



## ***IL CONTRIBUTO DI MILTON H. ERICKSON ALLA PSICOTERAPIA BREVE***

*Fabio Bacci Bonotti*

### **Introduzione**

Oggi esistono vari orientamenti alla psicoterapia, che vanno da quella Psicoanalitica classica fino all'approccio, oggi molto utilizzato, definito psicoterapia breve.

I motivi per i quali quest'ultimo approccio è così utilizzato sono dovuti al fatto che si richiede ai terapeuti di curare tanto in poco tempo, in particolare pensando al contesto delle strutture pubbliche dove si richiedono interventi di psicoterapia rapidi e focalizzati.

Questa ha la caratteristica fondamentale di esplicitarsi in un numero limitato di sedute, in questo senso il terapeuta assume una posizione sempre più direttiva e "attiva". Il concetto di metodo attivo nasce con Ferenczi (1918) il quale sosteneva che il protrarsi delle analisi fosse da attribuire all'atteggiamento neutrale e passivo dell'analista. Il modello tecnico da lui proposto, definito "metodo attivo", aveva lo scopo di accelerare il processo psicoanalitico favorendo l'emergere di pulsioni e conflitti inconsci in tempi relativamente brevi. Emerge così la tendenza a ripetere esperienze traumatiche precoci, in genere lievemente inibita, ovviamente con l'obiettivo di vincere una volta per tutte questa tendenza svelandone il contenuto. (Opere, vol. 3, p.214).

La terapia a breve termine a sua volta può assumere varie forme legate ai diversi orientamenti teorici utilizzati (Cognitivo-Comportamentale, Dinamico breve, ericksoniano o strategico).

Anche se appare difficile definire che cosa sia una terapia a breve termine, si può iniziare a considerare la struttura generale seguita da ciascun approccio, che riguardano la pianificazione, l'efficienza, l'obiettivo e la selezione del paziente.

Si può far rientrare un intervento nell'ampia categoria della terapia breve quando il tempo viene considerato esplicitamente nella pianificazione del trattamento, ponendo il clinico nella posizione di

chi deve stimolare e incoraggiare il cambiamento. Ciò che aiuta ad abbreviare il processo di cambiamento, consiste nell'assunzione da parte del terapeuta della responsabilità di "far avvenire le cose". Mancando quindi il tempo più che lavorare contro le resistenze del paziente, e gli antecedenti storici dei suoi problemi presentati, nella terapia breve si evita attivamente lo sviluppo di tali resistenze (o vengono usate per comunicare con il paziente, come Milton Erickson era noto fare) , è più probabile che i risultati siano rapidi e favorevoli se i pazienti sono motivati al cambiamento, quindi attivamente impegnati insieme con il terapeuta.

Nello specifico in questo articolo sarà discusso l'approccio Ericksoniano, e per comprenderlo meglio è importante contestualizzarlo.

## **Chi era Milton Erickson**

Milton Hyland Erickson (5 dicembre 1901 - 25 marzo 1980) è stato uno psichiatra americano specializzato in ipnosi clinica e nella terapia familiare, presidente e fondatore della società americana per l'ipnosi clinica. Inoltre è stato socio della società americana di psichiatria, psicologia, e psicopatologia.

E' noto per aver dato attraverso le sue tecniche svariati contributi alla terapia sistemica familiare, alla terapia strategica, e per aver costruito e riadattato le tecniche di Ipnosi clinica.

Oggi la tecnica ipnotica è impiegata da Psicoterapeuti e da Medici chirurghi, Odontoiatri. Per queste figure professionali si può impiegare l'ipnosi, (medici od Odontoiatri possono essere formati, dopo una preparazione specifica in scuole autorizzate all'insegnamento di questa secondo le attuali norme in materia, all'uso dell'ipnosi) per creare anestesia, quando vi è l'impossibilità di utilizzare prodotti farmaceutici che la inducono, o quando il paziente risulta insensibile agli anestetici (per vari motivi).

Su Erickson vi sono molti testi che riguardano la sua vita, e molte di queste informazioni oggi, in buona parte sono reperibili nel web in particolare nel sito internet della Milton Erickson Foundation di Phoenix Arizona.

