



MILTON H.
ERICKSON
INSTITUTE



NICOLETTA
GAVA
CENTRO IPNOSI

CORSO DI IPNOSI INTRODUTTIVO
IPNOSI, RILASSAMENTO E TRANCE

PERCORSO ESPERIENZIALE

I CONTENUTI DI QUESTO PERCORSO

- Cos'è l'Ipnosi e come può essere utilizzata per entrare in contatto con sé stessi
- Dall'Ipnosi Tradizionale all' Ipnosi Ericksoniana: dall'imposizione alla libertà di una scelta autonoma
- La fenomenologia nell'Ipnosi Ericksoniana
- Suggestioni dirette e indirette: come usare il linguaggio per produrre l'Autoipnosi e l'Ipnosi
- Aspetti di linguaggio non verbale nell'Ipnosi Ericksoniana: come comprendere l'interlocutore attraverso la lettura dei segnali corporei volontari e involontari
- Allenamento delle percezioni sensoriali
- La creazione della relazione positiva ed empatica con l'interlocutore
- La creazione del contesto ipnotico
- Tecniche di Rilassamento e di Autorilassamento
- Tecniche di Visualizzazione
- Tecniche di Autoipnosi
- Strutturazione dell'Induzione Ipnotica
- La precisione linguistica nell'Ipnosi Ericksoniana

BREVE QUESTIONARIO

COMPETENZE DI COMUNICAZIONE

| | SEMPRE O QUASI | SPESSO | A VOLTE | MAI O QUASI |
|--|-------------------|--------|------------|----------------|
| Riesco a mantenermi concentrato anche in presenza di suoni o rumori | | | | |
| Quando ritengo di capire cosa stanno per dirmi ascolto il resto con minore attenzione | | | | |
| Se chi mi parla usa dei termini che non conosco, mi faccio problemi nel chiedergli di spiegarmi il significato | | | | |
| Mi limito a seguire il senso generale del discorso senza preoccuparmi troppo dei particolari | | | | |
| Mi chiedo quale significato abbia quella parola per quella persona | | | | |
| Per essere sicuro di aver capito bene se lo ritengo necessario ripeto i messaggi che ho sentito | | | | |
| Quando devo dare informazioni verifico il livello di conoscenze sull'argomento possedute dal mio interlocutore | | | | |
| Quando comunico (parlo) penso sempre a quali potrebbero essere le reazioni del mio interlocutore | | | | |
| So quali sono le parole o le frasi che mi provocano reazioni emotive | | | | |
| Mi chiedo il perché delle reazioni del mio interlocutore, anche quando sono forti o ostili | | | | |
| Se occorre sono capace di rilassarmi | | | | |
| Se il mio interlocutore esprime ostilità nei miei confronti lo lascio fare senza interromperlo immediatamente | | | | |
| Se mi rendo conto di essere in totale balia delle mie emozioni, qualunque sia la mia posizione relazionale, ho la forza per interrompere lo schema | | | | |
| Se mi rendo conto che il discorso ha preso una piega non funzionale ho la capacità di modificare il mio stile immediatamente | | | | |
| Nell'ascoltare mi sforzo costantemente di cogliere con quali lenti, premesse e pregiudizi, mi accosto a quanto sta dicendo il mio interlocutore | | | | |

LE TECNICHE DI LINGUAGGIO

CAMPO AFFERMATIVO

Approccio personalizzato che struttura la motivazione del soggetto.

E' una forma ipnotica fondamentale per affrontare le limitazioni costituite dagli atteggiamenti rigidi della coscienza del soggetto. La sua funzione è quella di determinare una situazione nella quale il soggetto si senta motivato ad iniziare la seduta e presenti al terapeuta un atteggiamento "affermativo" idealmente rappresentato dai movimenti di assenso della sua testa. Un campo affermativo si stabilisce mediante truismi "generalisti" e "personali".

TRUISMO

Verità ovvie e immediatamente verificabili. Esempi:

- Sei seduto...con le gambe accavallate...gli occhi aperti...fuori piove...sei in questo studio...ed hai scelto proprio questa poltrona...hai il mento appoggiato alla mano destra...
- Tutti abbiamo fatto, qualche volta una corsa... abbiamo sperimentato la sensazione del calore del sole sulla pelle... il piacere di bere una bevanda fresca...
- Tutti abbiamo avuto l'esperienza di annuire con il capo per dire "sì" o di scuoterlo per dire "no" anche senza rendercene conto...

LEGAME

Consiste in domande che offrono al soggetto la "libera scelta" tra alternative equivalenti. Esempi:

- Vuoi sperimentare un approfondimento interiore leggero, medio o profondo..?
- Preferisci questa o quella poltrona..?
- Sei a tuo agio adesso o lo sarai tra un po'...?
- Preferisci andare a letto alle 20 o alle 20,30..?
- Vuoi lavarti i denti prima o dopo la pubblicità..?

NON FARE, NON SAPERE

Determina una condizione di relax che favorisce la predominanza del sistema parasimpatico. Esempi:

- Non serve che tu parli o ti muova o faccia qualunque altro tipo di azione. Non occorre neanche che tu tenga gli occhi aperti.
- Non sforzarti di cercare di ascoltarmi poiché la tua mente interiore può farlo e può rispondere da sola.
- Le persone possono dormire e non sapere che stanno dormendo.
- Le persone possono sognare e non ricordare quel sogno.
- Non c'è niente...davvero niente che tu debba fare o non fare...sapere o non sapere, tranne... gustare questo momento di relax...lasciando che il tuo corpo sprofondi totalmente e comodamente nella poltrona...mentre...tu entri più profondamente in te stesso...

