

L'ipnositerapia oggi: il modello ericksoniano

Renato Solinas

Dopo una lunga, travagliata storia durante la quale l'ipnosi ha alternato momenti di grande considerazione scientifica ad altri che ne evidenziavano limiti ed insufficienze applicative, finalmente, intorno agli inizi della seconda metà del XX secolo, un Istituto americano di ricerche sulla comunicazione umana forniva lo spunto per una rivisitazione del fenomeno "ipnosi" da una prospettiva del tutto originale.

A quel tempo il MENTAL RESEARCH INSTITUTE di Palo Alto, California, metteva a punto un "pacchetto" di nuove teorie mediate da assiomi linguistici, filosofici e matematici che, comparati agli assunti della psicologia comportamentale, proponevano un nuovo modello interpretativo del comportamento interattivo umano.

Al progetto di ricerca, sotto la guida teorica di Gregory Bateson e quella clinica di Don D. Jackson, partecipavano anche Paul Watzlawick, John Weakland, Richard Fish e Jay Haley, che ne sono stati i principali divulgatori e continuatori.

Tra questi ultimi, Haley e Watzlawick in particolare, ne attingono gli elementi per riconsiderare l'ipnosi sotto un aspetto che avrebbe restituito dignità scientifica, oltre che un nuovo entusiasmo, a questa antica discussa disciplina, figlia naturale di maghi e ciarlatani e stella di prima grandezza con Mesmer, che Braid volle ribattezzare e Freud preferì abortire.

"L'attuale accettazione dell'ipnosi probabilmente poggia su una base diversa rispetto al passato. Spostando il centro di osservazione dall'individuo singolo alla relazione tra le due persone, ne consegue che è necessario descrivere l'ipnosi in termini di relazione prima di poterne valutare il potenziale di cambiamento terapeutico (...)" (1)

Quindi l'ipnosi, non dissimilmente dalle altre forme di Comunicazione interpersonale da cui i ricercatori summenzionati hanno tratto gli assiomi (2), assume una configurazione circolare nella quale l'ipnotista e il soggetto interagiscono simultaneamente sul canali verbale e non-verbale, influenzandosi reciprocamente.

Questo modo di considerare l'ipnosi, secondo cui il processo non si esaurisce nell'azione Individuale bensì su una transazione Interpersonale della quale gli eventi comunicativi sono l'unico fuoco di interesse, evidenzia soprattutto l'aspetto "paradossale" che ne scaturisce:

"...Il soggetto fa quello che l'ipnotista gli ordina negando di fare quello che l'ipnotista gli ordina. Se il soggetto manifesta un fenomeno di levitazione della mano, egli qualifica questo comportamento negando che è lui a muovere la mano. In questo modo, segnala che sta semplicemente notando un fatto, non che sta rispondendo all'ipnotista, anche se in quel momento l'ipnotista sta suggerendo proprio che la mano si sollevi". (3)

Le ricerche di Haley sull'aspetto relazionale dell'ipnosi furono condotte per circa diciassette anni mediante l'osservazione "sul campo" di Milton H. Erickson.

Questo Psichiatra-psicologo 'alieno', più simile ad un alchimista che ad uno scienziato, sembrava infatti ottenere incredibili risultati terapeutici utilizzando il linguaggio ipnotico in modo sorprendentemente aderente agli assiomi che l'equipe di Bateson aveva così laboriosamente sintetizzato inseguendo un'idea che li avrebbe condotti "verso una teoria della schizofrenia". (4)

Erickson dimostra che lo strumento ipnosi può essere usato in maniera diversa rispetto a quanto Freud aveva imparato da Charcot a Nancy e che ne aveva frustrato le aspettative determinandone il "grande rifiuto".

Freud stesso provò ad applicare l'ipnosi ai suoi pazienti una volta tornato a Vienna.

Non tardò, tuttavia, ad accorgersi che con il metodo ipnotico si verificavano certi inconvenienti: non tutti i soggetti erano ipnotizzabili, e in altri lo stato ipnotico si determinava in forme così lievi da non risultare sufficientemente efficace; un altro inconveniente consisteva nel fatto che alcuni pazienti, dopo qualche tempo, manifestavano gli stessi sintomi in precedenza scomparsi, oppure ne presentavano altri che si sostituivano ai primi. Un inconveniente ulteriore era costituito dallo stato di dipendenza che si determinava nel paziente nei confronti del medico, dato che la necessità di ripetute sedute di ipnosi, per eliminare i sintomi che a intervalli più o meno lunghi via via si ripresentavano, rendeva la cura tendenzialmente interminabile...

