

FrancoAngeli

Collana diretta da Camillo Lorio

IPNOSI E IPNOTERAPIA

Dan Short
**William James
e Milton Erickson**

La cura
della coscienza umana



Informazioni per il lettore

Questo file PDF è una versione gratuita di sole 20 pagine ed è leggibile con



La versione completa dell'e-book (a pagamento) è leggibile con Adobe Digital Editions. Per tutte le informazioni sulle condizioni dei nostri e-book (con quali dispositivi leggerli e quali funzioni sono consentite) consulta [cliccando qui](#) le nostre F.A.Q.



Comitato scientifico

*Antonella Bianchi di Castelbianco, Consuelo Casula,
Giuseppe De Benedittis, Giuseppe Ducci, Mario Marazzi, Luisa Martini,
Brigitte Stubner, Wilma Trasarti Sponti, Bernhard Trenkle,
Camillo Valerio, Johan Vanderlinden, Rolando Weilbacher, Jeffrey K. Zeig*

I titoli della collana sono sottoposti a referaggio

ISSN 2420-9171

Lo sviluppo storico della maggior parte delle psicoterapie trae origine diretta o indiretta dall'ipnosi e, nell'evoluzione dell'ipnosi, è possibile rintracciare una matrice comune a molte altre psicoterapie: la graduale trasformazione in un processo naturale, capace di rispettare le qualità umane dell'individuo e di restituirgli la forza delle sue stesse risorse.

La *Nuova Ipnosi*, dopo secoli di convinzioni mistiche e di presunti poteri fondati su suggestioni, autorità e carisma, tende ad affermarsi come una condizione naturale diffusa, che può presentarsi spontaneamente nell'arco della giornata. Questa *common everyday trance* evidenziata da Milton Erickson, e già descritta da Pierre Janet, si avvicinda e si integra con lo stato di veglia, attraverso una gamma di gradazioni intermedie.

Oltre che sulla concezione naturalistica dello stato di trance, l'ipnoterapia attuale si fonda sui principi ericksoniani della *utilizzazione* e del *tailoring* e non propone più l'ipnotista come figura autoritaria e carismatica, ma come osservatore attento ed interessato che si impegna soprattutto a riconoscere, utilizzare e rispettare le caratteristiche del soggetto che, a sua volta, non è più passivo e sottomesso.

Nella pratica clinica dell'ipnosi di oggi, le tecniche efficaci e l'abilità comunicativa assumono grande valore, ma solo in quanto strumento al servizio del *rapport*: una relazione terapeutica profonda, selettiva e reciproca, di cui stiamo iniziando a conoscere le solide fondamenta neurofisiologiche, grazie alle importanti scoperte delle Neuroscienze.

Questa Collana vuole essere uno strumento di conoscenza della Nuova Ipnosi e del suo ruolo nel contesto delle nuove psicoterapie, ospitando contributi e autori che, in tale ambito, si distinguano per la qualità del metodo e per l'innovatività dei contenuti. Per esplorare prassi, tecniche e problematiche relative all'utilizzazione dell'ipnosi, ed in particolare della ipnoterapia ericksoniana, verrà adottato un taglio eminentemente pratico, soprattutto attraverso illustrazioni e suggerimenti clinici, che possano risultare ben comprensibili al principiante e al tempo stesso di aiuto al terapeuta esperto.

I lettori che desiderano informarsi sui libri e le riviste da noi pubblicati possono consultare il nostro sito Internet: www.francoangeli.it e iscriversi nella homepage al servizio "Informatemi" per ricevere via e-mail le segnalazioni delle novità.

Dan Short

**William James
e Milton Erickson**

La cura
della coscienza umana

Traduzione di Maria Sole Garosci

FrancoAngeli

IPNOSI E IPNOTERAPIA

Original manuscript title:
William James-Milton Erickson. Concepts and Clinical Applications

Copyright © 2019 by Dan Short

In copertina: Henri Rousseau, Eve in the Garden of Eden, 1906-1910

Traduzione di Maria Sole Garosci

Copyright © 2019 by FrancoAngeli s.r.l., Milano, Italy

L'opera, comprese tutte le sue parti, è tutelata dalla legge sul diritto d'autore. L'Utente nel momento in cui effettua il download dell'opera accetta tutte le condizioni della licenza d'uso dell'opera previste e comunicate sul sito www.francoangeli.it.