APPOSIZIONE DI OPPOSTI

Stimola e favorisce la risposta inconscia. Esempi:

- Mentre il tuo pugno diventa più chiuso il resto del tuo corpo si potrebbe rilassare
- Mentre la tua mano destra si alza, la sinistra si potrebbe abbassare
- Mentre il braccio si sente più leggero e si alza, le palpebre possono sentirsi più pesanti e si abbassano fino a chiudersi.
- Mentre la fronte diventa più fresca, le mani possono diventare più calde.
- Mentre la mascella diventa più torpida e insensibile, nota come la mano sinistra diventi sempre più sensibile.

NEGAZIONE

Poiché è più difficile per l'inconscio capire una negazione che un'affermazione, la negazione può essere agevolmente introdotta nelle suggestioni tramite l'impiego delle espressioni "fino a che" Esempi:

- Non è necessario che tu entri in te stesso fino a che non sei realmente pronto.
- Tu non saprai realmente quanto benessere proverai nell'essere assorbito in te stesso fino a che il braccio non si è abbassato lentamente per fermarsi sulla gamba.
- E realmente non è necessario fare (obiettivo) fino a che (comportamento inevitabile nell'immediato futuro del soggetto).
- Non lo farai fino a che la tua mente interiore non è pronta.

DISSEMINAZIONE

Suggestioni collegate tra loro ma "sparse" all'interno di un lungo discorso, in modo da non essere notate dall'attenzione conscia del soggetto. Esempi:

(si tratta di un conteggio induttivo dell'approfondimento interiore mascherato in un racconto spontaneo di un fatto.

Le parole in corsivo sono quelle disseminate).

...e mentre eravamo su quella bellissima passeggiata di fronte al mare... *sentii l'esigenza di scendere* verso la spiaggia...

volevo *sentire la sensazione* della sabbia tiepida sotto i piedi e *gustare ancora di più il calore del sole sul viso*... trovai

l'accesso alla spiaggia e *iniziai a scendere gli scalini* contandoli lentamente... *uno, due, tre, quattro, cinque, sei, sette,*

otto, nove...dieci... ero finalmente arrivato... proprio *dove volevo assolutamente essere*... per *apprezzare tutte le*

migliori sensazioni possibili...

DIRETTIVA IMPLICITA

Frase sottintende l'aspettativa di un determinato comportamento. Esempi:

-1) Appena

(introduzione a tempo obbligato)

2) la tua mente interiore ha raggiunto l'origine di quel problema

(messaggio implicito che avvia una ricerca interiore nel soggetto)

3) il tuo dito può sollevarsi.

(la risposta comportamentale che segnala il momento in cui il messaggio implicito è stato compiuto)

-1) quando

2) avrai raggiunto una sensazione di benessere

3) i tuoi occhi si chiuderanno da soli.

-1) ..e quando

2) un pensiero rilevante e interessante raggiunge la tua mente interiore

3) i tuoi occhi si apriranno mentre lo prendi in considerazione, con attenzione..

SUGGERIZIONI A FINALE APERTO

Qualunque risposta tende a spingere il soggetto verso la situazione ipnotica consistente nel seguire le suggestioni.

Esempi:

- Noi tutti abbiamo delle potenzialità di cui non siamo consapevoli e di solito non sappiamo come si esprimeranno.

- La tua mente può passare in rassegna molte sensazioni, ricordi e pensieri relativi a quel problema che stai affrontando.

- Lasciale imparare qualsiasi cosa voglia, nell'ordine che vuole.

DIFFERENZA IPNOSI TRADIZIONALE/ERICKSONIANA

La differenza tra l'Ipnosi Tradizionale e l'Ipnosi Ericksoniana è sostanziale.

L'Ipnosi Tradizionale è caratterizzata da uno stile manipolativo, impositivo, direttivo. Il paziente subisce in modo del tutto passivo le direttive dell'ipnotista, gli viene richiesto di abdicare ad ogni volontà e autonomia. Vengono ricercate le risposte ideomotorie eclatanti, che confermerebbero, secondo questa scuola di pensiero, il buon andamento della terapia.

Nell'Ipnosi Ericksoniana il terapeuta accompagna il paziente in un percorso di scoperta e di utilizzo delle proprie risorse inconscie affinché possano realizzarsi i cambiamenti desiderati. Gli interventi effettuati hanno carattere apparentemente minimale, l'attenzione del terapeuta è volta a cogliere i micro-segnali che indicano lo stato attuale del paziente e il livello raggiunto nella sua evoluzione personale. Il paziente viene rispettato e onorato.

Erickson ha intuito attraverso un lungo personale lavoro che entrando in relazione col mondo dell'"altro" la guarigione avveniva in modo molto più rapido ed efficace.

Le scoperte di Milton Erickson, psichiatra ed ipnoterapeuta statunitense, padre dell'ipnosi non direttiva, hanno costituito la premessa necessaria da cui si sono sviluppate la terapia sistemica, la terapia strategica, la Programmazione Neurolinguistica.