"Cominciava a farsi strada l'idea che il metodo ipnotico incidesse solamente sui sintomi, senza intaccare minimamente le cause degli stessi, e che pertanto i sintomi patologici non avrebbero potuto essere eliminati se non si fossero scoperte le cause che li determinavano, così da poter agire su di esse..." (5)

Quelli che Freud descrisse come sintomi indesiderabili, che l'ipnosi generava e che rappresentavano degli ostacoli insormontabili alla risoluzione terapeutica, furono invece accettati benevolmente da Erickson che, al contrario, li considerava espressione di energie psichiche attive, potenzialmente benigne, da trattare non come limiti ma come risorse.

Quest'ultimo si poneva, nei confronti del paziente e delle sue resistenze, alla stregua di un maestro di "Aikido", un'arte marziale giapponese, la cui posizione difensiva è di una totale apertura nei confronti dell'avversario, del quale è accettata l'energia compulsiva di attacco per determinarne, più che la resa per frustrazione, la presa di coscienza di un'inutile azione aggressiva, il cui modello può essere sintetizzato così:

"Se l'avversario spinge, tu tira... Se invece tira, tu spingi!" (...)

"Possiamo vedere come la sua cosiddetta resistenza non è in realtà una resistenza quanto piuttosto una reazione perfettamente ragionevole contro questa errata concezione dell'ipnosi come rapporto di dominanza-sottomissione. Crediamo che la maggior parte delle cosiddette resistenze abbiano delle basi ragionevoli nelle strutture di riferimento del paziente. La resistenza è solitamente un'espressione dell'individualità del paziente. Il compito del terapeuta è quello di capire, accettare e utilizzare questa individualità per aiutare i pazienti a superare i loro limiti appresi e raggiungere i propri fini. Questo esempio dimostra molto chiaramente che in realtà è il paziente a controllare mentre il terapeuta è semplicemente colui che fornisce utili stimoli e strutture di riferimento che aiutano il paziente a sperimentare ed esprimere nuove potenzialità. Vediamo che, per meglio venire incontro ai bisogni del paziente, può essere perfettamente adeguato che il paziente stesso rifiuti o modifichi, le suggestioni del terapeuta." (6)

L'innovazione del modello ericksoniano è quindi nello stile specifico della comunicazione ipnotica, che non è più unidirezionale, con l'ipnotista che utilizza suggestioni dirette e implicanti una risposta di supina accettazione da parte del paziente: al contrario, quest'ultimo, col suo atteggiamento, la sua mimica e le sue domande e persino con le sue resistenze, diventa protagonista e, paradossalmente, controllore del processo ipnotico.

D'altra parte, il comportamento dell'ipnotista, finalmente svincolato da quel modello rigido, la cui iconografia gli imponeva di atteggiarsi, gli occhi fuori dalle orbite, a monotono dispensatore di ripetitive suggestioni recitate ad effetto, può ora avvalersi di una creatività e flessibilità che conferiscono alla interazione

ipnoterapeutica Un avvio di dinamiche molto più variegata e aperte a nuove soluzioni di crescita.

Le suggestioni ipnotiche non sono rivolte all'apparato cosciente, che è in grado di neutralizzarle a scopo difensivo, ma, opportunamente celate in costruzioni metaforiche o strutturate in "doppi legami" e "paradossi", si calano invisibilmente nei tessuti inconsci, interfacciando le memorie emozionali e facilitando l'applicazione e l'utilizzazione delle associazioni, del potenziale e dei meccanismi naturali e spontanei del paziente, attraverso vie che spesso vengono vissute come involontarie.

Le suggestioni dirette, che avevano più volte messo in imbarazzo Freud per la loro caratterizzazione istrionica e teatrale, sono superate dalle suggestioni indirette, meno esplicite nelle implicazioni di dominanza-sottomissione e che permettono di inserirsi in un contesto comunicativo tipicamente clinico e di operare contemporaneamente a più livelli (storico, simbolico, sensoriale, affettivo, emotivo) coinvolgendo una gran parte dei processi psichici del paziente.

