

CAPITOLO UNO

1 Il rapport: che cosa è e come si costruisce.

Può passare molto tempo tra il momento in cui si avverte il bisogno di un aiuto psicologico e la richiesta vera e propria di questo aiuto. La relazione terapeutica rappresenta qualche volta l'ultima spiaggia, la soluzione residuale di un percorso di ricerca e sofferenza, di silenzio o di illusione.

L'irrazionalità di "potercela fare da soli" è spesso alla base stessa di un modo di pensare comune ma pieno di insidie: l'impossibilità a fidarsi, l'illusione della totale autosufficienza, il dovere di essere forti.

Allora è proprio l'avvicinarsi iniziale alla relazione terapeutica che può illuminare il cammino psicologico.

E' fondamentale in qualsiasi tipo di psicoterapia la fiducia che il paziente ripone nel terapeuta. Prima di lasciarsi andare e di divenire recettivo a nuove idee, prima di sentirsi tranquillo e di rivelarsi, la persona ha bisogno di rendersi conto che il terapeuta sia in grado di capire e di accettare la sua situazione problematica.

Il rapporto terapeutico, *rapport*, è proprio il punto fondamentale della psicoterapia ipnotica.

Il *rapport* non è semplicemente la capacità di provare empatia ma va molto oltre, si costruisce con comprensione, fiducia, sincerità, autenticità.

Queste caratteristiche sono fondamentali per creare un piano di comunicazione paritaria tra psicoterapeuta e paziente, che è la base della psicoterapia neo-ericksoniana.

Lo psicoterapeuta neo-ericksoniano si armonizza con il mondo del paziente facilitando la comprensione, adattandosi in modo flessibile, e costruendo piano piano il *rapport*. Esso parte dal presupposto che ha davanti a se un persona, unica, esclusiva e che soprattutto gli interessa moltissimo, che porta una storia che gli crea sofferenza e che autenticamente chiede aiuto.

E' molto importante rispettare l'individualità sia del paziente che dello stesso terapeuta e, per creare un buon *rapport*, occorre il rispetto del terapeuta verso se stesso, verso il proprio modo di utilizzare la psicoterapia ipnotica; proprio perché la relazione terapeutica deve risultare autentica, spontanea, caratterizzata da una vicinanza affettiva, altrimenti rischierebbe di diventare una mera ripetizione di tecniche.

Erickson dice che *“è importante imparare questa e quella tecnica, e poi riconoscere che voi, come personalità individuali, siete ben diversi da ognuno degli insegnanti che vi hanno insegnato una tecnica particolare. Dovete estrarre dalle varie tecniche gli elementi particolari che vi permettano di esprimervi come personalità. La seconda cosa in ordine di importanza, è la consapevolezza del fatto che ogni paziente che si rivolge a voi rappresenta una personalità diversa, una mentalità diversa, una esperienza diversa.”* (ERICKSON M.H 1978)

E' fondamentale quindi che ogni storia, ogni paziente, ogni *rapport* che si crea sia unico, basato sull'incontro del terapeuta e del paziente in quel momento preciso.

Tuttavia il timore di Erickson era che la formulazione di una teoria spingesse molti psicoterapeuti ad agire quasi in modo prefissato e standardizzato, mentre la sua

visione era quella di un approccio singolo per ogni singolo individuo, secondo il suo irripetibile modo di pensare, agire e sentire, libero di percepire ed utilizzare differenze personali ed interpersonali.