SCHEMA INDUTTIVO

FASE PRELIMINARE

Creazione del contesto
Fase di indagine
Conoscenza dell'ipnosi
Definizione dell'obiettivo

FASE FORMALE

Premesse
Compito alla mente conscia
Viaggio di andata (conteggio)
Fase centrale (luogo delle risorse)
Viaggio di ritorno (deconteggio)
Suggestioni post-ipnotiche
Chiusura delle porte

ALCUNI ACCORGIMENTI GENERALI...

- Ti dico cosa sto per fare, ti dico perchè e poi lo faccio
- Rassicurazioni

VITA DI ERICKSON

*Liberamente tratto da E. Rossi
op. cit. Guarire con l'ipnosi – Astrolabio*

Per uno strano caso, il primo lavoro di Albert [padre di Milton n.d.r.] presagiva quella che sarebbe divenuta la professione di suo figlio: si ritrovò con un contratto di un anno come infermiere in un ospedale psichiatrico, con permessi solo saltuari per andare a trovare sua moglie a casa.

Successivamente il sangue vichingo e lo spirito di avventura che in quei tempi eroici spingeva a esplorare terre sconosciute portarono Albert a rispondere al richiamo delle miniere d'argento del Nevada.

La famiglia Erickson viaggiò dunque 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 bisogno.

Ad Albert e Clara piaceva raccontare di quando conservavano la gelatina nelle bottiglie di whisky - la gelatina la si poteva tirare fuori con un coltello - perché i vasi a bocca larga, che erano di meno, servivano per conservare altri cibi. Certamente il fatto di crescere in un ambiente di questo tipo deve avere contribuito a formare la base di ciò che alla fine avrebbe caratterizzato gli approcci molto innovativi alla terapia Milton: l'utilizzare in modo creativo tutto ciò che è disponibile nella persona al fine di ottenere cambiamento e guarigione. L'amore per la natura e lo spirito pionieristico così evidenti nelle prime vicende della sua famiglia erano ancora un aspetto caratteristico della personalità di Milton quando lo conobbi, nell'ultimo decennio della sua vita.

Dato che Erickson nacque e crebbe in una terra di frontiera e in campagna, poté avvalersi di poche istituzioni sanitarie o educative. L'"istruzione" che si impartiva era di tipo semplice, limitata all'essenziale, ed è forse per questo che (a quanto sembra) nessuno si accorse che il giovane Milton percepiva il mondo in un suo modo del tutto peculiare.

Molti dei primi ricordi di Erickson riguardano il modo in cui, per via di vari problemi di costituzione, le sue percezioni erano diverse da quelle degli altri: per esempio, era daltonico; inoltre era affetto da sordità tonale e non poteva né riconoscere né eseguire i ritmi tipici della musica e delle canzoni; era poi anche affetto da dislessia - un problema che indubbiamente la sua mente di bambino non riusciva a capire e che egli riconobbe e capì solo molti, molti anni dopo.

Le incomprensioni, le discrepanze e la confusione che derivavano da queste differenze rispetto alla visione del mondo che era comune e normale negli altri avrebbero potuto menomare il funzionamento mentale di un'altra persona. Nel giovane Milton, invece, queste differenze crearono a quanto pare l'effetto opposto: stimolarono la sua ricerca e la sua curiosità. Ma, cosa più importante, esse portarono a una serie di esperienze inusuali che costituirono la base di una ricerca, durata tutta una vita, sulla relatività delle percezioni umane riguardanti tali problemi.

Forse fu per via della confusione generata da tali difficoltà di percezione che il giovane Milton imparò a fare più domande di quante ne faccia la maggior parte dei bambini della sua età. Un esempio: prima ancora di avere dieci anni, Milton volle sapere perché suo nonno piantava le patate a pancia in su, e sempre in una data fase lunare. Non contento della risposta ricevuta, passò a ideare e mettere in atto il suo primo esperimento controllato: piantò alcune file di patate con le gemme rivolte in tutte le direzioni e diverse fasi lunari; mentre ne piantò altre seguendo il metodo del nonno. Rimase però molto male quando il nonno non volle credere che tutte le file di patate avevano dato gli stessi risultati! Se c'è mai stato qualcuno che ha impersonato l'archetipo del medico malato - colui che impara a guarire gli altri guarendo innanzitutto se stesso - questi fu Milton H. Erickson. L'esperienza più formativa nei suoi primi anni di vita fu la sua prima lotta con la poliomielite all'età di diciassette anni (il secondo attacco lo ebbe all'età di 51 anni).

Il modo in cui Milton si riprese costituisce uno dei racconti di auto-guarigione e scoperta più affascinanti che io abbia mai sentito. Quando si svegliò dopo quei tre giorni, si trovò quasi del tutto paralizzato: sentiva i suoni molto bene, vedeva e poteva muovere le pupille, poteva parlare, con grande difficoltà, ma per il resto non poteva fare nessun altro movimento.

Nella sua comunità rurale non esisteva nessuna struttura per la riabilitazione, e a detta di tutti egli sarebbe rimasto senza l'uso degli arti per tutto il resto della sua vita. Ma la sua acuta intelligenza continuò a lavorare. Egli imparò, per esempio, standosene tutto il giorno a letto, a fare dei giochi con la mente, interpretando i suoni che gli provenivano dall'ambiente: dal suono che faceva la porta della stalla nel chiudersi, e dal tempo che impiegavano i passi a raggiungere la casa, lui riusciva a dire di che persona si trattava e di quale umore era.