Lungi dall'essere un fine da raggiungere, lo stato di trance ipnotica è quindi considerato soltanto l'inizio del processo di cambiamento nel senso terapeutico. Esso segna il momento di massima pervietà dell'inconscio che, al contrario di quello teorizzato da Freud come un oscuro calderone ribollente di impulsi violenti e incontrollati, è visto da Erickson come una sorgente di potenti energie costruttive per la crescita e la maturazione dell'individuo: una sorta di "Athanos" pieno di metalli in fusione, in attesa del sapiente lavoro dell'alchimista, che li trasmuterà nell'oro della "conoscenza".

Erickson afferma che nello stato di trance gli apprendimenti, specie quelli appartenenti alle sfere emotiva e simbolica, avvengono in maniera molto veloce e drammatica, grazie alla diminuita sorveglianza della coscienza, per cui i suggerimenti indiretti dell'ipnoterapeuta, opportunamente calibrati, si inseriranno come forze psichiche vive all'interno dei processi inconsci disfunzionali.

Il comportamento di un individuo è la risultante di una delicata coordinazione di processi inconsci e realtà coscienti.

La disarmonia tra coscienza e inconscio genera conflitti che, piuttosto che essere oggetto di estenuanti esplorazioni analitiche, possono essere scaricati dell'affettività che li alimenta, attraverso la somministrazione di un'altra forza psichica carica anch'essa di affettività, ma di segno contrario: una sorta di particella di "antimateria" che realizza l'antico principio del "*similia similibus curantur*".

Attraverso le suggestioni indirette il paziente ha la possibilità di attivare, in maniera creativa e realmente alternativa al comportamento disfunzionale, le sue stesse risorse inconscie, guidate, terapeuticamente dall'interno verso l'esterno in un comportamento congruo e costruttivo, spesso senza piena consapevolezza. In tal modo il conflitto originale, pur se inizialmente non viene rimosso direttamente, essendo scaricato della sua componente affettiva energetica, viene disattivato, tutto ciò con la partecipazione attiva, al processo ipnotico, del paziente, che viene coinvolto in un'esperienza di calda e intensa comunicazione positiva.

"La suggestione ipnotica può facilitare l'utilizzazione di capacità e potenzialità che esistono già in una persona ma che rimangono inutilizzate o sottosviluppate per mancanza di esercizio o perché non comprese. L'ipnoterapeuta esamina attentamente l'individualità del paziente per accertare, tra ciò che questi ha appreso dalla vita, quali esperienze e abilità mentali sono disponibili per affrontare il problema. Il terapeuta quindi facilita un approccio all'esperienza della trance in cui il paziente può utilizzare queste risposte assolutamente personali per raggiungere fini terapeutici..." (7)

Con Erickson non è soltanto il concetto di utilizzazione dell'ipnosi che viene rivoluzionato, ma anche il modo di intendere e di affrontare le strutture dei problemi si arricchisce di nuove, sorprendenti intuizioni.

"... I pazienti hanno dei problemi a causa dei limiti appresi; sono prigionieri di schemi mentali strutture di riferimento e sistemi di credenze che non permettono loro di conoscere e utilizzare le proprie capacità con il massimo vantaggio. Gli esseri umani stanno ancora imparando ad usare le loro potenzialità. La transazione terapeutica crea idealmente un nuovo mondo fenomenico nel quale i pazienti possono esplorare le loro potenzialità liberati sino a un certo punto dai loro limiti appresi... La trance terapeutica è un periodo durante il quale i pazienti sono in grado di rompere le loro limitate strutture e sistemi di credenze in modo da poter sperimentare altri modelli di funzionamento in se stessi." (8)

La proposizione di Erickson di "liberare i pazienti dai limiti appresi e dagli schemi mentali che ne fanno dei 'prigionieri' è sorprendentemente simile ai principi su cui si fondano alcuni aspetti fondamentali della filosofia "zen".

I "Koan" dello zen definibili come delle estremizzazioni di metafore hanno lo scopo di produrre, attraverso il loro linguaggio paradossale, il cambiamento dell'adepto nel senso della "illuminazione" mistica. La trasformazione si compie, in questo caso, quando l'adepto avrà compreso il messaggio "criptico" del koan, quando cioè avrà infranto gli schemi del ragionamento razionale che lo inducono ad affannose ricerche nelle categorie logiche e si sarà liberato dalle trappole delle "mappe percettive". L'essenza dello zen è quindi la soppressione della percezione del pensiero logico, verbale, dualistico: per ottenere "l'illuminazione" occorre trascendere il dualismo, intendendo per dualismo la divisione concettuale del mondo in categorie.