Detto questo, però, le ricerche e gli studi degli ultimi cinquant'anni intorno alla psicoterapia, danno certamente la possibilità di poter aver una panoramica più ampia, senza mai perdere di vista la capacità di aiutare i pazienti accedendo alle loro potenzialità di cambiamento, immagine descritta magistralmente da Mosconi con la metafora del borsellino: “ci sono due uomini, il primo dei quali ha un borsellino pieno di monete, ma per qualche motivo, non riesce ad aprire la cerniera per spenderle come desidererebbe e questo lo fa soffrire; il secondo uomo ha un borsellino con poche monete, ma riesce ad aprire e chiudere la cerniera a suo piacimento, quindi, pur avendo, poco denaro, lo fa fruttare come desidera e questo lo gratifica.”(MOLINARI E., CASTELNUOVO G. 2010)

Ma c'è di più, ho sempre pensato che la metafora del borsellino ci dicesse che se due persone hanno ad esempio, una tredici monete e l'altra cinque, e quello che ha meno risorse ed è in qualche modo più capace di sfruttarle, soffrirà comunque meno rispetto a quello che ne ha di più ma non riesce a utilizzarle; ma ho compreso nel mio lavoro con i miei pazienti che, oltre la quantità, è importante la qualità delle risorse che possono avere e la loro capacità di utilizzarle nella vita.

La psicoterapia ipnotica che impariamo in questa Scuola utilizza la trance come accesso all'inconscio, in un processo che si basa in modo particolare sulla relazione tra paziente e terapeuta, il *rapport* appunto.

C'è una frase, ormai desueta, che sentivo spesso dire da mia madre e che, a mio avviso, rappresenta bene la cura e l'attenzione che il terapeuta deve avere nel suo ruolo con il paziente: *“la diligenza del buon padre di famiglia”*.

Un genitore adeguato, con la sua esperienza e le sue competenze, un genitore che non giudica ma allo stesso tempo non giustifica e non collude, un genitore che sostiene ed incoraggia, senza mai forzare.

Il paziente ha bisogno di sentirsi rassicurato, incoraggiato, sostenuto, nelle sue insicurezze, nell'agire quei cambiamenti che ancora lo spaventano ma che sono già presenti sul suo cammino, una mia paziente dopo aver fatto una scelta importante che pensava potesse cambiare la sua vita, mi disse: *“sono anni che penso a questa cosa e ora che l'ho fatta non mi fa stare così bene come pensavo, o meglio io pensavo che una volta presa la decisione avrei cominciato a vivere felicemente la mia vita.”*

Molto spesso quello che per noi terapeuti è chiaro, per i pazienti è difficile da vedere, e desiderano risultati immediati, veloci, quasi magici; in quei casi è necessario accompagnarli, con la capacità di mettersi al loro fianco, senza giudizio, dandogli la possibilità di appoggiarsi quando è necessario.

Questo concetto è stato spiegato molto bene durante uno degli ultimi esami dalla Dott.ssa Giacosa con una bellissima metafora:

*“Quando a sette anni tuo papà ti toglie le rotelline dalla bicicletta e ti dice: **“vai, che sei capace!!”**, tu non ci credi. Lui ha capito, vedendoti, che le rotelline non toccano più per terra, nella sua testa c'è l'immagine di te capace. Tu non ci credi ancora,*

però il fatto che lui ti dica che sei capace ti dà quella fiducia che ti permette di provare e scoprire che sei capace.”

L'onestà del terapeuta nell'essere sincero quando dice: “tu ce la fai” è ciò che ci rende autentici, se non crediamo fino in fondo nelle risorse della persona, pensiamo che nel borsellino non c'è neanche una moneta, quella coppia terapeutica non funziona.

Il fatto di usare la metafora e l'allegoria ci consente di essere esenti dal giudizio, positivo o negativo. La metafora è altro rispetto alla vita reale e quindi si stacca dall'esempio, e il fatto di essere staccata permette di non esprimere il giudizio.

Una delle caratteristiche straordinarie di questo approccio è il fatto di non vedere nel paziente una classificazione diagnostica, una “malattia”, una serie di segnali che già conosciamo e che ci metterebbero su una strada interpretativa; cerchiamo di andare oltre all'interno della vita del paziente, cogliendo tutti gli aspetti della sua persona.