## **Ipnosi e psicoterapia**

L'approccio Ericksoniano (in riferimento alla natura stessa dell'ipnosi) come oggi altri approcci di terapia, è di tipo "attivo" e cioè il terapeuta si assume l'iniziativa di quanto sta per accadere nei confronti del paziente.

Tuttavia Erickson, studiando diverse tecniche per indurre una trance ipnotica, è riuscito ad ottenerla tramite un approccio conversazionale: senza parlare direttamente di ipnosi, era in grado di porre in uno stato di trance la persona con la quale stava comunicando, di ciò ne ha dato più volte dimostrazione quando dedicava delle lezioni all'induzione ipnotica nelle varie sedi di psichiatria degli stati uniti. Infatti definisce lui stesso la trance in rapporto a una modalità particolare di relazione interpersonale e non alla condizione di un singolo individuo. Quindi Erickson afferma che l'ipnosi, rappresenta un modo con cui la persona comunica con un'altra .

L'obiettivo dell'ipnotista è in primo luogo quello di cambiare il comportamento, le risposte sensoriali e lo stato di coscienza di un'altra persona e in seconda istanza, quello di rendere più ampia la gamma di esperienze: fornire nuovi modi di pensare sentire e di agire ovviamente questi obiettivi coincidono con quelli della psicoterapia difatti tanto l'ipnotista che il terapeuta cercano di introdurre elementi di varietà nell'ambito di un rapporto interpersonale e di estendere la gamma delle capacità di un individuo, utilizzando ciò che l'utente ha già in Sé.

## **Comunicare usando la metafora**

Per affrontare il problema della resistenza Erickson, era solito impiegare la comunicazione in modo analogico o metaforico. Se il soggetto oppone resistenza ad un argomento A il soggetto può parlare di B e quando A e B sono in rapporto metaforico, il soggetto farà questo collegamento "spontaneamente" e risponderà in maniera adeguata.

L'abilità nell'uso della metafora deriva dal modo in cui Erickson ascolta e osserva un soggetto, nel modo in cui gli risponde

## **Milton Erickson riguardo alla psicoanalisi classica**

Jeffrey Zeig nel testo "A teaching seminar with Milton Erickson" (Brunner/Mazel) NY 1980, riporta alcune affermazioni di Erickson riguardo alla psicoanalisi come approccio classico.

"Vedete, io non credo nella psicoanalisi freudiana. Freud contribuì con molte buone idee alla psichiatria e alla psicologia. Un sacco di idee che psichiatri e psicologi avrebbero dovuto scoprire da loro stessi senza aspettare che Freud le dicesse. E lui inventò anche questa religione chiamata "psicoanalisi" — in cui la religione o la terapia si adattano a tutte le persone, di entrambi i sessi, a tutte le età, in tutte le culture, in tutte le situazioni.

E situazioni che Freud stesso non sapeva che cosa fossero. La psicoanalisi si adatta a tutti i problemi in qualunque epoca. Freud analizzò Mosè. E scommetto qualunque cifra che Freud non ebbe mai alcun contatto di nessun tipo con Mosè. Non seppe mai chi fosse Mosè, ma tuttavia Freud lo analizzò. E la vita ai tempi di Mosè era molto differente dalla vita ai tempi di Freud. E Freud analizzò Edgard Allan Poe dai suoi scritti, le sue lettere e i suoi articoli sul giornale.

Penso che ogni dottore che tenti di diagnosticare un'appendicite dalle storie di un autore e dalle sue lettere agli amici e dalle storie dei giornali su di lui dovrebbe essere (molto) impegnato (Erickson ride). Ancora, Freud analizzò Edgard Allan Poe sui pettegolezzi, sulle dicerie e sugli scritti di Poe. Non conosceva nulla dell'uomo.

