

**TERZO CONVEGNO EUROPEO**  
**DI TERAPIA BREVE STRATEGICA E SISTEMICA**

Arezzo, 10.11.2007

TERZA GIORNATA

**RELAZIONE: L'USO DELLA METACOMUNICAZIONE IPNOSISTEMICA PER RENDERE OTTIMALE LA COOPERAZIONE DEL PAZIENTE** Prof. Gunther Schmidt

La cosa che desidero fare, in questa sede, è offrirvi alcune idee sulla meta comunicazione, spiegherò in seguito questo termine e la cooperazione con il paziente, per riuscire a far sì che il paziente collabori nel modo migliore, per dare sostegno alla motivazione, per modificare i comportamenti in tutto questo l'integrazione dell'approccio ipnoterapeutico ericksoniano e si tratta, quindi, di un approccio costruttivista di questo genere e, quindi, mirato con un approccio all'integrazione.

Mi chiamo Gunther Schmidt e vengo da Heidelberg, per un periodo ho collaborato anche con Giorgio perché ovviamente abbiamo delle idee piuttosto simili.

Oggi vi parlerò di qualche cosa che forse è un po' diversa rispetto alle cose che abbiamo sentito sin ora, almeno per quanto riguarda la mia esperienza, perché si parla del punto di vista dell'intervento, all'interno di un processo terapeutico strategico.

Quando ho iniziato a fare i miei studi sulle teorie di Erickson e, come tutti sappiamo, la base di concetti terapeutici della terapia breve strategica sono all'interno dell'approccio, solitamente viene chiamato approccio ipnotico, ma vorrei sottolineare il fatto che lui, spesso, come studioso, parla anche di induzione ipnotica tramite la trance, ha collaborato con molte persone e a me personalmente ha detto che solo il 25% del suo lavoro ha dovuto utilizzare il classico tipo dell'approccio ipnotico, perché l'ipnoterapia, dal punto di vista ericksoniano, è molto di più che lavorare con le induzioni in modo tradizionale.

L'idea generale della comunicazione ipnotica nella terapia e quindi anche l'interazione, vuol dire lavorare in modo sistematico, concentrandosi sulla tensione perché da quello che sappiamo dalla ricerca di base, dalle ricerche più tradizionali, l'esperienza comune spesso è il risultato della nostra attenzione che punta su qualche cosa in particolare. Quindi, se una persona si concentra con la sua attenzione su qualcosa, questo porta una serie di risultati, vi dimostrerò cosa intendo, quindi il modo con cui io concentro la mia attenzione su qualcosa, è un elemento cruciale per poter sviluppare le esperienze e in che modo si sviluppano le soluzioni, le esperienze risolutive, in che modo vengono costruite. Quindi, da questo punto di vista, vuol dire che capiamo un problema non semplicemente

dicendo “Ah, questo è un problema” ma il problema è l’espressione di una realtà costruita dalle persone stesse, che fanno l’esperienza del problema stesso. Quindi non si parla semplicemente di problema, ma di una rete di attenzioni rivolte a determinati punti, dove la persona dice “Ho un problema” oppure “Ho questo tipo di difficoltà, ho una soluzione”. Per capire tutto questo è necessario capire in che modo la persona costruisce i suoi problemi, o anche le sue soluzioni, e in che modo il terapeuta può fornire il necessario sostegno per poter creare, per questa persona, le soluzioni al problema.

Importante è anche, all’interno dell’approccio ericksoniano, dell’ipnoterapia, è considerare il fatto che all’interno della Terapia Breve Strategica, in questo calderone c’è un’altra realtà, cioè, solitamente, le competenze di cui necessita una persona per risolvere il suo problema, oppure queste competenze, sono parte delle idee delle esperienze, ci sono dei presupposti forse molto diversi rispetto all’approccio più tradizionale orientato solo sulla patologia e rispetto all’approccio psicodinamico. Se immaginiamo che una persona soffra di un problema, abbia un problema, certo questa persona, certo magari potrebbe essere definita una persona incapace di risolvere il problema, ha un deficit, non c’è una spiegazione. Quindi, in che modo tutti questi concetti, come i concetti ericksoniani o degli altri terapeuti della Terapia Breve Strategica, si parla del mantenimento del problema? E cosa vuol dire che qualcosa, che in quanto tale, la persona ha già delle competenze in sé, ma si parla di dissociazione di queste competenze nel momento in cui deve risolvere il problema quindi, anche se esistono queste competenze non le utilizziamo, così per dire.

Si tratta di un argomento importante, se una persona non vuole soffrire, vuole risolvere il problema ma, d’altronde, scopriamo che questa persona ha già le competenze necessarie per risolvere il problema, all’interno della sua esperienza, dei pensieri soprattutto, al tempo stesso questa persona non utilizza queste competenze, allora come possiamo fare, dal punto di vista ericksoniano? A livello dell’approccio di Erickson, si dice che dobbiamo tenere bene presente il fatto che a trenta, quaranta, cinquant’anni del nostro secolo, forse diciamo fino agli anni settanta, la comprensione, l’atteggiamento ericksoniano era così che faceva vedere la coscienza, la nostra mente che ricca e piena come un crogiuolo di competenze, ma la spiegazione, il perché una persona non sfrutta queste competenze, secondo l’approccio ericksoniano è particolare, è questa: che una persona ha una mente rigida, una mente cosciente e rigida, quindi è come dicesse: “Ah no, tu non sei capace, sei un perdente” ed è come se qualcuno ci dicesse questo, come se ci fosse una persona che ci offre questo tipo di complimenti negativi, quindi questa mente cosciente, che vista dal punto di vista negativo crea una sorta di identità, un’identità quotidiana, ma questa rigidità che blocca impedisce e inibisce le competenze.