Se il terapeuta crede nel paziente e vede in lui quelle potenzialità che servono per un cambiamento, anche minimo, allora l'esito della terapia sarà positivo.

Il terapeuta accoglie il paziente in tutta la sua personale unicità si libera da ogni giudizio e dalle classificazioni diagnostiche tenendo in primo piano l'ascolto delle emozioni del paziente. Certamente la formazione di un terapeuta deve essere in grado di inserire il paziente all'interno di una classificazione diagnostica e scientifica ma, fatto questo, è importante staccarsi dalle terminologie diagnostiche e dalla asettica classificazione per andare oltre, osservando la persona nella sua esclusiva sofferenza

con un ascolto incondizionato, accoglienza e comprensione. La psicoterapia ipnotica ha un senso di umanità profonda e sincera.

Erickson descrive questo in una frase, riferendosi al proprio paziente: *“perché mi importa di lui”* e poi prosegue: *“Dovete andare incontro alla gente al suo livello, proprio come non dovete mai mettervi a parlare di filosofia con un bambino che sta imparando a camminare... al bambino, gli fate le smorfie.”* (GORDON D., MEYERS-ANDERSON M., 1984)

Il linguaggio che Erickson chiamò “linguaggio familiare” è quello che più si avvicina al linguaggio del paziente, quel linguaggio che utilizza i termini, le allegorie, le metafore, gli esempi più giusti per quel paziente, per essere comprensibile, per arrivare prima e meglio nel mondo di quel paziente.

Ancora per ricordare alcuni esempi della Dott.ssa Giacosa:

“...la ricchezza del nostro lavoro è proprio quella di riuscire a carpire dai racconti dei nostri pazienti le informazioni più curiose, esperienze di vita e terapeutiche per comprendere il loro substrato culturale.

Con i pazienti che parlano in dialetto, è facile fare qualche esclamazione dialettale, con chi usa un linguaggio altisonante, sarà bene usare parole più ricercate e così via.

E' interessante imparare le varie tradizioni regionali, per esempio, in Campania i figli devono pensare ai genitori anche a livello economico, in Veneto i genitori pensano ai figli, i liguri spendono per sé, ma non vogliono apparire, quindi la casa dentro è bellissima ma fuori non è proprio verniciata alla perfezione.

A seconda del paziente che abbiamo davanti, dobbiamo cambiare il nostro codice d'interpretazione riguardo quello che ci sta dicendo, perché quel paziente dà per scontato delle cose che per un altro paziente non sono scontate per niente. Inoltre, noi terapeuti abbiamo la nostra cultura di appartenenza che magari è ancora diversa dalle due.”

Le persone che condividono lo stesso ambiente culturale si trovano a proprio agio perché hanno in comune convinzioni sociali, personali che sono in funzione della storia e dell'ambiente nazionale, razziale, religioso e sub culturale.

Il *rapport* è più facile da instaurare tra due persone che condividono la stessa terminologia, per questo cercare di utilizzare il linguaggio del paziente, dove è possibile e senza mai esagerare, è molto utile proprio nella creazione del *rapport*, i pazienti si rendono subito conto che il terapeuta comprende la loro immagine del mondo.

2 Gli schemi tipici e gli elementi di base della comunicazione ipnotica ericksoniana.

Nonostante il *rapport* sia fondamentale, qualcosa che *accade* tra il terapeuta e il paziente, Erickson ci propone specifici schemi comunicativi ed elementi della comunicazione ipnotica che possono essere molto utili.

Queste tecniche non individuano un metodo perché, come abbiamo detto, ogni paziente è unico. Rappresentano, piuttosto, gli strumenti che il terapeuta utilizza per proporre, stimolare, intervenire e fornire indicazioni relative ai contenuti del paziente.