Indice

Note del traduttore	pag. 7
Introduzione. Approcci Jamesoniano ed Ericksoniano a confronto intorno alla “cura della coscienza umana”	» 9

PARTE PRIMA **La filosofia del cambiamento terapeutico**

Empirismo radicale, cambiamento auto-organizzato e suggestione permissiva	» 21
Il principio della variazione, la filosofia dell’individualizzazione	» 32
Funzionalismo evolucionistico e principio di utilizzazione	» 46

PARTE SECONDA **Psicodinamica, stati eccezionali e influenza sociale**

Al di là dei confini e verso la psicologia positiva del profondo	» 65
Esperienza mistica e trance naturalistica	» 73
Incubazione subconscia, resa e terapia paradossale	» 85
Ambivalenza/deliberazione e doppi legami terapeutici	» 98
La percezione della realtà e contingenze terapeutiche	» 108

PARTE TERZA
Dinamiche comportamentali e psicologia fisiologica

Costituzione delle abitudini e interruzione degli schemi	» 135
Immaginazione produttiva, plasticità e terapia che si costruisce sull'esperienza	» 147
Verità e destabilizzazione terapeutica	» 159
Resistenza al cambiamento e interventi indiretti	» 171
Conclusioni. La pragmatica dell'utilizzazione	» 185
Riferimenti bibliografici	» 195

Note del traduttore

1) In questo testo la parola “suggestion” viene talvolta tradotta, come altrove in letteratura, con il termine “suggestione”. Data la delicatezza della materia e il contesto in cui questo termine si inserisce, il traduttore tiene a specificare che in nessun modo si vuole fare riferimento alla valenza di “manipolazione della mente dell’altro”. L’idioma inglese può infatti essere tradotto anche come “suggerimento”.

Come illustra esaurientemente Erickson, il termine suggestione va inteso nella sua accezione più ampia di “invito a” realizzare il fenomeno ipnotico suggerito (ideoplasia) preventivamente accettato dal soggetto a livello conscio e/o inconscio. I casi clinici descritti dall’autore ben sottolineano come in ipnosi non accada nulla che il soggetto non accetti in modo attivo, rendendo in qualche modo proprie le parole del terapeuta/ipnotista, al fine di raggiungere un obiettivo clinico condiviso. Le idee proposte possono riverberare la loro efficacia solo e unicamente dopo che il soggetto stesso le abbia pienamente accettate ed eventualmente trasformate in ciò a lui più utile (cfr. suggestione indiretta); nonché più o meno esplicitamente attribuito a esse un senso adattivo ed egosintonico. La suggestione è del terapeuta. L’ideoplasia del soggetto.

2) Il Gioco dell’Astragalo – Nel capitolo *Funzionalismo evolucionistico e principio di utilizzazione*, nel caso clinico che descrive l’importanza della competizione come istinto adattivo innato, Erickson utilizza con la paziente un gioco, Jacks, molto comune negli Stati Uniti. Anticamente questo gioco esisteva anche in Italia e si chiamava Gioco dell’Astragalo, dal nome di un ossicino di piccoli animali che veniva usato per giocare. Gli ossicini, ora sostituiti da alcuni chiodi di plastica incrociati (chiamati Jacks) devono essere afferrati al volo dal giocatore che lancia in alto una palla prima che la palla rimbalzi più di una volta. Vince chi riesce ad afferrare più Jacks dell’altro.

3) I cerotti di bellezza – Nel capitolo *Verità e destabilizzazione terapeutica*, nel caso clinico che descrive la possibilità di cambiare in modo adattivo il sistema di credenze (a partire da un evento destabilizzante), Erickson utilizza con la sua paziente dei beauty patches, o cerotti di bellezza. Comparvero per la prima volta nell'Impero Romano: venivano applicati piccoli cerotti di cuoio direttamente sulle imperfezioni della pelle per farle apparire come segni di bellezza.