Quindi, la conclusione, dal punto di vista eriksoniano, è sempre stata questa, ossia questa mente coscienziosa, di coscienza, crea questo restringimento ad imbuto rispetto alle proprie competenze e ci impedisce di essere chiari, trasparenti, aperti nella comunicazione rispetto all'altro, perché c'è sempre questa comunicazione. Purtroppo, solo con questa mente definita rigida, l'ego è in una situazione di rigidità e quindi ogni offerta di comunicazione e di aiuto, ogni appello rivolto all'aiuto, non viene accolto, perché c'è questa mente rigida. La conclusione, secondo le parole e la teoria ericksoniana, è che quindi non bisogna comunicare in modo aperto, in modo chiaro, trasparente, soprattutto se ci si concentra sulle competenze della risoluzione, ma bisogna cercare di concentrarsi di più su questa mente cosciente, bisogna creare un po' più di elementi di distrazione, dribblare un pochino e far sì, quindi, che questa mente riesca a sfruttare questa gamma di grandi competenze.

Questo, spesso, funziona e, sempre secondo la Terapia Breve Sistemica, ma soprattutto secondo le terapie del tempo, era importante dare una comunicazione chiara e palese, trasparente, e con il passare del tempo questo tipo di approccio va gradualmente eliminandosi, quindi una persona potrebbe pensare "Ah ecco, questo succede perché io ho escluso la trasparenza", oppure, il sistema tedesco ci dice, le tradizioni tedesche ci dicono che io vengo dalla Germania, sono tedesco, ho la mia storia, mi trovo in una situazione di manipolazione che ho vissuto nell'epoca nazista e questo fa sì che i tedeschi siano molto sensibili rispetto ad ogni tipo di comunicazione, per così dire fuorviante, o ingannevole, per il mancato atteggiamento indiretto nella comunicazione e quindi, spesso, delle volte con i miei pazienti, ho visto che questa situazione si presenta anche per loro all'interno della relazione. Quindi, quando io utilizzo un certo tipo di comportamento indiretto della comunicazione, e quindi una comunicazione indiretta, e cerco di essere una persona che da sostegno, ma tengo ben presente che tipo di relazione stiamo costruendo nel momento e quindi c'è una sorta di feedback, in termini di valutazione rispetto alla situazione del paziente, mi porta a dire che in alcuni casi, per esempio l'approccio di Milano, o la Terapia Breve Sistemica, alcuni pazienti mi dicono che si sentono come se il terapeuta fosse, per così dire, in una posizione superiore, ad un livello superiore rispetto a loro e loro magari si trovano in una posizione inferiore, più debole, più fragile.

Per quello che io capisco, l'obiettivo della terapia dovrebbe essere diverso, quindi tutto questo non aiutava, queste sensazioni prodotte all'interno del soggetto non andavano bene, quindi dobbiamo trovare un nuovo metodo comunicativo, un nuovo modo di comunicare e di offrire, quindi, delle prescrizioni, per i nostri interventi, più mirate.

Mi serve una premessa teoretica, ovviamente, perché potrà aiutare a capire il pubblico ciò che intendo.

Se si pensa ad alcuni problemi, esperienze problematiche, quello che secondo la terapia ipnotica chiamiamo il trance per la comprensione del problema, per esempio, nella comprensione più moderna, nella moderna teoria ericksioniana o secondo anche Gilligan o altri della società ericksoniana, che insieme a me negli anni '80 hanno sviluppato uno studio, una teoria secondo la quale un secondo tipo di trance poteva entrare in gioco, cioè, di solito il termine trance veniva visto in modo fenomenologico, secondo la letteratura esistente fino ad allora, invece il trance veniva definito come qualcosa di troppo legato all'esperienza e a un'involontarietà della situazione, un sistema involontario.

Quindi, involontario, cosa vuol dire? Lo faccio, ma non lo faccio perché lo voglio, ma perché succede, è successo e quindi tutte le esperienze "Lo faccio perché succede".

Per esempio, se vogliamo indurre un trance nella costruzione linguistica, abbiamo una comunicazione a doppio livello, da una parte possiamo dire "Puoi fare quello che vuoi, pensare quello, pensare che ti pare, quello che vuoi in questo momento", oppure, d'altro canto, si può cercare di creare una situazione involontaria, questo, quello, quell'altro e ci si concentra su qualcosa di più mirato e di solito così si induce la cosiddetta situazione del trance, ma l'esperienza invece nuova è che, quando c'è un problema vissuto da un paziente, si utilizza un pattern linguistico molto preciso, se io non voglio qualcosa ma succede da sola in modo involontario, quindi, cosa succede, che in un certo senso scopriamo che ciò che una persona vive come un problema causato da lei stessa, è uguale del processo in termini di esperienza, l'esperienza è la stessa, è come l'induzione nel trance.

Quindi, avendovi detto tutto questo, abbiamo di fronte a noi un compito che deve svolgere il terapeuta. Quando un problema è come una sorta di situazione di trance, c'è un'esperienza difficile, non dobbiamo per forza creare una trance indotta, dobbiamo invece guardare il problema come un'esperienza, ossia ex nel senso di uscire, venire fuori ed utilizzare, quindi, quel tipo di tecnica più particolare, ma il dettaglio ve lo darò più in là.