E i discepoli Freudiani hanno analizzato Alice nel paese delle meraviglie. E Alice nel paese delle meraviglie è del tutto fittizia. Tuttavia gli analisti la analizzano. E nella psicologia freudiana, che si sia figli unici o uno di undici, il figlio unico ha tanti fratelli rivali quanti un bambino con dieci fratelli e sorelle. C'è la fase del padre e della madre, anche se il bambino non sa chi era suo padre. C'è sempre una fase orale, una fase anale, un complesso di Edipo, un complesso di Elettra. La semplice verità non significa realmente qualcosa. E' una religione. E sono molto grato a Freud per i concetti con cui ha contribuito alla psichiatria e alla psicologia. Scopri anche che la cocaina era un anestetico per gli occhi. (p. 103)

Ancora riguardo alla psicoanalisi Erickson riporta l'esempio di alcuni suoi pazienti:

"..Ora vi dico come corressi questa enuresi. Poiché non avevo molto da fare quel giorno, vidi la paziente per un'ora e mezza. Molto più tempo di quanto aveva bisogno. So che molti miei colleghi terapeuti avrebbero speso due, tre, quattro o cinque anni. Una psicoanalisi avrebbe impiegato dieci anni.

Mi ricordo di un abile psichiatra. Aveva in mente di imparare la psicoanalisi, così andò dal dottor S.,

un discepolo freudiano. C'erano due principali psicoanalisti a Detroit. Dr. B. e Dr. S. Quelli di noi a cui non piaceva la psicoanalisi chiamavano Dr. B "Il Papa", e il Dr. S, "Piccolo Gesù". E il mio studente in psichiatria andò da "Piccolo Gesù". Infatti tre dei miei studenti fecero così. E al primo incontro il Dr. S. disse al mio studente che avrebbe dovuto fare analisi terapeutica per sei anni. Cinque giorni a settimana per sei anni. E dopo spiegò che avrebbe dovuto essere analizzato per altri sei anni in analisi didattica. Dodici anni di analisi. Lo psichiatra disse, che sua moglie, che "Piccolo Gesù" non aveva mai visto, avrebbe dovuto fare sei anni di analisi terapeutica. E il mio studente si sottopose a dodici anni di psicoanalisi; la moglie si sottopose a sei anni di psicoanalisi.

"Piccolo Gesù" disse che non avrebbero dovuto avere un figlio finché non lo avesse detto. E io penso che lo specializzando fosse un giovane psichiatra molto brillante.

Ora, il Dr. S. disse che faceva analisi ortodossa nello stesso modo in cui la faceva Freud. E aveva tre specializzandi, A, B e C. A doveva parcheggiare la macchina nel posteggio A; B doveva parcheggiare la macchina nel posteggio B; C doveva parcheggiare la macchina nel posteggio C. A arrivò all'una e andò via all'una e cinquanta. Attraversò una porta, "Piccolo Gesù" gli strinse la mano. Si distese su un divano e "Piccolo Gesù" mise la sua sedia alla sinistra del divano, 18 pollici dietro la testa dello studente e 14 pollici di lato. Quando l'analizzando B arrivò, A attraversò la porta e uscì da un'altra porta. B fissò il divano e "Piccolo Gesù" era 14,18 pollici sulla sinistra.

Tutti e tre gli analizzandi furono trattati nella stessa maniera dello studente per sei anni, B per cinque anni e C per cinque anni. E penso che razza di crimine fosse, perché lo specializzando e sua moglie erano molto innamorati e avere detto loro di aspettare 12 anni per avere un bambino è stato un oltraggio da parte di "Piccolo Gesù".

Quanto sopra riportato da Erickson fa riferimento alla sua idea della psicoanalisi classica, dove utilizzando il suo tipico modo di raccontare o esporre le sue idee ci mette di fronte all'importanza di conoscere l'utente che si ha davanti, inoltre ciascun caso deve essere considerato nel suo tempo e nel suo ambiente ecologico per potergli fornire gli strumenti che gli sono necessari.

In riferimento al caso sopra riportato sottolinea anche l'importanza, per il paziente che hanno certe decisioni prese dallo psicanalista, a volte fatte senza valutare effettivamente la persona che si ha davanti, e in questo Erickson era molto attento, infatti Jeffrey Zeig ha più volte discusso di come era in grado di "utilizzare" ciò che il paziente riportava.

## **A proposito del concetto di “Utilizzare”**

Erickson parla dell'utilizzazione mediante un in un esempio tratto dalla sua vita, in cui il figlio è caduto giù per le scale, rompendosi il labbro, e urtando la parte alta dei denti contro la mascella.