La comprensione

Accettare l'immagine del mondo del paziente piuttosto che cercare di convincerlo o costringerlo ad accettare la nostra è di cruciale importanza, perché è la base sulla quale vengono poi costruiti gli interventi successivi. Il paziente sa che ciò che gli presenteremo proviene da qualcuno che capisce il contesto nel quale vive e soffre. Invece di sfidare, ci insegna Erickson, è utile cercare di capire come possono essere utilizzate le immagini del mondo del paziente per indirizzarlo nella direzione verso la quale vuole andare il cambiamento.

Rispecchiare il “comportamento analogico” del paziente

Il “comportamento analogico” è rappresentato dal modo di respirare, dalla postura, dalle espressioni del viso, dai movimenti del corpo, dal tono di voce, l'intonazione dell'individuo: tutto il “non verbale”.

Cercare il più possibile di adeguarsi al ritmo del paziente aiuta a farlo sentire più in sintonia con noi.

Un esempio lampante per comprendere l'importanza del registro non verbale, può essere quello in cui l'autore riuscì ad ipnotizzare un paziente solo attraverso una comunicazione mimata, in quanto la differenza di lingua non era facilmente superabile. L'uomo, infatti, parlava solamente spagnolo ed Erickson solo inglese.

(ERICKSON M.H., 1979)

Impiego dei predicati

Ogni individuo possiede una specializzazione sensoriale (visiva, auditiva, cinestesica) e di conseguenza userà parole specifiche; ad esempio la persona “visiva” dirà parole quali: “vedo”, nuovo “modo di vedere”, “è chiaro” come proprio modo di dare una

descrizione della particolare esperienza sulla quale si sta focalizzando in quel momento.

Accordare i nostri predicati a quelli del paziente significa parlare il suo linguaggio, e pertanto incrementare la nostra affidabilità.

Ricalco

E' fondamentale il concetto di qui ed ora e la consapevolezza del momento presente, utilizzata per presumere cosa pensa il nostro interlocutore.

Un aspetto fondamentale è legato al fatto che *le sensazioni vengono prima dei pensieri*, la rappresentazione conscia che ogni persona fa dell'esperienza può avvenire in modalità visiva, auditiva e cenestesica.

Tutti questi aspetti legati alle sensazioni sono fondamentali per applicare correttamente il ricalco. Noi in un certo senso durante l'[induzione ipnotica](#) interpretiamo cosa accade nell'altro.

Un ricalco banale è *“in questo momento stai respirando, sei seduto, stai prendendo appunti, senti la pressione della penna tra le mani”*. (ERICKSON M.H., 1982)

La capacità di interpretare istante per istante ciò che il paziente sta sperimentando, senza cercare di dirigere o di piegare il suo comportamento per adattarlo al suo concetto di come “dovrebbe” comportarsi.

Tecniche di utilizzazione

Le tecniche di utilizzazione consistono nell'ottenere fiducia, attraverso l'accettazione iniziale del comportamento del paziente.

Erickson ad esempio:

“Lei non può proprio immaginare che cos’è una trance – no, non posso, che cos’è? – sì, che cos’è? – uno stato psicologico, suppongo – uno stato psicologico, lei suppone, e cos’altro? – non lo so – lei proprio non lo sa? – no non lo so – lei non sa, lei si domanda – lei pensa – penso che cosa? - Sì, che cosa pensa, sente, prova?”

[...].” (ERICKSON M.H., 1982)

Questo stile espressivo, crea dei messaggi sorprendono e provocano uno stato di confusione che distrae la mente conscia e consente il contatto con la mente inconscia.

In effetti, Erickson affermava che in terapia non arrivasse solo il paziente con la sua mente inconscia da far emergere: con lui arrivavano anche i desideri e i pensieri consci ed inconsci, insomma due pazienti. L’abilità di un terapeuta è non parlare solo all’uno o all’altro, ma utilizzare la comunicazione per arrivare ad entrambi. I livelli della comunicazione allora diventano doppi, tripli, e così via, in modo tale da rispettare la complessità dell’universo linguistico della mente umana.