La percezione umana è per sua natura un fenomeno dualistico, il che rende quanto meno ardua la ricerca dell'illuminazione.

Al centro del dualismo, secondo lo zen, ci sono le parole: semplicemente le parole. L'uso delle parole è intrinsecamente dualistico, dal momento che ogni parola rappresenta, ovviamente, una categoria concettuale.

Quindi un aspetto particolarmente importante dello zen è la lotta contro la fiducia nelle parole, tuttavia, il nemico dell'illuminazione non è propriamente rappresentato dalla logica; è piuttosto il pensiero dualistico, verbale.

Di fatto è qualcosa di ancor più profondo: è la percezione. Nel momento in cui si percepisce un oggetto, si traccia una linea fra esso e il resto del mondo, si suddivide artificialmente il mondo in parti e quindi si esce dalla "Via".

Lo sviluppo cognitivo dell'uomo implica una continua costruzione ed elaborazione di modelli che non operano direttamente sul mondo, ma attraverso interpretazioni codificate dell'ambiente. L'ambiente viene interfacciato dai nostri "sistemi rappresentazionali" sensoriali attraverso la vista, l'udito, l'olfatto, il gusto e le sensazioni cenestesiche.

Le informazioni provenienti dall'ambiente sono quindi elaborate per mezzo di strategie apprese e formanti catene di "engrammi" che determinano diversità di percezione e stili di comportamento.

"Come dice Aldous Huxley nel suo 'LE PORTE DELLA PERCEZIONE', quando si impara una lingua si eredita la saggezza di tutti coloro che hanno vissuto prima di noi. Ma in questo senso siamo anche vittime, perchè dell'insieme infinito di esperienze che avremo potuto vivere, solo ad alcune è stato dato un nome, solo alcune sono state etichettate con una parola, e in questo modo acquistano rilievo e attraggono la nostra attenzione. Esperienze sensoriali altrettanto valide, e magari ancor più spettacolari e utili, ma che non sono state etichettate, di solito non si intromettono nel campo della coscienza." (9)

"Occorre rammentare che l'intero mondo delle rappresentazioni, nella sua totalità (la mappa o modello), non è affatto destinato a essere un'immagine della realtà — scopo che gli sarebbe impossibile adempiere — ma è piuttosto uno strumento per meglio orientarsi nella realtà stessa." (10)

Non esistono due esseri umani che abbiano le stesse esperienze, quindi ciascuno di noi può crearsi un diverso modello del mondo che condividiamo e giungere così a vivere una realtà alquanto diversa.

"Occorre notare alcune importanti caratteristiche delle mappe. La mappa non è il territorio che rappresenta, ma, se è esatta, ha una struttura simile a quella del territorio, che ne spiega l'utilità". (11)

Quindi, attraverso le manovre ipnotiche, Erickson si prefigge di determinare, nei pazienti, un depotenziamento dei rigidi schemi di riferimento coscienti per permettere loro di essere più ricettivi nei confronti delle loro esperienze interiori e delle loro potenzialità inesprese. Questi concetti sono fondamentali per comprendere l'approccio di Erickson all'utilizzazione dell'ipnosi.

Egli affermava:

"E' molto importante che le persone sappiano che il loro inconscio è molto più intelligente di loro. Nell'inconscio c'è una maggiore ricchezza di materiale accumulato..." (12)

E' abbastanza comprensibile come Erickson abbia destato molto interesse negli ambienti del M.R.I. di Palo Alto e come, successivamente, si sia sviluppata una nuova, intensa ricerca sulla scia delle innovazioni con cui egli rilanciava il fenomeno "ipnosi" proponendone una diversa utilizzazione clinica.

Come spesso accade agli innovatori, anche il personaggio Erickson è stato probabilmente "mitizzato" da coloro che assistevano ai suoi famosi seminari.

Sicuramente la simpatia che ispira l'uomo, dall'aspetto tutt'altro che "mitico", afflitto com'era da gravi handicaps fisici, è da attribuirsi alla sua visione del mondo, la sua filosofia e la sua metafora più bella: il suo modo di affrontare la vita giocando con essa e divertendosi a vincere partite impossibili, il suo coraggio e l'amore per l'umanità.