Nell'Inghilterra del XVIII secolo questi piccoli ausili raggiunsero l'apice della loro popolarità. Erano un modo intelligente per nascondere i brufoli occasionali, le cicatrici del vaiolo e le deturpazioni facciali causate dai trucchi a base di piombo e mercurio dell'epoca, ma soprattutto avevano la funzione di comunicare in modo simbolico un interesse romantico o un'affiliazione politica.

A seconda del loro posizionamento sulla pelle, i cerotti avevano un significato diverso. Nel caso dell'amore romantico, vicino all'occhio, la donna si definiva provocatoria o affascinata; sull'angolo della bocca, amante che si può baciare; sopra il labbro, civettuola; sotto il labbro, maliziosa o seducente; sul naso, impertinente, sfacciata, impudente; sulla fronte, maestosa o altera; sulla guancia, galante; su una ruga o lungo la linea della risata, la donna si presentava come allegra e giocosa; sul petto, era il segno della disponibilità.

I cerotti di bellezza erano anche una dichiarazione politica. Le donne che indossavano i cerotti sul lato destro della fronte erano Tories, quelle che li applicavano sul lato sinistro Whigs, e quelle che usavano i cerotti su entrambi i lati erano neutrali.

Nel tempo questi segni di bellezza/comunicazione hanno assunto tutti i tipi di forme, dimensioni e colori. Materiali come il cuoio, il velluto, la seta o la pelle di topo (quest'ultima usata solo dai poveri), venivano prima ritagliati in piccole sagome, come cerchi, stelle, mezzelune, diamanti e cuori, e poi applicati sul viso. Queste forme sono diventate sempre più elaborate: animali, navi e persino carrozze.

Erano disponibili anche in diversi colori. Quello più comune è sempre stato il nero, la cui finalità era di mettere in risalto la pelle chiara, indice di nobiltà. I cerotti colorati venivano più spesso utilizzati per esaltare il colore degli occhi o degli abiti di chi li indossava.

Quando, alla fine del XVIII secolo, la medicina introdusse il vaccino per il vaiolo, la moda dei cerotti di bellezza svanì. Venne ripresa molto più avanti, negli anni '50, da artisti del calibro di Marilyn Monroe ed Elizabeth Taylor, e oggi sono utilizzati da molte ragazze giovani americane.

Introduzione.

Approcci Jamesoniano ed Ericksoniano a confronto intorno alla “cura della coscienza umana”

La comprensione e la volontà dell'uomo non devono minimamente essere costrette da qualcun altro, dato che qualsiasi costrizione altrui toglie libertà, ma l'uomo deve costringere se stesso; dato che costringere se stessi è agire in libertà.

Emanuel Swedenborg, 1766,
L'apocalisse Rivelata

Quest'opera intende rivelare alcuni segreti che fino ad oggi sono rimasti celati alla luce del sole. Nelle pagine a seguire saranno proposte alcune originali connessioni tra due giganti del mondo della psicologia, menti che hanno coadiuvato il prendere forma del concetto moderno di coscienza umana, e della sua cura. Pertanto, i contenuti di questo lavoro hanno profonde implicazioni sul modo in cui la psicoterapia è oggi praticata e sulla libertà di cui godiamo come creature che si autodeterminano.

Come in ogni grande collaborazione, William James e Milton Erickson arricchiscono il confronto con competenze diverse; ciò posto entrambi erano mossi dalla medesima missione esistenziale e guidati da una simile visione del mondo. Mentre entrambi possedevano abilità ad ampio spettro, James eccelleva come pensatore filosofico, scrittore lirico e educatore sistematico che lasciò dietro di sé un'eredità di idee ben organizzate. Al contrario, Erickson eccelleva come problem solver innovativo e stratega clinico il quale ha significativamente allargato il repertorio di possibilità nella pratica clinica, lasciando dietro di sé un'eredità di azioni poetiche e di creatività ineguagliabile.

