

Articles of Articoli di psicologia e psicoterapia

Modello Ericksoniano: comunicazione tra conscio ed inconscio

2011-10-25 18:10:22 Giancarlo Ceschi

Milton H. Erickson era uno psichiatra e psicologo americano. Nacque ad Aurum in Nevada nel 1901. Il padre faceva parte di quella generazione di americani che si trasferirono alla conquista del west. La sua prima casa nel Wisconsin era accostata alla montagna ed una delle pareti era di roccia. Non ebbe una vita facile perché ebbe un'infanzia segnata dal daltonismo, dalla dislessia e da due attacchi di poliomielite. A diciassette anni dopo un attacco molto forte di poliomielite rimase paralizzato a letto per un lungo periodo. Descrive in questo modo quel periodo della sua vita: "A diciassette anni fui colpito dalla poliomielite e rimasi a letto immobile nel letto senza più sentire il mio corpo. Non sapevo neppure qual era la posizione delle mie braccia e delle mie gambe. Perciò passavo ore cercando di localizzare la mano, il piede o le dita, e così divenni conscio di ciò che sono i movimenti.Divenni inoltre estremamente conscio dei movimenti espressivi, dei movimenti di adattamento che sono così espressivi, dei movimenti di adattamento che sono molto rilevatori, se si riesce a notarli. Noi comunichiamo moltissimo con il corpo, forse più che con le parole.Molti modelli di comportamento si rispecchiano nel modo in cui una persona dice qualcosa, più in ciò che dice." Scopri da solo l'ideazione idiomatica motoria, osservando la sorella che iniziava a camminare. L'ideazione idiomatica motoria è un semplice fenomeno che ci permette quando pensiamo ad un movimento di agirlo anche a livello inconscio. Successivamente Erickson si iscrisse a medicina e si specializzò in psichiatria e in psicologia. Fin dall'inizio del suo percorso universitario si interessò di ipnosi, dopo aver visto una dimostrazione del suo maestro Clark L. Hull. Insegnò per molti anni nel Michigan ma a causa del clima freddo ed umido di quella regione decise di spostarsi a Phoenix in Arizona per potersi curare meglio dai continui dolori fisici che gli attacchi di poliomielite gli avevano lasciato. L'allontanamento dall'ambiente accademico universitario e un miglioramento fisico gli permisero di mettere a frutto le conoscenze acquisite ma soprattutto la creatività del suo modello terapeutico. "Laggiù, lontano dai conformismi universitari, ma con il solido sostegno del suo *background* scientifico, poté finalmente fare quello che voleva, dando libero sfogo alla sua creatività. Nel paese si incominciò a parlare di un modesto psichiatra di Phoenix che riceveva pazienti a casa propria, li faceva attendere in salotto in mezzo ai suoi otto figli, e otteneva risultati incredibili." Gregory Bateson ricercatore del Mental Research Institute di Palo Alto mandò Jay Haley e Richard Weakland e numerosi altri ricercatori come Richard Bandler e John Grinder fondatori della PNL (programmazione neurolinguistica) a studiare il metodo più unico che raro di questo psichiatra. Haley ne rimase così affascinato che scrisse il libro "Terapie non comuni" dando visibilità e fama mondiale a uno dei più grandi psichiatri del XX secolo. Erickson verrà a mancare nel 1980 a Phoenix dopo un'intera vita dedicata allo studio dell'ipnosi e dell'inconscio. Erickson non volle mai scrivere un suo modello di terapia, amava pensare che l'essere umano è unico nella sua storia ed unica sarà anche la sua terapia. Nel libro di Bandler e Grinder *The patterns of the Hypnotics Techniques of Milton H. Erickson*, scrive:

"Sebbene, come chiaramente affermato dagli Autori, questo stesso libro di Richard Bandler e John Grinder sia lontano dal costituire una documentazione esaustiva delle mie metodologie, esso tuttavia rappresenta una spiegazione del mio lavoro molto migliore di quella che io stesso possa fornire. Che cosa faccio, lo so, ma spiegare come lo faccio, per me è troppo difficile."

Il modello Ericksoniano, anche se Erickson non ha mai voluto imprigionarlo all'interno di un modello, si fonda sul rapporto tra paziente e terapeuta, e lo potremmo definire un modello multidisciplinare.

Un modello multidisciplinare: il modello Ericksoniano

Per questo motivo il modello Ericksoniano si basa su alcuni assunti fondamentali:

- Ogni essere umano è unico, per tanto deve essere unico anche l'approccio terapeutico
- L'inconscio viene visto come risorsa per risolvere i problemi del vivere quotidiano
- Le persone hanno la capacità di auto-guarirsi e di auto-sostenersi se riescono a farlo
- Sintomi e problemi psicologici sono frutto di una inadeguata relazione tra mente conscia e mente inconscia

L'approccio Ericksoniano pone maggiore interesse alla risoluzione dei sintomi o dei problemi comportamentali che il paziente porta. Secondo Erickson l'inconscio è il serbatoio dove attingere

individualmente le soluzioni del problema, soluzioni che la mente conscia non è riuscita a trovare.

- La terapia Ericksoniana per la sua inclinazione all'apprendimento si avvicina alle terapie comportamentali.
- Per il suo interesse tra mente conscia ed inconscia si avvicina al modello cognitivista
- Per l'interesse e il lavoro sui simboli inconsci e per l'economia della mente si avvicina alla psicoanalisi.
- Per l'interesse rivolto alla crescita della persona può essere considerata una terapia umanistica.

La terapia Ericksoniana utilizza la suggestione, le metafore e l'uso dei paradossi come elementi fondamentali per la cura. Secondo questo modello bisogna cambiare il quadro di riferimento percettivo e cognitivo, rielaborandolo in modo creativo usando le risorse individuali del soggetto. Questi nuovi quadri di riferimento sono un mix tra vecchie e nuove elaborazioni a livello inconscio. La risoluzione di un problema a livello psicologico, di un sintomo o di una patologia è frutto di una nuova rielaborazione che produce una nuova serie di associazioni più adattive per la crescita personale. Se una esperienza negativa non viene elaborata in modo soddisfacente, le informazioni acquisite a livello sensoriale, immagini, suoni, odori e emozioni rimangono bloccati e non modificabili nel tempo. In questo modo il materiale resta conservato in forma disturbante ed eccitatoria.