

Milton Erickson e la Terapia Breve

Fabio Gherardelli

A Milton Erickson è riconosciuta in campo internazionale la fama di massimo esponente dell'ipnosi medica. Erickson ha scritto più di cento articoli professionistici sull'ipnosi, che ha studiato e praticato sin dal 1920. In questo campo è riuscito più di ogni altro a esplorare e a dimostrare le enormi potenzialità che l'ipnosi può offrire all'umanità. All'opera di Erickson come ipnotista è stata prestata molta attenzione, sia nel descriverla che nel formalizzarla, mentre alla sua opera come terapeuta un'attenzione di questo tipo è quasi del tutto assente. Erickson è conosciuto da tempo sia per i suoi peculiari approcci terapeutici, sia per i suoi notevoli successi nell'aiutare gli altri a vivere una vita felice, piena e produttiva. Dal lavoro di Erickson nasce la terapia breve: "... Ecco, questa è la terapia breve. E' terapia senza *insight*; senza questo andare a scavare nel passato e rimuginarlo di continuo, senza fine... Nel passato, non c'è nulla che si possa cambiare. Si vive domani, la settimana prossima, il mese venturo, speriamo l'anno venturo e si va avanti così, chiedendosi cosa c'è dietro il prossimo angolo, e godendosi la vita, mentre si va avanti".

Non è facile spiegare la capacità di Erickson di escogitare rapide soluzioni per problemi complicati e cronici. "È necessario portare i pazienti a fare qualcosa", soleva ripetere Erickson, "ed è questa la cosa importante della terapia... trovare le possibilità alla portata dei vostri pazienti e spingerli a metterle in atto" affinché i pazienti possano vivere una **esperienza emozionale correttiva** "... e una volta che li avete riorientati, che gli avete messo il muso sulla strada, vanno". Così, i resoconti del lavoro di Erickson con i propri clienti, traboccano di esempi di persone alle quali vengono fornite esperienze che sembrano avere poco o nessun rapporto con la loro richiesta di aiuto originale, ma che alla fine si dimostrano del tutto efficaci nell'ottenere i cambiamenti ricercati.

Erickson si assume molto la responsabilità di ciò che avviene nel corso della terapia. Decide di cosa ha bisogno il cliente in termini di nuove esperienze, in che modo debba effettuare queste nuove acquisizioni, e poi le dirige a farlo. Malgrado il suo attivo, direttivo orientamento nei confronti dei rapporti in terapia, Erickson è anche convinto che se è possibile assegnare la responsabilità del cambiamento al cliente, questa responsabilità, e il merito, vanno al cliente stesso. Il ruolo del terapeuta è quello di fornire al cliente le condizioni favorevoli per imparare, ma è dentro il cliente che il cambiamento avviene realmente, e qualsiasi cambiamento avvenga effettivamente, avviene a seguito degli sforzi del cliente. È una distinzione importante da fare, perchè fa passare il cliente da passivo ricettore di aiuto ad attivo agente del proprio avanzamento in direzione del cambiamento. Una conseguenza di questo modo di vedere è che in terapia gli sforzi di Erickson sono di solito diretti a far sì che il cliente faccia quelle cose nel mondo esterno che sono intese a fornirgli le esperienze di cui ha bisogno "Per fare sì che accettino la terapia, dovete colpire i pazienti nel modo giusto. Loro vogliono qualche cambiamento... non sanno che genere di cambiamento. Non sanno come fare questo cambiamento. Voi non fate altro che creare una situazione propizia e dire "Hop! Hop!" e mantenergli il muso sulla strada."

Il punto di vista di Erickson nell'affrontare i problemi è di considerarli sempre come apprendimenti inadeguati e superati, che hanno bisogno di essere rivisti e sostituiti e non dei sintomi che sottintendono qualche cosa d'altro. Erickson preferisce vedere questi comportamenti come modelli di comportamento che una volta servirono a qualche scopo utile, ma che ora perdurano più per forza di abitudine che grazie alla funziona svolta. Il modello di Erickson così rende superfluo conoscere origine e significato del comportamento: è sufficiente alterare semplicemente in qualche modo l'inadeguato comportamento stesso. E così affermava "Ma chi ha bisogno dei sintomi? la sostituzione del sintomo... Oh, una bella superstizione. Se vi rompete la gamba, e la mettete dentro un'ingessatura per farla guarire, avete per caso bisogno di rompervi

un braccio? Se aggiustate il braccio, dovete per forza rompervi una costola? Chi ha bisogno dei sintomi? Dovete assecondare il comportamento e far sì che il paziente desideri "Non voglio questo comportamento". E in questo modo progredirete al massimo. Vedete, il passato non può essere cambiato. Lo potete esaminare in innumerevoli modi, e non arrivare da nessuna parte"

Con le parole di Jay Haley, suo grande allievo, "Milton Erickson è stato il primo terapeuta strategico. Potremmo perfino dire il primo terapeuta, perchè è il primo grande clinico che abbia concentrato l'attenzione su come cambiare le persone. In precedenza i clinici si erano dedicati alla comprensione della mente umana; erano esploratori della natura dell'uomo. Cambiare le persone aveva un interesse secondario. Cambiare le persone è stata invece la principale preoccupazione di Erickson in tutta la sua carriera: ricercare metodi per influenzare le persone".

Milton Erickson, un uomo originale e creativo la cui grandezza attende ancora di essere del tutto compresa.

Bibliografia

Haley J. *Cambiare gli individui* Astrolabio 1987

Gordon D., Meyers-Anderson M. *La psicoterapia ericksoniana* Astrolabio 1984

Loriedo C., Nardone G., Watzlawick P., Zeig J. K. *Strategie e stratagemmi della psicoterapia* Franco Angeli 2002

Rampin M., Nardone G. *Terapie apparentemente magiche* McGraw-Hill 2002

Bandler R., Grinder J. *La metamorfosi terapeutica* Astrolabio 1980

Watzlawick P., Weakland J., Fish R. *Change* Astrolabio 1974

Watzlawick P. *Il linguaggio del cambiamento* Feltrinelli 1980

Fish R., Weakland J.H., Segal L. *Change. Le tattiche del cambiamento. La psicoterapia in tempi brevi.* Astrolabio 1983.

Fabio Gherardelli

Psicologo



www.psicologi-psicoterapeuti.info