Quindi, anche a livello organizzativo di un sistema di una persona, assistiamo a questa stessa realtà, quindi ci può essere un atteggiamento positivo che soddisfa la persona, ci può essere quindi un giusto momento per la cooperazione, c'è la mente cosciente e la mente incosciente, c'è la parte volontaria e la parte involontaria, e quindi voglio fare questa esperienza e questa esperienza succede così spontaneamente, e questo è fantastico, c'è armonia, c'è cooperazione.

Un problema è l'espressione di un'organizzazione tra me stesso e quello che succede dentro di me, nel senso che l'io cosciente è la vittima del processo involontario...Io non lo voglio, ma è più forte di me, non voglio avere questa paura, non voglio avere questa compulsione ecc. ma è più forte di me e il mio ego è la vittima di questo processo involontario... quindi abbiamo una lotta che si viene

a creare tra l'ego ed i processi involontari, quindi abbiamo una lotta che si viene a creare e di solito è l'ego che produce questa lotta e l'altra parte invece si arrende; quindi abbiamo un problema abbastanza significativo. Vi farò vedere come costruire una realtà problematica.

Talvolta, per esempio, uno dice "Io non ho problemi, come posso averne", ora vi farò vedere come si può costruire un problema, si può vedere in qualsiasi momento, per esempio, ecco qui c'è la vostra esperienza, ma non è sufficiente, se vogliamo avere un problema serve anche qualche altra cosa che è importante, cioè dobbiamo dividere la nostra esperienza in come è e in come dovrebbe essere, e voi siete quelli che osservate gli osservatori e poi dovete fare le tentate soluzioni, quelle che non portano alla direzione giusta, ovviamente, guardate questa immagine, si crea una rete, una vera e propria rete, quasi un'opera d'arte e di creazione del problema e voi la osservate, ripeto, da osservatori, altrimenti non avreste mai un problema. Siete quindi osservatori, osservate in che modo fate l'esperienza nella vostra vita, poi fate una descrizione, descrivete tutto quanto, descrivete cosa succede, come succede e date un'etichettatura alle cose ed alle situazioni. E poi, quindi, la modalità, se lo apprezzate, non lo apprezzate, date delle spiegazioni di tipo genetico, è un'abitudine buona o non buona. E poi le conclusioni che traete, sono una persona eccezionale, sono una persona disgustosa, o il modo in cui vi relazionate rispetto a voi stessi, se vi piacete, se avete stima di voi stessi, il modo in cui comunicate con gli altri, il modo di giudicare e il vostro senso di resa, cioè tipo magari, in certi momenti avete come un batticuore, oppure dite wow! È fantastico! Questa è una cosa meravigliosa, quindi è un segnale che può essere descritto e valutato, e descritto in modo diverso, porta a esperienze diverse, il modo in cui organizzate le emozioni, la coordinazione corporea, eccetera. E quindi, come è l'esperienza, come è, e poi bisogna creare un obiettivo nel quale voi identificate voi stessi con l'obiettivo....oh ecco, questo è come dovrebbe essere e non è tutto negativo, poi descrivete il vostro obiettivo, lo validate e poi continuate ed osservate, per esempio, l'aspetto descrittivo, e solo si parla del problema, si arriva al problema, si crea il problema quando c'è una grande discrepanza tra come è e come dovrebbe essere.

Voi create, per così dire, una sorta di coalizione, un'alleanza con l'obiettivo e contro questa esperienza "il come è", quindi poi fate le tentate soluzioni per arrivare a come è, a come dovrebbe essere e poi c'è un fallimento, altrimenti non c'è il problema; oppure potremmo anche parlare di altri elementi di questa rete, elementi comportamentali, elementi dell'esperienza, cioè, ciò che vi mostro qui è una sorta di rete che descrive la realtà di ogni persona, in ogni istante della sua vita, come, cioè, ogni persona costruisce la sua vita nella realtà.

Ognuno può modificare la sua realtà in ogni secondo, introducendo nuovi elementi di questo pattern, è come un elenco, in ciò io posso scorrere e selezionare delle cose ed introdurne delle altre per creare nuovi pattern di esperienze. Un problema potrebbe anche essere una soluzione, cioè,

come è e come dovrebbe essere, le due cose si uniscono, ad un certo punto non c'è più la discrepanza, oppure, se l'osservatore che osserva ha come è non va bene rispetto a come dovrebbe essere, come l'osservatore si relaziona a questa discrepanza, perché se l'osservatore si rende conto e dice "Ah, non è proprio come lo volevo io, dovrebbe essere in quest'altro modo" ma magari si trova in una fase di curiosità, è molto neutrale in questa fase di curiosità, sì non dovrebbe proprio essere così, va bene, ok, ma perché no, allora non ci sarà mai un disagio simile, c'è una discrepanza tra come è e come dovrebbe essere.

Quindi, se vogliamo fare un interrogatorio intervento, l'intervento può essere fatto nella considerazione di tutti questi elementi da cambiare, il comportamento dell'osservatore, oppure cambiare il modo di descrivere il problema, si può cambiare anche la ristrutturazione della valutazione del problema, ad esempio connotazioni positive; un intervento a livello della validità e dell'accettazione del problema, uno potrebbe dire "Si va bene, ok" allora delle volte bisogna cambiare tutta la realtà, oppure, ogni intervento che vuol dire cambiare una singola cosa quindi comporta una singola differenza.