Poi venne il famoso giorno in cui i suoi familiari si scordarono di averlo lasciato da solo, inchiodato nella sedia a dondolo. (Gli avevano costruito una specie di primitivo vaso da notte intagliando un foro nel sedile). La sedia a dondolo si trovava all'incirca nel mezzo della stanza, e Milton, seduto in essa, guardava ardentemente la finestra, col desiderio di esservi più vicino, in modo d'aver almeno il piacere di poter guardare la fattoria lì fuori. Mentre era lì seduto, apparentemente immobile, preso dai suoi desideri e dai suoi pensieri, improvvisamente si rese conto che la sua sedia aveva cominciato a dondolare leggermente. Che enorme scoperta! Era un caso? Oppure il suo desiderio di essere più vicino alla finestra non aveva forse effettivamente stimolato qualche minimo movimento del corpo, che aveva cominciato a far dondolare la sedia?

Questa esperienza, che probabilmente alla maggior parte di noi sarebbe passata inosservata, portò il ragazzo diciassettenne a un periodo di febbrile esplorazione di sé e di scoperta. Milton stava scoprendo da solo il principio ideomotorio fondamentale dell'ipnosi esaminato da Bernheim una generazione prima: che il solo pensiero o la sola idea di un movimento potevano portare all'effettiva esperienza di un movimento automatico del corpo.

Nelle settimane e nei mesi che seguirono, Milton andò a ripescare tutti i suoi ricordi sensoriali per cercare di reimparare a muoversi. Per esempio, si guardava per ore e ore la mano, e cercava di ricordare che sensazione gli avevano dato le dita quando tenevano un forcone. A poco a poco si accorse che le sue dita cominciavano a fare dei piccoli scatti e a muoversi leggermente in modo scoordinato. Continuò sino a che i movimenti diventarono più ampi, e lui poté controllarli coscientemente. E in che modo la mano afferrava un ramo d'albero? Come si muovevano le gambe, piedi e dita quando si arrampicava su un albero?

Non erano semplici esercizi di immaginazione; erano esercizi di attivazione di reali ricordi sensoriali - ricordi che ristimolarono la sua coordinazione senso-motoria tanto da permettergli di guarirle.

Ma perché potesse guarire era necessario qualcosa di più della semplice introspezione: l'osservazione del mondo esterno. Fortunatamente in quel periodo la sua sorella minore, Edith Carol, stava appena imparando a camminare. Milton iniziò una serie di osservazioni giornaliere nelle quali notava il suo modo (soprattutto inconscio) di imparare a camminare, in modo da poterlo copiare consapevolmente, e così costringere il proprio corpo, a fare lo stesso.

Dopo undici mesi di questo intensivo allenamento, Milton camminava ancora sulle stampelle, ma stava imparando rapidamente a camminare in modo sempre meno faticoso, in modo da sottoporre a minima tensione il suo corpo.

Non disponendo delle risorse finanziarie che gli potessero garantire un viaggio pieno di comodità, Milton si preparò a lasciarsi in questo viaggio con soli quattro dollari in tasca e, come sperava, un amico al suo fianco.

Dato che la sua capacità di guidare una canoa era nel migliore dei casi irrisoria (immaginatevi di lottare per far entrare e uscire dall'acqua una canoa reggendo contemporaneamente un paio di grucce!), sembrava evidente che un compagno sarebbe stato non solo opportuno, ma anche indispensabile.

Tuttavia all'ultimo momento il suo amico decise di non partire, cosicché l'indomito Milton si mise in viaggio tutto da solo nel giorno che aveva stabilito. (Ebbe l'accortezza di non dire ad Albert e Clara che il loro figlio inesperto e handicappato si riprometteva di scendere da solo lungo le rapide). Equipaggiato con riserve di cibo per due settimane, il necessario armamentario per cucinare, una tenda e un certo numero di libri, Milton si mise a discendere la corrente con l'intenzione di procedere in quella direzione sino al momento di invertire la marcia. Darsi una precisa destinazione, a suo avviso, non avrebbe fatto che rendere tedioso il viaggio.

Lungo la strada gli capitavano molte piccole avventure. All'inizio del viaggio se ne uscì a pescare un mattino presto, ma non fu in grado di uscire nuovamente dal lago sino al pomeriggio: i forti venti, uniti alla sua debolezza fisica lo costrinsero a molte ore di dura lotta. Ben presto, tuttavia, divenne bravissimo nel sollecitare in modo indiretto l'aiuto degli altri in tutte quelle situazioni che non riusciva ad affrontare da solo, come superare una diga e così via. Riuscì anche a farsi invitare a pranzo più di una volta da qualche campeggiatore, e con loro passava il pomeriggio attorno a una tavola piena di cibo scambiando racconti d'avventure. Sembrava che gitanti e campeggiatori trovassero qualcosa d'affascinante nel giovane Milton. (Ed effettivamente questo suo disporre le cose in modo che gli altri gli dessero 'spontaneamente' aiuto era valso a Milton il soprannome di "Eric il Tasso," affibbiatogli dai compagni di scuola del Wisconsin. Quante volte, metà contenti e metà pieni di rammarico non si erano trovati a concedere, senza nemmeno sapere perché, certi vantaggi in situazioni di competizione a questo curioso ma astuto ragazzo di campagna!)

