

Dal Modello Psicosintetico all'indirizzo ipnotico di tipo Ericksoniano

Integrazione nel paragrafo ericksoniano dedicato all'ipnosi

La psicoterapia ericksoniana si caratterizza per un approccio pragmatico basato sulla identificazione e la modificazione di modelli cognitivo - comportamentali disadattivi.

Promuovere il cambiamento di tali modelli ha la precedenza sulla decodificazione del passato o dell'insight circa il significato o la finzione dei sintomi. In tale contesto l'approccio ericksoniano è fondamentalmente naturalistico. In quanto parte dalla premessa che le risorse necessarie al cambiamento di tali modelli siano insite nella storia esperienziale della persona, e fra di esse viene considerata fondamentalmente la trance ipnotica intesa come esperienza in grado di potenziare significativamente l'identificazione, l'estrazione, la ristrutturazione e l'attivazione di tali risorse.

In tale contesto la psicoterapia ericksoniana può essere collocata accanto alle psicoterapie brevi ad orientamento cognitivo - comportamentale.

Ogni persona è unica e possiede di per sé risorse generative

Erickson ha sempre ribadito che l'intervento terapeutico si deve basare non tanto su generalizzazioni teoriche o su valutazioni statistiche, ma su modelli specifici e individuali, che caratterizzano le espressioni del modo di essere del paziente e che rappresentano la sua "realtà" esperienziale. Nella psicoterapia ericksoniana si assume che il soggetto possieda molte più capacità rigenerative e riparative di quante consciamente non ritenga. Il problema sta nel fatto che tali risorse sono dissociate dall'esperienza del momento problematico e sintomatologico. In base a tali considerazioni, nella psicoterapia ericksoniana non si tenta di aggiungere nuovi modelli esterni all'esperienza di vita del paziente, ma piuttosto di potenziare la capacità di utilizzare le sue proprie risorse che già gli sono disponibili.

Tali risorse saranno attuabili ed utilizzabili per mezzo di esperienze concrete piuttosto che attraverso la comprensione concettuale di esse o dei problemi che richiedono il loro utilizzo. Questo assunto è attivo particolarmente nel processo della trance ipnotica.

La trance ipnotica potenzia le risorse

I processi consci del soggetto che lo conducono, a situazioni disturbanti e si articolano in sistemi di convinzioni e comportamenti che si isolano o che si dissociano successivamente dalle altre capacità adattive del soggetto. In particolare, si strutturano sistemi cognitivo - comportamentali ripetitivi ed in continuo sviluppo che impediscono un adattamento flessibile ai cambiamenti esterni e di contro, assicurano sempre lo stesso invariabile risultato problematico. Uno dei principali vantaggi dello stato di trance è che esso può destrutturare uno schema cognitivo - comportamentale rigido e costrittivo e permettere una successiva ristrutturazione di esso che sia più consona alla realtà esperienziale del paziente, data anche la aumentata ricettività alla comunicazione caratteristica dello stato ipnotico.

La trance è naturale

Nel modello ericksoniano l'esperienza di trance si fonda su esperienze pregresse proprie del paziente che non si discostano da un normale programma di funzionamento.

La trance è infatti un processo dinamico affine a quelli normalmente esperiti quali il sognare ad occhi aperti, l'essere molto coinvolti nella lettura o nella musica, ecc. Ciò che caratterizza la trance ipnoterapeutica nella accezione Ericksoniana è il fatto che in essa il coinvolgimento esperienziale è più profondo e duraturo ed è diretto al cambiamento di aspetti cognitivo - comportamentali del soggetto. La trance qui è considerata un modello per costruire realtà esperienziali nel paziente, grazie alla dimensione di profondo reciproco accoglimento empatico tra terapeuta e paziente, che permette, assieme alle procedure di induzione, la strutturazione di uno stato modificato di coscienza che facilita i processi di riassociazione fra le risorse e le aree problematiche. Di particolare rilievo appaiono in tal senso le elaborazioni della scuola ericksoniana di strategie terapeutiche mirate alla risoluzione di esiti di eventi di abuso infantile.

L'approccio ericksoniano è generativo, non riparativo.