Un fatto molto importante di questa costruzione della realtà, che è chiamata problema, è che c'è una lotta che ha luogo tra questa mente cosciente e il processo involontario della mente, quindi io osservo qualcosa, la mia parte che osserva, la mia parte osservatrice, ovviamente, non considera come è, ma cerca invece di cancellare, di eliminare, di andare da qualche altra parte; è sicuramente un aspetto importante dell'organizzazione del sistema interiore, ma quando voglio fare un intervento con un individuo, come terapeuta devo anche considerare il fatto che, ogni mio intervento, deve essere molto curato, molto accurato, perché non si deve, non deve essere ripetuto, quando ci sono delle tentate soluzioni che non hanno successo, devo stare attento di nuovo a non creare, di nuovo, questa nuova lotta tra la mente cosciente ed incosciente. Si parla di un'esperienza che è l'esperienza delle soluzioni e quindi si parla sempre del fatto che la mente cosciente e quella incosciente si trovano in una fase di cooperazione, sono con uno spirito collaborativo e quindi creano un team e ci sono due parti che si uniscono in modo armonioso ed hanno una sinergia tipica di una squadra e quindi l'obiettivo deve essere, alla fine, quindi, di far sì che questa cooperazione all'interno dell'ego e del processo interiore, che tutto questo venga rafforzato, quindi questo vuol dire che l'ego e la parte dell'osservatore deve imparare sempre di più ad apprezzare, ad accettare ed anche ad essere più dignitoso, se vogliamo, ad avere più dignità della situazione interiore, rispetto anche all'intero processo involontario. Per esempio, io non voglio avere questa paura, io voglio eliminare questa paura, eccetera, comprensibile questo se una persona ha questo tipo di problema, ma è importante dire, in questo sistema organizzativo, far sì che il problema venga mantenuto, che ci sia questa manutenzione del problema.

Potremmo tornare adesso a parlare delle premesse e poi magari vorrei arrivare a concludere la mia relazione su questi elementi importanti della comunicazione, questi sono ulteriori modi di riscrivere il problema, possiamo anche arrivare a quest'altro punto qui evidenziato.

Se qualcuno vive un problema, lo vive in un modo che gli fa dire, c'è una situazione antagonistica, c'è l'ego cosciente che si avvicina al processo involontario e si diventa, quindi, vittime.

Ogni tipo di intervento deve essere legato a questa cooperazione tra la mente cosciente e la mente incosciente e cosa vuol dire, che da un certo punto di vista, dobbiamo avere un certo tipo di comunicazione, come terapeuta diversa, perché il terapeuta, di nuovo, qui comunica in modo indiretto, comunica qualcosa, non comunica in modo chiaro, trasparente. Delle volte c'è un pericolo, l'ego può rafforzare questo tipo di atteggiamento non cooperativo tra la mente cosciente e la mente incosciente, allora il compito del terapeuta è proprio l'opposto se vogliamo.

Adesso parliamo delle premesse di base. Se abbiamo, nella nostra mente, ben impresse quelle che sono alcune delle basi della Terapia Breve Strategica e anche degli Otopoiesi, Maturana, Varela e gli altri, diversi studi ci dicono che ogni sistema vivente è autonomo, quindi, vuol dire che una persona non può portare una cosa dall'esterno all'interno del sistema, siamo come un ambiente nel sistema e non possiamo mai portare qualcosa a qualchedun'altro, nessun tipo di esperienza. Quindi, l'idea di suggerimento, che è sempre stata parte dell'ipnoterapia tradizionale, sta scomparendo piano piano perché questo voleva dire che io, come terapeuta, per esempio, suggerisco qualcosa a qualcuno e quest'altra persona poi recepisce questo suggerimento, io faccio un trance per la persona, io faccio un intervento, do delle indicazioni, delle prescrizioni e l'altro agisce. Questa idea è un'idea degli anni del secolo precedente, di una piccola parte del nostro secolo e quindi del passato, non dico che appartiene all'epoca museale, ma ad un sistema ormai obsoleto.

Dobbiamo anche considerare il fatto che, ovviamente, io come terapeuta non posso sapere mai che tipo di intervento sto per fare, e non posso sapere cosa fare in termini di suggerimento, perché io stesso magari, penso, faccio questo intervento, faccio questa prescrizione, do questo suggerimento, ma chi invia questo suggerimento, chi invia questa prescrizione, non funziona mai come dovrebbe perché c'è sempre chi influisce, i genitori, chi riceve, il destinatario che influisce, quindi c'è un'autonomia nell'autorità della persona ed io come terapeuta sono come, per così dire, un inserviente, ma l'autorità, la cosiddetta autorità autonoma, in un processo autoritario autonomo, che deve decidere che tipo di significato, che tipo di prescrizione è adatta a quella persona e che tipo di aiuto sarà dato e necessario.

Anche se Milton Erickson dice "Metto questa persona in trance", ma nessuno come lui o come altri ha mai fatto una prescrizione di questo tipo, limitativo, una prescrizione viene considerata sempre di più in grande considerazione del paziente, della persona, e quindi dobbiamo definire il tipo di

messaggio che dobbiamo utilizzare o che cosa è il messaggio; così le prescrizioni e gli interventi ci fanno dire “Oh, accidenti, è così un intervento fantastico” e nessuno, tranne voi, si rende conto che avete fatto questo tipo di intervento all’interno di una coppia, di una famiglia, eccetera eccetera. Ma non siete voi che fate l’intervento, voi offrite qualcosa e qualcun altro, ad esempio il paziente in un certo senso, quando si trova nel giusto umore, accoglie il vostro invito e fa il suo intervento autonomamente, un intervento autonomo, quindi di nuovo, tutto questo viene confermato spesso dalla ricerca degli studi attuali. E c’è poi un altro discorso, quello della redistribuzione dei ruoli tra il paziente ed il terapeuta ed anche il rituale delle operazioni terapeutiche, che avvengono in un certo modo, altrimenti questo tipo di comportamento non avrebbe luogo.