Cosa apparirà ben presto chiaro è che nel momento in cui proiettiamo il potente intelletto di William James sul lavoro di Milton Erickson, ne conseguirà un'immagine diversa da quella a cui gli studenti di Milton Erickson sono abituati. Qui dovrebbe essere sottolineato che sia James che Erickson rifiutarono il positivismo logico¹, abbracciando invece una tradizione di

¹ Il positivismo postula che la scienza sia qualcosa di puramente analitico e pertanto debba essere separata da altri sistemi di conoscenza e di valori. Similmente all'istinto di pulizia

ricerca clinica basata sulla psicologia centrata sull'individuo. Questo è il motivo per cui James voleva esplorare e scrivere di psicologia individuale e di ricchi fenomeni culturali con infinite diversità. Queste argomentazioni intellettualmente ricche ci forniscono il vocabolario necessario a dare un senso alle complesse e spesso inaspettate dinamiche che si colgono nel lavoro clinico di Erickson.

La nascita della psicologia e della psicoterapia moderna

William James (1842-1910) è ampiamente riconosciuto come il padre della psicologia americana, dopo aver scritto il primo libro di testo completo sulla psicologia a livello mondiale (1890), aver diretto il primo corso universitario di psicologia e assegnato il primo dottorato di ricerca in psicologia, che fu seguito da altri 166 dottorati entro la fine della sua carriera accademica. Alcuni addirittura propongono che James fu il primo a costituire un laboratorio di psicologia, istituito ad Harvard nel 1875, quattro anni prima del laboratorio tedesco di Wilhelm Wundt (Taylor, 1996). Anche se il concetto di psicologia è antecedente a James, la sua realizzazione come scienza sociale concreta in realtà comincia con James.

Durante questo periodo, James costituisce una leggenda vivente. Nel corso della visita di Jung e Freud negli Stati Uniti nel 1909, William James era l'accademico che più di ogni altro essi volessero incontrare. James ottenne il riconoscimento internazionale non solo per i suoi contributi nella psicologia, ma anche nello sviluppo del pragmatismo, tutt'ora considerato uno degli ultimi grandi sistemi filosofici del pensiero Occidentale (Pomerleau, 2017). È stato proclamato come il primo filosofo americano ampiamente accettato in Europa e, ad oggi, è considerato essere il più profondo e stimolante tra i filosofi americani.

Milton H. Erickson (1901-1980) è ampiamente riconosciuto come il padre dell'ipnosi moderna e un'importante fonte d'ispirazione per la terapia familiare, così come per la corrente della terapia breve. La sua filosofia sull'intervento clinico non dogmatico è stata antesignana della corrente della psicoterapia integrativa di almeno cinque decenni, e la sua enfasi sulla relazione come elemento cardine in ipnosi anticipò i risultati della ricerca moderna di almeno altrettanti anni. Nel 1957 Milton Erickson fu cofondatore dell'American Society of Clinical Hypnosis (ASCH), e fu l'editore fondatore dell'omonima rivista scientifica.

etnica, mira a tenere i propri sistemi di pensiero incontaminati, non adulterati da cose quali poesia, religione, filosofia o esperienza quotidiana.

Tutto ciò in seno alla dedizione di Erickson, che durò tutta la sua vita, di promuovere l'utilizzo dell'ipnosi clinica in medicina, odontoiatria, psichiatria, e altri rami della cura e della salute mentale. Il concetto di Erickson di Utilizzazione, nell'ambito della pratica dell'ipnosi e della psicoterapia strategica, è il suo contributo più originale all'arte e alla scienza di guarigione e sviluppo. Mentre quasi tutti concordano sul fatto che Freud sia il padre della psicoterapia classica, nelle prossime pagine vedremo perché Erickson sia meritevole di riconoscimento non solo come padre dell'ipnositerapia moderna, ma più in generale della psicoterapia moderna.

