

L'ipnosi moderna

Milton Hyland Erickson (1901-1980) e' il nome di uno psichiatra leggendario che con la sua onesta' scientifica ha fondato l'ipnosi moderna difendendola dai pregiudizi e dall'ignoranza. Lo spirito pionieristico e innovativo di Erickson si e' scontrato con l'inferiorita' di chi gli stava intorno. Non dimentichiamo che durante il periodo universitario Erickson e' stato diffidato dal condurre in modo autonomo i suoi esperimenti di ipnosi, e in seguito l'AMA (l'associazione dei medici americani) ha cercato di vietargli l'uso dell'ipnosi minacciandolo di radiazione dall'albo. Ma anche il mondo psichiatrico gli si e' rivoltato contro per decenni interi. Tuttavia, alla fine le cose sono andate un po' diversamente, perche' negli anni successivi l'AMA ha accettato l'ipnosi. Come commento' il dr Pearson al funerale di Erickson (giovedi' 27 marzo 1980), *"quest'uomo ha affrontato da solo l'establishment psichiatrico, e l'ha sconfitto. Ma loro ancora non se ne sono accorti"*. Erickson ha sempre disprezzato le scuole di pensiero e le teorie, come risulta evidente dalle sue stesse parole. Copyright (C) Alberto Torelli.

Gli psicologi non conoscono la realta'.

Erickson disse: *"ora, il Dott R qui e' uno addestrato in psicologia. Lui e' stato orientato a mettere un significato individuale o un'interpretazione su qualsiasi cosa, in accordo con i suoi insegnanti. Lui non sa gran che circa l'osservare o l'esperire la realta'. Lui deve esperire la realta' nei termini di cosa gli e' stato insegnato e letto"* (MH Erickson and EL Rossi, Experiencing hypnosis, page 193, 1996, Irvington publishers). Erickson ha anche scritto: *"consideriamo l'idea che il parlare venga dalla bocca. Ma non viene solo dalla bocca: il collo e' coinvolto, la respirazione e' coinvolta, i movimenti delle spalle sono coinvolti, e la tensione nelle mani e' coinvolta. Tutto e' coinvolto. Una volta che voi iniziate lo schema, potete imparare parecchio in proposito. Ma io penso che sia sbagliato isolarlo come una cosa singola e a se', come fanno cosi' tanti psicologi"* (fonte: MH Erickson, in: Am J Clin Hypn, July 1977, 20, 8-19).

Modern hypnosis

Milton Hyland Erickson (1901-1980) was a legendary psychiatrist that founded modern hypnosis and defended it against prejudices and ignorance with his scientific honesty. Milton H. Erickson (1901-1980) fought endlessly against every useless theory about psychotherapy, in favor of a more individualized and respectful approach. When a cure fails, healing can still be possible. Initially, Erickson was forced by the AMA to avoid the use of hypnosis, and even the psychiatric world has been against Erickson for years. But some time later, that same AMA finally accepted hypnosis in the medical practice. Thursday 27 March 1980, at the funeral of Erickson, Dr Pearson said: *"this man has faced alone the psychiatric establishment, and has defeated it. But they didn't know it yet.."*. Erickson's always despised the schools of thought and their theories, as his words show clearly. Copyright (C) Alberto Torelli.

Psychologists don't know the real world.

"Now, Dr R here is somebody who is trained in psychology. He has been oriented to place individual meaning or interpretation on everything according to his past teachers. He does not know very much about looking at or experiencing reality. He must experience reality in terms of what he has been taught and read" (MH Erickson and EL Rossi, Experiencing hypnosis, page 193, 1996, Irvington publishers). In fact, even Rossi was not at ease with Erickson, because the latter de-emphasized the traditional insight, and that is an unacceptable behavior for the common psychotherapist (source: Rossi, 1983, in: Healing in hypnosis, The Seminars, Workshops and Lectures of Milton H. Erickson, Vol. 1, Introduction, page 51, Irvington Publisher Inc., New York). Erickson has been unique and inimitable because until now nobody has dared to follow his brilliant but also revolutionary ideas. He also wrote: *"consider the idea that speech comes from the mouth. It doesn't come just from*

I terapeuti vivono nei loro castelli di teorie.