La conseguenza di tutto questo ci porta a dire che, secondo quanto affermerebbe Watzlawick, che ammiro tutt’ora, non si può comunicare nel modo che vorremmo, dovremmo modificare il nostro atteggiamento, nel senso che non è possibile ricevere la comunicazione e quindi essere comunicati letteralmente, è importante considerare sempre il destinatario, non il mittente del messaggio, quindi, attualmente, direi che un terapeuta, quindi, ed il paziente, deve creare una sorta di redistribuzione dei ruoli, dove il terapeuta è un partner cooperativo e collaborativo che produce, crea delle idee in modo creativo, amichevole e produce delle differenze in qualità di terapeuta, appunto, come un creatore, un fondatore di un qualcosa, come un commesso che offre idee, sconti, offerte promozionali, invita il cliente all’acquisto. Quindi, la mia idea, nell’ambito tedesco, nella realtà culturale tedesca, faccio molta attività professionale in Svizzera, Germania, Austria, è non dobbiamo attaccarci all’idea del passato, dobbiamo sempre cercare di proporre invece qualcosa, sempre sotto l’importanza dell’idea dell’invito, invitare la persona a fare qualcosa.

Per il paziente, in un certo senso, quindi, c’è questo invito da parte del terapeuta e il paziente è come l’autorità, noi speriamo con curiosità e con consapevolezza riesca a reagire nel modo giusto, grazie all’inconscio e a recepire a cogliere il messaggio, l’intervento.

Nella terapia moderna, nella ricerca della terapia moderna, si afferma, come viene spesso ripetuto, il fatto che i problemi vengono visti nel seguente modo, ossia, quando nel cervello si crea un’interazione, la corteccia a livello cognitivo non collabora con il resto del cervello, soprattutto con la parte centrale e con le parti più remote del cervello, il sistema limbico non è proprio nella corteccia, ma si trova, più che altro, nella parte centrale del cervello, e quindi si crea un tipo di linguaggio diverso all’interno della comunicazione. Si parla di realtà somatica quindi ci si concentra in un modo intuitivo, si cerca di avere un feedback sensoriale, che ti fa vedere che un’idea, qualcosa che noi pensiamo, qualcosa che ti viene offerto dagli altri, funziona, è adeguato a te stesso oppure non è adeguato a te stesso.

Questo tipo di feedback intuitivo, che attualmente ti fa sentire arrabbiato, infuriato, che pensi una cosa sia positiva o negativa, o che devi prendere una decisione, farla o non farla, non è mai decisa e stabilita dalla corteccia celebrale, ma è decisa da quella parte del cervello che si trova sotto la corteccia, che riguarda l'evoluzione e che fa parte dello sviluppo principale del cervello, se vogliamo. Quindi, proseguendo, diciamo che il direttore dell'orchestra del cervello è seduto in una parte lontana del sistema limbico e la corteccia, la parte cosciente, parla al direttore, ma cosa vuol dire?... Che c'è una parte del cervello che prende delle decisioni e che assorbe delle esperienze con grande forza e, invece, c'è poi un'altra parte che è più anziana e che non parla la stessa lingua della parte cognitiva e che parla invece il linguaggio delle immagini.

Se vogliamo trovare delle soluzioni a questa persona che è adeguata, che è unica in quanto tale, dovete sempre cercare di dare sostegno, di migliorare la collaborazione tra corteccia, tra processo della corteccia cerebrale e il sistema limbico, si arriva quindi ad una sinergia ottimale dell'intero sistema e ci sarà una forza ottimale, un potere ottimale, per arrivare alla soluzione desiderata.

Quindi, dobbiamo comunicare in questo modo, bisogna considerare che non dobbiamo essere sempre troppo chiari o troppo trasparenti, dobbiamo considerare, per esempio, il rovesciamento di una medaglia, cioè all'inizio c'è un problema che viene costruito a livello di mente cosciente che elimina o non considera l'altra parte della mente, e quindi cosa succede? Che l'approccio ericksoniano tradizionale diceva "Rivoltiamo tutta la situazione, escludiamo quello che restringe, se vogliamo, questa collaborazione tra le due parti della mente, da una parte dobbiamo distrarre noi questa parte della mente, dobbiamo favorire quindi il cambiamento".

Quindi, questa non cooperatività tra mente cosciente e non cosciente, tra sistema limbico e sistema corticale, non viene ancora migliorata, non viene portata ad una collaborazione, ma è ancora come bloccata, c'è solamente una parte che viene focalizzata, l'altra è rimasta un po' distratta, e da una parte, è come esclusa, non considerata. E a questo punto dobbiamo, soprattutto, creare una consapevolezza, un'esperienza, e lo possiamo fare per qualsiasi situazione della vita contemporanea, dove la mente cosciente di una persona apprezza il feedback, il loop dell'altra parte non sa spiegarlo, però. Per esempio, chiedo ad una persona se ama qualcuno e magari vi risponde "Sì amo questa persona" ed io potrei dire "Come? Spiegamelo, dammi delle ragioni per cui tu ami questa persona". Magari nessuno potrebbe mai farlo a livello corticale, perché se si riesce a spiegare perché si ama qualcuno, uno potrebbe dire "Io avrei paura che la storia sia già finita", non si ride e basta di una situazione del genere ma bisogna considerare l'importanza del livello corticale, si tratta di un'esperienza intuitiva e questo dà un significato alla vita, questo fa sì che le competenze portino a una competenza necessaria di collaborazioni delle due parti di prima e quindi abbiamo creato una comunicazione che include la mente cognitiva ed anche la mente intuitiva.