Dedicare se stessi al servizio e al benessere degli altri

In questo libro, queste due figure determinanti sono studiate fianco a fianco in modo che, sotto il riflettore del paragone e della contrapposizione, si possano meglio apprezzare le sfumature di pensiero e le implicazioni pratiche della loro genialità. Prima di questo tuttavia, è necessario riconoscere una complessiva similarità che ha chiaramente contraddistinto la vita di entrambi gli uomini.

Come individui che sperassero di creare una differenza nella vita degli altri, sia James che Erickson ricercarono una formazione medica; James ricevendo il suo diploma in medicina ad Harvard nel 1869, ed Erickson ricevendolo dall'Università del Wisconsin nel 1928. Tuttavia, sia James che Erickson diedero maggiore contributo alla psicologia che alla medicina, entrambi dimostrando grande perspicacia e intuizione in quella che oggi giorno è nota come psicologia positiva applicata.

Un altro affascinante parallelismo è come entrambi questi uomini prendano forma a partire dal modello archetipico del guaritore ferito e dell'odissea della crescita. Per James, il rito di passaggio autoimposto ebbe luogo nel 1865 quando sospese per un periodo la scuola di medicina per accompagnare il biologo di Harvard Louis Agassiz in un viaggio sul Rio delle Amazzoni. Nel corso della spedizione, James contrasse una lieve forma di vaiolo. Subito dopo il rientro a casa divenne pericolosamente suicidario, tanto da dover essere guardato a vista, possibilmente entro i confini di un malsano istituto psichiatrico che egli descrisse in terrificanti dettagli nelle sue conferenze di Gifford, rilasciate presso l'Università di Edimburgo in Scozia tra il 1901 e 1902.

Per Erickson, il rituale di passaggio autoimposto ebbe luogo nel corso dell'estate del 1922, nel corso di un viaggio solitario. Poco dopo aver conseguito il diploma liceale, Erickson contrasse la poliomielite e quasi morì. Avendo ogni parte del corpo paralizzata, Erickson dovette imparare nuova-

mente a parlare e camminare. Tre anni dopo, quando fu in grado di camminare con le stampelle, Erickson lasciò la sua casa nel Wisconsin con tre dollari in tasca e pagaiò lungo il fiume Mississippi.

La gita in canoa aveva il fine di rinforzare la sua forza fisica e la sua salute. E fu così, in quanto diversamente non sarebbe stato in grado di risalire il portentoso fiume remando. Ancora di più, pare che questa odissea abbia suggellato la dedizione di Erickson a voler fare una differenza nella società. Come scrisse il giovane Erickson nelle pagine del suo diario, in seguito alla lettura di un libro di psicologia, il 13 agosto 1922: “Ho studiato mentre ero circondato da un gruppo di curiosi spettatori – ho studiato ovunque e dappertutto... mi piace questo studiare perché sento che sto raggiungendo qualcosa e sto accrescendo la mia esperienza di ciò che mi porterà un maggiore vantaggio”.

La storia offre una chiave di lettura essenziale per principi altamente evoluti

Per coloro i quali abbiano studiato Erickson, vi è un grande riconoscimento per l'impronta sostanziale che lasciò nel campo dell'ipnosi, della terapia breve e della terapia dei sistemi familiari. Benché non fosse sua intenzione dare origine a una scuola teoretica, la prolifera descrizione di stimolanti casi clinici divenne terreno fertile per la nascita di molteplici nuovi approcci alla psicoterapia. Questi annoverano: la Terapia Strategica di Jay Haley, la Terapia Strutturale della Famiglia di Salvador Minuchin, la Terapia Simbolico-Esperienziale della Famiglia di Carl Whitaker, la Programmazione Neurolinguistica (PNL) di Bandler e Grinder, la Terapia Orientata alla Soluzione di Steve De Shazer, la terapia paradossale in generale, e alcuni aspetti della terapia cognitivo comportamentale moderna. Ognuno di questi approcci può essere più profondamente inteso dopo aver studiato il lavoro di Milton Erickson. Ma quali chiavi di lettura possiamo utilizzare per meglio comprendere i principi estremamente evoluti che sottostanno alla maestria di Erickson, idee che per lui sarebbero state radicate esclusivamente in una conoscenza intuitiva?