Numerosissimi furono i pazienti da lui curati adottando tecniche giudicate “non comuni”, a volte persino screditate, e numerosissimi furono i risultati rapidi ed insperati. Il suo particolare modo di comunicare con i pazienti, non solo attraverso l’uso della trance e dell’ipnosi, era di un’efficacia sorprendente.

Alcune delle più importanti forme linguistiche utilizzate per la costruzione di frasi ipnotiche sono:

Le metafore

Quando il paziente viene a chiedere il nostro aiuto, è in difficoltà perché non possiede più delle risposte efficaci ai suoi problemi. A metafora propone qualcosa di

inconsueto, suggerire senza dire, un piccolo enigma, che permette di cambiare il punto di riferimento e gli permette di acquisire nuovi metodi di scelta.

La metafora è delicata, non invasiva, crea poca tensione rispetto ai cambiamenti che produce: nella metafora una parola cambia il proprio ambito e suggerisce all'inconscio nuove prospettive.

E' possibile utilizzare le metafore tanto in trance quanto in uno stato di consapevolezza, siano esse semplici storie, o metafore vere e proprie, dalle più generiche alle più personalizzate.

La metafora consente di operare un simile cambiamento aggirando le resistenze del paziente, che si trova nell'impossibilità di controbattere con le solite manovre, proprio perché non si sta parlando di lui. Stimolato dal fascino della metafora, avvia un processo di ricerca inconscia che lo allontana dai modi consueti di percepire la realtà. Quando il paziente intuisce a livello profondo il "suo" senso di quella metafora, è come se si verificasse un'illuminazione interiore, per questo il valore della metafora non è nelle parole che la compongono ma in ciò che percepisce chi l'ascolta.

Il terapeuta, quindi, deve prestare molta attenzione alle metafore che il paziente porta nel proprio racconto per poterle utilizzare, durante la trance ipnotica, nel modo migliore e adatto alla persona, creando storie terapeutiche.

I truismi

Un truismo è una frase facilmente condivisibile, una verità, qualcosa di ovvio e quindi di innegabile: "*il tempo è un bene prezioso, vero?*"

I truismi possono dunque essere utilizzati per evocare indirettamente delle risposte che ovvie o già esistenti nei pazienti, suggerendo poi possibilità terapeutiche meno certe per il paziente. In qualche modo predispongono ad un atteggiamento di consenso.

Erickson usa un truismo quando dice:

“E voi non sapete come voi avete imparato a stare in piedi.”

Chi ascolta, d'accordo su questo punto, lo sarà con più probabilità anche su successive affermazioni, anche se esse dovessero trasmettere “verità” meno indubitabili.

Le frasi successive saranno suggestioni indirette, quali per esempio:

“Sono tante le cose che impariamo a livello conscio; solo che dopo dimentichiamo quello che impariamo e ci serviamo della capacità acquisita.” (ERICKSON M.H., ROSSI E.L., 1982)

Ricalcano e rinforzano il senso di credibilità nei confronti di ciò che il terapeuta afferma.

I doppi legami terapeutici

Il padre di Erickson, fin da piccolo, gli chiedeva se preferisse svolgere prima un compito oppure un altro. La possibilità di sceglierne la successione lo impegnava inconsapevolmente a svolgere entrambi i compiti, poiché la sua impressione era quella di poter scegliere.

Colse il concetto di doppio legame attraverso un anedoto:

“Un giorno invernale, con temperatura sotto zero, mio padre fece uscire dalla stalla un vitello per portarlo all'abbeveratoio. Dopo averlo dissetato ripresero la via della stalla, ma quando giunsero alla porta l'animale puntò testardamente i piedi e non volle saperne di entrare nonostante gli sforzi disperati di mio padre che lo tirava per la cavezza. Io stavo giocando con la neve e, al vedere quella scena, scoppiiai in una gran risata. Allora mio padre mi sfidò a fare entrare il vitello nella stalla.

