=52&Itemid=108

Aneddoto 13

Una madre mi portò sua figlia di sette anni e disse: "I suoi due fratelli più grandicelli hanno minato la sua fede nell'esistenza di Babbo Natale, e ora lei cerca disperatamente di credere nell'esistenza del coniglietto pasquale. E mi piacerebbe che credesse al coniglietto pasquale per un altro anno ancora, perché quando avrà Otto anni non ci crederà più, ma ora vuole crederci". Scrisi allora a quella bambina una lettera da parte del coniglietto pasquale, nella quale le raccontavo dei tempi duri che vivevo, a salterellare di qua e di là sino a farmi male alle zampe, cercando di trovare l'uovo di Pasqua più sodo del mondo. Pensavo che se lo meritasse. Scrisi: "E una volta ho sbagliato i calcoli saltando sopra un cactus e mi sono punto con le spine là dove fa male. Sono stato quasi morso da un serpente a sonagli. Mi sono fatto dare un passaggio da un asino selvaggio. Era un asino gentile, ma era un asino terribilmente asino. Mi ha portato nella direzione sbagliata, e poi ho dovuto farmi a balzelloni tutta la strada del ritorno. Poi sono stato così sciocco che non ho trovato di meglio che chiedere un passaggio a una lepre; correva come una pazza e mi ha portato nella direzione sbagliata, e di nuovo ho dovuto farmi a balzelloni tutta la strada del ritorno! "Non chiederò più passaggi, penso che l'autostop non faccia per me". La bambina portò a scuola questa lettera del coniglio pasquale, e la mostrò a tutti, e per Pasqua ebbe l'uovo di Pasqua più sodo del mondo, un uovo di onice! E la gente continua a telefonarmi, chiedendomi di fare Babbo Natale al telefono coi loro bambini, come avevo fatto quando i loro genitori erano miei pazienti. Tre bambine, per sei settimane, sono saltate giù dal letto ogni mattina, precipitandosi alla cassetta delle lettere per trovarvi la loro lettera da parte del coniglietto pasquale. Inviavo loro dei resoconti giornalieri dei miei viaggi. E i francobolli erano sempre diversi. Ed ebbero le uova di Pasqua più sode del mondo. E molte delle mie lettere come coniglietto pasquale furono portate a scuola e mostrate.

Nella filmografia francese troviamo il racconto di questo aneddoto applicato alla vita di una persona adulta (tratto da "Le Fabuleux Destin d'Amélie Poulain" del 2001).

Nel tentativo di far svegliare il padre dal suo stato di torpore e patologica apatia, la protagonista del film (Amélie), costruisce quello che

potremmo raccontare come un aneddoto degno di Erickson, una fantasiosa dissemina di informazioni che agevolano un cambiamento radicale nel comportamento.

Innanzitutto Amélie si avvicina al padre con una serie di *suggerimenti indirette* su tematiche precise: viaggiare, progettare, ricordare.. *disseminando*, quindi, una serie di idee che orienteranno il cambiamento del padre.

Amélie mette insieme una storia facendo domande al padre, memorizzando le risposte e osservando le sue reazioni (strutturazione del mondo del paziente per creare uno schema simile).

"Amélie: Dimmi papà se ritrovassi una cosa dell'infanzia a cui tenevi come un tesoro, cosa proveresti? Felicità, tristezza, nostalgia... cosa proveresti? Risposta del padre: Se parli del nano, non ce l'avevo da piccolo".

Fondamentalmente convinta che il padre meriti una spinta che lo porti a cambiare, raccoglie le informazioni e si lascia trasportare dalle proprie libere associazioni (non tralasciamo il fatto che Amélie viene presentata come una persona sui generis, con una fantasia frenata e una mentalità molto aperta).

Utilizzando elementi della realtà carichi di emotività per il padre (*linguaggio del paziente*), Amélie mette in scena una storia immaginaria e surreale nella quale il nano da giardino (odiato dalla defunta madre/moglie), inizia un viaggio per il mondo che documenta inviando foto che lo ritraggono vicino ai principali monumenti storici delle varie capitali visitate (grazie alla collaborazione di una hostess imbarcata su aerei intercontinentali). La protagonista costruisce la storia aderendo alle regole del proprio mondo fantastico ma riempita dai ricordi del padre (*proposta di uno schema alternativo, cambiamento dello scenario*).

La reazione del padre si sostanzia solo in una serie di *"Non capisco.. non capisco.."* oltre che nella raccolta delle foto ricevute dal nano da giardino in viaggio. Nonostante ciò, conclusasi l'immaginaria avventura con la ricomparsa del nano nel giardino, il padre di Amélie reagisce dando

una scossa alla propria vita e iniziando quel viaggio nel mondo, rimandato da sempre.

Amélie, all'inizio del film, si sente impotente di fronte a un padre eternamente distratto, insofferente e apatico. Affronta il proprio senso di impotenza, escogitando una storia fantastica che la tiene impegnata e incuriosita; costruisce la storia indagando sulle emozioni del padre e creando uno scenario fantasioso che si basa su di esse (*ri-strutturazione del mondo del paziente*). Il cambiamento è possibile grazie alla disseminazione di informazioni che il padre è libero di interpretare come meglio gli conviene.

