



Corso di Counseling Professionale a indirizzo ipnologico

DALLO STUDIO E L'ANALISI DEL LIBRO
DI MILTON H. ERICKSON
'LA MIA VOCE TI ACCOMPAGNERA'

di Daniela Dore

N. Registro Scuola: SS-0271-OP-P

Elaborato conclusivo del terzo anno

Relatore: Dott. Attilio Scarponi

Dicembre 2020



Centro di Ricerca Erba Sacra
*Associazione di Promozione Sociale e la Conoscenza e lo Studio
di Discipline orientate al Benessere Psicofisico della Persona*
www.erasacra.com



Dallo studio e l'analisi del libro di Milton H. Erickson
La mia voce ti accompagnerà

“E voglio che tu scelga un momento nel passato in cui eri una bambina piccola piccola... E la mia voce ti accompagnerà. E la mia voce si metterà in quelle dei tuoi genitori, dei tuoi vicini, dei tuoi amici, dei tuoi compagni di scuola e di giochi, dei tuoi maestri. e voglio che ti ritrovi seduta in classe, bambina piccolina che si sente felice di qualcosa, qualcosa è avvenuto tanto tempo fa, qualcosa tanto tempo fa dimenticato.”

Milton H. Erickson

Comporre un elaborato, a conclusione di un percorso di formazione e di studio di tre anni, richiede da parte mia un grande rispetto per tutto il lavoro fatto, e comporta anche l'osservazione attenta per tutte le conoscenze che ho incontrato, che ho ascoltato, che ho accettato, che ho riconosciuto e infine studiato in questo percorso di formazione.

Certamente ritengo sia stato essenziale, per me, la figura del docente di questo corso, il dottor Attilio Scarponi, che ha saputo comunicare con passione e grande competenza il valore e i principi del counseling ipnologico.

Il Dr. Attilio Scarponi è riuscito a trasmettere anche tutte quelle competenze, che possono permettere ad un counselor di poter incontrare l'altro e comunicare con una persona che si sente in difficoltà, per poter offrire alla stessa l'aiuto possibile e soprattutto la percezione di sentirsi capita e compresa.

In poche parole di non essere più sola ad affrontare il proprio percorso di vita e o le sue difficoltà, in quel momento.

Naturalmente i protagonisti in questi tre anni sono stati anche, i grandi personaggi, che soprattutto nel novecento, hanno dato al mondo dell'ipnosi e dell'ipnoterapia un contributo solido e fondamentale.

Fra questi certamente è necessario indicare Milton H. Erickson.

Fra le opere editate riguardo al lavoro svolto da Milton H. Erickson ho scelto e dato primaria importanza per

questo elaborato a :

la mia voce ti accompagnerà

La mia voce ti accompagnerà contiene racconti didattici di Milton Erickson curati da Sydney Rosen, che ha prodotto questo libro insieme ad Erickson riportando sia le sue proprie informazioni e i suoi commenti che

quelli dello stesso autore grande ipnotista..

Questo testo risulta molto piacevole nella lettura e al contempo ricchissimo di informazioni preziosissime, uniche ed esemplari .

Esso e' utile per comprendere la grande efficacia che l'ipnosi può avere nella vita e nel benessere di ogni persona, e di come Milton Erickson ne aveva fatto una vera e propria arte espressiva e comunicativa .

Un tale contributo così efficace mi appare essenziale per un vero e proprio cambiamento terapeutico della persona in difficoltà, che a Lui si rivolgeva.

Infatti in questo testo sono descritti 114 aneddoti con 114 persone e casi differenti.

Sono riportati 114 episodi diversi, contenuti in 13 capitoli, quindi in spazi che raggruppano per modalità e possibilità di efficacia, i trattamenti evocati in ciascuno di questi episodi di vita vissuta, di vera pratica ipnoterapeutica.

Questi racconti sono diversi per livello e tipologia di difficoltà, per i quali Milton Erickson ha trovato sempre una soluzione differente, personalizzata e scientificamente ripetibile, oltre che eccezionalmente efficace.

Con la scelta di questo testo voglio evidenziare praticamente come i trattamenti, le cure e i percorsi esperienziali di Erickson diano all'ipnosi il merito di una magnifica soluzione per quasi tutte le problematiche, che le persone possono portare nella comprensione di se stessi e delle proprie difficoltà.

Inoltre sono certa del valore ancora fortemente attuale e attuabile di questa metodologia, in una realtà come quella che oggi si esprime in questa quotidianità globalizzata, e che da qualche mese sta vivendo una nuovissima inedita condizione di cambiamento.

In questa era pandemica, nella quale le persone stanno mostrando in maniera molto evidente e importante, e anche qui globalizzata, grandi sofferenze e molta confusione, soprattutto nel capire ciò che accade ogni giorno e in quale modo procedere nella propria vita .

Puo' risultare quindi urgente poter sapere e poter scegliere di farsi aiutare, da chi conosce e pratica queste tecniche di consapevolezza, rispetto a chi sta cercando una soluzione che possa aiutarlo a procedere nella vita con un nuovo equilibrio, una nuova coscienza e una nuova conoscenza di sé.

Credo e ritengo infatti che in questo momento, mai come ora, la grande crisi di ogni individuo possa trovare una soluzione in una nuova modalità di vita, in un nuovo stile di vita, nella possibilità di dare a ciascuno di

noi tempo, silenzio e ascolto per soffermarsi o fermarsi dov'è necessario, per capire dove ci troviamo e dove vogliamo andare .

Essenziale risulta in questo momento capire che, se abbiamo bisogno di aiuto per poter proseguire il nostro cammino o, se abbiamo gli strumenti e le risorse per procedere nel nostro cammino, dopo aver fatto chiarezza innanzitutto all'interno di noi stessi, possiamo avere l'opportunità e la possibilità di cercare di ritrovare il proprio centro, di ritrovare il vero sé, di ascoltare il proprio inconscio con tutte le informazioni che questo può contribuire a far emergere, perché questa conoscenza e accettazione di se stessi permette di scoprire qual è il proprio dono, quali sono i propri talenti e le proprie risorse, i propri limiti e le proprie difficoltà .

Nella conoscenza e accettazione di questo bagaglio conscio e inconscio di strumenti e risorse, ciascuno potrà avere una nuova opportunità di vita e comprendere ciò che accade trovando all'interno di ogni evento, risorse ed opportunità per andare verso una Vision, un obiettivo che ciascuno di noi può porsi consentendo di poter realizzare se stesso in pienezza.

Il libro " la mia voce ti accompagnerà" dopo una prefazione e introduzione molto interessanti,

Risulta costituito da 13 capitoli

il primo di essi si intitola "come provocare dei mutamenti nell'inconscio"

Il secondo capitolo si intitola "racconti stimolanti".

Il terzo capitolo si intitola "abbiate fiducia nell'inconscio".

Il quarto capitolo si intitola "suggestioni indirette".

Il quinto capitolo si intitola "come superare i limiti abituali".

Il sesto capitolo si intitola "ristrutturazione."

il settimo capitolo si intitola " imparare per propria esperienza".

L'ottavo capitolo si intitola "assumere la direzione della propria vita"

il nono capitolo si intitola "l'occhio innocente "

il decimo capitolo si intitola "osservare :notare le differenze"

L' undicesimo capitolo si intitola "con i pazienti psicotici "

il dodicesimo capitolo si intitola "manipolazioni e orientamento verso il futuro"

il tredicesimo capitolo si intitola "insegnamento dei valori e dell'autodisciplina"

In un percorso sviluppato moltissimi anni fa possiamo vedere come Milton Erickson cerca di accompagnare per mano, individui così differenti all'interno di un percorso, dove poter entrare in contatto con se stessi, dove avere fiducia nella parte inconscia di sé e mettersi in ascolto di suggestioni indirette, per superare i limiti della propria vita, della propria quotidianità, per ristrutturare quelli che sono i concetti, spesso preconcezioni, e quindi poter comprendere ciò che l'insegnamento dei valori e dell'autodisciplina, possono portare nel procedere della nostra vita, verso quelle risorse necessarie per una vita degna di essere vissuta.

Per il libro “la mia voce ti accompagnerà” Milton Erickson concede l’ultima autorizzazione e pone la firma del contratto con Sidney Rosen, tre mesi prima della sua morte, nel 1980, perché questi 114 racconti didattici potessero finalmente avere la giusta divulgazione, e potessero arrivare a più persone possibile, che fossero o meno addetti ai lavori, purché fossero alla ricerca di se stessi.

Milton Erickson morì il 27 novembre 1980 e come in un salto nel tempo, se fosse accaduto in questi giorni, al suo funerale erano presenti pochissime persone, meno di 10, perché moltissime sue conoscenze e amici, che lo amavano e lo stimavano in vita, che avevano avuto rapporti personali o di lavoro con lui, avevano preferito fare importanti cerimonie, nei luoghi nei quali vivevano o lavoravano, perché più persone possibile potessero celebrare il saluto da questa terra, di questo studioso eccezionale, di questa persona speciale.

Spesso molti studiosi, psicanalisti e studenti che seguivano gli incontri aperti al pubblico, nei quali Milton Erickson presentava il proprio metodo di lavoro, restavano perplessi di come questi racconti didattici, così definiti da lui stesso, fossero qualcosa di molto diverso dai raccontini o dalle storielle che conoscevano, ma avessero anzi una grande capacità di lavoro su quelle che erano le risorse inconsce, di chi aveva bisogno di questi strumenti per trovare soluzioni ai propri problemi.

I racconti didattici del “ la mia voce ti accompagnerà” di Milton Erickson, sono storie che egli era solito raccontare ai suoi pazienti o agli studenti e medici che partecipavano agli incontri che venivano organizzati, per divulgare il suo metodo eccellente.

In questi momenti di condivisione Erickson comunicava e faceva arrivare tutto l’impegno, l’ingegno e le informazioni, che in maniera affascinante egli distribuiva in tutte le esperienze di lavoro con i propri pazienti .

Questi racconti si possono definire così interessanti da poter essere divulgati al di là di un ambito psichiatrico o psicoterapeutico, anzi effettivamente divulgativo perché la lettura e l’ascolto di questi racconti, di questi eventi veramente vissuti da Erickson e dai suoi pazienti, o in alcuni casi amici o familiari, sono fortemente educativi e formativi .

Succede come nei racconti e nelle fiabe, che ci sia sempre una morale, un significato da estrapolare per

poterlo portare con sé, e quindi ottenerne una massima, uno spirito di condotta, di etica, una soluzione di guarigione, così questi racconti possono avere questo tipo di modalità e di espressività.

“È difficile dare un resoconto del lavoro di Erickson, per via del suo strano modo di porsi a metà strada tra il guaritore e il poeta, tra lo scienziato e il bardo.”

Questa citazione che si trova nel libro, e precisamente nella prefazione, ci evidenzia quanto affascinante fosse ogni incontro da parte dei pazienti, ma anche di quegli studenti o quelle persone, che partecipavano agli incontri di divulgazione e conoscenza delle tecniche di ipnosi che egli aveva saputo creare.

Milton Erickson scelse il Dr. Rosen in quanto discepolo, collega e amico per pubblicare questo volume, proprio perché Rosen seppe comprendere in maniera totale, complessiva e profonda come Erickson arrivasse direttamente all'interno dell'altro, dell'altra persona senza impedimenti, senza filtri.

Importantissimo risulta dal punto di vista letterario e della comunicazione come, il perno che collega i vari racconti siano i commenti sia di Erickson che di Rosen, per dare davvero chiarezza e luce a quello che è tutto il valore dell'ipnoterapia, che veniva praticata da Erickson e con quale stile in modalità di unicità, sia per quei tempi che anche per i tempi moderni quindi quelli presenti.

Primo capitolo: “come provocare dei mutamenti nell'inconscio”

Milton Erickson disse un giorno a Sydney Rosen “ciò di cui non ti rendi conto, Sid, e di come la maggior parte della tua vita è determinata dall'inconscio”.

Questa frase ci deve far subito pensare a come, quando parliamo di inconscio, non necessariamente questo ha una condizione immutabile, tutt'altro, ogni nostra esperienza in ogni momento interagisce con il nostro conscio quanto con il nostro inconscio .

Quindi questo provoca continuamente dei mutamenti sia nell'uno che nell'altro, questo significa che la nostra vita è continuamente determinata da tutti gli eventi, compresi i cambiamenti, che agiscono in noi in maniera conscia e in maniera inconscia.

Secondo Erickson i racconti didattici avevano una tale efficacia che, tutti quelli che partecipavano agli incontri nei quali egli li utilizzava, ricevevano input superiori alle aspettative dei partecipanti, su molti livelli di apprendimento e percezione.

Questo accadeva perché, le parole e quindi i racconti didattici, agivano su più livelli di trance contemporaneamente e rispetto alle varie e diverse persone stesse presenti.

Interessante risulta che, le persone che avevano partecipato a questi incontri, che ricordassero o meno tutti i racconti, secondo lo stesso Erickson, che mantenessero o meno questa consapevolezza, non inficiava minimamente ciò che avevano ascoltato e che avrebbe prodotto effetti e risultati comunque, subito o più tardi, anche dopo anni dal momento dell'ascolto.

Erickson riceveva i feedback che molti gli restituivano dopo questi incontri.

Talvolta numerosi terapeuti riportavano che dopo questi incontri, riuscivano a vedere molte più persone, ma a trattarle con meno sedute, che in precedenza, e quindi impiegare meno tempo per aiutare i pazienti a trovare le soluzioni dei loro problemi.

Sappiamo molto bene che la tradizione del racconto, ha un grande valore di trasmissione culturale, etica morale e molto altro.

Spesso la comunicazione di un sermone morale fatta in maniera diretta, può risultare difficile da far assumere, mentre se inserita all'interno di un contesto con metafore e paradossi, stratagemmi narrativi e con un certo senso di humour, il risultato potrà trasformarsi decisamente insieme a suggestioni terapeutiche che unite alla trance, agevoleranno così una certa disponibilità all'apprendimento e al cambiamento.

Questa chiara e semplice modalità portava a moltiplicare l'efficacia e l'efficienza di ciò che nelle intenzioni rappresentava il racconto didattico stesso.

A Milton Erickson era molto chiaro che lo stato di trance consentiva ai pazienti di comprendere in maniera intuitiva significati simbolici e onirici.

Egli lo definiva "apprendimento inconscio", questo perché in queste condizioni date dalla trance, risulta differente l'approccio critico del soggetto.

Il paziente che esprime una "attenzione di risposta" stimola il terapeuta attento alla comprensione dei passaggi all'interno degli stati di trance e dei passaggi verso quelli che sono livelli più profondi di contatto, nella comprensione intuitiva.

Proprio come quando assistiamo ad un film che ci piace particolarmente, ci troveremo a parteggiare per

uno o più protagonisti, a sentirci coinvolti all'interno della storia che ciascuno di essi vive ma terminato il film dopo un tempo non superiore ai 15 /20 minuti, normalmente questo effetto di coinvolgimento e quindi questi cambiamenti interiori, legati a questa forma di racconto chiaramente assommato alle immagini, va a cessare.

Nei racconti fatti all'interno di una trance così come praticava Erickson, sia verso i pazienti che quando teneva delle lezioni verso i suoi studenti, l'ipnosi incentiva l'efficacia consentendo alle persone di poter accedere a quelle informazioni da racconto anche dopo anni trascorsi dall'aver ascoltato quelle parole .

Anche dopo anni quindi può avvenire un mutamento con una pratica di questo tipo.

Milton Erickson definiva l'ipnosi : "evocazione e utilizzazione di un sapere inconscio" .

Spiegava così che queste trasformazioni, questi cambiamenti permanenti a livello inconscio che entrano in contatto per ciascuno di noi, con le proprie conoscenze note o non note, danno un'altissima probabilità al paziente stesso, di implementare il suo sapere e il suo saper fare, proprio con le informazioni ricevute durante la trance.

Molto interessante risulta essere inoltre l'attitudine e le caratteristiche di indole del nostro Milton Erickson, terapeuta ottimista, persona che incoraggia alla positività e all'espansione, presenza che porta sempre e comunque positività in quelle che sono le sue azioni, sia a livello conscio che inconscio, verso il paziente o negli incontri didattici .

Ecco che Erickson fa incontrare il paziente che può avere vissuto sempre una condizione di ristrettezza e chiusura e negatività, con quella parte di sé che forse non ha mai utilizzato, ma che finalmente completa e contempla come esistente e anche fruibile, e quindi può poterla integrare in quelle che sono le proprie azioni, sia di pensiero a livello conscio ma anche a livello inconscio.

Il Capitolo secondo si intitola "racconti stimolanti" perché contiene le informazioni di alcuni racconti didattici, nei quali Milton Erickson cerca di comunicare a Rosen come l'apprendimento di nuove modalità, la conoscenza e il riconoscere ciò che si è imparato, anche soprattutto in tenera età, quindi in una fase della vita nella quale si ritiene che l'individuo abbia pochissimi strumenti, si può capire come proprio in quelle fasi della vita, in quella parte iniziale della vita si imparano forse le cose più difficili, come parlare,

camminare, stare in piedi, tutte azioni fondamentali per la nostra esistenza che poi conduciamo quasi di default .

Queste azioni vengono date per scontate ma sono costate senza dubbio tantissimo impegno, tantissima volontà e l'insistere e il persistere in comportamenti e progressivi passaggi evolutivi nell'apprendimento. Imparare per poterci permettere di conseguire per la prima volta un risultato e poterlo poi ripetere, fino ad oggi sempre con grande migliore successo.

Jay Haley, nel suo libro "terapie non comuni" dice che Milton Erickson ha certamente delle idee molto chiare, precise e specifiche su cosa sia lo sviluppo normale .

Egli afferma tutto ciò, non perché volesse indicare il fatto che Erickson credesse che tutti abbiamo uno sviluppo identico, sovrapponibile e ripetibile. Erickson si rendeva conto di tutte le variabili che la crescita e lo sviluppo di ciascuno di noi, si rivelano come modalità diverse e differenti in tempi e modi dello sviluppo di ciascuno.

A tal proposito Erickson raccontava la sua storia, che era accaduta quando era giovane .

La sua famiglia viveva in campagna e un giorno accade che arriva nella loro fattoria un cavallo che si era smarrito. Tutti si chiedevano cosa fare e infine si decide di restituire il cavallo ma lì sorse il problema di capire da dove provenisse e quindi chi fosse il suo vero proprietario.

Milton Erickson semplicemente disse : mi farò guidare da lui e dopo essere salito sul cavallo, lascio che questi tornasse spontaneamente verso casa . Erickson lo guidò soltanto nei momenti nei quali questi usciva dalla strada perché voleva per esempio mangiare l'erba.