"Non è stato fatto nessun particolare sforzo per catturare la sua attenzione. Piuttosto, come fece una pausa per riprendere fiato per urlare, gli è stato detto in modo rapido, semplice, con simpatia e con enfasi, 'Fa male terribile, Robert, fa veramente un male terribile.'"

"Proprio in quel momento, senza alcun dubbio, mio figlio sapeva di cosa stavo parlando. Poteva essere d'accordo con me e lui sapeva che io era d'accordo con lui completamente. Perciò egli poteva ascoltarmi con rispetto, perché avevo dimostrato che ho capito il completamente situazione "(Erickson, 1967, p.420).

Da questo punto di reciproca accettazione della situazione, Erickson è stato in grado di utilizzare altri aspetti di questa situazione problematica con il figlio. L' accettazione e la validazione dell'esperienza del problema da parte della persona è il primo aspetto che permette di poter procedere con l'utilizzazione delle risorse che sono meno evidenti nel contesto del problema.

Milton Erickson ha affermato in un articolo pubblicato nel 1954 che "un vero e proprio obiettivo terapeutico è quello di aiutare il paziente a funzionare nel modo più adeguato e costruttivo possibile, in forza di tali svantaggi interni ed esterni che costituiscono una parte della sua situazione di vita e di bisogni" (p.390). Le implicazioni di questa affermazione è che l'obiettivo del terapeuta non è quello di risolvere il problema nella sua totalità o tentare di correggere la persona, ma aiutarla a trovare modi costruttivi di funzione sulla base della loro situazione di vita con le risorse disponibili. Il problema è visto come parte della vita ed è anche necessario per il cliente. Ad un certo punto in un articolo Erickson, discutendo di un particolare insieme di pazienti, ha dichiarato: "a quanto pare entrambi i pazienti disperatamente bisogno di un disturbo nevrotico, al fine di affrontare le loro situazioni di vita" (p. 393). Erickson ha riconosciuto che i problemi sono un elemento di vita che in alcuni casi non può essere aggirato e deve essere abbracciato, nel tentativo di aiutare il cliente a vivere una vita più funzionale. E 'anche importante sottolineare che questo non significa che il "problema" è una parte statica della persona o una malattia che deve essere vissuta, ma uno stato reale e importante in cui la persona si trova, in quel momento. Ci deve essere una distinzione tra l'idea di concettualizzare il problema come una parte necessaria data dalla natura del contesto esistenziale e patologizzare il problema in una forma cristallizzata all'interno del cliente.

## **Conclusione**

La prima volta che ho letto un testo di Erickson ero un adolescente, ed ho sempre letto i suoi testi con un modo di svago, e allo stesso tempo ciò mi ha fornito un modo di vedere quanto accade intorno a me in un modo diverso. successivamente durante il mio percorso formativo ho avuto modo di conoscere di persona alcuni professionisti di persona che utilizzano questo approccio psicoterapeutico.

Ciò che comunque mi ha sempre affascinato, è il modo che sia Milton sia, in modi differenti i suoi allievi, hanno di parlare con umiltà e umanità, infatti riascoltando alcune sessioni originali di Erickson ci si accorge che alcune cose di cui lui parla, sono esperienze che fanno parte della sua vita reale, di queste esperienze ne fa uso anche nei contesti di terapia, ed è questo che di fronte al paziente lo rende autentico.

Non ho inoltre volutamente parlato dello stato di salute di Erickson in quanto questo ha poco a che fare con il contesto del presente articolo, tuttavia è possibile reperire queste informazioni sul web, in generale posso però dire che nonostante le sue limitazioni fisiche ha sempre avuto un grande carisma, nel modo in cui comunicava o si relazionava con gli altri.

Personalmente credo che può essere utile indipendentemente dalla scelta fatta da un punto di vista professionale, conoscere l'approccio ericksoniano in quanto può favorire il rapporto con l'utente, e nella mia esperienza personale e professionale ne ho avuto più volte la prova.

## **Bibliografia**

Erickson, M. (1978). *Le nuove vie dell'ipnosi*. Roma: Astrolabio.

Haley, J. (1976). *Terapie non comuni*. Roma: Astrolabio.

Zeig, J.K. (1980). *A teaching seminar with Milton Erikson*. New York: Brunner/Mazel.