

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.

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.



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.

Jeffrey K. Zeig

L'induzione dell'ipnosi

Un approccio ericksoniano
evocativo

FrancoAngeli

IPNOSI E IPNOTERAPIA

Jeffrey K. Zeig, *The Induction of Hypnosis. An Ericksonian Elicitation Approach*
Copyright © 2014 by Jeffrey K. Zeig
First Published by The Milton H. Erickson Foundation Press
All Rights Reserved

In copertina: Henri Rousseau, *Carnival Evening*, 1886, particolare

Traduzione di Riccardo Serra

Copyright © 2018 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.

*Dedicato a
Milton H. Erickson,
per la sua dedica*

Indice

Introduzione all'edizione italiana. Dall'induzione alla grammatica evocativa, di <i>Camillo Loriedo</i>	pag.	9
Prologo	»	13
Una metafora	»	15
Panoramica	»	17
Concetti chiave	»	19
Introduzione	»	21
1. La decostruzione dell'ipnosi (ma poi cos'è l'ipnosi?)	»	25
2. Milton H. Erickson e la Fondazione che porta il suo nome	»	28
3. Genealogia. Ricostruendo l'evoluzione della storia di Milton Erickson	»	31
4. "Stati". La geografia del cambiamento	»	37
5. Un'introduzione esperienziale. Salvador Dalí incontra Milton H. Erickson	»	43
6. Il modello tradizionale d'ipnosi	»	49
7. Un orientamento fenomenologico	»	76

8. La comunicazione ipnotica (evocativa)	»	85
9. Un modello ericksoniano di induzione ed ipnosi	»	95
10. Il linguaggio dell'ipnosi. Il confezionamento microdinamico delle possibilità	»	141
11. Il modello ARE	»	188
Commenti conclusivi	»	211
Bibliografia	»	213
Ringraziamenti	»	219

Introduzione all'edizione italiana.
Dall'induzione alla grammatica evocativa

Carl Whitaker mi presentò Jeffrey Zeig nel dicembre del 1980, al primo Congresso sugli approcci ericksoniani all'ipnosi e alla psicoterapia che si tenne a Phoenix, Arizona. Timido com'ero al tempo, non riuscivo a capire le implicazioni di quell'incontro apparentemente casuale.

Come Milton Erickson, Carl Whitaker raramente faceva una mossa che non avesse multiple implicazioni. Per esempio, quando lo visitai in Wisconsin provai, sulla mia pelle, la correzione "indiretta" del mio atteggiamento scettico nei confronti dell'uso della co-terapia nel lavoro con le famiglie. Carl mi portò in canoa con lui sul lago Mendoza e, mentre avevo un'esperienza incredibilmente piacevole, si confrontò con me e mi aiutò a considerare la co-terapia un modo efficace di funzionare. Ma ciò che mi convinse veramente a credere nella co-terapia, fu il secondo giorno, quando mi disse: "Oggi devo lavorare, quindi se vuoi, puoi passare la mattinata a goderti la canoa per conto tuo". Mentre provavo a godermi l'andare in canoa da solo senza Carl come contrappeso, caddi immediatamente nel freddo lago.

Oggi, vedo la relazione tra quei due episodi come un suggerimento di collaborazione, sia nella terapia familiare che nell'ipnosi ericksoniana. E da quando incontrai per la prima volta Jeff Zeig, non riesco a vedermi nel mondo dell'ipnosi ericksoniana senza una connessione continua con lui – una relazione che fu iniziata da Carl 33 anni fa.