Qua e là nel suo viaggio, Milton trovò lavoro temporaneo presso vari contadini, guadagnando così abbastanza denaro da costruire le proprie provviste. Scopri anche che la sua capacità di cucinare poteva essere usata come mezzo di scambio: riuscì infatti a pagarsi una parte del suo viaggio lunga 400 chilometri semplicemente cucinando per due giovani che stavano avendo un'avventura estiva simile alla sua.

All'epoca in cui Milton cominciò il viaggio di ritorno, la sua forza muscolare era aumentata al punto che era in grado di pagaiare contro corrente e, cosa più importante, di trasportare la canoa senza bisogno d'aiuto. Alla fine del viaggio durato dieci settimane, l'elenco delle cose che aveva fatto era ancora più notevole: aveva navigato per quasi duemila chilometri di fiume, ricorrendo esclusivamente alla propria intelligenza e alle proprie risorse; aveva iniziato il viaggio con quattro dollari e lo terminava con otto; era partito sulle stampelle e tornava zoppicando in modo solo leggero (ma permanente); e per finire quando era partito era un debole malaticcio, e al ritorno era un robusto giovane con un nuovo senso di fiducia, di orgoglio e di autonomia personale.

Così rianimato e rafforzato dall'eroica avventura estiva, Milton tornò al college sprizzante d'energia e di determinazione a colmare le prime lacune della semplice educazione ricevuta. Un tratto assolutamente originale e distintivo di queste prime ricerche di Erickson era costituito dalla sua attenta osservazione del sottile intergioco tra i meccanismi mentali dello stato di veglia e quelli dello stato di trance. Erickson dimostrò in che modo gli stati alterati e i fenomeni di trance costituissero anche parte normale della vita di tutti i giorni. Questa sua intuizione costituì il principio di base dei suoi successivi studi sulla psicopatologia, oltre che per lo sviluppo degli approcci naturalistici e di utilizzazione all'ipnoterapia.

In questo modo Erickson trasformò la vecchia concezione autoritaria dell'ipnosi in un approccio permissivo e di facilitazione. Ora non c'erano più suggestioni meccaniche impresse in modo automatico nella mente 'vuota' della persona in trance; piuttosto, Erickson vide lo stato ipnotico di trance come uno stato di dinamica complessità e individualità, nel quale le capacità personali del soggetto potevano essere utilizzate per facilitare il processo di guarigione.

All'età di ventitré anni, quando era ancora studente in medicina, Erickson si sposò per la prima volta. Da questo matrimonio, che durò dieci anni prima di finire con un divorzio, egli ebbe tre figli. So molto poco delle sue vicende personali in quel periodo della sua vita, ma dai pochi riferimenti casuali che Erickson vi ha fatto, appariva molto evidente che l'isolamento sociale e culturale cui era stato soggetto nei primi anni di vita gli aveva lasciato una certa ingenuità in campo sociale, e una certa carenza di capacità di giudizio riguardo ai rapporti con gli altri. In ogni caso il dolore e la confusione che gli derivano da questo primo sfortunato matrimonio lo portarono a focalizzare la sua attenzione sul capire le donne e i rapporti umani.

Sentiva di essere cresciuto con molte significative lacune nella comprensione degli altri, e per tutta la sua vita d'adulto dovette lavorare coscienziosamente per colmarle. Quando lo conobbi, sulla settantina, era suo principio fondamentale ritenere che tutti gli adulti normali avessero lacune del genere, che anch'essi dovevano colmare, continuando a imparare su se stessi per tutto l'arco della vita.

Sino al momento del primo matrimonio, Erickson si era dovuto per forza concentrare soprattutto sui suoi problemi di salute fisica e di benessere mentale. Ora si rendeva conto che doveva espandere la propria attenzione al di là di se stesso, anche alle difficoltà dei rapporti di coppia e con gli altri. Questa lezione appresa a così caro prezzo divenne dunque un'altra delle strade che con sofferenza personale lo portarono a essere pioniere in un nuovo campo professionale: Erickson fu infatti negli anni Quaranta e Cinquanta uno dei primi psichiatri che in seduta trattassero coppie e famiglie tutte intere.

Nel 1928, subito dopo essersi laureato all'Università del Wisconsin, Erickson entrò a fare internato come medico al Colorado General Hospital e come psichiatra al Colorado Psychopathic Hospital. Successivamente venne nominato assistente allo State Hospital for Mental Diseases di Howard, Rhode Island (1929-1930).

La sua tesi di laurea aveva avuto come tema la deficienza mentale, e ora egli ampliò il lavoro svolto, esplorando i rapporti tra fattori quali intelligenza, matrimonio, abbandono e crimine. Le sue conclusioni vennero riportate da svariate riviste mediche, di scienze sociali e di diritto in una serie di sette articoli pubblicati tra il 1929 e il 1931.

Fu solo all'epoca dei vari incarichi che ricoprì al Worcester State Hospital del Massachusetts (1930-1934), in cui iniziò da giovane medico e terminò come psichiatra primario dei servizi di ricerca, che pubblicò il suo primo scritto riguardante l'ipnosi: "Possibili effetti nocivi dell'ipnosi sperimentale". In questo scritto si occupava della prima cosa che aveva dovuto fare in un ambiente ospedaliero e professionale che inizialmente era ostile a quella che molti consideravano un'arte misteriosa e temibile: ed egli invece dimostrò sperimentalmente che l'ipnosi era un procedimento che non comportava pericoli.