Visto che si trattava di una resistenza ostinata e irragionevole da parte dell'animale, decisi di dargli la più ampia occasione di continuarla secondo quello che era chiaramente il suo desiderio. Di conseguenza lo posi di fronte a un doppio legame: lo presi per la coda e lo tirai fuori dalla stalla, mentre mio padre continuava a tirarlo verso l'interno. Il vitello decise subito di opporre resistenza alla più debole delle due forze e mi trascinò nella stalla.” (ERICKSON M.H., ROSSI E.L., 1982)

Quando intraprese la professione psichiatrica e cominciò la sperimentazione ipnotica a livello clinico, per Erickson il doppio legame divenne un approccio di estremo interesse per suscitare i fenomeni ipnotici e le risposte terapeutiche.

Il doppio legame dà, quindi, una possibilità (illusoria) di scegliere fra due possibilità, entrambe non desiderate dal paziente, ed entrambe necessarie per farlo stare meglio.

Un esempio interessante di doppio legame terapeutico fu offerto da Erickson ad un bambino di sei anni:

“Jimmy, io so che tuo padre e tua madre ti hanno chiesto di smettere di mangiarti le unghie. Sembra che non sappiano che tu sei un ragazzo di appena sei anni. E sembra anche che non sappiano che tu smetterai di mangiarti le unghie prima di compiere

sette anni. Non lo sanno, veramente! Così, quando ti dicono di smettere di mangiarti le unghie, ignorali!”.

Naturalmente Jimmy non sapeva che Erickson era a conoscenza del fatto che avrebbe compiuto sette anni di lì a pochi mesi. Le parole di Erickson, pronunciate con sincera convinzione e un tono confidenziale implicante che stava confidando a Jimmy un segreto, furono sufficienti a creare un doppio legame che costrinse Jimmy a smettere di mangiarsi le unghie entro due mesi, in un modo che il ragazzo non avrebbe potuto comprendere coscientemente. Egli, ad esempio, non poteva comprendere come la soddisfazione che gli derivava dalla possibilità di ignorare le irritanti richieste da parte dei genitori di smettere di mangiarsi le unghie, andasse a rinforzare effettivamente quel doppio legame che attivava le sue risorse interne al fine di creare da sé un modo per smettere di mangiarsi le unghie. Quando ciò accadde, Jimmy poté vantarsi di averlo fatto un mese prima di compiere sette anni.” (ERICKSON M.H., ROSSI E.L., ROSSI S.I., 1979)

Tecnica della disseminazione

Se è vero che la mente cosciente tende a decifrare passo per passo il senso di un discorso e a inserirlo all'interno di un determinato contesto, è anche vero che ogni parola è portatrice di associazioni individuali e letterali al di là del contesto nel quale si situa.

"nelle particolari condizioni della trance, dove la dissociazione e il letteralismo sono accresciuti, possono giocare un ruolo significativo nella facilitazione di una risposta comportamentale che sorprende la coscienza" (ERICKSON M.H., 1979,)

Il letteralismo, le allusioni, i giochi di parole, sono infatti pane per i denti dell'inconscio. Queste frasi sfuggite all'attenzione della coscienza, funzionano come suggestioni subliminali.

Verranno perciò disseminate lungo il discorso, alcune parole e concetti con un particolare tono di voce e attraverso gesti quasi impercettibili. Tali suggestioni sono l'equivalente della suggestione diretta e palese del terapeuta durante un'induzione formale di trance.

"[...] in altri termini: ci si immagina una pagina di un libro che sembri non contenere altro che una descrizione lunga, senza importanza, noiosa, appunto soporifera, su cui però alcune parole siano sottolineate. Se ora queste parole vengono lette nell'ordine in cui si presentano, danno un significato completamente diverso da quello della pagina in cui si trovano. [...] la percezione dell'immagine nascosta, dovrebbe essere tipicamente una capacità dell'emisfero destro e dunque la tecnica di disseminazione una via di accesso a questo emisfero." (WATZLAWICK, 1991)

La tecnica di disseminazione di Erickson è un chiaro esempio di comunicazione a due livelli in cui un argomento di interesse per un determinato paziente viene utilizzato come contesto generale per fissarne l'attenzione cosciente, mentre le suggestioni disseminate qua e là sono ricevute per i loro effetti a livello inconscio.