Nel panorama della moderna ipnositerapia, in Italia, l'approccio ericksoniano non si è ancora imposto né si è diffuso come avrebbe meritato, forse per eccessiva diffidenza di alcune scuole autoctone di ipnosi "tradizionale", che sostengono la difficoltà di trasmissibilità di questo modello, che invero pretende molto dal terapeuta.

Questi deve possedere un naturale atteggiamento empatico e una elasticità che gli permetta di aggiustare il proprio stile comunicativo a seconda della personalità del paziente, delle sue aspettative, del contesto e delle sue necessità, oltre che tener conto delle resistenze e del tipo di cambiamento che deve essere prodotto. Inoltre, gli approcci strategici ericksoniani sono difficilmente configurabili all'interno di una "tecnica" precisa, poichè somigliano più ad una forma di arte che a costrutti scientifici.

"Potete parlare quanto vi pare dei vostri libri di testo. Oggi imparate questo pezzo. Domani imparate quell'altro. Vi dicono fate così e così. Ma in realtà quello che dovrete fare è guardare il vostro paziente e capire che tipo d'uomo (e di donna) è; e poi trattarlo in modo che risponda al suo problema che è qualcosa di unico." (13)

Questo è, in sintesi, il pensiero ericksoniano: c'è chi afferma che è troppo semplicistico, che Erickson si affidava più al suo carisma personale che non a tecniche di rigore scientifico e che adottava un linguaggio più adatto ad uno "sciamano" che a uno psicoterapeuta.

In realtà il linguaggio usato da Erickson nella terapia, sia che fosse inserito in un contesto ipnotico che in una diversa modalità comunicativa, era sempre a carattere "olistico", più connotativo che denotativo, molto affine a quello poetico:

"Abbiamo dunque a che fare con due tipi di lingue. L'una, quella per esempio in cui è formulata questa frase, da delle definizioni, è obbiettiva, cerebrale, logica, analitica; è la lingua della ragione, della scienza, dell'interpretazione e della spiegazione e dunque la lingua della maggior parte delle terapie. L'altra, che è quella di cui si servono i due esempi riportati sopra, () è molto più difficile da definire, appunto perchè non è la lingua della definizione. La si potrebbe chiamare la lingua dell'immagine, della metafora, della "pars pro toto", forse del simbolo, in ogni caso comunque della totalità. (e non della scomposizione analitica). (14)*

"Il fatto è che l'uomo è sensibile alla modalità più ancora che ai contenuti... Non è in discussione la retorica, ma qualcosa che non ha niente a che vedere con l'aspetto verbale della comunicazione e che pure, passando "sotto" il discorso, arriva fulmineamente a destinazione e coglie nel segno con un'efficacia ignota alle più sapienti tecniche oratorie." (15)

(*) I versi di una lirica del Leopardi e di un racconto di Kafka, citati dall'autore.

Tutto ciò può effettivamente indurre a pensare che il modello ericksoniano pretenda troppo dal terapeuta che vi si volesse ispirare e che richieda troppe qualità innate rispetto a quanto si possa apprendere con lo studio e la pratica.

Probabilmente è vera, d'altro canto se non siamo "spontaneamente" empatici nei confronti dei nostri simili, se non sopportiamo l'idea di essere un po' poeti e un po' sciamani, se non sappiamo essere creativi e riusciamo a muoverci soltanto all'interno degli schemi rassicuranti che "altri" hanno predisposto delimitando i confini di un comportamento terapeutico in cui non vi è posto per altre verità, e se non sappiamo, all'occorrenza, trasformarci in tanti "Zelig" per incontrare il paziente nel suo mondo, allora il modello ericksoniano non è assolutamente proponibile.

Fortunatamente il panorama della psicoterapia moderna è oltremodo ricco di modelli che si adattano ad ogni carattere e personalità, modelli che non pretendono qualità intrinseche così "speciali" per essere adottati.

E' convinzione di chi scrive che non esistono psicoterapie migliori di altre, tuttavia esistono psicoterapeuti "migliori" di altri, indipendentemente dal linguaggio che usano.

"La mia coscienza ha molte diverse lingue e ogni lingua sa una diversa storia..."
William Shakespeare - "Riccardo III"-



Renato Solinas
Psicologo - Psicoterapeuta



www.psicologi-psicoterapeuti.info