Erickson ha addestrato molti non laureati all'uso dell'ipnosi clinica, e ha anche fondato la Società Americana di Ipnosi Clinica (separando molto nettamente l'esperienza reale clinica da quella illusoria dei ricercatori di laboratorio), ecco qui un attacco più diretto ai teorizzatori (riferito da Gordon and Meyers-Anderson, 1981): *"non so da quanto tempo, ma gli psichiatri e gli psicologi hanno sempre presentato schemi teorici e discipline psicoterapeutiche. Ogni anno, il presidente dell'Associazione degli Psicologi Americani propone una nuova teoria psicologica del comportamento umano. E gli psichiatri hanno sempre proposto qualche scuola di psicoterapia. Io penso che Freud abbia fatto il lavoro peggiore. Ora, Freud ha contribuito moltissimo alla comprensione del comportamento umano, e ha fatto un grave disservizio all'utilizzo della comprensione del comportamento umano. Freud ha sviluppato una scuola di pensiero che ipoteticamente potrebbe essere applicata, secondo lui, a tutte le persone, di qualsiasi età, maschi o femmine, giovani o anziane, di qualsiasi educazione, in tutte le culture, in ogni situazione, e in tutti i tempi. Freud poteva analizzare Mose', Edgar Allan Poe, Alice nel paese delle meraviglie, un ragazzo di fattoria del nord Dakota, e non saprebbe la differenza tra un ragazzo di campagna del nord Dakota e un campione di ping pong di New York. E così è in tutte le scuole di psicoterapia"*.

All'ipnosi non serve alcun terapeuta.

Erickson disse (San Diego, 10 maggio 1964): *"in realtà non esiste una cosa come l'ipnositerapia [...]. L'ipnosi è un mezzo per instaurare un contatto più adeguato con il vostro paziente e un ambiente più favorevole, nel quale il vostro paziente può cercare di comprendere la situazione totale"*. Erickson (1948) scrisse: *"troppo spesso si presume senza garanzie e senza fondamento che, siccome uno stato di trance viene indotto e mantenuto dalla suggestione, e siccome i fenomeni ipnotici possono essere evocati tramite suggestione, qualsiasi cosa si sviluppi dall'ipnosi debba necessariamente e completamente essere il risultato di una suggestione, e primariamente un'espressione di quest'ultima. Contrariamente a queste idee errate, la persona ipnotizzata rimane la medesima persona. Solamente il suo*

the mouth: the neck is involved, respiration is involved, the shoulder movements are involved, and the tension of the hands is involved. Everything is involved. Once you start that pattern, you can learn a great deal about it. But to isolate it, as so many psychologists do, as a single unitary thing, I think is wrong" (MH Erickson, in: Am J Clin Hypn, July 1977, 20, 8-19).

Therapists live into their theoretical castles.

Erickson personalmente trained many laymen in using hypnosis (e.g. policemen). He said: *"ever since I don't know how long, psychiatrists and psychologists have been devising theoretical schemes, disciplines of psychotherapy. Every year the president of the American Psychological Association propounds a new psychological theory of human behavior. And psychiatrists have always been propounding schools of psychotherapy. I think Freud did the worst job. Now, Freud contributed very greatly to the understanding of human behavior and he did a great disservice to the utilization of understanding human behavior. He developed a hypothetical school of thought which could be applied, according to Freud, to all people, of all ages, male or female, young or old, all degrees of education, in all cultures, in all situations, and at all times. Freud analyzed Moses, Edgar Allan Poe, Alice in Wonderland, a North Dakota farm boy, and he wouldn't know the difference between a North Dakota farm boy and a ping pong champion in New York. And so it is in all schools of psychotherapy"* (MH Erickson, in 'Phoenix - Therapeutic patterns of Milton H. Erickson', by Gordon and Meyers-Anderson, 1981).