La mia prima impressione di Jeff fu di curiosità. Pensavo tra me: "Come fa questo giovane uomo a concepire ed organizzare un evento tanto importante e rimanere così rilassato e sorridente tutto il tempo?". Non lo dissi mai a Jeff, ma arrivai ad una conclusione definitiva: riusciva a fare tutte quelle cose, perché si metteva in uno stato di ipnosi profonda. A cominciare dal primo Congresso fino a questo nuovo libro, ciò che continua a stupirmi di Jeff è il suo modo d'insegnare. Il migliore paragone a cui posso pensare è Benvenuto Cellini, uno dei più grandi artisti del Rinascimento italiano. Cellini fu principalmente e per lo

più un orafo, abile nel creare piccoli e grandi opere sempre complesse. Credo che Jeff sia al pari di Cellini per la sua abilità nel de-costruire un concetto complesso. In questo libro fa proprio questo: presentare dettagli ben delineati ed importanti dell'induzione. Come Cellini, dopo aver separato le parti, le riassume in un modo speciale, così che il suo insegnamento e la sua terapia rimangono infusi con uno spirito vitale. Il risultato di una ricchezza e complessità di costruito che non mette in difficoltà rimanendo sempre intrigante. Nello scoprire il suo lavoro variegato come una collezione di pezzi preziosi, i lettori vengono accompagnati sul sentiero del processo terapeutico e guidati passo dopo passo. *L'induzione dell'ipnosi* è uno di quei rari libri che offre più di quanto indicato dal titolo. L'induzione è solamente la parte centrale del medaglione, perché vengono esplorati anche l'intero campo dell'ipnosi, compresa la sua storia, i miti e le definizioni. Questo libro evidenzia sia la filosofia di Zeig che il suo stile evocativo d'insegnamento.

La notevole quantità di informazioni contenute potrebbe facilmente essere persa se non avesse un impatto tanto intenso. Continuamente all'interno di questo libro creativo, sono disseminati messaggi multilivello, per esempio, nel capitolo "Salvador Dalí incontra Milton Erickson" e nell'idea di utilizzare la regia di un film come modello per decostruire e ricostruire il processo terapeutico. Un'idea simile venne proposta dal pittore toscano Piero della Francesca. Grazie ai suoi studi di geometria e matematica, applicò alla sua arte una nuova dimensione della prospettiva e l'effetto regalò alle sue immagini una profondità ed un impatto emotivo più intensi. Jeff Zeig usa gli stessi principi, ma invece di arricchire un quadro con dimensioni geometriche, aggiunge l'effetto evocativo dell'arte al processo d'induzione.

Il grande musicista veneziano, Antonio Vivaldi, è un'altra fonte d'ispirazione per la comunicazione indiretta, multilivello; la musica Barocca era la sua forma d'arte. Vivaldi introdusse l'uso della tonalità per creare una composizione più adornata e sperimentò anche nuove tecniche per suonare gli strumenti. Simile alle forme di comunicazione indiretta di Erickson, la musica Barocca espande il campo. Non cambia solamente le note in modo diretto, ma interviene anche indirettamente sull'ascoltatore. L'influenza barocca allarga lo scopo e la complessità della musica e migliora la performance degli strumenti.

Comunque, con gli abbellimenti Barocchi c'è sempre il rischio che qualcosa diventi troppo sofisticato e quindi distanzi dall'esperienza della vita quotidiana. Eppure, nell'approccio di Jeff Zeig alla terapia ericksoniana ed in particolare in alcune delle tecniche complicate, gioca un ruolo secondario rispetto agli obiettivi terapeutici. La complessità e la decorazione non significano necessariamente che qualcosa sarà difficile da comprendere. Per esempio, nei suoi film, Federico Fellini era in grado di suscitare intense emozioni tramite la semplice esperienza quotidiana dei suoi personaggi. Ma la semplicità può essere un atto

creativo di fantasia, non necessariamente la descrizione reale dell'esperienza personale. Nelle parole di Fellini: "Io mi sono inventato quasi tutto: un'infanzia, una personalità, nostalgie, sogni, ricordi... per il piacere di poterli raccontare". Paragonerei questo con quanto Jeff Zeig dice nel capitolo 9: "Un' induzione può essere creata parlando di un argomento che interessa al paziente, come andare in bicicletta o camminare. Anche un compito comune come l'entrare in una stanza può essere usato come struttura d' induzione. Il terapeuta usa semplicemente l'argomento come contesto sociale intorno al quale i temi ed i principi dell' induzione vengono disseminati".