In questo modo arrivò ad un'altra fattoria dove le persone che lo videro arrivare chiesero come aveva fatto a capire che quello era il loro cavallo, che si era perso .

Erickson rispose semplicemente "io non lo sapevo ma il cavallo sì".

"Non ho fatto altro che mantenerlo sulla strada" ;

con questo episodio, Erickson vuole indicare che l'inizio di una terapia, di un percorso, di un insegnamento può portare maggiori risultati se si riesce a tornare all'inizio della propria strada, della propria storia di vita.

Si può così cercare un modo per proseguire la stessa strada e per trovare la soluzione agli ostacoli che si

sono presentati lungo il percorso quotidiano, per trovare aiuto agevolmente nel riconoscere i gap e superarli con successo.

Ciascuno di noi sa di percorrere la propria strada e semplicemente con la presenza o la guida che accompagna questo tipo di percorso-ripercorso, possiamo trovare la strada di casa, con la metafora del cavallo smarrito, che calza perfettamente su questo tipo di concetto essenziale sui percorsi dell'inconscio, comprendiamo come Erickson avesse chiaro questa modalità .

A questo punto del libro, col racconto didattico "come si impara a stare in piedi", Milton Erickson fa un importante riferimento autobiografico.

Racconta del momento della sua vita nel quale a causa della poliomielite ebbe una paralisi totale e sensoriale. Questa malattia gli consentiva di poter sentire e udire e muovere gli occhi ma ogni altro tipo di funzione o movimento del suo corpo erano state bloccate. La sua reazione a questa malattia fu il bisogno di capire come poteva divertirsi nonostante la situazione. Egli racconta che trascorreva le sue giornate a letto, immobile, nella casa di famiglia, una fattoria, nella quale viveva con sette sorelle, un fratello, due genitori e un'infermiera.

Con l'idea di riuscire a divertirsi e cercando il modo di poterlo fare, comincia ad osservare ciò che lo circondava, sia le persone che l'ambiente stesso.

Il primo divertimento fu quello di osservare le sue sorelle rispetto a ciò che facevano fra loro, a come si comportavano, a ciò che mostravano e quanto questo fosse congruente e coerente con ciò che facevano, rispetto anche a ciò che dicevano.

Capitava infatti che fra loro in un dialogo le risposte affermative erano negate dai comportamenti, i gesti e altre azioni paraverbali, risuonavano e dichiaravano una perfetta discordanza.

Inizio' quindi così a studiare il linguaggio del corpo e il linguaggio non verbale, studi che poi saranno essenziali per le sue tecniche di ipnoterapia.

Osservando la sorella più piccola che aveva iniziato ad imparare a camminare, la vide muoversi inizialmente carponi. Fece subito un confronto con se stesso, che avrebbe dovuto imparare a stare in piedi, modalità che aveva lasciato per via dell'improvvisa paralisi a causa della poliomielite. Osservare la piccola sorellina fu per lui un passatempo fondamentale. Avrebbe potuto rivedere fin dall'inizio tutte le azioni utili che

ciascuno di noi compie per imparare a mettersi in piedi e poi poter camminare, tutto questo grazie alla piccola sorellina che stava imparando a fare tutto questo davanti ai suoi occhi.

Nessuno di noi ricorda come ha fatto a ritrovarsi in piedi, a ritrovarsi a camminare da una posizione di immobilità o da seduti o sdraiati in quanto neonati o infanti.

Riuscire a capire che cosa bisogna fare con il nostro corpo, con ogni parte del nostro corpo per riuscire a mettersi in piedi e poi camminare in linea retta e con un passo regolare, fu l'obiettivo, il divertimento di Milton Erickson in quella condizione, in quel momento, in quel periodo della sua vita.

Egli scoprì che prima si allungano le mani per cercare di aggrapparsi a qualcosa per poi potersi tirare su con la pressione sulle mani .

Si passa poi a capire che bisogna mettere il peso sui piedi. Tutto qui si complica perché i piedi devono sostenere tutto il resto del corpo .

Quindi innanzitutto ci sono le ginocchia che cedono e che non sono abituate a restare diritte .

Così come poi in ordine troviamo i fianchi che devono dare un equilibrio rispetto al movimento piede-ginocchio.

Una difficoltà immediata può risultare dal fatto che i piedi e o le ginocchia non allenati a questa pratica, si incrociano e anche quando riusciamo a tenere i piedi nella giusta posizione potrebbero incrociarsi le ginocchia e poi oscillare i fianchi, impedendo quindi o meglio rallentando questo processo il cui obiettivo è sempre quello di stare in piedi .

Questo apprendimento sarà un apprendimento che resterà per la nostra vita e che verrà interrotto soltanto da eventi fortuiti come quello o simili a quello occorso a Milton Erickson.

Eccezionale risulta senz'altro questa persona e ciò che gli è accaduto .

Milton Erickson che con la sua speciale capacità intuitiva di volere trovare sempre un altro punto di vista e praticare la sua capacità di guardare sempre tutto con grande curiosità e volendosi divertire, riesce a trovare soluzioni in ogni situazione, anche quelle che potrebbero risultare particolarmente difficili, o per molti impossibili e disperanti.

In maniera intuitiva e geniale egli si è permesso la creazione di un obiettivo e di superare ogni tipo di

apparente impossibile condizione e quindi ostacolo . Cio gli permise nel tempo di abbandonare quella condizione di immobilità e di paralisi e riprendere progressivamente a stare su una sedia a rotelle per poi potersi muovere con l'aiuto di un bastone fino all'ultimo giorno della sua vita.

Ricordiamo che questa condizione si presentò all'età di 17 anni nella vita di Milton Erickson.

Dall'osservazione della sorellina quindi progressivamente comprese che assommando e superando tutti i gap degli errori, legati alla posizione e al carico dei piedi, ginocchia fianchi, con l'orientamento della testa e la presa delle mani, fu possibile poi per la piccola iniziare a stare in piedi per poi iniziare a muovere i piedi e le gambe, spostando il peso e l'equilibrio fino a poter procedere dimostrando di potere quindi superare lo step dello stare in piedi con la possibilità e la capacità di imparare a camminare, in linea retta con passi regolari.

Milton Erickson mette l'accento nella descrizione del percorso del procedimento dell'imparare a stare in piedi, riguardo la consapevolezza che l'estetica della percezione è quel sentire nella propria accezione il proprio corpo collegato con il proprio sé, e di come tutti i tentativi di apprendere lo stare in piedi e camminare una volta che diventano abitudini vengono dimenticati nella loro importante sequenzialità.

A molti di noi, ascoltando o leggendo questo percorso, questo procedimento sarà potuto accadere di entrare in una trance ipnotica regressiva e ricordare anche solo in maniera inconscia, come tutto ciò è accaduto anche nella nostra vita, chiaramente con le nostre personalissime modalità e speciali tempistiche .

Raccontare tutto questo, per Milton Erickson, all'inizio di un programma terapeutico, può indurre in

Maniera inconscia una trance molto utile verso quella persona che può trovare o percepire difficoltà nel dover fare dei cambiamenti rispetto alla propria situazione, per trovare la soluzione che cerca.

In questi cambiamenti ai propri problemi sta spesso la soluzione cercata da tempo inutilmente.

La trance indotta da questo racconto può promuovere quelli che sono tutti i passaggi ormai rimossi, dal punto di vista conscio, ma ben presenti nell'inconscio di un apprendimento progressivo, che ha consentito una abilità consolidata e che viene agita di default.

Tutto questo può consentire alla persona una fiducia in nuovi cambiamenti che potrà apportare, che saprà apportare soprattutto perché supportato, affiancato dal terapeuta, per poter modificare condizioni che come accade da bambini, modificarono la capacità di poter stare in piedi e di poter camminare,

rispetto alla condizione precedente nella quale questo non era possibile agire.

Milton Erickson diceva “punta sempre a una meta concreta, nell’immediato futuro”.

Questa frase ci può riportare all’episodio che accade quando all’età di 17 anni, i medici comunicarono a sua madre, dopo averlo visitato, che sarebbe morto entro l’indomani mattina.

Purtroppo nella stanza vicina egli udì queste parole e si offese, testuali parole, si sentì offeso da questa dichiarazione di morte annunciata.

Quando poco dopo sua madre entrò nella sua stanza con un gran sorriso, Erickson le fece capire che aveva bisogno che spostasse una cassapanca così come lui desiderava.

Sua madre lo fece pur non capendo il motivo, poiché date le sue condizioni egli non poteva comunicare.

Quella richiesta e scelta deliberata consentì a Milton Erickson di poter vedere quella sera metà del tramonto attraverso la finestra della sua stanza, dal suo letto in cui giaceva paralizzato dal collo in giù.

Non voleva morire senza avere visto per l’ultima volta il tramonto e quella cassapanca nella vecchia posizione glielo avrebbe impedito.

Riuscì a vederne la metà di quel tramonto, per via della posizione del letto ma si addormentò portando a compimento l’obiettivo, la meta concreta che si era prefissato nell’immediato futuro, entro la fine di quel giorno memorabile per la sua vita.

Rimase poi in uno stato di incoscienza per tre giorni e il resto della sua vita è storia.

Con questo racconto, con questa esperienza Milton Erickson ci dice che siamo fortunati ad essere vivi.

Ci dice che sempre e in ogni condizione possiamo, spostandoci da un altro punto di vista, trovare anche il modo di divertirci e di gustare ogni esperienza che ci è concessa fino a quel momento

in quelle condizioni e non importa quali siano. È perciò necessario porsi e mantenere delle mete immediate e raggiungibili, prossime e vicine per portare avanti la nostra vita lungo il sentiero che man mano possiamo scegliere, restando in piedi e muovendo i nostri passi sul cammino.

Il terzo capitolo del libro si intitola “Abbiate fiducia nell’inconscio”.

E nel racconto “avevo imparato molte cose” viene citato Will Rogers che dice “non vengono da quello che non sappiamo i nostri guai, vengono dalle cose da cui sappiamo che non ci vengono guai.”

Anche Milton Erickson aggiungerebbe a questa frase “più guai ancora ci vengono dalle cose che sappiamo, ma che non sappiamo di sapere”.

Questo racconto didattico si apre con un aneddoto nel quale Erickson decise di improvvisare un discorso che avrebbe dovuto tenere in un congresso, al quale era stato invitato.

Il suo professore del tempo gli chiede se si sia documentato e quindi abbia accuratamente preparato l’orazione, che avrebbe declamato davanti ad un pubblico così scelto.

Erickson stesso dice che non ha bisogno di prepararsi, perché ha fiducia in tutta quella immensità di idee, esperienze, competenze e conoscenze che nel corso degli anni egli ha potuto immagazzinare in maniera conscia e portare nel suo inconscio in misura ancora più smisurata. Con tutte queste informazioni ha potuto nutrire se stesso per poter agire sempre nel migliore dei modi, con i migliori risultati, sia nei confronti dell’incontro con l’altro e dell’aiuto verso l’altro, che verso di se.

Milton Ericsson racconta che per esempio imparò a parlare soltanto all’età di 3/4 anni .

Questo preoccupava moltissime persone che stavano intorno alla sua famiglia, ma non certo sua madre che sapeva nella sua saggezza che tutto sarebbe accaduto al momento giusto.

Raccontare questo episodio ad un paziente che

Ha paura di non riuscire ad entrare in una trance profonda, per mancanza di esperienza o che sta cercando di trovare una motivazione per continuare a cercare la soluzione nella trance, e quindi un percorso di ipnoterapia per la soluzione delle proprie problematiche, serve senz’altro e senza dubbio a rassicurarlo sul fatto che entrare in una trance, e in particolare una trance profonda può succedere fin dalla prima seduta o dopo diverse sedute .

Tutto questo perché il nostro inconscio ha bisogno di una preparazione diversa, con dei tempi diversi perché tutto ciò che ci riguarda dal punto di vista biologico e anche intellettuale e spirituale, noi siamo tutti completamente diversi .

Cio non significa che non riusciremo ad arrivare ad imparare a parlare, non importa se a quattro anni anziché ad un anno o due . Così importante è poter avere una trance profonda appena l’inconscio potrà permettersi questa esperienza.

Un secondo racconto molto importante in questo terzo capitolo ha il titolo “sette asterischi”.

Si racconta la storia di un allievo particolarmente dotato definito testualmente da Erickson "persona notevole". Il suo nome era Arthur. Come allievo di Erickson ricevette da lui l'indicazione di iscriversi alla facoltà di medicina per poter divenire uno psicologo e un medico.

Durante la sua carriera di studi si trovò ad affrontare un percorso di studio per un esame e terminate le lezioni e le lezioni di ripasso con il suo professore un giorno chiese di incontrarlo prima dell'esame.

Arthur disse al professore che conosceva le domande che avrebbe fatto all'esame, quali e in che ordine sarebbero state fatte; il professore rimase stupito, lo interrogò a riguardo e scoprì che effettivamente le domande previste erano proprio quelle che Arthur gli aveva comunicato ed erano state comunicate proprio nell'ordine nel quale lui le avrebbe proposte all'interno dell'esame di prossima esecuzione.

A questo punto il professore dubitò della lealtà e dell'onestà dello studente e gli chiese che cosa avesse fatto per ottenere la copia delle domande. Gli chiese se si fosse introdotto nel suo studio o in quale maniera avesse potuto ottenere l'elenco perfetto dei quesiti.

Dato che Arthur gli disse che semplicemente lui lo aveva seguito durante tutte le lezioni, comprese quelle di ripasso preparatorie per l'esame e da questa esperienza aveva capito quali domande e in quale ordine sarebbero state poste, a questo punto il professore lo invitò a presentarsi con lui dal preside perché fosse stigmatizzato il suo comportamento e ottenesse l'eventuale punizione se si fosse acclarato un suo comportamento disonesto.

Nell'incontro con il preside questi sentiti i fatti si trovò a sostenere l'opinione del professore e quindi si rivolge con toni molto duri ad Arthur chiedendogli di dimostrare la sua onestà, perché altrimenti sarebbe stato radiato dagli esami e non si sarebbe potuto laureare per mancata lealtà verso la scuola.

Arthur quindi comunicò che se avessero voluto, avrebbero potuto recarsi nella sua stanza, recuperare i suoi appunti, quelli fatti nelle lezioni con il Professore e trovare che vicino ad alcune frasi degli appunti egli aveva sistemato degli asterischi.

In alcuni casi ne aveva messo uno, in altri casi due in altri tre fino a 4, 5, 6, e anche sette. Tutte quelle frasi o domande segnate negli appunti che avrebbero avuto accanto e se sette asterischi erano proprio le 10 domande che il professore avrebbe scelto per l'esame e in particolare vicino a quei sette asterischi era

stato messo la numerazione da uno a 10 non in ordine progressivo cioè di esecuzione degli appunti ma in ordine apparentemente casuale o meglio ordinata secondo l'importanza che durante le lezioni il professore aveva comunicato in maniera conscia o inconscia, diretta o indiretta, verbale para verbale o non verbale, ai suoi studenti, nel dare rilevanza e l'importanza a quegli argomenti .

Questo perché egli avrebbe voluto che gli stessi allievi approfondissero gli argomenti evidenziati perché li riteneva molto importanti.

Da una verifica fatta su queste indicazioni furono effettivamente trovati gli appunti con questi particolari determinanti che fecero comprendere come Arthur era davvero uno studente modello e onesto, quindi una persona notevole . La sua attenzione durante le lezioni non era volta soltanto alle parole ma anche al tono utilizzato dal professore, a una sua particolare espressione del suo viso, del suo corpo che avevano accompagnato le annotazioni negli appunti di Arthur e, che gli avevano poi permesso di comprendere qual'era la graduatoria di importanza degli argomenti e delle domande su quegli argomenti che il docente avrebbe riportato come argomento di esame, per poter valutare se i propri studenti avevano davvero in mano quella materia, secondo i termini che lui riteneva prevalenti e quindi essenziale per una preparazione eccellente .

In poche parole durante le lezioni era il professore stesso che aveva detto che cosa avrebbe chiesto all'esame, la comunicazione è certamente una cosa molto complicata e complessa e articolata.

“L'espressione del viso, gli occhi, il modo di stare col corpo, il modo di muovere il corpo e le estremità, il modo di muovere la testa, eccetera, il modo di muovere certi singoli muscoli; tutto ciò fornisce molte, moltissime informazioni“ .

Sono queste le parole che chiariscono univocamente l'esperienza di Arthur studente che fin dal primo incontro lui aveva individuato come persona notevole.

Erickson aveva capito che le capacità percettive di Arthur sarebbero state tali per cui la sua attenzione gli avrebbe consentito di ottenere risultati di eccellenza insuperabile nell'ascolto totale del suo professore e della materia oggetto del suo insegnamento .

Erickson ci sprona a cercare di avere lo stesso atteggiamento di fiducia nell'inconscio, che Arthur ha verso il proprio inconscio e verso quello del proprio professore.

Da parte nostra ogni qualvolta incontriamo qualcuno con il quale interagire e che sia almeno un elemento di aiuto, che ci permetta un momento di incontro molto profondo e completo dal punto di vista percettivo, bene questo ci accade per questa consapevolezza ed e' prezioso per la nostra persona o per gli altri e il nostro rapporto con loro .

Ho piacere di riportare un breve brano di questo racconto, testualmente poiché lo ritengo veramente un sunto mirabile nella comprensione dell'approfondimento di questo preciso racconto didattico e della sua funzionalità rispetto all'incontro con il nostro inconscio e quello delle altre persone, e quindi tutti i benefici e tutti i vantaggi che tutto questo può portare a tutti noi. Erickson dichiara :

“vedete, l'induzione della trance non dovrebbe essere una cosa laboriosa.

Basta la fiducia nella vostra voce.

La semplice fiducia nella nostra capacità di indurre la trance e la cosa più importante di tutte.

E se voi state molto attenti, qualsiasi essere umano, persino i pazienti paranoide gravi, alla fine entrano in trance.

Io personalmente non consiglio di far entrare in trance i pazienti paranoide, perché possono diventare paranoide anche nello stato di trance.

Comunque sperimentalmente ho potuto stabilire che tutti i pazienti possono entrare in trance, e chiunque può farlo.

Orbene, è proprio necessario sapere di essere in trance? No, non lo è...

Quanto deve essere profonda la trance?

Qualsiasi trance che sia di profondità sufficiente a permettere all'inconscio di dare un'occhiata, un'occhiata mentale, a quello che succede, può bastare.

Quando guardate e capite con la mente in questo modo, imparate molto di più che con sforzo conscio.

E sarebbe bene servirsi della mente a livello inconscio, anche mentre la si utilizza a livello conscio.”