Quindi, quando pensiamo a tutto questo, quindi, l'esperienza si focalizza sull'attenzione, possiamo anche dire che ognuno di noi ha delle personalità multiple, ma non solo dal punto di vista patologico, anzi, non affatto in questo punto di vista, ma nel senso che ci concentriamo, che concentriamo la nostra attenzione ogni secondo, ogni attimo, nella nostra giornata, durante la notte sempre, quindi il modo in cui focalizziamo la nostra attenzione è importante, perché influisce su come viviamo la nostra vita, facciamo le nostre esperienze, come diventiamo qualcuno.

Tantissimi risultati di ricerche ci dicono che i processi genetici non sono stabili, bisogna fare delle differenze tra il codice genetico e la regolazione dei geni, che viene influenzata da elementi psicosociali e interventi psicosociali. Per esempio, immaginiamo che la sera vi sentite benissimo, andate a letto e vi sentite tranquilli e tutto è fantastico, va tutto bene, poi di notte dormite ed avete un brutto sogno, un incubo, siete voi che create tutto questo e siete voi che lo avete creato all'interno di voi stessi, è il vostro immaginario che crea tutto questo. Immaginate un thriller, un film dell'orrore, lo guardate e poi fate un brutto sogno e questa è proprio la stessa cosa, insomma, si parla quindi dell'esperienza. Se vogliamo ritornare al discorso del trance, quindi, il contenuto del vostro sogno diventa ciò che il vostro corpo, ciò che è la vostra realtà fisiologica ed emotiva.

Quindi, se sognate che qualcuno vuole colpirvi, quindi farvi del male, uccidervi, avete un'adrenalina che sale alle stelle e magari c'è molto stress, c'è un'alta pressione del sangue, magari duecento di pressione, oppure vi trovate a letto, il vostro letto è comodo, rilassante. Dunque, se c'è questa sorta di corrente di percorso, capite che siete voi che create la vostra realtà e vuol dire, quindi, che se volete creare un'altra realtà, dovete quindi cercare di concentrare la vostra attenzione su qualche altra cosa e quindi la vostra esperienza non è mai stabile. Se, ad esempio, qualcuno vi dice "Ho questo problema, ho una compulsione ossessiva, oppure un'aura", questo è un generalizzare della descrizione di questo problema che non può mai essere un problema in realtà, insomma, perché lo spirito di una persona è sempre in fase di oscillazione va su e giù.

Uno dei compiti principali di un terapeuta, sempre secondo il punto di vista ericksoniano, è di intervenire in modo immediato e chiedere delle differenze, di stimolare delle differenze nelle esperienze, quindi, magari, ci sono state delle paure per decenni ma ci sono dei momenti in cui non avete delle paure, dei momenti in cui ne avete di meno, ci sono sicuramente, ci sono sicuramente, si trovano sempre.

Le persone con le quali lavoro, spesso vengono definite come pazienti al limite borderline, oppure pazienti schizofrenici, oppure con disturbi psicosomatici cronici ed acuti, personalmente, quindi, non mi è mai capitato il caso di aver bisogno di una o più sedute per riuscire a capire le esperienze del passato, che possono far emergere il pattern emozionale, che porta poi alla soluzione, perché fanno parte poi delle esperienze.

Quindi, sapete che l'esperienza è il risultato della focalizzazione ed immediatamente dobbiamo spostare la nostra attenzione verso un tipo di episodio che era più positivo rispetto a quelli più negativi e c'è quindi un doppio legame. Questo doppio legame, per esempio, può essere visto secondo un approccio risolutivo o può essere visto anche in un modo diverso, come intendo dire, ed è stato detto tempo fa da un altro studioso, si può apprendere, sempre secondo la teoria ericksoniana, se focalizziamo la nostra attenzione su qualcosa, cioè, per esempio, un compito diciamo una seduta di sessanta minuti, per cinquantanove minuti ci focalizziamo sulle soluzioni, come possiamo migliorare la cosa? Facciamo la domanda miracolosa, come potremmo far raggiungere l'obiettivo al cliente? Queste sono tutte domande, ma ogni domanda, all'interno di questo approccio ericksoniano, è un tipo di intervento che focalizza l'attenzione, quindi elicitando l'esperienza.

Se abbiamo tutto questo, è stato concluso, si parla sempre di soluzioni, soluzioni, si chiedono le soluzioni, personalmente con i miei pazienti, questi pazienti sono estremamente frustrati, non c'è un equilibrio, un'armonia, una tranquillità, c'è solo un focalizzarsi alle soluzioni.