Assistere agli straordinari aggiornamenti fotografici del nano da giardino in viaggio, è una storia seducente, non una esplicita proposta di cambiamento che può essere percepita come minacciosa; lascia alla persona, che ha bisogno di trarre un senso dal messaggio, la possibilità di pervenire a una conclusione o anche ad una azione personale; è una storia fantastica che aggira le naturali resistenze al mutamento; genera un atteggiamento flessibile; rafforza il ricordo, permettendo di guardare con occhi ingenui e privi di filtri oscuranti l'idea che viene presentata.

Il film ci mostra come un aneddoto possa, pur nella finzione cinematografica, essere attuato e portare a conclusioni taumaturgiche.



“Le piccole cose, i piccoli dettagli non sono solo fonti di un piacere sensibile e poetico, rivestono una dimensione sacra e miracolosa, che crea del possibile là dove non ci si crede più”¹⁰

¹⁰ Carole Masson (arteterapeuta) e Marie Lefret (psicologa) in artelien-info.blogspot.fr

Conclusioni e riflessioni personali

Aneddoto 14

Alla fattoria avevamo due libri: uno era la storia degli Stati Uniti, e l'altro un dizionario enciclopedico. Avevo letto tante volte quel dizionario, dalla a alla zeta. Possedevo un vocabolario vastissimo. Molto tempo dopo, una volta che tenni una conferenza nel Montana, un medico mi invitò a passare la serata a casa sua. A un certo punto della serata, tirò fuori un oggetto strano a forma di spirale, e mi chiese: "Sai che cos'è?", "Sì", risposi io, "è una zanna di narvalo". "Sei la prima persona che l'ha appena guardata e l'ha riconosciuta", disse lui. "Mio padre era un cacciatore di balene, e aveva preso questa zanna da un narvalo. Poi è rimasta qui in casa e per me è sempre stata un oggetto familiare. La faccio vedere alla gente, e tutti si chiedono cosa sia. Ma dimmi, come hai fatto a sapere che era una zanna di narvalo?". "Quando avevo cinque o sei anni ne ho visto la figura in un dizionario enciclopedico", risposi io.

Impiegavo il mio tempo libero per imballare libri, quando mi sono imbattuta nel testo "La mia voce ti accompagnerà" con Milton Erickson.

Immediatamente e misteriosamente attratta dal testo, ho deciso di rubarlo pensando non fosse all'altezza del posto in cui lo avevo "trovato".

Un anno dopo, durante la lezione presso l'IPR, il docente ci informa che possiamo scegliere il libro dal quale trarre la nostra tesina per l'anno di formazione corrente. Senza neanche ragionarci troppo, propongo di scrivere su "La mia voce ti accompagnerà". Inizio a leggere il libro il giorno dopo, rendendomi conto che Milton Erickson è l'autore che, incontrato durante lo studio per la redazione della tesina dell'anno precedente, avevo evidenziato per proporlo come mia tesina per l'anno successivo.

La tesina, redatta per il primo anno di scuola di specializzazione, aveva come tema il Potere. All'interno dei diversi volumi ed articoli letti al fine di "raccolgere le idee" sul concetto di potere, compariva spesso Erickson con cenni al suo orientamento dal quale emergeva la restituzione all'individuo della sua qualità di soggetto attivo, dotato di qualità e

potenzialità che il terapeuta ha il dovere di ricercare attivamente, riconoscere e rispettare. Erickson descrive il Potere come necessariamente presente all'interno della relazione terapeutica ma tutto al servizio del soggetto. Il Potere del terapeuta esiste soltanto in quanto il soggetto, sentendosi riconosciuto nella sua identità e nelle sue necessità personali, è disposto a collaborare con tutte le sue forze alla *working alliance* con il terapeuta. La collaborazione si trasforma in terapia efficace non tanto per l'utilizzo di tecniche sofisticate, ma quando si conduce un'osservazione attenta e uno studio profondo dedicato ad ogni singolo soggetto¹¹.

In uno stralcio si evincono già i principi innovativi del pensiero ericksoniano: l'unicità e le potenzialità dell'individuo, la responsabilità è del terapeuta, necessità di capire il linguaggio e il mondo del paziente per instaurare un'alleanza terapeutica vera, potere alla relazione non a complesse teorie.

Finito di leggere "La mia voce ti accompagnerà", mi rimane il desiderio di approfondire la conoscenza delle "opere" del "più grande innovatore nel campo della terapia analitica". Per cui leggo la trilogia "Cambiare l'individuo", "Cambiare il bambino e la famiglia" e "Cambiare la coppia" di Jay Haley¹².

Una delle rare volte in cui provo piacere nel leggere, mi sento arricchita, sento di aver trovato la modalità per esprimere la mia personalità nel lavoro come psicologa, la possibilità di seguire l'istinto e staccarmi dalla rigidità operativa studiata all'Università.

¹¹ Tratto da Gullotta G., *Lo psicologo stratega*, Milano, Franco Angeli, 2005.