Possiamo quindi ora passare al quarto capitolo quello delle “suggestioni indirette”.

In questo capitolo i racconti rappresentano l'esemplificazione del modo in cui Milton Erickson praticava la sua tecnica ipnotica e mostrano anche la tecnica dell'approccio di tipo indiretto.

Nel quarto capitolo si osserva una continuativa presenza delle metodologie tradizionali ipnotiche che venivano utilizzate, come ad esempio l'esecuzione letterale, la distorsione temporale e spaziale.

Erickson, nel racconto didattico "il soggetto ipnotico esegue alla lettera" sceglie come protagonista una ragazza per una dimostrazione di trance profonda. Essa viene convocata in presenza del dottor Ernst Rossi, che scriverà con lui più avanti L'Uomo di Febbraio. La giovane entra in una trance profonda e in questa condizione riceve la richiesta di andare al centro di nessun posto per poterlo incontrare.

La ragazza risponde semplicemente che non può andare lì perché il centro di nessun posto non esiste.

A questo punto Erickson fa uscire la ragazza dalla trance e le dice: "voglio che tu faccia un'altra cosa per me.

Voglio che tu mi incontri nello spazio aperto dopo essere entrata in trance.

Essa entrò nella trance, aprì gli occhi e dato che non riusciva ad orientarsi nello spazio che vedeva le fu fatto osservare un fermacarte chiedendole di mettere in un'altra posizione quell'oggetto.

Rispose: "ci sono solo tre posizioni: la mia parte, la sua e quella del fermacarte non ci sono altre posizioni possibili nelle quali spostare il fermacarte. Poiché le era stato dato un ordine di spazio aperto che ha tre dimensioni previste, e dato che due erano occupate da Erickson e dalla ragazza, la terza dedicata al fermacarte non ne prevedeva altre per lo spostamento.

Fatta uscire dalla trance il soggetto dimostra che tutto ciò che viene comunicato nella trance, in questa modalità, viene preso molto alla lettera soprattutto quando si tratta così l'inconscio, a quel punto lui attribuisce significati specifici e ben determinati alle parole.

Per tutta la vita abbiamo imparato parole delle quali conosciamo il significato, ma quando eravamo piccoli alcuni monosillabi avevano per noi significato di altre frasi. Per esempio dire "qua qua" significava voglio acqua.

Crescendo abbiamo imparato a modificare quella frase esprimendoci con "acqua" o "voglio acqua".

Per il semplice fatto di non utilizzare più i vocaboli qua qua per dire voglio acqua non significa che nel nostro inconscio, non sia ancora presente quella forma di linguaggio.

A questo punto ci dice anche se non ricordate più questo linguaggio lo avete dentro di voi ma non per questo se si ripresenta nuovamente non potreste capirlo.

Ogni soggetto risponde alla lettera alle suggestioni ma Erickson ricorda nuovamente che il nostro

inconscio non è immutabile ma si modifica con tutte le esperienze e tutto ciò che noi impariamo. Significa che per esempio tutte le informazioni che stiamo acquisendo grazie a questi racconti didattici non sono per noi soltanto ascolto e mera conoscenza o informazione, ma stanno entrando a far parte di tutte le nostre competenze inconscie modificando quindi nuovamente il nostro inconscio.

In "Aggirare la resistenza", Erickson illustra un altro trattamento di resistenza all'ipnosi.

Nel periodo nel quale Erickson viveva a Phoenix fu contattato telefonicamente da un medico che gli chiese un appuntamento per l'indomani. Quando arrivò, il medico chiese in maniera impositiva di essere ipnotizzato. Erickson aveva capito già dal tono di voce usato nella telefonata del giorno precedente, che il soggetto mostrava una certa resistenza e diffidava di Erickson, e quindi della sua capacità di portarlo in trance. Erickson conscio di questa condizione del paziente, fece uso di una serie di modalità che artatamente fallirono, nell'induzione della trance. Questo perché Erickson aveva bisogno di utilizzare una modalità inedita di induzione di trance, perché quel medico potesse entrarvi. Dopo aver visto l'insuccesso dei vari tentativi, Erickson entro un attimo in cucina dove si trovava una studentessa che leggeva e le chiese di farsi ipnotizzare, di un'ipnosi sonnambolica, per poter aiutare l'esperienza con il medico. La ragazza fu introdotta in stato di trance nella stanza dove il medico aspettava di essere ipnotizzato e qui Erickson diede l'ordine alla ragazza di ipnotizzare il medico nel successivo quarto d'ora, mentre lui sarebbe uscito un attimo dalla stanza.

Questo escamotage risultò vincente poiché la diffidenza e resistenza da parte del medico erano completamente rivolte in maniera determinata verso Erickson. Quando apparve inaspettatamente la ragazza in trance e questa quindi aveva un ruolo e una condizione di induzione della sua trance, questa sorpresa impedì al medico di costruire e avere una resistenza anche nei suoi confronti.

Come avrebbe potuto resistere alla trance indotta da una persona a sua volta in trance. Non lo avrebbe mai potuto immaginare prima di vedere questa situazione, e quindi verso questa modalità non aveva prodotto alcuna diffidenza né resistenza.

Questa evidenza viene ripetutamente dimostrata da Erickson con il criterio per il quale se un soggetto dirige tutta la sua resistenza o situa un sintomo in un particolare luogo, questo nel momento in cui lo

lascerà, abbandonerà il luogo o anche il sintomo o la resistenza, automaticamente. Il medico aveva proiettato completamente tutto su Erickson .

Secondo Erickson si può risolvere la paura di volare in aeroplano . Basta stare seduto su una sedia, restando in quello spazio specifico, in trance provare tutta la paura possibile e quindi concentrarla su quella sedia, questo consentirà di non provare da nessun'altra parte, in nessun altro tempo la paura di volare, se non su quella sedia dove si è concentrata tutta la mia paura o fobia di volo.

Molto interessante risulta un altro piccolo racconto didattico intitolato "fare finta di entrare in trance".

Racconta di una paziente che era difficilissimo mandare in trance, lei è Dolly. Quindi Erickson penso bene di raccontargli un episodio che gli era accaduto con un altro soggetto, di un'altra città, un'altra donna.

Dato che questa donna non riusciva ad entrare in trance, tanto meno in trance profonda le fu proposto di fare finta.

Quindi chiedendole di fare finta di entrare in trance, Erickson la fece entrare ed uscire dalla trance diverse volte, infine la persona si trovò effettivamente dentro una trance persino profonda.

Questo accadeva spesso in moltissimi incontri tenuti da Erickson con il pubblico e alcuni studenti. Molto importante è capire da questo racconto che secondo Erickson i pazienti che non riescono ad entrare in trance ottengono comunque gli stessi risultati di quelli che sono entrati in una trance più o meno profonda.

Ricordiamoci tutti i cambiamenti consci e inconsci prodotti da ogni azione ed esperienza fatta quotidianamente.

Il quinto capitolo si intitola "come superare i limiti abituali".

Qui Erickson presenta due elementi importanti che riguardano le limitazioni che noi poniamo alla nostra mente e creatività. Il primo ci porta a creare un atteggiamento mentale più ampio, sicuramente non limitante rispetto a quello che abbiamo già. Il secondo è il bisogno di concentrarsi su un compito, non nella sua interezza ma nei suoi step intermedi, vedendoli come obiettivo singolo.

Un esempio in questo caso può essere quello di giocare a golf, si vuole vincere, ma non si riesce perché la somma delle buche e dei punteggi influenza la performance . Allora non penso al punteggio e a tutte le buche ma vedo ogni buca come l'unica parte di quel gioco e, il punteggio di quella buca come l'unica cosa

importante di quel gioco . Solo alla fine possiamo mettere insieme tutte le buche e tutti i punteggi per vedere il risultato della partita. In questa maniera vado ad ottenere i miei obiettivi al massimo possibile, in questa maniera lo stress e la preoccupazione della performance non vanno ad inficiare minimamente nessuna parte del percorso golfistico. Anzi avro per ogni buca una concentrazione massima e una massima energia, poiche risulta l'°unica buca e non una di una serie.

Si parte dal concetto di pensiero divergente e pensiero convergente, il pensiero divergente può essere rappresentato da un tronco con i suoi rami quindi da un albero e, quindi il numero di pensieri sono numerosi pensieri come tanti sono i rami. Il pensiero convergente fa invece convergere tutti i pensieri verso un unico pensiero dando un effetto restrittivo al lavoro del pensiero stesso. Concentrando sforzi e intenti che nella compressione possono stressare e premere.

Riguardo al pensiero divergente viene consigliato un testo intitolato °Mental jogging° di cui e°autore Reid J. Daitzman, nel quale si trovano 365 esercizi mentali del tipo °trovate sette modi diversi di evitare di Versare il caffè mentre state guidando°.

Un magnifico esercizio di pensiero divergente lo troviamo nel racconto °da una stanza all'altra°.

Erickson si trova con uno studente al quale chiede : °fammi sapere in quale modo puoi passare da questa stanza all'altra stanza°, lo studente da una serie di soluzioni come :

faccio un passo dopo essermi alzato e a questo punto poi lo faccio in tutti i modi possibili.

E lo studente inizia a dire, potrei andare camminando, correndo, saltellando, saltando, uscendo da quella porta e rientrando dalla finestra, calandomi dalla finestra e rientrando dalla porta del cortile.....

A questo punto Erickson lo interrompe nuovamente e gli dice : °me ne hai detto tanti ma non hai detto quello che io avrei certamente utilizzato. Sarei uscito dalla porta, sarei salito su un taxi, sarei andato all'aeroporto, avrei comprato un biglietto per Chicago, New York, Londra, Roma, Honolulu, San Francisco , Chicago, Phoenix e sarei ritornato dall'aeroporto con un taxi, tornerei qui e attraverso la porta entrerei nella sala. Per ritrovarci qui. Ecco come passare da una stanza all'altra.

°Tieni conto che abbiamo fatto soltanto tutte le possibilità dell'andare in avanti.° Disse allo studente.

°Se contemplassimo quelle dell'andare all'indietro, per esempio andare carponi°,

e qui allora si aprì la mente del giovane studente che iniziò a dire :

potrei anche strisciare sulla pancia e inizio' quindi a dare tutta una serie di altre proposte, tutt'altro che limitanti per la sua modalità di pensiero, su come poter esprimere una qualsiasi condizione o fattispecie relativa.

Un altro piccolo racconto si intitola "io vinco sempre le olimpiadi".

Un collega di Erickson un giorno ha chiesto un consiglio circa un paziente pianista concertista, che da qualche tempo aveva paura di bloccarsi sulla tastiera durante un concerto e di non riuscire più a suonare per via della sua artrite alle mani . Erickson gli rispose semplicemente "per quanto male vadano le sue mani, un pianista conosce sempre la musica. E sa anche comporre. E questa è una cosa di cui non dovrebbe scordarsi mai. Una mano può anche diventare inutilizzabile ma potrà' sempre comporre anzi comporre meglio. Io, nella mia sedia a rotelle, vinco sempre le olimpiadi."

In questo racconto è presente innanzitutto tutta la positività dell'approccio e dell'amore per la vita che Milton Erickson ha sempre dimostrato, grazie alla sua importante esperienza vissuta in giovane età.

Quell'esperienza non rimase chiusa nella sua mente e nel suo corpo, ma fu ogni giorno testimoniata verso tutte quelle persone che non riuscivano ad affrontare il dolore o, sul dolore fondavano la difficoltà della propria vita e non riuscivano a trovare la strada per provare il benessere e per superare tutte le loro difficoltà .

Milton Erickson con la sua esperienza è sempre stato una testimonianza di verità per tutti coloro che lo incontravano e non sentivano vuote parole ma la testimonianza di chi ha vissuto sulla sua pelle, secondo per secondo, settimana dopo settimana ogni progresso, dalla paralisi fino al poter camminare con il bastone per il resto della sua vita, per continuare il suo percorso e riuscire ad aiutare così tante persone .

Un altro racconto didattico si intitola "camminare sul ghiaccio sdruciolevole".

Durante la guerra in un centro di arruolamento di Detroit, Erickson incontro un reduce che aveva una gamba artificiale e che da un po aveva iniziato a fissare in modo insistente una lastra di ghiaccio, per lui, preoccupante per il fatto che avrebbe potuto scivolare e peggiorare la sua già precaria situazione. Erickson a quel tempo camminava con un bastone quindi gli si avvicinò e gli disse "è un ghiaccio molto liscio, stia fermo vengo io da lei e le insegno a camminare sul ghiaccio sdruciolevole ". L'uomo vide che Erickson

zoppicava e che si portava avanti con un bastone. Erickson noto' che l'uomo fece un'associazione tra la sua condizione e la propria. Comunque insistette ad insegnare all'uomo a camminare sul ghiaccio sdruciolevole e questi fu disponibile. Erickson lo fece camminare avanti e indietro sul marciapiede con dei lunghi passi, ad occhi chiusi, e poi per dei tratti sempre più piccoli inducendo nell'uomo una ottima confusione dal punto di vista dell'orientamento. Infine lo accompagnò e gli chiese di aprire gli occhi. L'uomo chiese "dove è finito il ghiaccio, lo abbiamo superato senza scivolare"

"Lei ha camminato sul ghiaccio come quando cammina sull'asfalto. Tutti noi rischiamo di scivolare sul ghiaccio perché vedendolo, con la vista, attuiamo una serie di reazioni estetiche che iniziano ad irrigidire la muscolatura e quindi le modalità della camminata e quindi anche l'appoggio del piede, divengono così insufficienti e quasi agevolanti nella perdita di equilibrio perché gli appoggi si alterano."

Se quando cammino resto morbido e rilassato e il mio passo risulta sicuro come sull'asfalto, io non potro' volare sul ghiaccio sdruciolevole. Potrò così evitare di scivolare. In questo modo Erickson porta una soluzione nella quale evidenzia come una abilità, quella della vista, in questo caso può boicottare il superamento di un problema poiché ci fa pensare che scivoleremo e quindi agisce tutta la rigidità muscolare, che viene posta nel nostro movimento col risultato di avere una minore capacità di restare in equilibrio su una superficie sdruciolevole come il ghiaccio.

Molto interessante è un contenuto nello stesso racconto che riguarda l'esempio della tavola. Erickson faceva spesso un esempio chiedendo ad un pubblico di una sala riunita nei suoi incontri: "vi trovereste tranquilli a camminare su una tavola lunga 15 m e larga 30 cm?".

Tutte le persone si trovavano piuttosto tranquille nell'affrontare questo immaginativamente. A questo punto Erickson chiedeva: "ci sarebbe qualche differenza se questa tavola larga 30 cm e lunga 15 m io la suspendessi fra due grattacieli e, quindi dovrete camminare dalla finestra del quinto piano di un grattacielo fino alla finestra del quinto piano dell'altro grattacielo, sulla stessa tavola che prima vi ho indicato.

A questo punto il numero delle persone colpite dalla loro percezione visiva e immaginativa, quindi percettiva, rispondeva con un'incertezza sicuramente superiore alla situazione precedente.

Qui Erickson concludeva dicendo “per riuscire in una cosa del genere, come pure per camminare su una corda, può essere importante il non utilizzare qualcosa che si ha, e cioè la vista (o la immaginazione).”

Il sesto capitolo ha come titolo “ristrutturazione”.

In questo capitolo si vuole approfondire la possibilità di affrontare tutte le problematiche di una limitata visione della realtà. Tutti noi viviamo circondati da cose e situazioni e sono soprattutto le opinioni su queste cose, su queste situazioni che influenzano la nostra esperienza che risulta categorizzato secondo classi di oggetti, che hanno significati ben precisi e univoci. Qui subentra in maniera determinante la ristrutturazione come modalità per liberare questa categorizzazione, questa univocità e poter dare ad una stessa condizione le situazioni e le funzioni quindi un nuovo significato, una nuova collocazione nel nostro inconscio e nella nostra vita. Si fa infatti riferimento ad un resoconto memorabile di Victor Frankl che visse l’esperienza del campo di concentramento. Egli visse questa terribile esperienza, a differenza di molte altre persone insieme a lui, con l’obiettivo che sarebbe uscito da quella condizione e avrebbe raccontato nelle sue conferenze tutte le esperienze che stava attraversando in quella fase della sua vita. A differenza di quasi tutte le persone sottoposte alla segregazione e alla violenza nei campi di concentramento, che non vedevano una speranza se non nella fine della propria vita con la morte, che sarebbe comunque sopraggiunta, la figura di Victor Frankl spicca perché esprime una ristrutturazione di quella situazione certamente disperata, difficile, distruttiva ma che nella sua mente si trasforma in un voler assorbire tutte le ricchezze dell’esperienza per quanto terribili, catalogate in previsione di un’uscita da quella vita, verso una vita di libertà, di conferenze nelle quali queste esperienze sarebbero diventate argomento di quotidianità nel suo lavoro futuro.

Watzlawick, Weakland e Fisch nel libro *Change* affermano: “ristrutturare significa cambiare l’atteggiamento o punto di vista concettuale e /o emozionale in relazione al quale una situazione viene vissuta, e porla entro un’altra cornice, che si adatta ai fatti della stessa situazione concreta in modo altrettanto valido, se non più valido, e che perciò muta l’intero suo significato”

Un racconto didattico, di questo capitolo, porta il titolo “valorizzare il loro essere grandi”. In questo racconto la ristrutturazione viene agita proprio all’interno della famiglia del figlio di Erickson.

A causa dell’ampliamento della casa il figlio di Erickson che era sposato e viveva con la moglie e due figli

piccoli, si trovò nella difficoltà di dover far dormire i propri figli al piano inferiore rispetto a quello dove si trova la camera sua e di sua moglie al piano superiore della casa. Il problema sorge perché i figli avevano reclamato questa condizione per paura di dormire separati . Erickson suggerì al figlio Robert di far notare ai suoi figli come fossero grandi i letti nei quali ciascuno dei due bambini avrebbe dormito, ciò dimostrava il fatto che loro stavano diventando grandi ecco perché potevano dormire in un piano diverso da quello dei loro genitori, dentro dei letti che già indicavano il fatto che loro stavano crescendo e diventando grandi . E questo poteva consentire quindi anche il fatto che non dovessero dormire nello stesso piano con i genitori dato che stavano crescendo. Erickson ritiene che la leva sul desiderio di crescere comune a tutti i bambini sarebbe stato l'elemento ristrutturante che avrebbe consentito ai suoi nipoti di dormire tranquillamente, soprattutto se messi al corrente di questa loro condizione : il non essere più piccoli come prima e quindi poter dormire tranquillamente in questa nuova modalità. Cosa che accadde puntualmente senza nessun problema.