Ancora una volta, la risposta a questa domanda sembra essere rimasta celata alla luce del sole. Benché il lavoro di James fu eluso dagli psicologi comportamentisti, in virtù del suo sostegno pubblico alla ricerca medica, e principalmente ignorato da Freud, alcuni dei grandi luminari della ricerca clinica tradizionale, come Alfred Benet, Pierre Janet, e Morton Price, furono estimatori del contributo di James alla psicologia applicata. Unitamente al suo impatto sulla comprensione di Erickson della coscienza umana, tracce

del pensiero Jamesoniano maturarono anche nella fenomenologia centrata sulla persona di Gordon Allport, nell'esclusiva psicologia del profondo di Henry Murray, e nell'esistenzialismo di Rollo May (Kelland, 2017; Taylor 1996). Pertanto, l'influenza combinata di James ed Erickson fu così rivoluzionaria che risulta impossibile rintracciare tutti i sentieri intellettuali che da essa si sono emanati.

Come verrà discusso nelle pagine di questo libro, il lavoro clinico di Erickson è per molti versi una brillante esposizione dei principi di James sul metodo pragmatico e la salute mentale, che successivamente prendono forma nella filosofia Ericksoniana dell'utilizzazione. Analogamente, il profondamente raffinato vocabolario concettuale Jamesoniano ci consente di vedere delle dimensioni del lavoro clinico di Erickson non pienamente illuminate dalla luce dell'ipnosi tradizionale, della teoria dei sistemi familiari, della programmazione neurolinguistica, o delle terapie postmoderne quali la terapia orientata alla soluzione. Ognuna di queste interpretazioni del suo lavoro è di valore, ma nessun lavoro pubblicato riconosce l'influenza che ebbe l'educazione iniziale di Erickson o quale fu la fonte d'ispirazione del suo approccio pragmatico alla soluzione di problemi.

La torcia della conoscenza viene passata da James e i suoi colleghi a Erickson

L'importanza dello storico libro di testo di James, *Principi di Psicologia*, che entrò nella sua seconda ristampa nel 1918, solo dieci anni prima che Erickson si diplomasse dall'Università del Wisconsin con un master in psicologia e medicina, rende plausibile che il giovane Erickson ne studiò i contenuti. Inoltre, i riferimenti di Erickson a William James in alcuni suoi primi scritti sulla storia dell'ipnosi scientifica confermano l'attenzione di Erickson alla psicologia Jamesoniana (Erickson, 1932, 1934).

In modo ancora più interessante, sua figlia, Roxanna Erickson, riferisce di avere notato i due volumi del libro di testo di James su uno scaffale dell'ufficio del papà, dove egli era solito tenere libri d'importanza particolare. Mentre vi è un autore che riconosce l'adattamento "sinergico" della teoria della mente Jamesoniana ed Ericksoniana (Lovern, 1985), questo libro è il primo a esplorare sistematicamente la psicologia applicata di William James e poi a mettere in evidenza come i suoi principi psicologici ci aiutino a meglio comprendere le eccezionali intuizioni cliniche di Milton Erickson.

Considerando lo spirito dell'epoca, che annovera il pragmatismo di William James e John Dewey così come il robusto individualismo di Mark Twain e Ralph Waldo Emerson, ci potremmo aspettare di notare qualche tipo

d'influenza di ognuno di questi autori seminali sulla visione del mondo Erickson.

In più di un'occasione, Erickson richiama gli scritti di Morton Prince, il cui lavoro sul disturbo dissociativo dell'identità ebbe notevole influenza sull'iniziale carriera di Erickson. Per questa ragione in queste pagine vedremo diversi riferimenti agli insegnamenti di Prince. Di fatto, Prince fu un grande amico e protetto di punta di William James e pertanto molto competente sia sui principi del metodo pragmatico che della teoria sulla salute mentale di James. Come James, anche Prince ammirò e seguì il lavoro di Pierre Janet, altro autore su cui ritorneremo in seguito.