E se accettiamo, come afferma Jeff Zeig, che scolpire, dipingere, fare musica, fare film e fare psicoterapia sono capaci di suscitare "stati", allora possiamo dire che sia Fellini sia Zeig dedicano i loro sforzi alla loro arte – utilizzando la grammatica evocativa del suscitare "stati".

Tra le varie sessioni dimostrative che ho visto fare a Jeff, una rimane nel mio ricordo.

Durante un Congresso a Roma, una donna chiese un intervento per smettere di fumare. Durante la seduta di terapia, Jeff non nominò le sigarette neanche una volta, né diede istruzioni su come interrompere una cattiva abitudine. Invece, parlò di "nuove e più soddisfacenti esperienze" e di "scoprire interessi reali e piaceri trascurati". Alla fine della seduta, la donna dichiarò che non era più interessata a fumare. Ma la cosa più sorprendente fu il comportamento del traduttore. Era un traduttore professionista, ma dopo 15 minuti cominciò a fare errori incredibili. Tutti, tranne lui, realizzarono che era stato ipnotizzato. Improvvisamente durante la sessione disse: "Sono stanco. Ora mi piacerebbe interrompere la traduzione". Il pubblico interpretò il tutto come un desiderio di interrompere la sessione. Solamente più tardi venni a sapere che come effetto dell'ipnosi indiretta ricevuta durante la sessione, il traduttore aveva deciso di interrompere il suo lavoro per sempre e cambiare vita completamente. Due anni dopo, provai ad utilizzare il suo servizio per un nuovo Congresso, ma mi confermò che dopo la sessione per smettere di fumare di Jeff, aveva deciso di licenziarsi e scoprire i suoi veri interessi ed i piaceri finora trascurati! Ora vive in campagna con la sua famiglia, coltiva uva ed è felice di produrre un ottimo vino. Considera la sua nuova vita come "un'esperienza straordinaria e piacevolmente soddisfacente".

E se siete sorpresi di sapere che nonostante le mie citazioni di arte italiana e di artisti evocativi italiani Jeffrey Zeig non sia italiano, posso solamente commentare citando le ultime parole di "A qualcuno piace caldo", il grande film di Billy Wilder: "Beh, nessuno è perfetto!".

Camillo Loriedo
Roma, 28 ottobre, 2013

Prologo

Questo libro offre un modello elementare dell'induzione ipnotica ad impronta ericksoniana ed è solamente un inizio. La mia idea è di motivare i lettori sia ad esplorare le possibilità intrinseche all'ipnosi, sia ad imparare di più riguardo il notevole contributo di Milton H. Erickson. I modelli ipnotici e le prospettive ericksoniane possono essere incorporate all'interno di qualunque forma di terapia per accrescerne l'efficacia.

Forse il lettore avrà notato che questo libro è stato dedicato: "A Milton H. Erickson, per la sua dedica". Nella mia libreria ho una copia con autografo di *Ipnoterapia, una ricerca clinica* di Erickson e Rossi (1979). Quando il Dr. Erickson mi donò il libro scrisse questa dedica: "Sostituisci questo libro con uno più dettagliato e meglio organizzato".

Ci è voluto molto tempo per rispondere a questa proposta/suggerimento. Spero di aver risposto adeguatamente.

Jeffrey K. Zeig

Una metafora

Ho preso lezioni di sci da adulto. Ero sullo Zugspitze, il monte più alto in Germania. In piedi di fronte all'istruttore che poteva vedere come ero stor-dito di fronte alla complessità del compito che mi attendeva. "Cadi" mi disse lui. Trattenendo la mia incredulità, lo feci. "Ecco come ci si rialza" spiegò. Incoraggiato dalle utili informazioni, mi esercitai nel cadere e nel rialzarmi.

Successivamente spiegò che avrei dovuto spostare il peso in avanti e spingere con la mano destra sul ginocchio destro. Avrei così girato a sinistra. Spingendo sul ginocchio sinistro, avrei girato a destra. Appena mi sentii di aver capito queste istruzioni, mi suggerì di immaginare di tenere in mano un vassoio da caffetteria. Inclinarlo avrebbe creato le curve.