In questo primo periodo l'ipnosi era ancora considerata una forma di sonno. Con la diffusione della teoria pavloviana, il concetto di sonno era stato elevato a quello di 'inibizione corticale'. Ma Erickson non era affatto d'accordo. Le sue proprie esperienze di vita lo portavano a considerare l'ipnosi come uno stato alterato nel quale il soggetto provava un'attenzione intensa ma focalizzata su un ambito più ristretto.

Alla fine del suo incarico a Worcester, Massachusetts, nel 1934, anche il primo matrimonio di Erickson era finito. Aveva trentatré anni ed era padre di tre bambini piccoli dei quali doveva prendersi cura, una posizione a quell'epoca alquanto inusuale per uno psichiatra inusuale. Tuttavia, quando accettò la nomina successiva al Wayne County General Hospital a Eloise, nel Michigan, egli iniziò un nuovo capitolo di approfondita ricerca nella sua vita personale e professionale.

Nel giro di un anno, poi, incontrò Elisabeth (Betty) Moore, che sarebbe divenuta sua moglie, la sua collega di ricerca, la madre dei suoi tre figli (e successivamente di altri cinque).

La nomina di Erickson a Eloise - dapprima come direttore della ricerca psichiatrica (1934-39) e successivamente come direttore della ricerca e formazione psichiatrica (1939-48) - offrì la sede per le sue principali ricerche sperimentali sulla natura e la realtà dei fenomeni ipnotici. L'ambito di questi studi andava dagli esperimenti di laboratorio, attentamente controllati, sulla sordità ipnotica e la cecità ai colori (con l'aiuto di sua moglie), sino alla ricerca sui complessi e le nevrosi significative per il lavoro clinico, indotte per via ipnotica. La fantastica abilità di Erickson nell'utilizzazione degli stimoli minimi e delle forme indirette di suggestione lo portò alla pubblicazione di una serie di scritti sulla dimostrazione sperimentale dei meccanismi mentali freudiani e sulla presenza dei processi inconsci sia nella 'psicopatologia della vita quotidiana', sia nelle sindromi psichiatriche gravi.

Benché molto del suo lavoro nel corso di questo periodo fosse a sostegno della teoria psicoanalitica, Erickson non si considerò mai un freudiano, né, del resto, un seguace, di nessuna scuola particolare. Ed effettivamente egli deplorò spesso l'esistenza delle varie scuole di psicologia e di psichiatria, perché secondo lui i loro seguaci dimostravano troppo spesso un'immatura rigidità (o 'limiti appresi') non facevano che inibire una ampia esplorazione libera, e per tutta la sua carriera egli stesso non volle legarsi a nessuna teoria. Era un genio nel campo della percezione e della comunicazione e provava un enorme piacere nello studio e nell'impiego terapeutico dei mezzi datici dalla natura; e tuttavia su questi mezzi non sentiva alcun bisogno di costruire impalcature teoriche d'alcun genere.

Il successivo passo importante nella carriera di Erickson si ebbe quando accettò la carica di direttore dell'Arizona State Hospital a Phoenix, in Arizona (1948-49). Questo trasferimento nel clima secco e caldo dell'Arizona fu motivato in parte dai dolori che gli causava il freddo clima del Michigan e in parte dalle molteplici allergie che lì lo avevano tormentato.

Il sovrintendente all'ospedale dell'Arizona era John A. Larson, un medico e ricercatore inusitabilmente capace, uno studioso che aveva compiuto molte delle prime ricerche sul poligrafo. I rapporti con Erickson sul piano intellettuale erano eccellenti, e insieme essi intendevano mettere in atto un programma all'avanguardia nella ricerca e nel trattamento. Il primo anno la famiglia Erickson visse in un'ala annessa all'ospedale, ma a quel punto Larson venne chiamato ad altri incarichi ed Erickson iniziò un'attività privata impiantando casa e studio a Cypress Stret, al centro di Phoenix.

Il passaggio all'attività professionale privata malgrado i principali interessi di Erickson vertessero nel campo della ricerca, fu dovuto ancora una volta a cause di salute. Benché il caldo secco e l'aria pulita dell'Arizona fossero d'aiuto nel ridurre i crampi muscolari e le allergie da cui era stato provato nei climi più freddi, Erickson era tutt'ora soggetto a momenti di vertigine, disorientamento, grave debilitazione.

La fonte di questi problemi i medici l'attribuirono a "strascichi della poliomielite, forse di poliencfalite." Per quanto si potesse sentire bene, c'era sempre per lui la possibilità di provare dolore e non essere in grado di muoversi.

Il fatto d'averlo in casa gli avrebbe permesso di prendersi delle pause tra un paziente e l'altro, durante le quali avrebbe potuto riprendere con l'autoipnosi controllo sul dolore; ciò avrebbe mantenuto le spese professionali al minimo, rendendogli contemporaneamente disponibile il costante sostegno e le cure di sua moglie; infine gli avrebbe permesso di rimanere vicino ai suoi cani e ai suoi bambini, con i quali aveva sempre un intenso rapporto di maestro, tutore, buffone, narratore di aneddoti e storie sagge, nonché affettuoso compagno.

Adottare questo stile di vita meno faticoso si rivelò effettivamente una scelta perspicace. Nel giro di pochi anni infatti, all'età di cinquantuno anni, Erickson provò la rara tragedia di un secondo attacco di poliomielite. A questo punto della sua vita il dolore divenne suo costante compagno.