Si dovrebbe riconoscere che le innovazioni cliniche di Janet sono presenti anche nell'ipnosi Ericksoniana, così come nella basilare concettualizzazione freudiana del trauma come origine delle difficoltà psicosomatiche, e della sessualità umana come componente chiave per l'identità. Benché Erickson non parlò molto di William James o Pierre Janet, voleva riconoscere il contributo di Freud. Secondo Erickson, "Freud contribuì in modo importante alla comprensione del comportamento umano [ma] diede un grande disservizio all'utilizzazione della comprensione del comportamento umano" (Gordon, Anderson-Meyers, 1981, p. 5).

Dal momento che Erickson fa riferimento alla psicodinamica del cambiamento dall'inizio alla fine della sua carriera professionale (cfr. Erickson, Rossi, Rossi, 1976), si può assumere che fosse persuaso della validità di questo concetto.

Nell'utilizzo del termine "psicodinamica", sembra che Erickson si riferisse alla concettualizzazione freudiana della salute mentale come essere per molti versi dipendente da forze subconscie che entrano in conflitto o lavorano in tensione tra loro. Se questo è ciò cui Erickson allude riferendosi al grande contributo di Freud, allora lo psicologo esistenzialista Irvin Yalom sarebbe sicuramente d'accordo. Secondo Yalom (1980) infatti: "Il maggior contributo di Freud alla comprensione dell'essere umano è il suo modello dinamico del funzionamento mentale – un modello che postula l'esistenza di forze in conflitto all'interno dell'individuo, e che il pensiero, le emozioni, e il comportamento, sia adattivi che psicopatologici, siano il risultato di queste forze in contrasto. Inoltre – e questo è importante – queste forze esistono a livelli di consapevolezza variabile; alcune di fatto sono interamente inconscie" (p. 6). Cosa sarà affascinante vedere, più avanti in questo scritto, è il prendere forma di queste idee negli scritti di James sugli istinti e sulla sua concettualizzazione di mente inconscia.

Ciò che non ha un qualche riscontro pratico si perde ai fini dell'evoluzione

Ma per meglio comprendere il seme dell'ispirazione dietro la genialità di William James e Milton Erickson, così come per i primi architetti del pensiero americano, come Thomas Jefferson e Johnny Appleseed, è necessario tornare indietro, agli insegnamenti di un mistico ottocentesco dal nome Emanuel Swedenborg². Ciò che è più attinente alla filosofia del pragmatismo Jamesoniano è un principio conosciuto come la "Dottrina degli Usi" di Swedenborg, la quale postula che ciò che può essere utilizzato si conserva, ma ciò che è inutile viene scartato. Swedenborg considerava questo principio essere la più alta legge nel creato. Il lettore faccia una pausa, per vedere se riesce a riconoscere il valore di questa idea. Indubbiamente, ha cambiato il mondo.

Quasi cento anni dopo, nel 1859, Charles Darwin venerò questo stesso concetto come la base per tutta la scienza organica e gran parte della psicologia. Successivamente, Herbert Spencer rievocò questo principio come "la sopravvivenza del più adatto". Tale principio da allora è maturato, fino a sfociare nella neurobiologia moderna. Sappiamo che attraverso il processo noto come "potatura sinaptica", il cervello dirige se stesso in base al criterio di "usa o perdi". Di fatto, questo concetto di neuroplasticità fu inizialmente concepito da William James. Come un sasso che tocca la superficie dell'acqua, questa semplice idea, la Dottrina degli Usi, si è estesa fino a diventare una spiegazione basata sull'evoluzione della parsimonia intellettuale prodotta dal pragmatismo Jamesoniano e della crescita basata sullo scopo proposta dall'utilizzazione Ericksoniana.