Mi guardai intorno e sciatori dagli 8 agli 80 anni d'età scendevano giù dalla montagna senza soluzione di continuità, senza che nessuno spingesse sulle ginocchia o inclinasse un vassoio. Ma mi resi conto che se fossi riuscito a seguire quei passaggi appena imparati, prima o poi sarei riuscito a cavar-mela.

In modo simile ho imparato a pilotare un aereo. Far virare un aereo è un'operazione complessa. Posso insegnare i passaggi necessari. Posso spiegare come funzionano le diverse parti dell'aereo. Ma volare è più della somma delle sue componenti.

E così è l'ipnosi.

Panoramica

La stretta associazione tra Milton Erickson e l'ipnosi è ben conosciuta. In effetti però, non era altro che uno strumento nel suo arsenale terapeutico, sebbene uno potente. Questo libro presenta la mia interpretazione di alcuni dei metodi ipnotici di Erickson e riguarda principalmente l'induzione ipnotica. Scava tra i fondamentali dell'ipnosi ericksoniana per come da me intesi. Io postulo l'ipnosi come una sindrome. Non va vista come un'unica entità, comune punto di vista tra gli esperti.

Inoltre, il termine "induzione" non è appropriato. L'ipnosi viene evocata, non indotta. Siccome il termine "induzione" è solitamente associato con l'ipnosi, utilizzo questo termine, ma quando scrivo "induzione", sappiate che intendo dire "evocazione".

I capitoli a venire costituiscono un breve insegnamento sull'arte e sulla pratica dell'induzione ericksoniana:

- un'introduzione all'ipnosi, osservando il soggetto da una prospettiva frontale e centrale;
- un'introduzione al Dr. Erickson e alla Milton Erickson Foundation;
- una genealogia che orienti il lettore sull'impatto del Dr. Erickson sui suoi seguaci;
- un approfondimento sugli "stati", concetto fondamentale in questa esposizione sull'ipnosi;
- un'introduzione esperienziale al metodo esperienziale;
- il modello tradizionale dell'ipnosi – il terreno di cultura del modello ericksoniano dell'ipnosi;
- il modello ericksoniano dell'induzione ipnotica, comprensivo dei principi d'induzione e delle innovazioni ericksoniane, a confronto con l'approccio tradizionale;
- un approccio fenomenologico all'ipnosi;
- una comprensione più profonda dell'ipnosi dalla prospettiva del soggetto;

- il linguaggio dell'ipnosi, che è la grammatica poetica del **suscitare** “**stati**” ed un modo di confezionare suggerimenti in modo da potenziarli;
- il modello ARE dell'induzione – la spina dorsale dell'approccio ericksoniano all'induzione.

Molti autori hanno provato a sistematizzare alcuni aspetti del lavoro del Dr. Erickson, tra questi Erickson & Rossi (1976, 1979, 1981, 1989) Bandler & Grinder (1975); Haley (1973, 1984); Gilligan (1987); Yapko (1984); Lankton & Lankton (1983); Behrs (1971); O'Hanlon (1987). O'Hanlon fa una lista delle diverse strutture concettuali utilizzate per comprendere il Dr. Erickson.

Nemetschek (2012) fornisce un suo orientamento personale. Dallo studio dei diversi orientamenti si ha la possibilità di avere un quadro più completo. La mia speranza è che aggiungere un'ulteriore prospettiva arricchisca il quadro.

Concetti chiave

Forse aiuterà avere una lista di concetti chiave che si incontreranno nel libro. Non sono elencati in alcun ordine in particolare.

- Definizione degli obiettivi.
- Incartare il dono.
- Tailoring.
- PIP (prepara; intervieni; porta a termine).
- La postura del terapeuta.
- Utilizzazione.
- Comunicazione a livelli multipli.
- Risposta alle minimal cues.
- Semina.
- Metodi esperienziali.
- Orientare verso.
- Costellazione ipnotica.
- Ratifica.
- Fenomenologia.
- Destabilizzazione.
- Fenomeni ipnotici.
- Plasticità.
- Meta-modello.
- “Stati”.
- Modello ARE.
- I linguaggi dell’ipnosi.
- Trance naturalistica.