Hypnosis doesn't need a therapist.

During a seminar, Erickson said: *"there is really no such thing as hypnotherapy [...]. Hypnosis is a means of establishing a more adequate contact with your patient and a more favorable environment in which your patient can seek to understand the total situation"* (Seminars, Workshops, Lectures of Milton H. Erickson, Vol IV, Edited by Ernest L. Rossi and Margaret O. Ryan, 1998, page 126). Erickson (1948) also

comportamento viene alterato dallo stato di trance, ma anche in questo caso, tale comportamento alterato deriva dall'esperienza di vita del paziente, e non dal terapeuta. Tutt'al piu' il terapeuta puo' influenzare soltanto il modo di auto-esprimersi. L'induzione e il mantenimento di una trance servono a fornire uno speciale stato psicologico in cui i pazienti possono riassociare e riorganizzare le loro complessita' psicologiche interiori, ed utilizzare le loro proprie capacita' in una maniera conforme alla loro vita esperienziale. L'ipnosi non cambia la gente e non modifica la loro vita esperienziale vissuta. Serve a consentire loro di imparare piu' cose su se stessi ed esprimersi piu' adeguatamente. La suggestione diretta e' basata principalmente, per quanto inavvertitamente, sull'assunzione che qualunque cosa si sviluppi nell'ipnosi derivi dalle suggestioni date. Questo implica che il terapeuta ha il potere miracoloso di effettuare dei cambiamenti terapeutici nel paziente, e trascura il fatto che i risultati terapeutici derivano da una resintesi interna del comportamento, ottenuta dal paziente medesimo. E' vero che la suggestione diretta puo' produrre un'alterazione nel comportamento del paziente, e portare a una cura sintomatica, almeno temporaneamente. Tuttavia, tale 'cura' e' semplicemente una risposta alla suggestione, e non implica quella riassociazione e riorganizzazione di idee, comprensioni, e memorie che e' cosi' essenziale per una vera cura. E' questa esperienza di riassociare e riorganizzare la propria vita esperienziale che sfocia in una cura, e non la manifestazione di un comportamento responsivo che puo', al massimo, soddisfare solamente l'osservatore".

L'ipnosi e' di tutti. Troppi terapeuti lobbisti cercano di monopolizzare l'ipnosi. Erickson (1962) si e' opposto: "per quel che ne so io, l'ipnosi come forma di comportamento umano e' esistita fin dall'inizio del genere umano. Dunque, perche' mai l'ipnosi dovrebbe per forza essere presa isolatamente dall'intera varieta' dei comportamenti umani ed essere designata come qualcosa di altamente specifico o anche solo vagamente specifico in relazione alla salute mentale o alla malattia mentale, e alla salute emotiva o alla malattia emotiva?". Erickson ha personalmente addestrato all'uso dell'ipnosi molti operatori sociali e poliziotti, tutti non medici e non

wrote: "too often the unwarranted and unsound assumption is made that, since a trance state is induced and maintained by suggestion, and since hypnotic manifestations can be elicited by suggestion, whatever develops from hypnosis must necessarily be completely a result of suggestion and primarily an expression of it. Contrary to such misconceptions, the hypnotized person remains the same person. His or her behavior only is altered by the trance state, but even so, that altered behavior derives from life experience of the patient and not from the therapist. At the most the therapist can influence only the manner of self-expression. The induction and maintenance of a trance serve to provide a special psychological state in which patients can reassociate and reorganize their inner psychological complexities and utilize their own capacities in a manner in accord with their experiential life. Hypnosis does not change people nor does it alter their past experiential life. It serves to permit them to learn more about themselves and to express themselves more adequately. Direct suggestion is based primarily, if unwittingly, upon the assumption that whatever develops in hypnosis derives from the suggestions given. It implies that the therapist has the miraculous power of effecting therapeutic changes in the patient, and disregards the fact that therapy results from an inner re-synthesis of the patient's behavior achieved by the patient himself. It is true that direct suggestion can effect an alteration in the patient's behavior and result in a symptomatic cure, at least temporarily. However, such a 'cure' is simply a response to the suggestion and does not entail that reassociation and reorganization of ideas, understandings, and memories so essential for an actual cure. It is this experience of reassociating and reorganizing his own experiential life that eventuates in a cure, not the manifestation of responsive behavior which can at best satisfy only the observer".