Un altro racconto si intitola "moda" e racconta l'episodio della figlia di Erickson che un giorno tornò da scuola con una novità. Tutte le sue compagne si rosicchiavano le unghie e lei riteneva che questo fosse di moda per cui dato che lei non l'aveva mai fatto si riteneva fuori moda e voleva naturalmente e immediatamente diventare di moda. Erickson le diede pienamente ragione e la sostenne in quella necessità che per recuperare il fatto che le sue amiche avevano iniziato già da tempo a rosicchiarsi le unghie, lei avrebbe dovuto farlo molto spesso durante il giorno per poter raggiungere lo stesso risultato. Le suggerì quindi di fare più volte al giorno per un certo numero di minuti, ben determinati, questo tipo di attività per poter ottenere il risultato sperato. Le diede quindi orari ben precisi con la durata durante i quali lei avrebbe dovuto rosicchiare tutte le unghie. La figlia iniziò entusiasta ma ben presto iniziò a iniziare in ritardo e a finire presto rispetto alla tabella di marcia predisposta con suo padre, per ottenere il risultato alla moda. Arrivò fino al punto in cui una mattina disse al padre che intendeva lasciare questa nuova moda e tenere le unghie lunghe.

Qui Erickson dopo avere iniziato con l'alleanza verso la figlia procede a tramutare questo atteggiamento alla moda in una vera e propria prova, in un allenamento duro che dimostra chiaramente chi ritiene che sia

qualcosa di effimero e piacevole, e' una moda. Tutto cio fino al punto di abbandonare qualcosa che non è né piacevole né interessante ma è un duro lavoro, è un impegno costante che oltretutto non abbiamo scelto.

Molto interessante e' il racconto didattico che si intitola "cammini per un miglio". Questo racconto parla di un poliziotto in pensione per ragioni di salute. Egli racconta ad Erickson che vorrebbe ancora lavorare ma non può perché ha un enfisema polmonare, perché non può rimettersi in forma perché mangia molto e beve una bottiglia di whisky e fuma un pacchetto di sigarette al giorno .Quindi questo stile di vita chiaramente gli comporta una sempre maggiore difficoltà a rimettersi in forma e a poter rimettersi per rientrare al lavoro. Erickson gli chiede se è sposato e alla risposta che e' scapolo egli a questo punto gli chiede:" bene quindi dove compra le sigarette, il whisky, dove fa la spesa ." Il poliziotto gli risponde che ha la fortuna di avere tutto molto vicino a casa, c'è un piccolo negozio di liquori, un piccolo negozio di alimentari e anche un venditore di tabacchi proprio vicino a casa sua e lui di solito per quanto riguarda le sigarette ne compra due stecche alla volta. A questo punto Erickson osserva questo soggetto che per tutta la vita ha fatto un lavoro nel quale è stato abituato a prendere ordini quindi semplicemente gli propone di camminare per un miglio nel fare tutto ciò che fa tutti i giorni, ma ad una brevissima distanza da casa. Quindi gli propone di andare a bere un bicchierino di whisky ma in un bar che si trova ad un miglio di distanza da casa, se avra voglia di un altro wiscky dovra camminare per un altro miglio, trovare un altro bar e bere un altro bicchierino e così fino a che non sara abbastanza soddisfatto . Egli tra un bicchierino e l'altro dovra mettere un miglio . Dovra ristrutturare quindi il suo stile nel bere whisky quotidianamente. La ristrutturazione avverra ugualmente quando dovrà trovare la distanza di un miglio da casa per un negozio di generi alimentari e dovrà acquistare soltanto il cibo utile per quella giornata senza fare scorte. Riguarda anche le sigarette, la ristrutturazione, perche dovra trovare distante da casa un venditore di tabacchi dal quale comprare solo le sigarette di quel giorno o un pacchetto non di più e dovrà quindi rifare un altro miglio per poter tornare a casa.

Dopo questi consigli nei quali è evidente che il camminare era l'ingrediente ristrutturante, la ristrutturazione dell'agire nel futuro, consigliato da Erickson, la reazione del poliziotto in pensione e quello di andare in via arrabbiato.

Dopo qualche tempo Erickson fu contattato da un nuovo paziente che gli disse di essersi rivolto a lui perché segnalatogli da un poliziotto in pensione che gli aveva detto che Lui era l'unico psichiatra che sa quello che fa.

Secondo Erickson questa modalità è molto efficace per le persone che quindi sono capaci in maniera molto semplice di inserire questi elementi di ristrutturazione, come gli ordini da eseguire, fra gli altri comportamenti già consolidati, ritiene che persone che abbiano altri schemi di riferimento potrebbero non essere sensibili ad una ristrutturazione di questo tipo.

Molto importanti in questo capitolo sono i racconti didattici "bombardini", "psoriasi" e "faccia di cannella".

Bombardini riguarda la vicenda di una giovane studentessa di liceo che un giorno durante una lezione, mentre scriveva alla lavagna emise una flatulenza rumorosa. Subito dopo questo evento la ragazza fuggì dalla classe si rifugiò in camera, mise tutto al buio e dopo ordine del cibo che ritiro fuori dalla porta solo dopo alcune ore, accertandosi che fuori non ci fosse nessuno. La ragazza non riusciva più ad uscire dalla stanza e dopo qualche tempo ha contattato Erickson per un appuntamento. Durante questo appuntamento racconto di questo episodio e di come, essendo lei una convertita cattolica, quindi secondo Erickson, una persona che aveva ricevuto un'educazione piuttosto rigida e controllata. La ragazza era disperata e preoccupata perché col suo comportamento riteneva di avere messo in discussione il suo rapporto con Dio e aveva sentito che il suo fare aveva offeso Dio e l'aveva allontanata da tutte quelle che erano le condizioni del suo rapporto religioso di armonia e di contatto con il suo Dio. Erickson le mostrò semplicemente un manuale di anatomia che in particolare evidenziava la parte anatomica del retto e di come questa parte fosse un'opera perfetta di Dio, capace di trattenere liquidi e solidi e far uscire soltanto gli elementi aeriformi contenuti all'interno di questa parte di intestino. Le spiego in maniera semplice e naturale come il suo corpo era una macchina perfetta, che in quel caso aveva semplicemente funzionato regolarmente rispetto ad un percorso digestivo regolare. Questa ristrutturazione che fa compiere alla ragazza un passaggio totalmente inedito, perché la allontana dalle deduzioni spirituali e religiose nelle quali si era inserita, la porta verso informazioni materiche ma al contempo fisiologiche e quindi naturali che riguardano semplicemente il funzionamento del proprio corpo, come quello di chiunque altro essere

umano, quel corpo perfetto creato da Dio.

Il racconto “faccia di cannella” riguarda invece una bambina che viene accompagnata da Erickson dalla nonna per via del fatto che da un po’ di tempo questa bambina si trova in grande difficoltà, perché dice di odiare tutto e tutti . Dice di odiare sua madre, suo padre, suo fratello e la scuola, i compagni, suo nonno, le vacanze, qualsiasi cosa le venga proposta la rifiuta perché semplicemente risponde che odia tutto ciò. La nonna rivela ad Erickson che questo tipo di reattività da parte della bambina si verifica da quando qualche tempo prima a scuola, alcuni suoi compagni la avevano derisa per via delle sue lentiggini sul viso.

Erickson chiede alla nonna di portare nel suo studio la bambina e quando la bambina entra Erickson la affronta dicendole immediatamente :”finalmente sei arrivata così finalmente adesso possiamo capire perché tu sei una ladra, tu hai rubato”; la bambina si difende negando completamente l’addebito che le viene fatto . Erickson insiste e anzi la incalza riguardo al furto dicendole di tirar fuori quello che ha rubato perché lui è sicuro che lei ha certamente fatto questo atto e quindi “ti dico anche dove ti trovavi, eri in cucina, stavi apparecchiando la tavola. Stavi davanti al tavolo della cucina. Stavi cercando di raggiungere il vaso dei dolci, erano i dolci di cannella, ti sei rovesciata in faccia la cannella e ora sei una faccia di cannella”.

Il riferimento alla cannella era per il colore delle efelidi del viso della bambina che era golosa della focaccia di cannella e dei bastoncini di cannella . Ecco chiarito il titolo “sei una faccia di cannella.”

La bambina che era entrata nello studio arrabbiata e ostile, dentro la sua condizione di difesa, non poteva immaginare di incontrare Erickson e di essere accusata di essere una ladra, questa condizione che la ha vista impegnarsi con tutte le sue energie per difendersi da questa accusa, la ha messa in uno stato di confusione e ha fatto questo vuoto per il quale quando poi si e’ dimostrato che quella non era un’accusa ma uno scherzo, a questo punto la bambina ne rise e insieme alla nonna si divertirono. Erickson e la bambina si scrissero per molto tempo, è sempre la ragazza ricordava quell’episodio e si firmava con il nome faccia di cannella, con grande simpatia e affetto verso Erickson.

L’ episodio psoriasi Invece riguarda una donna che arriva nello studio di Erickson vestita completamente coperta nelle braccia, nei polsi e il collo, ovunque per nascondere la sua psoriasi e dicendo “lei è un medico e può aiutarm”, perché tutto il mio corpo e tutte le parti del mio corpo sono coperte di psoriasi.

Erickson le chiese di mostrarle la psoriasi che lei dichiarava di avere. La donna mostrò la sua condizione e a questo punto egli disse "in effetti vedo che lei ha della psoriasi ma anche delle emozioni"; la donna disse "sì ma ho la psoriasi". si "rispose ancora Erickson "ma lei ha la psoriasi e anche le emozioni e nel suo corpo ci sono sia le emozioni che la psoriasi. " Questo dialogo nel quale apparve la parola emozioni e soprattutto quello che potevano significare in un contesto di questo tipo, nuovamente c'è la creazione da parte di Erickson del diversivo, dell' escamotage, del cambio di programma che spiazza l'inconscio del soggetto che è completamente concentrato su quello che ritiene essere il suo problema, in questo caso la psoriasi. La donna va via molto arrabbiata ma dopo qualche tempo ritelefona per chiedere un appuntamento e ritornare; in effetti ammette che dopo qualche settimana quelle che erano delle manifestazioni importanti di psoriasi si sono progressivamente attenuate e sono diventate semplicemente degli arrossamenti ; la donna dopo essersi scusata con Erickson e' stata grata per aver ricevuto la diagnosi corretta e avere trovato l'aiuto che aveva chiesto, nell'entrare nello studio di quel medico.

Il capitolo sette si intitola "imparare per propria esperienza".

In questo capitolo sono presenti dei racconti didattici davvero molto preziosi per comprendere in maniera completa ed esaustiva il concetto fondamentale nel quale Erickson crede e dal quale parte per aiutare i suoi pazienti ; ciascuno può imparare dalla propria esperienza e solo all'interno della propria esperienza. Certamente tutti i comportamenti che noi possiamo osservare verso i nostri conoscenti o anche da sconosciuti sono esempi mirabili per le esperienze della nostra vita, ma non possono avere la stessa forza la stessa efficacia e la stessa immediata capacità di cambiamento che può esprimere l'esperienza propria personale e, fare in prima persona una data azione, portarsi dentro un dato percorso e osservare e percepire gli effetti di quell'esperienza.

Il primo racconto didattico ha come titolo "avere sei anni", qui semplicemente Erickson racconta di come la nuora gli scrisse in una lettera di un episodio molto interessante accaduto alla nipotina di sei anni. La bimba aveva festeggiato il suo sesto compleanno. Il giorno dopo la piccola fa un dato comportamento per il quale viene sgridata da sua madre; in questo caso la bimba risponde "è terribilmente difficile avere sei anni. Ho avuto solo un giorno di esperienza".

Nel secondo racconto dal titolo "sogni", Erickson vuole trattare invece l'argomento molto più efficace che fa parte di uno dei primi racconti di questo libro quello che riguarda la fiducia nell'inconscio. "Fidati del tuo inconscio" era il suo titolo. Questo racconto che si intitola "sogni" fa riferimento alla grande efficacia che possiamo ricevere dall'esperienza di vita che abbiamo nella parte nella quale dormiamo e sogniamo. Erickson afferma che quando andiamo a dormire quindi ci riposiamo, quello che conta è che sempre anche se non ce ne ricordiamo noi sogniamo e il sogno non è intellettualizzazione ma vera vita.

Racconta per esempio di un episodio nel quale un giorno suo figlio aveva richiesto tante caramelle e, ad un certo punto egli decide di smettere di dargliene perché erano davvero tante, per cui il sacchetto rimase in parte conservato nel cassetto. Andarono tutti a dormire e la mattina dopo il figlio gli disse "mi sono mangiato tutte le caramelle del sacchetto". Andarono a verificare e le caramelle rimaste erano ancora nel sacchetto e nel cassetto. Ma nel sogno egli le aveva davvero mangiate, aveva davvero fatto l'esperienza mancante nella vita attiva durante la veglia, della sera precedente e l'aveva praticata durante il sonno nel sogno. In un'altra situazione Erickson si trovò fra i suoi due figli che litigavano e per la quale lite uno dei due chiese al padre di punire severamente suo fratello. Dato che Erickson diede la punizione che riteneva più opportuno ad uno dei suoi figli, l'altro andò a dormire scontento di questo torto subito. Quando si svegliò al mattino dopo, andò dal padre e gli disse "hai fatto bene a punirlo certo non era necessario che lo picchiassi con la mazza da baseball." Stava facendo riferimento al sogno nel quale aveva visto suo padre picchiare suo fratello con la mazza da baseball per pulirlo così come lui aveva richiesto durante il giorno precedente.

Erickson fa riferimento a come nel sogno noi siamo in una condizione particolare di trance nella quale possiamo vivere tutto ciò che durante il giorno non abbiamo vissuto, possiamo anche sognare di essere in trance e in questa maniera fare tutta una serie di azioni pressoché impossibili o difficili da far avvenire durante la parte di veglia della nostra giornata e della nostra vita. Diventa interessante quindi fornire alle persone questa opportunità, entrare in una trance nel sogno e permettersi la motivazione corretta per risolvere ciò che è rimasto irrisolto, questo in maniera semplice e efficace e senza conseguenze per le altre persone, di qualsiasi soluzione si tratti.

Il vantaggio è totalmente della persona che fa questo tipo di esperienza, sognare è un'esperienza e se una trance da svegli può non funzionare, questo tipo di terapia potrebbe essere efficace. Potrebbe succedere che dormendo e quindi sognando, la persona possa completare la terapia iniziata durante la seduta da sveglio. Si può quindi sognare persino di andare in trance.

Qual è la grande importanza e valore dell'esperienza fatta in prima persona. Erickson riporta un racconto molto efficace che si intitola "nuotare". Egli ci dice che l'apprendimento per esperienza propria diretta è molto più efficace di quello cosciente effettuato per insegnamento, esempio, osservazione e studio o quant'altro. "Vedi per esempio" ci dice "che anche se ci mettiamo a pancia in giù su uno sgabello di pianoforte e facciamo tutti i movimenti utili per il nuoto, quali movimenti di braccia e di gambe, di piedi con grande ordine e stile, seguendo le regole secondo le quali questi movimenti vanno effettuati nell'acqua, quando ci troveremo nell'acqua e faremo le stesse azioni potremmo rischiare di non rimanere a galla, o di annegare perché muoversi dentro l'acqua e muoversi su uno sgabello del pianoforte non ha la stessa valenza, lo stesso tipo di effetto evidentemente. Per nuotare quindi bisogna innanzitutto trovarsi dentro l'acqua e per imparare a nuotare bisogna quindi farlo all'interno di una piscina, perché abbiamo bisogno di effettuare quei movimenti ascoltando le sensazioni del corpo e di tutto ciò che ci accade, quando muoviamo le braccia sia che siamo sul dorso o in stile libero. Capiremo meglio quali devono essere i movimenti della testa per poter prendere aria e al contempo poi trattenerla per procedere nel movimento. Importantissimi sono poi i movimenti delle gambe e dei piedi quindi di quelle parti di noi che ci consentono di procedere e di dare la direzione al nuoto. A questo riguardo Erickson cita anche la sua esperienza di nuoto nel gran lago salato, nel quale evidentemente data la saturazione dell'acqua sul contenuto di Sali, il nuoto è impossibile, perlomeno quel nuoto fatto dei movimenti che possiamo facilmente praticare in una piscina, in un lago, fiume o mare. Ma soltanto l'esperienza diretta ci potrà far comprendere il 100% di ciò che sta dicendo, perché se non siamo mai stati nel gran lago salato e non ci siamo mai immersi, non abbiamo minimamente la capacità di comprendere la verità di questa affermazione.

Io personalmente che ho fatto l'esperienza di fare il bagno nel mar Morto in Palestina, comprendo benissimo quello che Erickson vuole significare e di come sia impossibile muoversi semplicemente con

piccoli movimenti, senza provocare uno spostamento solo in modalità galleggiamento del corpo cosa, che non mi accade mai certamente quando abitualmente faccio il bagno nel mare della mia terra di Sardegna.

Con questi esempi Erickson sottolinea come si è consapevoli del proprio corpo tramite le sensazioni tattili, ma altre sensazioni quali ritmo e movimento sono associate alle nostre esperienze personali che fanno riferimento alle nostre competenze cosce e inconse. Se diciamo chi si ricorda la sensazione del piede nell'acqua, tutti quelli che hanno avuto la possibilità di fare questa esperienza avranno immediatamente la possibilità di ripescare il ricordo ~~è~~ quella sensazione personale propria individuale che tutti gli altri possono immaginare o in una condizione di stato ~~in-aggiere~~ipnagogico semplicemente, per come è stata raccontata

possono percepirsi in una esperienza, certo è che vi sarà una grande similitudine fra le esperienze condivise da chi effettivamente ha messo il piede nell'acqua diversamente da chi non lo ha fatto.

L'imparare per propria esperienza e quindi portare dei cambiamenti nel proprio conscio e soprattutto dell'inconscio continuamente, può essere programmata con una induzione ipnotica legata anche semplicemente a una frase nella quale si dà la possibilità di non dover necessariamente imparare tutto e subito, durante una lezione o una comunicazione.

Erickson spesso affermava "non sono preoccupato di quanto abbiate imparato su voi stessi in questa stanza". In questa maniera egli permetteva all'inconscio di poter recuperare questo apprendimento anche in situazioni specifiche future successive alla fine della lezione, suggerendo che l'apprendimento ha questo potere, individuare per ciascuno i propri i propri ritmi e quindi ottenere quel risultato, secondo la modalità sua propria personale, certo che la otterra semplicemente in maniera diversa dagli altri.