¹² Haley J., *Cambiare gli individui*, Vol 1., Roma, Astrolabio, 1987.

Haley J., *Cambiare le coppie*. Vol 2., Roma, Astrolabio, Roma, 1987.

Haley J., *Conversations with Milton H. Erickson M. D.* Vol III *Changing children and families*. Triangle Press, 1985. Trad. Ital. *Cambiare i bambini e le famiglie. Conversazioni con Milton H. Erickson*. Vol. III. Roma, Astrolabio, 1988.

Il massimo risultato con il minimo sforzo: arricchita, appassionata, ho scritto la tesina in due intense e piacevolissime giornate solo perché "ho rubato un libro assecondando quello che mi suggeriva l'inconscio" (parafrasando Erickson).

Erickson era senz'altro una persona eccezionale. L'idea che mi sono fatta leggendo i suoi aneddoti è che egli non abbia sistematizzato in modo organico le proprie teorie e tecniche, perché non era sua intenzione fornire uno schema riproducibile del suo modo di essere.

Non tutti possediamo la quantità di carisma necessario o una dose di sicurezza personale tale da istruire un'altra persona nel mettere in atto comportamenti indiscutibilmente bizzarri e alle volte compromettenti.

Erickson utilizza la propria storia di vita, la sua stessa famiglia, le doti personali e la propria personalità a 360°, per "dare una spinta" ad altre persone in fase di stallo del proprio percorso di vita. Questo è, a mio parere, l'insegnamento più importante da trarre leggendo Erickson.

Spesso si pensa, perché ci è stato insegnato, che separare la propria vita/persona dal proprio lavoro sia la scelta più salutare/professionale. Seguire metodologie precise, teorie indiscutibili, tecniche consolidate ci permette di portare avanti un lavoro impeccabile; finita la giornata lavorativa ognuno di noi rientra a casa e, spogliatosi dal ruolo di psicoterapeuta, riprende in mano la propria vita privata, carica di passioni, fragilità, ricordi, emozioni, delusioni, gioie e dolori.

Erickson ci dimostra come, per innescare il cambiamento, non sia necessario lasciare tutto questo fuori dal setting terapeutico, anzi, sarebbe un imperdonabile errore farlo.

La mia adesione all'Autore è alimentata soprattutto dalla condivisione di questo pensiero. Siamo esseri umani e il nostro lavoro di terapeuti si esplica con tutto il nostro corpo e la nostra persona. Questa possibilità, per il mio modo di essere, rende la gestione della relazione terapeutica più semplice di quanto sperimentato in precedenza; ovvero, la possibilità di essere presente durante una seduta con tutta me stessa, con la mia famiglia, con quello che so e quello che provo, quello che ho vissuto e ho studiato, quello che sto realmente pensando e sentendo; senza dover selezionare o riproporre un tipo di comportamento preciso, consolidato e provato da altri prima di me. Ovviamente, non tralasciando mai la base solida di conoscenza della materia (non intendo fare un inno alla "terapia selvaggia").

Il paziente sente di essere davanti a una persona completa, sicura di sé, in grado di instaurare una relazione unica e sincera, nel "severo" rispetto dei ruoli (paziente/terapeuta) e dei tempi del paziente (non dei tempi del processo terapeutico).

Dunque, come già esposto nell'introduzione, Erickson non lascia dietro di sé non è un *corpus* teorico definito, quanto piuttosto un modo di fare, un modo di essere, uno stile terapeutico creativo e in apparenza miracoloso, selettivo e pericoloso.

Bibliografia

I.P.R. ISTITUTO DI PSICOTERAPIA RELAZIONALE

Scuola di Specializzazione in psicoterapia relazionale, Direzione Prof. Corrado Bogliolo. TESINA SECONDO ANNO CORSO Z: Dott.ssa Chiara Di Vanni. Relatore Prof. Corrado Bogliolo, co-relatore Dott.ssa Ilaria Genovesi: Un'analisi descrittiva del libro "La mia voce ti accompagnerà. I racconti didattici di Milton H. Erickson" a cura di Sidney Rosen (1983).

Gullotta G., (2005) Lo psicologo stratega. Franco Angeli: Milano.

Haley J., (1987) Cambiare gli individui. Conversazioni con Milton H. Erickson. Volume I. Astrolabio: Roma.

Haley J., (1987) Cambiare le coppie. Conversazioni con Milton H. Erickson. Volume II. Astrolabio: Roma.

Haley J., (1988) Cambiare i bambini e le famiglie. Conversazioni con Milton H. Erickson. Volume III. Astrolabio: Roma.

Rosen S., (1983) La mia voce ti accompagnerà. I racconti didattici di Milton H. Erickson. Astrolabio: Roma.

Sitografia

http://it.wikipedia.org/wiki/Milton_Erickson

<http://www.ipnosicostruttivista.it/personaggi/milton.pdf>

<http://youtu.be/B5V2kRfJSyA>

<http://www.scuolaipnosi.org/nuovo/index.php?>

[option=com_content&view=article&id=52&Itemid=108](http://www.scuolaipnosi.org/nuovo/index.php?option=com_content&view=article&id=52&Itemid=108)