Quindi, le soluzioni cosa sono per me? Per me vuol dire riuscire a creare questo doppio legame, poter spiegare ogni passo, ogni singolo passo al paziente, far sì di creare un'informazione e spiegargli cosa stiamo facendo, spiegargli come lo facciamo, perché lo facciamo e chiedere loro se a loro va bene, se sono d'accordo e questa è una cosa interessante, perché crea una sorta di partnership tra di noi e all'interno di questa comunicazione, di questa partnership, c'è un ascolto e quindi tu vieni qui, mi vuoi raccontare qualcosa del tuo problema, parli per cinque ore, ma se parli ad una persona del tuo problema forse lo hai già fatto in passato con altre persone, che senso avrebbe quindi, questa era una soluzione tentata, sì effettivamente la persona mi dice sto male, mi sento male anche quando parlo con le altre persone prima, dopo, durante, invece nel mio caso desiderate parlare con me e io quindi sarò come una parte che ti fa emergere le esperienze diverse, quindi c'è l'esperienza che forse ci dice che forse, se cerchiamo le eccezioni, cerchiamo un'esperienza diversa rispetto a quella negativa e si fa il confronto rispetto a quelle negative e quelle positive, si cercano le differenze. Così possiamo ottenere delle buone informazioni, che vanno prese con la giusta considerazione, considerate nel modo giusto e, spesso, le persone ci permettono di cercare delle differenze dove c'erano le esperienze migliori quelle peggiori: come ha respirato? Il paziente, come ha coordinato il suo corpo? Ci sono stati dei miglioramenti? Quando ci sono stati dei momenti positivi? Quando negativi? quando è andata meglio? Quando è andata peggio? E su e giù, e sapete che viene a creare quella che noi chiamiamo esperienza, possiamo fare un confronto tra il terapeuta ed il paziente, che si vengono a creare all'unisono e quindi osservano insieme, con curiosità, l'esperienza del paziente, l'esperienza del terapeuta, della sua vita e il fatto

che, quindi, è come se si stesse guardando la propria vita di fronte ad uno schermo, quindi il paziente diventa l'esperto, quindi ci sono due esperti che lavorano insieme, che traggono poi delle conclusioni relative ai paragoni tra le esperienze positive e negative.

Quindi, in un certo senso, il cliente arriva ad un certo punto a dire "Ah bene, quindi se io in un dialogo faccio così è peggio, mentre se faccio così le cose migliorano" e così via ecc... Quindi, ogni singolo elemento e passo in questo pattern d'esperienza può essere quindi confrontato e immediatamente riusciamo ad ottenere l'informazione necessaria per poter arrivare all'aiuto, così che la terapia diventa un rituale per apprendere da se stessi, quindi il paziente apprende da solo quindi diventa un esperto, e il terapeuta diventa un facilitatore per il paziente, e quindi si crea una cooperazione di pari livello, equa e all'unisono, ed ogni esperienza viene spiegata. Per esempio, posso dire, posso parlare alla persona di ricerche sul cervello che definiscono, per esempio, l'importanza dei mutamenti della coordinazione corporea ed in questo senso, potrebbero certo aiutarla a migliorare la sua situazione, e gli chiedo "Com'è il suo coordinamento a livello motorio?" E magari la persona mi dice "Eh, io sono così nel coordinare il mio corpo", oppure, potrei dire per esempio "Si sente meglio rispetto ad un giusto approccio alla coordinazione motoria?". Quindi si cerca di fare una sorta di ricerca, come osservatori proprio, però osservatori che creano, suscitano un atteggiamento di reazione autonoma, quindi io ti invito, ti sto invitando ad entrare nella tua vita, a guardare la tua vita, vedere quando c'è qualcosa di negativo, qualcosa che sta peggiorando, quindi che cosa succede a livello corporeo, cosa possiamo cambiare come cambia il tuo modo di respirare, quindi osserva le differenze, lei può, per esempio, modificare questo tipo di oscillazione, quando arriva un problema come reagisce a livello corporeo? "Oh sì, oh ho una paura" e si osservano le differenze, in questo modo facciamo poi un confronto, se vogliamo, quasi accademico.

Quindi, è un progetto di ricerca, la prescrizione è un progetto di ricerca, alla fine il paziente si sente più forte perché è un intervento specifico, c'è una motivazione più alta, si sentono molto meglio, più forti, rafforzati, rafforzano le loro possibilità perché sono diventati degli osservatori, sono diventati autonomi, e conducono la loro esperienza in un modo ottimale.

Arrivo quindi alle mie conclusioni. Ad esempio, negli interventi tradizionali, nell'approccio orientato alla soluzione, la serie di approcci ericksoniani, eccetera e una serie di approcci strategici, implicitamente, a volte, il terapeuta è l'agente del cambiamento e sicuramente questo dovrebbe essere il suo compito, ovvero il paziente arriva e vuole avere un cambiamento e allora il terapeuta dovrebbe essere l'attore di questo cambiamento, però, dall'altra parte, se una persona per dieci, vent'anni non ha fatto altro che provare sofferenza e migliora e cambia, sicuramente ha un grande sollievo, ma dall'altra parte, indirettamente, questo tipo di cambiamento indotto fa riemergere nuovamente il problema, cioè il problema non potrebbe essere risolto. Ad esempio Steve De Shazer

parlando, gli ho chiesto “Steve tu come spiegheresti un problema? Come lo definiresti?” e lui mi diceva che il problema può essere definito come qualcosa di bruttissimo che avviene, e questa è una definizione della realtà, è un'altra verità, ovvero c'è un altro compito che è quello di descrivere e valutare quello che è considerato un problema passato, e il modo in cui questo problema passato possa essere descritto e trattato, in un modo da poter essere sfruttato come un fattore che aumenta le competenze, l'ego, la personalità olistica, rafforzando le proprietà del paziente; quindi il problema non può essere definito come qualcosa di definito, che avviene, il problema deve essere considerato come una competenza.

Dal punto di vista sistemico non è poi così complicato, con le domande circolari come abbiamo visto, non facciamo altro che confrontare qual è l'effetto quando noi siamo parte del problema, siamo la persona che ha il problema, e quando invece sono una persona che ha la soluzione.