Erickson diceva "se si vuole capire un'esperienza, la cosa migliore è lasciare a un tempo successivo all'esame, il riesame e l'analisi, a quando si sarà raggiunta una certa distanza dall'esperienza stessa." Il racconto di una storia come questa può essere di grande aiuto per pazienti in cura per problemi di natura sessuale rappresenta una buona introduzione alle descrizioni di esercizi di concentrazione, per esempio per i pazienti estraniati dalle proprie sensazioni, può essere molto più utile focalizzarsi sulle proprie sensazioni tattili".

Un altro racconto riguardo all'imparare per propria esperienza e quello intitolato "vuoi assaggiare?".

Erickson cita uno dei suoi figli che ormai adulto aveva scelto l'attività dell'agricoltore, anche se secondo suo padre avrebbe potuto diventare un ottimo psichiatra. Questo perché Bert aveva potuto verificare che nell'educazione dei suoi figli, aveva sei figli maschi e una femmina, sui figli aveva applicato sempre la regola dell'assaggiare tutto ciò che bisognava conoscere, in questa maniera si sentiva piuttosto tranquillo nella protezione dei figli verso le tentazioni di provare alcol e droga. Quando lavoravano insieme i figli per esempio assaggiavano il grasso che serviva per ungere i meccanismi, faceva assaggiare le varie sostanze per avere un'esperienza propria personale diretta sul gusto, sull'effetto che introdurre nel corpo una sostanza non idonea per il nostro corpo avrebbe potuto avere certamente un senso nocivo. Dato che quindi l'educazione di questi giovani era legata al provare, assaggiare personalmente ma capire che introdurre nel proprio corpo qualcosa che ci nuoce, evidentemente non porta salute e non aiuta la vita, aveva consentito di non dover fare per forza assaggiare alcol e droga ai propri figli, per fargli capire come questo potesse nuocere alle loro vite, perché sapevano comprendere da soli che cosa introdurre nel proprio corpo e che cosa non era utile.

L'ottavo capitolo si intitola "assumere la direzione della propria vita".

Il capitolo otto ha come titolo "assumere la direzione della propria vita". In questo capitolo i racconti riguardano il rapporto con la morte che ciascuno di noi ha nel pensiero. Sulla stessa, a prescindere che riguardi noi stessi o gli altri. Erickson ci fa capire che nascere significa passare il resto della vita ad aspettare la morte che poi arriverà, oppure vivere intensamente la vita, giorno dopo giorno con tutto ciò che ci riserva possibilmente divertendoci e, poi scoprire che un giorno questa cessa proprio con la morte, prevista nella stessa misura in cui noi siamo nati, chi nasce necessariamente deve morire.

Nonostante questo sia un assioma indiscutibile evidentemente non è valido per tutti, anzi la maggior parte delle persone vivono come se non dovessero mai morire, eliminando il concetto di morte e tutto ciò che ne consegue da ogni comportamento nella propria vita e rispetto alle relazioni e rapporti con gli altri altrettanti mortali.

Un giorno uno studente a lezione, chiese ad Erickson se stesse per morire. Risposta di Erickson fu "penso che questa preoccupazione sia del tutto prematura. Non ho nessuna intenzione di morire. Anzi, credo che

sarà l'ultima cosa che farò! " Erickson faceva riferimento alla longevità dei membri della sua famiglia, i suoi nonni, i suoi genitori erano morti 80/ultra novantenni, in piena attività e capaci di svolgere non solo funzioni ordinarie ma straordinarie per la loro età, come coltivare i campi, piantare alberi e svolgere ogni azione così come avevano fatto in un'età più giovane. Secondo Erickson dare molta importanza agli acciacchi e alle malattie e alla morte crea una difficoltà di adattamento a questi stessi nel momento in cui entrano nella vita delle persone. Le proprie malattie, i propri acciacchi, le proprie difficoltà e quindi le morti degli altri e il pensiero della propria, creano condizioni di per sé stesse problematiche poiché si dà un assunto di problematicità a qualcosa che è immanente e permanente nella vita dell'uomo. Chi nasce avrà necessariamente un percorso di vita dove potrebbero accadere più di una volta eventi dolorosi di varia natura, Sia essa fisica che spirituale, dolori, fastidi, traumi, incidenti sono esperienze possibili nella vita, quindi niente di eccezionale o per le quali sia necessario una particolare assistenza soprattutto da parte di terze persone. Così come non contemplare la morte come un evento certo, per quanto incerto nel quando è decisamente sintomo di una mancanza di consapevolezza autentica sulla vita e le sue caratteristiche essenziali.

Erickson ci riporta l'esperienza di suo padre che a partire dall'età di novant'anni fino ai 94 ebbe quattro ricoveri importanti per infarti e ischemie. La reazione di quest'uomo fu quella di cercare di tornare prima possibile alla sua vita, entro una settimana al massimo dall'intervento e quindi dalla data del momento di stop. Con questa modalità tutte le volte in cui è stato fermato dalla malattia per quanto importante e necessitasse un ricovero e un intervento, suo padre ha saputo accettare immediatamente questo evento e rendendosi conto di essere vivo e capace di riprendersi, ha usato la sua volontà e il suo focus stesso o obiettivo verso un ristabilirsi e riprendersi per continuare la propria vita.

Morì infatti improvvisamente all'età di 94 anni, mentre si preparava ad andare a fare visita a dei vicini insieme alle sue figlie, per un ictus improvviso ultimo e definitivo.

Secondo Erickson conoscere la vita significa conoscere gli elementi essenziali. La nascita, l'ingresso nella vita è un elemento fondamentale, il suo procedere può prevedere o comprendere quelli che sono degli eventi anche traumatici e dolorosi, difficili ma che possono sempre trovare una soluzione, se noi proviamo a guardare da un altro punto di vista quella condizione, mantenendo l'esempio di suo padre certamente la

sua reazione è stata una scelta di volontà, avrebbe potuto pensare di avere vissuto abbastanza e quindi lasciarsi andare abbandonandosi alla depressione, alla disfatta e alla rinuncia alla vita con una qualità di vita e forse una durata certamente diversa da quella che poi ha avuto, avendo un altro tipo di atteggiamento, guardando quell'evento da un altro punto di vista.

Lo studente che chiese ad Erickson se stesse per morire evidentemente ha un punto di vista nel quale vede una persona avanti negli anni, che ha delle difficoltà motorie e forse qualche altra sofferenza come una persona prossima alla fine. Non sa o forse non tiene conto che l'esperienza di vita di Erickson che a 17 anni viene fermato da una poliomielite e che riesce poi a riabilitarsi proprio grazie a queste idee, a queste soluzioni, a queste informazioni che diventeranno poi il costrutto, la base e gli elementi fondanti della sua teoria di cura e guarigione per i suoi pazienti, hanno fatto di quest'uomo una persona che dichiara apertamente di non avere nessuna fretta di morire e che vivrà fino all'ultimo momento semplicemente.

Erickson diceva sempre "godetevi la vita, e godeteviela pienamente e più humour riuscite ad infondere alla vostra vita, meglio sarebbe".

Erickson voleva che la morte fosse qualcosa che non provocasse ansia e insisteva che la vita è fatta per essere vissuta. Egli ricordava che suo padre a 94 anni piantava gli alberi chiedendosi se sarebbe vissuto abbastanza per vedere i frutti degli stessi.

Erickson parlava delle malattie come "crusca della vita". Tragedia, morte e malattia fanno tutte parte della crusca della vita.

Sul concetto di assumere la direzione della propria vita, diventa interessante il racconto didattico intitolato "disaccordo". Racconta del padre e della madre di Milton Erickson che restarono sposati per 75 anni fino alla morte chiaramente di uno di loro; durante tutto questo tempo quando erano in disaccordo trovarono il modo di dichiararsi sempre assoluto rispetto e di non interferire l'uno nei confronti dell'altro, cercando di imporre la propria opinione, il proprio modo di fare, la soluzione per la situazione che li divideva.

Infatti ciascuno di loro durante una discussione trovandosi in disaccordo diceva la propria e poi taceva ascoltando l'altro che poteva dire la propria per poi stare zitto. Una volta terminato questo rituale ciascuno andava a fare quello che riteneva esattamente come aveva pensato di farlo e l'altro non si

intrometteva né per cercare di insistere a far cambiare opinione o, cercare di far valere la propria manifestando e dichiarando questo totale rispetto sul come ogni cosa possa essere fatta in maniera diversa, ciascuno si assumerà la responsabilità della decisione presa e delle conseguenze di quella soluzione rispetto ad altre. Altre che eventualmente sono state consigliate o suggerite.

Con il racconto "mantenersi da sola al college" Erickson parla delle vicende della figlia Kristi che, terminato gli studi decise di andare al college e quindi mantenersi da sola come aveva fatto suo padre, che pure alla sua età era anche invalido poiché la poliomielite lo colpì all'età di 17 anni e quindi allora lui era in piena fase di riabilitazione. Affronta seriamente gli importi dei costi per il suo vivere a casa, fra camera e vivande e decide di trovare un lavoro che potesse consentirle di potersi pagare il sostentamento, seppure in casa dei genitori. Con il suo libretto di previdenza sociale e il diploma liceale trova un lavoro di segretaria all'interno di un ospedale, dove le chiesero di avere competenze sui termini di medicina e psichiatria. E qui lei mostrò grande attenzione e ocularità nella sua candidarsi perché disse "mi sono preparata in biblioteca, ho letto il dizionario medico di Dorland e il dizionario medico di Stedman e il dizionario di psicologia di Warren." Le fecero un test che superò brillantemente e quindi fu assunta. Fatta questa esperienza dopo un anno decide di spostarsi nel Michigan, qui nonostante suo fratello e i suoi genitori volevano offrirle un aiuto lei lo rifiutò. Quindi partì col treno e quando arrivò nel Michigan dove c'era un gran freddo, facevano 11° sottozero, in tre giorni trovò lavoro nell'ufficio del preside, che una volta visionata la sua scheda nella quale risultava che il suo lavoro si sarebbe dispiegato in 19 ore, mentre gli studenti lavoratori erano autorizzati a iscriversi per 16 ore, nel momento in cui il preside chiese ragioni di questa sua scelta, Kristi risponde che dato che lavorava nel suo ufficio avrebbe avuto possibilità continuamente di tenerla d'occhio, sia il lavoro che i voti che avrebbe comunque ottenuto.

Nell'ufficio del preside aveva avuto accesso allo schedario nel quale erano contenute le schede del dormitorio delle studentesse, al suo interno aveva individuato una coppia anziana con un figlio sposato e la figlia sposata. E contattandoli li persuase che sarebbe stata una buona idea avere in casa una persona giovane come lei. Ottenuta questa sistemazione Kristi fece molti servizi all'interno della casa, per questo motivo questi signori le diedero la stanza e la pensione gratis. Ottenne di fare da babysitter ai nipoti dei

due anziani per cui ottenne anche uno stipendio dei figli dei suoi ospiti. Come babysitter.

In questo racconto riguardo la direzione della propria vita Erickson evidenzia come la figlia aveva chiaramente il fatto che le autorità possono divenire un importante strumento simbolico alleato nel progredire nel percorso della propria vita. Lavorare all'interno dell'ufficio del preside le aveva consentito di avere una serie di informazioni e di essere sempre informata di quelle che erano le condizioni e i dati più utili per il suo stare in equilibrio, in ordine e in armonia con il sistema, all'interno del college e fuori dallo stesso.

Molto importanti sono i racconti che Erickson fa riguardo ai suoi familiari mostrando delle persone capaci di dare alla vita il giusto senso, di dare agli avvenimenti della vita la giusta importanza, di avere un grande amore per la vita e un grande rispetto oltre che è una grande volontà e capacità di posizionarsi di fronte alla vita e verso la stessa, in un atteggiamento di totale accettazione di tutto ciò che nell'esperienza essa porta. Questo stesso approccio possiamo vederlo anche nel racconto didattico "il mattone di Pearson".

Robert Pearson noto psichiatra del Michigan viveva con la sua famiglia e nella sua zona nel raggio di 60 miglia non c'erano altri medici ; un giorno decide di far fare dei lavori di smantellamento di un caminetto nella sua casa e quindi chiese alla sua famiglia di trasferirsi per qualche tempo dai parenti e rimase solo nella casa con il muratore che provvedeva al lavoro edile. Il muratore smantellava i mattoni del caminetto e li lanciava dalla finestra e avvenne così un incidente fortuito :uno di questi mattoni colpì in testa il dottor Robert.

Questo incidente gli comportò la frattura del cranio e dato che nei paraggi non erano presenti altri medici se non un ospedale esattamente a 60 miglia, il dottor Pearson si iniettò un'anestetico locale e guidò fino all'ospedale dove si fece ricoverare per un intervento chirurgico, che prevedeva l'inserimento di una placca d'argento per poter riparare il danno al suo cranio.

il dottor Pearson chiese al neurochirurgo quanto tempo sarebbe stato necessario per la sua guarigione visto che una settimana dopo avrebbe dovuto affrontare un viaggio per tenere una conferenza, e quindi doveva evidentemente trovarsi in condizioni di buona salute. Il chirurgo gli disse semplicemente che avrebbe avuto una grande fortuna se di là una settimana fosse stato ancora in pantofole e vestaglia a recuperare le sue forze. Dopo una settimana Robert Pearson si recò in visita dal chirurgo che lo aveva

operato, il quale dovette dimetterlo poiché in grado di poter affrontare la prosecuzione della sua vita. Con questo racconto come in quello riguardante gli attacchi di cuore del padre, Erickson dimostra chiaramente il potere sul corpo quando si tratta di superare i gravi traumi fisici. Robert Pearson quando si rese conto della gravità della sua condizione subito dopo l'incidente disse "sarà meglio che mi occupi io stesso della cosa". Questa idea diventò l'obiettivo che la sua mente, il suo corpo ebbero nella guarigione e tutto l'aiuto determinante che insieme all'intervento del neurochirurgo, alle cure ospedaliere evidentemente furono determinanti per fare la differenza, riguardo la durata della convalescenza, la sua guarigione e il suo ristabilirsi nel proseguire la propria vita, dando una direzione ben chiara. Pearson dimostrò che nella volontà di essere sempre presente a se stesso durante l'intervento e nelle cure si rese conto di ricordare anche le parole che aveva detto il chirurgo durante l'anestesia e l'intervento; disse persino all'anestesista di scrivere testualmente tutto ciò che sarebbe stato detto durante l'intervento, qui assume il comando della sua vita e la direzione che vuole dargli, poiché egli leggerà quelle parole e comprenderà che cosa è accaduto, quali danni sono stati riscontrati e da medico quali soluzioni sono state apportate e ancora di più, quindi da persona competente in quale maniera la sua autoguarigione potrà trovare uno sprint, una velocità è un'intensità sue proprie.

In questo racconto i ruoli vengono invertiti, il paziente diviene colui che dirige l'azione e l'anestesista e il chirurgo ricevono ordini e attengono alle istruzioni di questo paziente evidentemente eccezionale, quando le persone si ammalano normalmente regrediscono e mettono il medico in una condizione di ogni potenza, gli affidano se stessi. "La reale funzione del medico, invece, è di utilizzare le sue conoscenze per trattare e curare, in armonia con i desideri e bisogni del paziente."

Un altro racconto si intitola "calli". In questo racconto Erickson ci dà nuovamente un sostegno all'informazione determinante dello spostamento delle preoccupazioni del paziente, che possono portare un'effettiva completa e totale guarigione, un ristabilimento di uno stato di buona salute purché sia uno spostamento di quelle che sono le osservazioni delle criticità, che possono solo avere un effetto depressivo e regressivo, spostandoli verso nuove attività mostrate nella loro capacità di divertimento e cambiamento, novità e utilità verso gli altri, cosa che accade proprio in questo caso particolare.

In questo racconto abbiamo un operaio edile che cade da un edificio durante dei lavori e rimane completamente paralizzato ad eccezione delle braccia ;la sua condizione è una condizione di grande dolore e poi di totale immobilità. Diventa per lui impossibile tornare al suo precedente lavoro e trovare una qualsiasi altra attività poiché l'unica cosa che può muovere sono le sue due braccia. Quando l'operaio chiese a Erickson cosa poteva fare, la risposta dell'ipnotista fu "può solo farsi venire i calli ai nervi del dolore in questo modo ne sentirà molto di meno." Ma subito dopo vuole dirgli "ora, la vita si rivelerà molto noiosa, così ti faccio portare dagli amici dei fumetti, dei giornaletti, e l'infermiera le farà avere colla e forbici. Lei faccia degli album coi ritagli presi dei fumetti, con facezie, così divertenti. Si può divertire veramente a fare questi album di ritagli. E ogni volta che un suo collega verrà dimesso dall'ospedale, gli mandi un album "l'uomo fece non so quante centinaia di album di ritagli, così quest'uomo si impegnò in un'attività che senza rendersi conto l'avrebbe tenuto impegnato e reso utile ad altre persone che soffrivano e che si trovavano in una momentanea difficoltà. Grazie a tutto ciò divenne più autosufficiente, in grado di vivere fuori dal proprio dolore quella grave condizione che aveva modificato completamente la sua vita.

E il nono capitolo è intitolato "l'occhio innocente".

Erickson propone immediatamente la citazione dal "libro dei segreti" nel quale un sutra recita la seguente tecnica "guardate una bella persona o un qualunque oggetto come se fosse la prima volta che lo vedete" Questo sutra fa riferimento alla abitudine che gli esseri umani hanno rispetto a guardare per la seconda o la terza o la 100ª volta la stessa persona, lo stesso luogo, la stessa cosa. Ritengono superfluo provare un senso di rinnovata e sempre inedita curiosità. Questo è ciò che fanno i bambini che guardano come nuova qualsiasi cosa gli arrivi, anche se fa già parte dello scenario della propria vita. Gli adulti in generale tutte le persone a prescindere dal genere danno per scontato tutto ciò che hanno già visto almeno una volta, ritenendolo vecchio, già visto, niente di nuovo.

In questo discorso di vecchio ci sono solo gli occhi che man mano invecchiano a furia di guardare e col passare del tempo. Ma se è vero che ogni esperienza e ogni situazione porta un cambiamento in noi sia nella nostra parte conscia che in quella inconscia inevitabilmente ogni volta in cui incontreremo il giornalaio, i cani del vicino, nostra moglie o vedremo la nostra casa in campagna e il mare che siamo

abituati ad andare ad ammirare ebbene, ogni volta queste persone e questi luoghi saranno diversi e se vorremo guardare con occhi nuovi e con attenzione, con la curiosità di un bambino, potremmo vedere le loro differenze rispetto alla volta o alle volte precedenti nei quali li abbiamo incontrati ed osservati.