Ciò era dovuto in parte al graduale e inevitabile deterioramento del tessuto muscolare che avviene per via della poliomielite, e in parte agli effetti residui delle torsioni e delle pressioni inusuali che aveva imparato a dare alla sua colonna vertebrale negli anni passati nei suoi tentativi di mantenere una posizione del corpo più normale possibile.

Per tutto il corso della sua vita Erickson mal sopportò le affermazioni della parapsicologia, la fede religiosa nei miracoli, o gli entusiasmi popolari riguardo a una presunta 'energia psichica'.

Per Erickson l'ipnosi era un fenomeno naturale che utilizzava processi fisiologici ordinari quali il ricordo, la dimenticanza, la dissociazione, la reinterpretazione cognitiva dei sistemi di credenze. Di solito per aiutare il paziente a raggiungere quei risultati apparentemente miracolosi era richiesta una gran mole di addestramento, intelligenza e lavoro da parte del terapeuta. Se al paziente e all'osservatore abituale questi sembrano miracolosi, è solo perché non conoscono tutte le vicende e l'attenta programmazione necessaria per ottenere gli effetti ipnotici.

E' vero che a volte le circostanze socio-culturali possono combinarsi spontaneamente in modo tale da far pensare a un miracolo che si sia prodotto senza sforzo e per il tramite di qualche entità sovranaturale (si pensi ai santuari, alle riunioni di fedeli, all'effetto prodotto da pittoreschi ciarlatani, ecc.), ma il comune terapeuta dovrebbe conoscere tutto il possibile sulle scienze della psicologia, dello sviluppo umano del linguaggio, della comunicazione e della cultura.

Ciascun paziente è un microcosmo unico che deve essere compreso appieno se si vuol riuscire a sintetizzare un adeguato approccio che utilizzi le sue potenzialità individuali. Anche se esistono certi principi generali di trattamento da eseguire, qualsiasi intervento ipnoterapeutico è necessariamente sperimentale.

Con l'impegno, l'intuito e molta pratica, questi approcci ipnoterapeutici possono divenire quasi una 'seconda natura' per il terapeuta, cosicché alla fine si ottengono buoni risultati in modo apparentemente privo di sforzo.

Il fatto di lavorare a casa significò per Erickson ritirarsi in disparte. Al contrario, non appena si fu ripreso dal secondo attacco di poliomielite si trovò tanta energia a disposizione da iniziare il periodo più pieno e soddisfacente della sua carriera, come amico, terapeuta, maestro e consulente - e alla fine come leader nazionale e mondiale nell'ipnosi clinica.

A questo punto Erickson incominciò a tenere lezioni e conferenze dietro invito in vari college locali e in seminari rivolti a colleghi. Agli inizi degli anni Cinquanta partecipò alle lezioni tenute a psicologi, psichiatri e dentisti nei seminari di ipnosi di Los Angeles, insieme a Lesile LeCron e altri.

In quello stesso periodo conobbe Aldous Huxley, con il quale trovò un'eccellente affinità sul piano intellettuale. La mente eccezionale di Huxley, provò sotto la guida di Erickson alcuni affascinanti fenomeni ipnotici. I due si ripromettevano di effettuare un lavoro congiunto sulla coscienza e gli stati alterati, ma i loro manoscritti non ancora portati a termine andarono purtroppo distrutti in un incendio che bruciò completamente la casa di Huxley. Erickson impiegò però alcuni degli appunti presi nelle loro sedute ipnotiche per scrivere successivamente uno dei suoi più geniali e coloriti racconti: "Una indagine speciale condotta con Aldous Huxley sulla natura e il carattere dei vari stati di coscienza".

Sino al momento in cui comparve sulla scena Erickson, nel campo dell'ipnosi clinica c'era stato il vuoto. Non erano, semplicemente, molti professionisti che la impiegassero: sembrava che le vecchie, autoritarie tecniche ipnotiche non si confacessero a una cultura democratica alla spasmodica ricerca di se stessa.

In America, l'unica organizzazione professionale di una qualche importanza era la Society of Experimental and Clinical Hypnosis, composta soprattutto da accademici che si concentravano sulla ricerca, più che sulla pratica. Fu in questo vuoto che comparve Erickson, il quale, con i suoi approcci diretti e permissivi che utilizzavano l'insight e i meccanismi mentali, diede inizio a una grande rinascita dell'ipnosi nel mondo clinico, nelle sue applicazioni nei campi della medicina, dell'odontoiatria e della psicologia.

Erickson si lanciò ora nel periodo più impegnato della sua vita. Aveva una famiglia sempre crescente, composta di otto figli, una schiera sempre più numeroso di cani di tutte le razze, e una fama sempre più vasta come scrittore, consulente e insegnante. La gamma delle sue attività era estremamente variegata: era consulente di gruppi disparati quali la squadra americana di tiro al bersaglio, enti governativi che si interessavano allo studio degli incidenti aerei, nonché atleti di primo piano che cercavano di accrescere le loro potenzialità e risultati tramite l'ipnosi. Le sue conferenze a gruppi di professionisti si estesero a tutto il paese, tanto che di solito mancava da casa almeno una settimana al mese.

Venne acclamato in svariati paesi quando diede dimostrazioni di ipnosi di fronte a gruppi di professionisti, e non potendo parlare la lingua del luogo inventò le spettacolari tecniche mimate di induzione ipnotica. Il modo in cui le elaborò è descritto in "Tecniche mimate nell'ipnosi e le loro implicazioni".