Possiamo mostrare che, quando abbiamo un problema, creiamo delle relazioni molto diverse rispetto a quando siamo persone che hanno una soluzione, però, poi, quando viviamo il problema, vediamo che ci sono anche degli effetti positivi, ovvero, per stabilizzare un sistema interpersonale, nei rapporti sociali ci si sostiene a vicenda, ovvero, abbiamo sempre fiducia che ci può essere un miglioramento, perché il problema e la strada verso la gestione del problema, spesso è un insuccesso che comporta una patologia, un deficit, un disturbo, e la tentata soluzione non solo è importante per quella persona, ma anche per le altre persone che questa frequenta, perché a livello inconscio, confrontando i comportamenti di varie persone rispetto al problema, rispetto alla soluzione, che la soluzione fa sì che il sistema abbia nuove alternative di soluzione, e quindi spesso ci troviamo davanti ad una situazione in cui dobbiamo decidere se risolvere il problema o mantenerlo e quindi parliamo di meta comunicazione. Posso fare questo confronto con delle persone che, ad esempio, dicono “Quando entro nel vincolo della paura e qualsiasi altro problema anche se io non voglio questa paura, l'effetto è come se io creo una relazione” e l'effetto è che il sistema fa sì che ci siano più relazioni sociali che portano di nuovo il paziente ad avere paura, quindi trovare le soluzioni è sicuramente importante, però, ad esempio, anche altri componenti della famiglia hanno altri problemi, quindi si creano altre sfide.

Quindi, tutti questi contesti spesso ci indicano che non è facile trovare una soluzione e noi spesso non abbiamo sicuramente la formula magica, ma dobbiamo trovare l'equilibrio tra avere la soluzione ora e nel momento in cui ancora sussiste il problema. Ad esempio, vi inviterei a vedere quali sono le vostre reazioni rispetto a quello che vi sto dicendo, perché se pensate che il problema sia il risultato di una relazione intrusiva, allora la soluzione significa sempre che la parte cognitiva è ben consapevole del feedback intuitivo e ne sta traendo vantaggio, sta prendendo questo input come una competenza intuitiva che fa parte della cooperazione tra il sistema limbico e il sistema corticale.

Quindi, questo tipo di intervento è importante, però dobbiamo chiedere alla persona, la tua sensazione intuitiva com'è stata? Come hai reagito? Hai una buona sensazione del nostro intervento o hai avuto dei riscontri negativi? Se la sensazione è negativa e non è abbastanza buona, allora cerchiamo un altro tipo di intervento, fino a che il nostro organismo non ci dice bene, confrontando il pattern della soluzione del problema ci sono degli elementi che sfuggono e devono essere recuperati nel momento in cui noi cerchiamo la soluzione, ovvero, l'organismo ha delle controindicazioni e soltanto quando questo ci fornirà delle esperienze positive che ci guidano verso il pattern della soluzione, se non abbiamo queste risorse, a quel punto, non facciamo altro che esacerbare il problema stesso. Quindi dobbiamo aumentare la responsabilità e la consapevolezza del paziente verso se stesso.

Quindi, concludendo, ad esempio mettiamo che voi avete un problema, e scegliete un problema, non vi chiedo di parlarne con me, ma vi invito a riflettere su un vostro problema che ancora persiste in voi oggi e volete cambiarlo. Pensiamo, quindi, che questo problema non si presenta sempre, a volte migliora, a volte peggiora, come avviene normalmente con tutti i problemi, quindi ora vi invito a farlo con me, tutte le vostre possibilità, tutte le vostre competenze, per sperimentare questo problema, tutti i pattern che contribuiscono al problema. Ad esempio, a livello simbolico, potete far finta di avere tutti questi elementi in una mano, una mano è un messaggero di tutte le vostre competenze per comprendere il problema dentro di voi. Potete scegliere qual è la mano che è il messaggero del problema, mentre l'altra mano sarà la mano messaggera della soluzione.

Quindi, qual è la mano che solleva il problema? Qual è la vostra mano che rappresenta tutte le vostre capacità di focalizzarvi sul problema e qual è, invece, la mano che solleva la soluzione?

Vediamo di porre la cosa su due livelli, ovvero, conscio e inconscio, ovvero qual è la fase successiva per gestire il problema? Quante delle competenze sono orientate verso la soluzione e quanto, invece, stare focalizzati sul problema può essere più importante.

Quindi, qui abbiamo due parametri, per esempio, se la mano che rappresenta il problema e le possibilità del problema dice l'equilibrio migliore è 0% del problema, dove andrebbe questa mano se volesse simboleggiare lo 0% del problema? Pensate a capire dove si pone il punto di equilibrio tra le due mani. Per esempio, utilizziamo la visione del problema solo allo 0% oppure al 100%, e poi lo stesso vale per l'approccio orientato alla soluzione, la mano che rappresenta la soluzione è allo 0%, ho il 100% di possibilità di soluzione in me, dove si muoverebbe questa mano? E poi possiamo porci questa domanda, per voi come personalisti, chiedete alla vostra coscienza interiore, al momento qual è l'equilibrio migliore tra il pattern di produzione del problema e il pattern di predizione di soluzione di competenze, che è già iniziato a livello inconscio, qual è l'equilibrio più vantaggioso tra il modello orientato al problema e quello orientato alla soluzione? Non decidete

adesso a livello cognitivo, ma chiedete alle vostre mani di trovare questo equilibrio grazie alle sensazioni che sentite.

Dove vi ponete? Di solito, quando lo chiedo alle persone, nessuno mai dice 100% della soluzione e 0% del problema, di solito arriviamo ad un compromesso, un 30% del problema, un 70% della soluzione. A volte, probabilmente non lo si comprende a livello conscio ma a livello sistemico, comunque di solito si parla di soluzione olistica.

(Mancano gli ultimi due min di registrazione.)