

MILTON ERICKSON E LA TERAPIA BREVE

Non sono le cose in sé che ci preoccupano, ma l'interpretazione che diamo di esse.

Epitteto

Quando si parla di psicoterapia breve, non si può non parlare di Milton Erickson.

Chiunque abbia letto dei resoconti dei suoi notevoli interventi terapeutici è rimasto senz'altro meravigliato dall'incredibile versatilità ed efficacia di questo uomo. La sua capacità di generare una situazione che porta alla riuscita terapeutica all'interno di qualunque contesto problematico sembra avere a che fare con niente meno che la magia... ed è proprio così. È la magia di una persona espertissima nel comunicare. Famoso per i suoi interventi tanto rapidi quanto inusuali ed efficaci per problemi difficili e cronici, fu soprannominato "lo sciamano di Phoenix". Eppure quasi tutti i testi relativi ad Erickson si sono occupati delle sue tecniche di ipnosi lasciando in secondo piano le sue grandi capacità di terapeuta.

Una delle cose più notevoli di Milton Erickson è la sua costante capacità di riuscita, con clienti di qualunque retroterra esperienziale e con qualsiasi genere di problemi. Quello che rende possibile a Erickson riuscire in modo così costante è il fatto che i cambiamenti che opera nelle convinzioni e nel comportamento di un paziente sono sempre in rapporto con l'immagine del mondo del paziente.

Infatti, con le sue parole, "la prima cosa da tenere presente quando si tratta con un paziente, è rendersi conto che ciascuno di essi è un individuo. Non ci sono due persone uguali. Non ci sono due persone che capiscano la stessa frase allo stesso modo, e così, trattando con la gente, non dovete cercare di far sì che si adattino al vostro concetto di cosa loro dovrebbero essere, dovrete cercare di scoprire quale viene a essere l'idea che loro hanno di se stessi" (Gordon, Meyers-Anderson, 1984, p. 22-23).

Erickson concepiva la terapia come una creazione di situazioni nelle quali il paziente fosse messo in grado di avere risposte positive. E così affermava: "È necessario portare i pazienti a fare qualcosa ed è questa la cosa più importante della terapia..." e poi aggiungeva "dovete cercare di fare qualcosa che induca un cambiamento nel paziente... un piccolo cambiamento qualsiasi, perché il paziente vuole un cambiamento, per quanto piccolo, e lo accetterà come un cambiamento... Non si soffermerà a valutare la portata di quel cambiamento. Lo accetterà come un cambiamento, e poi seguirà quel cambiamento e il cambiamento si svilupperà in sintonia con le sue personali necessità... È come far rotolare una palla di neve lungo il fianco di una montagna. Comincia come una piccola palla di neve, ma via via che rotola giù, diventa sempre più grossa... e diventa una valanga grande come la montagna"(cit. inGordon, Meyers-Anderson, 1984, p. 113).

Con le parole di Jay Haley, suo grande allievo, "Milton Erickson è stato il primo terapeuta strategico. Potremmo perfino dire il primo terapeuta, perchè è il primo grande clinico che abbia concentrato l'attenzione su come cambiare le persone. In precedenza i clinici si erano dedicati alla comprensione della mente umana; erano

esploratori della natura dell'uomo. Cambiare le persone aveva un interesse secondario. Cambiare le persone è stata invece la principale preoccupazione di Erickson in tutta la sua carriera: ricercare metodi per influenzare le persone [...] Erickson ci appare il primo grande terapeuta convinto della necessità che i clinici trovino metodi nuovi per la soluzione di una vasta gamma di disturbi; il primo che abbia affermato che la responsabilità del cambiamento terapeutico ricade sul terapeuta, non sul paziente (Haley, 1987, p. 7).

Bibliografia:

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

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

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

Gherardelli, F., *Sulle ali del panico: come affrontare e superare rapidamente il panico, le fobie e le ossessioni*, Aurelia (in pubblicazione).

Haley J. *Cambiare gli individui*, Astrolabio, 1987.

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

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

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

Autore: **Dott. Fabio Gherardelli**