L'umile studio-casa di Cypress Street costituiva un'esperienza umana per tutti coloro che venivano a varcarne la soglia. Nel soggiorno di famiglia che fungeva anche da sala d'aspetto i pazienti s'imbattevano sempre in simpatici cani e bambini. C'era un cane bassotto di nome "Roger" che si rilassava talmente, sdraiato in mezzo alla stanza, che i pazienti spesso cadevano in fantsasticheria e stato di trance semplicemente guardandolo. Erickson considerava che ciò gli facilitasse il lavoro.

Ed effettivamente non si trattava tanto di un rapporto medico-paziente quanto piuttosto di un rapporto famiglia-paziente. I bambini avevano l'abitudine di fare dei disegni per i pazienti, e avvenivano scambi di piccoli doni. La famiglia sapeva sempre quando un paziente migliorava o peggiorava, e talvolta poteva anche avvenire che nel cortile retrostante la casa venissero messi in atto metodi di trattamento estremi: in almeno un'occasione Erickson mise sotto chiave gli stivali di un paziente alcolizzato, in modo che non potesse fuggire dal cortile dove si stava disintossicando mentre per pagarsi la pigione badava ai cani e al giardino!

Un altro paziente che dovette essere ospedalizzato venne 'adottato' dalla famiglia: dopo che fu dimesso dall'ospedale gli regalarono un cane, che venne tenuto a casa degli Erickson (dato che lui non poteva tenerlo nel suo appartamento), e per anni egli venne a trovare ogni giorno il cane e la famiglia - e a tutt'oggi continua le sue visite regolari.

Dato che studiando e compensando le proprie carenze Erickson aveva raggiunto un modo di vedere il mondo davvero unico, era chiaro che il suo modo di concepire i rapporti umani fosse diverso da quello dei suoi colleghi. Così, anche se aveva molto in comune coi suoi colleghi, c'erano sempre, anche con coloro che lo conoscevano meglio, differenze di percezione e di comunicazione.

Pur avendo effettuato ricerche su concetti psicanalitici fondamentali con un teorico freudiano, Lawrence Kubie, e pur condividendo opinioni e progetti con altri eminenti pensatori quali Aldous Huxley, Margaret Mead e Gregory Bateson,

Erickson rimase sempre un professionista sui generis, al centro dell'identità professionale del quale rimanevano sempre le sue straordinarie capacità operative. Nessuno poteva negare i brillanti e inusitati effetti che riusciva a ottenere in ipnosi, ma pochi potevano capire o riprodurre il suo operato. Ciò ha portato a molta confusione ed errori d'interpretazione circa il contributo di Erickson, e rimane tutt'oggi un problema ancora aperto, anche tra coloro che vorrebbero seguirlo: come può il professionista medio, con tutti i limiti appresi dalla nostra cultura media, imparare a ottenere quei risultati molto efficaci ma sempre unici che erano il prodotto di un'intelligenza così particolare come quella di Milton H. Erickson?

A mio avviso anche questo breve profilo della vita di Erickson è importante per capire la fonte della sua genialità, spesso trascurata da coloro che cercano di emulare i suoi brillanti risultati tecnici. La tecnica di Erickson proveniva dalle ferite della sua carne; la sua originalità come terapeuta aveva radici della sua lotta di vita o di morte per far fronte alle sue carenze congenite e alla malattia che lo paralizzava.

Io sono convinto che la vera fonte della sua efficacia come terapeuta sia questa: i pazienti avvertivano a svariati livelli che le capacità di Erickson come terapeuta derivavano da autentiche esperienze e conoscenze personali. Era davvero il medico sofferente che aveva imparato a guarire gli altri guarendo se stesso.

E ciò vale anche per tutti coloro tra noi che sentono un'autentica vocazione per questa professione. Ognuno di noi, in un modo o in un altro, ha qualche ferita. La nostra riuscita sempre parziale nel guarire le nostre ferite ci porta alla vocazione di esplorare insieme agli altri ulteriori modi di adattarci alla nostra comune condizione umana e di ampliarne le possibilità.

I pazienti hanno ragione a risentirsi quando sentono di subire una manipolazione per mezzo di 'aride tecniche', impiegate da un operatore che non ha alcun rapporto personale o conoscenza della fonte dei problemi e della malattia che sono in tutti noi.

Questi operatori cercano d'impiegare la tecnica come mezzo di potere e prestigio per controllare gli altri. Ma l'inconscio dei pazienti, naturalmente, avverte tutta la superficialità di questa vuota messinscena, e nulla cambia davvero; non fanno che manifestarsi delle 'resistenze'. Anche se cambia un sintomo, non è ancora avvenuto nessun profondo coinvolgimento con quelle fonti interne di malattia e creatività, che è il vero scopo di tutto il lavoro terapeutico.

E' proprio a questo fine che è dedicata questa breve rassegna della vita di Erickson, e anche questi volumi sui suoi seminari, gruppi di lavoro e conferenze: rispondere alla domanda su come ciascuno di noi possa generare un più efficace rapporto con le fonti e i problemi del nostro essere unici, e su come possiamo affinare queste capacità per aiutare gli altri ad affrontare i dilemmi della nostra comune condizione umana.



MILTON H. ERICKSON INSTITUTE

Équipe della dott.ssa Nicoletta Gava

Approvato e riconosciuto da "The Milton H. Erickson Foundation" Phoenix - Az - USA