La psicoterapia Ericksoniana si focalizza sulla realizzazione degli obiettivi del presente più che sulla comprensione del passato. In tale accezione il passato viene visto come un serbatoio di esperienze e di apprendimenti, la maggior parte dei quali dimenticati e memorizzati in modalità dissociate dal normale funzionamento quando non interpretate in maniera autosvalutativa. Il presente offre infinite possibilità di nuovi apprendimenti; il futuro offre moltissime strade per lo sviluppo dell'attività del soggetto.

L'unicità di una persona può essere codificata a vari livelli

Per quanto Erickson non abbia mai esplicitamente proposto una propria teoria della personalità, le più recenti elaborazioni della vasta scuola ericksoniana, hanno permesso l'elaborazione di un modello di funzionamento psichico che molto schematicamente viene articolato come descritto qui di seguito. Innanzitutto, può essere riconosciuta una essenza del sé, da Erickson definito come "**il senso vitale dell'esserci**", che si può considerare come una integrità naturale ed olistica nella accezione fenomenologica del termine. In particolare, tale Sé non può venire suddiviso in sotto entità e può essere percepito soprattutto in particolari stati interpersonali quali la trance generativa, ed in esperienze peculiari individuali quali gli stati estatici o meditativi.

La differenza del Sé nel tempo struttura un sistema di identità che organizza i dati esperienziali convenzionalmente definiti come la "mente inconscia" che è considerata come un sistema cibernetico che permette al soggetto di preservare la propria identità ed integrità rispetto al mondo circostante. Essa garantisce un adattamento continuativo ai cambiamenti della realtà esterna ed è la mappa di un territorio, mappa "matriciale" delle informazioni che connette l'essere vivente (nella solistica unità mente-corpo) alla sua realtà intra ed extra personale.

La mente conscia può essere vista come la struttura che, a differenza di quella **inconscia** che funziona olisticamente, utilizza categorie lineari di classificazione ed organizzazione dei dati esperienziali e le sue funzioni principali includono la strutturazione delle informazioni in schemi operativi e l'organizzazione sequenziale nel tempo di relazioni concettuali essa e interpretata come un regolatore-coordinatore. Essa è primariamente conservativa più che generativa. Seleziona e rappresenta derivazioni della mente Inconscia, e nel fare ciò divide (dissocia) l'inconscio in regioni centrali e periferiche. Se questo processo di conscia separazione attiva diventa stereotipo, la dissociazione fra materiale conscio ed Inconscio può superare i livelli fisiologici dando vita ad espressioni sintomatologiche. Tra le modalità attraverso le quali la mente elabora l'esperienza possiamo distinguere **le percezioni individuali, le espressioni motorie, le immagini, le cognizioni / convinzioni e le sensazioni.**

In sintesi, una persona può essere considerata come essere un'unica essenza (Self) come operante in un unico ed irripetibile sistema organizzativo delle informazioni (mente Inconscia o contesto del self), come utilizzante individuali ed uniche strategie allo scopo di conseguire degli obiettivi (mente conscia o struttura del Self), e come essere assorbita in un dato tempo. In distinti contenuti mentali (contenuti del Se') I processi inconsci possono operare generativamente ed autonomamente. Le più recenti teorizzazioni sui rapporti fra conscio ed inconscio evidenziano la complementarità di tali costrutti e, mentre la mente conscia sembra in senso lato più orientata all'efficienza, la mente inconscia è indispensabile per la creatività e la saggezza nel significato Batesoniano dei termini. In tale contesto la psicoterapia ericksoniana può operare autonomamente da quella conscia (attraverso un processo di dissociazione terapeutica) ed è in grado di generare profondi cambiamenti. Pertanto, piuttosto che considerare il contesto della relazione ipnotica come caratterizzato dal fatto che vengono inoculate suggestioni in un recipiente cognitivo passivo, la psicoterapia ipnotica ericksoniana concettualizza la trance come un procedimento nel quale i processi consci dei pazienti sono messi momentaneamente di lato, permettendo così alla mente inconscia di generare significative esperienze di evoluzione della mappa cognitivo comportamentale del mondo del paziente. In tale contesto, l'insight non è condizione necessaria perché sopravvenga un cambiamento nel paziente.