Alla fine del capitolo del libro dei segreti Raineesh dice "guardate con occhi nuovi, come se fosse la prima volta... Ciò darà nuova freschezza al vostro sguardo. I vostri occhi diverranno innocenti. occhi così innocenti sono in grado di vedere. Penetrare nel mondo interno".

Come già accaduto in altri racconti qui con l'occhio innocente Erickson ci vuole portare al tema del "guardare con occhi nuovi". Nell'episodio del ghiaccio sdruciolevole chiede all'invalido di guardare alla sua camminata con occhi nuovi, di non irrigidire più i suoi muscoli e di camminare come se lo facesse normalmente sull'asfalto. Nell'episodio dell'allenamento della squadra di hockey con i russi chiede a ciascuno di vedere non la partita ma ogni singola fase della partita, nella partita di golf non vedere tutte le buche ma solo una buca e che vale il conteggio solo della prima buca e ogni volta è la prima buca.

Muoversi in modo innocente, camminare in modo innocente, guardare con un occhio innocente quindi nuovo come se fosse un bambino, da un altro punto di vista potremmo dire noi con un linguaggio più recente e decisamente consono a quella che è il lavoro e la produzione dei libri e dei trattati di Erickson sulle funzioni della trance.

Per avere un occhio innocente e' chiaro che bisogna vivere sempre nel tempo presente e guardare in quel momento in quell'attimo come per la prima volta, la cosa, una persona ;evidentemente è un altro esercizio che a sua volta collabora con la possibilità di avere lo sguardo innocente.

Un altro elemento molto importante risulta essere l'osservare, il notare le differenze anche questo è un chiaro richiamo ad essere e vivere il tempo presente ;perché questa attenzione soltanto se siamo qui ora siamo insieme alla persona che stiamo osservando, che stiamo guardando per la prima volta come se fosse la prima volta anche se la frequentiamo da 10 anni. Un racconto molto interessante di questo capitolo e' "pensare come i bambini"

In questo racconto ci invita a pensare come i bambini, a dare libero sfogo a quella che è una ritrovata creatività. I bambini mentre disegnano se noi chiediamo di cosa si tratta, la risposta potrà essere una stalla,

una mucca, un albero che si trasforma continuamente e diventa sempre altro perché sicuramente è molto probabilmente altro, rispetto a quello che noi abbiamo individuato rassomigliare ad una figura che esiste nella realtà con la nostra poca fantasia. I bambini quando giocano sono molto ignoranti quindi una festa in una stanza può diventare un vascello dei pirati, un viaggio nelle nevi, una cucina di un ristorante, tutto il possibile per i bambini nella loro fantasia niente ha limiti e dalla fantasia alla realtà c'è un passaggio nel quale le due condizioni si sovrappongono. I bambini sono veritieri quando incontrano qualcuno, dicono "mi piaci" o "non mi piaci con la stessa verità.

Noi diremmo" mi fa piacere conoscerla "in questa maniera utile a noi stessi perché non ci permettiamo di comunicare nel mondo esterno quello che abbiamo all'interno. Qui si creano due mondi che spesso sono completamente diversi, il mondo che deve essere da quello che vorrei che fosse.

Un altro racconto si intitola " perché porta quel bastone?" Un giorno in una conferenza tenuta da Erickson verso il suo gruppo di medici, alla conclusione si trovò a trattenersi con loro per alcune curiosità ;uno dei presenti gli chiese come mai usasse il bastone per indicare alla lavagna anziché la bacchetta che era stata predisposta appositamente. Erickson naturalmente rispose che aveva il bastone perché zoppicava e dato che aveva già il bastone non trovava utile usare anche la bacchetta . Al contempo il bastone lo aiutava per la sua spiegazione e per la sua zoppia mentre spiegava durante la conferenza.

Dopo la sua affermazione gli studenti, tutti i medici, dissero " ma lei non zoppica". Nonostante la loro competenza non avevano visto la verità della condizione per via della loro mente chiusa.

Quando Erickson si trovava insieme a dei bambini tutti gli chiedevano come mai zoppicasse, vedevano chiaramente la sua zoppia. e glielo chiedevano come facevano per qualsiasi altra domanda con grande tranquillità .In loro non c'è la paura di ferirlo o di fare una domanda definita tra virgolette indiscreta. L'occhio innocente si presenta così.

L'ultimo racconto didattico riguardante l'argomento "l'occhio innocente" si intitola "giochi di prestigio" e cerca di rendere ancora più chiaro il concetto dell'innocenza dello sguardo e della necessità di abbandonare tutto ciò che riteniamo essere determinato definitivamente di default. In questo racconto Erickson cita un episodio in una festa, in un evento nel quale era presente un mago inteso come un prestigiatore; chiaramente in questa festa erano presenti molti bambini ;prima della festa Erickson si

incontrò con il mago che gli fece vedere alcune azioni e alcuni giochi che avrebbe poi presentato ai bambini. Dopo averlo a lungo osservato attentamente Erickson non riusciva a spiegarsi come il mago potesse fare apparire o sparire conigli e altri oggetti. Dopo lo spettacolo Erickson chiese ad uno dei ragazzi "ma voi avete capito come ha fatto con tutti quei trucchi a far apparire e sparire i vari oggetti" e questo ragazzo gli risponde tranquillamente "certamente il coniglio per esempio lo ha tolto dal cappotto".

Erickson soffermandosi, riuscì a rafforzare la sua idea di occhio innocente inteso come "vado ad osservare tutto ciò che succede

senza dare niente per scontato compresa la mia incapacità di riuscire a capire

quali trucchi e in quale modo possono essere rese certe prestazioni

in apparenza eseguite in grande scioltezza ma chiaramente

Oggetto di grande allenamento e di esercizio per poterli rendere

quei trucchi invisibili all'occhio che non guarda."

Un occhio che non vede attentamente come se fosse per la prima volta, facendo una scoperta e avendo la curiosità, la grande curiosità di voler scoprire, il perché di ciò che accade così come fanno gli occhi innocenti per esempio quelli dei bambini.

Il capitolo 10 si intitola "osservare: notare le differenze"

Questo capitolo risulta particolarmente interessante infatti è ricco di racconti ;tra questi il primo è quello intitolato "lo psichiatra giusto". In questo racconto si fa riferimento ad una paziente che arriva un giorno in studio, una donna bellissima, che mentre si accomoda dice in maniera diretta che era voluta venire nello studio a Phoenix, senza appuntamento, dopo avere parlato con tutti i suoi amici, gli amici Erickson sia a Baltimora che a New York perché cercava lo psichiatra giusto per lei e quindi credeva di averlo trovato; non appena la donna si era seduta davanti ad Erickson aveva tolto un peletto della sua manica della giacca e poi aveva iniziato a parlare con lui. Quando iniziarono Erickson disse "credo che non ci vuole molto a capire che io sono davvero lo psichiatra che fa per lei. "

"Forse questa sua affermazione la mostra in maniera tale da sembrare un pochino presuntuoso " disse la donna e per tutta risposta Erickson " io le assicuro che sono lo psichiatra giusto per lei". Dopo un altro paio

di scambio di battute simili a questa Erickson disse “glielo posso dimostrare semplicemente se lei mi permette di farle una domanda ma deve essere sicura di voler sentire questa domanda.” La donna accettò ben volentieri e la domanda fu “da quanto tempo indossa abiti femminili?” A questo punto la donna rispose “come ha fatto a saperlo “.

Erickson rispose con tutta la verità che quella domanda richiedeva “ho notato che quando lei è entrata e si è accomodata ha tolto un peletto dal braccio ma lo ha fatto come lo fa un uomo, che non ha bisogno di ruotare il braccio ; perche come dice la scienza le donne ruotano il braccio in considerazione che possono muoverlo tenendo conto del seno. Il suo movimento non era femminile.

I bambini sono molto simili :un bambino che gioca con la palla e una bambina che gioca con la palla giocano in maniera pressoché identica, ma un giorno la bambina ha un cambiamento, un accrescimento di 1 cm del suo bacino e da quel giorno lei giocherà con la palla come una bambina rispetto a come continuerà a fare quel bambino perché le loro caratteristiche fisiche iniziano a cambiare. Erickson aveva osservato tutto, questo con la crescita dei propri figli osservando attentamente quali erano i cambiamenti somatici e corporali e a che cosa corrispondevano altri cambiamenti riguardanti le loro modalità di azione e di movimento, le loro gestualità quotidiane ;questo tipo di osservazione, questo tipo di attenzione verso un’esperienza così specifica e così precisa consentirà a Erickson di dire senza dubbio a questa persona io sono lo psichiatra giusto per te che tu sia lei o sia lui.

Un’altra interessante esperienza è quella che si trova nel racconto “come si fa un test a un bambino di due anni?” Quando Erickson doveva visitare dei bambini orfani per dichiararne l’eventuale ipovedenza o ipoacusia quindi totale o parziale cecità o sordità, aveva escogitato una modalità decisamente infallibile. Faceva entrare nella sua stanza l’assistente con il bambino che dovevano camminare a marcia indietro, questo per non consentire all’azione visiva, al vedere in faccia quello che avrebbe fatto Erickson, i gesti avrebbero potuto essere previsti con l’ausilio dello sguardo. Mi spiego meglio, una volta che l’assistente e il bambino entravano nella stanza facendo dei passi all’indietro senza averlo mai guardato e senza poter vedere quello che faceva, egli faceva cadere sul pavimento un grosso fermacarte ;evidentemente a quel punto l’assistente si girava perché sentiva potente quel rumore, il bambino affetto da sordità guardava verso il pavimento, perché essendo sordo non si girava verso il rumore, ma sentiva le vibrazioni che il

pavimento gli comunicava a causa dell'impatto dell'oggetto sullo stesso.

Nel racconto "pappette" Erickson fa riferimento al fatto che quando da piccoli i bambini vengono imboccati e quindi prendono il cibo da un adulto, che normalmente guardando quel cibo fa delle facce o comunque fa apparire come delle scritte sul suo viso, rispetto all'aspetto e all'odore o alla consistenza di quella pappetta che somministra, tutto questo porterà il bambino ad osservare attentamente quel viso e quindi ad agire specularmente sputando quelle pappette perché somministrate con questo tipo di intenzione che si mostra attraverso i metà messaggi del linguaggio non verbale. Tutto questo diventa importante quando Erickson tiene dei corsi verso degli altri medici psicoterapeuti perché possono rendersi conto che non soltanto le loro parole e, quindi ciò che diranno e con quale tono di voce diranno tutto ciò, sarà importante ma altrettanto importante per i pazienti sarà osservare i loro visi e quello che trasmetteranno nello sguardo, nei lineamenti duri, marcati, dolci, rilassati a seconda della conversazione che si intrattiene. Come i bambini sanno quante volte chiedere una caramella fino a fare affievolire il no che si tramuteranno in un utilissimo sì, così anche ciascuno di noi riesce a recuperare tutte queste competenze che influenzano gli atteggiamenti e i gesti delle persone, con le quali intraprendiamo una conversazione e o un rapporto .

Erickson scrisse un racconto molto interessante intitolato "una gradazione di verde diversa" ; riguardava la storia di un eroinomane che nella vita faceva l'allergologo e che aveva imparato a distinguere sulla pelle tutta una serie di tonalità che riguardavano le varie colorazioni delle patologie dei suoi pazienti. Per risolvere le sue problematiche si rivolse ad Erickson che di giorno in giorno data la sua condizione e professionalità e competenza lo mandava a trascorrere alcune ore sul prato. Il primo giorno gli chiese di osservare le gradazioni di colore dei fili d'erba. Dopo qualche tempo, qualche ora il paziente rientrò nello studio portando una serie di fili d'erba che molto felicemente dispose sulla scrivania per ordine di gradazione di tonalità di verde, indicando come tutto questo fosse dovuto a quanta clorofilla quei fili d'erba, in base all'idratazione, all'esposizione avevano potuto assorbire e quindi poter produrre una colorazione sensibilmente differente fra loro. Un altro giorno gli chiese di stare nel prato e di osservare una certa parte del prato e dell'orizzonte, poco dopo egli rientrò raccontando ad Erickson che aveva visto che l'albero che si trovava vicino al muro di confine era inclinato verso sud e aveva fatto caso che

nel prato c'erano altri cinque alberi e tutti erano inclinati verso sud. Milton Erickson aggiunse che tutte le piante eliotropiche hanno questo tipo di inclinazione e a seconda di quella che è la funzionalità specifica, ci sono piante che sono come un girasole, indicano perfettamente che ore sono se in esposizione al sole, ma molte altre piante possono formare la cosiddetta aiuola orologio, perché l'aiuola contiene piante che fanno fiori ad orari diversi e a seconda del momento in cui vediamo sbocciare un fiore, sappiamo che ore sono, durante la giornata. Questa profonda osservazione nuovamente, questa grande attenzione, questa curiosità, questo distinguere tonalità di colori, inclinazioni, osservazione della natura, attenzione, presenza sono elementi essenziali che hanno consentito al paziente, ricordiamo l'allergologo, di poter esercitare il distinguere quelle che erano le proprie competenze ma naturalmente portandoli in una suggestione postipnotica, rispetto a tutti quei momenti nei quali aveva trovato un collegamento con la realtà, un aggancio con ciò che lo circondava e quindi la possibilità di trovare in ciò che aveva intorno, ciascuna di quelle piante eliotropiche, una apertura, un cambiamento, un distacco dalla precedente condizione di chiusura che lo aveva poi portato alla dipendenza.

Speciale e estremamente efficace risulta il racconto "starnuti". In questo racconto la protagonista è una paziente, una donna di 48 anni che va da Erickson dopo avere incontrato diversi medici che gli hanno fatto una serie di esami, ma che alla fine le hanno detto che non avevano la possibilità di aiutarla dal punto di vista fisico, perché avrebbe dovuto rivolgersi ad uno psichiatra per farsi aiutare. Erickson esordì chiedendole come mai i medici a cui si era rivolta l'avevano infine inviata da uno psichiatra. E perché ogni volta in cui le facevano una visita e le toccavano il seno destro a quel punto lei starnutiva. A questo punto Erickson riassunse la situazione dicendole "Lei ha 48 anni e starnutisce sempre quando le toccano la mammella destra. A questi medici ha raccontato che da giovane ha avuto la gonorrea e la sifilide, e loro interrompono sempre l'esame del Seno, perché lei starnutisce". La donna assenti a questa affermazione senza allegare alcun particolare. Erickson prese quindi la decisione di comunicare alla donna che avrebbe dovuto recarsi immediatamente da un ginecologo di sua conoscenza e prima di fare questo avrebbe dovuto ascoltare la conversazione che lui avrebbe avuto telefonicamente con il ginecologo riguardo il suo trattamento.

Le indicazioni di Erickson al suo collega furono di accogliere la paziente e farle un'accurata visita senologica

in particolare sulla mammella destra e verificare se potesse risultare un tumore benigno o maligno ;di conseguenza nella seconda condizione inviarla immediatamente all'ospedale per l'intervento chirurgico. La donna aveva un tumore maligno al seno, fu immediatamente operata e trovo la soluzione di questa malattia che si trascinava già da tempo. Secondo Erickson la donna non voleva affrontare il tumore al seno e quindi quando faceva le visite parlava delle sue precedenti patologie a trasmissione sessuale, e nel momento in cui i medici arrivavano all'analisi del seno starnutiva per cercare di interrompere quel tipo di approccio, che avrebbe portato poi alla diagnosi e quindi alla necessità da parte della donna di affrontare qualcosa che non voleva affrontare, perché aveva accettato le sue altre patologie ma non riusciva ad accettare quest'ultima; secondo Erickson spesso i pazienti tradiscono le loro paure perché sanno che stanno cercando di nasconderle, basta osservare ciò che fanno, come lo fanno in maniera ripetitiva, possibilmente per capire che hanno creato uno schema di protezione, una maniera, una difesa per cercare di rimandare quello che è un momento di conoscenza e di coscienza e di consapevolezza, e per paura della loro difficoltà. Lo starnuto interrompeva per la donna tutto quel procedere verso la diagnosi e poi la guarigione .

Il capitolo 11^o si intitola "con i pazienti psicotici". In questo capitolo Erickson tratta l'argomento delle psicosi e dei pazienti affetti da questa patologia. Egli preferiva non risolvere tutti i problemi di questo tipo di paziente ma offrire loro piccole soluzioni a piccoli problemi, lasciando che tutto il lavoro postipnotico fosse processato dallo stesso paziente, senza ulteriori sedute di lavoro con il suo intervento di terapeuta. Due sono le massime preferite sempre e ancor più in questi casi di "parlare il linguaggio del paziente" e "assecondare il paziente".

Mentre molti suoi colleghi ragionavano, discutevano e lavoravano ostinatamente insistendo sulle difficoltà dei pazienti psicotici, Erickson preferiva un approccio molto più soft e di asseccamento, di ascolto sempre fondato sulla grande osservazione e attenzione, sulle sue infinite competenze. Interessante è uno dei racconti intitolato "il paziente che stava sempre in piedi" In questo racconto Erickson parla di un paziente ricoverato da diversi anni in una apposita struttura e che trascorrevva tutto il suo tempo in piedi, andava a dormire quando glielo indicavano, andava in bagno spontaneamente, andava al mare, tornava

indietro ma tutto il tempo stava in piedi. Poteva succedere che si parlasse a lui anche per un'ora senza che questi rispondesse o avesse una qualsiasi reazione. Un giorno Erickson si avvicinò al paziente con una lucidatrice fatto di un bastone col manico con una superficie che aveva la capacità di lucidare il pavimento . Avvolse le dita della mano del paziente sul manico della lucidatrice e ogni giorno facendo questo gli diceva "muovi un po' quella lucidatrice", i primi giorni inizialmente la mosse di soli 2 cm e ogni giorno di qualche centimetro in piu fino a che dopo un certo tempo riuscì a passare la lucidatrice su tutta la superficie del reparto in cui era ricoverato. Inoltre iniziò a parlare. A un punto tale che disse che Erickson lo sfruttava e che gli faceva pulire tutto il reparto con la lucidatrice.

"Se non vuoi fare questo puoi fare qualcos'altro" e cominciò quindi a fare i letti dopodiché comincio a parlare, raccontava la sua storia, esprimeva le sue idee deliranti. Ben presto fu in grado di poter uscire nel cortile, ebbe quindi il permesso di fare questo fino a che non riuscì anche a poter uscire dalla struttura e trovare un lavoro e lavorare. Tutto questo chiaramente in un certo arco di tempo.

Erickson con questa storia vuole dirci che la persona rimase psicotica, ma il piccolo cambiamento che aveva Introdotto gli aveva permesso di estendere gradualmente quel cambiamento stesso e di farlo diventare sempre più occupante nella sua vita, sempre più presente nella sua vita, a partire da un piccolo cambiamento si può consentire alla persona di aprire, aprirsi a nuovi cambiamenti ;non comporta necessariamente in questo caso la guarigione ma decisamente un miglioramento della qualità della vita della persona stessa.