Hypnosis belongs to all of us.

Erickson (1962) wrote: "so far as I know, hypnosis as a form of human behavior has

psicologi, fregandosene altamente delle lobby. Erickson ha anche fatto capire (Seattle, Washington, 21-23 maggio 1965) che andare all'universita' non significa nulla: *"la maggior parte della psichiatria che ho imparato non l'ho imparata in biblioteca, ne' ascoltando qualche professore, quanto piuttosto ascoltando i miei pazienti, osservando i miei pazienti"*.

Finiamola con i soliti allarmismi ingiustificati.

Durante un seminario a Los Angeles (1952), Erickson ha attaccato certe idee sbagliate eppure molto diffuse: *"discutiamo questa faccenda della correzione dei sintomi e dello sviluppo della sostituzione del sintomo. Vorrei sottolineare il mio convincimento che questa e' la piu' sfortunata ed infelice superstizione medica, e che e' abbastanza vecchia da essere messa in pensione! [...] In medicina e in odontoiatria, una gran parte della vostra pratica e' la rimozione del sintomo. Non sarebbe in verita' ragionevole attendervi che il vostro paziente rimpiazzii un sintomo con qualcosa di meno grave? Io penso che sia tremendamente importante per voi riconoscere questa possibilita', invece di ascoltare l'allarmista quando sbraita che se voi rimuovete un sintomo questo verra' sostituito da qualcosa di molto peggiore. Posso pensare a quella dichiarazione infondata di certi critici secondo i quali la cura del vizio di fumare con l'ipnosi portera' il paziente verso l'obesita'. Se voi curate con l'ipnosi un paziente alcolizzato, lui diventera' un drogato. Se curate il paziente tossicomane, allora si sviluppa una depressione psicotica. Io mi chiedo se questi critici si siano mai resi conto del fatto che quando voi fallite nel curare il vizio di fumare, i pazienti ritornano dritti nella cattiva abitudine, e i pazienti obesi ricominciano a badilarsi il cibo in faccia. Loro non sviluppano l'alcolismo o altre tossicomanie o la depressione psicotica, ma tornano ai loro soliti schemi"*. Qui il messaggio e' che l'ipnosi e' sicura.

been in existence since the beginning of the human race. Then why should hypnosis necessarily be singled out from the entire variety of human behavior and designated as something that is highly specific or even slightly specific in relationship to mental health or mental sickness, emotional health or emotional sickness?".

Shut up, alarmists!

During a seminar in Los Angeles (1952), Erickson said: *"let us discuss this matter of the correction of symptoms and the development of symptom substitution. I would like to emphasize my belief that this is a most unfortunate, unhappy, medical superstition that is old enough to be retired! [...] In medicine and in dentistry, a large part of your practice is symptom removal. Wouldn't it really be reasonable to expect your patient to replace a symptom with something less serious? I think it is awfully important for you to recognize that possibility, instead of listening to the alarmist who shouts that if you remove a symptom, it will be replaced by something much worse. I can think of that unfounded declaration by certain critics that curing cigarette smoking with hypnosis will lead to obesity in the patient. If you cure a patient of alcoholism with hypnosis, he will become a drug addict. If you cure the patient with drug addiction, then a psychotic depression develops. I wonder if these critics have ever discovered the fact that when you fail to cure the cigarette habit, patients go right back to smoking cigarettes; and obese patients go back to shoveling food into their faces. They do not develop alcoholism, or drug addiction, or psychotic depression. They go back to their old familiar patterns"*. The message is that hypnosis is safe.