I questo modo il paziente sente a livello conscio storie terapeutiche che riconosce, che comprende ed accetta, e prima che possa dissentire la sua attenzione inconscia viene catturata da suggestioni terapeutiche inserite in frasi per il mantenimento della trance, che non riesce a confutare.

Un bell'esempio di disseminazione è quello utilizzato da Erickson nella terapia con Joe, un floricoltore affetto da una neoplasia maligna che aveva necessità di alleviare il suo dolore:

“Ora mentre le parlo, e vorrei farlo *comodamente*, desidero che lei *mi ascolti comodamente* mentre parlerò di una pianta di pomodoro. È una strana cosa di cui parlare. Essa rende uno *curioso*. *Perché parlare di una pianta di pomodoro?* Si pianta un seme di pomodoro nel terreno, e poi uno *si sente pieno di speranza* che diventi una pianta di pomodoro che *poi darà soddisfazione* con i suoi frutti. [...] Forse, anche se è un modo di esprimersi infantile, forse la pianta di pomodoro *prova comodità e sollievo* mentre cresce. Ogni giorno cresce e cresce e cresce, ed è *tanto confortevole* Joe osservare una pianta crescere e *non vedere* mentre cresce, *non sentire* la pianta ma solo sapere che *tutto va meglio* per quella piccola pianta di pomodoro che sta mettendo un'altra foglia e ancora un'altra e un rametto, e *cresce in maniera comoda* in tutte le direzioni.” (ERICKSON M.H., 1978)

Per sottolineare le parole in modo subliminale viene chiamato in causa il “non verbale”: le variazioni della voce, la cadenza, la prossemica, la paralinguistica, la gestualità. Spesso queste sottolineature sono precedute da pause e le parole sono menzionate durante l'espiazione del paziente e con tono sommesso.

Le tecniche della confusione e del sovraccarico

Possono essere utilizzate quando le cose non vanno e bisogna cambiare strategia e tattica. A volte si usano per un paziente che ha semplicemente paura dello stato ipnotico, altre volte per un soggetto con una mente analitica e concentrata ad analizzare quello che succede, invece di sperimentarlo.

Entrambe queste tecniche ipnotiche confidano sul fatto che la mente può gestire soltanto un numero limitato di cose.

Se la mente è sovraccaricata da un insieme di particolari inutili, di dettagli irrilevanti, alla fine non riesce a tenerne traccia e a considerarli tutti, ha troppe cose a cui pensare, e riesce finalmente ad entrare in trance.

La tecnica della confusione, originariamente nell'idea di Erickson era di confondere il soggetto riguardo alle date, fino a dislocarlo in un altro tempo. Come viene presentata oggi, questa tecnica ha perso completamente questo aspetto originario. Di solito consiste nel fare un lungo discorso senza senso compiuto, ricco di particolari insignificanti, riprese, rimandi, ripetizioni, performative perdute, all'interno del quale si inseriscono le suggestioni ipnotiche. L'intento è di lasciare penetrare queste ultime attraverso il muro di parole ad insaputa dell'interlocutore. La tecnica non è semplice da padroneggiare e richiede una certa abilità. L'apparente parlare a vanvera deve essere in realtà mirato e andare a tempo con le reazioni del soggetto.

Entrambi i metodi si possono utilizzare per i clienti molti ansiosi, per quelli ipervigilanti, per quelli che sono analizzano ogni singolo particolare e sono soliti spaccare il capello in quattro.