Altro racconto importantissimo in questo 11° capitolo e quello intitolato "Herbert".

Herbert è stato un paziente che Erickson incontro in ospedale a Rhode Island dove gli viene affidato nel reparto uomini. Herbert era un uomo che pesava 110 kg e passava il tempo a giocare a carte oppure a lavorare. Viveva per lavorare e per giocare a carte ;ad un certo punto sopraggiunge nella vita di Herbert la depressione. Ed egli inizio a dimagrire al punto che arrivo a pesare circa 40 kg. Veniva alimentato ogni giorno con una sonda introdotta nello stomaco con circa 4000 calorie per recuperare tutto il sottopeso raggiunto. Herbert fu affidato a Milton Erickson che decise di fargli un sondino con 2500 cal che erano bastevoli per una persona che in quel momento pesava circa 40 kg. Parlando con Herbert scoprì che se anche gli veniva dato il cibo, aveva capito che anche se gli veniva introdotto il sondino poi il cibo veniva

fatto sparire magicamente dai dottori, anche perché lui non poteva mangiarlo perché non aveva lo stomaco. Questa fu la sua affermazione verso Erickson. Inoltre Herbert disse che quello essendo una gabbia di matti era pieno di dottori matti e probabilmente anche lui era uno di questi dottori. Erickson disse a Herbert di essere certo che lui avesse lo stomaco e alla replica negativa del paziente gli disse “la settimana prossima, lunedì mattina, mi dimostrerai che hai uno stomaco”. La modalità di alimentazione con la sonda prevedeva di inserire tutta una serie di cibi di seguito per evitare che si inserissero delle colonne d’aria che avrebbero gonfiato lo stomaco e saturato l’ingresso di nuovo cibo. Erickson il lunedì mattina previsto preparò la sonda e inserì del cibo ma fece entrare diverse colonne d’aria, al punto che ad un certo punto il paziente emise un rutto liberatorio dell’aria inserita con la sonda. Qui Herbert disse “pesce marcio”.

Erickson gli fece notare che aveva sentito odore di pesce marcio, perché viene dallo stomaco, così mi hai dimostrato che hai uno stomaco, perché hai ruttato. A questo punto Herbert dice come sempre, “tu sei furbo”. Un’altra caratteristica di Herbert era quella di dormire in piedi e Erickson non aveva mai visto una persona dormire in piedi e non credeva neanche che questo fosse possibile. Ma tutte le volte in cui cercavano di metterlo a letto questi si agitava e si dimenava per cui gli assistenti lo lasciavano tranquillo; capitava spesso che Erickson scendesse in corsia alle due o alle tre di notte e poteva vedere che lo trovava fermo in mezzo alla stanza in piedi e, stava dormendo. Un giorno Erickson disse “Herbert mi dimostrerai che sai dormire disteso” e nuovamente arrivò la resistenza di Herbert nel dire che era matto, che aveva idee sballate e che voleva fargli fare delle cose da matti. La settimana successiva Erickson chiese a Herbert se si era mai fatto una doccia, un bagno e naturalmente lui gli rispose che tutti si fanno il bagno e la doccia, per cui anche lui sapeva bene fare questo. Erickson quindi tornò sull’argomento e dato che nella clinica c’era uno spazio nel quale erano presenti delle vasche all’interno delle quali vasche da bagno era tesa un’amaca, le persone si sdraiavano sull’amaca e l’acqua scorreva quindi il corpo veniva completamente coperto, in effetti per apparire come un letto nell’acqua. Erickson riuscì sempre con la stessa strategia della programmazione del lunedì della settimana successiva a far entrare nella vasca e far sdraiare Herbert all’interno della vasca. Succedeva puntualmente a tutti che grazie al flusso dell’acqua inesorabilmente le

persone si addormentavano, rilassandosi profondamente; questo fece scoprire ad Herbert dopo tantissimi anni che poteva dormire non più solo in piedi ma anche da sdraiato e questo lo portò a poter farlo su un vero letto con un bel materasso.

Tutti noi siamo stati bambini anche Herbert era stato bambino e naturalmente quando c'è qualcosa da mangiare che ci piace ci piace che sia nostra e la mangiamo dal nostro piatto, non vogliamo che altri ci prendano le cose dal nostro piatto perché quella cosa è nostra. In questa fase infantile il concetto di mio risulta centrale, tutto ciò che è mio non voglio che me lo portino via e lavorando su questo Erickson preparò e organizzò all'ora di pranzo la presenza al tavolo di Herbert di due altri pazienti, che erano abituati a mangiare nei piatti degli altri, quindi a rubare il cibo dal piatto degli altri. A tavola quindi Herbert si trovò tra i due pazienti che come videro che nel suo piatto c'era del cibo, cercarono di rubarglielo e mangiarlo. Herbert per difendere il suo cibo fu costretto a masticare e inghiottire il suo cibo per evitare che gli altri due pazienti lo potessero portare via.

Anche questa volta quando fu terminato il pranzo e l'assunzione di cibi solidi, Erickson gli fece notare che aveva potuto mangiare cibi solidi nonostante fino a quel momento egli negasse tale possibilità. Inoltre adottò lo stratagemma di permettere la nutrizione con il sondino ma di cibi molto molto salati durante la sera e poi di far sì che Herbert la notte dormisse sul suo letto ma al contempo fosse molto ben legato e quindi non potesse alzarsi. Il giorno prima che iniziasse questa esperienza Erickson disse ad Herbert "io so che tu puoi ingoiare dei cibi liquidi come latte e acqua tutto ciò che è liquido. Ti dico che domani tu sarai alla porta della cucina per chiedere acqua e latte; acqua e il latte perché saranno le tue bevande che vorrai bere senza resistere più." Chiaramente con Herbert funzionavano tutti i comandi postipnotici quindi tutte quelle informazioni per le quali possiamo vedere poi il successo che gli consentì di recuperare tutte le funzioni fisiche e le attività che agiva prima del ricovero nel nosocomio.

A riguardo infatti Erickson inscenò una vera e propria partita a carte in una stanza con quattro giocatori, che erano chiaramente quattro pazienti dell'ospedale psichiatrico, che giocavano insieme ma ciascuno ad un gioco di carte diverso, quindi fece assistere Herbert in presenza di due infermieri che lo trattenevano ogni qualvolta lui voleva andare via dalla stanza, per fargli assistere a questa partita di carte completamente strampalata, nella quale ciascuno giocava a poker o a Bridge o a pinnacolo

contemporaneamente agli altri.

Trascorso un po' di tempo in un ambiente confuso e confusionario nel quale il gioco delle carte veniva oltraggiato perché queste persone chiaramente pazienti psichiatrici, si comportavano giocando insieme come se giocassero da soli a tre giochi diversi di carte, tutto questo fece sbottare Herbert che chiese a questo punto di poter finalmente giocare a poker ma con delle persone che sapessero giocare, quindi di andare via da quella stanza. Dopo questa dichiarazione chiaramente a Herbert fu fatto notare che il gioco delle carte aveva assunto una modalità equilibrata, il vero gioco delle carte fatto per il gioco con le giuste regole senza smodatezza e senza eccessi; anche questa volta quindi Erickson era riuscito partendo da una piccola evidenza apparentemente marginale a ricostruire piano piano quelle che erano nuove consapevolezze e nuove relazioni fra Herbert e il suo corpo, le sue funzionalità, le sue capacità e tutto ciò che aveva progressivamente perso e l'aveva allontanato dalla vita; egli completò il suo percorso e riuscì a uscire dall'ospedale psichiatrico con un peso di circa 80 kg, rientrò al lavoro e proseguì nel poter giocare a carte e quindi recuperò progressivamente, dapprima la consapevolezza di avere uno stomaco, grazie al fatto che produceva dei ruttii, di poter inserire dei liquidi, di poter ingerire dei solidi, di poter dormire sdraiato, di poter giocare a carte, di poter lavorare e quindi riprendere la propria vita con una ristrutturazione progressiva nonostante le sue condizioni di partenza.

Sul caso di Herbert Erickson disse "tutto quello che avevo fatto per lui era stato correggere i suoi sintomi. Avevo messo lui in situazioni nelle quali correggeva i suoi sintomi. "In realtà un sintomo dopo l'altro Erickson attivava modelli di comportamento, modi di pensare e di agire a rendersi conto di avere voglia di vivere oltre che di cibo e una volta iniziato a giocare a carte non poté fare a meno di rendersi conto di possedere un istinto sociale e il desiderio di interagire con le altre persone."

Erickson riusciva in questi casi ogni volta perché faceva leva sulle proprie conoscenze riguardanti le normali reazioni umane come la competitività e la tendenza ad evitare. I suoi approcci erano spesso anche di tipo cognitivo soprattutto quando metteva i dati di fatto come: riconoscere di avere degli organi e delle funzionalità vitali che erano davanti suoi occhi, realizzate in maniera fattuale e incontrovertibile.

Certamente Erickson era agevolato dal fatto che Herbert era ricoverato in una struttura psichiatrica, dove

aveva il completo controllo su tutte le azioni e le attività agibili sul soggetto stesso. Certo è che senza le sue capacità le sue competenze e gli strumenti di cui abbiamo appena sopra evocato e ricordato nella complessità ma anche l'efficacia, evidentemente tutto questo non sarebbe servito, così come accaduto per i medici che si erano presi cura di Herbert senza nessun successo. In questa terapia Erickson affronta un sintomo alla volta "Parte da un'area relativamente periferica e una volta ottenuto il cambiamento di quel sintomo, attacca in direzione dei sintomi più centrali. Ciascun successo si poggia sul conseguimento del successo precedente."

Capitolo 12° "manipolazione e orientamento verso il futuro".

Con questo capitolo si pongono in chiaro completamente due parti essenziali dei percorsi di lavoro con i pazienti che Milton Erickson ha affrontato, sempre con la migliore competenza i migliori risultati di successo. In questo capitolo nell'introduzione J.Haley pochi giorni dopo la morte di Erickson, il 7 dicembre 1980 nella sua relazione al congresso internazionale sugli approcci Erikssoniani dice: "Erickson era una persona del tutto tranquilla nei riguardi del potere, sapete bene che c'è stato un periodo nel quale la gente pensava che il potere era un male ma lui non condivideva questa idea. Non aveva problemi a conquistare e usare il potere, penso che sia una fortuna che lui sia stato un uomo "buono". Questa celebrazione di Erickson a pochi giorni dalla sua morte delinea un ritratto molto delicato e veritiero delle qualità fondamentali di quest'uomo così speciale che aveva attraversato nella sua vita esperienze eccezionali e da queste ne aveva tratto esperienza per la sua stessa vita.

Riguardo a Erickson è importante ricordare come non vi è da parte sua mai ostilità verso nessuno, men che meno verso il suo paziente. Questa precisazione e l'utilizzo del termine ostilità diviene importante perché spesso dato che nella metodologia di approccio erano spesso presenti gli scherzi e le burle, alcuni dei detrattori vedevano in queste sue manifestazioni, in questi suoi comportamenti un piccolo senso di ostilità nei confronti del suo paziente. È molto chiaro se si osservano soprattutto all'interno dei racconti didattici alcuni scherzi e burle utilizzati da Erickson che non risultano altro che degli espedienti prestabiliti nella loro efficacia e quindi nella loro capacità terapeutica nella quale solo Erickson sapeva di fare la burla e che risultato avrebbe avuto, mentre per il paziente c'era la totale sorpresa sia di ricevere lo scherzo e sia del significato che questo avrebbe avuto compreso l'effetto sulla propria terapia.

La burla o lo scherzo per Erickson rappresentavano un effetto choc e sorpresa contemporaneamente che preparava il terreno conscio e inconscio per l'avvio di una conversazione, di un incontro terapeutico per smuovere un apparente blocco o comunque superare un'impasse, poiché creava quel vuoto mentale quella confusione che poi predisponeva all'accoglienza della trance .

In questo modo si possono tenere insieme sia la parola manipolazione che l'orientamento verso il futuro. Naturalmente riguardo alla parola "manipolazione" bisogna fare riferimento al significato sinonimo di padronanza, azione efficace, gestione.

Quindi un atteggiamento positivo verso il futuro è il miglior antidoto alla depressione o al pensiero ossessivo e questo vale sia per la previsione del divertimento, che si troverà nel momento della crescita nel tempo. Erickson partiva con una meta in testa quella di tramutare le risposte del paziente " da malate o autodistruttive a sane o costruttive. Nella sua posizione di terapeuta era lui che manipolava la situazione per realizzare la meta per mantenere e accrescere l'interesse e la motivazione del paziente, venivano utilizzate molte tecniche: provocazioni stimoli alla sua curiosità, tattiche, diversivi e humour" ricordiamo che ogni qualvolta in questo testo parliamo di manipolazione, ripeto e ho piacere di ripetere intendiamo i termini sinonimi di Padronanza, azione efficace e gestione.

L'argomento della manipolazione è molto importante e interessante perché di per sé stessa la parola ha quasi sempre un'accezione non positiva. Questo accade perché ci si astrae da quelle che sono le condizioni della vita quotidiana nella quale tutto è effettivamente manipolazione: la madre manipola il figlio, il cliente manipola il commesso del negozio, il cliente al ristorante manipola il cameriere, il maestro manipola gli allievi e così nella vita continue azioni di manipolazione quindi azioni efficaci di gestione o di padronanza nelle quali gli altri agiscono, interagiscono secondo termini manipolativi.

"Ogni comunicazione deve generare risposte ed è pertanto una manipolazione, tanto vale allora manipolare in modo efficace e pertinente e costruttivo. Erickson a questo avrebbe aggiunto senz'altro, "senza perdere la giocosità, la spontaneità dell'infanzia". Erickson a riguardo istruiva i propri terapeuti sul modo di costruire un racconto didattico come quelli che costituiscono questo libro del quale stiamo facendo questa approfondita condivisione. La metodologia della costruzione del racconto seguiva proprio

dei punti :

il primo prevedeva di prendere un libro appena uscito e leggere per primo ultimo capitolo.

Seconda regola era quella di fare congetture sul contenuto del capitolo precedente e quindi il penultimo.

Terza regola è fare congetture in tutte le direzioni possibili. E quella di osservare queste congetture.

Leggere e fare congetture su quello ancora precedente e quindi il terzultimo in questa maniera si può

leggere un buon libro dall'ultimo al primo capitolo facendo congetture per tutto il percorso.

Questo metodo è comunicato ai suoi discepoli e allievi ed è un metodo valido per imparare a costruire una storia ma anche efficace per imparare a congetturare liberamente. Liberare le rigidità del pensiero che diventano estremamente utili soprattutto se praticate in tutte le direzioni, e in questa maniera dice Erickson che: siamo in grado di fissare le nostre mete e poi escogitare strategie per raggiungere queste mete. I racconti che seguono che parlano di suo figlio Bert sono buoni esempi dell'amore di Erickson per le burle grazie al loro contenuto e il gusto con cui li raccontava rappresentano il modello di una vena umoristica e utili per una concezione ottimistica della vita.

All'interno del capitolo troviamo un breve interessante racconto intitolato "il bassotto e il pastore tedesco". Una studentessa di Milton Erickson aveva un piccolo cagnolino, un bassotto, una sera mentre lo portava a passeggio lungo un vialetto vide che con fare minaccioso veniva incontro a lei e al suo bassotto un pastore tedesco con un fare aggressivo e di attacco; la studentessa mise in atto questo tipo di reazione: prende in braccio il suo cane bassotto e con un impeto di carica aggressiva andò incontro e contro il pastore tedesco con un fare minaccioso, strillandogli contro. Questo tipo di comportamento evidentemente risulta completamente inaspettato per il pastore tedesco che con la coda tra le gambe invertì il senso di marcia e ritorno verso la casa nella quale faceva la guardia. Un altro racconto didattico molto prezioso e "falli deragliare". "Erickson si assicurava sempre di essere lui, e non il paziente a guidare la seduta terapeutica come disse una volta "Si lascia che siano i pazienti a stabilire cosa avviene in una seduta terapeutica, quasi tutti inconsciamente faranno tutto ciò che è necessario per impedire un vero cambiamento terapeutico. Quando pertanto un paziente imbocca un binario morto, è importante che il terapeuta lo faccio deragliare" a riguardo infatti gli esempi del racconto sono molto efficaci, poiché come succedeva spesso nel momento in cui un paziente una volta sedutosi nella sua poltrona, iniziava tutto un

discorso nel quale, come dicevamo prima, più che analizzare la sua nevrosi voleva perfezionarla e quindi aveva preso un binario nel quale procedeva a raccontare gestendo lui come paziente la situazione, diventava questo punto molto importante cogliere al volo una frase, un incipit una pausa Per interrompere quindi il treno e poi riprendere il giusto binario con una frase che potesse sbalordirlo con la sorpresa per rendere questo shock interruttivo e al contempo consentire l'apertura e la disponibilità a lasciar perdere di default e improvvisamente quel binario, per intraprendere un altro viaggio quello guidato e gestito dal terapeuta.

A questo punto diventa prezioso inserire il racconto didattico "noi invalidi". Nel periodo in cui Erickson insegnava medicina era molto conosciuto dagli studenti per tutti gli scherzi e le burle che sapeva organizzare ;aveva avuto l'incarico dal preside di prendersi cura di un ragazzo che era molto studioso con un carattere particolarmente socievole e grande amico di tutti, ma che a causa di un improvviso incidente per il quale aveva perso un arto senza nessuna colpa il giovane aveva cambiato carattere e si era chiuso; passava il tempo lontano dagli altri e con il naso sui libri.Erickson organizzo quindi uno scherzo insieme a tutti gli studenti comunicando a tutti ragazzi che bloccassero l'ascensore all'ultimo piano, con le porte aperte in maniera tale che l'ascensore non potesse essere utilizzabile e quando lui arrivo alle 7:30 del mattino nell'androne trovo tantissimi studenti e si mise a conversare anche in presenza dell'allievo che aveva bisogno del trattamento, come se niente fosse, del tempo e di tutte le amenità della quotidianità. Ogni tanto chiedeva ad uno degli allievi di chiamare l'ascensore e quindi salire ai piani alti per poter fare lezione. Ma nonostante il pulsante dell'ascensore venisse premuto questo non arrivava mai, quindi quando furono le 7:55 dopo 25 minuti di questa attesa inutile Milton Erickson molto semplicemente, improvvisamente si rivolge al ragazzo divenuto taciturno e solitario e gli dice "sai cosa facciamo noi invalidi ce ne saliamo a piedi mentre lasciamo che gli altri facciano questo tragitto in ascensore"; il ragazzo fu colto di sorpresa e questa sorpresa e shock improvvisamente cambiarono il suo schema .