Pertanto, per poter costruire la nostra comprensione in modo ordinato e progressivo, è utile cominciare con i due principi chiave che più avanti si allargheranno a elaborazioni più complesse. In primo luogo, da William James impariamo il metodo pragmatico, che è la strategia utilizzata per risolvere dispute intellettuali conducendo ogni idea alla sua conseguenza. Ascoltando due punti di vista opposti, James chiederebbe: "Che differenza pratica farebbe se un punto di vista fosse vero rispetto all'altro?".

Secondariamente, da Milton Erickson apprendiamo il principio di utilizzazione, che essenzialmente significa che ogni azione estemporanea, se orientata a un obiettivo, acquista di valore pratico. Pertanto, nel setting terapeutico, l'utilizzazione comunica l'idea che: "chi sei e cosa fai hanno un

² Il padre di Williams James vide la sua vita trasformarsi dopo essersi assorbito negli scritti di Swedenborg. Tale esperienza di cambiamento portò James senior a divenire un devoto seguace dello spiritualismo di Swedenborg.

reale valore pratico, e possono anche essere il mezzo attraverso cui si raggiungono importanti risultati terapeutici”.

Quello che presto vedremo è come queste idee siano incredibilmente complementari. Per di più, comprendere la connessione tra la filosofia del pragmatismo Jamesoniano e la metodologia clinica di Milton Erickson non solo aiuta a trovare la collocazione teoretica della terapia Ericksoniana in seno alla rete nomologica, ma è un’utile guida per coloro i quali volessero ulteriormente sviluppare il fertile terreno in cui questo approccio clinico è fermamente radicato.

La creatività e lo sviluppo dipendono dalla libertà intellettuale

In conclusione, tornando alla citazione di apertura di Swedenborg, “La comprensione e la volontà dell’uomo non devono minimamente essere costrette da qualcun altro, dato che qualsiasi costrizione altrui toglie libertà, ma l’uomo deve costringere se stesso; dato che costringere se stessi è agire in libertà”, ci viene ricordato che la lenta evoluzione di questo grande *corpus* di pensiero ha luogo al di fuori dei muri della stretta dottrina, che si tratti di dottrina religiosa, politica o scientifica. La libertà intellettuale è lo scopo finale!

Sia James che Erickson si comportarono come esploratori indipendenti, non padroni di schiavi – ognuno offrendo liberamente i frutti del proprio lavoro intellettuale, in uno stile permissivo che incoraggia l’autonomia intellettuale. Descrivendo il suo approccio clinico, Milton Erickson enfatizza quest’aspetto asserendo: “Dato che si tratta del suo stesso sforzo creativo, l’individuo è meno portato a rifiutarlo piuttosto che semplicemente avere fiducia in lui come dato di fatto” (Erickson, Rossi, 1979, p. 259).

Pertanto, per noi che li studiamo, sono la nostra immaginazione e creatività a doverci guidare mentre ci esercitiamo al tipo di libertà intellettuale e comportamentale necessarie alla crescita dall’interno. Muovendo da questa grande “visione d’insieme”, l’obiettivo per il resto di quest’opera è di focalizzarsi su alcuni principi filosofici chiave, proposti da James, che sono affiancati a illustrazioni concrete, proposte da Erickson, in modo da vedere a quale differenza pratica possano condurre queste rivelazioni.

Come vedremo presto, i contributi incrociati di James ed Erickson si sovrappongono in ciò che può essere meglio descritto come realizzazione del potenziale umano; e che può essere meglio compreso come una combinazione dell’attuazione di sé, attuazione sociale, attuazione contestuale, e attuazione ereditaria, in modo che i talenti naturali, le debolezze, e gli istinti biologici di ognuno possano nel complesso guadagnare una loro applicazione

pratica. Le fondamenta di questa dinamica sono insite alla filosofia Jamesoniana del pragmatismo, e successivamente sviluppate dalla filosofia Ericksoniana di utilizzazione. Una volta letto questo libro capiremo perché la pragmatica dell'utilizzazione è descritta come realizzazione del potenziale umano e come possa promuovere una migliore salute sia mentale che fisica.

PARTE PRIMA

*La filosofia
del cambiamento terapeutico*