Mentre il soggetto tenta di destreggiarsi tra l'accavallarsi di risposte confuse e contraddittorie, si sente talmente disorientato da accettare con sollievo ogni suggestione positiva che gli permetta di sfuggire da una situazione così insoddisfacente e sconcertante: è proprio quando si sviluppa un tale stato che si presenta al paziente un'idea chiara, definita, facilmente comprensibile, che viene immediatamente afferrata.

“[...] Dissi loro un bel mucchio di assurdità insieme all’asserzione importante sui vari modi di contare fino a venti. Poi dissi: “Adesso, naturalmente, ogni volta che conterò fino a venti voi potrete entrare in trance ipnotica”. Loro mi guardavano e io continuai la mia assurda esposizione dei miei fatti personali senza alcuna attinenza all’argomento: mi piaceva il corned beef, mi piaceva la trota dagli occhi d’oro e così via. Poi le guardai in modo significativo e dissi: “Ho avuto quattro figli e quattro figlie, e fanno otto. Certo, a dozzina vengono a costar meno.” A questo punto entrambe entrarono in trance. Otto e dodici fanno venti. [...] Tutte quelle assurdità non erano proprio assurdità: si trattava di un procedimento di confusione. Mentre le due donne cercavano disperatamente di dare un senso a tutte le assurdità che andavo dicendo loro [...] il primo senso possibile era il quattro più quattro più dodici: non appena lo afferrarono entrarono in trance. Ecco una bella dimostrazione della tecnica di confusione, di soggetti che lottano per dare un senso a quello che diciamo e della nostra consapevolezza che essi daranno un senso a quanto diciamo. Diciamogli molte cose e lasciamoli scegliere.” (ERICKSON M.H., 1982)

La generalizzazione, la cancellazione, la deformazione

Le persone cercano di costruire dei modelli dalle proprie esperienze, e dare un senso a ciò che gli accade.

In questo modo determinano una mappa del mondo che è il risultato delle loro esperienze filtrate dai sensi e dal loro modo di viverle.

Gli elementi che ci permettono di modellare il mondo circostante sono proprio, la generalizzazione, la cancellazione, e la deformazione.

La *generalizzazione* è il processo attraverso il quale viene associato ad una varietà di esperienze il medesimo significato. Con generalizzazione viene indicato anche il significato ottenuto attraverso questo processo.

La generalizzazione ha la funzione di *attenuatore di varietà* delle esperienze allo scopo di semplificarne la gestione.

Le generalizzazioni ci consentono di agire con più efficacia da un contesto all'altro, e rende possibili i progressi del sapere in ogni campo delle attività umane.

Ad esempio Erickson direbbe:

“La gente può trarre il meglio dalle occasioni di apprendimento.”

Il paziente recupera questa struttura profonda:

“Io (il cliente) posso trarre il meglio da questa possibilità di apprendimento.”

(BANDLER R., GRINDER J., 1984)

La *cancellazione* è il procedimento mediante il quale si selezionano determinate parti del mondo e le si escludono dalla rappresentazione creata.

Erickson impiega i processi di cancellazione per lasciare al cliente la più ampia libertà di interpretare per conto proprio le parti mancanti della struttura profonda.

Ad esempio può dire:

“...e tu ti vuoi e ti occorre...”

... tu ti rendi perfettamente conto così bene...” (BANDLER R., GRINDER J., 1984)

In ognuno di questi due esempi la sequenza di parole risultante non è una proposizione ben formata: si ha una cancellazione che la rende grammaticalmente scorretta. Il paziente affronta il compito di dare un senso alla comunicazione dove, nei posti in cui Erickson ha effettuato cancellazioni, ci saranno nomi legati alla propria esperienza.

La *deformazione* infine, è un processo attraverso il quale la nostra esperienza viene

Per esempio, possiamo immaginare con la fantasia un elefante rosa anche se ne abbiamo mai avuto esperienza coi sensi, come possiamo immaginare il futuro pensando ai tratti del presente.