Nel diventare uguale ad Erickson uguale perché entrambi erano diversi ma comunque avevano entrambi una invalidità, Erickson si muoveva con un bastone e il ragazzo aveva un arto artificiale, lo ha messo sullo stesso piano di un professore della fama e della rinomanza di Milton Erickson, questo gli fece

completamente cambiare schema, trovò che il suo status era uguale a quello di una persona di cui aveva così tanta stima . Così alla fine dell'ora quel ragazzo socializzava nuovamente e aveva ripreso il suo buon umore e la sua positività nel socializzare con i compagni di studio.

Nel penultimo capitolo un altro racconto didattico ha per titolo "riverenze" .

Durante il suo insegnamento nella scuola di medicina Milton Erickson si trovò ad incontrare una ragazza della quale era impossibile obiettare qualsiasi cosa se non il fatto che era sempre puntualmente in ritardo ogni giorno della sua vita, durante la scuola, sia alle superiori che in tutte le classi che frequentò fino al percorso universitario; tutto questo creava disguidi ed evidentemente fastidi sia alla classe quindi ai suoi compagni e i professori e a questo punto, tutto questo arrivò fino al preside il quale dovette occuparsi di rimproverare spesso questa allieva modello, così studiosa ed efficiente ma in perenne ritardo ogni giorno nel recarsi a scuola.

Il preside quindi quando Erickson arrivò nella classe della ragazza pensò bene di chiedergli di occuparsi di questo caso e fare in maniera tale che potesse trovare il sistema per farla diventare una persona sempre puntuale. Accadde quindi un giorno che alla prima ora di lezione arrivarono tutti i compagni ed Erickson puntualmente in classe iniziò volentieri la lezione avendo preso preventivamente accordi con i compagni di classe e il bidello, il segretario, il preside della scuola. Ugualmente con 10 minuti di ritardo entro in classe la ragazza che dopo aver superato la porta si diresse verso il suo posto nel banco; per tutto il tempo e per tutto il tragitto che impiegò per arrivare al suo posto, sia Milton Erickson che i suoi compagni erano tutti in piedi e le fecero continuamente delle riverenze. Quando finì la lezione tutti corsero fuori e gli ultimi ad uscire dalla classe e piano piano dalla scuola furono Erickson e la ragazza. Conversavano tranquillamente nel corridoio e il bidello che osservò la ragazza le fece una serie di riverenze, incontrarono poi il segretario della scuola e poi il preside, entrambi fecero numerose riverenze indirizzate alla ragazza stessa, infine mentre stavano per salutarsi la ragazza fece un cenno verso Erickson che la salutò con una grande riverenza.

Da quel giorno la ragazza arrivò a scuola perfettamente puntuale e così accadde per il resto del suo percorso scolastico. Aveva ritenuto in questa maniera di esercitare un potere certo facendo fatica perché aveva sempre bisogno di ritardare il suo ingresso in classe alle lezioni, ma questo le serviva per dimostrare

Che poteva esercitare un potere. Ad esercitare il potere aveva ricevuto il plauso con le riverenze di tutte le persone della scuola, questo la fece sentire scoperta e fece comprendere alla ragazza che il suo gioco era stato reso visibile e preferì arrivare puntuale. Mentre gli altri professori e presidi avevano cercato con i rimproveri e con le parole di modificare il suo comportamento e quel potere che lei riteneva in questa maniera di esercitare, Milton Erickson con l'effetto choc e sorpresa utilizza e stabilisce in modo costruttivo un equilibrio su quello che è il potere che la ragazza poteva esercitare, con un ordine, un rispetto per se stessa, i compagni e tutto il personale della scuola.

"Globus hystericus" il racconto che tratta di un'infermiera piuttosto saccente ed arrogante che si permetteva di correggere e anticipare le diagnosi e le prognosi dei medici con i quali lavorava. Un giorno si recò da Milton Erickson per chiedere aiuto perché riteneva di avere un globus hystericus e quindi la sensazione di non riuscire a mandare giù per la gola. Per tutta risposta si sentì dire "lei non ha un globus hystericus ma bensì un'ulcera duodenale allo stomaco", la risposta dell'infermiera fu "non sia ridicolo" e la donna incredula si rivolse a tre diversi medici radiografi che le fecero una radiografia e tutti e tre confermarono che la donna aveva una ulcera duodenale allo stomaco.

L'infermiera tornò da Erickson dicendo che aveva avuto ragione e quindi chiedendo consiglio. Erickson le disse "lei è una donna di origine armena e ama cucinare cibi piccanti ma mentre sta mangiando viene chiamata da sua sorella che fa una lunga telefonata o da sua nipote che fa una lunga telefonata. Questi due episodi che nella stessa modalità le impediscono di gustarsi il cibo e in questa maniera lei ha questo tipo di sofferenza. Deve dire a sua sorella e sua nipote di non chiamarla più durante il pranzo oppure direttamente mettere giù il telefono e non interrompere il suo pranzo ma interrompere subito la loro telefonata." L'infermiera seguì le indicazioni e il risultato fu che guarì completamente perché dopo poco tempo ripetendo le indagini diagnostiche radiologiche scoprì che quell'ulcera era completamente scomparsa, quindi guarita. Da questo racconto risulta come una donna impositiva in modalità assertiva non riusciva a farlo quando si trattava di se stessa, sua nipote e sua sorella, una volta che è riuscita ad esprimere anche con queste due figure e il suo carattere e il suo equilibrio guarì proprio perché agì in armonia con quella che era una condizione che non era riuscita a vedere su se stessa.

Di vitale importanza in questo capitolo è l'orientamento verso il futuro e riguardo a questo abbiamo proprio un racconto didattico intitolato "avena" che racconta di come la famiglia di agricoltori di Erickson un giorno andasse a vedere un campo che dopo molti mesi di lavoro e coltivazione avrebbe prodotto un racconto molto importante. Tutta la famiglia con il padre di Erickson andò a verificare e si decise in che giorno sarebbero tornati per il raccolto che si dimostrava essere particolarmente abbondante. A cominciare da quel momento e fino alla mattinata prefissata per il raccolto arrivarono delle piogge incessanti che durarono giorni e che smisero soltanto proprio la mattina nella quale il raccolto era stato stabilito. Tutti si recarono al campo e poterono vedere che non era rimasto in piedi neppure una spiga di avena, a questo punto il padre di Erickson osservando la situazione devastante e devastata disse testualmente "spero che ci sia un numero sufficiente di spighe abbastanza maturo da poter germogliare. Così quest'autunno avremo del foraggio fresco per il bestiame, e l'anno prossimo è un altro anno "tutto questo perché Erickson sosteneva il tema che domani è un altro giorno, che domani sorge il sole e sorgerà ancora, che qualunque cosa accada non è la fine del mondo e che per quanto prostrati si possa essere ci sono sempre le premesse per rinascere e ricominciare. In questo e in tutti i racconti di Erickson sono presenti una grande fonte di speranza per un efficace antidoto contro l'autocommiserazione.

Tredicesimo Capitolo "insegnamento dei valori e dell'autodisciplina"

"Io non deve farlo"

Erickson sottolinea che "la realtà, la sicurezza e la definizione dei confini e dei limiti costituiscono elementi importanti nello sviluppo della comprensione dell'infanzia... Quando uno è piccolo, debole e intelligente e vive in un mondo indefinito di fluttuazioni intellettuali ed emotive, cerca di imparare che cosa è veramente forte e sicuro". Erickson in questo racconto descrive nel modo più succinto mai fatto lo sviluppo della conoscenza interiorizzata o superiore. Erickson sottolinea anche l'importanza della precoce definizione di confini e limiti. Dopo questa precoce forte e sicura punizione si rende necessario punire Christi solo altre due volte nel giro di 15 anni, la lezione era stata ben appresa.

Con questa introduzione testuale che ho voluto riportare nel pieno rispetto e nella migliore esaustività comunicativa che riesce a portare, utilizzando le stesse parole di Erickson, ho voluto introdurre il racconto

io non deve farlo. In questo racconto Erickson racconta di una serata nella quale tutti erano seduti nella stessa stanza a leggere il giornale in famiglia, lui, sua moglie e le tue figlie ad un certo punto la figlia Christi prese il giornale dalle mani della madre strappandolo lo getto per terra, le venne chiesto di fare il gesto di restituire semplicemente il giornale alla mamma ma Cristi rispose "io non deve farlo". E ad ogni richiesta dei vari membri della famiglia di voler ripristinare lo status quo la risposta di Cristi era sempre: io non deve farlo

A questo punto Erickson chiede alla moglie di portare Cristi nella sua stanza e si sdraia sul letto accanto a lei e le tiene la caviglia, Christi cerca di liberarsi e dice "io non deve farlo" e tenta di scendere dal letto, il trattenimento della caviglia della figlia da parte di Erickson dura circa quattro ore. Ad un certo punto Christi inizia a cedere e dice "raccolgo il giornale lo do alla mamma e chiedo scusa alla mamma"

La risposta di Erickson fu "tu non devi farlo ", allora Christi cerco di modificare la frase

"raccolgo il giornale, voglio raccogliere il giornale voglio dire scusa a mamma." Così va bene concluse suo padre . 10 anni più tardi accadde una condizione simile e questa volta cristi fu punita restando in piedi.

Dopo due ore di questa punizione al centro della stanza in presenza di Erickson,che intanto scrive un articolo, la figlia Christi disse nuovamente "voglio chiedere scusa per questo comportamento non corretto e rispettoso verso la mamma". La riflessione di Erickson fu che in 10 /12 anni ebbe bisogno di punire solo tre volte sua figlia perché riuscì in questa maniera a darle un senso del limite del suo spazio e di ciò che è un comportamento socialmente accettabile ed evidentemente plausibile.

I bambini cercano di trovare se non vengono determinati i loro luoghi di azione, naturalmente vanno a continuare a cercare di superare quei limiti di giorno in giorno con comportamenti che a volte non sono accettabili.

Heidi Ho la cleptomane di sei anni . In questo racconto interessantissimo avviene chiaramente

l'insegnamento dei valori e dell'autodisciplina che deve essere portato verso una bambina che a soli sei anni risulta dire bugie e rubare a casa degli amici, dei nonni, a scuola, dovunque . Vive portando a casa una marea di oggetti che sono palesemente non suoi e che lei dice che le hanno regalato i genitori che si rivolgono ad Erickson perché sono disperati e non sanno come gestire una bambina che a soli sei anni ha questi comportamenti di cleptomania oltre alle bugie. Milton Erickson semplicemente si allontana dalla

possibilità che con la comunicazione verbale, con lo sgridare, rimproverare, il far notare, osservare in maniera dialettica possa esserci in questa maniera un risultato, questo ci viene ricordato con molti altri racconti di cui abbiamo già parlato con persone anche già adulte, non funziona neanche con i bambini. Infatti egli decide di scrivere una lettera dove nella quale Erickson si spaccia per la fata delle bambine di sei anni. Racconta ad Heidi Ho che e' la sua personale fata delle bambine di sei anni, che tutte le bambine di sei anni hanno una fata che non si può vedere ma che sta sempre vicino a loro, perché è fatto in maniera particolare e fatta in maniera tale da avere molto più di due occhi, di avere occhi in alto in basso nella coda nei fianchi, nei lati, avere tante orecchie e occhi e orecchie che si possono muovere con un perno, quindi che possono vedere tutto e sentire tutto questo perché per le fate delle bambine di sei anni questo assetto è essenziale ;naturalmente la lettera descrive in maniera particolareggiata quante orecchie, quanti occhi questa fata possiede e quindi quanta capacità a rivedere e osservare tutto quello che a lei succede perché chiaramente è la sua fata personale, quindi non vista funziona da telecamera che a questo punto osserva e vede tutto ciò che la bambina fa e che la bambina sa bene di fare.

Ha anche moltissimi piedi che chiaramente hanno moltissime dita e quindi tutta una serie di accessori particolarmente utili per renderla una super Super fata fuoriserie ; in questo modo la bambina potrà formarsi una nuova coscienza senza problemi, proibizioni, senza regole comunicate, ma può trovare una sua propria auto regolamentazione per sviluppare la propria volontà e la propria autonomia, la bambina ha bisogno di lavorare sul super io interiorizzato e grazie a questa lettera scritta in modo da piacerle, perché parla di una fata tutta per lei, avrà in questa maniera la possibilità di interiorizzare questo tutore che è la fata delle bambine di sei anni, un guardiano.

“Lettera del coniglietto pasquale” qui la necessità è molto diversa da quella precedente perché non c'è bisogno di strutturare un super io e di dare limiti e confini con una propria autocoscienza, ma bisogna semplicemente cercare di dimostrare o portare ancora come verità la dimostrazione dell'esistenza in vita del coniglietto pasquale. Accade un giorno che una madre si recò da Erickson dicendo che i fratelli maggiori rispetto alla sua figlia più piccola avevano svelato il segreto di Babbo Natale cioè che non esiste e la bambina quindi si era rivolta al coniglietto pasquale o meglio l'idea di questo altro personaggio

immaginario . Ed ora stava cercando di fare in maniera tale che quindi potesse portarle l' uovo pasquale più sodo di tutti. A questo punto Erickson utilizzò il sistema che utilizzava anche con il personaggio di Babbo Natale verso quei bambini che avevano bisogno di dimostrare a se stessi e poi anche ai fratelli e compagni a scuola l'esistenza in vita di questi personaggi, bastava portare una semplice lettera scritta da Babbo Natale o dal coniglietto pasquale .

Robert... La fa bene . In questo racconto Erickson racconta del figlio Robert che quando era ancora bambino fu investito da un camion e le sue condizioni apparvero subito molto critiche tanto che i medici dissero che se avesse superato le prime quarantott'ore sarebbe sopravvissuto, aveva entrambi i femori fratturati, il cranio e il bacino e molte altre ferite. Erickson torna a casa e racconta alla sua famiglia tutto questo a sua moglie e ai suoi figli e disse che la cosa migliore da fare per aiutare Robert non era quello di piangere né di andare a stare lì con lui ma quello di restare a casa, fare le faccende, cenare ordinatamente, fare i compiti, mentre lui era impegnato in ospedale a ristabilirsi e a guarire da tutto ciò che gli era accaduto. Dopo le quarantott'ore la prognosi viene sciolta nonostante avesse anche una commozione cerebrale e iniziò la lenta guarigione che vide impegnato Robert dai primi di dicembre fino a marzo, quando tutto ingessato fu dimesso e portato a casa propria, dalla sua famiglia.

Erickson diede istruzioni a tutti i familiari di non andare a trovare il ragazzo quando era in ospedale, ma di mandargli tanti regali che venivano consegnati dall'infermiera, quando Robert fu dimesso pote raccontare con grande entusiasmo la sua esperienza nonostante fosse ancora completamente ingessato .

Egli ringrazia la sua famiglia per non averlo trattato come avevano fatto i genitori degli altri ragazzi che erano ricoverati come lui e che, ogni giorno arrivavano più volte al giorno e li facevano piangere con le loro lamentele. Milton Erickson aveva scoperto quando lavorava in ospedale, che misurando la temperatura e la pressione ai pazienti prima dell'orario delle visite e dopo l'orario delle visite, verificava puntualmente che si erano verificate l'aumento della temperatura e un aumento della pressione, perché la presenza dei parenti li agitava e diventava così un ostacolo per la guarigione. Su questa esperienza la domanda che Erickson si fa è "lei crede che sia necessario provare dolore per una disgrazia o per una perdita? Non lo si dovrebbe superare?." Questo comportamento potrà sembrare per alcuni strano e distaccato. Riguardo a questa esperienza un suo allievo un giorno nel quale egli raccontò nelle sue lezioni

quest'esperienza gli chiese in maniera abbastanza astiosa, risentita "come mai non usi per guarire suo figlio l'ipnosi" rispose "era impossibile che i bambini avessero passato tutta la vita con me senza imparare qualche cosa che io avevo insegnato loro, :che il dolore non è importante che il benessere fisico è importante, quando per esempio si fece male al ginocchio sua madre disse "ecco mamma ci dà un bacino qua e qua e poi proprio sopra in cui tutto il dolore se ne andrà" dovevano essere le parole che potevano far guarire suo figlio, per i piccoli graffi va bene Servirsi del conforto materno, è bene lasciare il paziente più tranquillo possibile e in questa errata concezione dell'ipnosi non è necessario passare per un rituale di induzione, per raggiungere effetti, la semplice coscienza del fatto che il dolore non è importante e che il benessere fisico e' importante, può produrre gli stessi effetti dell'induzione nella quale le stesse cose vengono dette al paziente dal terapeuta .Si sarà fatto proprio un valore, una convinzione e l'effetto delle sue risposte sarà permanente . Erickson dice che il genitore in un aiuto deve essere vicino, pronto ed essere a disposizione quando viene richiesto l'aiuto, viene offerto solo nella misura in cui chi lo riceve lo desidera. Se ora esaminiamo il racconto a livello intrapsichico vediamo che ancora una volta e' il bambino a stabilire cos'è meglio per lui senza interferenza degli adulti che non fa altro che ritardare la guarigione . Nella crescita questo ritardo è espresso dall'alterazione di funzioni vitali.

Erickson fa notare che questa strategia è parte delle sue suggestioni ipnotiche indirette, in questo racconto c'è un salto nelle rinaturalizzazioni fisiologiche del funzionamento naturale, quando i genitori impongono ad un bambino le loro proprie ansie, oppure quando all'interno dell'individuo il genitore agisce sulla voce interna, opera ad un livello ansioso e quando ciò avviene il bambino piange, a livello intrapsichico proviamo una sensazione di tristezza quando l'induzione e' troppo costrittiva.

"Questo approccio e queste soluzioni mostrano in tutto il libro l'approccio fanciullesco pieno di curiosità di Milton H. Erickson, l'atteggiamento speculativo del vero scienziato, che tenne fino alla fine"

Daniela Dore

Concludo questo elaborato che mi ha donato molte opportunità di approfondimento e conoscenza e Ringrazio l'Universo per la benedizione di avermi concesso questo percorso

Ringrazio il presidente di Erba Sacra Ing. Sebastiano Arena grazie al cui suggerimento ho deciso di intraprendere questo bellissimo percorso

Ringrazio tutti i colleghi che in questo tempo sono stati importanti compagni di viaggio e la cui conoscenza e presenza e' sempre stata preziosissima

Ringrazio la mia famiglia naturale e sociale per gli stimoli ed il supporto irrinunciabili

Grazie di Gratitude sempre.

Daniela Dore